

Fiction



DES VACANCES TOLTÈQUE

Alors c'est quoi
ces vacances toltèques
Papi ?

Adnane Bencharoun

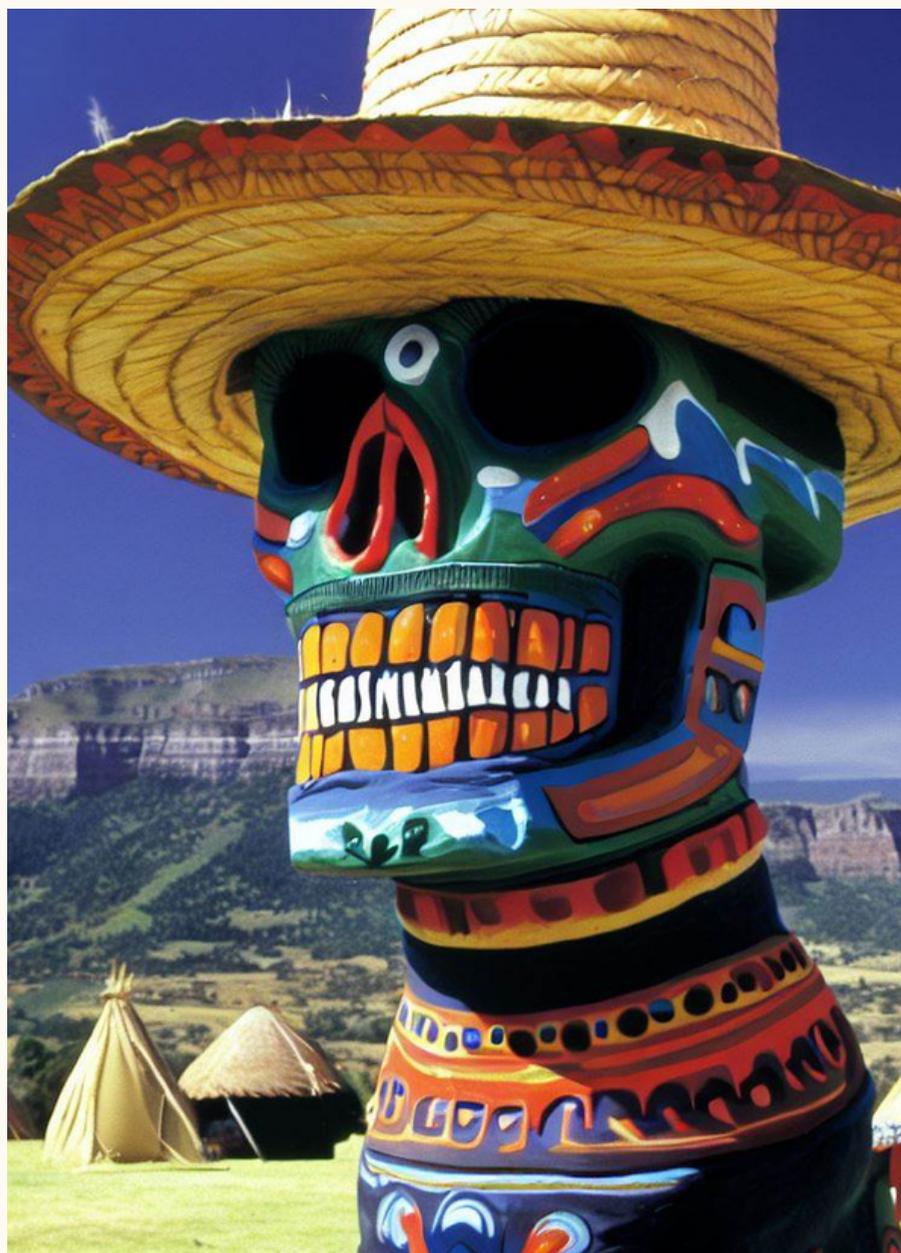
2024



Pourquoi ce choix ?

Celui d'une retraite de cinq jours dans un gîte rural près de Rabat, où les participants se consacrent à la méditation basée sur l'approche toltèque.

Je voulais changer, j'avais lu un peu sur le sujet et à mon âge, il est temps, peut-être, d'apprendre plus de sagesse !





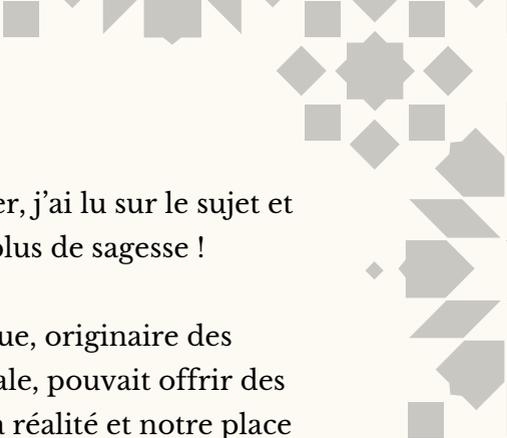
CETTE ANNÉE, JE M'OFFRE DES VACANCES TOLTÈQUE

Chaque année, lorsque les vacances d'été approchent, la plupart d'entre nous pensent à des destinations exotiques, à des plages ensoleillées ou à des aventures trépidantes.

Pour beaucoup de Marocains, l'Espagne est la destination de prédilection, un lieu de retrouvailles familiales, d'amusement et de détente.

Mais cette année, j'ai décidé de rompre avec la tradition. Au lieu de suivre le mouvement habituel, j'ai choisi une expérience différente, plus introspective.

