

# Paroles de Sages



recueillies par Patrick Giani

## VA CALMEMENT

Nota : il existe plusieurs traductions françaises de ce texte anglais, mais celle-ci est celle que je préfère car elle parle directement au cœur ...

*"Va calmement au milieu du bruit et de la hâte.*

*Et souviens-toi quelle paix il peut y avoir dans le silence.*

*Autant que possible, et sans relâche, sois en bons termes avec tout le monde.*

*Dis ta vérité calmement et clairement, et écoute les autres, même les ennuyeux et les ignorants ; eux aussi ont leur histoire.*

*Évite les personnes agressives et violentes ; elles ne sont que vexations pour l'esprit.*

*Si tu te compares à autrui, tu pourrais devenir vaniteux ou amer, car il y aura toujours plus petit ou plus grand que toi.*

*Réjouis-toi aussi bien de tes projets que de tes oeuvres .*

*Accorde un intérêt sincère à ton travail, même s'il est humble, c'est un bagage précieux dans les courants changeants de la vie.*

*Sois prudent dans tes affaires, car le monde est plein de malhonnêteté ; mais que ceci ne t'aveugle pas envers la Vertu qui existe.*

*Beaucoup de gens aspirent à des idéaux élevés et partout on parle d'héroïsme. SOIS TOI-MEME.*

*Surtout, ni ne feinds l'affection, ni ne sois cynique envers l'amour; car face à toute la stérilité et au désenchantement, il est aussi éternel que l'herbe des prés.*

*Prends aimablement le conseil des ans tout en délaissant gracieusement les choses de la jeunesse.*

*Amasse la force de l'esprit afin de te protéger de l'infortune soudaine ;  
mais ne te trouble pas avec des chimères ; la peur naît souvent de la  
fatigue et de la solitude.*

*Au delà d'une discipline saine, sois gentil avec toi-même ; tu es un enfant  
de l'UNivers, au même titre que les étoiles et les arbres.*

*Tu as une raison d'être, et même si cela ne te semble pas clair, sans aucun  
doute l'Univers se déploie comme il se doit.*

*Ainsi, SOIS EN PAIX AVEC DIEU, quelle que soit la conception que tu as  
de lui, et quels que soient ton labeur et tes aspirations, dans la confusion  
bruyante de la vie, SOIS EN PAIX AVEC TON AME.*

*Malgré toutes ses prétentions, ses peines et ses rêves irréalisés, c'est  
quand même un monde magnifique.*

*Fais attention... ASPIRES Â ETRE HEUREUX."*

*parchemin trouvé en 1692 dans une église de Baltimore*

## **SAVOIR PRENDRE LE TEMPS**

Prenez le temps de rire... c'est la musique de l'âme  
prenez le temps de jouer... c'est le secret de la jeunesse  
prenez le temps de lire... c'est la fontaine de la sagesse  
prenez le temps d'être calme... c'est la condition du succès  
prenez le temps d'être bon... c'est le chemin pour être heureux  
prenez le temps de penser... c'est la source du pouvoir  
prenez le temps d'aimer... c'est la raison de vivre !

(auteur inconnu)

## Existence Bienveillance

Que tous les êtres soient remplis de joie et de paix.  
Que tous les êtres, partout,  
Les forts et les faibles,  
Les illustres et les insignifiants,  
Les misérables et les puissants,  
Les grands et les petits,  
Les subtils et les grossiers ;  
Que tous les êtres, partout,  
En vue ou dans l'ombre,  
A proximité ou à mille lieues,  
Etant ou dans l'attente d'être :  
Que tous soient remplis d'une joie durable.  
Qu'aucun être n'en trompe un autre,  
Qu'aucun être nulle part n'en méprise un autre,  
Qu'aucun être sous l'emprise de la colère ou du ressentiment  
Ne souhaite jamais le malheur d'un autre.  
Tout comme la mère fait de sa vie un rempart  
pour protéger de la souffrance son enfant, son unique enfant,  
Laisse grandir en toi un amour sans bornes de toutes les créatures.  
Laisse ton amour couler et silloner l'Univers,  
Dans toute sa hauteur, sa profondeur et sa grandeur,  
Un amour sans limites, sans haine et sans hostilité.  
Puis, debout ou en mouvement, assis ou couché,  
Tant que tu es éveillé, lutte pour cela en fixant ton esprit sur un point ;  
Ta vie t'apportera le paradis sur terre.

*Bouddha, Nipatta Sutra*

## Comme un voilier ...

Je suis debout au bord de la plage.

Un voilier passe dans la brise du matin et part vers l'océan.

Il est la beauté, il est la vie.

Je le regarde jusqu'à ce qu'il disparaisse à l'horizon.

Quelqu'un à mon côté dit :

"Il est parti !"

Parti ? Vers où ?

Parti de mon regard, c'est tout...

Son mât est toujours aussi haut,

sa coque a toujours la force de porter sa charge humaine.

Sa disparition totale de ma vue est en moi,

Pas en lui.

Et juste au moment où quelqu'un près de moi dit : "Il est parti !",

Il en est d'autres qui, le voyant poindre à l'horizon et venir vers eux,  
s'exclament avec joie :

"Le voilà !"...

**C'est cela la mort.**



William Blake

## Légende hindoue

Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci: "Enterrons la divinité de l'homme dans la terre." Mais Brahma répondit : "Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera."

Alors les dieux répliquèrent : "Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans."

Mais Brahma répondit à nouveau : "Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface."

Alors les dieux mineurs conclurent : "Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour."

Alors Brahma dit : "Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher."

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui."

## TON ÂME

*Message reçu par Patrick Giani le Samedi 5 Septembre 1998*

Bonjour, je suis ton âme.

Tu ne me connais pas très bien et pourtant je suis toujours à tes côtés.

J'assiste à tous les événements de ta vie, sans te juger, sans prendre parti ni te commander. Pourtant, il m'arrive de partager tes malheurs et tes moments de bonheur, car je suis très liée à toi.

Je suis heureuse lorsque tu ris de bon coeur,

Lorsque tu pleures de joie,

Lorsque tu laisses ton regard flotter sur la ligne d'horizon,

Lorsque tu te connectes à la Nature,

Lorsque tu pries et lorsque tu médites.

