

# LE KIT SPIRITUEL : Paré sur les chemins de Dieu !

## Textes

Les  
parents

Parrains  
Marraines

Prêtre de  
la paroisse

« Pourquoi certains  
croient en Dieu et  
d'autres pas ? »

« Pourquoi Jésus laisse-  
t-il les gens mourir ? »

8-11 ans

11-14 ans

14-17 ans

« Dieu est-ce quelqu'un ou  
bien est-ce un sentiment,  
quelque chose que l'on  
ressent ? »

Copains

Les chefs  
scouts

Aumônier  
Du groupe

## Sommaire

Parcourir la Bible .....	5
Ancien testament .....	5
Nouveau testament.....	5
La nomenclature / codification des livres .....	6
Trouver un texte biblique à partir d'un thème.....	7
Textes spirituels.....	13
Pensée et conduite .....	13
Chemins .....	13
Le sel, le sucre et les épices.....	14
Etre ensemble.....	14
Faites le quand même.....	15
Le secret du bonheur.....	15
Philosophie Rosicrucienne.....	15
Philosophie Juive .....	16
Mythologie Indienne .....	16
Philosophie Hindouiste.....	16
Philosophie Hindouiste 2.....	16
Petite conte zen.....	16
Point de vue.....	17
Joie.....	17
Progresser.....	17
Etre chef .....	18
Charité et égoïsme.....	18
De l'usage de l'intelligence .....	18
Les manières de faire la charité.....	19
Proverbe Berbère .....	19
Vivre pleinement le moment présent .....	19
La connaissance .....	19
Désirs et responsabilités.....	20
Savoir aimer.....	21
L'émerveillement.....	21
Risquer .....	21
L'acte de choisir .....	22
Calme.....	22
Faveur divine .....	22
Etre et non paraître.....	23
Rappelle toi.....	23
Les couleurs de la vie.....	23
Les treize commandements de la vie .....	23
Le sourire .....	24
Travail d'équipe .....	24
Etre en relation.....	24
Face au mal.....	24
Avant de juger .....	25
L'amour change tout .....	25

Qui est le plus fort? .....	25
Les petites béatitudes .....	26
Alors la paix viendra .....	26
Dans notre tâche .....	27
Au delà.....	27
Voir plus loin.....	27
J'ai tardé à t'aimer .....	28
Maitrise des émotions.....	28
Le flux .....	28
Les fondements de nos actions .....	28
Laisser place à la paix intérieur .....	29
Ce que tu choisis, tu en fais l'expérience .....	30
Les vertus du saint.....	30
La voie du Ciel.....	30
Invictus.....	30
Le Jour où je me suis aimé.....	30
L'homme de bien .....	31
Le sourire .....	32
Heureux ceux qui.....	33
Le risque .....	33
Les cailloux.....	33
Je te souhaite de ne pas réussir ta vie.....	34
Tu seras un homme mon fils .....	35
Citations.....	35
Prières.....	43
Mon Dieu .....	43
Te choisir chaque jour .....	43
Prière scoute.....	44
Notre père.....	44
Prière pour une journée .....	44
Prière de Saint François d'Assise .....	44
Prière de mère Térésa .....	45
Prière du matin.....	45
Prière .....	45
Seigneur, aide-moi à devenir meilleur .....	46
Seigneur, apprends moi.....	46
Toi le soleil de nos vies .....	46
L'art des petits pas.....	47
Textes bibliques.....	47
La puissance de la foi.....	47
Aimez vos ennemis .....	48
Progression personnelle.....	48
La confiance en soi .....	48
Savoir s'auto-évaluer avec précision .....	48
La conscience émotionnelle .....	48
Le self-control.....	48
L'engagement .....	49

Comprendre les autres .....	49
Enrichir les autres .....	49
Diriger .....	49
Savoir travailler en équipe.....	49
Ce qui empêche d'agir .....	49
Tentative.....	49
Croire en nos talents .....	50
L'engagement .....	50
Encore plus de textes.....	50



**Ce document a été créé et est mis à jour régulièrement par l'équipe territoriale du territoire Vallée de la Seine.**

Pour récupérer la dernière version du document, rends-toi sur <http://blogs.sgdf.fr/valleedelaseine>. Tu aimes un texte, une prière, qui pourrait y apparaître ? Envoie-le-nous rapidement via notre site.

## Parcourir la Bible

LA BIBLE : une histoire d'Amour entre Dieu et son peuple, entre Dieu et moi

### Ancien testament

<p style="text-align: center;"><b>LE PENTATEUQUE</b></p> <p style="text-align: center;">La Genèse L'Exode Le Lévitique Les Nombres Le Deutéronome</p> <p>Contenu : Commencement et origines des hommes et du peuple de Dieu : les pères fondateurs, les patriarches et matriarches, les alliances établies entre Dieu et son peuple.</p>	<p style="text-align: center;"><b>LES LIVRES HISTORIQUES</b></p> <p style="text-align: center;">Josué, Les juges, Ruth, Samuel, Les Rois, Les chroniques, Esdras, Néhémie, Tobie, Judith, Esther, Maccabées</p> <p>Contenu : histoire du peuple juif, les Hébreux ou Israël, partant de la mort de Moïse (1400 av. JC) et allant jusqu'au retour de Babylone des Juifs exilés (430 av. JC.)</p>
<p style="text-align: center;"><b>LES LIVRES POETIQUES ET SAPIENTIAUX</b> (de sagesse)</p> <p style="text-align: center;">Job, Les Psaumes, Les Proverbes, L'Ecclésiaste, Le Cantique des cantiques, La Sagesse, L'Ecclésiastique</p> <p>Contenu : poèmes de louange, de détresse, liturgiques, conte philosophique (Job avec le duel Satan / Dieu) ou sagesse orientale, recueil des dictons, conseils, adages, un chant d'Amour, recueil de sagesse.</p>	<p style="text-align: center;"><b>LES LIVRES PROPHETIQUES</b></p> <p style="text-align: center;">Isaïe, Jérémie, Les lamentations, Baruch, Ezéchiël, Daniel, Osée, Joël, Amos, Abdias, Jonas, Michée, Nahum, Habaquq, Sophonie, Agée, Zacharie, Malachie</p> <p>Contenu : même période que les livres historiques. Discours exaltés au ton souvent menaçant, qui rappellent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les conditions de l'alliance entre Dieu et le peuple,</li> <li>- la nécessité d'être en règle avec Dieu,</li> <li>- l'attente de l'envoyé de Dieu.</li> </ul>

### Nouveau testament

<p style="text-align: center;"><b>LES EVANGILES selon St Matthieu, St Luc, St Marc, St Jean</b></p> <p><u>Contenu</u> : Bonne nouvelle de Jésus Christ. Récits inspirés de la vie de Jésus, chaque évangéliste a rédigé son texte avec une intention bien précise et spécifique. Ces biographes ont entendu, perçu et interprété l'histoire de Jésus à leur manière.</p> <p><u>Matthieu</u> : il a connu le Christ. Par sa culture juive, il cherche à convaincre les Juifs que Jésus est bien l'Envoyé de Dieu</p> <p><u>Marc</u> : évangile sans doute écrit dans l'urgence par un proche de Pierre. Il écrit pour tous les lecteurs notamment les « gentils » (non-juifs)</p> <p><u>Luc</u> : médecin de Paul, il rédige son évangile à la manière d'un historien (documents, preuves, témoignages), il date avec précision son texte et le place dans un contexte politique. Texte adressé à Théophile, personnage inconnu qui signifie « ami de Dieu ». Il insiste sur les miracles de guérison (médecin qui savait combien il était peu aisé de guérir les gens et encore moins de les ressusciter)</p> <p><u>Jean</u> : il a également connu le Christ (apôtre le plus jeune), mais a rédigé son récit bien après les 3 autres, et a eu le temps de le faire murir. Proche de Jésus, il fait partie du cercle des 3 (Pierre, Jacques et Jean) et son récit présente des messages relevés au cours d'entretiens privés. Qualifié d'Apôtre de l'Amour (thème qui lui est cher), il cherche à révéler qui est Jésus Christ notamment au travers des formules « je suis ».</p>
---

## LES ACTES DES APOTRES

Contenu : récit de St Luc sur la naissance du christianisme qui relate les efforts d'évangélisation, les détails de la fondation des premières communautés chrétiennes, présente la diffusion du message de Jésus et les obstacles rencontrés, relève la stratégie des apôtres pour promouvoir les idées nouvelles.

## LES EPÎTRES DE St Paul

aux Romains, Corinthiens, Galates, Ephésiens, Philippiens, Colossiens, Thessaloniens,  
à Timothée, Tite, Philémon

Epître aux Hébreux,  
St Jacques, St Pierre, St Jean, St Jude

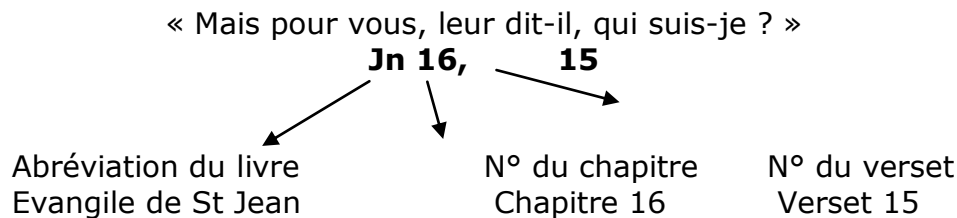
Contenu : lettres d'auteurs dont l'autorité était reconnue et qui avaient des destinataires précis. Les thèmes abordés servent à construire la théologie de l'Eglise chrétienne. Ces lettres permettent de saisir la diversité des communautés naissantes, le développement de chacune dans leur contexte. Les lettres ont un but doctrinal, donnent une interprétation de la Bible, transmettent les préceptes évangéliques, et exhorte à une vie conforme à la volonté de Dieu rappelée par Jésus-Christ.

Nota : Les lettres sont le média le plus utilisé dans l'Antiquité.

## L'APOCALYPSE

Contenu : contenu énigmatique qui vise à révéler qui est Jésus-Christ, son œuvre passée et à venir. Ce message reste difficile à décoder. Ce texte est inspiré de la littérature apocalyptique encore florissante jusqu'aux années 100 après JC. Ces écrits sont souvent rédigés en des temps de persécutions, emploient un langage symbolique (codé) et font appel à des visions, ils mettent en scène des êtres surnaturels et annoncent l'avènement du Christ. Le combat entre Dieu et Satan est le thème essentiel de ce livre.

## La nomenclature / codification des livres



## Les Références

Exemple 1 : « Rendez à César ce qui est à César, et à Dieu ce qui est à Dieu » Lc 20, 25.

Cette phrase est issue de :

- L'Evangile de Luc : **Lc**
- Chapitre 20 : Lc **20**
- Verset 25 : Lc 20, **25**

Exemple 2 : 1 Co 13, 1-13 : Chapitre sur l'amour

Ce chapitre est issu de :

- La première lettre de St Paul aux Corinthiens : **1 Co**
- Chapitre 13 : 1 Co **13**
- Versets 1 à 13 : 1 Co 13, **1-13**

## Trouver un texte biblique à partir d'un thème

<b>ACCUEILLIR</b>	l'étranger, la nouveauté	Lc 24,13-35	Emmaüs
	L'appel de Dieu	Gn 13	
		Lc 1,26-38	Annonciation
	S'accueillir	Lc 1,39	Visitation
	Aimer ses ennemis	Lc 6,27-35 et 19,1-10	Zachée
	Dans un esprit d'enfant	Lc 9,46-48	
	Accepter de recevoir pour donner	Jn 12,24-26	
<b>AGIR</b>	Etre efficace, moteur	Mt 5,13-16	Sel de la terre
		Jn 6,1-15	Multiplication des pains
	Pourquoi agir ?	Jc 2,14-15	
<b>ALLIANCE</b>	Dieu et les hommes	Gn 9,12-13	Noé, Arc en ciel
		Gn 12,1-13	
		Gn 17,1-18	Abraham
	Pâques et passage mer Rouge	Ex 12 et 13	
	Mission de Moïse	Ex 3,12-14	
	Les commandements	Dt 5 et 6	
	Alliance rompue	Ex 32	
	La nouvelle alliance	Jr 31	
		Ez 36	
	Dieu se souvient	Lc 1,68-79	
	L'alliance éternelle	Mt 26,17-29	
		Mc 14,12-25	
	Eucharistie, partage	Jn 13,1-15	
		1Co 11,17-33	
<b>AMOUR</b>	Ne pas aimer par intérêt	Tt 3,4-7	
	Don de soi	1P 3,18-22	
		Jn 15,12-16	
	Respect du corps	Rm 6,19-23	
	Les valeurs de l'amour et de l'amitié	1Co 13,1-8	
	Amour et fidélité - Amour et obéissance	Jn 14,23-31	
	Soucis des malades et étrangers	Lc 10,23-37	
	Partage des souffrances des autres	Lc 7,11-16	
	Attention accordée aux autres	Ep 5,15-21	
	Secourir ceux qui sont dans le besoin	Is 58,7-11	
	Vouloir le bien des autres	Lc 10,1-9	
	Apprécier la présence de ses amis	Mt 17,1-9	
	Donner des responsabilités	Lc 19,12-26	
	Fraternité	Ga 4,1-7	
	Soutenir les autres, les encourager	Ga 5,25-26 et 6,10	

<b>APPEL</b>	Quitte ton pays	Gn 12,1-5	Abraham
	Appelé par le Seigneur	1S 3,10-20	Samuel
	Etre différent	1Co 12,1-30	
	Choisi par son nom	Jn 1,35-51	
		Mt 4,18-22	
		Lc 5,1-11	
	Liberté de l'appel	Mt 19,16-22	Jeune homme riche
	Les ouvriers de la moisson	Mt 9,36-38	
	Vocation du premier apôtre	Mc 1,14-20	
<b>ARBRE</b>	L'arbre de Jessé	Psaume 103	
	La croissance	Mt 13,31-32	
	Le figuier stérile	Mt 7,17-20	
<b>AUTORITE</b>	Respect de l'autorité	1 P 2,13-16	
<b>BATIR</b>	Participer à la création	Gn 1 et 2	
	Difficultés à bâtir	Gn 11,4-8	Tour de Babel
	Avec patience et amour	Jr 18,1-8	Le potier
	Construire sa maison	Mt 7,24-27	
		Lc 14,28-33	
<b>BIEN DE TOUS</b>	Travail	Jn 6,27-29	
	Gérer le bien commun	Lc 16,1-9 et 19,12-26	
<b>CAMP</b>	Respecter le bien commun	Ep 4,23-28	
	S'installer	Gn 18,1-15	Chêne de Mambré
	Trop bien s'installer	2 S 7,1-15 et 8,11-16	
<b>CHERCHEUR DE DIEU</b>	Allonge tes cordages	Es 54,2	
	Passionné de Dieu, découvrir Dieu	1 R 19,11-13	Elie, brise
	Sel de la terre	Mt 5,13-16	
	Le Dieu de Jésus Christ	Mt 5,1-12	Béatitudes
<b>CHOISIR</b>	Où est Dieu ?	Mt 25,31-46	
	Difficultés du choix	Mt 19,16-22	Jeune homme riche
		Jn 6,22-59	
	La vérité, le chemin, la vie	Jn 14,6	
	Dieu m'a choisi	Psaumes 138 et 139	
	Appel	Jn 1,35-42	
<b>ETRE CHRETIEN</b>	Se mettre d'accord	Ez 36,24-28	
	Tu t'appelleras Pierre	Jn 1,40-42	
	Un cœur nouveau	Ez 34	
	Naitre à nouveau	Jn 3,1-5	Nicodème
	"La folie" du chrétien	Mt 5,1-12	Béatitudes
	Etre comme un enfant	Mt 18,1-5	
<b>COMPETENT</b>	Pardonner à son ennemi	Mt 5,38-48	
	Se donner les moyens	Mt 13,4-9 et 18-23	Semeur
	Chacun ses compétences	Mt 25,24-30	
<b>CONFIANCE</b>		1 Co 12,4-30	
	Ouverture, fidélité	Lc 1,26-38	Annonciation
		Lc 5,1-11	Pêche



