

Don Miguel **Ruiz**
En collaboration avec Janet **Mills**

LA MAÎTRISE DE L'AMOUR

Apprendre l'art des relations

Traduit de l'américain par Olivier Clerc

JouVence
poche

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

Les Quatre Accords toltèques

La Voix de la connaissance

Vivre les Quatre Accords toltèques au quotidien

S'ouvrir à l'amour et au bonheur

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

Le 5^e Accord toltèque

De don Miguel Ruiz et Barbara Emrys aux Éditions Jouvence :

Acteur de votre vie

Éros

De don Miguel Ruiz aux Éditions Jouvence :

Les Croyances fondamentales des Toltèques,

enseignements recueillis par Mary Carroll Nelson

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,

Mélissa Monnier et Olivier Clerc

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

Catalogue gratuit sur simple demande

Titre original :

The Mastery of Love, Copyright © 1999 by Miguel Angel Ruiz, M.D.,
and Janet Mills. Original English language publication by Amber-Allen

Publishing, Inc., San Rafael, CA 94903 U.S.A. French translation

Copyright © 1999 by Éditions Jouvence SA.

All rights reserved.

© Éditions Jouvence, 1999, pour la version française

© Éditions Jouvence, 2009, pour la version poche

© Éditions Jouvence, 2022, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-595-8

Couverture : Éditions Jouvence

Illustration de couverture : Marion Bessière

Mise en pages : SIR

Traduction : Olivier Clerc

Sommaire

Remerciements.....	6
Avant-propos.....	7
Les Toltèques	9
Introduction : Le Maître.....	11
1. L'esprit blessé	15
2. La perte de l'innocence.....	31
3. L'homme qui ne croyait pas à l'amour.....	47
4. La voie de l'amour, la voie de la peur.....	57
5. La relation parfaite	71
6. La cuisine magique.....	85
7. Le maître du rêve	95
8. Le sexe : le plus grand démon de l'enfer.....	105
9. La chasseresse divine.....	115
10. Voir avec les yeux de l'amour	125
11. Guérir le corps émotionnel.....	137
12. Dieu en vous.....	153
13. Prières	167

*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.*

AVANT-PROPOS

La Maîtrise de l'amour est parue il y a de nombreuses années, à la fin du xx^e siècle. Grâce à vous, mes chers lecteurs enthousiastes, ce livre est devenu un classique à lire et à relire, aussi souvent que possible.

Les idées énoncées dans cet ouvrage peuvent sans nul doute nous aider à améliorer nos relations entre parents et enfants, au sein des couples, entre amis, entre employeurs et employés, et même nos relations avec des inconnus. Mais, et c'est peut-être le plus important, elles peuvent également améliorer la relation que nous entretenons avec nous-mêmes. Quand nous apprenons à nous aimer et à nous accepter, nous apprenons en même temps à accepter sans réserve toutes les autres personnes. Lorsque nous savons que le pouvoir de la Vie à l'intérieur de nous est le même que celui figurant à l'intérieur d'autrui, il devient bien plus facile de répandre en permanence un amour inconditionnel. Et quand nous aimons sans condition, nous nous alignons sur l'esprit de la Vie qui nous traverse. C'est cela, la maîtrise de l'amour.

La Maîtrise de l'amour a fait une forte impression sur des personnes très influentes au sein de la population. Avec *Les Quatre Accords toltèques*,

ce livre est devenu un classique, un joyau de philosophie traité dans les écoles et les universités, dont les préceptes seront étudiés et appliqués par les générations futures.

Je vous invite à tirer parti de *La Maîtrise de l'amour* et à vous en servir comme guide pratique pour soigner votre relation avec vous-même, pour soigner votre relation avec les autres et pour améliorer votre existence à tout point de vue.

Avec toute mon affection,

Don Miguel Ruiz,
janvier 2022

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, 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 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, 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.

1

L'ESPRIT BLESSÉ



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 ressembliez 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.

Exemple : enfant, lorsqu'on a un problème avec quelqu'un, on se met en colère. Pour une raison ou une autre, cette colère fait disparaître le problème ; on a donc obtenu le résultat voulu. Si

la même chose se répète une deuxième fois, on y réagit une nouvelle fois par la colère et désormais, on sait qu'en s'énervant, on parvient à écarter le problème. Puis, on s'entraîne encore et toujours, jusqu'à devenir un maître de la colère.

