

# 365

# APHORISMES

# PHILÉRÉNÉIQUES

**Cet opuscule est constitué de sentences que j'ai écrites : une pour chaque jour.**

**La philéréne est la recherche de la paix. J'ai composé ce mot à partir de *phílos* ( φίλος , ami) et *eir nê* ( ειρήνη , paix). La philéréne et le philéréne sont des amoureux de la tranquillité et du bonheur de l'âme.**

**Ces aphorismes peuvent se lire en tous sens et, je le souhaite, être un réconfort pour ceux qui en chercheront à leur lecture. Ils ont éclos de mon esprit comme pour me réconforter ou me conforter. Ces maximes me sont venues à chaque fois que je ne trouvais aucune aide extérieure... Cela m'a fait du bien de les 'penser' et de les écrire... alors pourquoi cela n'en ferait-il pas à d'autres de les lire ?**

Richard *Le Menn*

1. Y a-t-il d'autres voies que la bonté et l'effacement de toutes psychoses dans les relations avec autrui ?

2. Nos désirs, nos colères et notre bêtise sont comme un taureau en pleine arène. Il est coincé et ne peut partir. Enfermé, il fonce vers ce qui l'attire, ce qui appâte la colère, le désir et l'ignorance : le mouvement du tissu rouge qui est brandi devant lui. Il fonce, croyant toucher quelque chose, mais ne trouve que du vide. Il continue inlassablement. De toutes les façons, il est là pour cela. Jusqu'à ce que le torero lui donne un coup d'estocade fatale qui le libère.

3. Quoi qu'il se passe, ne vois pas cela comme t'appartenant. Ainsi la colère et le désir sont des entités propres qui n'ont rien à voir avec toi. Ne les suis donc pas.

4. Chaque chose a sa raison ; même ce que nous ne comprenons pas ou nous submerge. Un lapin voit la mort comme un tonnerre qui le terrasse, quand elle n'est qu'un frêle aigle qui cherche à se nourrir.

5. On n'a pas plus de pouvoir, de volonté sur notre vie que sur nos rêves.

6. On n'obtient rien de doux par la dureté, rien de bon en faisant du mal, rien de beau en se comportant avec laideur.

7. Quand on dessine, des êtres apparaissent comme pris par les traits. De même font les dessins de l'âme.

8. Ne culpabilise pas vis-à-vis du plaisir, de la richesse, de la gloire, du bonheur en général. C'est tout à fait normal. C'est le contraire qui ne l'est pas.

9. Si on veut être riche, on ne va pas chercher des cailloux dans une mine de diamants. Fais de même avec les autres en essayant de voir ce qu'ils ont de meilleur.

10. Regarde l'avidité comme tu verrais un buffle boire à un fleuve immense en pensant pouvoir l'assécher.

11. Qu'attends-tu que l'on te donne ce que tu ne peux même garder ?

12. On cherche quelquefois autrui pour être avec quelqu'un quand on est incapable d'être avec soi-même.

13. On se sent plus seul quelquefois en ayant beaucoup d'amis, quand ils ne sont pas là. De même le riche se sent-il pauvre quand il perd un peu, alors que le pauvre se sent parfois riche en n'ayant rien du tout.

14. Même l'homme le plus démuné peut être jaloux d'une personne de même condition et ne verra pas la richesse des autres.

15. Ne jamais prendre quelque chose trop au sérieux, un jour on risque d'en rire.

16. Les défauts que l'on voit chez les autres sont souvent les siens propres.

17. Ne fais pas quelque chose que tu trouves humiliant.

18. Ne force personne à faire quoique ce soit, et ne te laisse obliger par quiconque à entreprendre quelque chose contre ton gré.

19. N'entreprends jamais de faire quelque chose que tu ne veux pas en croyant que tu auras en échange une plus grande récompense pour le courage que tu as eu. Cela marque simplement ta faiblesse, et tu n'en recevras que des problèmes.

20. C'est celui qui prononce des paroles déplaisantes qui doit être honteux, non pas celui à qui elles sont adressées.

21. Passe les écueils comme un navire frôle une algue flottant sur l'eau.

22. Laisse calomnies, jalousies ou autres glisser comme l'eau de la pluie sur les joues de la plus belle des jeunes filles, comme la mer sur les écailles du poisson, comme un feu d'artifice en plein ciel. Accepte-les, évite-les, ou ne t'en occupe pas. N'y a-t-il pas plus de plaisir à profiter de la vie plutôt qu'à écouter les commérages ?

23. C'est ne pas voir sa souffrance que de croire qu'une personne vous veut du mal.

24. N'écoute pas ceux qui veulent te voir pleurer et te mettent dans des situations délicates.

25. On n'a pas d'autre solution que celle de rester droit en toutes situations, de même que couchée ou debout, la pierre reste sur le sol.

