

Don Miguel **Ruiz**

Don José **Ruiz**

En collaboration avec Janet Mills

LE 5^e ACCORD TOLTÈQUE

La voie de la **maîtrise de soi**

Traduit de l'anglais (US) par Olivier Clerc

jou^{ence}
poches

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

Les Quatre Accords toltèques

La Maîtrise de l'amour

S'ouvrir à l'amour et au bonheur

Vivre les Quatre Accords toltèques au quotidien

De don Miguel Ruiz aux Éditions Jouvence :

Les Croyances fondamentales des toltèques,

enseignements recueillis par Mary Carroll Nelson

Sagesse et magie des Quatre Accords toltèques

Sagesse et magie de la maîtrise de l'amour

Parrainé par don Miguel Ruiz

aux Éditions Jouvence :

Les Quatre Accords toltèques transmis à mon enfant

(jusqu'à 8 ans), Mélissa Monnier et Olivier Clerc

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

Version d'origine : *The Fifth Agreement* © 2010,

Miguel Angel Ruiz, M.D., Jose Luis Ruiz, and Janet Mills.

Publié par Amber-Allen Publishing, Inc, San Rafael,

CA 94903, États-Unis.

© Éditions Jouvence pour la version poche française, 2020

ISBN : 978-2-88953-373-2

Traduit de l'anglais par Olivier Clerc

Dessin et maquette de couverture : Charlotte Thomas

Mise en page intérieure : Virginie Cauchy

*À chaque être humain qui vit
sur cette magnifique planète,
et aux générations à venir.*

Sommaire

Les Toltèques	11
Introduction par don Miguel Ruiz	13

PREMIÈRE PARTIE Le pouvoir des symboles

CHAPITRE 1

Au commencement

Tout est dans le programme	18
----------------------------------	----

CHAPITRE 2

Symboles et accords

L'art des Humains.....	29
------------------------	----

CHAPITRE 3

Votre histoire

Le premier accord toltèque <i>Que votre parole soit impeccable</i>	39
---	----

CHAPITRE 4

Chaque esprit est un monde

Le deuxième accord toltèque

*Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire
personnelle.....* 50

CHAPITRE 5

Vérité ou fiction

Le troisième accord toltèque

Ne faites pas de suppositions..... 63

CHAPITRE 6

Le pouvoir des croyances

Le symbole du Père Noël..... 75

CHAPITRE 7

La pratique conduit à la maîtrise

Le quatrième accord toltèque

Faites toujours de votre mieux..... 86

DEUXIÈME PARTIE

Le pouvoir du doute

CHAPITRE 8

Le pouvoir du doute

Le cinquième accord toltèque

Soyez sceptique, mais apprenez à écouter..... 96

CHAPITRE 9

Le rêve de l'attention première

Les victimes 112

CHAPITRE 10

Le rêve de l'attention seconde

Les guerriers 125

CHAPITRE 11

Le rêve de l'attention tierce

Les maîtres 144

CHAPITRE 12

Devenir voyant

Un nouveau point de vue 166

CHAPITRE 13

Les trois langages

Quel genre de messenger êtes-vous ? 182

Épilogue

Aidez-moi à changer le monde 195

À propos des auteurs

Don Miguel Ruiz 203

Don José Ruiz 204

Janet Mills 205

REMERCIEMENTS



Les auteurs souhaitent exprimer leur plus profonde gratitude aux personnes suivantes : Janet Mills, mère de ce livre ; Judy Segal, pour tout son amour et son soutien ; Ray Chambers, pour avoir éclairé le chemin ; Oprah Winfrey et Ellen DeGeneres, pour avoir partagé le message des *Quatre Accords toltèques* avec tant de gens ; Ed Rosenberg et le major général Riemer, pour leur reconnaissance des *Quatre Accords toltèques* sur l'insigne de la United States Air Force ; Gails Mills, Karen Kreiger et Nancy Carleton pour avoir généreusement fait don de leur temps et de leur talent pour réaliser ce livre ; et Joyce Mills, Miya Champa, Dave McCullough, Theresa Nelson et Shkiba Samimi-Amri pour leur dévouement et leur soutien constant aux enseignements des Toltèques.

LES TOLTÈQUES



Il y a des milliers d'années, à travers tout le Sud du Mexique, les Toltèques étaient connus comme des « *hommes et femmes 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 à préserver la connaissance spirituelle et les pratiques des anciens. Maîtres (*naguals*) et étudiants se réunissaient à Teotihuacan, l'ancienne cité des pyramides situées 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, a rendu 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 et don José Ruiz, naguals de la lignée des Chevaliers de l'Aigle, ont été instruits pour partager avec nous les puissants enseignements des Toltèques.