Pas d'Espagne pour moi cette année. J'ai réservé une retraite de cinq jours dans un gîte rural près de Rabat, où je me consacrerai à la méditation basée sur l'approche toltèque.



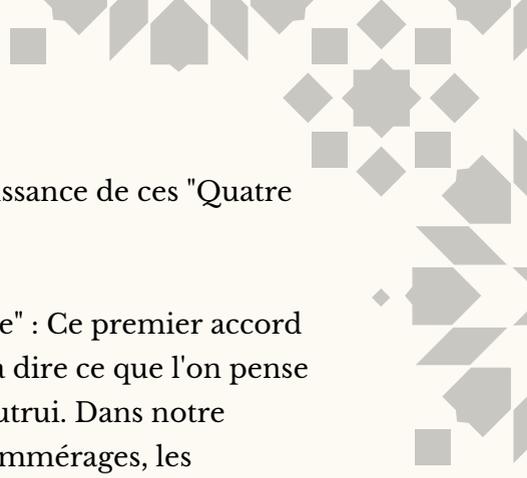
Pourquoi ce choix ? je voulais changer, j'ai lu sur le sujet et à mon âge il est temps d'apprendre plus de sagesse !

Ainsi, j'ai appris que la sagesse toltèque, originaire des anciens peuples de l'Amérique centrale, pouvait offrir des enseignements profonds sur la vie, la réalité et notre place dans l'univers. Ses "Quatre Accords Toltèques", en particulier, sont des principes qui encouragent à vivre avec intégrité, amour et harmonie. Dans le tumulte de la vie moderne, prendre le temps de se plonger dans ces enseignements peut être une bouffée d'air frais.

Je n'ai pas résister à la tentation d'apprendre et de me renseigner un peu plus sur ces fameux "Accords Toltèques" étant sceptique de nature.

Je découvre que les Toltèques, peuple précolombien, ont laissé un riche héritage spirituel. Leur philosophie, axée sur la recherche de la connaissance et de la vérité, serait toujours pertinente aujourd'hui.

Cette sagesse toltèque, serait l'héritage d'une ancienne civilisation mésoaméricaine, a été popularisée par Don Miguel Ruiz dans son livre "Les Quatre Accords Toltèques". Ces accords sont des principes simples mais puissants pour vivre en harmonie..



Toujours intrigué, je prends connaissance de ces "Quatre Accords Toltèques" :

1- "Que votre parole soit impeccable" : Ce premier accord nous invite à parler avec intégrité, à dire ce que l'on pense vraiment, sans chercher à blesser autrui. Dans notre quotidien, cela signifie éviter les commérages, les mensonges et les paroles négatives.

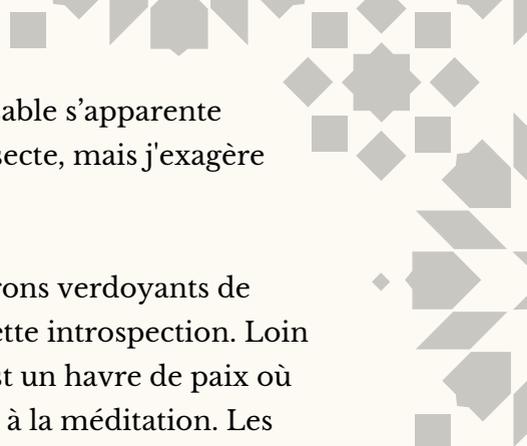
2- "Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle" : Les actions et paroles des autres sont le reflet de leur propre réalité, pas de la nôtre. Si quelqu'un vous critique, cela en dit plus sur lui que sur vous. Libérez-vous du poids des opinions d'autrui.

3- "Ne faites pas de suppositions" : Combien de malentendus pourraient être évités si nous posions simplement des questions ? Plutôt que de supposer, cherchez la clarté. Cela évite les drames inutiles.

4- "Faites toujours de votre mieux" : Votre "mieux" change d'un moment à l'autre. Faites de votre mieux selon les circonstances, sans auto-jugement sévère.

Intrigué je le reste et sceptique je le demeure aussi

A ma grande surprise, il existe bien, tout près de chez moi, un cadre et une offre pour une retraite de cette nature. Alors j'appelle l'association qui organise cette retraite de méditation basée sur l'approche toltèque.



Le discours que me tient le responsable s'apparente presque à celui d'un gourou d'une secte, mais j'exagère peut-être :

Leur gîte rural, niché dans les environs verdoyants de Rabat, offre le cadre parfait pour cette introspection. Loin de l'agitation des grandes villes, c'est un havre de paix où la nature elle-même semble inviter à la méditation. Les matins commencent avec le chant des oiseaux, les journées sont rythmées par des sessions de méditation, des promenades dans la nature et des moments de lecture paisibles.

Outre la découverte des enseignements toltèques, cette retraite est l'occasion de se reconnecter à soi-même. Dans notre monde hyperconnecté, nous oublions souvent de nous accorder du temps, de faire une pause et d'écouter notre voix intérieure. Ces cinq jours sont une invitation à faire exactement cela.

De plus, en choisissant une destination locale, on apporte son soutien à l'économie locale et réduit son empreinte carbone, ce qui est un bonus écologique non négligeable.

Voici donc, les amis, comment ils ont réussi à me vendre cette retraite de cinq jours

Alors mes amis et ma famille profitez bien du soleil espagnol, moi je vais m'immerger dans une aventure intérieure, explorant les trésors de la sagesse toltèque. Et qui sait ? Peut-être que l'année prochaine, certains d'entre eux seront tentés de me rejoindre dans cette quête de paix intérieure.