26. Ne prends pas trop au sérieux les critiques. Ce qui est critiqué aujourd'hui ne le sera peut-être pas demain.

27. Les moulins à vent contre lesquels on peut se battre n'ennuient pas vraiment les vents et ne commettent aucun dommage au ciel.

28. Lorsque l'on voyage dans les airs, on voit le monde petit et combien sont ridicules nos affairissements quotidiens, tout en se croyant le centre du monde.

29. Il n'y a pas de quoi faire un plat de quoi qu'il arrive dans notre vie.

30. Il ne faut pas avoir peur de divulguer ce que l'on a de meilleur et de donner.

31. Vois les autres comme toi-même. Tu ne dois pas t'affliger de la souffrance ou de la mort qui s'approchent de toi, plus que tu ne le fais pour autrui.

32. La peur de perdre peut faire perdre, de même que celui qui est attaché en bougeant ne fait que resserrer le nœud.

33. Celui qui a peur d'être jugé est celui qui juge.

34. Ne dirige ta peur nulle part et en particulier pas vers tes pertes. Tu penseras par exemple que l'on ne veut pas te donner quelque chose alors que c'est toi-même qui le retient, que l'on te vole quand c'est le voleur qui est en manque de cela et pas toi, que l'on te cache quelque chose quand toi-même tu es plein de secrets.

35. Quel est ce voleur qui donne tant qu'il prend ? A lui on ne demande rien.

36. Mentir aux autres, c'est mentir à soi-même.

37. Une flamme de bougie qui oscille au vent a plus de chance de s'éteindre que si elle en est à l'abri. De même évite le souffle des jugements pour ne pas mettre en péril ta flamme.

38. Les jugements sont comme des crachats jetés dans un vent contraire, et qui reviennent au visage de celui qui les lance.

39. L'équanimité de voir du point de vue des choses qui apparaissent telles qu'elles.

40. La différence n'est pas quelque chose de pire ou de mieux, c'est juste quelque chose avec

un goût différent.

41. La pourriture qui se colle à l'essence vitale est tel le terreau de sa régénération.

42. La nature recycle tous les déchets, et tout sert à sa noria. De la même façon tous les déchets de l'esprit sont avalés par la nature pour en faire son combustible. Il n'y a donc rien qui ne fasse pas partie de cette farce.

43. On ne nettoie pas avec des mains sales.

44. Quand dans la difficulté on essaie de rendre les choses faciles en créant un monde autour de soi le plus clair, riche, digne possible, emprunt de sagesse, on garde alors quelque chose de précieux.

45. Sois comme l'hirondelle qui voyage sans cesse vers le soleil et sait se diriger et trouver le temps le plus doux.

46. N'engage pas de combat avec tes émotions, accepte ce qui s'y passe. Ne les voit pas comme t'appartenant, de même que ton corps et tout ce qui t'est associé.

47. Un esprit pervers ne peut imaginer la simplicité chez les autres. Pourquoi un esprit simple s'ingénierait-il à chercher la perversité chez autrui ?

48. Ne te fie pas à ton esprit. Laisse-lui oublier ses souvenirs. Ne te fie pas non plus à ce que les autres pensent, ce ne sont que des traits dessinés dans le ciel.

49. Il suffit de donner un sens à ce qui nous arrive pour que cela devienne supportable.

50. Chacun recèle des trésors insoupçonnés.

51. Tout existe et de par là même a le droit à l'existence.

52. Il n'y a rien à imposer, aucune doctrine. Surtout ne marche pas sur les plates-bandes du jardin qu'autrui a mis tant de temps à cultiver.

53. Si tu as l'esprit combattant, on te critiquera ; si tu as l'esprit doux de même, et si tu es équilibré aussi. Fais donc ce que tu veux.

54. Laisse ton esprit libre de faire ce qu'il veut sans rien ajouter. Ne cherche pas à savoir ce que les autres pensent. Toi-même ne pense pas. Laisse ton esprit comme celui du fou mais éclairé et conscient de tout.

55. C'est à toi seul qu'appartient le chemin. Vois le reste comme conseils, non pas ordres. Car la naissance et la mort viennent de l'ordre, la souffrance et le plaisir aussi, ce qui est bas et ce qui est haut, la connaissance et l'ignorance de même.

56. Il est impossible de mettre des limites à quoi que ce soit.

57. Si tu te crois seul au milieu d'une foule mais que tu es perdu dans tes pensées, alors tu es avec ton pire ennemi.

58. Croire ou ne pas croire n'est pas un point d'argument. On peut ne pas croire au rubis jusqu'à ce qu'on en voit un.

59. Là où le sommeil rejoint la veille et la veille le sommeil.

60. Parfois on se laisse prendre par un rêve qui devient un cauchemar alors qu'il est toujours possible d'en sortir ou de le changer.

61. Regarde plus loin que ces reflets qui s'agitent, ces couleurs de la mer de ton esprit, quelquefois tempête, quelquefois calme. Ce serait comme s'agripper à un nuage que de croire en quoi que ce soit et en qui que ce soit.

