

Les quatre accords toltèques

1. Ma parole est impeccable

Je parle avec intégrité. Je dis seulement ce que je veux vraiment dire. J'évite d'utiliser la parole pour parler contre moi-même ou pour médire d'autrui. Je mets la puissance de ma parole au service de la vérité et de l'amour.

2. Je ne prends rien de façon personnelle

De ce que les autres font, rien n'est à cause de moi. Ce que les autres disent et font est une projection de leur propre réalité, de leur propre rêve. Si je suis immunisé contre les opinions et les actions des autres, je ne suis plus la victime de souffrances inutiles.

3. Je ne fais aucune supposition

Je trouve le courage de poser des questions et d'exprimer ce que je veux vraiment.

Je communique avec les autres, aussi clairement que je le peux, pour éviter les malentendus, la tristesse, et les drames. Ce simple accord transforme complètement ma vie.

4. Je fais toujours de mon mieux

Mon "mieux" change d'instant en instant. Il est différent selon que je suis en bonne santé ou malade. Dans toutes les circonstances, je fais simplement de mon mieux - j'évite de me juger moi-même, de me faire violence contre moi-même, et d'avoir des regrets.