

Don Miguel Ruiz

Avec la collaboration de Janet Mills

LES QUATRE
ACCORDS
TOLTÈQUES

La voie de la liberté personnelle

Préface de Maud Séjournant

Traduit de l'anglais (USA) par Olivier Clerc

JouVence
poche

Également aux Éditions Jouvence
De don Miguel Ruiz, en collaboration avec Janet Mills :

La Voix de la connaissance
La Maîtrise de l'amour
S'ouvrir à l'amour et au bonheur
Vivre les Quatre Accords toltèques au quotidien

De don Miguel Ruiz et don José Ruiz,
en collaboration avec Janet Mills :

Le 5^e Accord toltèque
L'Oracle du 5^e Accord toltèque

De don Miguel Ruiz et Barbara Emrys :

Acteur de votre vie
Éros
Surmonter l'adversité

De don Miguel Ruiz :

Au-delà de la peur,
enseignements recueillis par Mary Carroll Nelson
Sagesse et magie de la maîtrise de l'amour
L'Oracle des Quatre Accords toltèques

Parrainé par don Miguel Ruiz :

Les Quatre Accords toltèques transmis à mon enfant,
Mélicca Monnier et Olivier Clerc

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Copyright 1997, Miguel Angel Ruiz M.D., Amber-Allen Publishing Inc.

Titre original : *The Four Agreements*

© Éditions Jouvence, 1999 pour l'édition française originale

© Éditions Jouvence, 2005 pour la première édition de poche,

2024 pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-921-5

Traduit de l'anglais (USA) par Olivier Clerc

Mise en page : SIR

Couverture : Charlotte Thomas

SOMMAIRE

Remerciements	5
Lettre à mes lecteurs	7
Préface de Maud Séjournant	11
Les Toltèques	15
Introduction :	
Le Miroir de fumée	17
Le processus de domestication et le rêve de la planète	23
Le premier accord toltèque :	
Que votre parole soit impeccable	45
Le deuxième accord toltèque :	
Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle	63
Le troisième accord toltèque :	
Ne faites pas de suppositions	75
Le quatrième accord toltèque :	
Faites toujours de votre mieux	85

La voie toltèque de la liberté :

Briser les vieux accords 101

Le nouveau rêve :

Le paradis sur terre 127

Prières 133

À propos des auteurs..... 141

LETTRE À MES LECTEURS

La France est historiquement célèbre pour sa Révolution, qui a changé la donne dans le monde entier. La fin de la monarchie française fut une excellente nouvelle pour l'humanité. Elle inspira des changements qui eurent un impact positif majeur sur le cours de l'histoire moderne.

Aujourd'hui se produit une autre révolution, qui va également changer le monde. Je veux parler du monde personnel que nous créons, notre propre univers, et de la révolution qui se joue à l'intérieur de chacun de nous. Le seul moyen de modifier le monde qui nous entoure est de changer à titre personnel. Si nous parvenons à modifier notre propre univers, nous gagnerons la paix intérieure et retrouverons l'amour inconditionnel.

Les Quatre Accords toltèques est un guide destiné à nous ramener au cœur de ce que nous sommes vraiment, à savoir l'amour. Le véritable amour est inconditionnel, mais le problème, c'est que nous apprenons à aimer à certaines conditions. Nous aimons les autres et les autres nous aiment en posant des conditions. Voilà pourquoi nous avons besoin de contrôler tous ceux qui nous entourent, ainsi que

nous-mêmes. C'est la raison pour laquelle l'injustice, la violence et même la guerre existent.

Notre façon d'aimer ne correspond pas à l'amour véritable. C'est même l'opposé de l'amour, qui doit s'exercer de manière inconditionnelle. Nous apprenons même à nous aimer nous-mêmes à certaines conditions. Il en résulte un rejet de soi et une autopunition qui nous freinent dans notre vie. Si nous pouvions simplement apprendre à aimer sans poser de conditions, c'est toute l'humanité qui se transformerait.