62. Les problèmes sont comme le miel, si on les met dans un bol, toutes les abeilles viennent s'y coller.

63. Les problèmes sont comme de la buée qui s'imprime sur des portes-fenêtres. On peut l'essuyer à chaque fois qu'elle apparaît. Le faux bonheur est quant à lui comme une belle image que l'on dessine avec le doigt sur cette buée. Dans tous les cas, on a toujours la possibilité d'ouvrir la porte et d'être à l'air libre. Tout le reste n'a véritablement rien à voir avec nous.

64. Les problèmes n'existent que dans le regard des autres. Ton bonheur n'existe que dans ton regard.

65. Un chemin semé d'épines ne peut mener au bonheur.

66. Il n'y a rien à construire dans la misère.

67. Que tu te comportes avec sagesse ou débilité, qu'en restera-t-il ?

68. Entre les êtres humains, c'est le charme qui agit ; sinon comment trouver du bonheur à goûter aux parties intimes qui sont si prêts de celles expulsant les excréments, pour ne pas dire parfois les mêmes dans le cas de l'urine ? Ainsi c'est un charme qui fait aimer l'une ou l'un plutôt que l'un ou l'une. Qu'as-tu à faire de ce charme qui fait que les êtres humains sont prêts à subir des vexations pour avoir ? Si cela se fait simplement, pourquoi pas ; mais le désir amène la convoitise, l'espérance et la peur, et tant de maux qui font que de ne pas y penser est préférable. Sinon, c'est goûter à une roue déplaisante qui nous lève et nous rabaisse d'autant que l'on s'est élevé. Mais si tu connais une façon sans problème, alors tant mieux. Ainsi dans l'incertitude, même le vieillard ne sait que conseiller à l'enfant.

69. Quand on lance un caillou dans l'eau, cela fait un trou, des ondes puis plus rien : ainsi avec les événements de la vie. Quelque blessure que tu reçoives, c'est rond dans l'eau qui disparaîtra. Ne te soucie ni de ce que l'on te fait, ni de tes réactions. Certaines blessures cependant peuvent engager des années ou une vie. Fais donc attention où tu mets les pieds.

70. Qu'est-ce donc que ce corps, débile réceptacle à décomposition ? Qu'est-ce donc que ces pensées, débile esprit réceptacle à absurdité ? N'ai-je à offrir que ces inepties, ces limites corporelles et mentales et à supporter de fait les douleurs attenantes ? Ainsi telle une brindille sur l'océan je fais barrage à des flots submergeant, un océan aux reflets étranges où chaque chose semble l'écho d'un état d'hébétude qui dure.

71. En abandonner un, c'est les abandonner tous.

72. Tout n'est qu'une question d'habitude. Parfois, ce qui t'était insupportable hier t'est supportable aujourd'hui, et ce qui t'était supportable ne l'est plus.

73. Se laisser guider par les désirs et la colère, c'est être comme un aveugle qui essaie de coudre, en commençant par vouloir mettre le fil dans le chat de l'aiguille.

74. Pour qui te prends-tu ? Regarde ta condition présente et dis-moi. Tu ne maîtrises rien ; tu oublies tout ; tu te crois unique. Le vent de la souffrance et de la mort peut t'emporter à chaque instant sans que tu n'y puisses rien. Tu vis comme un somnambule, et dormant, ce n'est qu'opacité ; même les rêves tu ne les maîtrises pas. Ta vie est pire que le rien, car elle est faite d'une lourdeur où tu ne peux désigner vraiment ce qui est toi, sauf cette insignifiance, comme un caillou le long de la route. Et de cette vie de sommeil le jour et de sommeil la nuit tu fais une règle de bonheur, car tu ne connais aucune comparaison.

75. Peu importe qui que je sois, où que je sois ; même le chien me semble être au moins égal.

76. L'homme se pense quelquefois le centre du monde, que celui-ci tourne autour de lui, mais il ne voudrait pas regarder ce que sa peau recouvre : la chair vive et le sang. Tous les aliments qu'il a mangés, aussi bons et beaux furent-ils, en entrant en lui deviennent excréments. Quant à l'esprit, il est rarement intéressant avec ses colères, ses désirs et ses pensées quelquefois incohérentes, avec l'opacité et l'oublie. Sans doute est-ce pour palier à tout cela que l'on cherche dans les choses ou les autres une beauté de toute façon éphémère, en étant capable d'agir laidement pour avoir ce que l'on croit bon. Vouloir quelque chose que l'on croit bon en agissant laidement, n'est-ce pas un paradoxe ?

