Don Miguel **Ruiz**

Avec la collaboration de Janet **Mills**

Traduction : Olivier **Clerc**
Préface : Maud **Séjournant**

Vivre les QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES au quotidien

Maîtrisez le rêve de votre vie

Le Cercle de Vie
COLLECTION dirigée par Maud Séjournant

jouvence EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Les Quatre Accords toltèques

La Maîtrise de l'amour

Au-delà de la peur

S'ouvrir à l'amour et au bonheur

Sagesse et magie des Quatre Accords toltèques

Sagesse et magie de la maîtrise de l'amour

Catalogue gratuit sur simple demande auprès des Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 St-Julien en Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève
Site internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Miguel Angel Ruiz, M.D. and Janet Mills 2000.
Original English language publication 2000 by Amber-Allen Publishing, Inc., California, USA

© Édition française : Copyright 2001, 2005, Éditions Jouvence,
sous le tire *Pratique de la voie toltèque*
© Édition française : Copyright Éditions Jouvence 2017 pour la présente édition
ISBN 978-2-88911-851-9

Collection "Cercle de Vie" dirigée par Maud Séjournant
Mise en page: Dynamic 19, Thonon-les-Bains - Couverture : Éditions Jouvence
Illustration de couverture : AdobeStock.com / ©Ramona Kaulitzki

PRÉFACE

Une après-midi de septembre 1999

Teotihuacan. Mexique

Le premier groupe des apprentis toltèques venus de France se repose après les étapes initiatiques de mort à notre ancien moi que nous venons de passer ensemble sur l'Avenue des Morts qui relie le temple de Quetzacoatl avec la pyramide de la Lune à quelques kilomètres de là. Le temps a pris une autre dimension et s'est arrêté pour beaucoup d'entre eux. La transformation se fait au rythme unique de chacun. La joie de voir chacun lâcher prise, ouvrir son cœur, nous habite ; nous savons que le travail se fait grâce à l'énergie des lieux, aux vibrations codées dans les édifices de pierre soigneusement agencées pour créer des modifications profondes dans notre champ énergétique. Nous nous retrouverons ce soir pour aborder cet aspect essentiel de l'enseignement toltèque : la maîtrise de la transformation.

En attendant, Miguel et moi, nous retrouvons pour faire un travail que je n'avais jamais fait avec aucun de mes maîtres, chamans ou medecine-men, puisqu'ils étaient issus d'une tradition orale : nous revoyons la traduction des *Quatre Accords toltèques* que nous allons faire sortir en France. Je sais le pouvoir des mots et je souhaite produire avec Olivier Clerc, ami et traducteur soigneux et inspiré, une version impeccable des paroles de Miguel qui a fait le pas de mettre quelques éléments de l'enseignement toltèque sous une forme écrite ; je revois donc les mots dans le texte français. Je fais là l'expérience concrète du premier accord.

Venue de ma culture française bien structurée, je déploie toutes mes capacités pour comprendre l'esprit de ce qu'a vraiment

voulu dire Miguel. L'ironie est que la langue anglaise est pour tous deux notre seconde langue et que nous devons communiquer à travers ce texte écrit en anglais. Je pose questions sur questions pour préciser le sens des concepts abordés dans *Les Quatre Accords toltèques,* nous faisons des incursions en espagnol, je demande des exemples, je fais préciser chaque terme avec une définition, je joue les innocentes qui ne savent rien, je prétends ne pas comprendre, bref je pousse Miguel, comme l'ont fait aussi d'autres enseignants, à décrire, clarifier, définir le vocabulaire toltèque. Je pressens qu'un autre livre va permettre de transmettre tout cela.

Je remercie donc profondément Janet Mills, qui, dans ce livre, a repris le flambeau et dansé verbalement avec Miguel afin de continuer à exposer les fondements de cette spiritualité amérindienne très ancienne.

Ce livre permet d'une part de replacer la pratique des quatre accords dans le contexte de la vision toltèque globale, d'en poser les fondations, de décrire les concepts centraux, et d'autre part de proposer des exercices pratiques et des outils qui sont offerts maintenant à tous ceux qui veulent appliquer ces quatre accords dans leur vie de tous les jours.

