

A person's hands are shown lighting a candle in a glass holder on a desk. The scene is dimly lit, with the candle providing the primary light source. In the background, there is a large potted plant and a desk lamp. The overall atmosphere is warm and focused.

# **HISTOIRE, ANECDOTES ET CITATIONS**

# SOMMAIRE

Le chèque en blanc	4
L'argent n'achète pas tout	5
Le test des 3 passoires	6
Choisissez-vous le côté ensoleillé de la vie ?	7
L'arbre magique	8
Une poignée de cacahouètes	9
Faut-il travailler dur pour gagner plus ?	11
La jarre abîmée	12
La guérison miraculeuse	13
Leçon de vie	14
Le bonheur de donner	18
Les 3 portes de la sagesse	19
L'âne et la carotte	23
Pensez-y à 2 fois	24
Les 7 lois éternelles du succès	25
Le petit garçon et les ballons	26
La gratitude	26
Vous êtes un cadeau de la vie	28
Répandre de la chaleur humaine autour de soi	28
Desiderata	29
La magie	30
La valeur d'une personne	30
Le pardon	31
On vous aime plus que vous ne le pensez	33
Les marins et les marchands	35
L'histoire du cordon violet	36
La présence diabolique	37
Le cric	39
L'île aux sentiments	40

## Le chèque en blanc

Pierre, coach et thérapeute, a pour ami - et client - Serge, un jeune cadre dynamique qui se plaint sans arrêt du manque d'argent.

Il n'a pas assez de succès auprès des femmes? C'est parce qu'il ne peut pas les épater et les couvrir de cadeaux. Il lui arrive d'être déprimé?  
C'est parce que sa banque le relance pour un découvert. Il veut se mettre à son compte mais n'y arrive pas? c'est parce qu'il n'a pas le capital de départ.

"Ah, si j'étais né riche... Si je gagnais au loto!"

Pierre n'arrive pas à faire sortir cette idée obsédante de la tête de Serge.

Un jour, lui vient une idée:

Il lui dit :

"Aujourd'hui, je vais te faire un chèque en blanc: prend ce qu'il te faut pour être heureux et pour pouvoir faire ce qui te tient à coeur"

...et il sort son carnet de chèque, en signe un et le lui donne.  
Serge, un peu abasourdi, prend le chèque et s'en va...

5-6 jours passent et Pierre surveille son compte... un peu anxieux tout de même du débit qu'il va peut-être constater. Il se demande surtout s'il n'a pas fâché Serge.

Mais rien... pas de nouvelles, ni de Serge ni du chèque .

Pourtant, 2 semaines après, Serge revient et lui dit:

"Voilà, j'ai pris... un euro! J'ai mis des jours à réfléchir au montant qui me rendrait heureux. Et, brusquement, j'ai réalisé que je mettais sur le dos de l'argent bien des choses qui n'ont rien à voir:

- Mon manque d'audace
- Mon esprit pessimiste
  
- Mon manque de créativité
- etc.

J'ai mis cet euro dans un cadre, et je veux m'en souvenir comme le déclencheur d'une nouvelle vie. Je vais changer tout cela en moi, et l'argent viendra de lui-même, j'en suis certain."

La confiance que Pierre avait mis en Serge était plus grande que celle qu'avait Serge en lui-même. Stupéfait de constater cela, Serge commença graduellement, avec l'aide de Pierre, à changer des choses en lui.

Aujourd'hui, il ne parle plus jamais d'argent. L'argent n'est qu'une monnaie d'échange. C'est une conséquence et non une cause.

.....

A chaque fois que je me rends chez Serge, je regarde la pièce de monnaie, et je pense à mon propre rapport avec l'argent: est-ce que je possède de l'argent ou est-ce que c'est l'argent qui me possède?

.....

Si on apporte peu aux autres, on reçoit peu. Si on apporte beaucoup, on retire beaucoup. Cela peut être sous forme d'argent, d'amour, de reconnaissance, selon nos choix.

Et pour apporter beaucoup aux autres, il faut tout d'abord s'enrichir intérieurement.

## L'argent n'achète pas tout

L'argent peut acheter le plaisir... mais pas l'amour;

On peut acheter un spectacle..... mais pas la joie;

On peut acheter un esclave..... mais pas un ami;

On peut acheter une femme..... mais pas une épouse; On peut acheter une maison..... mais pas un foyer; On peut acheter des aliments..... mais pas l'appétit;

On peut acheter des médicaments.... mais pas la santé; On peut acheter des diplômes..... mais pas la culture; On peut acheter des livres..... mais pas l'intelligence;

On peut acheter des tranquillisants mais pas la paix; On peut acheter des indulgences.... mais pas le pardon; On peut acheter la terre..... mais pas le ciel.

"Il ne faut pas regretter ce que vous ne pouvez pas réparer"

Samuel Johnson

"Le progrès est impossible sans changement, et ceux qui ne peuvent jamais changer d'avis ne peuvent ni changer le monde ni se changer eux-mêmes."

George Bernard Shaw

## Le test des 3 passoires

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute opinion de la sagesse. Quelqu'un vient un jour trouver le grand philosophe et lui dit :

"Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami? - Un instant, répondit Socrate. Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des 3 passoires :

- Les 3 passoires?

Mais oui, reprit Socrate. Avant de me raconter toutes sortes de choses de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire.

C'est ce que j'appelle le test des 3 passoires. La première passoire est celle de la vérité. As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai?

- Non. J'en ai simplement entendu parler...

- Très bien. Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon ?

- Ah non ! Au contraire.

- Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain si elles sont vraies.

Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?

- Non. Pas vraiment.

Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ?"

### La valeur du temps

Pour apprendre la valeur d'une année, demande à l'étudiant qui a raté un examen.

Pour apprendre la valeur d'un mois, demande à la mère qui a mis un enfant au monde trop tôt.

Pour apprendre la valeur d'une semaine, demande à l'éditeur d'un journal hebdomadaire.

Pour apprendre la valeur d'une heure, demande aux fiancés qui attendent de se revoir.

Pour apprendre la valeur d'une minute, demande à celui qui a raté son train, son bus ou son avion.

Pour apprendre la valeur d'une seconde, demande à celui qui a perdu quelqu'un dans un accident.

Pour apprendre la valeur d'une milliseconde, demande à celui qui a gagné une médaille d'argent aux Jeux Olympiques.

Le temps n'attend personne. Rassemble chaque instant qu'il te reste et il sera de grande valeur. Partage-les avec une personne de choix et ils deviendront encore plus précieux.

La source de ce poème est inconnue (traduction d'un extrait allemand).

"L'amitié l'emporte sur les liens du sang en ce qu'il peut y avoir parenté sans bienveillance et non point amitié.

L'amitié n'est autre chose qu'un accord parfait de sentiments joint à une bienveillance et une tendresse mutuelles... Parmi les nombreux et solides avantages de l'amitié, le plus précieux, à mon avis, est de nous donner confiance en l'avenir, et de ne point laisser les esprits se décourager et s'abattre. Avoir un ami, c'est avoir un autre soi-même."

*Cicéron*

## Choisissez-vous le côté ensoleillé de la vie ?

Ce matin, en allant poster un courrier, perdu dans mes pensées, je me suis retrouvé dans le froid, le sombre et le vent.

Je regarde l'autre côté de la rue, il y avait du soleil. Je traverse donc, et là, quel changement!

Le soleil me réchauffait, ses rayons étaient comme une caresse sur ma peau, presque plus de vent, un bain de lumière bienfaisante... La vie me paraissait d'un coup bien plus belle.