77. En ton esprit, laisse les pensées vagabonder, sans t'y attacher.

78. Ce que tu aimes est gratuit. Cela ne se donne pas. Cela ne s'apprend pas.

79. Pourquoi te mettre en colère ou désirer, quand rien dans ce monde tu n'as créé.

80. Il n'est qu'ouvrir les yeux.

81. Le désir est colère et la colère est désir.

82. Parfois la peur est l'expression de la raison.

83. On ne veut que ce que l'on connaît.

84. Ne jamais faire de concessions.

85. Moins tu as et moins tu perds.

86. Je pense donc je rêve.

87. Cherche ce qui rend égal ce que tu étais, ce que tu es et ce que tu pourrais être.

88. Pourquoi faire croire quand on est soi-même une illusion ?

89. On dit que la fontaine donne de l'eau. Mais la fontaine n'a jamais donné plus d'eau que l'eau qui se donne elle-même.

90. Si tu perds quelque chose, c'est que tu ne l'as jamais eu.

91. Il n'est pas besoin de grands efforts pour ouvrir les yeux ; pourtant, pour celui qui les ouvre, cela fait souvent une différence notoire, évidemment pas pour les autres.

92. Souvent on est bas quand on se croit haut ; enfin s'il y a des hauts et des bas.

93. On ne peut rien faire d'élevé quand on est bas.

94. La veille est semblable au rêve, reflets des formes d'une réalité non maîtrisée.

95. La vie est ainsi faite que l'on croit avoir choisi ce qui s'est imposé à soi.

96. Pourquoi faire des concessions au malheur, pourquoi lui donner de l'importance ?

97. Le soleil offre ses rayons sans jugement et ne gêne pas l'aveugle.

98. En ce moment même, il y a d'autres histoires, d'autres façons de voir. Ne considère pas ta vie comme notoire.

99. Regarde par le regard de l'enfant ; il voit la route prête et sans encombre.

100. Les désirs apparaissent par moments ; mais aux autres moments, sommes-nous différents ?

101. Ne fais pas ce que tu ne veux pas, même si tu ne peux pas faire ce que tu veux.

102. L'activité engendre du plaisir et du déplaisir.

103. Sans résignation, ni volonté.

104. La seule chose qui peut être douloureuse est la façon dont on réagit.

105. Que la réalité fasse comme elle semble.

106. Presque rien peut être trop pour celui qui souffre.

107. Tout ceci n'a pas plus d'importance qu'un rêve.

108. Rire ou pleurer sur soi, c'est vivre les yeux fermés.

109. En ce moment même tu es libre de ce que tu crois avoir été.

110. Tout le monde n'est pas dans le regard d'une seule personne. Parfois les conventions que l'on croit voir sont celles que l'on crée.

111. Ma seule espérance en amour est mon chant.

112. Qu'est-ce que le fait d'éteindre une lampe en plein jour ?

113. Pardonne tout de suite, car de toutes les façons avec le temps tu pardonneras. Et puis, ce ne sont que pensées.

114. La vraie richesse est de ne pas désirer. Vouloir est une pauvreté.

115. Ne prends pas les reflets de la lune pour la lune.

116. Tout peut exister et a le droit à l'existence, par sa présence même.

117. Ceux que tu juges, ne trouves-tu pas qu'ils ont assez de problèmes comme cela pour ne pas y ajouter ta malveillance ; et s'ils n'ont pas de problèmes, pourquoi être malveillant ?

118. La sagesse ne se mime pas.

119. L'homme n'a pas besoin d'être éduqué ; il a besoin d'être inspiré.

120. C'est sur la voie de la sensibilité que je reconnais mon chemin, de la douceur et la beauté, l'intelligence vraie et la sagesse innée, la paix et la joie, tous réunis.

121. Si chacun donne ce qu'il a de meilleur qui se trouve en abondance chez lui et reçoit en contrepartie le meilleur des autres ; alors la richesse de chacun se multiplie par le nombre de gens qui l'entourent.

122. Ce n'est pas en se mettant dans les problèmes que l'on réussit à les résoudre ; de même que ce n'est pas en mettant la tête sous l'eau que l'on évite de se noyer.

123. N'écoute pas ceux qui te disent que tu as l'esprit léger : qui-a-t-il de moins lourd que l'esprit ?

124. On ne crée du beau qu'en ayant l'âme belle ; sinon c'est ce que l'on appelle de la copie.

125. Celui qui est beau aime sa beauté. Aucun regard extérieur ne lui déplaît. Il est sa propre lumière qui illumine alentour. Ceux dans l'ombre, en découvrant cet éclat sont confrontés à leur obscurité. C'est pour cela que certains sont troublés par la beauté qu'ils observent.

126. La lumière permet de passer à travers l'obscurité sans difficulté. De même fait l'éclat que l'on a. Cependant, s'il est aussi faible que la flamme d'une bougie, il peut être éteint à tous moments par le moindre vent ; même si ce feu éclaire parfaitement.

127. La lumière permet de mieux se percevoir et reconnaître les autres ce qui peut entraîner de leur part des réactions violentes s'ils sont 'laid', car eux aussi peuvent se contempler alors.