De la même façon, nous devenons des maîtres de la jalousie, de la tristesse, du rejet de soi. Tout notre drame et toute notre souffrance sont le fruit de notre entraînement. On conclut un accord¹ avec soi-même, puis on pratique cet accord jusqu'à ce qu'on le maîtrise. La manière dont nous pensons, sentons et agissons est si routinière que nous n'avons plus besoin de faire attention à ce que nous faisons. Ce n'est qu'un processus d'action/ réaction qui nous fait agir ainsi.

Pour devenir un maître de l'amour, on doit s'exercer à l'amour. L'art des relations est toute une maîtrise qui ne s'atteint que par l'entraînement. La maîtrise des relations passe donc par l'action. Il ne s'agit ni de concepts, ni d'atteindre la connaissance. Il s'agit d'action. Bien entendu, il nous faut quelques connaissances pour agir ou, du moins, une meilleure conscience de la façon dont fonctionnent les humains.

J'aimerais que vous vous imaginiez vivre sur une planète où tout le monde est atteint d'une maladie de peau. Depuis deux ou trois mille ans,

1. Cf. *Les Quatre Accords toltèques*, du même auteur aux Éditions Jouvence, 2016.

tous ses habitants souffrent de la même maladie : leurs corps sont entièrement couverts de plaies infectées, très douloureuses au toucher. Bien entendu, tout le monde pense qu'il s'agit là de la physiologie normale de la peau. Même les livres de médecine décrivent cette maladie comme un état normal. À la naissance, les enfants ont une peau saine, mais dès l'âge de trois ou quatre ans, les premières plaies font leur apparition. Parvenus à l'adolescence, leurs corps entiers en sont couverts.

Pouvez-vous imaginer comment ces personnes se traiteront les unes les autres ? Pour interagir avec autrui, elles doivent protéger leurs plaies. Elles ne touchent pour ainsi dire jamais leur peau, parce que c'est trop douloureux. Si, par accident, vous touchez la peau de quelqu'un, ça lui fait tellement mal qu'il se met en colère et touche à son tour la vôtre, pour vous rendre la pareille. Pourtant, l'instinct d'aimer est si puissant que vous êtes prêt à payer le prix fort afin d'avoir, malgré tout, des relations avec autrui.

Bon, imaginons maintenant qu'un miracle se produise un jour. Vous vous réveillez et votre peau est totalement guérie. Vous n'avez plus aucune plaie et ça ne vous fait plus mal d'être touché. Une peau saine procure une sensation merveilleuse lorsqu'on la touche, parce qu'elle est justement faite pour recevoir des perceptions. Pouvez-vous vous imaginer doté d'une peau saine dans un monde où tous les êtres souffrent

de la même pathologie cutanée ? Vous ne pouvez pas toucher les autres parce que ça leur fait mal, et personne ne vous touche, de peur de vous faire aussi mal.

Si vous parvenez à imaginer cela, peut-être pourrez-vous aussi visualiser qu'un visiteur d'une autre planète ferait la même expérience avec les humains. Sauf que ce n'est pas notre peau qui est couverte de plaies. Ce visiteur de l'espace découvrirait que c'est l'esprit humain qui souffre d'une maladie qu'on appelle la peur. Tout comme j'ai décrit l'état infecté de la peau de ces habitants imaginaires, notre corps émotionnel est couvert de plaies et celles-ci sont infectées de poison émotionnel. Les manifestations de cette maladie de la peur sont la colère, la haine, la tristesse, la jalousie et l'hypocrisie ; le résultat de cette pathologie est donc l'ensemble des émotions qui font souffrir l'humanité.

Tous les humains souffrent de la même maladie psychique. On peut même dire que ce monde est un asile psychiatrique. Mais cette maladie mentale étant présente depuis des millénaires, les livres de médecine, de psychiatrie et de psychologie décrivent cet état comme normal. Eux le considèrent comme normal, mais je peux vous assurer que ça ne l'est pas.