		Lc 5,12-14	Lépreux
	Ne pas douter	Jn 20,19-29	Thomas
	Prière	Psaume 22	
	Confiance dans l'épreuve	Is 50,5-10	
	Rester serein dans les difficultés	1 Co 10,5-13 et 4,9-15	
<b>DESERT</b>	Faire le désert	Lc 4,1-13	Les tentations
	Désert vide	Mt 26,69-75	Reniement de Pierre
<b>EAU</b>	L'eau qui donne la vie	Jn 4,4-26	La Samaritaine
		Is 41,17-78	
	Baptême	Mt 3,11-17	
	Eau purificatrice	Jn 9,1-41	
	Jésus marche sur l'eau	Mt 14,29-31	
<b>ECHEC</b>	Peur de s'engager	Mc 10,17-22	
	Entreprise en "faillite"	Lc 20,9-19	
	Mauvais objectif	Mc 11,15-17	Vendeurs chassés
	Tentation avec l'autre	Mt 7,1-5	La paille et la poutre
	Erreur	Ga 2,11-15	
	Accepter l'erreur	Jn 8,3-11	Femme adultère
	Tentation de céder	Ex 32	Le veau d'or
	Perdre courage	Lc 8,22-25	
	Fécondité des échecs et épreuves	Jn 12,14-26	
	Valeur du sacrifice	Is 53,1-12	
<b>ENTREPRENDRE</b>	Etre imaginatif, volontaire	Lc 5,17-20	Guérison du paralytique
	Préparer le chemin	Lc 3,1-6	
	Etre sel, lumière	Mt 5,13-16	
	Se réveiller	Eph 5,14-17	
<b>EQUIPE</b>	Chacun son rôle	1 Cor 12,2-11 et 27-31	
	Le gars qui flanche	Lc 15,3-7	
		Mt 20,1-16	
	Faire équipe	Lc 5,17-20	le paralytique
	Une équipe soudée	Ac 2,42-47	
	Apprécier la vie d'équipe	Mt 17,1-9	
<b>ETRANGER</b>	Agir pour tous équitablement	Jc 2,1-13	
	Qui est mon prochain	Lc 10,25-37	Bon samaritain
<b>FEU</b>	Le buisson ardent	Ex 3,2-5	
	Feu destructeur	Gen 19,23	Sodome et Gomore
	Pentecôte	Ac 2 et 3	
	Feu purificateur	Mt 3,1-11	
	Feu impossible à contenir	Jn 20,7-9	
<b>FOI</b>	Profession de foi de Pierre	Mt 16,13-20	
	Audace	Jn 5,4-10	
	Doute	Jn 20,24-29	Doute de Thomas
	Augmenter sa foi	Lc 17,5-6	La graine de moutarde
	Découvrir la foi	Lc 24,13-35	Emmaüs
	Vivre en accord avec sa foi	Os 6,1-6	

	Respecter la maison de Dieu	Lc 19,41-47	
	Ne mettre sa foi qu'en Dieu	Ga 3,16-22	
	Recherche de l'essentiel	Mt 6,24-33	
	Croire à la valeur de la prière	Jn 4, 46-53	
<b>JOIE</b>	Dire sa joie	Lc 1,46-56	Magnificat
	Joie pour le bien qui se réalise	Lc 2,15-20	
	Joie d'être aimé	1 P 2,1-10	
	Joie dans ce que l'on fait	2 Co 9,6-10	
<b>JUSTICE</b>	La justice version "Jésus"	Mt 20,1-16	
		Mt 5,1-12	
	Lutter contre l'injustice	Is 58,6-11	
<b>LIBERTE</b>	Faire un choix	Lc 4,1-13	Tentations
	Liberté / esclavage	Ga 2	
	Liberté de suivre Jésus	Mt 19,16-22	Jeune homme riche
	Liberté dans l'action	Rm 8,12-17 et Ga 5,16-24	
<b>LUMIERE</b>	Porter la lumière	Mt 5,13-16	
	Marcher vers la lumière	Is 9,1-6	
		Is 60,1-6	
	Aveugle	Lc 18,35-43	
<b>MISSION</b>	Témoins jusqu'au bout du monde	Ac 1,3-8	
	La mission des 72	Lc 10,1-20	
	Christ ressuscité envoie en mission	Jn 20,19-23	
<b>MONTAGNE</b>	Aller vers la montagne	Mt 5,1-12	Les Béatitudes
		Is 2,1-5	
		Ex 19	
<b>MORT</b>	Mourir pour vivre	Jn 12,20-32	Grain de blé
	Redonner la vie	Jn 11,1-27	Résurrection de Lazare
	Confiance	Lc 7,11-16	
		Job 19,25-26	
<b>NATURE</b>	La création	Gen 1,1 à 2,2	
	Les disciples de Jésus et le monde	Jn 17,11-19	
	Dieu, maître de la nature	Jb 38,1-11	
<b>PAIX</b>	Faire la paix	Mt 5,24-25	
	Apporter la paix	Lc 2,1-20	Noël
	Réaliser la paix	Is 9,1-6	
	Etre artisan de paix	Jn 14,23-31	
<b>PARTAGER</b>	Partager le pain	Mt 26,17-19	
		Jn 6,1-15	
	Sans rien attendre	Mt 6,1-4	
	Partager les biens	Ac 2,42-47	
	Partager avec le pauvre	Dt 24,19-22	
	S'ouvrir aux pays	Is 58,7-11	
	Partager ses joies et ses peines	Rm 12, 1-18	

	Partager son pain et sa vie	Jn 21,1-14	
	Faire profiter les autres de ses talents	1 Co 12,27-31	
<b>PARTIR</b>	Envoi en mission (seul, équipe)	Lc 9,1-6; 10,1-16	
	Rencontrer	Lc 1,39-45	Visitation
	Monter aux compagnons	Dt 8,2-18	
	Une force pour le départ	Ac 1,8-11	
<b>PATIENCE</b>	Patience	Jn 12,24-26	
<b>PAUVRETE</b>	Secourir le pauvre	Is 58,7-11	
	Rester humble	Lc 6,36-42	Paille et poutre
	Choisir la dernière place	Lc 14,1-11	
<b>PRESENCE DE DIEU</b>	Le Seigneur est avec toi	Lc 1,26-38	
	Le Seigneur est proche	Ph 4,4-7	
	Le Seigneur m'a assisté	2 Tm 4,6-18	
	Dieu assiste son prophète	Jn 20,7-9	
<b>PRIERE</b>	Prière de Marie	Lc 1,46-56	
	Ecoute	Is 3,1-20	
	Croire à la valeur de la prière	Jn 4,46-53	
	Nécessité de la prière avant un choix	Lc 6,12-13	
	Puissance de la prière	Mt 21,18-22	
<b>PROJET DE DIEU</b>	L'amour de Dieu	Jn 3,14-21	
	Crés pour suivre la voie de Dieu	Ep 2,4-10	
<b>PROPHETE</b>	Nul n'est prophète en son pays	Lc 4,14-30	
	Sel de la terre	Mt 5,13-16	
	Appel du prophète	Is 3,1-20	
	Pas facile d'être prophète	Mt 10,16-20	
	Pentecôte	Ac 2,5-13	
<b>PROGRESSER</b>	Des talents à faire fructifier	Mt 25,14-30	
	Faire un choix	Jn 12,20-32	
		Mt 3,1-11	
	Grandir dans la simplicité	Mt 18,1-15	
	Changer de vie	Lc 19,1-20	
	Progresser ensemble	1 Th 3,7-13	
<b>RECONCILIATION</b>	Demander le pardon	Lc 15,11-32	Fils perdu
	Pardoner	Mt 5,20-25	
	Prière pour se reconnaître pécheur	Psaume 50	
	Changement	Is 40,3-5	
		Ez 17	
	Le semeur	Lc 8,4-15	
	Un cœur nouveau	Ez 36,24-30	
<b>RESPONSABILITE</b>	Responsables les uns des autres	1 Co 12,12-30	
	Attendre le Seigneur	Lc 12,32-48	
	Chacun est responsable de sa destinée	Ez 18,25-28	
	Respecter les plus jeunes	Mt 19,13-15	

	Donner des responsabilités	Lc 19,12-26	
	Fonder la responsabilité sur l'amour	Jn 21,15-17	
<b>S'ENGAGER</b>	Etre prêt	Lc 14,15-24	
	Dire ce que l'on croit	Jn 21,15-19	Profession de Pierre
	Dieu s'engage	Jr 31,31-34	
	Poser une pierre	Jos 24,18-25	
<b>SAGE</b>	La sagesse de Dieu est folie	Lc 6,27-35 et 6,46-49	
		Mt 5,3-10	Béatitudes
	Par l'amour et le partage	Lc 6,27-35	
		Jn 4,1-42	
<b>SE DEPASSER</b>	Se dépasser	Lc 4,1-13	
		Mc 4,35-41	
	Lutter dans la nuit	Gn 32,23-29	combat de Jacob
	Partir vers d'autres horizons	Ex 12,13-14	
		Ex 14,21-27	
	Passer avec	Jos 3,17	
<b>SERVITEUR</b>	Services pour la communauté	Ac 6,1-7	
	Poème du serviteur du Seigneur	Is 42,1-7	
	Etre serviteur les uns des autres	Mc 9,30-37	
	Le serviteur qui sait veiller	Lc 12,32-48	
	Le Christ donne l'exemple du service	Jn 13,1-15	
	La générosité du Christ	2 Co 8,7-15	
	Servir par amour de Dieu	Jn 14,15-21	
<b>UNITE</b>	Unité dans la diversité	1 Co 12,4-11	
	Unité dans l'amour	Jn 4,7-16	
	Soucis de l'unité autour de soi	Jn 10,11-16	
	Don de sa vie pour l'unité	Jn 17	
	Vivre et agir dans l'unité	Rm 12,1-18	
	Lutter contre les divisions	1 Co 1,10-16	
	Unions de chrétiens	Ep 4,1-6	
	Esprit d'équipe	Ga 3,27-28	
<b>VEILLEUR</b>	Attendre	Mt 25,1-13	
		1Th 5,4-6	
	Ecoute	Lc 1,59-79 et 2,22-28	
	Psaumes	Psaumes 5,6 et 129	
<b>VENT</b>	Le vent souffle où il veut	Jn 3,8	
	La force du vent	Lc 8,22-25	
	Vent de l'Esprit	Ac 2,1-4	
	Dieu dans la brise légère	1 Rois 19,10-14	
<b>VIVRE</b>	Redonner confiance	Mc 7,31-37	Guérison
	Vivre pleinement	Jn 21,1-14	
		Jn 6,1-15	

## Textes spirituels

### Pensée et conduite

C'est du faisceau des vibrations où tu branches tes pensées, que tu puiseras l'énergie correspondante. Celui qui plonge dans a vase, respire de l'humidité comme celui qui escalade la montagne aspire de l'oxygène pur.

Fixer la pensée sur des événements malheureux et déprimants c'est les vivifier, leur donner de la force, ce qui te rendra malheureux. Néanmoins, si tu te disposes à cultiver des pensées élevées, même si cela te semble difficile, tu finiras par t'y habituer et naturellement tu seras porté à des états supérieurs d'élévation mentale. Chaque personne vit, dans le monde, d'après ses états mentaux personnels. L'éducation de la pensée, les habitudes de prière et d'élévation morale constituent une tâche et un défi dont l'accomplissement doit être immédiat.

La pensée provoque des idées, qui se transforment ensuite en réalités, lesquelles vont intégrer la vie dans le domaine des formes. Des "idéoplasties" variées assaillent l'homme dans sa marche vers l'évolution selon son aspiration psychique la plus attirante. Des maladies inexistantes, des besoins nés des déséquilibres, des tourments de longue date, des frustrations affligeantes proviennent de la disposition mentale de ceux qui les conviennent en eux-mêmes. Personne ne réussit à vivre coupé des habitudes qui, devenues "une seconde nature", prennent un grand poids sur sa personnalité. Personne ne réussit à vivre en s'arrêtant de penser, il est évident que, ne cultivant point les bonnes aspirations on encourage les mauvaises aspirations et les souhaits néfastes.

La pensée répond de la vie. L'esprit vit mentalement ce qui lui plaît; il lui faut s'efforcer de changer son état intérieur afin de croître vers les voies de la liberté. Si tu trouves que tout ce que tu entreprends aboutit à un mauvais résultat, change ton climat mental et agis avec calme en attendant les résultats. Devant les événements désagréables qui te surprennent, ouvre-toi psychiquement à l'amour du prochain et tu verras des paysages moins tristes. Si tu éprouves des maladies ou des désagréments fréquents, réagis dans le domaine des idées en cultivant l'idée de santé et tes paysages psychiques et émotionnels se renouvelleront. Insiste sur des pensées optimistes comme quelqu'un qui reconnaît la présence des épines sur la tige de la rose mais qui choisit plutôt d'admirer la fleur, tout en faisant attention aux épines. La plainte, la hargne, l'amertume, la révolte doivent être remplacées par la confiance, l'optimisme, l'acceptation, la patience, qui t'apporteront la paix intérieure. Comme tu ne peux pas vivre sans idées, encourage celles qui te poussent à la santé et au bien-être. Tu te tiendras du point de vue émotionnel, au niveau où tu placeras tes désirs d'évolution. "Cherche d'abord le royaume de Dieu - proposa Jésus avec sagesse - et le reste te sera donné de surcroît".

Joanna De Angelis

### Chemins

L'accès à n'importe quel endroit peut compter plusieurs chemins pouvant être parcourus en fonction des circonstances et des possibilités de chaque voyageur. La même chose se passe quand aux finalités morales. Il y a des chemins aux berges tapissées de fleurs qui, toutefois entraînent vers les hallucinations et les ténèbres. Il y a des chemins agréables

qui se déploient pleins d'attraits mais aussi d'illusions et qui mènent à des désenchantements et à des amertumes. D'autres chemins semblent conduire plus directement au but, ils semblent plus courts mais ils précipitent dans des gouffres. Les chemins de l'avarice se multiplient et engendrent la folie; ceux de la luxure entraînent à des crimes; ceux du plaisir aboutissent à l'ennui; ceux du pouvoir dégénèrent en calamité; ceux de l'astuce poussent à la débacle; ceux de la frivolité provoquent des maladies de l'âme. Des chemins de tous types et caractères existent partout.