En effet, comme le répète Miguel, c'est la pratique qui fait le maître. Si nous voulons créer notre nouveau rêve de bonheur et de paradis sur terre (qui a dit qu'il ne pouvait y être ?), nous avons intérêt à savoir pratiquer à chaque instant la magie de la transformation des vieux accords qui nous limitent.

Et pour ce faire, nous avons besoin de concentrer notre attention sur le chemin de ce paradis ; si l'on met des œillères à un cheval qui tire un chariot, c'est pour que son attention soit entièrement dirigée vers la route devant lui. De même si nous souhaitons atteindre l'espace de liberté profonde qui nous attend sur la voie toltèque, il est nécessaire de savoir concentrer notre attention sur chaque pas que nous faisons sur le chemin de la vie sans se faire distraire par le "mitote", les multiples voix du mental.

Je me souviens d'une conférence que je faisais à Lyon sur les quatre accords en mettant l'accent sur le rôle de l'attention ;

quelqu'un s'exclama : "Vous voulez dire qu'il faut pratiquer 24h/24h ?" Oui, en effet.

Cela devient alors non plus une contrainte mais une discipline librement choisie, non plus même une discipline mais une pratique consciente de vie, non plus même une pratique mais un mode de vie de plus en plus agréable dont l'évidence se manifeste après quelques mois, semaines et même parfois seulement quelques jours de pratique. Imaginons ce que serait un monde où tout le monde pratiquerait ce mode de communication et de relation. Il n'est peut-être pas loin si l'on considère que plus de 800 000 exemplaires du livre de Miguel se sont vendus aux États-Unis en moins de quatre ans*.

Les changements radicaux que j'ai pu observer en moi et autour de moi, tant chez ceux qui ont suivi cette mise en pratique que, parfois, parmi leur entourage, me confirme dans la foi que nous pouvons changer notre vie si nous y mettons notre volonté, notre attention et notre action.

Cet ouvrage est là pour vous y aider avec toute la simplicité de l'approche de Miguel. À vous de pratiquer !

Genève, juillet 2001
Entre deux stages de formation
Maud Séjournant, nagual toltèque

Note de l'éditeur : plus d'un million d'exemplaires vendu en France à ce jour (2017).

Sommaire

INTRODUCTION 13

PREMIÈRE PARTIE

Maîtriser l'Attention 19

1- La Domestication 21

- *Idée Pratique : L'image de perfection* 25
- *Le livre de la Loi* 30
- *Idée Pratique : Le livre de la Loi* 36
- *Le juge* 39
- *Votre réponse au juge* 41
- *La victime* 41

2- La Puissance de la Parole 49

- *Idée Pratique : Le Pouvoir de la Parole* 58
- *Contemplez la puissance de la Parole* 59
- *Prenez garde à certaines phrases et expressions culturelles* 59
- *L'amour de soi commence par le respect de soi* 61
- *Mettez un terme à la médisance* 62
- *Renoncez au besoin de défendre vos opinions et d'avoir toujours raison* 64
- *Utilisez la puissance de votre parole dans le sens de la vérité et de l'amour* 65
- *Trouvez un symbole de la puissance de votre parole* 67
- *Protocole d'accord* 68

3- Rêver 69

- *Idée Pratique : Votre être authentique* 77

DEUXIÈME PARTIE

Maîtriser la Transformation 79

4- L'Attention Seconde 81

- *Idée Pratique : Le Rêve de la Seconde Attention* 87
- *Déclarer la guerre au parasite* 91
- *Outils de transformation* 92

- *Le paradis sur terre* 93
- *Le jugement dernier ou le dernier jugement* 93

5- Action - Réaction 95
- *Idée Pratique : Conscience, Attention, Action-Réaction* 102
- *Dirigez votre propre scénario* 102

6- Attachement - Détachement 105
- *Idée Pratique : Attachement-Détachement* 111
- *Se détacher de ses croyances* 113
- *Zoom in, zoom out* 114