Ma retraite toltèque : Jour d'arrivée au gîte rural

Le soleil commençait à se coucher, teintant le ciel de nuances orangées, lorsque je suis arrivé au gîte rural niché dans les environs verdoyants de Rabat. L'air était frais, embaumé des senteurs de la nature. C'était le début d'une retraite consacrée à la méditation basée sur l'approche toltèque, une expérience que j'attendais avec impatience.

À ma grande surprise, le lieu grouillait déjà de monde. Nous étions divisés en quatre groupes, chacun composé de douze personnes. L'âge variait, allant de jeunes adultes à des seniors. Cette diversité était pour le moins intrigante. Qu'est-ce qui pouvait bien rassembler un tel éventail de personnes autour de la sagesse toltèque ?

L'accueil fut chaleureux. Les organisateurs, avec leurs sourires apaisants, nous ont guidés vers notre hébergement pour les prochains jours : de magnifiques tentes spacieuses. À l'intérieur, tout semblait avoir été pensé pour notre confort. Des lits douilletts, des lampes de chevet pour la lecture, et même des tapis de méditation.

Un peu rassuré, cela ne ressemble pas a priori à une ambiance de secte

Mais la première surprise de la soirée ne tarda pas. Une fois installés, on nous a demandé de rapporter nos valises, vides, dans une grande salle. L'atmosphère était empreinte de curiosité. Une fois tous rassemblés, une expérience inédite nous a été proposée : ouvrir nos valises, prendre un moment pour réfléchir à nos soucis, des plus profonds aux plus triviaux, les visualiser et... les "emballer" dans nos bagages.

L'idée ? Laisser symboliquement nos problèmes à la porte de cette retraite. Sans un mot, chacun s'est exécuté, confiant dans le processus. Les valises ont été récupérées par les organisateurs afin de symboliser cette rupture avec le monde extérieur.

Après cette séance émotionnellement chargée, un dîner nous attendait. Mais pas n'importe quel dîner. C'était un dîner-débat centré sur le sommeil. Entre les plats délicieux et sains, nous avons discuté de l'importance du sommeil, de son rôle dans notre bien-être et de la qualité de nos nuits. Les échanges étaient riches, chaque participant apportant son point de vue, ses expériences et ses questions.

Minuit sonna, et il était temps de rejoindre nos tentes. Le calme de la nuit, seulement perturbé par le doux chant des grillons, promettait un sommeil réparateur. Avant de nous endormir, l'annonce du réveil à 7h du matin résonnait dans nos esprits. Le petit déjeuner serait l'occasion de découvrir le programme des jours à venir.

Allongé dans ma tente, je repensais à cette première journée. L'exercice de la valise m'avait marqué. Avais-je vraiment laissé mes problèmes derrière moi ? Seul le temps le dirait. Mais une chose était sûre : cette retraite s'annonçait riche en découvertes et en introspection.

A photograph of an interior room, possibly a living area, with a patterned rug on the floor and a window in the background. A large, red, rectangular stamp with the word "CONFIDENTIAL" in bold, capital letters is overlaid on the center of the image. The stamp has a distressed, ink-like texture and a double-line border.

CONFIDENTIAL

Ma Première Journée de Retraite Toltèque : Entre Découverte et Confidentialité

Le soleil venait à peine de se lever, inondant le gîte rural d'une douce lumière matinale, lorsque mon réveil biologique m'a tiré de mon sommeil. Il était 7 heures, et la journée promettait d'être riche en découvertes et en introspection.

Le petit déjeuner, servi à 7h30, était un mélange équilibré de mets variés et diététiques. Entre deux bouchées, le programme de la journée nous a été dévoilé. Le thème central serait le premier Accord Toltèque : "Que votre parole soit impeccable". Mon cœur battait d'impatience. Ayant déjà exploré ce sujet par le passé, j'avais hâte de partager mes réflexions et d'en apprendre davantage.

Cependant, à la fin du repas, une surprise m'attendait. Un des organisateurs m'a approché, m'invitant à rencontrer le responsable principal du séminaire. L'accueil était courtois, ponctué de multiples "bienvenue parmi nous". Mais derrière cette politesse se cachait une requête inattendue.

Ils avaient découvert, grâce à une recherche Google, que j'exerçais dans le domaine du journalisme.

Bien que je ne sois pas journaliste à proprement parler, j'écris régulièrement des articles. Leur préoccupation était claire : ils tenaient à ce que la confidentialité de la retraite soit respectée.

Leur charte, semblable à la célèbre maxime "Ce qui se passe à Las Vegas reste à Las Vegas", insiste sur la discrétion et l'anonymat. Leur argument était solide : pour que les participants s'expriment librement, sans crainte d'être exposés, il était essentiel de garantir un espace sécurisé, exempt de toute publication extérieure.

J'ai tenté de les rassurer, expliquant que mon intention n'était pas de divulguer les détails intimes de nos sessions, mais plutôt d'informer sur l'expérience globale.

Néanmoins, ils ont insisté pour relire mes écrits avant toute publication, afin de s'assurer qu'aucune information sensible ne soit révélée. Respectant leur démarche, mais tenant à ma liberté d'expression, j'ai décidé de ne pas publier d'articles sur cette retraite, tout en continuant à participer pleinement au séminaire.

La journée s'est poursuivie, riche en enseignements et en partages. Malgré cette petite mésaventure, j'étais déterminé à profiter pleinement de cette expérience unique, tout en respectant les règles établies.