128. La lumière, d'où qu'elle vienne dit toujours la vérité, même si cette dernière est une illusion : elle dévoile la vérité de l'illusion.

129. Si on est attiré par une personne, c'est parce qu'elle illumine des parties restées sombres chez soi. Pour ne pas être dépendant, il est nécessaire de développer sa propre clarté : l'éclat intérieur, le seul qui permette d'être éclairé partout. Celui qui désire l'autre sans qu'il y ait réciprocité est donc confronté à sa propre obscurité.

130. C'est à la lumière que l'ombre apparaît.

131. Si quelqu'un est attiré par le sexe de l'autre, qu'il se rappelle que c'est par cet organe que passe l'urine. S'il est captivé par les fesses de l'autre, qu'il se souvienne que c'est par là que sortent les excréments. S'il est charmé par la grâce de l'autre, qu'il se regarde dans un miroir, et qu'il essaie de se mettre à la place de la personne qui le captive. Si leurs désirs se complètent, puissent leurs âmes s'aimer entièrement, tout en sachant que tout désir exprime un manque, mais qu'aucun plaisir ne doit être refusé.

132. La raison doit toujours précéder le sentiment.

133. Si tu vois l'émotion s'emparer de toi, appelle tout de suite à la rescousse la raison ; raisonne en écartant le voile noir de l'émotion pour que les faits soient bien mis en lumière afin de trouver la meilleure solution.

134. Si tu cherches la vérité, ou veux t'en approcher, évite les menteurs.

135. Si tu veux t'élancer vers ce qui te hausse et te libère, évite les menteurs, car ceux-ci n'ont rien en commun avec toi. Si tu cherches à t'élever, tu ne pourras pas être aidé en cela par des menteurs.

136. Quand tu pardonnes à ceux qui te font du mal, fais attention qu'ils ne croient pas que tu acceptes qu'ils t'en fassent ; sinon ils continueront. Évite les fâcheux. Tu n'auras ni à leur pardonner, ni à les supporter, et tu leur éviteras de te faire du mal.

137. Aider ceux qui souffrent consiste la plupart du temps à être leur souffre douleur, car ils n'ont souvent rien d'autre à partager que leur douleur ; et ils ont tellement peur de perdre ce qu'ils ont de bien qu'ils le cachent ou le gardent avec fureur.

138. La souffrance, il faut s'en écarter le plus loin possible, car on ne fait rien de bon dans et avec elle. Et quand on construit quelque chose de bien, de toutes les façons ceux qui souffrent viendront d'eux-mêmes sans qu'on leur demande ; même ceux qui ont mis des bâtons dans les roues de ton projet de bonheur. Il reste bien sûr le problème de l'injustice. Mais qui mettrait la main dans la fange pour vérifier s'il n'y a pas dedans une pierre précieuse ? Si on le faisait, on ressemblerait à un fou, on sentirait mauvais et on aurait beaucoup plus de chance en essayant d'être ainsi plus riche de se retrouver largement plus pauvre.

139. Les règles sont là pour servir, non pas pour asservir.

140. Un amour sans finesse est-il possible ?

141. Il n'est pas question d'aider mais d'échanger. Personne ne peut donner sans recevoir en échange, sinon il serait une machine.

142. Si la personne aidée ne peut rien donner en échange, il faut qu'il y ait un système mis en place qui fasse en sorte que cela soit la communauté qui rend cette grâce afin que toute gentillesse ne tombe pas dans un puits sans fond et que beauté et bonté deviennent coutumières, anodines et plus que faciles : nécessaires au réel épanouissement de chacun.

143. On ne donne pas à manger des diamants à des cochons, parce que les pierres précieuses sont indigestes et que leur donner serait comme les mettre à la poubelle, car ces animaux ne savent pas les apprécier.

144. Être aimable signifie faire en sorte d'être aimé ; alors qu'être poli exprime le respect des autres. Dans le premier il y a le mot amour, c'est-à-dire l'appréciation.

145. N'offre pas à un médecin ce dont il t'a dit que tu avais besoin pour te guérir.

146. Il ne suffit pas de donner un anti-douleur à une personne qui souffre ; il faut aussi soigner son mal et faire en sorte qu'il ne revienne pas.

147. Discuter avec une personne de mauvaise foi, c'est faire l'agneau face au loup.

148. Tout est une question de vue et de perspectives ; c'est pour cela que l'art est si important.

149. Les deux ailes qui nous donnent la possibilité de survoler les régions inhospitalières sont le merveilleux et la confiance en qui l'on est : deux ailes pour s'envoler loin des problèmes. Le merveilleux relativise tout ce qui est moche et montre ce qui est beau. Le savoir de qui on est donne le sourire et la capacité.

150. Ce n'est pas accuser quelqu'un que de lui dire que l'on est différent.

151. Mais quelle est donc cette nécessité ?

152. Si tu es en quête de justice, c'est d'abord en toi qu'il faut la chercher. On a vu des juges suivant scrupuleusement des lois condamner des gens n'ayant commis aucun forfait, pendant que de véritables criminels sont passés largement outre les lois les plus justes et ont été graciés par la justice.