TROISIÈME PARTIE

Vivre les Quatre Accords toltèques 117

7- Dialogue avec don Miguel 119
- *Croyances et accords* 123
- *Parasites* 125
- *Que votre parole soit impeccable* 133
- *Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle* 141
- *Ne faites pas de suppositions* 145
- *Faites toujours de votre mieux* 148

8- Histoires vécues de conscience et de transformation 153
- *Que votre parole soit impeccable* 154
- *Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle* 157
- *Ne faites pas de suppositions* 160
- *Faites toujours de votre mieux* 162

Glossaire abrégé 167

Dédicace

Je crois aux anges. "Ange" signifie messager. Je dédie ce livre à tous les anges sous forme humaine qui transmettent un message d'amour plutôt que de peur, de superstition et de poison émotionnel. À tous les enseignants, de la maternelle aux études supérieures ; à tous ceux qui enseignent une meilleure manière de vivre. À tous les artistes, les auteurs, les chefs, les metteurs en scène et les professionnels des médias qui s'offrent avec générosité plutôt qu'avec égoïsme, afin d'améliorer la vie des hommes. À tous les parents qui apprennent à leurs enfants à être honnête et à avoir de la compassion. Et à tous ceux qui aiment et respectent chaque être humain sur terre.

Note : S'il s'est écoulé un certain temps depuis votre dernière lecture des Quatre Accords toltèques, vous aurez peut-être besoin du glossaire abrégé qui se trouve à la page 167, avec une liste de termes courants.

Les Quatre Accords toltèques

1. Que votre parole soit impeccable

Parlez avec intégrité. Ne dites que ce que vous pensez vraiment. Évitez d'utiliser la parole pour vous exprimer contre vous-même ou pour médire d'autrui. Utilisez la puissance de la parole dans le sens de la vérité et de l'amour.

2. Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle

Vous n'êtes pas la cause des actes d'autrui. Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur propre rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre les opinions et les actes d'autrui, vous n'êtes plus la victime de souffrances inutiles.

3. Ne faites pas de suppositions

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer ce que vous voulez vraiment. Communiquez aussi clairement que possible avec les autres, afin d'éviter les malentendus, la tristesse et les drames. Avec ce seul accord, vous pouvez complètement transformer votre vie.

4. Faites toujours de votre mieux

Votre "mieux" change à chaque instant ; il n'est pas le même selon que vous êtes en bonne santé ou malade. Quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez ainsi de vous juger ultérieurement, de vous maltraiter et d'avoir des regrets.

VIVRE LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES AU QUOTIDIEN

INTÉGRITÉ **[ɛ̃tegʀite] 1.** État d'une chose qui est demeurée intacte, qui a toutes ses parties, qui n'a pas subi d'altération ; intégralité, plénitude, totalité ; **2.** Vertu, pureté totale **3.** État d'une personne intègre ; honnêteté, incorruptibilité, probité, sincérité, droiture.

INTRODUCTION

Trois Maîtrises, Quatre Accords

L'esprit humain est fertile, mais seulement pour les graines pour lesquelles il est préparé.

Lors de la première lecture des ***Quatre Accords toltèques***, une partie de vous-même se souvient avoir déjà entendu ces concepts auparavant ou les avoir testés dans votre vie, mais sans doute pas aussi simplement.

Vous avez découvert que les humains créent des milliers d'accords fondés principalement sur leurs suppositions et sur leur habitude de réagir à tout de façon personnelle, et qu'en agissant de la sorte ils utilisent la puissance de la parole contre eux-mêmes. Nous utilisons tout notre pouvoir créateur pour créer un rêve qui nous destine à souffrir pour le restant de nos jours.

Les Quatre Accords sont un outil de transformation qui vous conduit à cesser de juger, en particulier de vous juger vous-même, et à commencer à mettre en pratique un autre mode de vie. Ils vous conduisent à ne plus vivre dans la culpabilité, la honte et le rejet de soi ; ils vous aident à briser les accords limitant l'expression de votre créativité, et à les remplacer par de nouveaux accords facilitant la manifestation de votre amour.