Je suis heureuse lorsque tu donnes au mendiant,

Lorsque tu aides celui qui est dans le besoin,

Lorsque tu rends service à ton prochain.

Je suis heureuse lorsque tu ouvres ton coeur,

Lorsque tu aimes avec ferveur et sincérité.

Je suis malheureuse lorsque tu t'éloignes de moi,

Lorsque tu ignores les lois de la Vie,

Lorsque tu crois pouvoir tout faire par toi-même,

Lorsque tu négliges ceux qui t'aiment,

Lorsque tu t'isoles de tout en pensant fermement que tu as raison.

Je suis malheureuse lorsque tu ne crois plus en rien,

Lorsque tu épouses l'avarice, l'orgueil et la suffisance

En pensant que le monde est fait ainsi  
Et que seule la réalité compte.

Je suis malheureuse mais je ne le montre pas.  
Je suis malheureuse mais j'attends que tu reviennes à moi,  
Que tu me demandes conseil, que tu pleures sur mon épaule.  
À ce moment-là, je sais que je compte pour toi  
Et je me sens de nouveau exister.

Oui, je suis ton âme et je t'aime.  
Comme le capitaine du navire,  
Je te laisse la barre et je te fais confiance,  
Quoi qu'il arrive. Et comme le capitaine,  
Sache que je n'abandonnerai jamais le navire.

### Règles pour un mariage heureux

Ne pas s'endormir avant qu'une dispute ne soit résolue  
Ne critiquer son partenaire qu'avec tendresse  
Lors d'une dispute, s'arranger pour que l'autre ait raison  
Ne crier que si la maison est en flammes  
Ne pas évoquer les erreurs du passé  
Tout oublier mais jamais son partenaire  
Ne jamais se mettre en colère en même temps  
Toujours admettre toutes ses erreurs  
Savoir pardonner et demander pardon  
Chaque jour faire un geste d'amour

*Anonyme*



## **Au-dedans de toi, tu me trouveras**

Femme, tu pleures ? Qui cherches-tu ?

Tu le possèdes celui que tu cherches, et tu l'ignores ? Tu l'as, et tu pleures ?

Tu le cherches au-dehors, mais tu l'as au-dedans. Tu te tiens debout hors du tombeau, en larmes, pourquoi ? Où je suis ? Mais en toi.

C'est là que je repose, non pas mort, mais l'éternel vivant.

Toi-même, voilà mon jardin.

Tu as bien jugé en me disant jardinier.

Second Adam, j'ai gardé, moi aussi, d'un paradis ma tâche de travailler à faire pousser dans ce jardin - ton âme - des moissons de désirs.

Comment ! Tu m'as, tu me possèdes en toi, et tu l'ignores ?

Voilà pourquoi tu me cherches au-dehors. Eh bien, me voici.

Je t'apparais dehors, mais pour te ramener au-dedans.

C'est là, au-dedans, que tu me trouveras. [...]

Je ne suis pas loin de toi, comme tu le penses. Je suis le Dieu tout proche.

Dis-moi qu'y a-t-il de plus près pour quelqu'un que son propre coeur ?

Ceux qui me trouvent, c'est là, dans leur coeur qu'ils me trouvent : voilà ma résidence.

*Anonyme du XIIIème Siècle*



## Les treize commandements de la vie

Le plus grand handicap, **la peur**.

Le plus beau jour, **aujourd'hui**.

La chose la plus facile, **se tromper**.

La plus grande erreur, **abandonner**.

Le plus grand défaut, **l'égoïsme**.

La plus grande distraction, **le travail**.

La pire banqueroute, **le découragement**.

Les meilleurs professeurs, **les enfants**.

Le plus grand besoin, **le bon sens**.

Le plus bas sentiment, **la jalousie**.

Le plus beau présent, **le pardon**.

La plus grande connaissance, **Dieu**.

La plus belle chose au monde, **l'amour**.

*Anonyme*

## Comblé

J'ai demandé à Dieu la force pour atteindre le succès;  
Il m'a rendu faible afin que j'apprenne humblement à obéir.  
J'ai demandé la santé pour faire de grandes choses;  
Il m'a donné l'infirmité pour que je fasse des choses meilleures.  
J'ai demandé la richesse pour pouvoir être heureux;  
Il m'a donné la pauvreté pour pouvoir être sage.  
J'ai demandé la puissance pour obtenir l'estime des hommes;  
Il m'a donné la faiblesse pour que j'éprouve le besoin de Dieu.  
J'ai demandé un compagnon afin de ne pas vivre seul;  
Il m'a donné un coeur afin que je puisse me réjouir de toutes choses.  
Je n'ai rien eu de ce que j'avais demandé,  
mais j'ai reçu tout ce que j'avais espéré.  
Presque en dépit de moi-même,  
les prières que je n'avais pas formulées ont été exaucées.  
Je suis parmi les hommes, le plus richement comblé.

*Texte gravé dans un institut  
de réadaptation à New York*



## L'ECOLE DE LA VIE

**Un corps t'a été donné.** Tu peux l'aimer ou le détester, mais ce sera le tien pour toute la durée de cette vie.

**Tu vas apprendre des leçons.**

Tu es inscrit(e) dans une école informelle à plein-temps appelée “Vie”. Chaque jour, tu auras l'occasion d'apprendre des leçons dans cette école. Tu pourras aimer les leçons, ou penser qu'elles sont idiotes ou sans objet.

**Il n'y a pas de fautes ou d'échecs, seulement des leçons.**

La croissance est un processus “essai-erreur-correction” ; elle consiste à expérimenter, à faire des expériences. Les expériences “ratées” font tout autant part du processus que celles qui “réussissent”.

**Une leçon sera répétée jusqu'à ce qu'elle soit acquise, intégrée.**

Une leçon te sera présentée sous diverses formes, jusqu'à ce que tu l'apprennes. Quand tu l'auras apprise, tu pourras passer à la leçon suivante.

