

« Il y a plusieurs étapes pour intégrer les Accords toltèques proposés par Don Miguel Ruiz : la première est la lecture – plus en profondeur, le vécu des stages axés sur l'application des 4 Accords – enfin, la Voie Toltèque sur six mois qui est la base d'une intégration personnalisée. » Maud Séjournant.



En Accords, la Voie toltèque

par Marianne Grasselli Meier*

Selon les Toltèques, chacun rêve sa vie à sa manière, prenant appui sur les croyances fondamentales qui lui sont léguées par sa famille ou construites peu à peu, selon un schéma lié à la peur. C'est la peur qui lie l'individu à ses dépendances affectives, à ses émotions négatives et l'empêchent de s'en dégager pour ouvrir la Voie au « paradis sur terre » comme le nomme Don Miguel Ruiz.

La lecture de ses ouvrages nous laisse entrevoir une possibilité de nous sortir de ce piège. Les « Quatre accords toltèques » sont en fait non pas le point d'appui, mais bien la résultante d'un processus de transformation des apprentis toltèques. Pris comme un a-priori, ces accords sont un levier merveilleux pour modifier son comportement, mais ils peuvent - s'ils restent dans la généralité - créer un nouveau « parasite intérieur » qui se nourrit de nouvelles croyances limitatives, restrictives, si nous n'arrivons pas à appliquer ce qui nous est proposé. Nos tyrans intérieurs ont pris leurs ancrages dans nos peurs : ne pas être aimé, ne pas être à la hauteur, n'avoir pas droit à l'amour, ne pas se respecter etc. Nous pouvons les débusquer grâce à un travail méticuleux de récapitulation sur nos biographies personnelles. Le Juge reste un juge même s'il change de place; nos émotions négatives comme la jalousie, l'injustice, la dévalorisation, le manque d'estime de nous-mêmes et son cortège de colères diverses, barrent le passage à ce nouveau « rêve de la planète ». Il faut une radicale transformation toute en finesse.



La traque

Le premier élément mis en place dans la Voie toltèque est « la traque ». C'est un observateur intérieur qui traque nos comportements, nos paroles, nos croyances limitantes. Rapidement on se rend compte de l'importance des limites que nous nous donnons, sans attendre même que l'extérieur ne nous les impose. Notre meilleur tyran, c'est nous-mêmes ! Au cours du processus qui dure six mois, ce traqueur va se transformer radicalement, pour devenir un allié précieux. C'est une démarche délicate que cette transformation patiente du quotidien. Les 6 étapes proposées par Don Miguel Ruiz aux apprentis rendent ce processus possible, comme une décantation pour retrouver l'essentiel de nous-mêmes et surtout mettre en place l'Amour, élément primordial pour une guérison en profondeur. Nos obstacles sont confrontés grâce à la Traque et quelle évidence alors, quelle joie profonde lorsque les « quatre accords » viennent se rappeler en nous, une fois le travail terminé ! Intégrés, modulés selon la vie de chacun(e), c'est un cadeau pour l'engagement qui est le nôtre. Nous devenons Impeccabilité, Honnêteté vis-à-vis de nous-mêmes.

La récapitulation

Deuxième outil proposé par la Voie toltèque, « la récapitulation » est un exercice de re-mémorisation qui nettoie le passé et en particulier les émotions négatives qui y sont liées. Il s'effectue par un suivi très pointu, porté par la discipline du travail régulier. C'est le Souffle qui agit ensuite pour libérer ces résidus émotionnels : l'apprenti introduit en lui par la visualisation une situation tout en inspirant profondément. Il inspire en bougeant la tête vers la gauche, sur une ligne horizontale. Ensuite, il balaie par l'expiration cette mémoire émotionnelle en tournant la tête vers la droite. En revenant en paix, au centre de lui dans son axe, il vérifie si l'événement est nettoyé. Cela peut prendre plusieurs minutes. La mémoire de la situation n'est pas effacée, mais les émotions passent, prennent moins d'importance et le regard intérieur se fluidifie.



Individu et Groupe

« En accords : la voie toltèque en musique » propose ce processus sur six mois. Deux séances par mois permettent de suivre la démarche : une rencontre individuelle pour poser les jalons personnalisés et une rencontre mensuelle de groupe. Ici, loin du brassage émotionnel et anecdotique, le groupe se forme de manière intentionnellement sacrée pour ritualiser chaque étape. En tant que musicothérapeute ASMT, écothérapeute® (art-thérapie chamanique) et apprentie toltèque formée par Maud Séjournant, j'inclus dans ce processus une élaboration créative mensuelle, des rituels créés pour chacune de ces étapes, des temps d'improvisations musicales thématiques. Ainsi, le travail mental est intégré aussi sur le plan physique et émotionnel. La session débute en janvier, elle est liée au cycle de la Nature et nous rappelle notre interdépendance fondamentale.

Lectures

- « Les quatre accords toltèques », « La maîtrise de l'amour », « Pratique de la voie toltèque », « Au-delà de la peur », « Prophéties toltèques », par Don Miguel Ruiz, Editions Jouvence, collection Le Cercle de Vie (Maud Séjournant).
- « La maîtrise de la lucidité », Dona Bernadette Vigil, Editions du Rocher.

* article paru dans la revue [Recto-Verseau](#).

Témoignages parus sur le site www.espritdefemme.ch

« Pendant les 6 mois parcourus au rythme des accords toltèques, j'ai ressenti beaucoup d'émotions de toutes sortes. J'ai été très touchée par la force du groupe qui s'est installée pendant cette période et du respect de chacune. Les séances individuelles m'ont permises d'aller chercher plus au fond de moi et les rendez-vous de groupe, accompagnés de la richesse des participantes et des instruments de musique, ont su apporter des moments marquants. Depuis plusieurs années je me dis que ma vraie vie n'a pas encore commencé, je peux dire maintenant que ce temps de 6 lunes m'a permis de mettre les pieds sur ce chemin tant attendu. Je remercie Marianne pour son accompagnement précieux et j'encourage les personnes désireuses d'avancer vers leur vérité de suivre cette voix pleine de sagesse. »
N.B.

« Ces 6 mois de rencontre m'ont bien aidé à regarder ma vie en face et m'ont permis d'exprimer ce qui n'avait jamais été dit. Ma colère s'est apaisée, mon esprit est devenu plus positif et je me sens comme libérée d'un poids. Je trouve que je vais mieux dans ma vie de tout les jours, c'est
très
bien. »
B.J.

« Suite des toltèques et de ce que j'ai mis en place... un compagnon a pris place dans ma vie... tel que je pouvais l'imaginer ;-) De grands changements se sont faits et je ressens encore ce merveilleux travail que nous avons fait ensembles... Cela a été vraiment un déclencheur de bien beaux événements dans ma vie et ceci à tous niveaux... Alors encore MERCI de m'avoir accompagnée... »
V.F.