Avec *Les Quatre Accords toltèques*, mon intention était de créer un messager capable de pénétrer l'imagination des lecteurs et de changer leur point de vue. Si vous avez déjà mis en pratique ces accords, vous savez de quoi ils sont capables. Ils peuvent s'introduire directement dans votre système de croyance, dans

ces milliers d'accords conclus avec vous-même, et y instiller le doute. Et comme par magie, car ils *sont* magiques, ces Quatre Accords libèrent progressivement la foi prisonnière de votre système de croyance. Peu à peu, vous recouvrez votre intégrité, et le vrai soi commence à se réveiller.

Les Quatre Accords sont comme une carte vous indiquant toutes les manières possibles d'atteindre votre destination. C'est leur simplicité qui les rend si faciles à utiliser sur tant de plans différents. Mais la carte ne représente qu'une moitié. Vous êtes l'autre moitié. Le livre, le messager, n'est qu'une moitié de la relation, et vous en êtes l'autre : c'est dans votre moitié à vous que réside la beauté de la relation.

Si vous avez un but et que vous utilisez le messager comme guide, vous l'atteindrez. Avec les Quatre Accords, vous pouvez apprendre comment guérir votre corps émotionnel. Vous pouvez vous en servir pour changer votre système de croyances et en créer un tout nouveau. Vous pouvez aussi les utiliser pour guérir votre mariage, vos relations avec vos amis et vos collègues, et pour améliorer votre vie. Mais tout d'abord, comme c'est une carte, il vous faut commencer par développer la conscience de là où vous êtes et où vous voulez aller.

Il y a des milliers d'années, les Toltèques ont créé trois maîtrises pour nous guider hors de la souffrance et nous rendre à notre véritable nature : le bonheur, la liberté et l'amour. Les Toltèques nous encourageaient à nous voir dans la vérité et ils ont donc créé une maîtrise seulement pour la conscience, l'attention. La première maîtrise, **la Maîtrise de l'Attention**, est le premier pas en direction de la liberté personnelle, car on ne peut pas être libre si l'on ne sait pas qui l'on est, où l'on se trouve, ni quel genre de liberté on

recherche. Dans cette maîtrise, on prend conscience du brouillard présent dans notre tête. On réalise que l'on rêve en permanence et que tous les autres rêvent aussi. La Maîtrise de l'Attention peut aussi être appelée Maîtrise de la Vérité.

La deuxième maîtrise toltèque, **la Maîtrise de la Transformation**, montre comment changer le rêve de sa vie. Le but de cette deuxième maîtrise est de mettre de l'ordre dans le chaos du *mitote* - c'est-à-dire toutes ces voix parlant dans notre tête - de confronter nos peurs et de parvenir à des résultats. Nous voulons la liberté de vivre notre propre vie au lieu de celle du Parasite ou du système de croyances. On parvient à la Maîtrise de la Transformation en changeant ses accords et en reprogrammant son mental. Les Quatre Accords toltèques sont un résumé de la Maîtrise de la Transformation.

Les deux premières maîtrises nous conduisent à avoir un mental libéré du Parasite, ce qui correspond à la troisième maîtrise, la **Maîtrise de l'Amour** ou **Maîtrise de l'Intention**. Du point de vue toltèque, l'amour ou l'intention est l'aspect de la vie qui rend possible la transformation de l'énergie. C'est la Vie elle-même ; c'est l'amour inconditionnel. Tout est fait d'amour car tout vient de Dieu ou de la Vie. Lorsque l'on maîtrise l'amour, on maîtrise le rêve de sa vie, et lorsque les trois maîtrises sont atteintes, on revendique à nouveau sa divinité et l'on devient un avec Dieu. Ensuite, chacune de nos actions est une expression de l'Être Unique. Voilà le but des Toltèques.

Pour ceux d'entre vous qui veulent explorer la troisième maîtrise, j'ai écrit un livre intitulé ***La Maîtrise de l'Amour***[1], lequel vous montrera à quoi ressemble un rêve fondé sur l'amour. La Maîtrise de l'Amour est le résultat des deux premières maîtrises : elle nous présente une meilleure façon de vivre notre vie avec amour. Mais pour l'instant, la troisième maîtrise n'est pas notre propos. Ce sont les deux premières maîtrises qui font l'objet de ce manuel.