Il y a des chemins de renoncement qui portent à la plénitude. Des chemins de sacrifice qui apportent à l'Esprit des lauriers de paix. Nombreux sont les chemins du dévouement qui rendent heureux; ceux de l'amour qui rendent digne, ceux du travail qui élèvent; ceux de la charité qui sauvent... Ce sont là des chemins jonchés de galets et de mauvaises herbes de difficultés et d'épines. Si l'on tient compte de l'état d'avancement moral de la Terre et de presque tous ceux qui l'habitent, transitoirement habillés de chair, on ne peut espérer y trouver des chemins de bonheur et de fête, sans la part de l'expiation, du redressement, de la souffrance, après lesquels fleurissent les idéaux d'harmonie et de liberté complète...

"Je suis le chemin" - a dit Jésus. Chez Jésus, le meilleur exemple à tous les points de vue, cet appel devient hautement significatif en nous invitant à le suivre, le seul moyen pour nous d'atteindre la félicité légitime - celle qui dépasse les limites d'un immédiat troublant et trompeur.

Joanna De Angelis

### Le sel, le sucre et les épices

Le sel, le sucre et les épices se mirent à discuter dans leur placard. Le sel disait : « Quand on me rajoute dans un plat, j'en fais ressortir le goût. » Les épices répliquèrent : « Avec nous, les plats ont du mordant. Nous leur donnons de la force. » Et le sucre s'en mêla : « Moi, je les rends plus doux, un vrai plaisir pour les papilles ! » Ils continuèrent ainsi à se disputer sans jamais se mettre d'accord quand, tout-à-coup, le cuisinier les sortit de leur placard. Il sala un des plats, pour en faire ressortir le goût. Puis il prit les épices, pour donner du mordant et de la force à un autre plat. Enfin, il rajouta du sucre à son dessert, pour l'adoucir. Il avait fait un bon repas, et pour cela, il avait eu besoin des trois condiments.

Nous sommes comme les épices, le sucre et le sel. Nous sommes tous différents, chacun a son rôle. Nos différences ne sont pas des obstacles mais des richesses. Comme ces trois ingrédients sont utiles pour faire un bon repas, chacun de nous est important dans une communauté. De même manière que le repas serait moins bon si un des ingrédients manquait, notre groupe serait moins riche si nous ne mêlions pas nos différences.

Anonyme

### Etre ensemble

Selon la philosophie soufi, l'une des premières règles du bonheur consiste à s'asseoir avec des amis ou des gens qu'on aime.

On s'assoit, on ne dit rien, on ne fait rien. On se regarde ou on ne se regarde pas. Toute l'extase vient du plaisir d'être entouré de gens avec lesquels on se sent bien. Plus besoin de s'occuper ou d'occuper l'espace sonore. On se contente d'apprécier cette muette coexistence.

Bernard Werber

### Faites le quand même...

Les gens sont souvent déraisonnables, illogiques et centrés sur eux-mêmes, Pardonnez les quand même...

Si tu es gentil, les gens peuvent t'accuser d'être égoïste et d'avoir des arrières pensées, Sois gentil quand même...

Si tu réussis, tu trouveras des faux amis et des vrais ennemis, Réussis quand même...

Si tu es honnête et franc, il se peut que les gens abusent de toi, Sois honnête et franc quand même...

Ce que tu as mis des années à construire, quelqu'un pourrait le détruire en une nuit, Construis quand même...

Si tu trouves la sérénité et la joie, ils pourraient être jaloux, Sois heureux quand même...

Le bien que tu fais aujourd'hui, les gens l'auront souvent oublié demain, Fais le bien quand même...

Donnes au monde le meilleur que tu as, et il se pourrait que cela ne soit jamais assez, Donnes au monde le meilleur que tu as quand même...

Tu vois, en faisant une analyse finale, c'est une histoire entre toi et Dieu, cela n'a jamais été entre eux et toi.

Mère Térésa

### Le secret du bonheur

Vous valez ce que vaut votre cœur. Toute l'histoire de l'humanité est l'histoire du besoin d'aimer et d'être aimé. [...]

Quel que soit l'usage qu'en font les humains, le cœur (symbole de l'amitié et de l'amour) a aussi ses normes, son éthique. Faire place au cœur dans la construction harmonieuse de votre personnalité n'a rien à voir avec la sensiblerie ni même la sentimentalité. Le cœur, c'est l'ouverture de tout l'être à l'existence des autres, la capacité de les deviner, de les comprendre.

Une telle sensibilité, vraie et profonde, rend vulnérable. C'est pourquoi certains sont tentés de s'en défaire en se durcissant.

Aimer, c'est donc essentiellement se donner aux autres. Loin d'être une inclination instinctive, l'amour est une décision consciente de la volonté d'aller vers les autres. Pour pouvoir aimer en vérité, il faut se détacher de bien des choses et surtout de soi, donner gratuitement, aimer jusqu'au bout. Cette dépossession de soi (oeuvre de longue haleine) est épuisante et exaltante. Elle est source d'équilibre. Elle est le secret du bonheur.

Jean-Paul II, Extrait du Message aux jeunes de France, Paris, 1980

### Philosophie Rosicrucienne

Par vos désirs, vous attirez votre vie. Autour de vous existe une atmosphère mentale qui attire tout mais qui n'attire pas indifféremment toutes choses. Cette atmosphère mentale est faite de vos désirs. Elle est aussi faite de vos peurs qui sont la partie négative de vos désirs. Ce sont les deux faces de la même pièce de monnaie. En plus de vos désirs conscients, existent vos désirs et vos peurs inconscients. Ainsi vous attirez les personnes et les événements qui forment la trame de votre vie. L'action n'est qu'un désir solidifié.

Max Heindel, Cosmogonie des Rose-Croi

### Philosophie Juive

De même que le corps de l'homme consiste en membres et en parties de rangs divers ayant tous entre eux des actions et des réactions de manière à former un seul et même organisme, ainsi le vaste monde consiste en une hiérarchie de choses créées qui, lorsqu'elles ont les unes les autres des actions et réactions appropriés, forment littéralement un seul corps organique.

Bernard Werber

### Mythologie Indienne

Une vieille légende Hindoue assure qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tant de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le dissimuler en un lieu où il leur serait impossible de le retrouver. La difficulté fut de trouver la bonne cachette. Convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, les dieux mineurs suggérèrent : « Enterrons la divinité de l'homme dans la terre. » Brahma répondit : « Cela ne suffira pas car l'homme creusera et la trouvera. » Les dieux mineurs proposèrent alors : « Dans ce cas, jetons la divinité au plus profond des océans. – Non, dit encore Brahma, car tôt ou tard l'homme explorera les profondeurs des océans et il est certain qu'un jour il l'y découvrira et la remontera à la surface. » Les dieux mineurs conclurent : « Nous ne savons pas où cacher la divinité puisqu'il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour. » Brahma réfléchit et rendit son verdict : « Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cachons au plus profond de lui-même car c'est le seul lieu où il ne pensera jamais à la chercher. » Et depuis, dit la légende, l'homme a fait le tour de la Terre. Il a exploré, escaladé, plongé et creusé sans jamais découvrir ce qui se trouve en lui.

Bernard Werber

### Philosophie Hindouiste

Pour chacun, il existe un « Livre de la vie ». Les Orientaux l'appellent « Archive akhashique ». Sur ses pages sont consignés les actes et les pensées des vies antérieures de chacun et les vies futures nécessaires pour en apaiser le karma. L'esprit peut choisir de commencer par celle-ci ou par celle-là, de régler des dettes contractées dans une vie vécue au XVIIe siècle plutôt que celles de la dernière vie. Le mal infligé dans la dernière réincarnation est peut-être déjà compensé par le bien effectué lors d'une vie précédente.

Bernard Werber

### Philosophie Hindouiste 2

L'homme est semblable à une taie d'oreiller. Une taie peut être rouge, une autre noire et ainsi de suite, mais toutes contiennent le même coton. Il en va de même pour les hommes : l'un est beau, l'autre est laid, un troisième pieux, un quatrième méchant, mais c'est le même Dieu qui réside en tous.

Ramakrishna

### Petite conte zen

Un fermier reçoit en cadeau pour son fils un cheval blanc. Son voisin vient vers lui et lui dit : « Vous avez beaucoup de chance. Ce n'est pas à moi que quelqu'un offrirait un aussi



beau cheval blanc ! » Le fermier répond : « Je ne sais pas si c'est une bonne ou une mauvaise chose... » Plus tard, le fils du fermier monte le cheval et celui-ci rue et éjecte son cavalier. Le fils du fermier se brise la jambe. « Oh ! quelle horreur ! dit le voisin. Vous aviez raison de dire que cela pouvait être une mauvaise chose. Assurément celui qui vous a offert le cheval l'a fait exprès, pour vous nuire. Maintenant votre fils est estropié à vie ! » Le fermier ne semble pas gêné outre mesure. « Je ne sais pas si c'est une bonne ou une mauvaise chose », lance-t-il. Là-dessus la guerre éclate et tous les jeunes sont mobilisés, sauf le fils du fermier avec sa jambe brisée. Le voisin revient alors et dit : « Votre fils sera le seul du village à ne pas partir à la guerre, assurément il a beaucoup de chance. » Le fermier alors répond : « Je ne sais pas si c'est une bonne ou une mauvaise chose. »

Bernard Werber

### Point de vue

C'est l'histoire d'un type qui va chez son médecin. Il porte un chapeau haut de forme. Il s'assied et ôte son chapeau. Le médecin aperçoit alors une grenouille posée sur un crâne chauve. Il s'approche et constate que la grenouille est comme soudée à la peau. - Et vous avez ça depuis longtemps ? s'étonne le praticien. C'est alors la grenouille qui répond : - Oh vous savez, docteur, au début, ce n'était qu'une petite verrue sous le pied. »

Cette blague illustre un concept. Parfois on se trompe dans l'analyse d'un événement parce qu'on est resté figé dans le seul point de vue qui nous semble évident.

Bernard Werber

### Joie

Le devoir de tout homme est de cultiver sa joie intérieure. » Mais beaucoup de religions ont oublié ce précepte. La plupart des temples sont sombres et froids. Les musiques liturgiques sont pompeuses et tristes. Les prêtres s'habillent de noir. Les rites célèbrent les supplices des martyrs et rivalisent en représentations de scènes de cruauté. Comme si les tortures subies par leurs prophètes étaient autant de signes d'authenticité. La joie de vivre n'est-elle pas la meilleure manière de remercier Dieu d'exister s'il existe ? Et si Dieu existe, pourquoi serait-il un être maussade ? Seules exceptions notables : le Tao tō-king, sorte de livre philosophico-religieux qui propose de se moquer de tout, y compris de lui-même, et les gospels, ces hymnes que scandent joyeusement les Noirs d'Amérique du Nord aux messes et aux enterrements.

Bernard Werber

### Progresser

La réflexion peut, pourtant, nous amener lentement à la sagesse. Nous pouvons nous apercevoir que nous retombons sans cesse dans des schémas habituels de comportement et aspirer alors de tout notre être à leur échapper. Bien sûr, nous y retomberons encore maintes et maintes fois mais, peu à peu, nous pourrions en émerger et nous transformer. Le poème suivant s'adresse à chacun de nous. Il est intitulé « Autobiographie en cinq actes ».

1. Je descends la rue. Il y a un trou profond dans le trottoir : Je tombe dedans. Je suis perdu... Je suis désespéré. Ce n'est pas ma faute. Il me faut longtemps pour en sortir.

2. Je descends la même rue. Il y a un trou profond dans le trottoir : Je fais semblant de ne pas le voir. Je tombe dedans à nouveau. J'ai du mal à croire que je suis au même endroit, Mais ce n'est pas ma faute. Il me faut encore longtemps pour en sortir.
3. Je descends la même rue. Il y a un trou profond dans le trottoir : Je le vois bien. J'y retombe quand même... C'est devenu une habitude. J'ai les yeux ouverts Je sais où je suis C'est bien ma faute. Je ressors immédiatement.
4. Je descends la même rue. Il y a un trou profond dans le trottoir : Je le contourne.
5. Je descends une autre rue...

Sogyal Rinpoché

### Etre chef

Si tu veux être chef un jour, Pense à ceux qui te seront confiés, Si tu ralentis, ils s'arrêtent. Si tu faiblis, ils flanchent. Si tu t'assieds, ils se couchent. Si tu critiques, ils démolissent.

Mais... si tu marches devant, ils te dépasseront. Si tu donnes la main, ils donneront leur peau. Et si tu pries, alors, ils seront des saints.

Michel Menu

### Charité et égoïsme

Si les hommes s'aimaient d'un commun amour, la charité serait mieux pratiquée ; mais il faudrait pour cela que vous vous efforçassiez de vous débarrasser de cette cuirasse qui couvre vos cœurs, afin d'être plus sensibles envers ceux qui souffrent. La rigidité tue les bons sentiments ; le Christ ne se rebutait pas ; celui qui s'adressait à lui, quel qu'il fût, n'était pas repoussé : la femme adultère, le criminel étaient secourus par lui ; il ne craignait jamais que sa propre considération eût à en souffrir. Quand donc le prendrez-vous pour modèle de toutes vos actions ? Si la charité régnait sur la terre, le méchant n'aurait plus d'empire ; il fuirait honteux ; il se cacherait, car il se trouverait déplacé partout. C'est alors que le mal disparaîtrait ; soyez bien pénétrés de ceci. Commencez par donner l'exemple vous-mêmes ; soyez charitables envers tous indistinctement ; efforcez-vous de ne plus remarquer ceux qui vous regardent avec dédain, et laissez à Dieu le soin de toute justice, car chaque jour, dans son royaume, il sépare le bon grain de l'ivraie. L'égoïsme est la négation de la charité ; or, sans la charité point de repos dans la société ; je dis plus, point de sécurité ; avec l'égoïsme et l'orgueil, qui se donnent la main, ce sera toujours une course au plus adroit, une lutte d'intérêts où sont foulées aux pieds les plus saintes affections, où les liens sacrés de la famille ne sont pas même respectés.

Pascal

### De l'usage de l'intelligence

Ne soyez pas fiers de ce que vous savez, car ce savoir a des bornes bien limitées dans le monde que vous habitez. Mais je suppose que vous soyez une des sommités intelligents de ce globe, vous n'avez aucun droit d'en tirer vanité. Si Dieu, dans ses desseins, vous a fait naître dans un milieu où vous avez pu développer votre intelligence, c'est qu'il veut que vous en fassiez usage pour le bien de tous ; car c'est une mission qu'il nous donne, en mettant dans vos mains l'instrument à l'aide duquel vous pouvez développer à vous les intelligences retardataires et les amener à Dieu. La nature de l'instrument n'indique-t-

elle pas l'usage qu'on doit en faire ? La bêche que le jardinier met entre les mains de son ouvrier ne lui montre-t-elle pas qu'il doit bêcher ? Et que diriez-vous si cet ouvrier, au lieu de travailler, levait sa bêche pour en frapper son maître ? Vous diriez que c'est affreux, et qu'il mérite d'être chassé. Eh bien, n'en est-il pas de même de celui qui se sert de son intelligence pour détruite l'idée de Dieu et de la Providence parmi ses frères ?

