

Don Miguel **Ruiz**
Janet **Mills**

LA MAÎTRISE DE L'AMOUR

Apprendre l'**art des relations**

Traduit de l'américain
par Olivier Clerc



Le Cercle de Vie
COLLECTION
dirigée par
Maud Séjournant

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Les Quatre Accords tolèques

S'ouvrir à l'amour et au bonheur

Pratique de la voie tolèteque

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Ne marche pas si tu peux danser, Dr Anne van Stappen

Au diable la culpabilité !, Yves Alexandre Thalmann

La Liberté, Osho

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Titre original : *The mastery of love*

© 1999, Miguel Angel Ruiz, M.D., Amber-Allen Publishing, Inc.

© Éditions Jouvence, 1999, pour la version française

© Éditions Jouvence, 2009, pour la version poche

© Éditions Jouvence, 2017 pour la présente édition

ISBN : 978-2-88911-816-8

Collection *Le Cercle de Vie* dirigée par Maud Séjournant

Couverture : Dynamic 19, Thonon-les-Bains (74)

Composition : Nelly Irniger, Fillinges (74)

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

<i>Remerciements</i>	6
<i>Les Toltèques</i>	7
<i>Introduction : le Maître.....</i>	9
1 • L'esprit blessé	13
2 • La perte de l'innocence	29
3 • L'homme qui ne croyait pas à l'amour.....	45
4 • La voie de l'amour, la voie de la peur	55
5 • La relation parfaite	69
6 • La cuisine magique	83

7 • Le maître du rêve	93
8 • Le sexe : le plus grand démon de l'enfer ...	103
9 • La chasseresse divine	113
10 • Voir avec les yeux de l'amour	123
11 • Guérir le corps émotionnel	135
12 • Dieu en vous	151
13 • Prières	165
<i>Le Cercle de Vie : une collection pour nous permettre d'aller au centre de nous-mêmes</i>	174

*À mes parents, mes enfants, mes frères et sœurs,
et le reste de ma famille,
auxquels je suis uni non seulement par l'amour,
mais par le sang et par nos racines ancestrales.*

*À ma famille spirituelle,
à laquelle je suis uni par notre décision
de créer une famille fondée sur
l'amour inconditionnel,
le respect mutuel et la pratique
de la Maîtrise de l'Amour.*

*Et à ma famille humaine,
dont les esprits sont fertiles pour
les semences d'amour contenues dans ce livre.*

*Que ces semences d'amour
mûrissent dans vos vies.*

Remerciements

J'exprime ma gratitude à Janet Mills qui, telle une mère pour son enfant, a donné forme à ce livre avec tout son amour et tout son engagement.

Je voudrais aussi remercier ceux qui ont donné de leur temps et de leur amour et qui m'ont aidé à réaliser ce livre.

Enfin, je veux exprimer ma gratitude à notre Créateur pour l'inspiration et la beauté qui a donné Vie à ce livre.

Les Toltèques

TIl 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, ils étaient des scientifiques et des artistes formant une société vouée à explorer et à 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 garder 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 secrète durant des centaines d'années, les prophéties anciennes avaient annoncé la venue d'un âge pendant lequel 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 enseignements profonds des Toltèques.

La connaissance tolteque 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, il s'agit davantage d'un mode de vie qui offre l'accès au bonheur et à l'amour.

*Un Toltèque est un artiste de l'Amour,
un artiste de l'Esprit,
quelqu'un qui crée à chaque instant,
chaque seconde, la plus belle œuvre d'art –
l'Art du Rêve.*

*La Vie n'est qu'un rêve,
et si nous sommes des artistes,
nous pouvons alors créer notre vie avec Amour,
et notre rêve devient
un chef-d'œuvre artistique.*

Introduction

Le Maître

Il était une fois un Maître qui parlait à une foule. Son message était si merveilleux que chacun se sentait touché par ses paroles d'amour. Dans la foule se trouvait un homme qui avait écouté chacune de ses paroles. Cet homme était très humble et avait un grand cœur. Il était à ce point touché par les propos du Maître qu'il ressentit le besoin de l'inviter dans sa demeure.

Lorsque le Maître eut fini de parler, l'homme traversa la foule jusqu'à lui, le regarda dans les yeux et lui dit : « *Je sais que vous êtes très occupé et que tout le monde désire votre attention. Je sais que vous avez à peine le temps de m'écouter. Mais mon cœur est tellement*

ouvert et je ressens tellement d'amour pour vous que je désire vous inviter chez moi. Je souhaite vous préparer le meilleur des repas. Je ne pense pas que vous acceptiez, mais il fallait quand même que je vous le dise. »

Le Maître regarda l'homme dans les yeux et, arborant le plus beau sourire, lui dit : « *Prépare tout. Je serai là.* » Puis, il s'en alla.

À ces mots, une joie intense emplit le cœur de l'homme. Il était impatient de pouvoir servir le Maître et de lui exprimer son amour. Ce serait le jour le plus important de sa vie : le Maître sera avec lui. Il acheta la nourriture la plus savoureuse, le meilleur vin et trouva les plus beaux habits à offrir au Maître. Il rangea toute sa maison, prépara le plus merveilleux repas et dressa une table magnifique. Son cœur débordait de joie, car le Maître serait bientôt là.