153. Ceux qui te font la guerre sont les premiers à te demander de faire la paix ; alors que toi tu n'avais pensé ni à la guerre, ni à la paix.

154. La bête juge avec son regard. Ne te déconcerte pas si elle te voit comme elle.

155. Il n'y a rien dans les bas-fonds que l'obscurité. Ce n'est pas en allant vers ce qui est sombre que l'on trouve la lumière.

156. Les gens jolis sont souvent ceux qui ont le plus de pudeur.

157. Il faut s'exercer à éviter le mal ; car essayer de faire avec peut induire une inattention dangereuse.

158. Heureux l'homme qui n'appelle jamais le divin car cela lui évite d'être confronté à la dure réalité de sa condition ; il n'aura pas à voir sa petitesse dans les yeux du divin, et ne subira pas la honte (sauf pour l'inconscient) de demander de faire un feu de camp à celui qui maîtrise le soleil et toutes les étoiles.

159. C'est l'amour que j'aime.

160. L'amour est une fantaisie qui permet de tout voir clairement et donc de ne jamais se tromper sur le chemin que l'on emprunte.

161. Tout l'amour que j'ai en moi est plus grand que l'océan, mais on ne reconnaît que les

bulles qui en jaillissent et qui éclatent sans laisser de traces.

162. Il faut avoir du cœur, de l'esprit, du ventre ; l'intelligence (la mémoire et la logique scientifique) ne vient qu'en quatrième.

163. Pour s'aider, on peut penser à une personne ayant les qualités que l'on voudrait, en se disant qu'il y a des chances qu'elle ait existé un jour et que nous aurions pu apprendre d'elle.

164. Ne viens pas avec une lampe forte si tu veux voir ceux qui sont dans le noir, tu ne ferais que les heurter.

165. Tout ce que l'on voit fait partie de nous

166. La vérité est-elle une convention ?

167. Il y a autant de religions qu'il y a d'hommes.

168. Il y a autant de 'seul dieu' qu'il y a d'hommes y croyant.

169. Il y a les animaux, les plantes, les hommes ; comment peut-il y avoir un seul dieu ? Il n'y a aucune chose qui soit unique ; et si on peut prouver que toute chose est unique, il est évident que ces choses uniques sont une multitude.

170. Toute pensée mystique vient de l'esprit. Toute pensée en général vient de l'esprit, tout raisonnement, tout sentiment, toute vision... Tout ce que nous percevons, tout ce que nous analysons passe par l'esprit. Il n'y a donc rien pour nous en dehors de l'esprit. L'esprit n'a pas accès à autre chose que ce qu'il reflète. Mais ces reflets sont cependant un signe. Mais l'esprit ne peut accéder à l'autre, puisque ne pouvant pas aller en dehors de lui-même.

171. Si on est attiré par une personne, c'est parce qu'elle illumine des parties restées sombre chez soi. ; ce qui signifie que l'on est soi-même dans le noir ou la pénombre. Certains s'attachent à d'autres parce qu'ils les éclairent et qu'ils n'ont pas d'autres sources de lumière. Ils souffrent de cette dépendance. Ainsi faut-il développer sa propre clarté : l'éclat intérieur, le seul qui permette d'être éclairé partout. Celui qui désire l'autre sans qu'il y ait réciprocité est donc confronté à sa propre obscurité.

172. Il y a une grande différence entre le plaisir et le désir. Le plaisir est évidemment bon. Le désir n'a rien à voir avec le plaisir ou les jeux amoureux. Il n'y a pas de plus grand mal que le désir. Du désir vient la colère. Ne succombe ni au désir, ni à la colère. C'est seulement de toi que naissent désirs et colères. Personne d'autre ne peut les faire apparaître en toi. Le désir n'est qu'une habitude, une convenance. Quant à la colère, elle ne se présentera pas s'il n'y a pas de désir. S'ils surgissent, c'est qu'ils sont nés d'abord. Ne les vois pas comme tiens. Les pensées, comme le corps, ne naissent pas de ta propre volonté. Regarde ton corps, tu n'as choisi ni ton sexe, ni ta forme ; et vouloir le changer, ce n'est que l'abîmer. Même les pensées, on croit qu'elles sont siennes, comme ce corps. Que l'on soit dans un état de pensées ou de non-pensée, où est le soi d'un esprit et surtout où est l'esprit dont les pensées apparaissent par intermittence, comme celles du désir, comme une nécessité ? Mais comment ce qui est intermittent peut être une nécessité ? Quoi qu'il en soit du désir, du vouloir naît la colère qui en est sa destruction. Car un désir montre un manque et le manque s'exprime par la colère. Si la vie t'a donné ce qui te semble difficile, ni ajoute pas la colère et le désir qui te la rendront insupportable. Et qu'est-

ce que le bonheur s'il y a des larmes ? Cette larme naît avec soi, aussi laisse le soi.