**Apprendre des leçons ne finit jamais.**

Il n'y a pas de partie de “Vie” qui ne contienne de leçon. Si tu es en vie, il y a des leçons à apprendre.

**"Ailleurs" n'est pas meilleur qu'"ici".**

Quand ton “ailleurs” est devenu “ici”, tu obtiens à nouveau un autre “ailleurs” qui, à son tour, te semblera meilleur qu'"ici".

**Les autres sont essentiellement des miroirs de toi-même.**

Tu ne peux aimer ou détester “quelque chose” chez autrui que si ce “quelque chose” reflète une caractéristique que tu aimes ou que tu détestes en toi.

**Ce que tu fais de ta “Vie” dépend de toi.**

Tu as tous les outils, toutes les ressources dont tu as besoin. Tu es le créateur de ta vie. Ce que tu en fais dépend de toi. Le choix t'appartient.

**Tes réponses sont en toi.**

Les réponses aux questions de la “Vie” sont en toi. Tout ce qu'il faut, c'est regarder, écouter, sentir et faire confiance. Tu es la source.

**A mesure que tu t'ouvres à cette confiance,** tu te souviendras de plus en plus de tout ceci.

*(auteur inconnu)*



## LA VIE

La vie est une chance, **saisis-la.**

La vie est beauté, **admire-la.**

La vie est béatitude, **savourez-la.**

La vie est un rêve, **fais-en une réalité.**



La vie est un défi, **fais-lui face.**

La vie est un devoir, **accomplis-le.**

La vie est un jeu, **joue-le.**

La vie est précieuse, **prends-en soin.**

La vie est une richesse, **conserve-la.**

La vie est amour, **jouis-en.**

La vie est un mystère, **perce-le.**

La vie est promesse, **remplis-la.**

La vie est tristesse, **surmonte-la.**

La vie est un hymne, **chante-le.**

La vie est un combat, **accepte-le.**

La vie est une tragédie, **prends-la à bras-le-corps.**

La vie est une aventure, **ose-la.**

La vie est bonheur, **mérite-le.**

La vie est la vie, **défends-la.**

*Mère Teresa*

## L'empreinte

Savez-vous pourquoi sur nos visages est un sillon creusé entre le bas du nez et le milieu des lèvres? Ecoutez donc:

Garçon, dit l'histoire, sache que dans la demeure céleste où tu vivais avant de naître tout n'était que silence et savoir. Il fallut un jour la quitter.

À l'heure juste, ton Père d'En Haut t'a dit: : « Va. »

Il a ouvert la porte. Tu as découvert devant toi des chemins innombrables, des monts, des plaines, des villes, des forêts. Tu t'es effrayé. Tu as gémi:

- Dans ce chaos furieux, comment vais-je survivre?

- Tu dois aller, a répondu ton Père, Quelque chose te manque ici, qui est en bas”.

Il t'a serré sur sa poitrine. Tu as senti battre son coeur. Tu as pensé qu'il ne pouvait te chasser de sa bienheureuse maison. Tu lui as dit:

- Tout est ici lumière et connaissance. Que me manque-t-il donc?

Ton Père a murmuré: « La nuit, l'incertitude ».

Tu ne connaissais pas le sens de ces mots. Tu as crié, tremblant:

- Qu'y a-t-il donc de si précieux dans le doute, dans les ténèbres?

- la foi que rien ne prouve, a répondu ton Père, le désir pur, la confiance ignorante. Pour l'atteindre, mon fils, il te faut oublier nos savoirs infinis.

Il a souri. Il a murmuré: “Chut!” ...

Il a posé l'index au travers de sa bouche afin que désormais tu ne puisses plus dire ce que de toujours tu savais. Il t'a poussé dehors... tu es venu au monde.

Enfant, regarde toi.

Entre le bas du nez et le milieu des lèvres est un sillon creusé.

C'est là l'empreinte de son doigt.

*Henri Gougaud*

## Ce qui est important

« Je me sens triste ! » dit une vague de l'océan en constatant que les autres vagues étaient plus grandes qu'elle. « Les vagues sont si grandes, si vigoureuses, et moi je suis si petite, si chétive. »

Une autre vague lui répondit : « Ne sois pas triste. Ton chagrin n'existe que parce que tu t'attaches à l'apparent, tu ne conçois pas ta véritable nature. »

- Ne suis-je donc pas une vague ? »

- La vague n'est qu'une manifestation transitoire de ta nature. En vérité tu es l'eau. »

- L'eau ? »

- Oui. Si tu comprends clairement que ta véritable nature est l'eau, tu n'accorderas plus d'importance à ta forme de vague et ton chagrin disparaîtra. »

Avoir à l'esprit que l'humanité fait partie d'un ensemble est important. Car l'être humain se considère souvent comme le centre des choses en s'arrogeant des droits particuliers qui n'ont pas de raison d'être.

Ainsi il ne voit que chez son prochain ce qu'il n'a pas, sans voir ce qu'il a déjà, et se cause les plus inutiles soucis.

*Sagesse Zen*





## CHANCE ou MALCHANCE?

Un habitant du nord de la Chine vit un jour son cheval s'échapper et passer de l'autre côté de la frontière. Le cheval fut considéré comme perdu.

A ses voisins qui venaient lui présenter leur sympathie, le vieil homme répondit:

— La perte de mon cheval est certes un grand malheur. Mais qui sait si dans cette malchance ne se cache pas une chance?

Quelques mois plus tard, le cheval revint accompagné d'une magnifique jument.

Les voisins félicitèrent l'homme, qui leur dit, impassible:

— Est-ce une chance, ou est-ce une malchance?

Le fils unique du vieil homme fut pris d'une véritable passion pour la jument.

Il la montait très souvent et finit un jour par se casser la jambe pour de bon.

Aux condoléances des voisins, l'homme répondit, imperturbable:

— Et si cet accident était une chance pour mon fils?

L'année suivante les Huns envahirent le nord du pays. Tous les jeunes du village furent mobilisés et partirent au front. Aucun n'en revint. Le fils estropié du vieil homme, non mobilisable, fut le seul à échapper à l'hécatombe.