Les Quatre Accords toltèques nous aide à de nouveau aimer inconditionnellement, à commencer par nous-mêmes, puis tous nos frères et sœurs. Si vous savez respecter votre parole, si vous ne vous sentez jamais visé, si vous ne faites pas de suppositions et si vous faites toujours de votre mieux, vous allez transformer votre univers personnel et commencer à vous aimer de manière inconditionnelle. Il sera ensuite plus facile d'aimer les autres sans poser de conditions, vous serez plus heureux et votre entourage en tirera également profit. Vos efforts toucheront tout le monde, car lorsque vous êtes heureux, les personnes qui vous côtoient sont également heureuses et cela les incite à modifier à leur tour leur propre univers.

Lorsque *The Four Agreements* (version originale de l'ouvrage *Les Quatre Accords toltèques*) est paru en 1997, j'étais persuadé que les principes qu'il présentait changeraient la vie de tous ceux qui le liraient. Aujourd'hui, je constate avec un immense plaisir l'impact qu'il a eu sur des individus du monde entier. Je suis ravi de voir qu'il les aide à mener leur propre révolution en retrouvant et en exprimant un amour inconditionnel.

Continuez donc de lire et de mettre en pratique les principes figurant dans *Les Quatre Accords toltèques*. À chaque fois que vous le lisez, c'est comme si vous lisiez un nouvel ouvrage, sauf que ce n'est pas le livre qui a changé, mais celui qui le lit, à savoir vous. Merci de m'aider à changer le monde.

Avec tout mon amour et ma gratitude,

Don Miguel Ruiz
3 novembre 2015

PRÉFACE

Ma première rencontre physique avec don Miguel remonte à 1991. Mon amie et sœur de cœur Linda, m'avait parlé d'un chaman mexicain qui était installé depuis peu à Santa Fe (il est maintenant basé à San Diego, Californie). Elle m'avait surtout évoqué sa douceur, qualité que je n'apparentais jusque-là pas du tout avec un chaman. Les histoires de Castaneda m'avaient rendu méfiante de ce qu'on pouvait attendre d'un chaman. Ce que je n'avais pas encore compris, c'est que don Miguel n'était pas seulement un homme de pouvoir, mais un homme d'amour. Et c'est précisément son amour inconditionnel et permanent qui rend son pouvoir intangible. Mais je ne pouvais pas encore saisir cette évidence, encore prise dans la dualité du gentil/méchant, fort/faible, etc. Je n'avais pas l'expérience humaine de cette énergie-là.

Lorsque je le rencontrai dans la maison où il habitait avec Gaïa, sa femme américaine, je vis un homme assez menu, presque plus petit que moi, à la peau sombre, au visage ouvert, éclairé par un sourire franc qui disait déjà tout. *Tu es un ange*, furent ses premiers mots, et quelque chose en moi se mit à bondir. Enfin quelqu'un qui me reconnaît ! La suite, je l'ai oubliée, elle a dû s'installer au plus profond de moi pour que je me souvienne davantage encore de qui

j'étais vraiment. Plus tard, des années après les échanges et l'apprentissage dans le monde du rêve, après l'expérience tangible de la réalité de cet amour inconditionnel, lorsque je fus confirmée *nagual* dans la tradition des guerriers ou chevaliers de l'Aigle au sommet de la pyramide du Soleil à Teotihuacan, je me suis souvenue qu'il m'avait accompagnée tout au long de mon chemin, portant dans son amour la connaissance de ma nature divine qu'il m'a fallu retrouver moi-même. Je réalisai alors que don Miguel était l'être qui était venu dans mon rêve* pour me dire qu'il venait m'enseigner le pouvoir et l'amour. Mais, à l'époque, je ne le connaissais même pas !

*Maud Séjournant,
fondatrice du Cercle de vie
Santa Fe, Nouveau Mexique, avril 1999*

* Voir le livre *Le Cercle de vie*, Maud Séjournant, Albin Michel.

LES TOLTÈQUES



Il y a des milliers d'années, à travers tout le sud du Mexique, les Toltèques étaient connus comme des *femmes et hommes de connaissance*. Les anthropologues les ont décrits comme une nation ou une race, mais en réalité c'était des scientifiques et des artistes formant une société vouée à explorer et préserver la connaissance spirituelle et les pratiques des anciens. Maîtres (*naguals*) et étudiants se réunissaient à Teotihuacan, l'ancienne cité des pyramides située au-delà de Mexico City, connue comme le lieu où *l'Homme devient Dieu*.

