

Don Miguel **Ruiz**

En collaboration avec Janet Mills

LES QUATRE  
ACCORDS  
**TOLTÈQUES**

La voie de la **liberté personnelle**

Préface de Maud Séjournant

Traduit de l'anglais (U.S.A) par Olivier Clerc

JouVence  
*poche*

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

*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, aux Éditions Jouvence :

*Le 5<sup>e</sup> Accord toltèque*

De don Miguel Ruiz et Barbara Emrys, aux Éditions Jouvence :

*Acteur de votre vie*

*Éros*

*Surmonter l'adversité*

De don Miguel Ruiz aux Éditions Jouvence :

*Au-delà de la peur,*

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](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande**

© 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,

2023 pour la présente édition coffret.

ISBN : 978-2-88953-798-3

Traduit de l'anglais (U.S.A.) par Olivier Clerc

Mise en page : SIR

Couverture : Marion Bessière

# SOMMAIRE

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

## REMERCIEMENTS

J'aimerais humblement remercier ma mère, Sarita, qui m'a appris l'amour inconditionnel, mon père, José Luis, qui m'a enseigné la discipline, mon grand-père, Leonardo Macias, qui m'a donné la clé des mystères toltèques, et mes fils Miguel, José Luis et Leonardo.

J'exprime ma profonde affection et mon appréciation pour l'engagement de Gaya Jenkins et Trey Jenkins.

Je souhaite également inclure dans mes remerciements Janet Mills, éditrice, correctrice et croyante.

Je suis aussi éternellement reconnaissant envers Ray Chambers qui a illuminé la voie.

J'aimerais honorer ma chère amie Gini Gentry, un cerveau étonnant dont la foi a touché mon cœur.

J'aimerais aussi rendre hommage à tous ceux qui ont donné gracieusement de leur temps, de leur cœur et de leurs ressources pour apporter leur soutien à ces enseignements.

## 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<sup>1</sup> 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*

---

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

*Au Cercle de Feu ;  
à ceux qui nous ont précédés,  
à ceux qui sont présents,  
et à ceux qui doivent  
encore venir.*

# 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.*