Ferdinand

### Les manières de faire la charité

Il y a beaucoup de manières de faire la charité que beaucoup d'entre vous confondent avec l'aumône ; il y a pourtant une grande différence. L'aumône, mes amis, est quelque fois utile, car elle soulage les pauvres ; mais elle est presque toujours humiliante et pour celui qui la fait et pour celui qui la reçoit. La charité, au contraire, lie le bienfaiteur et l'obligé, et puis elle se déguise de tant de manières ! On peut être charitable même avec ses proches, avec ses amis, en étant indulgents les uns envers les autres, en se pardonnant ses faiblesses, en ayant soin de ne froisser l'amour-propre de personne.

La Charité

### Proverbe Berbère

Si tu as de nombreuses richesses, donne de ton bien ; si tu possèdes peu, donne de ton cœur.

Bernard Werber

### Vivre pleinement le moment présent

Retourne à tes sources. Recherche tes racines. Cultive ta mémoire. Nourris-toi de la sagesse des anciens. Souviens-toi de ceux qui t'ont précédé. Commémore les héros d'autrefois qui ont fait de toi ce que tu es. Contemple les arbres séculaires. N'oublie pas les bâtisseurs de cathédrales de nos cités. Mais prends garde de ne pas fuir en arrière les menaces d'aujourd'hui, les périls qui s'annoncent pour demain et l'incertitude de ton cœur. Élabore des projets. Va de l'avant. Prévois ce qui n'est pas encore et que déjà tu pressens. Prépare le futur. Aspire à faire mûrir demain le fruit que tu portes en toi aujourd'hui. Que ton imagination et ta générosité se mettent au service du monde à venir. Vis le moment présent. Pleinement. Sans te réfugier dans le jour d'hier qui est passé, ni dans le jour qui vient et qui n'est pas encore levé. Affronte les menaces d'aujourd'hui avec les forces dont tu disposes aujourd'hui. Les périls de demain, il sera temps, demain, de les affronter à leur tour. Réponds présent au présent de ce jour que Dieu te donne. Car c'est ainsi que se dissipera l'incertitude de ton cœur.

Jean-Marc Chappuis, Aujourd'hui dimanche

### La connaissance

Il était une fois un vieux roi qui venait de mourir. Mais il était mort trop tôt, son fils n'était pas assez mûr pour lui succéder. Il dût tout de même monter sur le trône, même s'il était inquiet d'être aussi peu formé pour la charge qui lui incombait dorénavant. Devenu roi, il avait toujours cette pénible impression que la couronne lui glissait de la tête, qu'elle était trop large et trop pesante. N'y tenant plus, il osa le dire autour de lui à la cour. Ses conseillers, au lieu de s'inquiéter étaient rassurés tout au contraire. Ils pensaient : « Sa conscience de ne peut pas savoir, de ne pas être prêt le prédispose à

être un grand roi, car il sera capable de prendre conseil, d'écouter les suggestions, ainsi prendre des décisions sans précipitation. Il sera capable de reconnaître ses erreurs et d'accepter de la corriger. C'est positif. Réjouissons-nous pour le royaume. » Mais le roi, lui, toujours aussi peut confiant en lui était soucieux d'apprendre, de s'instruire. C'est pourquoi il fit venir tous les hommes les plus savants du royaume : les érudits, les moines et les sages avérés. Il prit certain de ces hommes pour conseillers et demanda aux autres de voyager à travers le monde pour quérir et rapporter toute la science connue à son époque afin d'en retirer la connaissance, voire la sagesse. Certains partirent aussi loin que la terre pouvait les porter, tandis que d'autres écumèrent les océans jusqu'aux confins de l'horizon. Tous revinrent seize ans plus tard, chargés de rouleaux, de livres, de sceaux et de symboles. Le palais était vaste, mais il ne put pourtant pas contenir une aussi prodigieuse abondance de science. Ainsi par exemple, le savant revenu de Chine, à lui seul, avait rapporté, sur d'innombrables dromadaires, les vingt-trois mille volumes de l'encyclopédie Cang-Xi, ainsi que les œuvres de Lao-Tseu, Confucius, Mencius et bien d'autres, tant renommés que méconnus !.

Le monarque décida alors de faire construire une cité destinée à recevoir cette profusion de connaissance. Un jour le roi parcourut à cheval la cité du savoir, telle qu'il l'avait fait construire. Il était dans l'ensemble satisfait de ses messagers, mais ce jour là il comprit qu'une seule vie n'aurait pu lui suffire pour tout lire, tout apprendre, tout comprendre. Il demanda donc aux lettrés, aux érudits de lire ces livres à sa place puis d'en tirer la "substantifique moelle", l'essentiel, et de rédiger pour chaque science un ouvrage compréhensible. Huit années passèrent encore avant que les savants puissent remettre au roi une bibliothèque constituée des seuls résumés de toute la science humaine. Le roi n'était plus tout jeune à cette époque là, mais il parcourut à pied l'immense bibliothèque ainsi constituée. Voyant la vieille arriver à grands pas, il comprit qu'il n'aurait pas le temps, en cette vie, de lire et d'assimiler tout cela. Il demanda donc à nouveau aux érudits qui avaient étudié ses textes, de rédiger un article par science, en allant droit à l'essentiel. Encore huit années passèrent avant que la volonté du roi soit exaucée, car beaucoup des savants partis au bout du monde collecter toute cette connaissance étaient morts désormais, et les jeunes instruits qui reprenaient l'ouvrage en cours devaient préalablement tout relire avant de produire un article.

Enfin un livre en plusieurs volumes fut remis au vieux roi, à présent alité et malade. Ce dernier pria instamment chacun de résumer rapidement son article en une phrase. Résumer une science en peu de mots, n'est certes pas chose aisée. Huit autres années furent donc encore nécessaires pour cela. A la fin, un seul livre fut conçu qui contenait une phrase et une seule sur chacune des sciences et des sagesse étudiées. Au vieux conseiller qui lui apportait l'ouvrage, le roi alors mourant murmura : - Donnez-moi une seule phrase qui résume tout ce savoir, toute cette sagesse. Juste une seule phrase avant ma mort ! - Sire, dit le conseiller, toute la sagesse du monde tient en deux mots « Vivre l'instant »

Conte Indien

### Désirs et responsabilités

Nous sommes parfois impuissants face à nos désirs, à nos envies ou à nos impulsions, et cela provoque un tourment souvent insoutenable. Ce sentiment t'accompagnera toute ta vie, parfois tu l'oublieras, parfois ce sera comme une obsession. Une partie de l'art de vivre dépend de notre capacité à combattre notre impuissance. C'est difficile, parce que

l'impuissance engendre souvent la peur. Elle annihile nos réactions, notre intelligence, notre bon sens, ouvrant la porte à la faiblesse. Tu connaîtras bien des peurs. Lutte contre elles, mais ne les remplace pas par des hésitations trop longues. Réfléchis, décide et agis ! N'aie pas de doutes, l'incapacité d'assumer ses propres choix engendre un certain mal de vivre. Chaque question peut devenir un jeu, chaque décision prise pourra t'apprendre à te connaître, à te comprendre. Fais bouger le monde, ton monde ! [...]

Marc Levy

### Savoir aimer

[...] Le moment est venu pour toi de devenir un petit homme. Dans ce long périple qui t'attend ne perds jamais de ton âme d'enfant, n'oublie jamais tes rêves, ils seront le moteur de ton existence, ils formeront le goût et l'odeur de tes mains. Bientôt tu connaîtras une autre forme d'amour [...], ce jour venu, partage-le avec celle que tu aimeras ; les rêves vécus à deux forment les souvenirs les plus beaux. La solitude est un jardin où l'âme se dessèche, les fleurs qui y poussent n'ont pas de parfum. L'amour a un goût merveilleux, souviens-toi qu'il faut donner pour recevoir ; souviens toi qu'il faut être soi-même pour pouvoir aimer. [...] Fie-toi à ton instinct, sois fidèle à ta conscience et à tes émotions, vis ta vie, tu n'en as qu'une. Tu es désormais responsable de toi-même et de ceux que tu aimeras.

Marc Levy

### L'émerveillement

Une mère écrit à son fils devenu adulte :

« [...] Souviens-toi des heures que nous avons passées à tailler les rosiers ensemble, à scruter la lune, à apprendre le parfum des fleurs, à écouter, les bruits de la maison pour les comprendre. Ce sont là des choses bien simples, parfois désuètes, mais ne laisse pas les gens aigris, ou blasés dénaturer ces instants magiques pour celui qui sait les vivre. Ces moments là portent un nom, [...] « l'émerveillement », et il ne tient qu'à toi que ta vie soit un émerveillement. C'est la plus grande saveur de ce long voyage qui t'attend. »

Marc Levy

### Risquer

Rire, c'est risquer de paraître fou ; Pleurer, c'est risquer de paraître sentimental ; Rechercher les autres, c'est s'exposer aux complications ; Dévoiler ses sentiments, c'est risquer de montrer sa vraie nature ; Traîner ses idées, ses rêves devant la foule, c'est risquer de les perdre ; Aimer, c'est risquer de ne pas être aimé en retour ; Espérer, c'est risquer le désespoir ; Essayer, c'est risquer l'échec.

Mais il faut prendre des risques car ne rien risquer c'est plus hasardeux. Celui qui ne risque rien, ne fait rien, n'est rien. Il peut éviter la souffrance et la tristesse mais il ne peut apprendre le vrai sens des sentiments, du renouvellement, de la sublimation, de l'amour de la vie. Enchaîné par ses certitudes, il est esclave, il a abandonné la liberté. Seul celui qui risque et se risque est libre...

Albert Cocoz

## L'acte de choisir

En dépit de toutes les apparences contraires, on ne devient pas une personne en grandissant physiquement, en s'étendant dans l'espace, en s'approfondissant par la réflexion. On devient soi-même avant tout en choisissant.

C'est essentiellement dans l'acte de choisir que l'esprit humain s'affirme et s'incarne. Nos choix expriment la conscience que nous avons de nous-mêmes et en même temps rendent possible cette prise de conscience.

En revanche, ceux qui ne choisissent pas, ou choisissent à moitié, connaissent la condition immature de gens qui se contentent de suivre la musique qu'on leur joue. Ils dansent si quelqu'un leur joue de la flûte et pleurent si quelqu'un d'autre décide qu'un chant de deuil est maintenant de circonstance.

Qui n'est pas vraiment apte à se décider soi-même ne tardera pas à s'apercevoir que son milieu, sa famille, ses propres goûts ou tout autre facteur extérieur à lui, usurpent la fonction que son propre esprit devrait assumer. Des hommes ont lutté pendant des siècles contre l'esclavage, fermement convaincus que cette forme de contrainte imposée était un mal ; or, à l'époque actuelle, quelle ironie !, nombre de personnes qui pourraient faire autrement consentent à se soumettre à l'esclavage volontaire de l'indécision

John C. Haughey S.J

## Calme

Si tu es sur le point d'exploser, conserve mentalement le silence pour quelques instants réfléchis. Si le motif est le tourment de ton propre corps, l'agitation mène au pire. Si la raison en est l'infirmité d'une personne chérie, ton manque de contrôle est un facteur aggravant. Si tu as subi des dommages matériels, ta réclamation est une bombe à retardement, qui donnera lieu à un nouveau cas. Si tu as perdu une affection, ta plainte te rendra moins sympathique auprès d'autres amis. Si tu as laissé passer une opportunité, la préoccupation est une perte de temps. Si des contrariétés surgissent, l'acte de tempêter éloignera de toi la collaboration spontanée. Si tu as commis une erreur, le désespoir est une porte ouverte à d'autres erreurs plus grandes encore. Si tu n'as pas atteint ce que tu désirais, l'impatience créera une plus longue distance entre toi et le but à atteindre. Quelle que soit la difficulté, conserve le calme en travaillant, parce que, pour tout problème, la sérénité est le refuge de l'âme, qui exige le service comme solution.

André Luiz

## Faveur divine

Ne te plains pas de Dieu parce que des difficultés jalonnent ta vie. Dieu connaît sûrement tous les programmes d'action qui structurent ton existence. Le parent difficile, les tâches ménagères, les charges ardues, la conquête de sympathie, la relation épineuse... Tout cela, Dieu pourrait l'éliminer en un instant. Toutefois, sans les parents peu compréhensifs, tu ne connaîtrais pas l'amour ; hors des obstacles ménagers, tu n'acquerrais pas de responsabilité ; fuyant des poids du sacrifice, tu n'aurais pas d'expérience ; écartant la recherche d'appui, tu ne pratiquerais pas la fraternité et désertant les luttes d'équipe, tu finirais par méconnaître la valeur de la coopération. ...

Convaincs-toi que Dieu peut assainir tout souci, mais laisse à chacun d'entre nous la bénédiction du travail, de façon à ce que nous réussissions à sortir de l'ingénuité et de l'inertie, pour devenir, un jour, des collaborateurs conscients de la Divine Sagesse qui soutient la Création.

Meimei

### Etre et non paraître...

Etre et non Paraître... savoir rester humble face à l'immensité de l'univers que l'on est infiniment petits il faut le reconnaître qu'il y a toujours plus grand que nous sur cette terre

Aux riches bien vêtus on fait des courbettes Aux pauvres en haillons on fait des grimaces peut-être que l'âme du pauvre est bien plus honnête que celle de ce seigneur de la haute classe

L'habit ne fait pas le moine, dit l'adage on ferait bien d'y prendre de la graine Ce n'est pas le plus beau qui est le plus sage la vraie grandeur est dans l'âme humaine

Anonyme

### Rappelle toi...

Que si un rien fait souffrir un rien aussi fait plaisir...

Que tu peux être semeur d'optimisme, de courage, de confiance...

Que ta bonne humeur peut égayer la vie des autres... que tu peux, en tout temps, dire un mot aimable...

Que ton sourire non seulement t'enjolive, mais qu'il embellit l'existence de ceux qui t'approchent...

Que tu as des mains pour donner et un coeur pour pardonner...

Thomas Merton

### Les couleurs de la vie

Ma vie était une feuille blanche sans valeur.

Le vert m'a donné la croissance, le rouge l'ardeur, le jaune m'a appris la loyauté et la droiture, le bleu la pureté, le rose m'a offert l'espoir, le gris léger la tristesse.

Pour terminer cette Aquarelle, le noir m'imposera la mort.

Depuis, j'adore la vie parce que j'adore ses couleurs.

Wen Yi-to

### 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

### Le 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 qu'il soit inutile, Personne n'est assez méprisable pour ne pas le mériter.

Il crée le bonheur au foyer, soutient en affaires et au travail, Il est le signe sensible de l'amitié.

Un sourire donne du repos à l'être fatigué, Rend courage aux plus découragés.

Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler Car il 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...

Anonyme

### Travail d'équipe

Lorsque les oies volent en formation, elles vont environ 70 vite que lorsqu'elles volent seules.

Les oies partagent la direction. Lorsque la meneuse fatigue, elle reprend sa place dans le V et une autre prend la tête.