Le contraste était tellement frappant! J'aurais pu continuer dans le froid, il a juste suffi d'un instant pour décider de traverser la rue et de choisir le soleil.

Et vous, choisissez-vous le côté ensoleillé de la vie, ou restez-vous dans le gris de la morosité?

Il s'agit juste d'un déclic, d'un choix. Traverser n'est pas un bien

grand risque, et la vie est tellement plus belle au soleil!

Il faut simplement prendre le temps de se poser la question:

"Suis-je du côté ensoleillé?"

Et si ce n'est pas le cas... traversez, rejoignez le positif.

Prenez du temps pour vous et juste un peu de courage pour changer. Et ne laissez pas la "machine à justifications" se mettre en marche pour vous expliquer pourquoi il est plus prudent d'être négatif et d'éviter le soleil.

Souvenez-vous, même s'il y a des nuages, au-dessus, il y a toujours du soleil!

.....

"Si on laisse les soucis s'installer, ils nous envahissent rapidement."

*Bovee*

## L'arbre magique

"Un voyageur très fatigué s'assit à l'ombre d'un arbre sans se douter qu'il venait de trouver un arbre magique, "l'Arbre à Réaliser des Souhais".

Assis sur la terre dure, il pensa qu'il serait bien agréable de se retrouver dans un lit moelleux. Aussitôt, ce lit apparut à côté de lui.

Étonné, l'homme s'y installa en disant que le comble du bonheur serait atteint si une jeune fille venait masser ses jambes percluses. La jeune fille apparut et le massa très agréablement.

« J'ai faim, se dit l'homme, et manger en ce moment serait à coup sûr un délice. » Une table surgit, chargée de nourritures succulentes.

L'homme se régala. Il mangea et il but. La tête lui tournait un peu. Ses paupières, sous l'action du vin et de la fatigue, s'abaissaient. Il se laissa aller de tout son long sur le lit, en pensant encore aux merveilleux événements de cette journée extraordinaire.

« Je vais dormir une heure ou deux, se dit-il. Le pire serait qu'un tigre passe par ici pendant que je dors. »

Un tigre surgit aussitôt et le dévora."

Vous avez en vous un Arbre à souhait qui attend vos ordres.

Mais attention, il peut aussi réaliser vos pensées négatives et vos peurs. En tout cas, il peut être parasité par elles et se bloquer. C'est le mécanisme des soucis.

"L'archer est un modèle pour le sage. Quand il a manqué le milieu de la cible, il en cherche la cause en lui-même."

*Confucius*

"Adoptez la devise du cadran solaire : je ne marque que les heures ensoleillées."

*O.S. Marden*

## Une poignée de cacahouètes

Bien avant l'huile d'arachide, la cacahuète était un produit agricole sans valeur.

Dans le sud des Etats-Unis, les paysans la semaient seulement pour régénérer les sols épuisés par les cultures de céréales.

Ils la donnaient volontiers comme fourrage à leurs animaux. La récolte servait notamment de nourriture aux porcs.

Mais pour rien au monde les paysans n'auraient mangé de cacahouètes. C'eût été à peu près aussi ridicule que de mâchouiller des pousses de luzernes ou de se masser les pieds avec du purin d'orties !

Ridicule oui. Jusqu'à ce qu'un agriculteur noir, George Washington Carver voie dans ces immenses champs d'arachides, des mines d'or à ciel ouvert.

Cet homme fut en effet le premier à exploiter à fond les cacahouètes pour en dériver les produits de consommation courante que l'on connaît aujourd'hui.

Au début, les paysans se moquèrent de lui et rien n'aurait pu leur faire changer leurs habitudes. surtout si c'est un noir qui en avait eu l'idée.

Patiemment, Carver leur montra le chemin de la rentabilité. Il acheta une propriété sur laquelle il alterna les cultures de céréales et celles du précieux arachide. Rapidement, il devint un des fermiers les plus riches de Georgie.

Aujourd'hui, le nom de Carver est mondialement connu : il a créé le beurre de cacahuète, l'huile de cacahuète et il est à l'origine de nouvelles activités industrielles et d'une



nouvelle valeur marchande. En outre, il a redynamisé presque à lui seul l'économie du sud des USA à un moment où elle en avait cruellement besoin.

Tout cela avec de simples cacahuètes.

.....

La réussite de Carver est une véritable leçon qui vaut non seulement pour notre vie professionnelle mais aussi pour notre vie de tous les jours.

N'avons nous pas maintes fois l'occasion d'améliorer le monde dans lequel nous évoluons ? Pourtant nous passons souvent à côté des choses simples, justement parce qu'elles sont TROP simples.

Vous vous demandez quel est le rapport entre votre vie, vos projets et les cacahuètes ?

Voici la réponse : cette valeur inexploitée qui peut se cacher n'importe où : dans vos habitudes, dans vos gestes, dans vos paroles, dans vos modes de relations avec les autres, lors de vos loisirs, dans vos rêves mêmes puisque c'est le moment par excellence où votre imagination crée des perles d'originalité.

Vous ne savez probablement pas où chercher, mais une chose est sûre : cette ressource existe.

Exploitez ce que les autres n'exploitent pas. Posez-vous ces questions, comme Carver l'a fait :

Qu'est ce que j'ai à ma disposition ?

Comment l'exploiter intelligemment ?

Qu'est ce que je peux faire qui n'a pas encore été fait ?

.....

"L'extraordinaire nous attire un instant, la simplicité nous retient plus longtemps, parce que c'est en elle seule que réside l'essentiel"  
*Garry Winogrand*

## Faut-il travailler dur pour gagner plus ?

Je ne sais pas ce que vos parents vous ont appris, mais les miens m'ont fait comprendre que la seule façon de réussir était de passer de longues heures à travailler.

Plus on travaille, mieux on gagne. La réussite est une récompense des efforts que l'on fait.

Eh bien, après quelques années passées à travailler comme un fou, sans prendre de vacances et à en avoir des cheveux blancs à 24 ans, j'ai dû me rendre à l'évidence:

Il n'y a pas de rapport direct entre le temps de travail et le succès.

Oui, oui, vous avez bien lu!

Il n'y a pas de rapport direct  
entre le temps de travail  
et le succès.

Penser que plus on travaille mieux on gagne est une croyance, pas un fait. C'est la FACON de travailler qui est importante, pas le temps passé ni l'effort.

Ce sont d'autres facteurs qui amènent le succès. L'un par exemple est la CONCENTRATION.

Pour vous donner une image, ce n'est pas le temps passé sur un terrain de football qui assure la victoire d'un match, mais le temps pendant lequel on reste CONCENTRE sur cette victoire.

## La jarre abîmée

Un porteur d'eau indien avait deux grandes jarres, suspendues aux 2 extrémités d'une pièce de bois qui épousait la forme de ses épaules.

L'une des jarres avait un éclat, et, alors que l'autre jarre conservait parfaitement toute son eau de source jusqu'à la maison du maître, l'autre jarre perdait presque la moitié de sa précieuse cargaison en cours de route.

Cela dura 2 ans, pendant lesquels, chaque jour, le porteur d'eau ne livrait qu'une jarre et demi d'eau à chacun de ses voyages.

Bien sûr, la jarre parfaite était fière d'elle, puisqu'elle parvenait à remplir sa fonction du début à la fin sans faille.

Mais la jarre abîmée avait honte de son imperfection et se sentait déprimée parce qu'elle ne parvenait à accomplir que la moitié de ce dont elle était censée être capable.

Au bout de 2 ans de ce qu'elle considérait comme un échec permanent, la jarre endommagée s'adressa au porteur d'eau, au moment où celui-ci la remplissait à la source.