*(d'après Hoài-Nam-Tu)*



## L'amour Inconditionnel

Puis-je être moi-même à tout moment, et puis-je permettre aux autres d'être eux-même sans les juger, les conditionner, les critiquer ?

Suis-je capable d'aimer, d'aimer encore et toujours, sans rien demander en retour?

Si je peux répondre oui à cette question, alors je peux apprendre à aimer sans condition.

Puis-je aimer quelqu'un avec la même profondeur et le même degré, que nous soyons ensemble ou séparés ?

Est-ce que je suis capable d'aimer encore quelqu'un même si je n'approuve pas quelque chose qu'il ait dit ou fait ?

Suis-je capable d'aimer quelqu'un à un tel point que je sois prêt à le laisser aller pour qu'il grandisse et qu'il mûrisse ?

Suis-je capable d'aimer quelqu'un suffisamment au point de cesser de l'aider si, en continuant de l'aider, cela va retarder sa croissance et son évolution ?

Suis-je capable d'aimer suffisamment au point de voir cette personne me quitter pour quelqu'un d'autre, et ne garder ni amertume, ni ressentiment, ni jalousie ?

*Eileen CADDY*



## SEIGNEUR, J'AI LE TEMPS...

*Je suis sorti, Seigneur,  
Dehors les hommes sortaient.  
Ils allaient, ils venaient,  
Ils marchaient, ils couraient,  
Ils couraient à la suite du temps,  
Pour rattraper le temps, pour gagner du temps.  
Au revoir, Monsieur, excusez-moi,  
Je n'ai pas le temps.  
Je repasserai, je ne puis attendre,  
Je n'ai pas le temps.  
J'aurais aimé vous aider, mais  
Je n'ai pas le temps.  
J'aimerais prier, mais je n'ai pas le temps.*

*Tu comprends, Seigneur, ils n'ont pas le temps ;  
L'enfant, il joue, il n'a pas le temps tout de suite... plus tard...  
L'écolier, il a ses devoirs à faire, il n'a pas le temps... plus tard...  
Le lycéen, il a ses cours, et tellement de travail, il n'a pas le temps... plus tard...  
Le jeune homme, il fait du sport, il n'a pas le temps... plus tard...  
Le jeune marié, il a sa maison, il n'a pas le temps... plus tard...  
Le père de famille, il a ses enfants, il n'a pas le temps... plus tard...  
Les grands-parents, ils ont leurs petits enfants, ils n'ont pas le temps... plus  
tard...  
Ils sont malades ! ils ont leurs soins, ils n'ont pas le temps... plus tard...  
Ils sont mourants, ils n'ont...  
Trop tard ! ils n'ont plus le temps !*

*Ainsi les hommes courent tous après le temps, Seigneur.*

*Ils passent sur la terre en courant,*

*Pressés, bousculés, surchargés, affolés, débordés.*

*Et ils n'y arrivent jamais, il leur manque du temps.*

*Malgré tous leurs efforts, il leur manque du temps,*

*Ils leur manque même beaucoup de temps.*

*Seigneur, tu as dû te tromper dans les comptes.*

*Il y a une erreur générale ;*

*Les heures sont trop courtes,*

*Les jours sont trop courts,*

*Les vies sont trop courtes.*

*Toi qui est hors du temps, Tu souris,*

*Seigneur, de nous voir nous battre avec lui, et Tu sais ce que Tu fais.*

*Et tu ne te trompes pas lorsque Tu distribues le temps aux hommes,*

*Tu donnes à chacun le temps de faire ce que Tu veux qu'il fasse.*

*Mais il ne faut pas perdre du temps,*

*Car le temps est un cadeau périssable,*

*Un cadeau qui ne se conserve pas.*

*Seigneur, j'ai le temps, tout le temps que Tu me donnes, les années de ma vie,*

*les journées de mes années, les heures de mes journées, elles sont toutes à moi.*

*A moi de les remplir, tranquillement, calmement, pour Te les offrir.*

*Je ne Te demande pas ce soir, Seigneur,*

*Le temps de faire ceci, et encore cela,*

*Je Te demande la grâce de faire*

*Consciencieusement, dans le Temps que tu me donnes,*

*ce que Tu veux que je fasse.*

(Merci au Père Jean-Marie CASTELAIN)

## UN SOURIRE

Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup.  
Il enrichit ceux qui le reçoivent  
Sans appauvrir ceux qui le donnent.  
Il ne dure qu'un instant  
Mais son souvenir est parfois éternel.  
Personne n'est assez riche pour s'en passer,  
Personne n'est assez pauvre pour ne pas le mériter.  
Il crée le bonheur au foyer, soutient les affaires,  
Il est le signe sensible de l'amitié.  
Un sourire donne du repos à l'être fatigué,  
Rend du courage aux plus découragés.  
Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler  
Car c'est une chose qui n'a de valeur  
Qu'à partir du moment où il se donne.

Et si quelquefois vous rencontrez une personne  
Qui ne sait plus avoir le sourire,  
Soyez généreux, donnez-lui le vôtre.  
Car nul n'a autant besoin d'un sourire  
Que celui qui ne peut en donner aux autres.

(auteur inconnu)



## LE CHANT DE L'AUTO-GUERISON

(à réciter avec foi et conviction quand une personne est malade)

*Que les forces de guérison du Soleil, de la Lune, des étoiles et des planètes dans leur élan coulent à travers moi, coulent à travers moi.*

*Et comme le fleuve gorgé de pluies qui rejette ses eaux dans les mers, puissè-je rendre à tous ceux qui en ont besoin, la connaissance du chemin et la compréhension du chemin, de l'unité de l'énergie qui danse sous toutes les formes, du plus petit atome à la plus grande des galaxies.*

*En une fraction de seconde puissè-je voir le déploiement de l'infini en moi-même et être libre, et être libre.*

*Que le pouvoir de guérison de l'air que tous nous respirons montre comment nous partageons, montre comment nous partageons, et comment à chacun de nos souffles nous équilibrons vie et mort, nous équilibrons vie et mort.*

*Que le pouvoir de guérison de l'eau me fasse grandir, me fasse grandir, que je puisse apprendre à lâcher prise et à vivre le flux à chaque moment.*

