

Cliquez pour avancer

# Les quatre accords toltèques

Le cinquième y a été ajouté





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

La parole est comme une graine que l'on sème dans la pensée de l'homme. Chaque critique que l'on fait, chaque jugement que l'on pose à l'égard d'autrui est comme un sort que l'on jette.

En ayant conscience de cela et en faisant attention à nos paroles, nous pouvons distiller du bonheur, de l'amour et manifester de la merveilleuse magie dans notre vie et dans la vie des autres...

Premier accord :

**Que votre parole  
soit impeccable**





Deuxième accord :

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



Vous n'êtes aucunement responsable de ce que les autres font ou pensent.

Cela n'est qu'une projection de leur propre réalité.

Quand vous aurez pris l'habitude de ne jamais faire une affaire personnelle de ce qui vous arrive, vous éviterez de nombreux problèmes dans votre vie.

Votre colère, votre jalousie, votre envie, et même votre tristesse disparaîtront. Vous serez immunisé contre tout poison émotionnel, et par là, vous retrouverez votre liberté d'être.



Nous avons tendance à faire des suppositions à propos de tout ce que les autres font ou pensent. Comme nous croyons qu'elles sont vérité, nous en faisons une affaire personnelle et nous leur en voulons.

Toute la tristesse et les drames auxquels vous avez été confronté dans votre vie proviennent de cette habitude de faire des suppositions et de prêter des intentions à autrui.

Il vaut toujours mieux avoir le courage de poser des questions et d'exprimer clairement ses vrais désirs.



Troisième accord :

**Ne faites pas  
de suppositions**



Quatrième accord :

**Faites toujours  
de votre mieux**



En tout et partout, faites toujours de votre mieux, ni plus, ni moins. Lorsque vous en faites trop, vous vous videz de votre énergie et vous agissez contre vous-même.

Par contre, si vous ne faites pas de votre mieux, vous vous exposez aux frustrations, aux jugements, à la culpabilité et aux regrets.

Faites donc simplement de votre mieux. Ainsi, il vous sera impossible de vous juger. Et si vous ne vous jugez pas, il n'est pas possible de subir la culpabilité et la honte.



*Etre sceptique.* Douter, pour prendre conscience que notre pensée est une « traduction » de la réalité. Notre cerveau « rêve », jour et nuit, c'est son mode normal de fonctionnement.

\*\*\*

*Apprendre à écouter.* Remarquer que le cerveau d'autrui construit un « rêve » différent du nôtre, à situation égale !

\*\*\*

Ainsi se bâtit la Liberté intérieure

- La « **Victime** » (Subit sa vie),
- Le « **Guerrier** » (Modifie sa vie)
- Le « **Maître** » (Témoigne de sa paix intérieure)

Cinquième accord :

**Soyez sceptique**

**Et apprenez à  
écouter...**







En résumé...



## Juste pour aujourd'hui...

- 1- Ma parole sera impeccable
- 2- Quoi qu'il m'arrive, je n'en ferai pas une affaire personnelle
- 3- J'éviterai les suppositions
- 4- Je ferai de mon mieux...
- 5- Je serai sceptique et j'apprendrai à écouter

\*\*\*\*\*

Si je romps un accord, je recommencerai le lendemain, et à nouveau le jour suivant.

Un jour, je découvrirai que ma vie est régie par ces accords et je serai surpris de constater sa transformation.

*Ne pas me croire, tester!*

Adaptation libre d'une réalisation  
de © Nicole Charest  
[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)

Texte : Les quatre accords toltèques  
(Miguel Ruiz )

Résumé du cinquième

Musique : Mexican Serenade  
(Octavia Harp Ensemble)