173. Ne considère rien comme étant toi.

174. Être en paix avec moi-même est un luxe que je ne sacrifie à aucun autre sauf celui que les gens autour de moi soient en paix.

175. J'ai vu des personnes ayant besoin de mon aide me demander de les assister mais à faire ce qui aggraverait leur cas ; j'en ai vu d'autres parce que je leur offrais mon amitié croire qu'ils pouvaient me malmener ; et puis j'ai vu des dialogues de sourds s'instaurer parce que des gens voulaient être ensemble et qu'ils ne le pouvaient pas ; mais j'ai aussi la réminiscence d'un âge d'or où tout ceci n'a pas plus d'importance que les pirouettes d'un singe.

176. Tout est poisons, tout est médicaments ; c'est juste une question de mesure et de mélange.

177. Je n'ai rien à montrer ; je ne peux donc mener personne vers une erreur.

178. Personne ne s'abandonne à soi-même.

179. Ce n'est pas parce qu'un monstre a utilisé ses yeux que tous les êtres doivent s'arracher les leurs. De même, ce n'est pas parce qu'un monstre a employé certaines choses pour arriver à ses fins, que ces choses ne sont pas bonnes.

180. Celui qui est dur et intransigeant avec lui-même sera dur et intransigeant avec les autres. Mais celui qui est doux avec lui-même, sera doux avec les autres.

181. Je ne juge pas le savoir des autres ; je n'ai donc rien à leur apprendre, mais suppose toujours qu'eux peuvent peut-être le faire.

182. Ce qui est compliqué nous éloigne de nous-mêmes, mais une trop grande simplicité nous approche de la bête.

183. Si une personne te réveille en t'agressant, ne t'attends pas à ce qu'elle soit douce pendant ton veille.

184. Dans la douleur on peut facilement déraisonner, c'est pour cela qu'il faut éviter absolument la douleur.

185. S'acharner d'être ou de communiquer avec des gens qui ne te comprennent pas ou que tu ne comprends pas les fera peut-être devenir des monstres à tes yeux et aux leurs, et réciproquement.

186. Ne pousse personne à faire quelque-chose pour laquelle toi-même tu as des doutes.

187. Une critique sincère d'une personne qui sait ce qu'elle dit est bien préférable à une louange pas franche ou sans fondement.

188. Il n'y a aucune vérité venant d'ailleurs que de soi-même. C'est peut-être cela l'apprentissage de la liberté.

189. Je fuis la monstruosité. Parfois elle me rattrape et fait écho en moi. Elle semble être moi en me poussant à réagir jusqu'à m'énervé ; mais même cet énervement qui n'est que le résultat de sa torture n'est dans ma bouche que son écho, rien de plus ; un écho qui sera toujours lointain ; jusqu'à ce qu'il disparaisse. J'ai entendu dire que cette monstruosité n'est qu'un leurre. Peut-être n'est-elle qu'un des reflets de soi-même (pour certains). Je n'en sais rien.

190. Le lit pour se détendre, la nourriture pour se nourrir, et la conversation pour s'élever, étaient trois éléments importants des banquets grecs où une partie de la pensée occidentale s'est construite.

191. Personne ne s'abandonne à soi-même ?

192. Réjouis-toi de la beauté qui t'entoure ; car si tu la vois, c'est qu'elle est aussi tienne.

193. Les plaisirs n'exaspèrent que ceux qui les veulent mais ne peuvent pas les atteindre.

194. Dans une médication, on doit indiquer ce qu'il faut prendre et aussi ne pas prendre.

195. La découverte toujours renouvelée de l'immensité de l'univers nous prouve qu'il y a des intelligences bien supérieures.

196. Il n'y a pas de bonté, de beauté qui ne soient élégantes.

197. Certains font l'amour comme des voleurs. Pourquoi ?

198. Supposons que nous soyons un univers et que la terre soit une de nos cellules. Si cette cellule est détruite par quelque chose, nous ne ressentirons rien ; mais si ce quelque chose voyage et entame une partie de notre organisme, nous verrons en lui un virus et chercherons à lui enlever toute possibilité de nuire. Si l'être humain abîme la terre, ce n'est pas la peine qu'il songe à aller dans l'espace avant qu'il n'ait résolu et panser cela. Si quelque chose en nous détruit quelque chose de bon, le laisserons nous continuer ?

199. C'est dans les actions qu'est la vérité, plus que dans les paroles.

200. Mieux vaut ne pas ménager une personne si cela consiste à ménager ses défauts.

201. La volonté n'a rien à voir avec l'obtention.

202. Si quelqu'un te pousse et que tu tombes, tu auras beau dire que c'est un autre qui t'a poussé, c'est toi seul qui tomberas. Même si tu n'y peux rien, certaines choses te pousseront à faire ce que tu ne veux pas et c'est toi seul qui en subiras les conséquences. Ainsi faut-il éviter le plus possible les ennuis ; mais même en faisant de notre mieux, parfois des choses indépendantes de nous nous poussent.