*Que le pouvoir de guérison de la terre me donne une nouvelle naissance, me donne une nouvelle naissance,*

*que je puisse voir l'égale valeur de toutes les formes de la vie, et ainsi en finir avec mes combats intérieurs.*

*Que le pouvoir de guérison du feu embrase le vrai désir de mon cœur, m'élève plus haut, m'élève plus haut.*

*Que le pouvoir de guérison de la lumière rende une vision lumineuse, qu'en moi les oppositions apparentes puissent s'unifier, que je puisse transcender le bon et le mauvais et ne plus voir la vie en blanc et noir.*

*Que le pouvoir de guérison du son coule dans ma voix et se répande,*

*et accorde mon oreille à tout ce que j'entends ; qu'ainsi mon esprit devienne clair, et que je le libère de tout espoir et de toute crainte.*

*Dans le silence qui n'a pas de centre, puissè-je voir la grâce bienfaisante de l'espace vide, brillant et lumineux qui est l'essence même de mon esprit ; et puissè-je aller au-delà de toutes les conceptions limitées de la naissance et de la mort, et transcender les visions erronées du temps.*

*Que, par le pouvoir de guérison invoqué dans ce chant, nous puissions, moi et tous ceux qui souffrent, devenir à présent forts ; et que tous les coeurs connaissent la paix à laquelle ils aspirent.*

John SHANE

## **RISQUER**

Rire, c'est risquer d'avoir l'air ridicule.

Pleurer, c'est risquer de paraître sentimental.

Vouloir rejoindre l'autre, c'est prendre le risque de s'impliquer.

Exprimer ses sentiments, c'est risquer de révéler sa véritable façon d'être, d'affirmer à la face du monde ses idées et ses rêves, c'est risquer de perdre.

Aimer, c'est prendre le risque de ne pas être aimé en retour.

Vivre, c'est risquer de mourir.

Espérer, c'est risquer le désespoir.

Essayer, c'est risquer d'échouer.

Mais on se doit de risquer

parce que la plus sérieuse menace à la vie elle-même se trouve dans l'absence du risque...

*Anonyme*

## LES TROIS PORTES

Un Roi avait pour fils unique un jeune Prince courageux, habile et intelligent. Pour parfaire son apprentissage de la Vie, il l'envoya auprès d'un Vieux Sage. "Eclaire-moi sur le Sentier de la Vie", demanda le Prince.

"Mes paroles s'évanouiront comme les traces de tes pas dans le sable, répondit le Sage. Cependant je veux bien te donner quelques indications. Sur ta route, tu trouveras 3 portes. Lis les préceptes indiqués sur chacune d'entre elles. Un besoin irrésistible te poussera à les suivre. Ne cherche pas à t'en détourner, car tu serais condamné à revivre sans cesse ce que tu aurais fui. Je ne puis t'en dire plus. Tu dois éprouver tout cela dans ton coeur et dans ta chair. Va, maintenant. Suis cette route, droit devant toi."

Le Vieux Sage disparut et le Prince s'engagea sur le Chemin de la Vie.

Il se trouva bientôt face à une grande porte sur laquelle on pouvait lire "CHANGE LE MONDE".

"C'était bien là mon intention, pensa le Prince, car si certaines choses me plaisent dans ce monde, d'autres ne me conviennent pas." Et il entama son premier combat. Son idéal, sa fougue et sa vigueur le poussèrent à se confronter au monde, à entreprendre, à conquérir, à modeler la réalité selon son désir. Il y trouva le plaisir et l'ivresse du conquérant, mais pas l'apaisement du coeur. Il réussit à changer certaines choses mais beaucoup d'autres lui résistèrent. Bien des années passèrent.

Un jour il rencontra le Vieux Sage qui lui demande :  
"Qu'as-tu appris sur le chemin ?"

- J'ai appris, répondit le Prince, à discerner ce qui est en mon pouvoir et ce qui m'échappe, ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas".



- C'est bien, dit le Vieil Homme. Utilise tes forces pour agir sur ce qui est en ton pouvoir. Oublie ce qui échappe à ton emprise." Et il disparut.

Peu après, le Prince se trouva face à une seconde porte. On pouvait y lire "CHANGE LES AUTRES".

"C'était bien là mon intention, pensa-t-il. Les autres sont source de plaisir, de joie et de satisfaction mais aussi de douleur, d'amertume et de frustration." Et il s'insurgea contre tout ce qui pouvait le déranger ou lui déplaire chez ses semblables. Il chercha à infléchir leur caractère et à extirper leurs défauts. Ce fut là son deuxième combat. Bien des années passèrent.

Un jour, alors qu'il méditait sur l'utilité de ses tentatives de changer les autres, il croisa le Vieux Sage qui lui demanda : "Qu'as-tu appris sur le chemin ?"

– J'ai appris, répondit le Prince, que les autres ne sont pas la cause ou la source de mes joies et de mes peines, de mes satisfactions et de mes déboires. Ils n'en sont que le révélateur ou l'occasion. C'est en moi que prennent racine toutes ces choses." "Tu as raison, dit le Sage. Par ce qu'ils réveillent en toi, les autres te révèlent à toi-même. Soit reconnaissant envers ceux qui font vibrer en toi joie et plaisir. Mais sois-le aussi envers ceux qui font naître en toi souffrance ou frustration, car à travers eux la Vie t'enseigne ce qui te reste à apprendre et le chemin que tu dois encore parcourir." Et le Vieil Homme disparut.

Peu après, le Prince arriva devant une porte où figuraient ces mots : "CHANGE-TOI TOI-MEME".

"Si je suis moi-même la cause de mes problèmes, c'est bien ce qui me reste à faire," se dit-il. Et il entama son 3ème combat. Il chercha à infléchir son caractère, à combattre ses imperfections, à supprimer ses défauts, à changer tout ce qui ne lui plaisait pas en lui, tout ce qui ne correspondait pas à son idéal.

Après bien des années de ce combat où il connut quelques succès mais aussi des échecs et des résistances, le Prince rencontra le Sage qui lui demanda :

Qu'as-tu appris sur le chemin ?"