Les oies tiennent compagnie à celles qui tombent. Lorsqu'une oie malade ou faible doit quitter la formation de vol, au moins une autre oie se joint à elle pour l'aider et la protéger.

En faisant partie d'une équipe, nous aussi nous pouvons faire beaucoup plus et beaucoup plus rapidement. Les mots d'encouragement et d'appui (comme les cris de l'oie) contribuent à inspirer et à stimuler ceux qui sont en première ligne, les aidant à soutenir le rythme, les tensions et la fatigue quotidienne.

Il y a enfin la compassion et l'altruisme envers ceux qui appartiennent à l'ultime équipe que représente l'humanité...

La prochaine fois que vous verrez une formation d'oies, rappelez-vous que c'est à la fois un enrichissement, un défi et un privilège que d'être membre à part entière d'une équipe.

Wallace Co. Inc.

### Etre en relation

Je veux t'aimer sans m'agripper, t'apprécier sans te juger, te rejoindre sans t'envahir, t'inviter sans insistance, te laisser sans culpabilité, te critiquer sans te blâmer, t'aider sans te diminuer. Si tu veux bien m'accorder la même chose, alors nous pourrons vraiment nous rencontrer et nous enrichir l'un l'autre.

V. Satir

### Face au mal

On ne détruit pas les ténèbres en luttant contre elles, mais en allumant la lumière.

On ne détruit pas le mal en luttant contre lui, mais en faisant le bien.



On ne détruit pas la haine ou la peur en s'acharnant contre elles, mais en laissant monter la tendresse-amour.

C'est en allant vers l'est que l'on s'éloigne de l'ouest.

C'est en allant vers plus de vie qu'on dépasse la mort.

C'est en allant vers ce qui dure qu'on est libre de ce qui ne dure pas.

Placide Gaboury

### Avant de juger

C'est tellement facile de trouver ce qui ne fonctionne pas dans la vie des autres.

Nous nous disons souvent : "Si j'étais à sa place, je ferais telle chose, telle chose, telle chose !"

Mais avons-nous déjà pensé que si nous étions réellement à la place de l'autre personne, vraiment dans ses souliers, nous serions alors aux prises avec ses émotions, ses préjugés, ses réactions, ses inquiétudes, ses ambitions, ses objectifs, ses inhibitions, ses instincts, bref, nous aurions son passé, son présent et son avenir et il est fort probable que nous agirions exactement de la même façon qu'elle ?

Avant de condamner quelqu'un, essayons non seulement de le comprendre, mais de vibrer au même diapason que lui et nous constaterons alors que nos émotions ressemblent aux siennes.

Anonyme

### L'amour change tout

Le devoir sans amour nous rend acharné  
La responsabilité sans amour nous rend impitoyable  
La justice sans amour nous rend dur  
La vérité sans amour nous rend critique  
L'intelligence sans amour nous rend rusé  
La gentillesse sans amour nous rend hypocrite  
L'ordre sans amour donne un esprit étroit  
L'honneur sans amour nous rend orgueilleux  
La possession sans amour nous rend avare  
La foi sans amour nous rend fanatique  
La vie sans amour est sans valeur

Anonyme

### Qui est le plus fort?

J'avais demandé à Dieu la force pour atteindre le succès, Il m'a rendu faible pour que j'apprenne humblement à obéir.

J'avais demandé la santé, pour faire de grandes choses, Il m'a donné l'infirmité pour que je fasse des choses meilleures.

J'avais demandé la richesse pour que je puisse être heureux, Il m'a donné la pauvreté pour que je puisse être sage.

J'avais demandé le pouvoir pour être apprécié des hommes, Il m'a donné la faiblesse pour que j'éprouve le besoin de Dieu.

J'avais demandé un compagnon afin de ne pas vivre seul, Il m'a donné un cœur pour que je puisse aimer tous mes frères.

J'avais demandé des choses qui puissent réjouir ma vie, J'ai reçu la vie afin que je puisse me réjouir de toute chose.

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, Mes prières informulées ont été exaucées.

Je suis parmi tous les hommes, le plus richement comblé.

## Les petites béatitudes

Bienheureux ceux qui savent rire d'eux-mêmes : Ils n'ont pas fini de s'amuser.

Bienheureux ceux qui savent distinguer une montagne d'une taupinière : il leur sera épargné bien des tracas.

Bienheureux ceux qui sont capables de se reposer et de dormir sans chercher d'excuses : ils deviendront sages.

Bienheureux ceux qui savent se taire et écouter : ils en apprendront des choses nouvelles.

Bienheureux ceux qui sont assez intelligents pour ne pas se prendre au sérieux : ils seront appréciés de leur entourage.

Heureux êtes vous si vous savez regarder sérieusement les petites choses et paisiblement les choses sérieuses : vous irez loin dans la vie.

Heureux êtes vous si vous savez admirer un sourire et oublier une grimace : votre route sera ensoleillée.

Heureux êtes vous si vous êtes capables de toujours interpréter avec bienveillance les attitudes d'autrui même si les apparences sont contraires : vous passerez pour des naïfs, mais la charité est à ce prix.

Bienheureux ceux qui pensent avant d'agir et qui prient avant de penser : ils éviteront bien des bêtises.

Heureux les fous : parce qu'ils sont fêlés, ils laissent passer la Lumière.

Heureux êtes vous si vous savez vous taire et sourire même lorsqu'on vous coupe la parole, lorsqu'on vous contredit ou qu'on vous marche sur les pieds : l'Évangile commence à pénétrer votre cœur.

Bienheureux surtout vous qui savez reconnaître le Seigneur en tous ceux que vous rencontrez : vous avez trouvé la vraie lumière, vous avez trouvé la véritable sagesse

P. Joseph Folliet

## Alors la paix viendra

Si pour toi l'autre est d'abord un frère,

Si tu peux te réjouir de la joie de ton voisin,

Si tu partages ton pain et que tu saches y joindre un morceau de ton cœur,

Si tu te ranges du côté du pauvre et de l'opprimé sans te prendre pour un héros,

Si tu peux écouter le malheureux qui te fait perdre ton temps et garder ton sourire,

Si tu estimes que c'est à toi de faire le premier pas plutôt qu'à l'autre,

Si tu refuses de battre ta coulpe sur la poitrine des autres,

Si tu préfères être lésé que de faire tort à quelqu'un,

Si tu sais chanter le bonheur des autres et danser leur allégresse,

Si tu sais regarder l'autre avec un brin d'amour,

Si tu sais préférer l'espérance au soupçon,

Si tu sais accepter que l'autre te rende service,

Si tu sais accepter la critiquer et en faire un profit sans la renvoyer

Si tu crois qu'un pardon va plus loin qu'une vengeance,

Si tu crois que l'amour est la seule force de persuasion,

Si tu crois que la paix est possible,

Alors la Paix viendra

Pierre Guilbert

### Dans notre tâche

"Chaque maison est construite par quelqu'un mais celui qui a construit toutes choses, c'est Dieu." - Paul (Hébreux 3. 4)

Le Seigneur suprême a créé l'univers, néanmoins, chaque créature élabore son propre monde. L'Architecte divin détient toutes les édifications, cependant, chaque Esprit se construit un foyer personnel. Le Donateur des biens infinis répand à travers la création des valeurs illimitées, toutefois, chacun de nous devra créer des valeurs inhérentes à sa personnalité. De toute part, la nature maternelle, riche de bénédictions, constitue la représentation du patrimoine incommensurable du pouvoir divin et, partout, où il existe un être, palpite également la volonté créatrice de l'homme qui est l'héritier de Dieu. Le Père pose les fondements et établit les lois. Ses enfants contribuent à la construction des oeuvres et interviennent. Par conséquent, il est compréhensible que nous prenions soin de faire les plus grands efforts au niveau individuel afin de participer à l'édification du monde, sachant que nous devons répondre de nos actes à tous les niveaux dans la vie. Faisons le bien avec l'enthousiasme de celui qui reconnaît l'utilité de ses agissements pour servir, mais sans les passions destructrices qui nous retiennent à l'enclave de l'isolationnisme. Présentons quotidiennement notre travail au Seigneur, et demandons-lui de détruire les particularités en désaccord avec ses desseins souverains et justes, tout en le priant d'élargir notre horizon et notre compréhension. Nous devons former notre propre champ mental, ériger la demeure de notre élévation et construire le sanctuaire qui sera le nôtre. Toutefois, en réalisant cette tâche, n'oublions jamais que tous les biens de la vie appartiennent à Dieu.

Francisco Cândido Xavier

### Au delà...

Au-delà des mots et des dires Il y a des silences complices  
Au-delà des mers démontées Il y a des terres nouvelles  
Au-delà des cris et des larmes Il y a des tendresses infinies  
Au-delà des vents contraires Il y a des brises parfumées  
Au-delà des violences du temps Il y a l'homme, Toujours l'homme  
Que Dieu te donne de voir Au-delà des évidences Son visage en tout homme.

Anonyme

### Voir plus loin

Libère-toi de tes préjugés et laisse la place à la liberté de penser. Le monde est beaucoup plus vaste que tes problèmes quotidiens. Si tu regardes du haut de la montagne tout te paraîtra plus simple, comme ça tu t'arrêteras de t'inquiéter par des chimères.

Aie un objectif plus haut et crois-moi, l'oubli de soi apporte beaucoup plus que ce qu'on imagine. Passe ton temps libre à réfléchir aux joies de la vie et tu verras que l'amour de servir t'apportera beaucoup plus que ce que tu imagines.

A chaque oiseau son vole, nous sommes ce que nous sommes et ce qui importe est ce que tu construis avec ce que tu as. Programme tes journées et essaye d'accomplir ce que tu te proposes et petit à petit tu vas trouver ton chemin.

Nous avons chacun une mission, il faut se tenir à ses objectifs.

Anonyme

### **J'ai tardé à t'aimer**

J'ai tardé à t'aimer, Beauté si ancienne et si neuve, j'ai tardé à t'aimer ! Ah voilà : tu étais dedans, moi dehors, et je te cherchais dehors où je me ruais, beau à rebours, sur les belles choses d'ici-bas, tes ouvrages. Tu étais avec moi sans que je fusse avec toi, tenu loin de toi par elles, qui, à moins que d'être en toi, ne seraient pas. Tu as appelé, crié, et tu as rompu ma surdité. Tu as brillé par éclairs et par vives lueurs et tu as balayé ma cécité. Tu as exhalé ta bonne odeur, je l'ai respirée et je m'essouffle après toi. Je t'ai goûtée : j'ai faim et soif. Tu m'as touché : j'ai pris feu pour la paix que tu donnes. Une fois soudé à toi de tout mon être, il n'y aura plus pour moi douleur et labeur et ma vie sera, toute pleine de toi, la vie. Quand quelqu'un est plein de toi, tu l'enlèves. Plein de toi, je ne le suis pas ; aussi mon être me pèse. Entre mes joies (j'ai à les pleurer !) et mes peines, dont il faudrait me réjouir, il y a conflit, sans que je sache de quel côté penche la victoire.

Saint Augustin

### **Maitrise des émotions**

"Le désir, la haine et les autres passions sont des ennemis sans mains, sans pieds ; ils ne sont ni braves, ni intelligents ; comment ai-je pu devenir leur esclave ? Embusqués dans mon coeur, ils me frappent à leur aise, et je ne m'en irrite même pas ; fi de cette absurde patience!" Shantideva

Selon le bouddhisme, maîtrise l'esprit consiste entre autres choses à ne pas laisser ses émotions s'exprimer sans discrimination. Un torrent dont on a stabilisé les berges peut manifester sa vigueur sans pour autant dévaster la campagne environnante.

### **Le flux**

"Une bonne vie est caractérisée par une absorption totale dans ce que l'on fait." Mihaly Csikszentmihaly

Qui n'a fait l'expérience d'une absorption intense dans un acte, une expérience ou une sensation ? C'est ce que le psychologue Mihaly Csikszentmihaly, professeur à l'université de Chicago, appelle le "flux". Dans les années 1960, Csikszentmihaly, qui étudiait le processus de la créativité, fut frappé par le fait que, lorsque l'exécution d'une peinture se passait bien, l'artiste était entièrement absorbé par son oeuvre et en poursuivait le travail jusqu'à son terme, oubliant la fatigue, la faim et l'inconfort. Puis la création achevée, son intérêt tombait rapidement. Il avait vécu une expérience de "flux", durant laquelle le fait d'être immergé dans ce que l'on fait compte plus que le résultat de l'action.

### **Les fondements de nos actions**

Toutes les actions humaines sont motivées, à leur niveau le plus profond, par l'une de ces deux émotions : la peur ou l'amour. En vérité, il n'y a que deux émotions, que deux mots dans le langage de l'âme. Ce sont les opposés extrêmes de la grande polarité que J'ai créée en produisant l'univers, ton monde, tel que tu le connais aujourd'hui. Ce sont les deux points (l'Alpha et l'Omega) qui permettent l'existence du système que tu appelles "relativité". Sans ces deux points, sans ces deux idées à propos des choses,

aucune autre idée ne pourrait exister. Chaque pensée humaine, et chaque action humaine, est fondée soit sur l'amour soit sur la peur. En réalité, il n'y a pas d'autre motivation et toutes les autres idées sont dérivées de ces deux-là. Ce ne sont que des versions différentes, des tournures différentes du même thème. [...] Voilà comment le comportement humaine produit, en chaîne, la reprise des mêmes expériences ; voilà pourquoi les humains aiment, détruisent, puis aiment à nouveau : toujours ce balancement d'une émotion à l'autre. L'amour parraine la peur qui parraine l'amour qui parraine la peur... .. Et la raison s'en trouve dans le premier mensonge (le mensonge que tu prends pour la vérité à propos de Dieu) : qu'on ne peut avoir confiance en Dieu; qu'on ne peut compter sur l'amour de Dieu; que Dieu t'accepte de façon conditionnelle; et que, par conséquent, le résultat ultime est douteux. Car, si tu ne peux compter sur le fait que l'amour de Dieu sera toujours là, sur l'amour de qui pourras-tu compter? Si Dieu se retire lorsque tu n'agis pas correctement, les simples mortels n'en feront-ils pas autant? ... Ainsi, au moment où tu promets ton plus grand amour, tu accueilles ta plus grande peur. Car aussitôt après avoir dit "Je t'aime", tu t'inquiètes de ce que cet amour ne te soit retourné. Et s'il l'est, tu te mets aussitôt à t'inquiéter de perdre l'amour que tu viens de trouver. Ainsi, toute action devient réaction (pour te défendre contre ta perte), même lorsque tu cherches à te défendre contre la perte de Dieu. Cependant, si tu savais Qui Tu Es (l'être le plus magnifique, le plus remarquable, le plus splendide que Dieu ait jamais créé), tu n'aurais jamais peur. Car qui pourrait rejeter une telle magnificence? Même Dieu ne pourrait trouver à redire d'un tel être.