Au fil des millénaires, les *naguals* ont été contraints de dissimuler la sagesse ancestrale et de la préserver dans l'ombre. La conquête européenne, couplée à l'abus de pouvoir personnel de quelques apprentis, rendit nécessaire de protéger la connaissance de ceux qui n'étaient pas préparés à l'utiliser avec discernement ou qui risquaient d'en user de manière abusive, à des fins personnelles.

Fort heureusement, la connaissance ésotérique des Toltèques s'est transmise et incarnée au fil des générations à travers diverses lignées

de *naguals*. Bien qu'elle soit restée dans le secret durant des centaines d'années, les prophéties anciennes avaient annoncé la venue d'un âge au cours duquel il serait nécessaire de redonner la sagesse au peuple. Aujourd'hui, don Miguel Ruiz, *nagual* de la lignée des Chevaliers de l'Aigle, a été instruit pour partager avec nous les puissants enseignements des Toltèques.

La connaissance toltèque émerge de la même unité de vérité que les traditions ésotériques du monde entier. Bien qu'elle ne soit pas une religion, elle honore tous les maîtres spirituels qui ont enseigné sur terre. Bien qu'elle comprenne une dimension spirituelle, elle est plus justement décrite comme étant un mode de vie qui se distingue par la facilité d'accès au bonheur et à l'amour qu'elle procure.

INTRODUCTION

Le Miroir de fumée



Il y a trois mille ans vivait un être humain comme vous et moi, habitant près d'une ville entourée de montagnes. Cet humain étudiait pour devenir homme-médecine et apprendre la connaissance de ses ancêtres, mais il n'était pas entièrement d'accord avec tout ce qu'il apprenait. Dans son cœur, il sentait qu'il devait exister quelque chose d'autre.

Un jour, alors qu'il dormait dans une grotte, il rêva qu'il voyait son propre corps endormi. Il sortit de la grotte par une nuit de nouvelle lune. Le ciel était clair et il pouvait voir des millions d'étoiles. Puis quelque chose se produisit en lui qui transforma sa vie à jamais. Il regarda ses mains, sentit son corps et entendit sa propre voix dire : *Je suis fait de lumière ; je suis constitué d'étoiles.*

Il regarda à nouveau les étoiles et comprit que ce ne sont pas les étoiles qui créent la lumière, mais plutôt la lumière qui crée les étoiles.

Tout est fait de lumière, se dit-il, et l'espace entre toutes choses n'est pas vide. Et il sut que

tout ce qui existe n'est qu'un seul être vivant, et que la lumière est le messager de la vie, parce qu'elle est vivante et contient la totalité de l'information de vie.

Puis il réalisa que, bien qu'étant constitué d'étoiles, il n'était pas ces étoiles. *Je suis entre les étoiles*, se dit-il. Alors il appela les étoiles le *tonal* et la lumière entre les étoiles le *nagual*, et il sut que c'est la Vie (ou l'Intention) qui crée l'harmonie et l'espace entre les deux. Sans la Vie, le *tonal* et le *nagual* ne pourraient exister. La Vie est la force de l'absolu, du suprême, du Créateur qui crée toute chose.

Voici ce qu'il découvrit : tout ce qui existe est une manifestation de ce seul être vivant que l'on appelle Dieu. Tout est Dieu. Et il en conclut que la perception humaine n'est que de la lumière percevant de la lumière. Il vit aussi que la matière est un miroir – tout est un miroir réfléchissant la lumière et créant des images de cette lumière – et que le monde de l'illusion, le Rêve, n'est que de la fumée nous empêchant de voir qui nous sommes vraiment. *Le vrai moi est pur amour, pure lumière*, dit-il.

Cette compréhension changea sa vie. Sachant qui il était vraiment, il regarda les autres êtres humains et le reste de la nature, et fut étonné de ce qu'il vit. Il se voyait lui-même en toute chose, dans chaque être humain, chaque animal, chaque arbre, dans l'eau, dans la pluie, les

nuages et la terre. Et il voyait que la Vie unit le *tonal* et le *nagual* de différentes manières pour créer les milliards de manifestation de la Vie.

Durant ces quelques instants, il comprit tout. Il était enthousiasmé et son cœur rempli de paix. Il était impatient de partager avec les siens ce qu'il avait découvert. Mais aucun mot ne parvenait à l'expliquer. Il essaya d'en parler aux autres, mais ceux-ci ne comprenaient pas. Ils voyaient bien qu'il avait changé, que quelque chose de magnifique irradiait de ses yeux et de sa voix. Ils avaient aussi remarqué qu'il ne portait plus de jugement sur rien ni personne. Il n'était plus comme les autres.