Dans la première partie de cet ouvrage, avant de parler de la façon de mettre en pratique les Quatre Accords, nous mettrons

1. Paru en français aux Editions Jouvence (Ndt)

l'accent sur la conscience. De quoi voulons-nous être conscients ? Dans la première partie, nous nous concentrerons sur trois points :

1. La souffrance humaine commence avec la domestication. Lorsque nous sommes enfants, notre entourage capte notre attention et nous enseigne comment rêver comme la société. C'est ainsi que notre attention est utilisée la première fois, pour créer le premier rêve de notre vie.

2. Les humains sont des créateurs, mais notre pouvoir de création est enfermé dans nos croyances. La puissance de notre parole, c'est-à-dire notre intention, notre volonté, notre foi et notre amour, est prisonnière de la structure rigide de nos croyances. Ceci nous laisse très peu de pouvoir pour changer notre rêve.

3. La fonction du mental humain est de rêver, mais nous avons appris à rêver sans conscience. Une fois conscients que nous rêvons, nous nous réveillons et nous récupérons la capacité de changer le rêve chaque fois que nous le voulons.

Lorsque nous réalisons notre capacité à créer un rêve de paradis, nous souhaitons changer de rêve, et les Quatre Accords sont alors l'outil parfait pour y parvenir.

Dans la deuxième partie de ce Manuel, nous examinerons différentes manières de maîtriser l'art de rêver :

4. Utilisez votre volonté et votre attention une seconde fois. Dans le rêve de la seconde attention, vous choisissez de croire ce que vous voulez croire, y compris le fait de croire en vous-même.

5. Utilisez les Quatre Accords pour changer vos actions-réactions. Chacun de vos choix a des conséquences ou des résultats. Lorsque vous modifiez votre façon d'agir, vous changez de résultat et vous changez le rêve de votre vie.

6. Utilisez le processus attachement-détachement pour vous abandonner à l'ange de la mort. L'ange de la mort peut vous apprendre à vivre votre vie dans l'instant présent plutôt que dans le passé ou le futur. Lorsque votre attention est toute à l'instant présent, vous jouissez intensément de la vie parce que vous êtes pleinement vivant.

Ce livre vous donnera davantage d'information sur les deux premières maîtrises, mais l'information ne suffit pas. Ce n'est qu'une graine semée dans votre esprit. Ce qui fait vraiment la différence, c'est l'action. Si vous mettez en pratique les Quatre Accords, vous parviendrez à les maîtriser. En fin de compte, après beaucoup d'entraînement, ces accords deviendront des habitudes et vous verrez comment votre vie en sera transformée.

Il y a une parabole magnifique dans laquelle Jésus dit à ses disciples que ses paroles sont semblables à des graines qu'il sème partout. Certaines graines tombent sur des rochers et ne poussent jamais. D'autres se retrouvent sur une terre fertile à la surface mais dure en dessous ; elles commencent à germer, mais elles meurent bientôt. Enfin, certaines graines tombent sur une terre fertile en profondeur où elles se développent avec force et donnent naissance à de grands arbres. Et l'on reconnaît l'arbre à ses fruits.

J'adore cette métaphore. Il est magnifique de voir combien de gens ayant mis en pratique les Quatre Accords ont produit des arbres qui portent déjà des fruits.

Imaginez une société dans laquelle les Quatre Accords feraient partie des habitudes de chacun et seraient la façon dont tous exprimeraient leur vie. Voyez-vous vivre dans une société où tout le monde mettrait en pratique l'amour jusqu'à atteindre la maîtrise de l'amour. Cela se produira : ce n'est qu'une question de temps.

Il y a déjà dans ce monde un nouveau rêve prêt à être rêvé par les humains, libre de tout Parasite. Le soleil a déjà changé : la lumière a changé. Il ne manque plus que des humains prêts à rêver ce nouveau rêve.

En pratiquant les Quatre Accords, on modifie son rêve personnel et tôt ou tard ce nouveau rêve changera le rêve extérieur. Il n'est pas nécessaire d'essayer de changer le rêve extérieur par la force. Cela se produira naturellement, du fait de notre propre transformation.