L'homme attendait avec impatience lorsqu'on frappa à la porte. Tout fébrile, il alla ouvrir, mais au lieu du Maître, il découvrit une vieille dame. Celle-ci le regarda dans les yeux et lui dit : « *Je meurs de faim. Peux-tu me donner un morceau de pain ?* »

L'homme était un peu déçu que ce ne soit pas le Maître. Il regarda la femme et lui répondit : « *Je vous en prie, entrez dans ma maison.* » Il la fit s'asseoir à la place qu'il avait préparée pour le Maître et lui donna la nourriture qu'il lui destinait. Mais il était impatient et pressé qu'elle ait fini de manger. La vieille femme fut touchée de sa générosité. Elle le remercia et partit.

À peine l'homme avait-il à nouveau dressé la table pour le Maître qu'on frappa une nouvelle fois à la

porte. Cette fois-ci, c'était un étranger qui venait de traverser le désert. Il regarda l'homme dans les yeux et lui dit : « *J'ai soif. As-tu quelque chose à me donner à boire ?* »

À nouveau, l'homme était un peu déçu que ce ne soit pas le Maître. Mais il invita l'étranger chez lui, l'installa à la place préparée pour le Maître et lui servit le vin qu'il avait destiné à ce dernier. Lorsque l'étranger fut parti, il remit tout en ordre pour la venue du Maître.

On frappa de nouveau et en ouvrant, l'homme vit un petit enfant. Celui-ci le regarda et lui dit : « *J'ai froid. As-tu des habits pour me couvrir ?* »

L'homme était un peu déçu car ce n'était toujours pas le Maître, mais il regarda l'enfant dans les yeux et sentit l'amour emplir son cœur. Il ramassa rapidement les vêtements qu'il voulait donner au Maître et en revêtit l'enfant. Celui-ci le remercia et partit.

Une fois encore, l'homme prépara tout pour le Maître, puis attendit patiemment jusque tard dans la nuit. Lorsqu'il réalisa que le Maître ne viendrait pas, il fut déçu, mais il lui pardonna instantanément et se dit : « *Je savais que je ne pouvais m'attendre à ce que le Maître visite mon humble demeure. Bien qu'il ait dit qu'il viendrait, sans doute quelque chose de plus important l'a retenu ailleurs. Il n'est pas venu, mais au moins il m'a dit qu'il le ferait, et cela suffit à rendre mon cœur heureux.* »

Il rangea tranquillement la nourriture et le vin, puis alla se coucher. La nuit même, il rêva que le

Maître se rendait chez lui. L’homme était heureux de le voir, mais il ne savait pas qu’il rêvait. « *Maître, vous êtes venu ! Vous avez tenu parole.* » Le Maître lui répondit : « *Oui, je suis là, mais je suis déjà venu avant. J’avais faim et tu m’as rassasié. J’avais soif et tu m’as donné ton vin. J’avais froid et tu m’as donné des vêtements. Quoi que tu fasses pour autrui, tu le fais pour moi.* »

L’homme se réveilla : son cœur débordait d’allégresse parce qu’il avait compris le message du Maître. Ce dernier l’aimait tant qu’il avait envoyé trois personnes pour lui donner la plus grande des leçons : le Maître vit en chacun. Lorsque vous nourrissez celui qui a faim, que vous abreuvez celui qui a soif ou que vous réchauffez celui qui a froid, vous exprimez votre amour au Maître.



Peut-être n'y avez-vous jamais songé, mais à un niveau ou un autre, nous sommes tous des maîtres. Nous sommes des maîtres, car nous avons le pouvoir de créer nos vies et de les diriger.

De même que les sociétés et les religions du monde entier ont créé des mythologies incroyables, nous aussi, nous créons les nôtres. Notre mythologie personnelle est peuplée de héros et de méchants, d'anges et de démons, de rois et de roturiers. Ainsi, nous créons toute une population dans notre esprit, avec de multiples personnalités. Puis nous maîtrisons les images de nous que nous utiliserons dans telle ou telle circonstance. Nous devenons experts dans l'art de faire semblant et de

projeter nos images et ainsi, nous maîtrisons ce que nous croyons être. Lorsque nous rencontrons quelqu'un, nous le classons immédiatement et nous lui assignons un rôle dans notre vie. Nous créons une image pour chaque personne, selon ce que nous croyons qu'elle est. Et nous faisons cela pour toutes les personnes et toutes les choses qui nous entourent.

Vous avez le pouvoir de créer. Ce pouvoir est si fort que tout ce que vous croyez se réalise. Vous vous créez vous-même tel que vous croyez être. Vous êtes comme vous êtes, parce que c'est ce que vous croyez à propos de vous-même. Toute votre réalité, tout ce que vous croyez est votre propre création. Vous avez le même pouvoir que n'importe quel autre humain au monde. La principale différence qu'il y a entre vous et quelqu'un d'autre est la façon d'utiliser votre pouvoir, de créer avec lui. Il se peut que vous ressemblez à d'autres individus en de nombreux points, mais aucune personne au monde ne vit sa vie comme vous vivez la vôtre.

Vous vous êtes entraîné toute votre vie à être ce que vous êtes et vous le faites si bien que vous maîtrisez qui vous croyez être. Vous êtes maître de votre propre personnalité, de vos propres croyances ; vous maîtrisez chacune de vos actions, chacune de vos réactions. Vous vous êtes exercé pendant des années et vous avez ainsi atteint le niveau de maîtrise nécessaire pour être qui vous croyez être. Dès que l'on parvient à voir qu'on est tous des maîtres, on peut découvrir quel type de maîtrise on possède.