

Dire oui à ce qui est

Dire oui, à 100 %, à « ce qui est », c'est cesser de dire que, ce qui est, devrait être autrement : la réalité est... la réalité !

On n'a qu'une perception très limitée de sa destinée personnelle, une perception encore plus limitée de celle des autres, et une perception infime pour ce qui concerne celle de l'humanité. Est-ce que le méchant du film a la conscience qu'il est indispensable à la révélation du héros ? Non. Est-ce que le personnage du héros a conscience que son plus grand allié dans sa quête personnelle est son plus grand ennemi ? Non. Il le comprendra bien plus tard.

On ne sait pas... En suivant le flux du « oui » à la réalité, on facilite le déroulement d'un scénario bien plus intelligent que tout ce que le gentil mental pourrait imaginer. En regardant ma vie, aujourd'hui, dans son automne, je suis émerveillée de l'intelligence du scénario et je dis « oui » avec infiniment de gratitude, même à ce qui a été douloureux. La peine est encore là pour certains événements, mais la souffrance rageuse supplémentaire du « non, cela n'aurait pas dû se produire » se dissout petit à petit.

Dire « oui à ce qui est », c'est aussi être attentif à des pensées et des paroles réflexes, comme par exemple :

- « Si la réalité était autrement » : elle n'est pas cet autrement.
- « Si j'avais su » : la réalité est que je ne savais pas.
- « J'aurais dû agir autrement » : à ce moment-là, j'ai fait de mon mieux, dans le contexte, avec ce que je savais, avec mon état émotionnel, avec mes limites. Juger ce que j'ai fait hier avec ce que je sais aujourd'hui n'a pas de sens. Je peux me pardonner ce jugement.

Il s'agit de dire oui, à 100 %, à ce qui est, de stopper la lutte avec la réalité en l'acceptant totalement. Comme on accepterait un résultat d'analyse sanguine.

Dire oui à ce qui est invite aussi à agir, à éprouver et manifester de la compassion, à créer, à demander réparation (demander réparation ne signifie pas condamner), à inventer tout ce qui pourrait rendre le monde plus aimant et joyeux, à ressentir du chagrin ou à dire non à une demande extérieure.

Cela signifie aussi dire OUI à ce que je souhaite, à mes désirs.

Extrait de « Le Pardon de soi » de Laurence Aubourg
<https://laurence-aubourg.com/livre-le-pardon-de-soi/>