"Je me sens coupable, et je te prie de m'excuser." "Pourquoi ?"

demanda le porteur d'eau. "De quoi as-tu honte ?"

"Je n'ai réussi qu'à porter la moitié de ma cargaison d'eau à notre maître, pendant ces 2 ans, à cause de cet éclat qui fait fuir l'eau. Par ma faute, tu fais tous ces efforts, et, à la fin, tu ne livres à notre maître que la moitié de l'eau. Tu n'obtiens pas la reconnaissance complète de tes efforts", lui dit la jarre abîmée.

Le porteur d'eau fut touché par cette confession, et, plein de compassion, répondit: "Pendant que nous retournons à la maison du maître, je veux que tu regardes les fleurs magnifiques qu'il y a au bord du chemin".

Au fur et à mesure de leur montée sur le chemin, au long de la colline, la vieille jarre vit de magnifiques fleurs baignées de soleil sur les bords du chemin, et cela lui mit du baume au coeur. Mais à la fin du parcours, elle se sentait toujours aussi mal parce qu'elle avait encore perdu la moitié de son eau.

Le porteur d'eau dit à la jarre "T'es-tu rendu compte qu'il n'y avait de belles fleurs que de TON côté, et presque aucune du côté de la jarre parfaite? C'est parce que j'ai toujours su que tu perdais de l'eau, et j'en ai tiré parti.

J'ai planté des semences de fleurs de ton côté du chemin, et, chaque jour, tu les as arrosées tout au long du chemin. Pendant 2 ans, j'ai pu grâce à toi cueillir de magnifiques fleurs qui ont décoré la table du maître. Sans toi, jamais je n'aurais pu trouver des fleurs aussi fraîches et gracieuses."

Morale de l'histoire: Nous avons tous des éclats, des blessures, des défauts. Nous sommes tous des jarres abîmées. Certains d'entre nous sont diminués par la vieillesse, d'autres ne brillent pas par leur intelligence, d'autres trop grands, trop gros ou trop maigres, certains sont chauves, d'autres sont diminués physiquement, mais ce sont les éclats, les défauts en nous qui rendent nos vies intéressantes et exaltantes.

Vous devez prendre les autres tels qu'ils sont, et voir ce qu'il y a de bien et de bon en eux. Il y a beaucoup de positif partout. Il y a beaucoup de bon en vous, Christian!

Ceux qui sont flexibles ont la chance de ne pas pouvoir être déformés. Souvenez-vous d'apprécier tous les gens si différents qui peuplent votre vie ! Sans eux, la vie serait bien triste.

## La guérison miraculeuse

Parfois, il me semble que nous subissons un trop plein d'amour! Dans la rue, nous sommes entourés par des couples

enlacés et amoureux ; à la télévision, les scénarii de feuilletons tournent tous autour de la même thématique: l'amour.

"Amour gloire et beauté", "Les feux de l'amour", etc.

Et dans les livres, quoi de plus répandu que les histoires d'amour ? Drames, comédies, tragédies, reality shows... il n'y en a que pour l'amour.

J'ai eu une période assez difficile il y a longtemps: la femme avec qui je vivais est partie, me laissant la maison juste construite, les traites sur le dos et un coeur en 1.000 morceaux.

J'ai mis un an à m'en remettre et cet intervalle a été des plus douloureux : il me semblait que partout où je tournais la tête, l'amour accompli des autres surgissait comme un reproche.

Le bonheur des autres est une torture pour celui qui vit seul un amour déçu. Pour autant, le malheur ne me réjouissait pas, car il me rappelait le mien. J'avais fini par penser qu'une vie de couple harmonieuse, ça n'existait que dans l'imagination des conteurs ou des scénaristes.

J'ai guéri miraculeusement, devant ma cheminée.

C'était l'automne. Il faisait froid dehors et la brume transformait ma maison en égouttoir. J'étais allé chercher une bûche sous l'appentis pour nourrir le feu. Je m'étais rapidement réfugié à l'intérieur, une tasse de café chaud dans les mains et une couverture sur le dos.

Je n'avais rien en tête, que le vide laissé par la séparation. Je fixais la bûche qui commençait à crépiter. Et j'ai fait cette simple comparaison.

Le morceau de bois que l'on jette au feu est tel notre coeur avant que l'amour s'en empare. Le feu qui va pénétrer le bois commence par l'attaquer et l'enveloppe de sa flamme pour le dessécher, le dépouiller, le débarrasser de l'imperfection de son écorce rugueuse, des petits bouts de feuilles qui restent accrochés à sa surface.

Ce n'est qu'une fois qu'il l'aura disposé par sa chaleur qu'il pourra le pénétrer et le brûler, le consumer entièrement pour en faire une cendre fine et légère.

Notre coeur ne réagit-il pas comme la bûche jetée au feu ? Ne subit-il pas l'amour comme une transformation douloureuse qui polit

notre caractère, qui infléchit nos tendances naturelles et tente d'effacer nos défauts pour nous rendre plus ouverts, plus réceptifs à l'autre?

..oOo..

C'est vrai, l'amour brûle comme le feu et on a l'impression qu'il nous affaiblit... Mais cette transformation est inévitable: elle libère la place nécessaire pour accueillir celui ou celle qui saura habiter paisiblement l'espace de notre coeur.

.....

"C'est peut-être ça qu'on cherche à travers la vie, rien que cela, le plus grand chagrin possible pour devenir soi-même avant de mourir."

*Louis-Ferdinand Céline*

## Leçon de vie

Un jour, un vieux professeur de l'École Nationale d'Administration Publique (ENAP) fut engagé pour donner une formation sur la planification efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines.

Ce cours constituait l'un des 5 ateliers de leur journée de formation. Le vieux prof n'avait donc qu'une heure pour "faire passer sa matière".

Debout, devant ce groupe d'élite (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait lui enseigner), le vieux prof les regarda un par un, lentement, puis leur dit : "Nous allons réaliser une expérience".

De dessous la table qui le séparait de ses élèves, le vieux prof sortit un immense pot de verre de plus de 4 litres qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda :

"Est-ce que ce pot est plein?".

Tous répondirent : "Oui".

Il attendit quelques secondes et ajouta : "Vraiment ?".

Alors, il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux... jusqu'au fond du pot.

Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et réitéra sa question :

"Est-ce que ce pot est plein?". Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège.

L'un d'eux répondît: "Probablement pas !".

"Bien !" répondît le vieux prof.

Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit de sous la table un sac de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois, il redemanda : "Est-ce que ce pot est plein ?".

Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent :

"Non!".

"Bien!" répondît le vieux prof.

Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda :

"Quelle grande vérité nous démontre cette expérience? "

Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondît : "Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire".

"Non" répondît le vieux prof. "Ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante :

"Si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite".

Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos.

Le vieux prof leur dit alors : "Quels sont les gros cailloux dans votre vie ?"

"Votre santé ?"

"Votre famille ?"

"Vos ami(e)s ?"

"Réaliser vos rêves ?"

"Faire ce que vous aimez ?"

"Apprendre ?"

"Défendre une cause ?"

"Vous relaxer ?"

"Prendre le temps... ?"

"Ou... tout autre chose ?"

"Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses GROS CAILLOUX en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir... sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie.

Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même, la question :

"Quels sont les GROS CAILLOUX dans ma vie?"

Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot (vie)"

D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire et quitta lentement la salle.

Avez-vous gardé une âme d'enfant ? Un homme tomba dans un trou et se fit très mal.