La connaissance toltèque émane 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'il procure.

INTRODUCTION

par don Miguel Ruiz



Les Quatre Accords toltèques ont été publiés il y a de nombreuses années. Si vous avez lu ce livre, vous savez déjà de quoi ces accords sont capables. Ils sont en mesure de transformer votre vie en pulvérisant les milliers d'accords restrictifs que vous avez conclus avec vous-même, avec autrui et avec la *vie* elle-même.

La première fois qu'on lit *Les Quatre Accords toltèques*, le livre opère sa magie. Il va bien au-delà des mots imprimés. Vous avez l'impression de connaître déjà chaque mot de cet ouvrage. Vous en ressentez le contenu, mais sans doute ne l'aviez-vous jamais formulé auparavant. Quand vous lisez ce livre pour la première fois, il remet en question ce que vous croyez et vous entraîne jusqu'aux limites de votre compréhension. Vous parvenez alors à briser de nombreux accords restrictifs et à

relever bien des défis, et vous en discernez bientôt d'autres.

Quand vous lisez cet ouvrage une seconde fois, vous avez l'impression de découvrir un texte complètement différent parce que les limites de votre compréhension se sont déjà élargies. Une fois encore, il développe en vous une conscience plus profonde de vous-même et vous atteignez la limite la plus distante dont vous soyez capable à ce moment-là.

Et quand vous le relisez une troisième fois, c'est comme si vous lisiez carrément un autre ouvrage.

Comme par magie, parce qu'ils *sont* magiques, *Les Quatre Accords toltèques* vous aident progressivement à recouvrer votre moi authentique. Avec de l'entraînement, ces quatre accords tout simples vous ramènent à ce que vous êtes *vraiment*, et non à ce que vous prétendez être. Or c'est exactement cela que vous voulez : être qui vous êtes vraiment.

Les principes des *Quatre Accords toltèques* s'adressent au cœur de chaque être humain, du plus jeune au plus vieux. Ils s'adressent aux peuples des différentes cultures du monde entier, des gens qui parlent des langues différentes, des gens dont les croyances religieuses et philosophiques divergent considérablement. Ils se sont instruits dans des établissements différents, de l'école primaire à l'université, en passant par le collège et le lycée. Si les principes des *Quatre Accords Toltèques* s'adressent à tout le monde, c'est parce qu'ils relèvent du bon sens.

Il est temps maintenant de vous faire un autre cadeau : le *cinquième accord toltèque*. Si je n'ai pas inclus ce cinquième accord dans mon premier livre, c'est parce que les quatre premiers représentaient déjà un défi suffisant à l'époque. Le cinquième accord est composé de mots, bien entendu, mais sa signification et son intention dépassent largement sa formulation. **Avec le cinquième accord toltèque, il s'agit en fin de compte de voir toute votre réalité avec les yeux de la vérité, sans mots.** La pratique de ce cinquième accord a pour résultat l'acceptation complète de vous-même, tel que vous êtes, et l'acceptation totale de tous les autres, tels qu'ils sont. Avec pour récompense, votre bonheur éternel.

Voici de nombreuses années, je me suis mis à enseigner certains des concepts présents dans ce livre à mes apprentis, puis j'ai arrêté, car il semblait que personne ne comprenait ce que j'essayais de dire. Bien que j'eusse partagé le cinquième accord toltèque avec mes apprentis, j'avais pris conscience que personne n'était prêt à apprendre les enseignements qui sous-tendent cet accord. Des années plus tard, mon fils, don José, a entrepris de partager les mêmes enseignements avec un groupe d'étudiants, et il a réussi là où j'avais échoué. Les raisons du succès de don José étaient peut-être sa foi totale dans la transmission de ce message. Sa seule présence exprimait la vérité et remettait en question les croyances des personnes

qui suivaient ses cours. Il avait un impact immense sur leur existence.

Don José Ruiz est mon apprenti depuis qu'il est enfant, depuis le jour où il a appris à parler. Dans ce livre, j'ai l'honneur d'introduire mon fils et de présenter l'essence des enseignements que nous avons donnés ensemble au cours des sept dernières années.

Pour que notre message reste aussi personnel que possible, et pour conserver la première personne utilisée dans les précédents livres de sagesse toltèque, nous avons fait le choix de présenter également ce *Cinquième Accord toltèque* à la première personne. Dans ce livre, nous nous adressons donc aux lecteurs d'une seule voix et d'un seul cœur.



