

à méditer...

«Autorisez-vous à imaginer la possibilité que vous soyez constitué d'une certaine fréquence de Lumière...  
Imaginez que vous êtes fait de Lumière...  
Il n'y a rien que vous ne devriez être, si ce n'est qui vous êtes vraiment.»

Don Miguel Ruiz



## Les 4 accords toltèques

**A**fin de dépasser les «parasitages» et les souffrances de notre vie, Don Miguel Ruiz, initié toltèque de la lignée des Aigles et auteur du best-seller «*Les quatre accords toltèques*» aux Editions Jouvence, nous propose de passer 4 accords simples et puissants avec nous-même.

Il se peut que le chemin soit long entre la pratique de ces affirmations simples et le moment où nous leur donnons véritablement, profondément notre accord. Dans cet ordre d'idée, le terme «accord» mérite une profonde réflexion : à quoi, au juste, donnons-nous notre accord ?

### Les 4 accords toltèques :

#### **Que ta parole soit impeccable**

*Parle avec intégrité, ne dis que ce que tu penses. N'utilise pas la parole contre toi-même, ni pour médire sur autrui.*

#### **Ne réagis à rien de façon personnelle**

*Ce que les autres disent et font, n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque tu es immunisé contre cela, tu n'es plus victime de souffrances inutiles.*

#### **Ne fais aucune supposition**

*Aie le courage de poser des questions et d'exprimer tes vrais désirs. Communique clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. À lui seul, cet accord peut transformer ta vie.*

#### **Fait toujours de ton mieux**

*Ton «mieux» change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances, fais simplement de ton mieux et tu éviteras de te juger, de te culpabiliser et d'avoir des regrets.*