

Michèle RAULIN, 29.03.2020

Accords Toltèques, Ho'oponopono, exercices pratiques dans l'œil du cyclone.

Accords Toltèques : si la personne qui m'agresse ou qui m'insulte n'a visiblement pas pris le temps ni de s'informer sur qui je suis ni de lire correctement ce que j'ai écrit et qu'elle déforme mes propos, c'est que dans l'élan de son indignation première elle projette sur moi des SUPPOSITIONS qui n'appartiennent qu'à elle, et dont je n'ai aucune raison de faire une AFFAIRE PERSONNELLE. Il m'incombe en revanche de veiller à l'honnêteté et à la bienveillance de mes propres PENSEES et PAROLES, et dans la limite de mes propres insuffisances, de tenter de FAIRE DE MON MIEUX. Je peux ainsi comprendre une part de cette indignation parce que dans une tragédie personnelle on reçoit souvent comme une violence la froideur insensible des statistiques.

Ho'oponopono : combien de fois ai-je moi-même réagi de manière épidermique sans prendre le temps de vérifier mes suppositions, combien de fois ai-je agressé injustement des personnes qui faisaient juste de leur mieux ? J'avoue ainsi avoir encore parfois du mal avec le service assistance clients d'Orange, et avoir été agressive avec l'entreprise qui devait réparer mon volet en janvier et ne le fera plus avant plusieurs semaines, après m'avoir laissé chauffer mon balcon tout l'hiver. La colère est un sentiment approprié face à l'injustice, mais elle ne justifie pas la violence même en paroles. Donc, JE SUIS DESOLEE d'avoir semé, pendant toute ma vie et encore aujourd'hui, des réactions négatives inappropriées dont il est juste que je mesure toujours l'impact, oui ça fait mal et j'en DEMANDE PARDON à l'univers. Pour changer de comportement, je dois apprendre à ne pas rendre la violence qui m'est faite, et à chercher en moi comment répondre non pas avec les circuits archaïques de mon système limbique, mais avec mon cerveau et avec mon cœur. Pour cela je dois voir que celui qui m'agresse le fait aussi avec amour, parce que dans son angoisse et dans son désarroi, il essaie de faire de son mieux pour aider et protéger ceux qu'il aime. Si je vois ça je commence à l'aimer, parce que l'amour se reconnaît dans l'amour. Je te reconnais et JE T'AIME, mon semblable. Mais si ton comportement reste violent envers moi et ceux qui m'entourent, je me dois tout de même de t'arrêter. Alors MERCI de l'occasion qui m'est par toi donnée de revenir encore et toujours à l'essentiel, et de m'affermir sur ce chemin de la justesse que j'ai choisi et qui n'engage que moi. "L'important ce n'est pas ce que la vie nous fait, mais ce que nous faisons de ce que la vie nous fait." MERCI à Jean Millet, le psy qui m'a aidée dans les tempêtes, pour cet adage qui m'accompagne à chaque pas.

J'en ai traversé des tempêtes. Aujourd'hui dans celles qui secouent le monde, je me sens proche de l'œil du cyclone, dans cette zone de calme et de silence où on ne craint plus rien. Je ne crains même plus la mort, ni pour moi ni pour mes proches avec qui nous avons longuement pris le temps d'échanger sur le sujet, parce que nous l'avons plus d'une fois rencontrée. Nous sommes prêts. Il y aura de la tristesse bien sûr, mais ni rage ni désespoir et nous pourrons l'accueillir en paix de part et d'autre. Comme nous savons aussi accueillir la maladie, la solitude ou les difficultés économiques. Sans pour autant les chercher. Dans cet œil du cyclone se rassemblent maintenant tous ceux qui nombreux dans le monde ont travaillé et souvent souffert avec courage pour être là aujourd'hui. Nous sommes d'une certaine façon des survivants. C'est avec la solidité de cet ancrage et la puissance de notre expérience que nous pouvons ensemble et chacun à notre manière, tendre la main à ceux qui à leur tour traversent maintenant l'ouragan, celui du monde et celui de leurs propres émotions.

Combien faut-il de pys pour changer une ampoule ? Un seul suffit dit-on, encore faut-il que l'ampoule veuille être changée.

Don Miguel **Ruiz**
**LES QUATRE
ACCORDS
TOLTEQUES**
La voie de la **liberté personnelle**