PREMIÈRE PARTIE

Le pouvoir des symboles

CHAPITRE 1

AU COMMENCEMENT

Tout est dans le programme



Dès l'instant où vous naissez, vous adressez un message au monde. Quel est ce message ? C'est *vous-même*, cet enfant. C'est la présence d'un *ange*, d'un messager venu de l'infini dans un corps humain. L'infini, le pouvoir total, crée un programme explicitement pour vous, et tout ce dont vous avez besoin pour être qui vous êtes s'y trouve déjà compris. Vous naissez, vous grandissez, vous vous mariez, vous vieillissez et, au final, vous retournez à l'infini. Chacune de vos cellules est un univers en soi. Chacune est intelligente, complète et programmée pour être ce qu'elle est.

Vous êtes programmé pour être vous, qui que vous soyez, et pour votre programme, peu importe ce que votre mental *pense* que vous êtes. Le programme n'est

pas dans le mental. Il est dans le corps, dans ce que l'on appelle l'ADN, et au début de votre existence, vous en suivez instinctivement la sagesse. Quand vous êtes tout petit, vous savez ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas, quand ça vous plaît et quand cela ne vous plaît pas. Vous vous fiez à votre plaisir et vous essayez d'éviter ce qui ne vous convient pas. Vous suivez vos instincts qui vous indiquent comment être heureux, comment profiter de la vie, comment jouer, aimer et satisfaire vos besoins. Puis que se passe-t-il ?

Votre corps commence à se développer, votre mental mûrit et vous commencez à utiliser des symboles pour exprimer votre message. De même que les oiseaux comprennent d'autres oiseaux, et que les chats se comprennent entre chats, les humains se comprennent entre eux grâce à une symbologie. Si vous aviez été emmené sur une île et que vous y aviez vécu tout seul, peut-être vous aurait-il fallu dix ans, mais vous auriez fini par donner un nom à tout ce que vous voyez et vous utiliseriez ce langage pour communiquer un message, fût-ce simplement à vous-même. Pourquoi auriez-vous fait une telle chose ? Eh bien, c'est facile à comprendre, et ce n'est pas parce que les humains sont très intelligents. C'est parce que nous avons été programmés pour nous créer un langage, pour inventer tout une symbologie pour nous-mêmes.

Comme vous le savez, tout autour du globe les hommes parlent et écrivent dans des milliers de langues différentes. Les êtres humains ont inventé

toute sorte de symboles, non seulement pour communiquer entre eux, mais également avec eux-mêmes. Ces symboles peuvent être des sons que nous prononçons, des gestes que nous faisons ou encore des lettres et des signes de nature graphique. Il existe des symboles pour des objets, pour des idées, pour la musique et les mathématiques, mais l'usage des sons est la toute première étape : elle signifie que nous apprenons à utiliser des symboles pour parler.

Les humains qui nous ont précédés avaient déjà des noms pour tout ce qui existe, aussi nous ont-ils enseigné la signification de ces sons. Ils appellent ceci une *table*, cela une *chaise*. Ils ont même des noms pour des choses qui n'existent que dans notre imagination, comme les sirènes et les licornes. Chaque mot que nous apprenons est le symbole de quelque chose de réel ou imaginaire, et il y a des milliers de mots à apprendre. Quand on observe des enfants de 1 à 4 ans, on voit les efforts qu'ils font pour acquérir toute une symbologie. C'est un effort considérable dont on ne se rappelle généralement pas, parce que notre esprit n'est pas encore mûr, mais à force de répétition et d'entraînement, on apprend finalement à parler.

Sitôt que nous savons parler, les humains qui s'occupent de nous nous enseignent ce qu'ils savent, ce qui veut dire qu'ils nous programment avec leurs connaissances. Ils ont en effet beaucoup de connaissances, lesquelles comprennent notamment toutes les règles sociales, religieuses

et morales de leur culture. Ils captent notre attention, nous transmettent des informations et nous apprennent à devenir comme eux. **On apprend ainsi à devenir un homme ou une femme, en fonction de la société dans laquelle on est né.** On apprend comment « bien » se comporter dans la société, autrement dit comment être une « bonne » personne.

En vérité, on nous domestique, exactement comme un chien, un chat ou n'importe quel animal : en ayant recours à un système de punitions et de récompenses. On s'entend dire qu'on est un *gentil garçon* ou une *gentille fille* quand on fait ce que les adultes attendent de nous ; et qu'on est un *méchant garçon* ou une *méchante fille* dans le cas contraire. Parfois, on est puni sans avoir mal agi, d'autres fois, récompensé sans avoir fait quoi que ce soit de bien. De peur d'être puni ou de ne pas être récompensé, on essaie de faire plaisir à autrui. On s'efforce d'être bon, puisque les méchants ne reçoivent aucune récompense : on les punit.