### **Laisser place à la paix intérieure**

Tout conflit surgit d'un désir mal placé. La seule paix au monde qui soit nourrissante est la Paix Intérieure. Que chaque personne trouve la paix en elle. Lorsque vous trouverez la paix en vous-mêmes, vous découvrirez également que vous ne pouvez vous en passer. Cela veut tout simplement dire que vous n'avez plus besoin des choses de votre monde extérieur. Etre dépourvu de besoins est une grande liberté. Cela vous libère, d'abord, de la peur ; la peur de ne pas avoir quelque chose chose ; la peur de perdre quelque chose ; et la peur de ne pas être heureux sans telle chose. Deuxièmement, être sans besoin vous libère de la colère. La colère est l'annonce de la peur. Lorsque vous n'avez rien à craindre, vous n'avez rien contre quoi vous mettre en colère. Vous n'êtes pas en colère lorsque vous n'obtenez pas ce que vous voulez, parce que le fait de le vouloir n'était qu'une préférence, et non une nécessité. Par conséquent, vous n'avez aucune crainte associée à la possibilité de ne pas l'obtenir. Par conséquent, vous ne ressentez aucune colère. Vous n'êtes pas en colère lorsque vous voyez d'autres faire ce que vous ne voulez pas qu'ils fassent, car vous n'avez pas besoin qu'ils fassent ou non une chose en particulier. Par conséquent, vous ne ressentez aucune colère. Vous n'êtes pas en colère lorsque quelqu'un manque de gentillesse, car vous n'avez pas besoin qu'il soit gentil. Vous n'avez aucune colère lorsque quelqu'un manque d'amour, car vous n'avez pas besoin qu'il vous aime. Vous n'avez aucune colère lorsque quelqu'un est cruel ou blessant, ou cherche à vous nuire, car vous n'avez pas besoin qu'il se comporte d'autre autre façon, et vous êtes certain de ne pas subir de tort. Vous n'êtes même pas en colère si quelqu'un cherche à s'en prendre à votre vie, car vous ne craignez pas la mort. Lorsque la peur vous est enlevée, tout le reste peut vous être enlevé et vous ne serez pas en colère.

## Ce que tu choisis, tu en fais l'expérience

[...] Ce que tu penses, c'est ce que tu obtiens. Ce dont tu as peur, c'est ce que tu attires à toi. Ce à quoi tu résistes persiste. Ce que tu regardes disparaît, et te donne une chance de le recréer à partir de zéro, si tu veux, ou de le bannir à jamais de ton expérience. Ce que tu choisis, tu en fais l'expérience.

## Les vertus du saint

Lorsque le gouverneur est indulgent, le peuple reste pur: Lorsque le gouverneur est pointilleux, le peuple devient fautif.

Le bonheur repose sur le malheur ; le malheur couve sous le bonheur. Quel en est le terme ? Le monde n'a pas de normes, car le normal peut se faire anormal et le bien peut se transformer en monstruosité.

C'est depuis longtemps que les hommes se sont trompés là-dessus. Ainsi le saint discipline sans blesser, purifie sans vexer, rectifie sans contraindre, éclaire sans éblouir.

## La voie du Ciel

La voie du Ciel ne procède-t-elle pas à la manière de celui qui tend l'arc? Elle abaisse ce qui est en haut et élève ce qui est en bas; elle enlève ce qui est en trop et supplée à ce qui manque.

La voie du Ciel enlève l'excédent pour compenser le manquant. La voie de l'homme est bien différente : L'homme enlève à l'indigent pour l'ajouter au riche.

Qui peut donner au monde son superflu sinon celui qui possède le Tao ? Le saint agit sans rien attendre, accomplit son oeuvre sans s'y attacher et tient son mérite caché.

## Invictus

Dans les ténèbres qui m'enserrent, Noires comme un puits où l'on se noie, Je rends grâce aux dieux quels qu'ils soient, Pour mon âme invincible et fière,

Dans de cruelles circonstances, Je n'ai ni gémi ni pleuré, Meurtri par cette existence, Je suis debout bien que blessé,

En ce lieu de colère et de pleurs, Se profile l'ombre de la mort, Je ne sais ce que me réserve le sort, Mais je suis et je resterai sans peur,

Aussi étroit soit le chemin, Nombreux les châtiments infâmes, Je suis le maître de mon destin, Je suis le capitaine de mon âme.

William Ernest Henley

## Le Jour où je me suis aimé

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, J'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Et, alors, j'ai pu me relaxer. Aujourd'hui je sais que ça s'appelle Estime de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, J'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle, n'étaient rien d'autre qu'un signal alors que je vais à l'encontre de mes convictions. Aujourd'hui je sais que ça s'appelle Authenticité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, J'ai cessé de vouloir une vie différente, Et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle. Aujourd'hui je sais que ça s'appelle Maturité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, J'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Respect.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, J'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salutaire, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme. Aujourd'hui je sais que ça s'appelle Amour Propre.

Le jour, où je me suis aimé pour de vrai, J'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégaprojets du futur. Aujourd'hui je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Simplicité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, J'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé. Aujourd'hui, j'ai découvert l'Humilité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, J'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, Et ça s'appelle Plénitude.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, J'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux.

Tout ceci, c'est... le Savoir vivre. Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter. Du chaos naissent les étoiles.

Charlie Chaplin

## L'homme de bien

Le véritable homme de bien est celui qui pratique la loi de justice, d'amour et de charité dans sa plus grande pureté. S'il interroge sa conscience sur ses propres actes, il se demande s'il n'a point violé cette loi ; s'il n'a point fait de mal ; s'il a fait tout le bien qu'il a pu ; s'il a négligé volontairement une occasion d'être utile ; si nul n'a à se plaindre de lui ; enfin s'il a fait à autrui tout ce qu'il eût voulu qu'on fit pour lui.

Il a foi en Dieu, en sa bonté, en sa justice et en sa sagesse ; il sait que rien n'arrive sans sa permission, et il se soumet en toutes choses à sa volonté.

Il a foi en l'avenir ; c'est pourquoi il place les biens spirituels au-dessus des biens temporels.

Il sait que toutes les vicissitudes de la vie, toutes les douleurs, toutes les déceptions, sont des épreuves ou des expiations, et il les accepte sans murmures.

L'homme pénétré du sentiment de charité et d'amour du prochain fait le bien pour le bien, sans espoir de retour, rend le bien pour le mal, prend la défense du faible contre le fort, et sacrifie toujours son intérêt à la justice.

Il trouve sa satisfaction dans les bienfaits qu'il répand, dans les services qu'il rend, dans les heureux qu'il fait, dans les larmes qu'il tarit, dans les consolations qu'il donne aux affligés. Son premier mouvement est de penser aux autres avant de penser à lui, de chercher l'intérêt des autres avant le sien propre. L'égoïste, au contraire, calcule les profits et les pertes de toute action généreuse.

Il est bon, humain et bienveillant pour tout le monde, sans acception de races ni de croyances, parce qu'il voit des frères dans tous les hommes.

Il respecte en autrui toutes les convictions sincères, et ne jette point l'anathème à ceux qui ne pensent pas comme lui.

En toutes circonstances la charité est son guide ; il se dit que celui qui porte préjudice à autrui par des paroles malveillantes, qui froisse la susceptibilité de quelqu'un par son orgueil et son dédain, qui ne recule pas à l'idée de causer une peine, une contrariété, même légère, quand il peut l'éviter, manque au devoir de l'amour du prochain, et ne mérite pas la clémence du Seigneur.

Il n'a ni haine, ni rancune, ni désir de vengeance ; à l'exemple de Jésus, il pardonne et oublie les offenses, et ne se souvient que des bienfaits ; car il sait qu'il lui sera pardonné comme il aura pardonné lui-même.

Il est indulgent pour les faiblesses d'autrui, parce qu'il sait qu'il a lui-même besoin d'indulgence, et se rappelle cette parole du Christ : Que celui qui est sans péché lui jette la première pierre.

Il ne se complaît point à rechercher les défauts d'autrui ni à les mettre en évidence. Si la nécessité l'y oblige, il cherche toujours le bien qui peut atténuer le mal.

Il étudie ses propres imperfections, et travaille sans cesse à les combattre. Tous ses efforts tendent à pouvoir se dire le lendemain qu'il y a en lui quelque chose de mieux que la veille.

Il ne cherche à faire valoir ni son esprit, ni ses talents aux dépens d'autrui ; il saisit, au contraire, toutes les occasions de faire ressortir ce qui est à l'avantage des autres.

Il ne tire aucune vanité ni de sa fortune, ni de ses avantages personnels, parce qu'il sait que tout ce qui lui a été donné peut lui être retiré.

Il use, mais n'abuse point des biens qui lui sont accordés, parce qu'il sait que c'est un dépôt dont il devra compte, et que l'emploi le plus préjudiciable qu'il en puisse faire pour lui-même, c'est de les faire servir à la satisfaction de ses passions.

Si l'ordre social a placé des hommes sous sa dépendance, il les traite avec bonté et bienveillance, parce que ce sont ses égaux devant Dieu ; il use de son autorité pour relever leur moral, et non pour les écraser de son orgueil ; il évite tout ce qui pourrait rendre leur position subalterne plus pénible.

Le subordonné, de son côté, comprend les devoirs de sa position, et se fait un scrupule de les remplir consciencieusement.

L'homme de bien, enfin, respecte dans ses semblables tous les droits que donnent les lois de la nature, comme il voudrait qu'on les respectât envers lui.

Là n'est pas l'énumération de toutes les qualités qui distinguent l'homme de bien, mais quiconque s'efforce de posséder celles-ci est sur la voie qui conduit à toutes les autres.

## **Le 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 qu'il soit inutile, Personne n'est assez méprisable pour ne pas le mériter.

Il crée le bonheur au foyer, soutient en affaires et au travail, Il est le signe sensible de l'amitié.

Un sourire donne du repos à l'être fatigué, Rend courage aux plus découragés.

Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler Car il 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...

Anonyme

### Heureux ceux qui...

Heureux ceux qui respectent mes mains décharnées et mes pieds déformés.

Heureux ceux qui conversent avec moi bien que j'aie désormais quelque peine à bien entendre leurs paroles.

Heureux ceux qui comprennent que mes yeux commencent à s'embrumer et mes idées à s'embrouiller.

Heureux ceux qui, en perdant du temps à bavarder avec moi, gardent le sourire.

Heureux ceux qui jamais ne me font observer : « C'est la troisième fois que vous me racontez cette histoire ! ».

Heureux ceux qui m'assurent qu'ils m'aiment et que je suis encore bonne ou bon à quelque chose.

Heureux ceux qui m'aident à vivre l'automne de ma vie...

Saint Vincent de Paul

### Le risque

Rire, c'est risquer de paraître idiot Pleurer, c'est risquer de paraître sentimental Aller vers quelqu'un, c'est risquer de s'engager Exposer ses sentiments, c'est risquer d'exposer son moi profond Présenter ses idées, ses rêves à la foule, c'est risquer de les perdre Aimer, c'est risquer de ne pas être aimé en retour Vivre, c'est risquer de mourir Espérer, c'est risquer de désespérer Essayer, c'est risquer d'échouer

Mais il faut prendre des risques car le plus grand danger dans la vie, c'est de ne rien risquer du tout. Celui qui ne risque rien ne fait rien, n'a rien, n'est rien. Il peut éviter la souffrance et la tristesse mais il n'apprend rien, ne ressent rien, ne peut ni changer ni se développer, ne peut ni aimer ni vivre. Enchaîné par sa certitude, il devient esclave, il abandonne sa liberté.

Anonyme

### Les cailloux

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 cinq ateliers de leur journée de formation. Le vieux prof n'avait donc qu'une heure pour "passer sa matière".

Debout, devant ce groupe d'élite (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait 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 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 redemanda : "Est-ce que ce pot est plein ?". Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit : "Probablement pas !". "Bien !" répondit le vieux prof.

Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit de sous la table un récipient 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 demanda : "Est-ce que ce pot est plein ?". Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent : "Non !". "Bien !" répondit 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, répondit : "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" répondit 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 ?" "Relaxer ?" "Prendre le temps... ?" "Ou... toute 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.

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

### **Je te souhaite de ne pas réussir ta vie**

Je te souhaite de ne pas réussir ta vie. Je te souhaite de vivre autrement que les gens arrivés. Je te souhaite de vivre la tête en bas et le cœur en l'air, les pieds dans tes rêves et les yeux pour entendre.

Je te souhaite de vivre sans te laisser acheter par l'argent. Je te souhaite de vivre debout et habité. Je te souhaite de vivre le souffle en feu, brûlé vif de tendresse. Je te souhaite de vivre sans titre, sans étiquette, sans distinction, ne portant d'autre nom que l'humain. Je te souhaite de vivre sans que tu aies rendu quelqu'un victime de toi-même. Je te souhaite de vivre sans suspecter ni condamner même du bout des lèvres. Je te souhaite de vivre sans ironie même contre toi-même. Je te souhaite de vivre dans un monde sans exclu, sans rejeté, sans méprisé, sans humilié, ni montré du doigt, ni excommunié.

Je te souhaite de vivre dans un monde où chacun aura droit de devenir ton frère et de devenir ton prochain. Un monde où personne ne sera rejeté du droit à la parole, du droit d'apprendre à lire et de savoir écrire.

Je te souhaite de vivre dans un monde sans croisade, sans inquisition, sans saint office, ni chasse au sorcière. Je te souhaite de vivre libre, dans un monde libre d'aller et de venir, d'entrer et de sortir, libre de parler librement dans toutes les églises, dans tous les partis, dans tous les journaux, à toutes les radios, à toutes les télévisions, à toutes les tribunes, dans tous les congrès, à toutes les assemblées, dans toutes les usines, dans tous les bureaux, dans toutes les administrations.

Je te souhaite de parlé non pour être écouté mais pour être compris. Je te souhaite de vivre l'inespéré, c'est dire que Je te souhaite de ne pas réussir ta vie...

Jean Debruyne

### Tu seras un homme mon fils

Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie Et sans dire 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 leur bouche folle, 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.