Un Cartésien se pencha et lui dit :  
« Vous n'êtes pas rationnel, vous auriez dû voir ce trou ».

Un spiritualiste le vit et dit :  
« Vous avez dû commettre quelque péché ». Un scientifique calcula la profondeur du trou. Un journaliste l'interviewa sur ses douleurs.

Un yogi lui dit :  
« Ce trou est seulement dans ta tête,  
comme ta douleur ».

Un médecin lui lança 2 comprimés d'aspirine. Une  
infirmière s'assit sur le bord et pleura avec lui.

Un thérapeute l'incita à trouver les raisons pour lesquelles ses  
parents le préparèrent à tomber dans le trou.

Une pratiquante de la pensée positive l'exhorta : «  
Quand on veut, on peut ! »

Un optimiste lui dit :  
« Vous avez de la chance:  
vous auriez pu vous casser une jambe ».

Un pessimiste ajouta :  
« Et ça risque d'empirer ».

Puis un enfant passa, et lui tendit la main...

## Le bonheur de donner

C'était le jour de Noël, plus précisément la matinée du 25  
décembre, ce jour magique où les enfants se réveillent  
plus tôt que leurs parents pour se précipiter au pied du  
sapin.

Angelo, lui, n'avait ni sapin, ni famille, ni foyer. Depuis 5  
ans il vivait dans la rue, au milieu des cartons et des  
passants indifférents. Rien, hormis les sapins de plastique au  
coin des rues et les guirlandes clignotantes  
dans le petit bout de ciel noir au-dessus des toits ne  
pouvait lui rappeler quel jour le calendrier affichait.  
Angelo ne savait même plus ce que signifiait Noël.

Pourtant ce matin-là, son regard s'arrêta sur un petit bout de  
papier collé au bitume : "Ben ça par exemple ! ce s'rait mon jour  
de chance que ça m'étonnerait pas !" Le clochard avait trouvé un  
vrai beau billet de banque juste là sous son pied : 100 €, autant  
dire une fortune !

Heureux comme un nouveau riche, il s'empressa d'aller montrer  
son trésor à Jules, l'ami de toujours, le compagnon de misère.

"Regarde donc mon Jules : 100 € tous ronds que  
j'ai trouvé au bout d'ma chaussure. Si c'est pas d'la sacrée veine  
non de non ! M'en vais réaliser mon rêve : manger à l'Excelsior,  
le meilleur resto de c'te ville. Le premier menu est justement à



100 ? !"

Jules n'avait rien dit, il savait que le rêve d'Angelo lui tenait particulièrement à coeur. Combien de fois le vieux n'avait-il pas parlé de l'Excelsior avec des étoiles dans les yeux et des gargouillis dans le ventre... Aujourd'hui, il pouvait se le payer et c'était très bien comme ça. Sans rancune...

Mais au moment de partir pour le repas de ses rêves, Angelo se ravisa. Il se tourna vers Jules et brandit le billet devant lui. Il le serra en son milieu et le déchira d'un coup sec. Sssscrrriitttch ! Plus de billet, 100 ? de perdus !

"Mais t'es donc pas fou", hurla Jules, "qu'est ce que tu veux faire d'un billet coupé, ça n'a plus de valeur !"

Il en a bien plus pour moi maintenant qu'il est coupé, assura Angelo rayonnant : mon vieux père disait toujours, "Si tu veux doubler ton bonheur, partage-le !" Ben c'est c'que j'ai fait! Allez viens donc mon Jules, qu'est-ce que tu dirais d'un bon repas à 50 ? en tête à tête avec ton vieil ami, hein ?

.....

D'après vous, quel est le meilleur calcul ? Celui de l'égoïste qui ne peut dépenser que ce qu'il a et pas un sou de plus ou celui du partageur qui offre à son ami une partie de son bien et qui jouit tout de même du bonheur de dépenser, doublé du bonheur de donner ?

.....

"La différence entre l'amour et l'argent, c'est que si on partage son argent, il diminue, tandis que si on partage son amour, il augmente."

*Philippe Geluck*

## Les 3 portes de la sagesse

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 quelque 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 ma 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. Était-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'âne et la carotte

Filipo aimait beaucoup aider son père au moulin. Il amenait l'âne jusqu'à la meule, l'attachait solidement, fixait devant lui le bâton au bout duquel pendait la carotte providentielle. Il lui suffisait alors de donner deux petits coups secs sur le dos de l'âne pour qu'il démarre.

La bête poursuivait sa lente course à la carotte jusqu'au soir pendant que Filippo rêvassait, étendu sur les sacs gonflés de farine. Ernesto, son père, portait les gerbes de blé dans la remise et vérifiait de temps à autre les rouages de l'immense moulin. Le jeune garçon trouvait bien bête l'âne qui courait inutilement jour après jour après une carotte qu'il n'attraperait jamais.

Un soir, alors que l'âne finissait, épuisé, son dernier tour et que Filippo aidait son père à rentrer les gerbes, il fit cette réflexion :

"Tout de même, c'est bête un âne : tourner en rond toute la journée, dans la chaleur, sans manger, ni boire, et pour une carotte qu'il n'attrape jamais. Il faudrait me donner cher pour prendre sa place !"

Le père de Filippo lâcha sa dernière gerbe, mis ses mains sur ses hanches et toisa son fils : " Et crois-tu que nous sommes si différents de lui ? Nous travaillons aussi dur, jusqu'à la nuit. Alors seulement nous rentrons, nous mangeons, nous montons nous coucher et là, avec un peu de chance, nous rêvons que la vie est facile, qu'elle nous donne tout à profusion sans que nous ayons besoin de travailler. Mais le matin, notre dos endolori et nos mains calleuses nous rappellent combien éloignée est la carotte et qu'il faudra bien longtemps avant que nous puissions l'atteindre. "

.....

Notre société est-elle si différente de la situation décrite dans cette courte histoire ? Nous courons

inlassablement vers la réussite qui comblera nos désirs, vers la richesse, vers le confort. La carotte ? Ce sont les publicités, les devantures, le discours des marchands de rêve qui nous incitent à consommer.

Ne vaut-il pas mieux ramener nos ambitions et nos désirs à des objectifs plus réalistes pour les satisfaire plus sûrement ?

.....

"La satisfaction intérieure est en vérité ce que nous pouvons espérer de plus grand"

*Spinoza*

## Pensez-y à 2 fois

Une vieille légende indienne raconte qu'un brave trouva un jour un oeuf d'aigle et le déposa dans le nid d'une « poule de prairie ». L'aiglon vit le jour au milieu d'une portée de poussins de prairie et grandit avec eux.

Toute sa vie l'aigle fit ce qu'une poule de prairie fait normalement. Il chercha dans la terre des insectes et de la nourriture. Il caqueta de la même façon qu'une poule de prairie. Et lorsqu'il volait, c'était dans un

nuage de plumes et sur quelques mètres à peine.

Après tout, c'est ainsi que les poules de prairie sont censées voler.

Les années passèrent. Et l'aigle devint très vieux. Un jour, il vit un oiseau magnifique planer dans un ciel sans nuage. S'élevant avec grâce, il profitait des courants ascendants, faisant à peine bouger ses magnifiques ailes dorées.

"Quel oiseau splendide !" dit notre aigle à ses voisins.  
"Qu'est-ce que c'est ?"

"C'est un Aigle, le roi des oiseaux," caqueta sa voisine. "Mais il ne sert à rien d'y penser à deux fois. Tu ne sera jamais un aigle."

Ainsi l'aigle n'y pensa jamais à deux fois.

Il mourut en pensant qu'il était une poule de prairie.