Lorsque la peur devient trop importante, la raison commence à faiblir et ne peut plus supporter toutes ces plaies et ce poison. Les livres

de psychologie parlent alors de maladies mentales : schizophrénie, paranoïa, psychose. Toutes ces maladies surviennent parce que la raison a tellement peur et les plaies sont si douloureuses qu'il est préférable de couper tout contact avec le monde extérieur.

Les humains vivent dans la peur permanente d'être blessés, ce qui crée un drame perpétuel, où qu'ils aillent. Les relations qu'ils établissent entre eux sont si douloureuses, émotionnellement parlant, qu'ils se mettent en colère, sont jaloux, envieux ou tristes sans raison apparente. Même dire « *Je t'aime* » leur fait peur. Et pourtant, même s'il est douloureux et effrayant d'établir des relations émotionnelles, nous continuons à en développer malgré tout, nous nous marions et faisons des enfants.

Pour se protéger de leurs plaies émotionnelles et de peur d'être blessés, les humains ont créé quelque chose de très sophistiqué dans leur tête : un grand système de déni. Celui-ci fait de nous de parfaits menteurs. Nous mentons si bien que nous nous mentons à nous-mêmes et croyons même nos propres mensonges. Nous ne remarquons plus que nous mentons et, parfois même quand nous le savons, nous justifions ces mensonges et nous les excusons afin de nous protéger de la douleur provoquée par nos plaies.

Ce système de déni ressemble à un mur de brouillard qui serait constamment devant nos yeux, nous rendant aveugle à la vérité. Nous

portons un masque social parce qu'il est trop douloureux de nous voir nous-mêmes et de laisser les autres voir qui nous sommes vraiment. Et le système de déni nous permet de prétendre que tout le monde croit au masque que nous présentons de nous. Nous construisons des remparts pour nous protéger, pour tenir les autres à distance, mais ceux-ci nous retiennent aussi à l'intérieur, limitant notre liberté. Les humains se couvrent et se protègent, et lorsque quelqu'un dit « *Vous me mettez dans tous mes états* », ce n'est pas véritablement vrai. Ce qui est vrai, c'est que vous avez touché une plaie sur son corps émotionnel et qu'il réagit à la douleur.

Quand vous prenez conscience que tout autour de vous, chacun a des plaies infectées de poison émotionnel, vous comprenez facilement les relations qu'établissent les humains dans ce que les Toltèques nomment le *Rêve de l'enfer*. Dans une perspective toltèque, tout ce que nous croyons à propos de nous-mêmes et tout ce que nous savons sur le monde est un rêve.

Si vous regardez la description de l'enfer telle qu'elle est formulée par n'importe quelle religion, vous verrez qu'elle est identique à notre société humaine, à la façon dont nous rêvons collectivement. L'enfer est un lieu où l'on souffre, où règne la peur, un lieu de guerre, de violence et de jugement dépourvu de justice, un lieu de punition sans fin. On n'y voit que des humains dressés

contre d'autres humains, au milieu d'une jungle de prédateurs ; des gens pleins de jugements, de reproches, de culpabilité, de poison émotionnel : l'envie, la colère, la haine, la tristesse, la souffrance. Nous créons tous ces petits monstres dans nos esprits parce que nous avons appris à rêver l'enfer dans notre existence.

Chacun d'entre nous crée son rêve personnel pour lui-même, mais les êtres humains nous ayant précédés ont créé un grand rêve extérieur, le Rêve de la société humaine. Le Rêve extérieur, ou Rêve de la Planète, est le rêve collectif de milliards de rêveurs. Celui-ci comprend toutes les règles de la société, ses lois, ses religions, ses différentes cultures et ses façons d'être. Toutes ces informations stockées dans notre esprit sont comme des milliers de voix qui nous parlent toutes en même temps. Les Toltèques appellent cela le *mitote*.

Notre soi réel est pur amour ; nous sommes la Vie. Notre vrai soi n'a rien à voir avec le Rêve, mais le mitote nous empêche de voir qui nous sommes vraiment. Lorsque vous voyez le Rêve sous cet angle et que vous avez conscience de qui vous êtes, vous voyez l'absurdité du comportement humain et cela devient alors amusant. Ce qui, pour tous les autres, est tout un drame devient pour vous une comédie. Vous voyez les humains souffrir pour des choses sans importance, qui ne sont même pas réelles. Mais au départ, vous n'avez pas le choix. Nous sommes