Décider de se concentrer sur sa propre liberté n'est pas égoïste ; c'est le plus grand cadeau que l'on puisse faire à l'humanité.

PREMIÈRE PARTIE

Maîtriser l'Attention

I - La Domestication

La souffrance humaine commence avec la domestication

Au cours du processus de domestication, on élabore une image de ce qu'est la perfection afin d'essayer d'être toujours comme il faut. On crée une image de comment on devrait être pour être accepté par tout le monde, mais on ne correspond pas à cette image.

Toute la souffrance et tous les drames de votre vie proviennent de ce que vous avez appris. Ce que vous apprenez est vivant. Votre image de vous-même est vivante et vit dans votre tête. Cette image n'est pas vous, mais elle utilise tout ce qu'elle perçoit pour justifier sa propre existence. Elle n'est pas vous, mais néanmoins elle vous dévore vivant et détruit votre bonheur.

La voix du savoir, dans votre tête, contrôle le rêve de votre vie. Les Toltèques appellent cela un *Parasite* ; la Bible l'appelle le *mal*. C'est un être vivant existant à l'intérieur de votre système de croyances, qui vit en mangeant votre foi, votre intention, votre bonheur. Ce qui est triste, c'est de croire que vous êtes votre savoir, votre image. Le programme, ou le Parasite, est celui qui vit vraiment votre vie, ce n'est pas vous. Mais ce programme n'était pas là quand vous êtes né.

Lorsque vous êtes venu au monde, votre psyché était totalement innocente. Vous n'aviez pas de conception du bien et du mal, du bon ou du mauvais, de la beauté ou de la laideur ; vous n'aviez aucun concept. Vous n'aviez aucune idée de ce que signifie être humain, être un homme ou une femme ; mais vous voyiez les gens autour de vous et vous les avez reconnus comme vos semblables.

Lorsque vous avez un, deux ou trois ans, vous ne pouvez pas vous voir vous-même. La seule façon de vous voir est de regarder votre image dans un miroir, et les autres font précisément office de miroir. Vous ne savez pas qui vous êtes mais votre mère vous le dit et votre père aussi, ainsi que vos frères et sœurs. Votre entourage a la capacité de projeter une image sur vous, ce qui signifie que tous vous disent qui ils *croient* que vous êtes.

Ce que dit votre mère n'est pas exactement ce qu'affirme votre père, ni ce que vos frères et sœurs,

ou la télévision, l'église, ou encore toute la société vous disent à votre sujet. Chaque humain projette une image complètement différente sur vous, et aucune d'elles n'est exacte. Ce que vous croyez être n'est qu'une image déformée de vous provenant de votre entourage, de miroirs déformants. Faute de pouvoir vous voir vous-même, vous croyez ce que vous disent les autres et vous êtes d'accord avec eux. Dès que vous donnez votre accord à ce qu'ils vous disent, leurs images se programment dans votre mémoire, et désormais vous croyez être cela.

Quelles images les autres ont-ils projetées sur vous ? Lorsque vous dites : "Je suis intelligent, je suis stupide, je suis beau, je suis laid", c'est en réalité le programme qui dit *je suis*. Ces images ne sont que du savoir ou des concepts : elles ne sont pas vous.

Donc, vous percevez les images biaisées de vous que créent les autres, et, un jour, vous les prenez toutes pour essayer de leur donner un sens. Vous créez une toute nouvelle image de vous que vous commencez à projeter à l'extérieur : je suis bon à l'école ; je suis mauvais en sport. Puis vous vous entraînez à stabiliser cette image, jusqu'à parvenir à la maîtriser. Et comme les autres projettent des images différentes sur vous, vous leur demandez toujours leur avis. Vous demandez que leurs projections soutiennent vos croyances actuelles, c'est-à-dire les images déformées que vous avez de vous-même.

De la même façon, quand votre entourage projette ses croyances sur vous, si vous êtes d'accord avec, elles deviennent vôtres. Ainsi les gens vous enseignent à juger comme ils jugent, à médire comme ils le font, et à créer des drames comme ils en créent. Vous commencez alors à jouer avec tous ces concepts, avec tout ce savoir, et c'est ainsi que vous apprenez à rêver.