Vous est-il arrivé de penser, que vous étiez une poule de prairie ?

Pensez-y à deux fois...

## Les 7 lois éternelles du succès

Par une belle soirée de printemps, il y a 30 ans, 2 jeunes gens décident de se lancer dans la vie: ils se ressemblent beaucoup.

Tous 2 ont fait les mêmes études, avec des résultats moyens ; tous 2 ont la même volonté de réussir, et - comme la plupart des jeunes gens qui démarrent - ils rêvent d'un avenir brillant.

30 ans plus tard, ils se retrouvent par hasard.

Ils se ressemblent toujours. Tous 2 mariés, pères de famille, et, coïncidence étonnante, ils travaillent tous 2 dans la même grande entreprise.

Il y a pourtant une différence:

L'un est comptable dans une des filiales. L'autre est devenu le grand patron.

D'OU VIENT LA DIFFERENCE?

Qu'est-ce qui peut amener la réussite et le bonheur? Y a-t-il des lois?

Je suis sûr que vous vous êtes déjà interrogé,  
sur la différence entre le succès et l'échec. Entre le bonheur et  
le malheur. Entre la médiocrité et la pleine réalisation du  
potentiel.

Voici les résultats de mon enquête auprès d'hommes et de femmes  
exceptionnels - et de mon expérience personnelle:

"Les 7 Lois Eternelles du Succès"

Il y a, à l'origine de toute réussite, 7 lois simples. Vous en connaissez déjà  
certaines. Mais sans doute pas toutes. Et même celles que vous connaissez,  
les appliquez-vous?

## Le petit garçon et les ballons

Un petit noir regarde un marchand de ballons dans la rue. Ses yeux  
brillent. Il y a des ballons de toutes les couleurs, rouges, bleus, blancs,  
noirs, jaunes...

Le vieux monsieur qui vend les ballons voit le garçon qui hésite, puis  
prend son courage à deux mains et s'approche de lui.

"Dis Monsieur, est-ce que les ballons noirs volent aussi haut que les  
autres ?"

Le vieux Monsieur a presque la larme à l'oeil. Il prend le garçon dans les  
bras, l'installe sur un muret et lui dit :

"Regarde"

Il lâche tous ses ballons qui s'envolent en grappe et montent,  
montent, montent dans le ciel jusqu'à disparaître tous tellement ils  
sont hauts.

"Tu as vu ?"

"Oui"

"Est-ce que les ballons noirs sont montés aussi haut que les autres  
?"

"Oui Monsieur"

"Tu vois, mon garçon, les ballons, c'est comme les hommes. L'important  
ce n'est pas leur couleur, ce n'est pas l'extérieur. Non, l'important, c'est  
CE QU'IL Y A EN EUX. C'est ce qu'il y a en toi qui fera toute la différence  
dans ta vie."



# La gratitude

Il s'agit, de vous autoriser à ressentir  
et à exprimer de la reconnaissance.

Les remerciements qui ne sont pas exprimés sont comme des bijoux  
ou de riches habits qui restent dans un tiroir et passent de mode.

Lorsque vous ne remerciez pas du fond de votre coeur, avec tout  
votre être, vous perdez ce que les initiés nomment "un état de  
grâce".

La gratitude procure cet état de grâce, vous connecte avec  
vous-même et avec les autres. Se priver de cette émotion  
amène, lentement mais sûrement, à dessécher son coeur.

Ceux qui s'aiment voient leur relation se dégrader  
lentement lorsqu'ils expriment de moins en moins leur  
gratitude.

Celui qui est ingrat pense sans doute qu'il prive seulement les  
autres de reconnaissance. Mais il est le plus grand perdant, car  
c'est comme s'il se privait de boire de l'eau pour que les autres  
ne puissent pas se désaltérer.

La solitude est la conséquence de l'ingratitude. Celui qui sait  
remercier n'est jamais seul.

Est ingrat celui qui pense que rien ne mérite un merci.

L'ingrat pense toujours qu'il n'a pas assez reçu, quoi qu'on  
lui ait donné.

L'ingratitude est la soeur de l'amertume.

- > Qui, lorsque vous étiez enfant, a nourri votre corps? > Qui  
a payé pour vous donner un toit?
- > Qui, sur votre chemin de vie, a mis en vous son  
affection?
- > Qui a supporté vos défauts?
- > Qui vous a aidé à trouver votre voie?
- > Qui a réveillé votre espoir?

> Qui a nourri vos ambitions?

> Qui vous a donné confiance en vous?

Souvenez-vous des alliés ou des muses, des éveilleurs de conscience, qu'ils soient des proches ou des étrangers, qui ont, à un moment ou un autre, ouvert dans votre âme des portes donnant sur l'univers.

## Vous êtes un cadeau de la vie

Les fleurs n'attendent pas que quelqu'un apprécie leur beauté. Leur splendeur ne dépend pas du regard des autres fleurs, ni du prix qu'on les paye.

Elles sont belles parce qu'elles sont elles-mêmes, elles s'épanouissent parce qu'il est dans leur nature de s'épanouir.

Alors, permettez-moi de suggérer de vous apprécier vous-même, de prendre soin de vous. Si vous prenez soin de vous, il vous sera plus facile de prendre soin de vos proches.

Appréciez votre vie, emplissez-la de plus de joie. Donnez de la valeur à ce que vous gagnez, développez l'expression de votre affection, de votre amour et vous vous donnerez -- vous donnerez aux vôtres -- plus de sécurité affective et matérielle.

Créez de la valeur, en poursuivant vos rêves avec persévérance, et l'attente positive, l'espoir seront plus forts en vous.

## Répandre de la chaleur humaine autour de soi

La chaleur humaine, la gentillesse ou la tendresse peuvent faire fondre murs et résistance, construire des ponts de confiance et créer de magnifiques paysages d'affection.

Il est si simple d'être chaleureux et gentil lorsqu'on est entouré de gens chaleureux et gentils. Mais avez-vous réalisé l'importance de CREER vous-même de tels instants?

Lorsque vous exprimez votre chaleureuse affection, vous devenez un aimant qui attire, qui invite, qui sème la paix et l'espoir dans un monde souvent cruel.

Pensez-y: la première personne qui reçoit les fruits de votre chaleur personnelle, de votre gentillesse, c'est VOUS!

Je vous invite aujourd'hui à exprimer votre chaleur humaine.

## Desiderata

Va, reste calme au milieu du bruit et de l'impatience et souviens-toi de la paix qui découle du silence.

Si tu le peux, mais sans renoncement, sois en bons termes avec tout le monde; dis ce que tu penses, clairement, simplement; et écoute les autres, même les sots et les ignorants, car eux aussi ont quelque chose à dire.

Évite les gens grossiers et violents car ils ne sont que tourments pour l'esprit. Si tu te compares aux autres tu pourras devenir vaniteux ou amer; mais sache qu'ici-bas, il y aura toujours quelqu'un de plus grand ou de plus petit que toi.

Sois fier de ce que tu as fait et de ce que tu veux faire. Aime ton métier, même s'il est humble; c'est un bien précieux en notre époque troublée. Sois prudent dans le monde des affaires, car on pourrait te jouer de vilains tours. Mais que ceci ne te rende pas aveugle; bien des gens luttent pour un idéal et partout sur la terre on meurt pour ce que l'on croit.

Sois toi-même, surtout dans tes affections. Fuis le cynisme en amour car il est un signe de sécheresse du coeur et de désenchantement.

