



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