En conclusion, cette première journée m'a rappelé l'importance de la confidentialité dans certains espaces de connaissance personnelle.

Même si j'aurais aimé partager mes découvertes avec le monde, je respecte la nécessité de créer un environnement sûr pour tous les participants. Après tout, la sagesse toltèque nous enseigne aussi l'importance de l'intégrité et du respect.



Ce livre, entre vos mains, voit le jour suite à la levée des réserves des organisateurs de retranscrire le déroulé de cette retraite de cinq jours dans un gîte rural près de Rabat, où les participants se consacrent à la méditation basée sur l'approche tolteque.

Merci à eux.

Plongée au Cœur du Premier Accord Toltèque : "Que votre parole soit impeccable"

La première journée de ma retraite de méditation basée sur l'approche toltèque a été riche en enseignements et en émotions. Entre exposés, débats et jeux de rôle, j'ai eu l'opportunité de plonger en profondeur dans le premier Accord Toltèque : "Que votre parole soit impeccable". Mais qu'implique réellement cet accord ? Et quelles sont ses limites et contradictions ?

On a commencé cette journée par "Parole Parole" de la chanteuse Dalida avant de découvrir les profondeurs de "la parole"

La parole est l'un des outils les plus puissants que nous possédons en tant qu'êtres humains.

Elle a le pouvoir de construire ou de détruire, de guérir ou de blesser, de créer ou de défaire. L'accord "Que votre parole soit impeccable" nous invite à reconnaître et à honorer ce pouvoir.

Dans de nombreuses traditions spirituelles et cultures, la parole est considérée comme sacrée. Pensez à l'importance des mantras dans le bouddhisme, des prières dans l'islam et dans le christianisme ou dans les incantations dans les rituels chamaniques.

La parole donne forme à nos pensées, à nos intentions et à nos désirs.

In fine, j'ai pu retenir ses éléments de réflexions suite à première cette journée que je partage avec vous avec l'autorisation de qui de droit.

Être impeccable avec sa parole, c'est avant tout parler avec intégrité. Cela signifie dire la vérité, éviter les mensonges, même les plus petits, et s'exprimer de manière constructive.

C'est aussi s'abstenir de parler contre soi-même, évitant ainsi l'auto-sabotage et la dévalorisation.

Les dangers des paroles négatives et la puissance des affirmations positives :

Les commérages, les critiques et les jugements peuvent sembler anodins, mais ils ont un impact profond. Non seulement ils peuvent blesser les autres, mais ils peuvent aussi nous blesser.

Chaque fois que nous utilisons notre parole de manière négative, nous renforçons des schémas de pensée toxiques et nous nous éloignons de notre vérité intérieure.

À l'inverse, utiliser sa parole de manière positive peut transformer notre réalité. Les affirmations, les encouragements et les paroles bienveillantes renforcent notre estime de soi, nourrissent nos relations et créent une réalité plus harmonieuse.

On peut retenir simplement que "Que votre parole soit impeccable" n'est pas simplement un conseil pour bien parler.

C'est un appel à reconnaître et à respecter le pouvoir sacré de notre voix. En choisissant nos mots avec soin et en parlant avec intention, nous pouvons créer une vie et un monde plus aimants et équilibrés.

L'essence de cet accord repose sur l'idée que nos paroles ont un pouvoir immense. Elles peuvent construire ou détruire, guérir ou blesser. Être impeccable avec sa parole, c'est s'exprimer avec intégrité, vérité et bienveillance. C'est aussi éviter la médisance, le mensonge et la négativité. Au cours de la journée, des jeux de rôle ont illustré comment nos paroles peuvent influencer nos relations et notre estime de soi.

Si l'idée d'être impeccable avec sa parole est séduisante, elle présente aussi des défis. Où tracer la ligne entre honnêteté et blessure inutile ? Est-il toujours possible d'éviter toute forme de négativité dans nos paroles ? Des débats animés ont mis en lumière ces questions, montrant que, si l'accord est noble, sa mise en pratique peut être complexe.

L'un des moments forts de la journée a été la présentation d'exemples insolites liés à cet accord. Par exemple, un participant a partagé une anecdote où, pour éviter de mentir, il a dû naviguer habilement dans une conversation sans révéler un secret. Son récit humoristique a montré que l'application stricte de cet accord peut parfois mener à des situations cocasses.

Surprenamment, la journée a également abordé des interprétations plus sombres et controversées de cet accord. Certains, en cherchant à être "impeccables" avec leur parole, peuvent tomber dans des discours nihilistes, niant toute réalité ou vérité objective.

D'autres peuvent être tentés par des théories complotistes, croyant que seules leurs paroles "révèlent" la vérité cachée du monde. Ces dérives, bien que marginales, ont été discutées pour mettre en garde les participants contre les pièges potentiels de l'interprétation de cet accord.

La première journée de cette retraite toltèque a été une immersion profonde dans la complexité et la richesse du premier Accord Toltèque.

Si "Que votre parole soit impeccable" est un principe puissant, il est aussi nuancé, avec ses défis, ses contradictions et ses interprétations variées.

En achevant cette première journée, je me suis senti à la fois inspiré et intrigué, impatient de poursuivre cette exploration au cours des jours suivants.



Plongée au Cœur second Accord

Toltèque : Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle

La chaleur était accablante, et le sommeil n'avait pas été le compagnon de tous pendant la nuit. Malgré cela, l'enthousiasme était palpable alors que nous entamions la seconde journée de notre retraite de méditation basée sur l'approche toltèque. Cette journée était consacrée à un nouvel accord : "Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle".

