



## A chaque instant de la Vie...

A chaque instant de la vie,  
Acceptez le monde tel qu'il est,  
Y compris soi-même et autrui,  
Ce qui implique qu'on ne gaspille  
Ni temps ni énergie à déplorer  
Que le monde ne soit pas  
Autre que ce qu'il est,  
À critiquer les autres  
Qui sont ce qu'ils sont,  
À s'apitoyer sur soi-même.

On libère ainsi toute son énergie  
Pour déterminer comment  
On réagira à la situation  
Dans laquelle on se trouve  
Et pour agir conformément  
À ce qu'on aura décidé.

Le choix de ce qu'on fera  
Sera d'autant plus lucide  
Que l'on se connaîtra mieux soi-même  
Au sens socratique du terme,  
Que l'on aura une idée plus précise  
De son échelle de valeurs du moment.

Le but doit être double :  
Agir autant que possible selon son échelle  
De valeurs et essayer constamment de l'améliorer.

C'est en y faisant reculer le désir  
De rechercher des satisfactions personnelles  
Que l'on acquiert un bonheur de plus en plus stable  
Et indépendant des circonstances extérieures.

Jean Herbert