Que l'âge t'apporte la sagesse et te donne la joie d'avoir des jeunes autour de toi. Sois fort pour faire face aux malheurs de la vie; mais ne te détruis pas avec ton imagination; bien des peurs prennent naissance dans la fatigue et la solitude. Et, malgré la discipline que tu t'imposes, sois bon envers toi-même.

Tu es un enfant de l'univers, tout comme les arbres et les étoiles et tu as le droit d'être ici; et même si cela n'est pas clair en toi, tu dois être sûr que tout se passe dans l'univers comme c'est écrit. Par conséquent, sois en paix avec ton Dieu quelle que soit en toi son image, et à travers ton travail et tes aspirations, au milieu de la confusion de la vie, sois en paix avec ton âme.

Dis-toi qu'en dépit de ses faussetés, de ses ingratitude, de ses rêves brisés, le monde est tout de même merveilleux. Sois prudent. Et tâche d'être heureux.

(Traduction d'un texte gravé sur l'église Saint-Paul de Baltimore.)

"Exige beaucoup de toi-même et attends peu des autres. Ainsi beaucoup d'ennuis te seront épargnés." Confucius

## La magie

La magie, la vraie magie est invisible aux yeux de la plupart des gens.

En effet, elle ne se voit pas avec les yeux, mais UNIQUEMENT avec le coeur.

L'épée Excalibur du roi Arthur ou la lampe d'Aladin étaient pour la plupart des gens des objets ordinaires, communs, mais Arthur ou Aladin ont vu au-delà de l'ordinaire, l'extraordinaire.

Ils ont su voir avec leur coeur. Ils ont transformé l'épée ou la lampe, grâce à leur foi, en une chance d'exprimer leur force, leur créativité, et cela les a rendus différents à jamais.

Alors que d'autres étaient incapables de créer de la magie, eux ont su prendre le risque de croire en leurs capacités pour créer de la magie dans leur vie.

Aujourd'hui, je vous invite à créer vous-même de la magie.

## La valeur d'une personne

Un conférencier bien connu commence son séminaire en tenant bien haut un billet de 50 Euros.

Il demande aux gens :

"Qui aimerait avoir ce billet ?"

Les mains commencent à se lever, alors il dit :

"Je vais donner ce billet de 50 Euros à l'un d'entre vous mais avant laissez-moi faire quelque chose avec."

Il chiffonne alors le billet avec force et il demande :

"Est-ce que vous voulez toujours ce billet ?"

Les mains continuent à se lever.

"Bon, d'accord, mais que se passera-t-il si je fais cela."

Il jette le billet froissé par terre et saute à pieds joints dessus,

l'écrasant autant que possible et le recouvrant des poussières du plancher.

Ensuite il demande :

"Qui veut encore avoir ce billet ?"

Évidemment, les mains continuent de se lever !

"Mes amis, vous venez d'apprendre une leçon... Peu importe ce que je fais avec ce billet, vous le voulez toujours parce que sa valeur n'a pas changé, il vaut toujours 50 Euros."

"Alors pensez à vous, à votre vie. Plusieurs fois dans votre vie vous serez froissé, rejeté, souillé par les gens ou par les événements.

Vous aurez l'impression que vous ne valez plus rien mais en réalité votre valeur n'aura pas changé aux yeux des gens qui vous aiment !

La valeur d'une personne ne tient pas à ce que l'on a fait ou pas, vous pourrez toujours recommencer et atteindre vos objectifs car votre valeur intrinsèque est toujours intacte."

## Le pardon

Votre vie est pleine de combats et d'efforts.  
Chaque jour, même si vous ne vous en rendez pas compte, vous vous rapprochez de vos objectifs.

Mais attention! Vous pouvez avoir un ennemi capable de détruire sans pitié TOUT ce que vous avez construit avec tant de travail.

Je veux parler du ressentiment.

Le ressentiment, c'est comme boire soi-même un poison pour essayer d'empoisonner l'autre.

Au moment où la douleur la plus vive s'estompe, la rancœur s'installe.  
Elle s'envenime, comme une plaie ouverte qui ne veut pas guérir.

Le ressentiment est un monstre. Il peut avoir les proportions que vous lui donnez: vous pouvez l'alimenter de vos pensées et de votre auto-compassion. Plus il se développe, plus votre vie en est affectée.

L'énergie que vous investissez dans ce fantôme de votre esprit, est la même que celle que vous pourriez utiliser pour réaliser vos rêves et vivre la vie pleine et entière que vous méritez.

Celui qui ne pardonne pas s'isole de plus en plus, sa rancœur l'empêche de goûter pleinement les fruits de la vie.

Avec le rancœur, tout devient négatif, comme embrumé par le tourment de l'amertume.

Est-ce celui qui souffre de rancœur qui mérite le plus notre admiration? Ne serait-ce pas plutôt CELUI QUI PARDONNE?

Tout ce qu'obtient celui qui se venge, c'est de fixer à jamais sa douleur dans son subconscient.

La meilleure vengeance, c'est de "laisser tomber", de poursuivre sa route, de se débarrasser du poids de la rancune et de continuer à se construire au lieu de se laisser détruire.

Le pardon est un cadeau que vous vous faites à vous-même.

C'est un cadeau de paix, un soulagement. C'est la décision de regarder la lumière au lieu de l'obscurité, de vous diriger vers cette lumière, vers le meilleur de vous et de votre vie.

Ne pardonnez pas pour que l'autre change. Acceptez le fait qu'il ne sera jamais comme vous le souhaitez -- cela ne dépend pas de vous.

Vous avez donné à un autre le pouvoir de vous rendre malheureux.  
REPRENEZ-LUI CE POUVOIR.

Pardonnez, et votre immense capacité de construire votre propre tranquillité intérieure vous reviendra.

Libérez-vous, soulagez-vous du poids, pardonnez.

Je vous invite à faire une liste des ressentiments qui vous pèsent, y compris vis à vis de vous-même, aussi bien les petits que les grands, enfouis dans votre mémoire, que les plus récents.

En face de chacun, écrivez le prix que vous avez payé en continuant à l'alimenter. Les moments que vous avez gâchés. Les relations précieuses que vous avez maltraitées, les occasions perdues, les douleurs inutiles que vous avez infligé aux autres, à vos proches... et à vous-même.

Ensuite, demandez-vous ce que vous gagnerez dans votre vie si vous décidez de pardonner.

Et finalement, écrivez ce que vous allez faire pour dissoudre le ressentiment qui est en vous.

Si vous voulez franchir le pas, de manière encore plus symbolique et puissante, brûlez cette feuille dès que vous avez pardonné, comme un symbole de votre décision, pour vous débarrasser, à jamais, du feu qui brûlait dans votre coeur, et qui vous détruisait de l'intérieur.

Votre vie vaut beaucoup plus que la rancœur et le ressentiment. Ces derniers gâchent votre énergie. Ce sont des fantômes du passé qui vous font mal. Ni vous ni les vôtres ne méritez cela.

Décidez d'être en paix, et vous retrouverez l'énergie de vos forces intérieures.

## On vous aime plus que vous ne le pensez

Nous devons peut-être rencontrer plusieurs personnes avant de rencontrer l'âme soeur. Et quand cela arrive, notre coeur déborde de joie et de reconnaissance.  
.oOo.

Lorsque la porte du bonheur se ferme, une autre s'ouvre; mais souvent nous sommes tellement hypnotisés par la porte fermée que nous ne voyons pas celle qui vient de s'ouvrir pour nous.

.oOo.

Si vous pouvez vous asseoir avec un ami sous un porche, en silence, et repenser ensuite à ce moment comme à la meilleure conversation que vous ayez eue, vous avez trouvé un ami véritable.

.oOo.