- J'ai appris, répondit le Prince, qu'il y a en nous des choses qu'on peut améliorer, d'autres qui nous résistent et qu'on n'arrive pas à briser."

"C'est bien," dit le Sage.

- Oui, poursuivit le Prince, mais je commence à être las de me battre contre tout, contre tous, contre moi-même. Cela ne finira-t-il jamais ? Quand trouverai-je le repos ? J'ai envie de cesser le combat, de renoncer, de tout abandonner, de lâcher prise."

- C'est justement ton prochain apprentissage, dit le Vieux Sage. Mais avant d'aller plus loin, retourne-toi et contemple le chemin parcouru." Et il disparut.

Regardant en arrière, le Prince vit dans le lointain la 3ème porte et s'aperçut qu'elle portait sur sa face arrière une inscription qui disait

"ACCEPTTE-TOI TOI-MEME."

Le Prince s'étonna de ne point avoir vu cette inscription lorsqu'il avait franchi la porte la première fois, dans l'autre sens. "Quand on combat on devient aveugle, se dit-il." Il vit aussi, gisant sur le sol, éparpillé autour de lui, tout ce qu'il avait rejeté et combattu en lui : ses défauts, ses ombres, ses peurs, ses limites, tous ses vieux démons. Il apprit alors à les reconnaître, à les accepter, à les aimer. Il apprit à s'aimer lui-même sans plus se comparer, se juger, se blâmer. Il rencontra le Vieux Sage qui lui demanda :

"Qu'as-tu appris sur le chemin ?"

- J'ai appris, répondit le Prince, que détester ou refuser une partie de moi, c'est me condamner à ne jamais être en accord avec moi-même. J'ai appris à m'accepter moi-même, totalement, inconditionnellement."

"C'est bien, dit le Vieil Homme, c'est la première Sagesse. Maintenant tu peux repasser la 3ème porte."

A peine arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut au loin la face arrière de la seconde porte et y lut :

"ACCEPTTE LES AUTRES".

Tout autour de lui il reconnut les personnes qu'il avait côtoyées dans sa vie ; celles qu'il avait aimées comme celles qu'il avait détestées. Celles qu'il avait soutenues et celles qu'il avait combattues. Mais à sa grande surprise, il était maintenant incapable de voir leurs imperfections, leurs défauts, ce qui autrefois l'avait tellement gêné et contre quoi il s'était battu.

Il rencontra à nouveau le Vieux Sage. "Qu'as-tu appris sur le chemin ?" demanda ce dernier.

- J'ai appris, répondit le Prince, qu'en étant en accord avec moi-même, je n'avais plus rien à reprocher aux autres, plus rien à craindre d'eux. J'ai appris à accepter et à aimer les autres totalement, inconditionnellement."

- C'est bien," dit le Vieux Sage. C'est la seconde Sagesse. Tu peux franchir à nouveau la deuxième porte. »

Arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut la face arrière de la première porte et y lut : "ACCEPTTE LE MONDE".

Curieux, se dit-il, que je n'aie pas vu cette inscription la première fois. Il regarda autour de lui et reconnut ce monde qu'il avait cherché à conquérir, à transformer, à changer. Il fut frappé par l'éclat et la beauté de toute chose. Par leur perfection. C'était pourtant le même monde qu'autrefois. Etait-ce le monde qui avait changé ou son regard ?

Il croisa le Vieux Sage qui lui demanda.

"Qu'as-tu appris sur le chemin ?"

- J'ai appris, dit le Prince, que le monde est le miroir de mon âme. Que mon âme ne voit pas le monde, elle se voit dans le monde. Quand elle est enjouée, le monde lui semble gai. Quand elle est accablée, le monde lui semble triste. Le monde, lui, n'est ni triste ni gai. Il est là ; il existe ; c'est tout.

Ce n'était pas le monde qui me troublait, mais l'idée que je m'en faisais. J'ai appris à accepter sans le juger, totalement, inconditionnellement."

C'est la 3ème Sagesse, dit le Vieil Homme. Te voilà à présent en accord avec toi-même, avec les autres et avec le Monde."

Un profond sentiment de paix, de sérénité, de plénitude envahit le Prince. Le Silence l'habita. "Tu es prêt, maintenant, à franchir le dernier Seuil, dit le Vieux Sage, celui du passage du silence de la plénitude à la Plénitude du Silence".

Et le Vieil Homme disparut.

*(Texte proposé par Françoise Laurent)*



## L'ETRANGER

Un jeune homme s'approcha et lui dit:

- Je ne suis jamais venu ici; comment sont les gens qui vivent dans cette ville?

Le vieil homme lui répondit par une question:

- Comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens?

- Egoïstes et méchants. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle j'étais bien content de partir, dit le jeune homme.

Le vieillard répondit:

- Tu trouveras les mêmes gens ici.

Un peu plus tard, un autre jeune homme s'approcha et lui posa exactement la même question.

- Je viens d'arriver dans la région; comment sont les gens qui vivent dans cette ville? Le vieil homme répondit de même:

- Dis-moi, mon garçon, comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens?

- Ils étaient bons et accueillants, honnêtes; j'y avais de bons amis; j'ai eu beaucoup de mal à la quitter, répondit le jeune homme.

- Tu trouveras les mêmes ici, répondit le vieil homme.

Un marchand qui faisait boire ses chameaux non loin de là avait entendu les deux conversations. Dès que le deuxième jeune homme se fut éloigné, il s'adressa au vieillard sur un ton de reproche:

- Comment peux-tu donner deux réponses complètement différentes à la même question posée par deux personnes?

- Celui qui ouvre son coeur change aussi son regard sur les autres, répondit le vieillard. Chacun porte son univers dans son coeur.

Anonyme

## LA MALADIE DU BONHEUR

ATTENTION ! Une épidémie mondiale est en train de se propager à une allure vertigineuse. L'O.M.B. (Organisation Mondiale du Bien-être) prévoit que des milliards de personnes seront contaminées dans les dix ans à venir.