Les Toltèques appellent cela *le rêve de la première attention*, car c'est la première fois que vous utilisez votre attention pour créer votre réalité. Et, comme votre attention a été captée par l'extérieur, tout votre monde est aussi projeté à l'extérieur. Vous commencez à vous chercher à l'extérieur de vous-même, n'ayant plus confiance en qui vous êtes. Vous cherchez des choses que vous croyez ne

pas avoir : la justice, la beauté, le bonheur et l'amour, alors qu'elles ont toujours été en vous.

Parvenez-vous à voir comment toutes les souffrances et tous les drames de votre vie ont commencé ? Dans ce monde, vous avez besoin d'un miroir, mais il n'y en a aucun qui soit clair, pour vous dire qui vous êtes. Alors vous finissez par être d'accord avec l'image de vous que créent les autres, mais vous n'êtes pas cette image. Bien sûr, vous modifiez et transformez cette image en permanence, mais où se trouve le vrai vous ? Il se perd, faute d'un bon miroir pour réfléchir qui vous êtes vraiment.

Après des années passées à essayer de correspondre aux images de vous créées par autrui, après avoir tenté plusieurs rebellions et vous être efforcé de découvrir qui vous êtes vraiment, vous finissez par renoncer et accepter les images des autres. Mais quelque chose en vous a soif de liberté ; cette voix ne cesse de vous dire "Ce n'est pas qui je suis réellement. Ce n'est pas ce que je suis vraiment." Vous n'êtes pas libre d'être qui vous êtes vraiment, étant prisonnier des images de qui vous pensez devoir être".

Votre point de vue sur votre réalité est fondé sur qui vous croyez être, mais cette croyance n'est qu'un concept. C'est du savoir, mais cela ne signifie pas que ce soit la vérité. Le savoir n'est que ce que vous savez.

Idée pratique pour Maîtriser l'Attention

L'image de perfection

Les accords les plus importants sont ceux que vous avez passés avec vous-mêmes. Au moyen de ces accords, vous vous dites qui vous êtes, ce que vous sentez, ce que vous croyez et comment vous comporter.

Êtes-vous conscient de toutes les images déformées de vous-même que vous possédez ? Quelles sont les images projetées sur vous par les autres quand vous étiez enfant ? Qu'avez-vous été *d'accord* de croire à propos de vous ? Pensez à tous les accords vous disant ce que vous pouvez faire ou non, ce que vous pouvez être ou non, avoir ou non.

Cette idée pratique vous aidera à devenir conscient des accords passés avec vous-même et à retrouver la conscience de votre être véritable. L'objectif est de devenir conscient de tout accord limitant l'expression de votre créativité, de votre bonheur ou de votre amour.

Essayez de retrouver vos plus anciens souvenirs sur ce que vos parents et les membres les plus proches de votre famille vous ont dit à propos de vous. Puis pensez à ce que les gens hors du cercle familial ont projeté sur vous : vos amis, vos professeurs et d'autres personnes qui vous ont influencé.

Observez votre réponse émotionnelle à chacune des questions ci-dessous. Quels accords proviennent de la peur et lesquels viennent de l'amour ? Notez vos pensées et vos réponses à ces questions dans un cahier ou un journal.

Quelles sont les images que les autres ont projetées sur vous ?

Lorsque j'étais enfant, on m'a dit que j'étais…

Quelles limites vous a-t-on dit avoir ?

Lorsque vous étiez enfant, que vous ont dit les autres sur ce qu'est une fille ou un garçon ?

On m'a dit que les filles devaient toujours…

On m'a dit que les garçons devaient toujours…

Correspondiez-vous à ces images idéales des filles ou des garçons ?

Que croyez-vous aujourd'hui concernant le fait d'être une femme ou un homme ?

Je crois qu'une femme devrait toujours…

Je crois qu'un homme devrait toujours…

Faites une liste de toutes les qualités, tant personnelles que physiques, que l'on vous a dit que vous devriez avoir :

On m'a dit que je devrais être…

Faites une liste de toutes les qualités que vous croyez avoir :

Je crois que je suis…