

# LE CINQUIEME ACCORD TOLTEQUE

Résumé du livre  
écrit par **Don Miguel Ruiz et Don José Ruiz**  
aux Editions Guy Trédaniel  
Première édition anglophone 2010  
Edition française 2010

Ce livre a été écrit de concert par Don Miguel Ruiz, et son fils Don José Ruiz. Le livre introduit le concept du livre précédent : les Quatre Accords Toltèques (voir le résumé à la page:

<http://sechangersoi.be/4Articles/AccordsTolteques.htm> )

en donnant quelques précisions supplémentaires pour chacun des accords. On ne peut comprendre le cinquième accord sans connaître le contenu des précédents.

Les auteurs reviennent sur le concept de la parole. Celle-ci est évoquée cette fois par rapport à notre discours intérieur: ces films que nous nous faisons, et que nous croyons tout autant que les histoires qu'on nous raconte. Pourtant ces films ne correspondent pas non plus à la réalité. Mais les émotions qu'ils réveillent, elles, sont bien réelles.

L'ensemble de nos croyances, incluant les émotions qu'elles suscitent est repris dans le concept que les auteurs ont nommé 'tyran' : cette espèce d'entité qui vit en nous, qui trompe notre volonté, et notre conscience des choses, et nous entraîne vers des comportements inadéquats, des souffrances, et nous éloigne de nous-mêmes et nous épuise.

Seul nous, pouvons remédier à cette situation, et pour cela il s'agit de se réapproprier la liberté de choisir les pensées qui occupent notre mental. Le cinquième accord toltèque va nous y aider :

« **Soyez sceptique, mais apprenez à écouter** ».

L'écoute cette fois, ne nous mène pas à croire ce qu'on nous dit, mais à comprendre celui ou celle qui nous le dit.

En détricotant nos croyances nous risquons de recréer un nouveau monde de croyances, sans nous approcher de la vérité. Or la vérité est en nous, c'est en nous que nous devons avoir foi, et la vérité n'est pas faite de mots. Elle est, tout simplement.

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

Si nous doutons de tout ce que nous pensons, nous désamorçons le ronron mental automatique qui vit en nous, évitons les émotions destructrices et parvenons à sublimer les problèmes.

Cela se fait lentement mais l'effet est réellement puissant.

Les Ruiz nous parlent de trois niveaux de conscience qu'ils ont appelés les rêves de l'attention.

**Le rêve de l'attention première** c'est celui auquel mène notre éducation et nos conditionnements. Dans ce rêve, ce qui nous est présenté, nous le croyons et c'est évident. Les problèmes qui se posent à nous, nous les vivons en tant que victimes. Notre émotion principale est la peur, et c'est elle qui va colorer fortement les lunettes avec lesquelles nous regardons la réalité et elle va nous mener par le bout du nez en nous poussant vers des comportements inadéquats, contraires finalement aux quatre accords toltèques : nous médisons, prenons tout comme une affaire personnelle, faisons énormément de suppositions, et n'en faisons qu'à notre tête. Et tout cela de manière automatique.

Le langage utilisé est celui de la rumeur.

Il y a une grande difficulté à contrôler l'attention, ce qui nous rend manipulable par les événements, les personnes ou nos propres émotions.

Dans **le rêve de l'attention seconde**, la conscience grandit et cela mène à un regard critique vis-à-vis du précédent mode de fonctionnement. Un aspect rebelle se réveille. Nos croyances et le monde de la vérité se confrontent en nous. Nous fonctionnons dans les deux mondes à la fois. Nous devenons capable de

discerner plusieurs interprétations possibles de la réalité, ce qui fait baisser la prégnance des croyances sur nous. Le langage dépend encore des croyances mais sur un mode plus rebelle.

Cependant, la part rebelle va nous inciter à mener une guerre pour des valeurs de justice, de liberté, de démocratie; et le choix de la violence n'en est pas exclu. Mais cette guerre est surtout intérieure.

Une tendance importante est de remplir notre monde de règles, ce qui nous mène vers plus de rigidité, de la culpabilisation envers nous-même et envers les autres, une recherche de contrôle sur notre vie et celle des autres.

Cela nous entraîne bien souvent vers des voies de garage ou vers de grandes souffrances.

Le processus d'apprentissage pour le contrôle de l'attention est enclenché.

Le rêve de l'attention seconde peut être dépassé grâce au lâcher prise et au pardon, et c'est le scepticisme qui peut nous y aider.

Outre le doute sur tout ce que notre mental nous dicte, une attention peut être portée sur nos facultés parallèles : le bon sens, l'intuition, la foi en soi et en la vie, l'authenticité, l'acceptation de ce qui est. C'est l'intention qui devient alors le moteur de l'attention.

La recherche de compréhension intellectuelle devient alors de moins en moins nécessaire, le savoir devient accessible autrement. Et paradoxalement au doute sur nos croyances et celles de notre entourage, s'installe alors une foi en ce savoir intérieur qui permet de dépasser les peurs, de jeter les masques pour un retour à l'authenticité.

Les paroles deviennent superflues, c'est au niveau de notre rayonnement que le message passe.

**Le rêve de l'attention tierce** c'est celui où les jugements n'ont plus leur place. On se sent alors lié au tout. La conscience s'ouvre vers les valeurs du cœur. Le besoin de sens au travers du langage est dépassé. La force qui guide alors notre vie est l'amour, via l'acceptation de ce qui est, le respect, l'empathie.

On quitte les luttes, et la dépendance à des connaissances. C'est alors qu'on constate que l'entourage et les émotions deviennent le miroir de ce nouvel état et s'harmonisent avec notre propre chemin. On peut vivre dès lors dans ce qui est.

Nous fonctionnons tous de manière plus ou moins importante dans les 3 rêves.

Etant donné que ce nouvel état d'esprit, ou plutôt 'état d'être', est plus éloigné du langage, il est plus facile de décrire (avec des mots) ce qu'il n'est pas que ce qu'il est.

Il permet de quitter toutes les dichotomies de type ; avoir raison ou tort, gagner ou perdre, le bien ou le mal, le beau ou le laid.

La liberté qui est gagnée nous éloigne du conformisme, des croyances, des certitudes, de l'égoïsme. On voit et comprend au-delà des apparences. Les auteurs comparent cela à l'image de celui qui est le seul à être sobre au milieu de milliers de gens ivres, et qui sait ce qu'est être ivre.

Cela ne veut pas dire que la conscience nous rende supérieur, ou plus intelligent ou encore meilleur.

L'écoute véritable permet l'empathie, la compréhension de l'autre, sans recherche de le contrôler ou de le guider sur nos pas.

Le mental qui était notre « tyran » devient notre serviteur.

En acceptant ce qui est, on lâche toutes les sources de nos souffrances.

Les Ruiz proposent de changer le monde. Non pas la réalité extérieure, mais notre monde intérieur ainsi que la relation à soi. Comme ce que nous transformons en nous se reflète sur l'extérieur, il devient possible de percevoir alors un changement de l'entourage. En initiant ce changement en soi, nous oeuvrons bien plus loin, car c'est l'humanité qui en sera transformée.

Claire De Brabander - Août 2011

article publié sur le site à la page :

<http://sechangersoi.be/4Articles/5emeAccordTolteque.htm>

© Toute reproduction du présent document (pour des objectifs non commerciaux uniquement) est libre et souhaitée, sous réserve de n'effectuer aucune modification et de mentionner l'auteur, le site et la page concernée.