Il comprenait très bien chacun, mais personne ne pouvait le comprendre, lui. Ils croyaient qu'il était une incarnation de Dieu. Il souriait lorsqu'il entendait cela et leur disait : *C'est vrai, je suis Dieu. Mais vous aussi, vous êtes Dieu. Vous et moi sommes pareils. Nous sommes des images de lumière. Nous sommes Dieu.* Mais les gens ne le comprenaient toujours pas.

Il avait découvert qu'il était un miroir pour les autres, dans lequel il pouvait se voir lui-même. *Chacun est un miroir*, se dit-il. Il se voyait en chacun, mais personne ne le voyait, lui, comme soi-même. Et il réalisa que tous rêvaient, mais sans conscience, sans savoir vraiment qui ils étaient. Ils ne pouvaient le voir comme eux-mêmes, parce qu'il y avait un mur

de brouillard ou de fumée entre les miroirs. Et ce mur de brouillard provenait de leur interprétation des images de lumière : le Rêve des humains.

Puis il sut qu'il allait bientôt oublier tout ce qu'il avait appris. Il voulait se souvenir des visions qu'il avait eues, aussi décida-t-il de s'appeler lui-même Miroir de Fumée, afin de toujours se rappeler que la matière est un miroir et que c'est la fumée entre les miroirs qui nous empêche de savoir qui nous sommes. Il dit :

Je suis Miroir de Fumée, parce que je me vois en chacun de vous, mais nous ne nous reconnaissons pas les uns les autres à cause de la fumée qu'il y a entre nous. Cette fumée est le Rêve, et le miroir c'est nous, le rêveur.

LE PREMIER ACCORD TOLTÈQUE

Que votre parole soit impeccable



Le premier accord toltèque est le plus important et aussi le plus difficile à honorer. Il est si important qu'à lui seul il vous permettra de transcender votre vie actuelle pour parvenir à ce niveau que j'appelle le paradis sur terre.

Le premier accord est : ***que votre parole soit impeccable***. Voilà qui a l'air très simple, mais en réalité c'est très, très puissant. Pourquoi faire attention à votre parole ? Votre parole est votre pouvoir créateur. C'est un cadeau qui vous vient directement de Dieu. L'Évangile selon saint Jean, dans la Bible, parlant de la Création de l'Univers, dit : *Au commencement était la parole** , et la parole était avec Dieu, et la parole était Dieu. La parole vous permet d'exprimer votre pouvoir créateur. C'est par elle que vous manifestez les choses. Quelle que soit votre façon de parler, votre intention se manifeste

* *Logos*, tantôt traduit par « verbe », tantôt par « parole » (NDT).

par la parole. Ce dont vous rêvez, ce que vous sentez et ce que vous êtes vraiment, tout cela se manifeste par la parole.

La parole n'est pas seulement un son ou un symbole écrit. C'est une force ; elle représente votre capacité à vous exprimer et à communiquer, à penser et donc à créer les événements de votre vie. Vous êtes capable de parler. Quel autre animal sur terre le peut-il ? La parole est votre outil le plus puissant en tant qu'être humain ; c'est un instrument magique. Mais comme une lame à double tranchant, votre parole peut créer les rêves les plus beaux ou tout détruire autour de vous. L'un de ses tranchants est son mauvais usage, qui peut concrétiser l'enfer ; l'autre est son usage impeccable qui crée la beauté, l'amour et le paradis sur terre. Selon la façon dont elle est utilisée, la parole peut vous libérer ou vous asservir plus que vous ne pouvez l'imaginer. Tout le pouvoir magique dont vous disposez réside en elle. Votre parole est de la magie pure et son mauvais usage de la magie noire.

La parole est si puissante qu'un seul mot peut changer une vie ou détruire l'existence de millions de personnes. Il y a quelques décennies, la parole d'un seul homme en Allemagne a manipulé toute une nation peuplée de gens très intelligents. Il les a conduits à la guerre, par la seule puissance de sa parole. Il a réussi à convaincre certains de commettre les actes de