Cette seconde journée se déroule sur le même rythme que la première : Ffour-débat, des exposés, des jeux de rôles avec vrais acteurs et les cercles de discussions avec des mentors.

Voir le monde avec les yeux des autres.

Les différents intervenants ont tout fait pour nous convaincre que les actions, paroles et comportements des autres ne sont pas nécessairement le reflet de notre propre valeur ou de notre identité. Ils sont souvent le produit des propres croyances, expériences et émotions de l'individu.

Que chaque personne voit le monde à travers le prisme de ses propres expériences, croyances et émotions. Lorsqu'une personne réagit de manière négative ou critique envers vous, il est probable qu'elle projette ses propres insécurités, peurs ou frustrations.

Accepter cela, c'est comprendre que leur réaction n'a souvent rien à voir avec vous en tant qu'individu.

En choisissant de ne pas prendre les choses personnellement, nous nous libérons d'une grande partie du stress, de l'angoisse et des conflits inutiles. Cela nous permet de rester centrés sur notre propre vérité et de ne pas être emportés par les tourbillons émotionnels des autres.

Les différents intervenants ont tout fait pour nous convaincre que ce second accord "Quoi, qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle." ne signifie pas que nous devons ignorer les critiques constructives ou ne pas assumer la responsabilité de nos actions. Il s'agit plutôt de discerner ce qui relève réellement de notre responsabilité et ce qui est le reflet des propres problèmes de l'autre.

En pratiquant cet accord, nous pouvons établir des relations plus saines et authentiques !

Au lieu de réagir de manière défensive ou de se sentir blessé par les paroles ou les actions des autres, nous pouvons les aborder avec empathie et compréhension, reconnaissant que chacun est en train de combattre sa propre bataille intérieure.

L'accord "Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle" serait un puissant rappel que nous avons le pouvoir de choisir comment nous interprétons et réagissons aux actions des autres.

En adoptant cette perspective, nous pouvons vivre avec plus de sérénité, d'authenticité et de bienveillance envers nous-mêmes et les autres.

De mon côté, je crois avoir retenu que ce second accord nous invite à ne pas prendre les choses personnellement.

Certes, c'est facile à dire, mais difficile l'implémenter systématiquement dans mon petit cerveau d'humain !

Que ce soient les compliments, les critiques ou les actions des autres, il s'agit de comprendre que ces réactions sont souvent plus liées à la personne qui ne les exprime qu'à nous-mêmes. En adoptant cette perspective, je peux éviter de nombreux chagrins et malentendus. Des jeux de rôle de l'après-midi m'ont permis d'expérimenter cette idée, montrant comment des situations potentiellement conflictuelles peuvent être désamorçées en n'y attachant pas une charge personnelle. Sincèrement, ce n'est pas évident.

Les débats ont porté sur les limites, les contradictions et les complexités de l'approche.

Si cet accord offre une certaine liberté émotionnelle, il présente aussi des défis. Lors d'un débat animé, certains ont souligné que cette approche pourrait conduire à l'indifférence ou à l'évitement des responsabilités. Est-il toujours sain de se détacher émotionnellement ? Où se situe la frontière entre protection de soi et déni ?

L'accord, bien que libérateur, peut être interprété de manière excessive. Par exemple, si l'on ne prend rien personnellement, risque-t-on de négliger des feedbacks constructifs ? Ou de ne pas reconnaître nos propres erreurs ? Ces questions ont alimenté des discussions passionnantes, mettant en lumière les nuances de l'accord.

Un participant a partagé une anecdote où, pour ne pas prendre les choses personnellement, il avait ignoré les signaux évidents qu'un ami traversait une période difficile, pensant que ses réactions n'avaient rien à voir avec lui. Cette histoire a montré que l'application stricte de cet accord peut parfois mener à des malentendus.

L'après-midi, un exposé a abordé les interprétations plus sombres de cet accord. Certains, en cherchant à ne rien prendre personnellement, peuvent tomber dans des discours nihilistes, niant toute responsabilité ou implication personnelle. D'autres peuvent être tentés par des théories complotistes, croyant que le monde extérieur est toujours contre eux. Ces dérives, bien que marginales, ont été discutées pour sensibiliser les participants aux pièges potentiels de l'interprétation de cet accord.

Cette seconde journée, malgré la chaleur et une légère fatigue, a été une plongée profonde dans la complexité et la richesse du deuxième Accord Toltèque. Un principe puissant, mais aussi nuancé, avec ses défis, ses contradictions et ses interprétations variées.

En allons dormir ce jour-là, je me suis senti sceptique mais avec une petite envie d'explorer le troisième accord "Ne faites pas de suppositions". Alors à demain.



Plongée au Cœur du troisième Accord Toltèque : "Ne faites pas de suppositions"

Ah, le Maroc ! Ses paysages, sa chaleur... et moi, en plein milieu, cherchant la sagesse toltèque entre deux gorgées d'eau fraîche. Après une nuit de sommeil réparateur (merci à la climatisation), j'étais prêt à affronter la troisième journée de ma retraite de méditation. Et quelle journée !

La journée était centrée sur le troisième Accord Toltèque : "Ne faites pas de suppositions"

Je prends conscience que l'acte de supposer peut sembler anodin, mais il est à l'origine de nombreux malentendus, conflits et souffrances inutiles. Cet accord nous invite à chercher la clarté dans nos interactions et à éviter de tirer des conclusions hâtives.

