

Les quatre accords toltèques



1 Que votre parole soit impeccable.

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez.
N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire sur autrui.

On utilise les mots pour créer la réalité dans laquelle on vit. On peut créer le plus beau rêve que j'appelle le paradis, ou le pire cauchemar, que j'appelle l'enfer.

2 Ne réagissez à rien de façon personnelle.

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

Je sais que beaucoup trouvent cet accord très difficile. Nous sommes pourtant conscients du fait que tout le monde autour de nous fait exactement la même chose : utiliser des mots pour créer l'histoire que l'on vit et qui n'est vraie que pour celui qui la crée. Quand nous ne prenons rien de manière personnelle, cela nous permet d'être immunisé.

3 Ne faites aucune supposition.

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. À lui seul cet accord peut transformer votre vie.

nous écoutons cette part de nous-mêmes qui parle tout le temps, la pensée, cette voix intérieure que personne ne peut entendre excepté nous. Nous écoutons cette voix de la connaissance qui nous

pousse à faire de nombreuses erreurs, plutôt que d'écouter la voix de la conscience. En ne faisant pas de suppositions, nous sommes immunisés dans cette interaction avec nous-même.

4 Faites toujours de votre mieux.

Votre "mieux" change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

c'est l'action, car quoi qu'il existe dans notre esprit, cela ne se manifestera pas si nous ne mettons pas en place une action. En faisant de notre mieux, nous transformons ce qui existe déjà à l'intérieur en quelque chose de réel, de concret. Le cinquième accord « Soyez sceptique, mais apprenez à écouter » prend racine dans le fait que chaque être humain est un messenger. Le mot « messenger » veut dire « ange ». Je crois aux anges. Nous recevons des messages de tout le monde autour, nous les faisons nôtres et nous les partageons. C'est exactement ce que je fais en ce moment, je délivre un message. Vous recevez ce message, vous le transformez, vous le faites vôtre et vous le partagez avec qui veut l'entendre. « Soyez sceptique » veut dire : vous ne me croyez pas, vous ne croyez personne d'autre, mais le plus important, vous ne vous croyez pas vous-même. Quand vous apprenez à écouter, vous entendez des histoires que les autres partagent avec vous, leurs points de vue et si vous ne le prenez pas personnellement, ni ne faites de suppositions, vous comprenez exactement d'où ils viennent et la communication devient plus facile. Vous parlez le même langage, vous comprenez leurs rêves, mais ce ne sont pas vos rêves et vous n'avez pas à les croire. Et surtout, vous ne vous croyez pas vous-même, car votre pensée dans votre tête, la voix de la connaissance vous dit tout ce que vous avez appris toute votre vie, tous ces mensonges et ces distorsions et en les suivant vous créez un cauchemar. Ne vous croyez pas, mais apprenez à vous écouter, vous pouvez alors voir d'où viennent toutes ces émotions. Vous vous trouvez vraiment et vous êtes en bonne communion avec vous-même et avec les autres.

Les 4 premiers accords vous laissent en bonne communion avec vous-même et le cinquième accord vous ouvre aux autres. Vous savez que vous êtes tout le monde et que nous sommes tous un.

5 Avec le cinquième accord, on apprend à respecter ses rêves, car en faisant cela, on s'accepte tel que l'on est, il n'y a rien à changer. Vous vous aimez entièrement car vous savez que vous êtes l'amour de votre vie. Car si vous ne vous aimez pas vous-même, vous chercherez, demanderez toujours l'amour et souffrirez jusqu'à découvrir finalement que vous êtes l'amour de votre vie. Votre vie sera alors un paradis.

"Autorisez-vous à imaginer la possibilité que vous soyez constitué d'une certaine fréquence de Lumière... Imaginez que vous êtes fait de Lumière... Il n'y a rien que vous ne devriez être, si ce n'est qui vous êtes vraiment."

Pratique de la Voie Toltèque Don Miguel Ruiz

<http://www.miguelruiz.com/>