Il est vrai que nous n'apprécions pas à sa juste valeur ce que nous avons jusqu'à ce que ça nous soit enlevé. Mais il est vrai aussi que nous ne savons pas ce que nous avons manqué... jusqu'à ce que nous l'ayons !

.oOo.

Quand vous donnez tout votre amour, il n'est jamais sûr que les autres vous aiment en retour. N'anticipez pas un amour comparable au vôtre chez les autres. Laissez simplement grandir l'amour dans leur coeur, et si cela n'arrive pas, réjouissez-vous de le sentir grandir en vous.

Pensez-y: d'autres vous aiment, et beaucoup plus que vous ne le pensez.

.oOo.

Etre attiré par l'autre prend à peine une minute, l'apprécier prend une heure, et l'aimer peut prendre un jour... mais il faut une vie entière pour oublier quelqu'un.

.oOo.

Ne cherchez pas l'apparence, elle est souvent trompeuse.

Ne cherchez pas la fortune, car elle finit par perdre son importance. Cherchez plutôt celui ou celle qui vous fait sourire, parce qu'un seul sourire peut illuminer une journée.

Trouvez celui ou celle qui fait sourire votre coeur.

.oOo.

Il y a des moments dans la vie où celui qu'on aime nous manque tellement qu'on aimerait le sortir de nos rêves et l'embrasser réellement!

.oOo.

Rêvez ce que vous voulez rêver, allez où vous voulez aller, soyez ce que vous voulez être... Vous avez peut-être seulement cette vie pour faire tout ce que vous avez envie de faire...

Saisissez votre chance !

.oOo.

Puissiez-vous avoir assez de bonheurs pour vous rendre tendre, assez d'essais pour vous rendre fort, assez de regrets pour vous rendre plus humain, assez d'espoirs pour vous rendre heureux.

.oOo.

Pensez toujours à vous mettre à la place de l'autre. Ainsi, si ce qui se passe vous fait du mal, il en est sans doute de même pour lui.

.oOo.

Les gens les plus heureux ne sont pas ceux qui ont le meilleur de tout, ce sont ceux qui tirent le meilleur de ce qui leur est donné.

.oOo.

Le vrai bonheur est pour ceux qui savent pleurer, avoir mal, pour ceux qui ont cherché et ceux qui ont essayé et essayé encore car eux seuls peuvent apprécier l'importance des alliés, des amis, des amours qui ont touché leur vie.

.oOo.



L'amour commence avec un sourire, grandit avec un baiser et finit avec une larme.

.oOo.

Le futur le plus brillant va toujours de pair avec un passé accepté et oublié, car vous ne pouvez pas vous sentir bien dans la vie tant que vous restez entravé par vos échecs passés et vos regrets.

.oOo.

Quand vous êtes né, vous pleuriez, et tout le monde autour de vous souriait. Vivez votre vie d'une façon telle que quand vous mourrez, vous soyez celui qui sourit et qu'autour de vous tout le monde pleure.

## Les marins et les marchands

De riches marchands embarquent à bord d'un navire avec leurs biens, leurs esclaves et leur orgueil d'hommes à l'abri de tout besoin.

Les marins portent leurs malles remplies de bijoux, d'or et de riches étoffes alors qu'eux n'ont pour tout bagage qu'un méchant sac vide et une vieille couverture.

Mais la mer se fait d'huile et le vent n'est pas décidé à se lever.

A bord, les marchands se conduisent comme s'ils commandaient aux Dieux eux-mêmes en pestant contre les astres, en regrettant que le vent ne souffle pas avec plus de force et en humiliant les marins qui ne "connaissent rien à l'art de la navigation".

Tant et si bien que les Dieux finissent par les entendre et décident de répondre à leurs vœux en envoyant une terrible tempête pour les punir.

Les nuages noirs s'amassent à l'horizon et le vent s'annonce par petites rides de plus en plus rapprochées sur la surface de la mer. Les marins comprennent qu'ils vont vivre de terribles heures et se tiennent prêt à leurs postes, tandis que les riches marchands, heureux que les Dieux les aient entendus, raillent la couardise de l'équipage. Au pire de la tempête, les marins s'aperçoivent qu'ils ne pourront pas s'en tirer sains et saufs sans larguer du lest.

Soucieux de sauver leur navire, ils n'hésitent pas à passer les bagages les plus lourds par-dessus bord. Mais les riches ne l'entendent pas de cette oreille et s'accrochent à leurs malles comme si c'était elles qui allaient les sauver.

Ils supplient les Dieux de les épargner et pleurent comme des enfants. Le capitaine du bateau est forcé de menacer d'en jeter quelques-uns à l'eau avec leurs coffres pour qu'ils acceptent de se séparer de leur or.

L'énorme poids ainsi libéré, le navire retrouve sa stabilité. La tempête se calme aussitôt et l'équipage est sauvé. Les marins sont heureux

mais les riches marchands restent silencieux : avec leur richesse, c'est leur vie qu'ils croient anéantie.

Qu'est-ce qui est le plus important : nos biens ou notre vie? Trop souvent, pour nos biens matériels nous mettons notre santé en péril. Nous consacrons notre vie à l'argent, et la vie nous file trop vite entre les doigts.

Comment gagner notre vie... sans la perdre?

A l'image de ces marchands, moins nous avons de bagages à porter, plus notre fardeau sera léger... et moins la tempête sera redoutable.

## L'histoire du cordon violet

Un prof avait l'habitude, en fin d'études, de donner un cordon violet sur lequel on pouvait lire "Qui je suis fait toute la différence" imprimé en lettres dorées.

Il disait à chaque étudiant à cette occasion pourquoi il l'appréciait et pourquoi le cours était différent grâce à lui. Un jour, il a l'idée d'étudier l'effet de ce processus sur la communauté, et envoie ses étudiants remettre des cordons à ceux qu'ils connaissent et qui "font la différence".

Il leur donne 3 cordons en leur demandant ceci :  
"Remettez un cordon violet à la personne de votre choix en lui disant pourquoi elle fait la différence pour vous, et donnez-lui deux autres cordons pour qu'elle en remette un elle-même et ainsi de suite.  
Faites-moi ensuite un compte-rendu des résultats."

L'un des étudiants s'en va, et va le remettre à son patron (car il travaillait à mi-temps) un gars assez grincheux, mais qu'il appréciait.

"Je vous admire beaucoup pour tout ce que vous faites, pour moi vous êtes un véritable génie créatif et un homme juste. Accepteriez-vous que j'accroche ce cordon violet à votre veste en témoignage de ma reconnaissance ?"

Le patron est surpris, mais répond "Eh bien, euh, oui, bien sûr..."

Le garçon continue "Et accepteriez-vous de prendre des 2 autres cordons violets pour les remettre à quelqu'un qui fait toute la différence pour vous, comme je viens de le faire ? C'est pour une enquête que nous menons à l'université."

"D'accord"

Et voilà notre homme qui rentre chez lui le soir, son cordon à la veste. Il dit bonsoir à son fils de 14 ans, et lui raconte :

"Il m'est arrivé un truc étonnant aujourd'hui. Un de mes employés m'a donné un cordon violet sur lequel il est écrit, tu peux le voir, "Qui je suis fait toute la différence". Il m'en a donné un autre à remettre à quelqu'un qui compte beaucoup pour moi.

La journée a été dure, mais en revenant je me suis dit qu'il y a une personne, un seule, à qui j'aie envie de le remettre.