Il est naturel pour l'esprit humain de remplir les lacunes d'information. Cependant, ces "remplissages" sont souvent basés sur nos propres croyances, peurs et expériences passées, et non sur la réalité objective.

Lorsque nous faisons des suppositions, nous risquons de mal interpréter les intentions ou les sentiments des autres. Cela peut conduire à des réactions inappropriées, à des sentiments blessés et à des conflits qui auraient pu être évités. Par exemple, supposer que quelqu'un est en colère contre nous simplement parce qu'il ne répond pas immédiatement à un message peut conduire à des tensions inutiles.

Au lieu de supposer, il est préférable de poser des questions et de communiquer ouvertement. Si vous êtes incertain ou confus à propos de quelque chose, demandez des éclaircissements. Une communication honnête et directe peut prévenir de nombreux malentendus.

Les suppositions peuvent empoisonner les relations. En évitant de supposer, nous construisons des relations basées sur la confiance, la compréhension mutuelle et la clarté. Cela renforce les liens et crée un environnement où chacun se sent valorisé et compris.

En évitant de faire des suppositions, nous nous libérons également de l'emprise de nos propres projections et attentes. Cela nous permet de voir les situations et les personnes telles qu'elles sont réellement, plutôt que telles que nous pensons ou craignons qu'elles soient.

Pour résumer de ce que j'ai pu retenir : L'accord "Ne faites pas de suppositions" est un appel à vivre avec plus de conscience et de présence. En cherchant la clarté et en évitant de tirer des conclusions hâtives, nous pouvons naviguer dans la vie avec plus de sérénité, de compréhension et de connexion authentique avec les autres.

En gros, cela signifie : arrêtez de penser que vous savez ce que les autres pensent. Facile, non ?

Eh bien, pas vraiment pour moi. À travers des jeux de rôle hilarants, j'ai réalisé que je faisais des suppositions tout le temps. "Il ne m'a pas dit bonjour, il doit être fâché contre moi." Ou encore, "Elle n'a pas ri à ma blague, elle ne m'aime sûrement pas." Les suppositions, c'est un peu comme essayer de lire dans une boule de cristal couverte de poussière.

Mais attendez, il y a un hic. Si je ne fais pas de suppositions, comment puis-je deviner la fin de ma série préférée ? Ou savoir si mon chat veut des câlins ou s'il prépare une embuscade ? Les débats ont été animés, et j'ai appris que la clé n'était pas d'arrêter complètement de supposer, mais de ne pas baser nos actions ou nos sentiments sur ces suppositions.

L'accord, bien qu'utile, peut aussi prêter à confusion. Par exemple, si je ne fais pas de suppositions, dois-je poser des questions tout le temps ? "Excusez-moi, monsieur le boulanger, pensez-vous que ce croissant est délicieux ou juste moyen ?" Les discussions ont été ponctuées de rires et d'exemples cocasses.

Un participant a raconté comment, pour ne pas faire de suppositions, il avait demandé à sa femme si elle voulait vraiment dire "oui" quand elle avait accepté sa demande en mariage. Un autre a partagé qu'il avait demandé à son coiffeur s'il était sûr de vouloir lui couper les cheveux. Ces histoires ont montré que l'application stricte de cet accord peut mener à des situations... disons, inattendues.

L'après-midi, les jeux de rôles ont abordé les interprétations plus sombres de cet accord.

Certains, en cherchant à ne pas faire de suppositions, pourraient tomber dans des discours nihilistes du genre "Rien n'est vrai, tout est permis". D'autres pourraient être tentés par des théories complotistes, comme "Les extraterrestres dirigent le monde, mais ils ne veulent pas que nous le supposions". Ces dérives, bien que marginales (et franchement drôles), ont été discutées pour sensibiliser les participants aux pièges potentiels de l'interprétation de cet accord.

Cette troisième journée, malgré la chaleur accablante, a été une plongée humoristique et éclairante dans la complexité et la richesse du troisième Accord Toltèque. "Ne faites pas de suppositions" est un principe puissant, mais aussi hilarant, avec ses défis, ses contradictions et ses interprétations variées.

En fin de journée, ce jour-là, je me suis senti à la fois amusé et très léger, avec une envie renouvelée d'explorer davantage les enseignements toltèques... Et de ne pas supposer que mon chat veut des câlins.



Plongée au Cœur du quatrième Accord Toltèque : "Faites toujours de votre mieux"

Voici donc ma dernière journée ! Après une nuit rythmée par les tambourinements de l'orage d'été, je me suis réveillé avec le soleil brillant haut dans le ciel.

Mais, surprise ! Le site était trempé. On aurait dit que Mère Nature avait décidé de faire une blague en arrosant tout le campement.

Et le silence qui régnait avait quelque chose de... religieusement bizarre. Était-ce le calme avant la tempête toltèque ?

Que dois-je retenir de cet dernier accord ?

Cet accord, bien que simple en apparence, est profondément puissant. Il nous rappelle que nos efforts, quelle que soit leur ampleur, sont suffisants s'ils représentent le meilleur de nous-mêmes à un moment donné.

Il est essentiel de comprendre que notre "mieux" varie d'un jour à l'autre. Certains jours, nous sommes en pleine forme, énergiques et concentrés.

D'autres jours, nous pouvons être fatigués, stressés ou malades. Faire de son mieux ne signifie pas toujours exceller, mais plutôt donner le meilleur de soi-même dans les circonstances actuelles.