Voici les symptômes de cette terrible maladie :

- 1- Tendance à se laisser guider par son intuition personnelle plutôt que d'agir sous la pression des peurs, idées reçues et conditionnement du passé.
- 2- Manque total d'intérêt pour juger les autres, se juger soi-même et s'intéresser à tout ce qui engendre des conflits.
- 3- Perte complète de la capacité de se faire du souci (cela représente l'un des symptômes les plus graves).
- 4- Plaisir constant d'apprécier les choses et les êtres tels qu'ils sont, ce qui entraîne une disparition de l'habitude de vouloir changer les autres.
- 5- Désir intense de se transformer soi-même pour développer ses potentiels de santé, de créativité et d'amour.
- 6- Attaques répétées de sourires, ce sourire qui dit " merci " et donne le sentiment d'unité et d'harmonie avec tout ce qui vit.
- 7- Ouverture sans cesse croissante à l'esprit d'enfance, à la simplicité, au rire et à la gaieté.

Si vous voulez continuer à vivre dans la peur, les conflits, la maladie et le conformisme, évitez tout contact avec des personnes présentant ces symptômes. Cette maladie est extrêmement contagieuse. Si vous présentez déjà des symptômes, sachez que votre état est probablement irréversible. Les traitements médicaux chimiques peuvent faire disparaître momentanément quelques symptômes, mais ne peuvent s'opposer à la progression inéluctable du mal. Aucun vaccin anti-bonheur n'existe. Comme cette maladie du bonheur provoque une perte totale de la peur de mourir qui est le pilier central des croyances de la société matérialiste moderne, des troubles sociaux graves risquent de se produire, tels que grèves de l'esprit belliqueux, rassemblements de gens heureux pour chanter, danser et célébrer la vie, cercles de partages et de guérison, crises collectives de fou rire.



## LACHER PRISE

Lâcher prise, ce n'est pas se montrer indifférent, mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.

Lâcher prise, ce n'est pas couper les liens, mais prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.

Lâcher prise, ce n'est pas être passif, mais au contraire chercher principalement à tirer une leçon des conséquences inhérentes à un événement.

Lâcher prise, c'est reconnaître son impuissance, au sens où l'on admet que le résultat final n'est pas toujours entre ses mains.

Lâcher prise, c'est ne plus blâmer ou vouloir changer autrui et, au lieu de cela, choisir de consacrer son temps à donner le meilleur de soi-même.

Lâcher prise, ce n'est pas prendre soin des autres en faisant preuve d'une totale abnégation, mais se sentir concerné par eux.

Lâcher prise, c'est ne pas "assister ", mais encourager.

Lâcher prise, c'est ne pas juger, et accorder à autrui le droit d'être humain, c'est à dire lui accorder le droit à l'erreur.

Lâcher prise, c'est ne pas s'occuper de tout ce qui arrive, et laisser les autres gérer leur propre destin.

Lâcher prise, c'est ne pas materner les autres, et leur permettre d'affronter la réalité.

Lâcher prise, ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.

Lâcher prise, c'est ne pas harceler, reprocher, sermonner ou gronder, et tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire.

Lâcher prise, c'est ne pas adapter les choses à ses propres désirs, et prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.

Lâcher prise, c'est ne pas critiquer ou corriger autrui, mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.

Lâcher prise, c'est ne pas regretter le passé, et vivre et grandir dans le présent pour l'avenir.

Lâcher prise, c'est **craindre moins et aimer davantage.**

*Anonyme*



## *Si je n'ai pas l'amour...*

*Quand je parlerais les langues des hommes et des anges, si je n'ai pas l'amour, je ne suis plus qu'airain qui sonne ou cymbale qui retentit.*

*Quand j'aurais le don de prophétie et que je connaîtrais tous les mystères et toute la science, quand j'aurais la plénitude de la foi, une foi à transporter des montagnes, si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien.*

*Quand je distribuerais tous mes biens en aumônes, quand je livrerais mon corps aux flammes, si je n'ai pas l'amour, cela ne me sert à rien.*

*L'amour est longanime ; l'amour est serviable ; il n'est pas envieux ; l'amour ne fanfaronne pas, ne se gonfle pas ; il ne fait rien d'inconvenant, ne cherche pas son intérêt, ne s'irrite pas, ne tient pas compte du mal ; il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il met sa joie dans la vérité. Il excuse tout, croit tout, espère tout, supporte tout.*

*L'amour ne passe jamais. Les prophéties ? elles disparaîtront. Les langues ? elles se tairont. La science ? elle disparaîtra. Car partielle est notre science, partielle aussi notre prophétie. Mais quand viendra ce qui est parfait, ce qui est partiel disparaîtra.*

*Maintenant donc demeurent foi, espérance, amour, ces trois choses, mais la plus grande d'entre elles, c'est l'amour.*

St Paul 1 Corinthiens 13



## L'ART DE VIEILLIR

Vieillir, se l'avouer à soi même et le dire  
tout haut, non pas pour voir protester les amis,  
mais pour y conformer ses goûts et s'interdire  
ce que la veille encore on se croyait permis.  
Avec sincérité, dès que l'aube se lève,  
se bien persuader qu'on est plus vieux d'un jour ;  
à chaque cheveu blanc, se séparer d'un rêve  
et lui dire tout bas un adieu sans retour.

Aux appétits grossiers, imposer d'âpres jeunes,  
et nourrir son esprit d'un solide savoir,  
devenir bon, devenir doux, aimer les fleurs,  
aimer les jeunes, comme on aima l'espoir.  
Se résigner à vivre un peu sur le rivage,  
tandis qu'il vogueront sur les flots hasardeux,  
craindre d'être importun sans devenir sauvage,  
se laisser ignorer tout en restant près d'eux.

Vaquer sans bruit aux soins que tout départ réclame,  
prier et faire un peu de bien autour de soi,  
sans négliger son corps, parer surtout son âme,  
chauffant l'un aux tisons, l'autre à l'antique Foi.  
Puis un beau soir, discrètement, souffler la flamme  
de sa lampe et mourir parce que c'est la loi.