Rudyard Kipling

## Citations

*"Celui qui partage et qui donne en se renouvelant toujours, réussit la plénitude de  
l'Amour et réalise Dieu dans son monde intérieur."*

Joanna De Angelis

*"Il faut des défricheurs d'avenir et des ouvriers de sentiers pour risquer la nouveauté."*

François Denis

*"Je voudrais être comme une simple flaque d'eau, capable de refléter la lumière du ciel."*  
Dom Helder Camara

*"Être toi, être vrai, capable d'aimer et d'être aimé, voici le projet de Dieu pour toi."*  
Catherine et Benjamin Lemoine

*"Celui qui fait entrer le Christ ne perd rien, rien, absolument rien de ce qui rend la vie libre, belle et grande."*  
Benoit XVI

*"Le bonheur est dans le pré. Cours-y vite. Il va filer."*  
Paul Fort

*"Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière!"*  
Abbé Pierre

*"Écoute, écoute l'autre, engage une parole, et quoi qu'il t'en coûte, l'autre vaut tous les dialogues!"*  
Groupe Nomade

*"Tout est important, mais tout n'est pas essentiel. Seul compte vraiment ce qui fait grandir."*  
François Denis

*"Heureux ceux qui ont faim et soif de justice, car ils seront rassasiés."*  
Matthieu 5,6

*"Dans une communauté, on ne peut se cacher à travers le masque de la politesse. Très vite, on se dévoile comme personne."*  
Jean Vanier

*"Je trouve la vie belle et je me sens libre!"*  
Etty Hillesum

*"Dieu veut que tous en nous soit vie, liberté, noblesse, grandeur et joie!"*  
Maurice Zundel

*"Si tu ne le fais pas pour toi, fais le pour les autres."*

Anonyme

*"Si les autres ont tort ils finiront par penser comme moi. Si j'ai tort, je finirais par penser comme les autres."*

Anonyme

*"Le meilleur moyen de comprendre un système est de s'en abstraire."*

Bernard Werber

*"Naître, vivre, mourir, renaître à nouveau et progresser sans cesse, tel est la loi!"*

Hippolyte Léon Denizard Rivail

*"La vie ne nous donne que ce que nous sommes prêt à accepter."*

Anonyme

*"La lumière existe dans l'obscurité, ne vois pas avec une vision obscure."*

Koan zen (n. 98)

*"L'amour n'est pas seulement un miracle né d'une rencontre. Il est, jour après jour, ce que l'on veut qu'il soit. Il faut se décider à le réussir. "*

Martin Gray, Ecrivain

*"Le véritable amour se révèle et se prouve par les œuvres."*

Saint Thomas

*"Traitez tous les hommes de la même manière que vous voudriez qu'ils vous traitassent."  
"*

Saint Luc, ch. VI, v. 31

*"(...) Dans l'amitié humaine, celui qui aime vraiment cherche le bien de son ami plus que le plaisir qu'il trouverait dans sa présence. "*

Saint Thomas

*"Si on ne change pas, on ne grandit pas. Si on ne grandit pas, on ne vit pas vraiment. Grandir exige un abandon provisoire de tout sentiment de sécurité."*

Gail Sheehy

*"[...] La plus belle des choses que la terre nous a données, ce qui fait de nous des êtres humains, c'est le bonheur de partager. Celui qui ne sait pas partager est infirme de ses émotions. [...]"*

Marc Levy

*"Identifier le bonheur lorsqu'il est à ses pieds, avoir le courage et la détermination de se baisser pour le prendre dans ses bras... et le garder. C'est l'intelligence du cœur. L'intelligence sans celle du cœur ce n'est que de la logique et ça n'est pas grand-chose."*

Marc Levy

*"Les parents sont des montagnes que l'on passe sa vie à essayer d'escalader, en ignorant qu'un jour c'est nous qui tiendrons leur rôle."*

Marc Levy

*"N'essayez pas de devenir un homme qui a du succès. Essayez de devenir un homme qui a de la valeur."*

Albert Einstein

*"L'imagination est plus importante que la connaissance. Car la connaissance est limitée, tandis que l'imagination englobe le monde entier, stimule le progrès, suscite l'évolution. [...] L'imagination est plus importante que le savoir, car si le savoir concerne tout ce qui existe, l'imagination concerne tout ce qui existera."*

Albert Einstein

*"Que chacun raisonne en son âme et conscience, qu'il se fasse une idée fondée sur ses propres lectures et non d'après les racontars des autres."*

Albert Einstein

*"L'une des plus grandes douleurs que la nature humaine ait à supporter est l'arrivée d'une nouvelle idée."*

Walter Bagehot

*"Toute grande vérité passe par trois phases : elle est d'abord ridiculisée, puis violemment combattue, avant d'être acceptée comme une évidence."*

Schopenhauer

*"Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme."*

Lavoisier

*"Nous sommes comme des îles dans la mer, dissociés à la surface mais reliés par le fond."*

William James

*"Ainsi la mort n'est rien pour nous, puisque lorsque nous existons, la mort n'est pas là et lorsque la mort est là, nous n'existons pas. Donc la mort n'est rien pour ceux qui sont en vie, puisqu'elle n'a pas d'existence pour eux, et elle n'est rien pour les morts puisqu'ils n'existent plus."*

Epicure

*"On peut éprouver une telle joie à faire plaisir à quelqu'un qu'on ait envie de le remercier."*

Henry de Montherlant

*"La force ne réside pas dans les capacités physiques mais dans le volonté d'y croire."*

Gandhi

*"Ce sont rarement les réponses qui apportent la vérité, mais l'enchaînement des questions."*

La Fée Carabine

*"Mais alors, si le monde n'a aucun sens, qui nous empêche d'en inventer un?"*

Alice

*"Le Maître dit : "Peut-être y a-t-il des gens qui savent d'instinct comment agir ; moi pas. Je m'enquiers longuement, puis je choisis la meilleur voie. J'observe beaucoup et je retiens. Faute de science infuse, c'est encore ce qu'il y a de mieux.""*

Confucius

*"Le Maître dit : "La vertu suprême est-elle vraiment inaccessible ? Je désire la vertu suprême et la vertu suprême est là.""*

Confucius

*"Ran Qui dit : "Ce n'est pas que je n'aime pas votre doctrine, mais elle dépasse mes forces." Le Maître répondit : "Qui est à bout de forces, peut toujours s'arrêter à mi-route. Mais toi, tu as renoncé d'avance.""*

Confucius

*"Le Maître dit : "Vos fautes vous définissent. C'est à vos fautes que l'on connaît votre vertu.""*

Confucius

*"Le Maître dit : "Dans les affaires du monde, l'honnête homme est sans parti pris : il se range à ce qui est juste.""*

Confucius

*"Le Maître dit : "L'honnête homme fait fond sur les ressources de son coeur, l'homme vulgaire fait fond sur celles de sa terre. L'honnête homme n'attend que la justice, l'homme vulgaire attend des faveurs.""*

Confucius

*"Le Maître dit : "Ne vous souciez pas d'être sans emploi ; souciez-vous d'être digne d'un emploi. Ne vous souciez pas de n'être pas remarqué ; cherchez plutôt à faire quelque chose de remarquable.""*

Confucius

*"Le Maître dit : "Quand vous rencontrez un homme vertueux, cherchez à l'égaliser. Quand vous rencontrez un homme dénué de vertu, examinez vos propres manquements.""*

Confucius

*"L'amour de Dieu doit aboutir à un dévouement total. Plus le travail est répugnant, plus grand doit être l'amour, quand il vient au secours du Seigneur dissimulé sous les haillons du pauvre. Pour donner des fruits, la charité doit nous coûter."*

Mère Térésa

*"Agissez avec bonté. N'oubliez pas que vous êtes le seul à pouvoir faire un travail efficace, un travail remarquable. Cela vous rend trop exigeant envers les autres qui n'ont pas forcément les mêmes talents. Faites de votre mieux et croyez que les autres font de leur mieux."*

Mère Térésa

*"Dans le silence du coeur, Dieu parle. Si vous cherchez Dieu dans la prière et le silence, Dieu vous parlera. Alors vous saurez que vous n'êtes rien. C'est seulement quand vous comprenez votre néant, votre vacuité, que Dieu pourra vous remplir de Lui-même. Les âmes de prière sont des âmes de profond silence."*

Mère Térésa

*"Ne vous dispersez pas pour un instant. Soyez aussi attentif que lorsque vous enfileriez une aiguille. Ne laissez pas votre esprit être turbulent, qu'il soit plutôt comme un océan sans vague. N'essayez pas d'accomplir quoi que ce soit d'une manière consciente, de vous-même ; observez plutôt votre esprit comme observe l'aigle qui plane."*

Wangchouk Dorjé, IXe Karmapa

*"Comme des parents qui élèvent un enfant au mépris de son ingratitude et de leurs propres difficultés et se dépensent physiquement, verbalement et mentalement pour qu'il ne connaisse que confort, bonheur et douceur, efforçons-nous de faire le bonheur et le bien des êtres, pour cette vie et les suivantes, par toutes sortes de moyens."*

Patrük Rimpotché

*"Les actions humaines sont entachées de nombreuses fautes et d'erreurs. C'est une chose que ni les sages, ni les médiocres ne peuvent éviter. En revanche, seuls les sages peuvent corriger leurs fautes et les changer en bien, alors que les médiocres cachent leurs fautes et camouflent leurs défauts."*

Yuanwu



*"Nous ne connaissons pas le vrai si nous ignorons les causes."*

Aristote

*"Pour convaincre, la vérité ne peut suffire."*

Isaac Asimov

*"On ne peut se passer d'une méthode pour se mettre en quête de la vérité des choses."*

René Descartes

*"Pour examiner la vérité, il est besoin, une fois dans sa vie, de mettre toutes choses en doute autant qu'il se peut."*

René Descartes

*"Les avantages du mensonge sont d'un moment, et ceux de la vérité sont éternels ; mais les suites fâcheuses de la vérité, quand elle en a, passent vite, et celles du mensonge ne finissent qu'avec lui."*

Denis Diderot

*"La vérité est souvent froide, commune et plate."*

Denis Diderot

*"La vérité est une ligne tracée entre les erreurs."*

Franz Anton Mesmer

*"La vérité, ce n'est point ce qui se démontre, c'est ce qui simplifie."*  
Antoine De Saint-Exupéry

*"Ce qui est aujourd'hui un paradoxe pour nous sera pour la postérité une vérité démontrée."*

Denis Diderot

*"L'union fait la force. Oui. Mais la force de qui ?"*

Alain

*"Avant d'avoir entendu les deux parties on ne saurait juger."*

Aristophane

*"Il faut être heureux et y mettre du sien. Si l'on reste dans la position du spectateur impartial, laissant seulement entrée au bonheur et portes ouvertes, c'est la tristesse qui entrera."*

Alain

*"Qui reste debout? D'abord, efface ton nom, Aboliti ton âge, Supprime tes lieux Déracine ce que tu sembles, Qui reste debout?  
Maintenant, Ressaisis ton nom, Revêt ton âge, Adopte ta maison, Pénètre ta marche, Et puis, à n'en plus finir, Recommence."*

La crise, Les saisons de passage, -M-

*"Nous suivons tous des chemins différents dans la vie, mais, peu importe où nous allons, nous apportons partout une petite parcelle de l'autre."*

Tim McGraw

*"Croire ou ne pas croire, cela n'a aucune importance. Ce qui est intéressant, c'est de se poser de plus en plus de questions."*

Bernard Werber

*"L'important n'est pas de vivre comme les autres, mais parmi les autres."*

Daniel Tammet

*"L'ordre pour base, l'amour pour principe et le progrès pour but."*

Auguste Comte

*"L'art le plus difficile n'est pas de choisir les hommes mais de donner aux hommes qu'on a choisis toute la valeur qu'ils peuvent avoir."*

Napoléon 1er

*"Le coeur du fou est dans sa bouche, mais la bouche du sage se trouve dans son coeur."*

Benjamin Franklin

*"Rappelez-vous que vous êtes unique, comme tout le monde."*

Anonyme

*"On gagne plus par l'amitié et la modération que par la crainte. La violence peut avoir de l'effet sur les natures serviles, mais non sur les esprits indépendants."*

Ben Jonson

*"Tout ce que tu feras sera dérisoire, mais il est essentiel que tu le fasses."*

Gandhi

*"Ignore-tu que tu ne saurais faire un pas sur la Terre sans y trouver quelque devoir à remplir, et que tout homme est utile à l'Humanité par cela seul qu'il existe?"*

Jean-Jacques Rousseau

*"L'Humanité n'est pas un état à subir. C'est une dignité à conquérir."*

Vercors

*"L'Humanité est constamment aux prises avec deux processus contradictoires dont l'un tend à instaurer l'unification, tandis que l'autre vise à maintenir ou à rétablir la diversification."*

Claude Lévi-Strauss

*"Chaque Homme est une humanité, une histoire Universelle."*

Jules Michelet

*"Que chacun s'efforce dans le milieu où il se trouve de témoigner à d'autres une véritable Humanité. C'est de cela que dépend l'avenir du monde."*

Albert Schweitzer

*"Tant que nous sommes parmi les Hommes, pratiquons l'Humanité."*

Sénèque

*"L'Humanité est vouée au progrès à perpétuité."*

Alfred Sauvy

*"Lorsqu'un homme rêve, ce n'est qu'un rêve. Mais si beaucoup d'hommes rêvent ensemble, c'est le début d'une réalité."*

Fritz Hundertwasser

*"L'avenir tu n'as pas à le prévoir mais à le permettre."*

Antoine de Saint-Exupéry

## Prières

### Mon Dieu

Nous sommes rassemblés pour un monde meilleur, nous qui vivons aujourd'hui dans un monde où la guerre fait encore rage. Aide-nous à renforcer notre solidarité. Dans un monde où l'on a encore du mal à accepter la différence, que ce soit chez les personnes âgées ou chez des personnes handicapées, aide-nous à développer notre citoyenneté. Dans un monde que nous gaspillons chaque jour, aide-nous à mieux vivre sur la Terre et à entretenir ses ressources. Dieu, merci.

Caravane de Sainte-Adresse (76)

### Te choisir chaque jour

Apprends-nous, Seigneur, à te choisir tous les jours, à redire ton oui en chacun de nos actes. Donne-nous de te suivre sans peur et de t'aimer plus que tout. Rends-nous frères,

toi qui nous as rassemblés. Fais de nous les témoins devant tous de ce que nous avons vu et entendu, de ce que nous croyons et vivons, pour que tout homme, avec nous, reconnaisse en toi l'unique Seigneur.

Mouvement eucharistique des jeunes (Mej)

### Prière scout

Seigneur Jésus, Apprenez-nous à être généreux, A vous servir comme vous le méritez, A donner sans compter, A combattre sans souci des blessures, A travailler sans chercher le repos, A nous dépenser sans attendre d'autre récompense que celle de savoir que nous faisons votre sainte volonté.

Baden Powel

### Notre père...

Notre père,  
Seigneur, enseigne-nous à prier sans oublier de travailler, A donner sans regarder à qui, A servir sans demander jusqu'à quand, A souffrir sans blesser, A progresser sans perdre la simplicité,  
A semer le bien sans penser aux résultats, A excuser sans poser de conditions, A aller de l'avant sans compter les obstacles, A voir sans malice, A écouter sans corrompre les sujets,  
A parler sans froisser, A comprendre son prochain sans exiger de la compréhension, A respecter ses semblables sans demander de la considération, A donner le meilleur de nous-même, Indépendamment de l'exécution de notre propre devoir, Sans attendre de reconnaissance en retour.  
Seigneur, fortifie en nous la patience face aux difficultés des autres, comme nous avons besoin de la patience des autres pour affronter nos propres difficultés. Aide nous à ne pas faire ce que nous ne désirerions pas pour nous-même.

Anonyme

### Prière pour une journée

Aide-moi surtout, Seigneur, à savoir regarder la face ensoleillée de chacun de ceux avec qui je vis. Il m'est parfois si difficile, Seigneur, de dépasser les défauts qui m'irritent en eux, plutôt que de m'arrêter à leurs qualités vivantes, dont je jouis sans y prendre garde. Aide-moi aussi, Seigneur, à regarder ta Face ensoleillée, même en face des pires événements : il n'en est pas un qui ne puisse être source d'un bien qui m'est encore caché, surtout si je m'appuie sur Marie.

Accorde-moi, Seigneur, la grâce de ne travailler que pour le bien, le beau et le vrai, de chercher sans me lasser, dans chaque homme l'étincelle que Tu y as déposée en le créant à ton image.