Au cours de notre domestication humaine, toutes les règles et les valeurs de notre famille et de la société nous sont imposées. Nous n'avons pas l'occasion de choisir nos croyances ; on nous dit ce qu'il faut croire ou ne pas croire. Les personnes avec qui nous vivons nous donnent leur opinion : qu'est-ce qui est bien ou mal, qu'est-ce qui est juste ou faux, qu'est-ce qui est beau ou laid. Comme dans le cas d'un ordinateur, toutes

ces informations se téléchargent dans notre tête. Enfant, on est innocent ; on *croit* tout ce que nos parents et les autres adultes nous disent ; on leur donne notre *accord*, et dès lors, cette information se stocke dans notre mémoire. C'est par notre accord que ce que nous apprenons se grave dans notre esprit, et c'est par notre accord aussi que cela y reste. Mais l'information doit tout d'abord passer par notre attention.

L'attention est quelque chose de très important chez les humains, puisque c'est la partie de notre esprit qui nous permet de nous concentrer sur un seul objet ou une seule pensée parmi tout un éventail de possibilités. C'est par l'attention que l'information extérieure accède à l'intérieur, et *vice versa*. L'attention est le canal que nous utilisons pour émettre et recevoir des messages entre êtres humains. On peut la comparer à un pont qui va d'un esprit à un autre ; nous ouvrons ce pont à l'aide de sons, de signes, de symboles ou de gestes, avec tout ce qui peut capter l'attention. Voilà comment nous instruisons les autres, et voilà comment nous apprenons nous-mêmes. On ne peut rien enseigner à autrui si l'on n'a pas tout d'abord capté son attention ; on ne peut rien apprendre non plus sans faire preuve d'attention.

En utilisant notre attention, les adultes nous apprennent à nous créer toute une réalité dans notre esprit, à l'aide de symboles. Après nous avoir transmis toute une symbologie au moyen

de sons, les adultes la renforcent avec l'alphabet et nous apprenons le même langage, mais graphiquement cette fois. Notre imagination commence à se développer, notre curiosité se renforce et nous commençons à poser des questions. Nous ne cessons d'interroger, de questionner ; nous réunissons des informations de toutes parts. Et nous savons que nous avons finalement réussi à maîtriser une langue quand nous parvenons à utiliser des symboles pour nous parler à nous-mêmes, dans notre tête. C'est le moment où nous apprenons à *penser*. Avant cela, nous ne pensons pas ; nous imitons les sons des autres et nous utilisons des symboles pour communiquer, mais la vie reste simple aussi longtemps que nous n'attachons pas de signification ou d'émotions à ces symboles.

Sitôt qu'on attribue un sens aux symboles, on se met à les utiliser pour tenter de donner un sens à tout ce qui arrive dans notre vie. On les utilise aussi bien pour penser à des choses réelles qu'à d'autres qui ne le sont pas, mais que nous croyons pourtant telles, comme la beauté et la laideur, la minceur et la grosseur, l'intelligence et la stupidité. Et, vous l'avez sans doute remarqué, nous ne sommes capables de penser que dans une langue que nous maîtrisons. Durant de nombreuses années, je ne parlais que l'espagnol. Il m'a fallu de nombreuses autres années avant de maîtriser suffisamment les symboles de la langue anglaise pour penser dans cette langue. Maîtriser un langage n'est pas facile, mais vient un moment où

l'on se surprend à *penser* avec les nouveaux symboles qu'on a appris.

Quand vient le moment d'entrer à l'école, vers l'âge de 5 ou 6 ans, nous comprenons la signification de concepts abstraits, comme juste ou faux, gagnant ou perdant, parfait ou imparfait. À l'école, nous apprenons à lire et à écrire les symboles que nous connaissons déjà, et le langage écrit nous permet d'accumuler davantage de connaissances. Nous continuons de donner un sens à un nombre toujours plus important de symboles, et non seulement la pensée se fait désormais sans effort, mais aussi d'une manière automatique.

À ce stade, les symboles que nous avons appris captent d'eux-mêmes notre attention. Ce sont les choses que nous avons apprises qui s'adressent à nous, et nous écoutons donc ce que nos connaissances nous disent. J'appelle cela *la voix de la connaissance*, puisque la connaissance s'adresse à nous dans notre tête. Il arrive souvent que nous entendions cette voix dans diverses tonalités ; nous entendons ainsi la voix de notre mère, de notre père, de nos frères et sœurs, et cette voix n'arrête jamais de parler. Elle n'est pourtant pas réelle ; c'est nous qui l'avons créée. Mais nous *croyons* qu'elle l'est, puisque nous lui donnons vie par la seule puissance de notre foi, avec pour conséquence que nous *croyons* ce que cette voix nous dit. C'est à ce stade que les opinions des humains qui nous entourent commencent à prendre le contrôle de notre esprit.