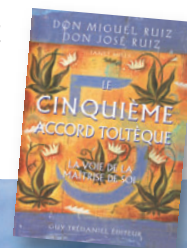


# Don Miguel et Don José Ruiz

« L'amour de notre vie, c'est nous... »

propos recueillis par Coralie Duteil

Après le succès mondial des « Quatre accords toltèques », Don Miguel Ruiz et son fils, Don José, de passage en France pour présenter la parution du « Cinquième accord toltèque », ont répondu à nos questions.



crédit photo : D.R.

**GTao : Pourquoi avoir écrit les quatre accords toltèques ?**

Don Miguel Ruiz: je souhaitais partager avec tout le monde une expérience et cette expérience était de partager ce qu'était la vérité. Il s'est écoulé plusieurs années pour que cela prenne forme, mais une fois que les choses étaient mûres, il a été facile pour moi d'écrire ces quatre accords toltèques. Je savais que ce livre était destiné à être diffusé dans le monde entier et à être publié dans de nombreuses langues pour qu'il participe à la transformation de l'humanité.

**GTao : Et pourquoi avoir ajouté un cinquième accord ?**

D. M. R. : en fait, ce cinquième accord était présent dès le début. Mais à l'époque où j'ai

écrit le premier livre, c'était trop tôt. On peut considérer que ce cinquième accord toltèque conclut la formation qu'à permis les quatre premiers. Si l'on veut pouvoir mettre en pratique le cinquième accord, il faut des années de mise en pratique des quatre premiers. C'est José qui a écrit le cinquième accord toltèque.

**GTao : Quelle valeur accordez-vous à ces accords ?**

D. M. R. : c'est un peu comme un miroir qui vous permet de vous voir tel que vous êtes vraiment et surtout de découvrir ce que vous n'êtes pas. C'est un guide qui vous accompagne à chaque instant et que vous pouvez consulter à chaque fois que vous en avez besoin. Quand vous le relisez, vous avez l'impression de lire un livre complètement

différent. Ce n'est pas le livre qui a changé mais vous. Il vous aide à devenir vous-même.

**GTao : Pourquoi, selon vous, le monde ne tourne-t-il pas selon ces quatre accords alors qu'ils sont si simples ?**

D. M. R. : en vivant leur vie, les gens ont appris tant de mensonges qu'ils se sont entraînés à les mettre en pratique et ils ont développé des réactions automatiques. A partir du moment où cela devient une habitude, il est difficile d'en changer. Le livre leur renvoie toutes ces mauvaises habitudes. Lorsqu'ils s'efforcent d'y mettre un terme, ils se rendent compte que c'est très difficile. Par exemple, l'habitude de tout prendre personnellement, de faire des suppositions à propos de tout et de n'importe quoi, de mentir en permanence ou de remettre les choses au lendemain ou au surlendemain.

**GTao : José, qu'est-ce que cela fait d'avoir été élevé selon ces principes ?**

Don José Ruiz : cela a été une bénédiction, en particulier dans le monde dans lequel j'ai grandi durant mon adolescence, avec la pression qu'exercent les jeunes du même âge. Parfois, les parents nous enseignent certaines choses et nous éduquent, mais à partir d'un certain point, c'est le monde qui nous éduque. Et ce monde-là est négatif. Donc, avoir reçu ces enseignements de mon père, de ma mère et de ma grand-mère, ce sont comme des graines que l'on a plantées en moi. Et même lorsque j'y résistais, quand j'avais conscience que je poursuivais quelque chose de négatif, ce sont ces graines-là semées en moi qui m'ont permis de revenir à une vie positive.

**GTao : Qu'est-ce que la conscience pour vous ?**

D. J. R. : j'ai lu un jour une citation du président Lincoln, qui m'a profondément touchée. Il a dit : « Si je fais le bien, je me sens bien. Si je fais le mal, je me sens mal ». Voilà mon mode de vie. Si tu as une conscience négative, ta vie sera négative. Tu connaîtras la honte et la culpabilité et tu attireras encore plus de poison en toi. Par contre, si ta conscience est claire, tu seras heureux comme un artiste qui est inspiré et qui pourra créer de la beauté avec tout. La conscience consiste donc à décider de nourrir le négatif ou le positif, pour pouvoir le donner à l'amour de notre vie, et l'amour de notre vie, c'est nous. Il n'y a souvent pas de respect dans les relations humaines parce que les personnes ne se respectent pas elles-mêmes au départ. Ainsi, lorsque vous lisez les accords toltèques, cela paraît très simple, mais quand vous essayez de les mettre en pratique, vous prenez conscience qu'il n'y a rien à apprendre, mais beaucoup de chose à désapprendre. C'est le cinquième accord toltèque. Après avoir mis en pratique

**Faire de son mieux et agir.**

## 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-mêmes, ni pour médire d'autrui.

### 2. Quoiqu'il arrive n'en faites pas une affaire 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.

### 3. Ne faites pas de suppositions.

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.

### 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.

## LE CINQUIÈME ACCORD TOLTÈQUE

### 5. Soyez sceptique, mais apprenez à écouter.

Eloigner les fausses vérités va nous libérer des souffrances, et des jugements, tant sur nous-mêmes que sur les autres.

les quatre premiers, vous devenez sceptiques vis-à-vis de votre négativité et celle des autres. Un maître Inca m'a dit qu'un apprenti était venu le voir un jour et lui demanda : « Maître, j'ai deux lions en moi, l'un représente la positivité et l'autre la négativité. Lequel des deux va l'emporter ? ». Le maître répondit : « Celui que tu nourris ». Tout dépend de là où nous posons notre attention, c'est cela qui déterminera nos perceptions. Il nous arrive souvent de fixer notre attention sur le passé et c'est comme cela que nous maintenons en vie ce qui s'est passé de négatif il y a dix ans. Voilà pourquoi la chose la plus belle est l'honnêteté. Tout cela dépend de l'auto-discipline. Chacun d'entre nous sait exactement ce qu'il a à faire s'il a envie d'avoir la conscience claire.

**GTao : comment se rapprocher de sa propre conscience ?**

D. J. R. : c'est le quatrième accord toltèque, le préféré de mon père : « Faire de son mieux et agir ». Si nous mettons en pratique cet accord et si nous passons à l'action, nous arrêterons de nous juger parce que nous aurons fait de notre mieux. Et si l'on ne se juge pas, et bien personne ne nous jugera. Les jugements finiront par mourir dans notre tête. L'important c'est d'agir. C'est la pratique, l'entraînement, qui fait le maître. ■



## PORTRAITS

Né au Mexique en 1952 d'une mère *curandera* (guérisseuse) et d'un grand-père *nagual* (chaman toltèque), Don Miguel RUIZ fait des études de médecine pour devenir chirurgien. Sa vie bascule lorsqu'en 2002, il subit une crise cardiaque à laquelle il survit. Son ouvrage, « Les quatre accords toltèques » (éditions Jouvence) est un best-seller. Vient de paraître « Le cinquième accord toltèque », éditions Guy Trédaniel. Aujourd'hui, son fils, Don José, l'accompagne.