Tu vois, je t'engueule souvent parce que tu ne travailles pas assez, que tu ne pense qu'à sortir avec tes copains et que ta chambre est un parfait foutoir... mais ce soir je voulais te dire que tu es très important pour moi. Tu fais, avec ta mère, toute la différence dans ma vie et j'aimerais que tu acceptes ce cordon violet en témoignage de mon amour. Je ne te le dis pas assez, mais tu es un garçon formidable !"

Il avait à peine fini que son fils se met à pleurer, pleurer, son corps tout entier secoué de sanglots.

Son père le prend dans ses bras et lui dit "Ca va, ça va... est-ce que j'ai dit quelque chose qui t'a blessé ?"

"Non papa... mais.. snif... j'avais décidé de me suicider demain. J'avais tout planifié parce que j'étais certain que tu ne m'aimais pas malgré tous mes efforts pour te plaire. Maintenant tout est changé..."

-----  
"Un enfant qu'on approuve apprend à s'accepter."

*Dorothy Nolte*

"Un mot prononcé avec bienveillance engendre la confiance. Une pensée exprimée avec bienveillance engendre la profondeur. Un bienfait accordé avec bienveillance engendre l'amour." *Lao Tseu*

## La présence diabolique

Rafaëlo est un moine bénédictin.

Felicia, sa soeur, est psychologue. C'est aussi une de mes grandes amies. Voici ce qu'elle m'a raconté il y a quelques jours.

Rafaëlo est venu la voir et il semblait très tendu. L'ambiance au monastère n'était pas bonne et les frères semblaient anxieux comme ils ne l'avaient jamais été. Des conflits intempestifs venaient troubler la paix et l'harmonie qui, depuis toujours, faisait la réputation de ce lieu de recueillement. On commençait même à parler, à mi-voix, d'une présence diabolique...

Felicia, pressée d'aider son frère, lui demanda la permission de venir en retraite au monastère pour tenter de découvrir ce qui s'y tramait.

Après avoir questionné tous les frères dans les jardins du cloître et après avoir réfléchi pendant des heures dans sa petite cellule aménagée, Felicia demanda à revoir son frère.

"Rafaëlo, un changement important s'est effectivement produit dans le monastère, qui vient troubler la vie de tous... mais cela n'a aucun rapport avec le Malin, ni aucune autre force obscure. Peux-tu me dire à quelle heure sonne la première prière ?

"Habituellement à 5h du matin, comme le préconise la règle de saint-benoît. Mais depuis un mois, pour prolonger le repos de nos jeunes moines éprouvés par les exigences de la vie en communauté, nous sonnons la cloche de matines à 7h."

"Eh bien, Rafaëlo, tu tiens là la cause de tous vos maux !" Le moine, qui ne comprenait pas, demanda un supplément d'explication.

"La règle de Saint-Benoît qui définit les tranches

horaires de vos journées, ne peut être bousculée comme vous l'avez fait. La lente cadence de la vie monastique s'est imprimée dans les corps et les esprits de toutes les générations de moines qui vous ont précédées. Votre rythme biologique est fondé sur la succession de ces heures de prières, de temps de travail ou de méditation.

Or, c'est parce que votre corps se satisfait de ce rythme ancestral que vous pouvez concentrer votre attention sur les progrès de votre esprit... Croyant bien faire, vous avez bouleversé 1500 ans d'apprentissage à la vie en communauté."

.....

Notre organisme fonctionne de manière cyclique de jour comme de nuit, mais nous n'avons qu'une action modérée sur notre corps.

Nous ne pouvons pas lui faire faire n'importe quoi à n'importe quelle heure. S'il réclame à manger, si le sommeil lui manque, il gronde et vous êtes alors incapable d'exercer la pleine puissance de votre esprit.

Il suffit parfois, comme le montre cette histoire, d'un grain de poussière pour dérégler une horlogerie précise.

Soyez indulgent avec votre corps, écoutez le, entendez ce qu'il vous dit, ne dépassez surtout pas les limites qu'il vous impose et vous vivrez en harmonie avec votre communauté et vous même.

## Le cric

Un représentant crève un pneu en rase campagne.

Il ouvre son coffre cherche son cric... en vain.

Pas de cric.

Comme il est sur une petite route de campagne, en plein mois de juillet  
il se dit que personne ne va passer par là pour le secourir.  
Il décide de se rendre au village le plus proche, dont il voit le haut  
du clocher au loin, pour emprunter un cric.

Le chemin est long, il fait chaud, et en route, il se dit:  
"Est-ce qu'il vont seulement avoir un cric à me prêter?"  
Il avance encore, et, tout transpirant, se dit :

"Et je connais les gens du coin, ils n'aiment pas les étrangers !"  
Il marche encore, et se dit :

"Ils ne me connaissent pas, vont-ils seulement vouloir me le prêter, ce cric ?"

Et il continue ainsi, s'imaginant les scénarios les plus désagréables, étant  
pris à parti par les villageois qui trouvent louche qu'il veuille emprunter un  
cric, proposant de l'acheter, personne ne voulant lui en vendre un, etc. etc.

Il s'approche du village, de plus en plus énervé intérieurement, se met  
sur la place du village, et hurle :

"Eh bien, puisque c'est comme ça, votre cric, vous pouvez vous le garder  
!!!"

o 0 o

Combien de fois nous imaginons-nous ainsi des objections qui ne seront  
jamais levées, des craintes sans fondement, et combien de  
fois, n'osons-nous pas demander par peur d'être  
rejeté ?

## L'île aux sentiments

Il était une fois, une île où tous les différents sentiments vivaient :  
le Bonheur, la Tristesse, le Savoir, ainsi que tous les autres, l'Amour  
y compris.

Un jour on annonça aux sentiments que l'île allait couler. Ils  
préparèrent donc tous leurs bateaux et partirent.

Seul l'Amour resta.

L'Amour voulait rester jusqu'au dernier moment.  
Quand l'île fut sur le point de sombrer, l'Amour décida d'appeler à l'aide.

La Richesse passait à côté de l'Amour dans un luxueux bateau.  
L'Amour lui dit, "Richesse, peux-tu m'emmener?"

"Non car il y a beaucoup d'argent et d'or sur mon bateau. Je n'ai pas de place pour toi."

L'Amour décida alors de demander à l'Orgueil, qui passait aussi dans un magnifique vaisseau, "Orgueil, aide-moi je t'en prie !" "Je ne puis t'aider, Amour. Tu es tout mouillé et tu pourrais endommager mon bateau."

La Tristesse étant à côté, l'Amour lui demanda, "Tristesse, laisse-moi venir avec toi."

"Ooh... Amour, je suis tellement triste que j'ai besoin d'être seule !"

Le Bonheur passa aussi à côté de l'Amour, mais il était si heureux qu'il n'entendit même pas l'Amour l'appeler !

Soudain, une voix dit, "Viens Amour, je te prends avec moi." C'était un vieillard qui avait parlé.

L'Amour se sentit si reconnaissant et plein de joie qu'il en oublia de demander son nom au vieillard. Lorsqu'ils arrivèrent sur la terre ferme, le vieillard s'en alla.

L'Amour réalisa combien il lui devait et demanda au Savoir  
"Qui m'a aidé ?"

"C'était le Temps" répondit le Savoir.

"Le Temps ?" s'interrogea l'Amour.

"Mais pourquoi le Temps m'a-t-il aidé ?"

Le Savoir, sourit plein de sagesse, et répondit :

"C'est parce que Seul le Temps est capable de comprendre combien l'Amour est important dans la Vie."

*(Histoire proposée par Christian Boucher)*

-----

"Demander ne coûte qu'un instant d'embarras; ne pas demander, c'est être embarrassé toute sa vie."

*Proverbe japonais*