Sœur Emmanuelle

### Prière de Saint François d'Assise

Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix,  
Là où est la haine, que je mette l'amour. Là où est l'offense, que je mette le pardon. Là où est la discorde, que je mette l'union. Là où est l'erreur, que je mette la vérité. Là où

est le doute, que je mette la foi. Là où est le désespoir, que je mette l'espérance. Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière. Là où est la tristesse, que je mette la joie.

O Seigneur, que je ne cherche pas tant à être consolé qu'à consoler, à être compris qu'à comprendre, à être aimé qu'à aimer.

Car c'est en se donnant qu'on reçoit, c'est en s'oubliant qu'on se retrouve, c'est en pardonnant qu'on est pardonné, c'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie.

Saint François d'Assise

### Prière de mère Térésa

Seigneur, quand je suis affamé, donne-moi quelqu'un qui ait besoin de nourriture. Quand j'ai soif, envoie-moi quelqu'un qui ait besoin d'eau

Quand j'ai froid, envoie-moi quelqu'un à réchauffer. Quand je suis blessé, donne-moi quelqu'un à consoler.

Quand ma croix devient lourde, donne-moi la croix d'un autre à partager. Quand je suis pauvre, conduis-moi à quelqu'un dans le besoin.

Quand je n'ai pas de temps, donne-moi quelqu'un que je puisse aider un instant. Quand je suis humilié, donne-moi quelqu'un dont j'aurai à faire l'éloge.

Quand je suis découragé, envoie-moi quelqu'un à encourager. Quand j'ai besoin de la compréhension des autres, donne-moi quelqu'un qui ait besoin de la mienne.

Quand j'ai besoin qu'on prenne soin de moi, envoie-moi quelqu'un dont j'aurai à prendre soin. Quand je ne pense qu'à moi, tourne mes pensées vers autrui.

Mère Térésa

### Prière du matin

Seigneur, dans le silence de ce jour naissant, Je viens te demander la paix, la sagesse, la force. Je veux regarder aujourd'hui le monde avec des yeux tout remplis d'amour, Être patient,compréhensif,doux et sage. Voir au-delà des apparences tes enfants Comme tu les vois Toi-même, Et ainsi ne voir que le bien en chacun. Ferme mes oreilles à toute calomnie, Garde ma langue de toute malveillance. Que seules les pensées qui bénissent demeurent en mon esprit, Que je sois si bienveillant et si joyeux Que tous ceux qui m'approchent sentent Ta présence. Revêts-moi de ta beauté, Seigneur, Pour qu'au long de ce jour je te révèle. Amen

Anonyme

### Prière

Seigneur, donne moi de voir les choses à faire sans oublier les personnes à aimer, et de voir les personnes à aimer sans oublier les choses à faire.

Donne moi de voir les vrais besoins des autres. C'est si difficile de ne pas vouloir la place des autres, de ne pas répondre à la place des autres, de ne pas décider à la place des autres. C'est si difficile, Seigneur, de ne pas prendre ses désirs pour les désirs des autres, et de comprendre les désirs des autres quand ils sont si différents des nôtres

Seigneur, donne moi de voir ce que tu attends de moi parmi les autres. Enracine au plus profond de moi cette certitude qu'on ne fait pas le bonheur des autres sans eux...

Seigneur, apprends moi à faire les choses en aimant les personnes. Apprends moi à aimer les personnes pour ne trouver ma joie qu'en faisant quelque chose pour elles, et pour qu'un jour elles sachent que Toi seul, Seigneur, es l'Amour.

Norbert Segard

### Seigneur, aide-moi à devenir meilleur

Seigneur,

Apprends-moi la douceur, cette vertu aimable dans les peines comme dans les joies, dans l'amitié blessée comme dans la fidélité heureuse.

Ouvre-moi les yeux, Ouvre-moi le cœur, pour que je puisse voir et aimer tous ceux et celles, que je rencontre, et qui auraient besoin de mon amitié, de mon sourire.

Inspire-moi la douce parole qui ranime, qui relève, qui console qui encourage, qui fortifie.

Aide-moi à fermer les yeux devant toutes ingratitude, à donner sans recevoir, à m'oublier moi-même pour ne penser qu'au bonheur des autres, à garder pour moi mes chagrins et mes soucis pour ne pas en faire un fardeau pour autrui.

Apprends-moi la bienveillance qui voit le bien avant tout, la patience qui sait attendre et pardonner, la prévenance attentive qui court au-devant des désirs et devance les demandes. Fais que mon influence entraîne à la vérité, à la bonté et à la beauté, ceux et celles qui font route avec moi sur le chemin. Que ma vie, unie à la tienne, témoigne de ton bonheur.

Anonyme

### Seigneur, apprends moi...

Apprends-moi Seigneur, Donne-moi de voir les choses à faire Sans oublier les personnes à aimer, Et de voir les personnes à aimer Sans oublier les choses à faire.

Donne-moi de voir les vrais besoins des autres.

C'est si difficile De ne pas vouloir à la place des autres, De ne pas répondre à la place des autres, De ne pas décider à la place des autres.

C'est si difficile, Seigneur, De ne pas prendre ses désirs Pour les désirs des autres, Et de comprendre les désirs des autres Quand ils sont si différents des nôtres !

Seigneur, donne-moi de voir ce que tu attends de moi parmi les autres. Enracine au plus profond de moi cette certitude : On ne fait pas le bonheur des autres sans eux...

Seigneur, apprends-moi à faire les choses en aimant les personnes. Apprends-moi à aimer les personnes Pour ne trouver ma joie Qu'en faisant quelque chose pour elles, Et pour qu'un jour elles sachent Que toi seul, Seigneur, est l'Amour.

Norbert Ségard

### Toi le soleil de nos vies

Tu mets en relief la beauté de tout être vivant.

A ta lumière nous découvrons ce que nous sommes.

Avec toi, nous sommes enfants de Dieu, et tu nous donnes la certitude que même si nous ne sommes pas parfaits, nous sommes appelés par Toi à être comme Toi.

A ta lumière, nous découvrons que tout homme est aimé et trouve son bonheur dans l'amour que tu nous donnes.

A ta lumière, nos différences ne nous agressent plus mais nous réjouissent, car ensemble nous sommes appelés avec Toi à faire un monde tout en couleurs.

A ta lumière nous découvrons la paix intérieure, et les autres comme un cadeau que tu nous fais.

O Christ que ta lumière ne cesse de briller sur nous et sur tous les hommes. Ne laisse pas les idées noires envahir nos existences. Ne permets pas que nous nous replions sur nous-mêmes.

Donne-nous le courage de ne pas fuir devant les difficultés, mais, en toutes circonstances, donne-nous de rayonner la paix que tu nous donnes !

Père François Cristin, Prière de la Lumière de Bethléem 2006

### L'art des petits pas

Seigneur, apprend-moi l'art des petits pas.

Je ne demande pas de miracles ni de visions, mais je demande la force pour le quotidien !

Rends-moi attentif et inventif pour saisir au bon moment les connaissances et expériences qui me touchent particulièrement.

Affermis mes choix dans la répartition de mon temps.

Donne-moi de sentir ce qui est essentiel et ce qui est secondaire.

Je demande la force, la maîtrise de soi et la mesure, que je ne me laisse pas emporter par la vie, mais que j'organise avec sagesse le déroulement de la journée.

Aide-moi à faire face aussi bien que possible à l'immédiat et à reconnaître l'heure présente comme la plus importante.

Donne-moi de reconnaître avec lucidité que la vie s'accompagne de difficultés, d'échecs, qui sont occasions de croître et de mûrir.

Fais de moi un homme capable de rejoindre ceux qui gisent au fond.

Donne-moi non pas ce que je souhaite, mais ce dont j'ai besoin.

Apprends-moi l'art des petits pas !

Antoine de Saint-Exupéry

## Textes bibliques

### La puissance de la foi

Lorsqu'il fut venu vers le peuple, un homme s'approcha de lui, qui se jeta à genoux à ses pieds, et lui dit : Seigneur, ayez pitié de mon fils, qui est lunatique, et qui souffre beaucoup, car il tombe souvent dans le feu et souvent dans l'eau. Je l'ai présenté à vos disciples, mais ils n'ont pu le guérir. - Et Jésus répondit en disant : O race incrédule et dépravée, jusqu'à quand serai-je avec vous? jusqu'à quand souffrirai-je? Amenez-moi ici cet enfant. - Et Jésus ayant menacé le démon, il sortit de l'enfant, lequel fut guéri au même instant. - Alors les disciples vinrent trouver Jésus en particulier, et lui dirent : Pourquoi n'avons-nous pu, nous autres, chasser ce démon? - Jésus leur répondit : c'est à cause de votre incrédulité. Car je vous le dis en vérité, si vous aviez de la foi comme un grain de sénevé, vous diriez à cette montagne : transporte-toi d'ici là , et elle s'y transporterait, et rien ne vous serait impossible.

Saint Matthieu, ch XVII, v. 14 à 19

### Aimez vos ennemis

Vous avez appris qu'il a été dit : Vous aimerez votre prochain et vous haïrez vos ennemis. Et moi je vous dis : Aimez vos ennemis ; faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous persécutent et vous calomnient ; afin que vous soyez les enfants de votre Père qui est dans les cieux, qui fait pleuvoir sur les justes et les injustes ; —car si vous n'aimez que ceux qui vous aiment, quelle récompense en aurez-vous ? Les publicains ne le font-ils pas aussi ?—Et si vous ne saluez que vos frères, que faites-vous en cela de plus que les autres ? Les païens ne le font-ils pas aussi ? — Je vous dis que si votre justice n'est pas plus abondante que celle des Scribes et des Pharisiens, vous n'entrerez point dans le royaume des cieux.

Saint Matthieu, ch V, v. 20 et de 43 à 47

## Progression personnelle

### La confiance en soi

"Un fort sentiment de sa dignité et de ses capacités personnelles"

Les êtres qui possèdent cette compétence : - font preuve d'assurance dans les rapports humains, ont de la "présence" ; - sont capables de défendre des points de vue impopulaires et de prendre des risques pour ce qu'ils estiment juste ; - sont résolus, capables de prendre des décisions saines malgré les incertitudes et les pressions.

### Savoir s'auto-évaluer avec précision

"Connaître ses ressources, ses capacités et ses limites intérieures"

Ceux qui possèdent cette compétence sont : - conscients de leurs forces et de leurs faiblesses ; - réfléchis, capables de tirer les leçons de l'expérience ; - ouverts aux avis sincères, aux nouvelles perspectives, capables d'apprendre et de s'enrichir sans cesse ; - capables d'humour et de recul sur eux-même.

### La conscience émotionnelle

"Reconnaître ses émotions et leurs effets"

Ceux qui possèdent cette compétence : - savent quelles émotions ils éprouvent et pourquoi ; - comprennent les liens qui existent entre leurs sentiments et ce qu'ils pensent, font et disent ; - comprennent la façon dont leurs sentiments affectent leurs pensées ; - se laissent guider par une claire conscience de leurs valeurs et de leurs buts.

### Le self-control

"Garder la maîtrise des émotions et impulsions perturbatrices"

Les êtres possédant cette compétence : - dominent bien leurs impulsions et leurs angoisses ; - restent calmes, positifs et imperturbables même dans les moments éprouvants ; - pensent clairement et restent concentrés malgré le stress.



## L'engagement

"Adhérer aux objectifs d'un groupe ou d'une entreprise."

Ceux qui possèdent cette compétence : - sont prêts à s'imposer des sacrifices pour atteindre les objectifs de l'entreprise ; - sont capables de s'identifier à une dynamique collective ; - s'appuient sur les valeurs essentielles du groupe pour prendre des décisions en connaissance de cause.

## Comprendre les autres

"Adopter les sentiments et les points de vue des autres et prendre un intérêt réel à leurs préoccupations."

Ceux qui possèdent cette compétence : - sont attentifs aux signaux émotionnels et écoutent bien ; - font preuve de sensibilité et comprennent les points de vue des autres ; - savent deviner les besoins des autres et leur apporter une réponse adaptée.

## Enrichir les autres

"Détecter les besoins de formation des autres et stimuler leurs capacités."

Ceux qui possèdent cette compétence : - reconnaissent les atouts et récompensent les réalisations et la volonté de progrès de leurs collaborateurs ; - leur dispensent des critiques utiles et savent discerner leurs insuffisances ; - les guident, les conseillent opportunément et leur proposent des missions qui les incitent à se dépasser.

## Diriger

"Inspirer et guider des individus ou des groupes."

Ceux qui possèdent cette compétence : - savent susciter et canaliser l'enthousiasme, et faire partager leur vision ; - adaptent leur style de direction aux circonstances ; - guident le travail des autres tout en les responsabilisant ; - donnent l'exemple.

## Savoir travailler en équipe

"Créer une synergie en travaillant à des buts communs"

Ceux qui possèdent cette capacité : - présentent des qualités d'équipiers comme le respect et la serviabilité ; - communiquent leur enthousiasme et leur dynamisme à leurs coéquipiers ; - développent une identité de groupe, un esprit de corps et un sens du dévouement ; - protègent le groupe et sa réputation. Ne s'accaparent pas les mérites d'un travail collectif.

## Ce qui empêche d'agir

On est seuls, sentiment d'isolement. On ne sait pas faire, sentiment d'inutilité. On est tout petits, on peut rien, sentiment d'impuissance. La peur de perdre [quelque chose], la peur. [...] On est pris dans les 4 démons qui empêchent d'agir.

Fabienne Brugel et Jean-Paul Ramat

## Tentative

Entre: Ce que je pense, Ce que je veux dire, Ce que je crois dire, Ce que je dis, Ce que vous avez envie d'entendre, Ce que vous croyez entendre, Ce que vous entendez, Ce que vous avez envie de comprendre, Ce que vous croyez comprendre, Ce que vous

comprenez, Il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer. Mais essayons quand même...

Bernard Werber

### Croire en nos talents

La vie n'est facile Pour personne.

Mais pourquoi s'en plaindre, On doit avoir l'endurance Et surtout de la confiance en soi-même.

On doit croire au talent que nous avons Pour une certaine chose, Et cette chose, il faut l'atteindre A n'importe quel prix.

Marie Curie

### L'engagement

Aucune initiative ne pourrait se concrétiser sans engagement. Jusqu'à ce qu'un être se soit engagé, il y a de l'hésitation, la possibilité de se retirer, toujours, de l'inefficacité concernant tous les actes d'initiation et de création.

Il y a une vérité élémentaire dont l'ignorance tue les idées innombrables et les plans splendides : au moment où un être s'engage définitivement, la Providence bouge aussi. Toutes sortes de choses arrivent pour aider, qui, autrement, jamais ne se seraient produites. Tout un courant d'événements issus de cette décision s'élève en sa faveur sous la forme d'incidents fortuits, de rencontres, d'assistances supra-sensibles qu'aucun homme n'aurait pu rêver trouver sur sa route.

Quoi que vous puissiez faire ou rêver, commencez-le maintenant.

Goethe

## Encore plus de textes...

N'hésitez pas à consulter d'autres livres proposé par le mouvement tel que :

- Naître à la parole
- La Foi... une aventure
- Mille textes, Mille images
- Le livre du Léopard
- Paraboles
- Le livre de Jade
- Ze bible