*Jean Fabié*

## La trace sur le sable

Dans la nuit de Noël, j'ai eu un songe :  
Je marchais sur la plage en compagnie du Seigneur.  
J'ai regardé en arrière et j'ai vu qu'à ce jour,  
Dans le film de ma vie, surgissaient des traces sur le sable :  
L'une était mienne, l'autre était celle du Seigneur.  
Ainsi nous continuions à marcher  
Jusqu'à ce que tous mes jours fussent achevés.  
Alors, je me suis arrêté, j'ai regardé en arrière :  
J'ai retrouvé qu'en certains endroits  
Il y avait seulement UNE empreinte de pieds.



Et ces lieux coïncidaient justement  
avec les jours les plus difficiles de ma vie,  
Les jours de plus grande angoisse, de peur, de douleur. J'ai donc interrogé :  
“ Seigneur tu as dit que tu étais avec moi  
Tous les jours de ma vie,  
et j'ai accepté de vivre avec Toi .”  
Et le Seigneur m'a répondu :  
“ Mon fils : Je t'aime  
J'ai dit que je serais avec toi pendant toute la promenade,  
Et que Je ne te laisserais pas une seule minute,  
Et Je ne t'ai pas abandonné.  
Les jours où tu as vu à peine une trace sur le sable  
Furent les jours où Je t'ai porté. ”

*Poète brésilien*

## **N'abandonne surtout pas !**

Lorsque dans la vie rien ne va plus,  
Que les problèmes tourmentent ton esprit  
Et que l'argent te cause tant de soucis...  
Repose-toi s'il le faut, mais n'abandonne surtout pas.

Lorsque trop d'erreurs ont été commises,  
Que tout ton univers menace de s'écrouler  
Et que, fatigué, tu sens la confiance t'abandonner...  
Repose-toi s'il le faut, mais n'abandonne surtout pas.

Tu sais, la vie est parfois étrange, avec son lot de surprises et d'imprévus, et il ne nous est pas donné de savoir à l'avance combien d'étapes nous devons franchir, ni combien d'obstacles nous devront surmonter avant d'atteindre le bonheur et la réussite. Combien de gens ont malheureusement cessé de lutter alors qu'il n'aurait peut-être fallu qu'un petit pas de plus pour transformer un échec en réussite ? Et, pourtant, un pas à la fois n'est jamais trop difficile. Tu dois donc avoir le courage et la ténacité nécessaire pour faire ce petit pas de plus, en affirmant que la vie est une grande et puissante amie qui se tient toujours à tes côtés, prête à te porter secours. Tu verras alors que cette attitude appellera, du plus profond de toi-même, des forces de vie que tu ne soupçonnerais même pas et qui t'aideront à réaliser ce que tu entreprendras.

Mais surtout et avant tout, rappelle-toi bien:

**Quand dans ta vie, des moments difficiles viendront...**

**Repose-toi s'il le faut, mais n'abandonne surtout pas.**

*Anonyme*

## Tu seras un homme, mon fils

Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie  
Et sans un seul mot te mettre à rebâtir,  
Ou perdre d'un seul coup le gain de cent parties  
Sans un geste et sans un soupir ;

Si tu peux être amant sans être fou d'amour,  
Si tu peux être fort sans cesser d'être tendre,  
Et te sentant haï, sans haïr à ton tour,  
Pourtant lutter et te défendre ;

Si tu peux supporter d'entendre tes paroles  
Travesties par des gueux pour exciter des sots,  
Et d'entendre mentir sur toi leurs bouches folles  
Sans mentir toi-même d'un seul mot ;

Si tu peux rester digne en étant populaire,  
Si tu peux rester peuple en conseillant les rois  
Et si tu peux aimer tous tes amis en frère  
Sans qu'aucun d'eux soit tout pour toi ;

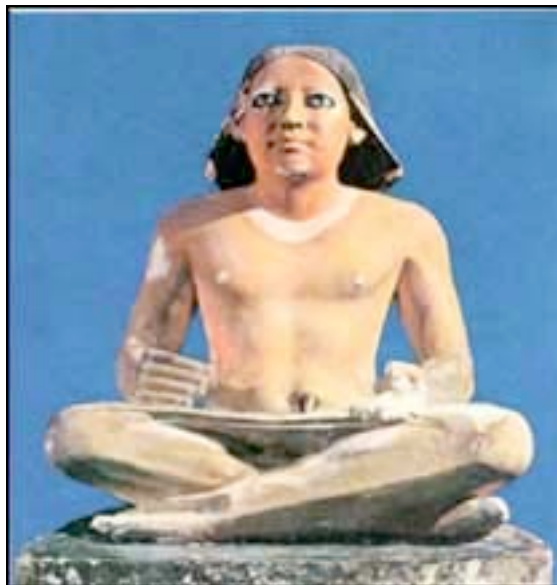
Si tu sais méditer, observer et connaître  
Sans jamais devenir sceptique ou destructeur,  
Rêver mais sans laisser ton rêve être ton maître,  
Penser sans n'être qu'un penseur ;

Si tu peux être dur sans jamais être en rage,  
Si tu peux être brave et jamais imprudent,  
Si tu sais être bon, si tu sais être sage,  
Sans être moral ni pédant ;

Si tu peux rencontrer triomphe après défaite  
Et recevoir ces deux menteurs d'un même front,  
Si tu peux conserver ton courage et ta tête  
Quand tous les autres les perdront,

Alors les Rois, les Dieux, la Chance et la Victoire  
Seront à tout jamais tes esclaves soumis  
Et, ce qui vaut mieux que les Rois et la Gloire,  
Tu seras un homme, mon fils.

R. Kipling



© Patrick Giani : <http://www.giani.fr>

Si la lecture de ce livret vous a plu, **merci d'envoyer 5 E ou plus**  
(un petit billet ça passe bien!) à :

**Aquarius 230 ancien chemin de Poussan 34560 MONTBAZIN**

**Ou mieux ! faites un don en ligne par PayPal :**

[http://www.giani.fr/livres\\_gratuits.htm](http://www.giani.fr/livres_gratuits.htm)

*Merci d'avance !*

*Et n'oubliez pas d'en faire profiter votre entourage !*