En s'efforçant constamment de faire de son mieux, il est crucial d'éviter l'auto-jugement sévère. L'auto-compassion nous permet de reconnaître nos efforts et de nous féliciter, même si le résultat n'est pas parfait. C'est la qualité de l'effort, et non le résultat final, qui compte le plus.

"Faire de son mieux" ne signifie pas se pousser à l'extrême ou s'épuiser. Cela signifie trouver un équilibre entre donner le meilleur de soi-même et reconnaître quand il est temps de se reposer ou de demander de l'aide.

Lorsque nous nous engageons à faire de notre mieux, nous créons un espace pour la croissance et l'apprentissage. Même si nous rencontrons des obstacles ou des échecs, cette attitude nous permet de les voir comme des opportunités d'apprendre et de s'améliorer.

En adoptant cet accord, nous nous libérons de la peur paralysante de l'échec. Si nous savons que nous avons fait de notre mieux, alors il n'y a rien à regretter. Cette perspective nous permet d'aborder la vie avec audace, curiosité et une volonté d'expérimenter.

L'accord "Faites toujours de votre mieux" est un rappel que la perfection n'est pas l'objectif; c'est l'engagement, l'effort et l'intégrité qui comptent. En vivant selon cet accord, nous cultivons une vie de satisfaction, de résilience et de bienveillance envers nous-mêmes.

Le quatrième Accord Toltèque était à l'honneur lors de cette dernière journée : "Faites toujours de votre mieux".

À première vue, cela semble assez simple, non ? Mais attendez, il y a un piège. Est-ce que mon "mieux" inclut de danser sous la pluie en chantant des chansons toltèques ? Ou de manger tous les croissants au petit déjeuner parce que, eh bien, c'est mon "mieux" après une nuit agitée ?

Lors d'un débat animé (et légèrement sarcastique), certains ont souligné que cette approche pourrait conduire à l'épuisement.

Si je fais toujours de mon mieux, quand est-ce que je peux simplement me détendre et être médiocre ? Et si mon "mieux" est de rester au lit toute la journée ?

Un participant a suggéré que si nous faisons toujours de notre mieux, nous pourrions finir par être trop durs avec nous-mêmes.

Un autre a rétorqué que son "mieux" était de ne pas écouter les exposés et de faire une sieste à la place. Les rires ont fusé.

Un participant a partagé qu'il avait essayé de faire de son mieux en méditant pendant 24 heures d'affilée... avant de s'endormir et de ronfler si fort qu'il avait réveillé tout le campement. Une autre a raconté qu'elle avait essayé de faire de son mieux en cuisinant un repas toltèque... qui s'était avéré être immangeable. Ces histoires ont montré que parfois, notre "mieux" peut être hilarant.

L'après-midi, un exposé a abordé les interprétations plus sombres de cet accord. Certains, en cherchant à toujours faire de leur mieux, pourraient tomber dans des discours nihilistes du genre "Rien n'a d'importance, alors pourquoi essayer ?".

D'autres pourraient être tentés par des théories complotistes, comme les politiciens et les médias contrôlent nos esprits, c'est pourquoi je ne peux jamais faire de mon mieux".

Ces dérives, bien que marginales (et franchement drôles), ont été discutées pour sensibiliser les participants aux pièges potentiels de l'interprétation de cet accord.

Cette dernière journée, entre orages et éclats de rire, a été une plongée humoristique et éclairante dans la complexité et la richesse du dernier Accord Toltèque. "Faites toujours de votre mieux" est un principe puissant, mais aussi hilarant, avec ses défis, ses contradictions et ses interprétations variées.

En allant prendre le dernier dîner de ce séminaire ce jour-là, je me suis senti à la fois amusé avec une envie folle de ne pas toujours faire de mon mieux. Bizarre non !

TOE KAND 5 GORIL
TERCESICLAR - TOIMENTUS
INTIQUE AT RON. NOOET



Plongée inédite au Cœur d'un Cinquième Accord Toltèque non annoncé

Et oui, le jour du départ c'est presque fini! Après une petite semaine de méditation, de rires et de quelques crises existentielles, il était temps de quitter le centre toltèque. Mais avant de partir, un dernier petit déjeuner nous attendait. Et quel petit déjeuner ! Entre les croissants, les confitures et les surprises, ce matin-là promettait d'être mémorable.

Un Invité Surprise et un Cinquième Accord : La Cerise sur le Gâteau

Alors que je m'apprêtais à engloutir mon troisième croissant, une annonce a retenti : un invité surprise allait nous présenter un cinquième Accord Toltèque. Cinquième accord ? Depuis quand y en avait-il cinq ? J'ai failli m'étouffer avec ma bouchée.

L'invité, un homme d'âge mûr avec une barbe grisonnante et un air malicieux, s'est avancé. "Soyez sceptique, mais apprenez à écouter", a-t-il déclaré. J'ai levé un sourcil. Était-ce une blague ? Un test final pour voir si nous avons vraiment intégré les enseignements de la semaine ?

L'invité a expliqué que ce cinquième accord était en réalité la synthèse et la mise en action des quatre précédents. Être sceptique, c'est ne pas prendre tout ce qu'on nous dit pour argent comptant, ne pas faire de suppositions, et toujours faire de notre mieux pour discerner la vérité. Mais en même temps, il est essentiel d'apprendre à écouter, car c'est en écoutant que nous pouvons vraiment comprendre les autres et nous-mêmes.

Sur sa lancée, cet invité affirmera q'en ces temps de « fake news » et de sur-information, le doute est indispensable. Le doute vis à vis de soi, le doute vis à vis des autres.

C'est ici d'ailleurs que réside toute sa force de Cinquième accord ... selon lui

Cette force qui permet de prendre le temps de l'analyse pour garder son esprit critique et ainsi affiner son propre jugement. Le doute n'est pas là pour tout remettre en cause, mais c'est une bonne façon d'éviter les quiproquos et les conflits ; tout message n'est en réalité qu'une partie immergée d'un iceberg. Il nous plonge dans une réflexion plus profonde, dans une écoute plus qualitative et une communication plus appropriée.

Je lui ai gentiment demandé de nous indiquer comment mettre en pratique son 5e accord toltèque.

Il s'est levé pour nous inviter à :

- Fuir les sources d'information et les médias anxiogènes,
- Remettre en question les propos qui nous sont rapportés,
- Mieux gérer ses émotions,
- Faire taire ses emportements pour mieux se maîtriser, s'exprimer ou se comporter de la façon la plus juste qui soit..

Il nous a de nous inspirer de la citation de Miguel Ruiz "Il y a l'objet de perception, qui est la vérité, et notre interprétation de cette vérité, qui n'est qu'un point de vue."

Il est convaincu que ce scepticisme nous permet de prendre de la distance par rapport aux biais cognitifs qui construisent nos jugements et nos emportements, et donc de modifier nos attitudes, nos croyances et notre communication.

Et notre invité de conclure son intervention :

Alors que Les 4 Accords Toltèques nous permettent de prendre conscience de notre communication, de nos réactions, et de voir combien elles génèrent des croyances qui nous empoisonnent l'existence, le cinquième accord toltèque est un temps de repos qui propose à la réflexion d'émerger, afin de faire jaillir une parole impeccable, d'éviter les suppositions et les procès d'intention, tout en faisant de son mieux...

Le cinquième accord toltèque nous parle de maîtrise... Maîtrise de nos passions, pour plus d'apaisement, de paix, de tolérance et d'acceptation de la différence.

Le débat qui a suivi l'exposé a été l'un des plus animés de la semaine. Certains étaient sceptiques (comme le suggérait l'accord) quant à l'existence de ce cinquième accord, tandis que d'autres étaient tout ouïe.

Les blagues et les sarcasmes ont fusé, certains suggérant un sixième, voire un septième accord, comme "Ne mangez jamais de haricots avant une séance de méditation" ou "Toujours vérifier vos chaussettes avant de quitter un centre de retraite".

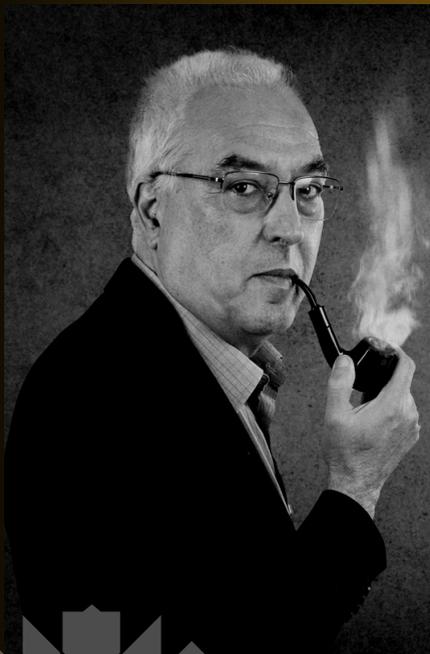
Après cet exposé révélateur, il était temps de récupérer nos valises. Ah, ces valises ! Remplies à ras bord de nos problèmes, de nos doutes, mais aussi de nos espoirs et de nos rêves. J'ai jeté un coup d'œil à la mienne, me demandant si j'avais vraiment réussi à laisser certains de mes problèmes derrière moi. Puis j'ai éclaté de rire en réalisant que j'avais oublié d'y remettre mes chaussettes.

Le jour du départ a été à la fois doux-amer et existant de revenir chez soi.

Entre les révélations surprenantes, les valises pleines de problèmes (et de chaussettes oubliées), et les débats animés, cette dernière matinée a été le parfait point final à une semaine inoubliable.

En quittant le centre, je me suis senti à la fois léger et chargé, prêt à affronter le monde avec scepticisme, mais aussi avec une oreille attentive.

Les organisateurs ont la bonne idée de nous offrir une vidéo "Les 4 accords toltèques racontés aux enfants" pour anticiper notre réponse à la question qui ne manquera pas nous poser notre petite famille après cette retraite solitaire : alors c'est quoi ces vacances toltèques Papi ?



ADNANE BENCHAKROUN

CEO DE L'ODJ MÉDIA
GROUPE DE PRESSE ARRISSALA

J'ai toujours voulu écrire un livre,
J'en ai commencé plusieurs.
Au-delà de la feuille blanche.
Je chute toujours dans le
cinquième chapitre.
Avoir du souffle, de la volonté, de
l'acharnement, de l'entêtement, un
esprit de suite, de l'insistance, de
l'obstination, de la patience, de la
persévérance, de la suite dans les
idées, et de la ténacité.
Me disent mes amis.
C'est facile à dire les amis !
J'ai toujours voulu faire une chose.
Et j'ai fini par faire autre chose.
C'est l'histoire de ma vie.
On dit qu'il faut être agile et savoir
pivoter.
Ainsi soit-il.
Voici une petite fiction entre vous
main.
Que les poètes, les peintres, les
écrivains, et même
les journalistes me pardonnent
cette intrusion.