203. Toutes les notions sont en ce monde.

204. On est où on est.

205. Il y a des raisons qui ne sont pas raisonnables.

206. La solitude n'est pas un problème si on est bien.

207. La plupart des fous que j'ai rencontrés étaient des égoïstes parce qu'ils ne voulaient pas ou ne pouvaient pas voir les autres.

208. Il y a une infinité de façons de voir même le moment le plus anodin.

209. Il n'y a pas de règles. C'est juste une jolie musique.

210. Douce clarté. Y a-t-il amie plus fidèle que la lumière d'une âme libre ?

211. Il n'y a aucune chose déplaisante qui ne soit pas méchante. Tout ce qui est déplaisant est l'œuvre de la méchanceté. C'est ce que montre l'expérience et non pas la théorie.

212. De se savoir vraiment tout petit au milieu de l'univers est une joie, car alors on est « relativisé », et tous nos problèmes et nos joies, tout ce à quoi nous tenons n'est qu'une infime brouille face à l'immensité.

213. Quelqu'un de dur s'adressant à quelqu'un de doux attendra de la douceur de ce dernier, et sera étonné de ne pas en trouver là où il l'espérait, car c'était à lui de se changer. Ainsi le doux doit-il être doux avec les doux et implacable (à leur mesure) avec les durs qu'il croise inopinément (car il prendra soin de toujours les éviter). De même le juste en étant inflexible envers les injustes ne fera preuve que de justice. C'est ainsi que souvent le beau paraît-il laid à celui qui l'est, car attendant de la beauté de ce que l'on dit beau, il n'y trouve que le reflet de son visage.

214. Je ne sais pas quelle est l'apparence de la mort durant celle-ci ; mais je sais que durant la vie elle est terrifiante et s'appelle souffrances, maladies, pauvretés. Il faut la fuir absolument. C'est ce que je pense, bien que certains disent qu'il y a d'autres solutions que je ne connais pas au moment où j'écris cela.

215. Qu'est-ce que ceux qui sont moches ont que l'on en fasse grand cas ? Ils sont moches ; ne les regardons pas. Pourquoi faire semblant de croire qu'ils sont grands ; qu'ils ont de l'importance ? Eux peut-être le croient. Mais nous, pourquoi faire semblant de donner de la grandeur à ce qui n'en a pas ? J'ai vécu l'abomination et continue cependant à savoir cela ; car c'est une sagesse.

216. Celui qui sait la vérité est aussi dangereux que celui qui ne la détient pas. Le premier parce qu'il ne la révèle pas ; l'autre parce qu'il peut se tromper.

217. Si l'on tire quelque chose de lourd et que soudain, sans que l'on s'y soit attendu, il devienne léger, on perd alors l'équilibre. De même, celui qui a été longtemps confronté à la rusticité, l'impolitesse, la bêtise, ou toutes autres choses inopportunes, risque de paraître maladroit quand il sera surpris par leur contraire, et réciproquement. Ainsi une personne ayant baigné fortement dans l'impolitesse sans que cela soit dans son caractère, risque de se comporter de façon exagérément polie, maladroite, presque caricaturale, en rencontrant une personne qui a à son égard de la civilité.

218. Certains font tellement de bruit en se comportant de façon abjecte qu'ils se croient importants ; parce que leur vacarme fait réagir ils pensent qu'ils sont puissants.

219. En regardant l'arrogance d'un animal mâle dominant d'un troupeau on peut se poser des

questions sur celle de l'être humain qui veut posséder avec fureur ; de même en voyant la force avec laquelle tel mâle est attiré par telle femelle qui au demeurant nous paraît particulièrement laide. Se comporter dans les limites de son espèce et de son temps pourquoi pas ; mais agir à la manière des bêtes en allant jusqu'à se battre pourquoi ?

220. Il est impossible de se faire du bien en faisant du mal aux autres.

221. Si on peut supporter ce qui est mauvais, on ne doit cependant jamais l'admettre.

222. Il y a des choses impressionnantes par leur volume mais qui ne sont pas plus lourdes qu'une plume. Prenez l'intelligence ; elle ingurgite une quantité phénoménale d'informations sans pourtant nous causer aucun dommage, au contraire. Les choses bonnes font de même. Elles paraissent parfois difficiles à faire, demandant des sacrifices ; mais en fait c'est tout le contraire.

223. Ce qui est bon ne peut rien faire de mauvais.

224. La beauté du diamant se ternit dans les mains de l'avare, même si elle ne change pas, car elle devient convoitise. De même ce qui est bon dans les mains de ce qui est mauvais perd de sa fonction. Il reste le même cependant. Et l'œil avisé sait faire la différence !

225. La glace, comme la boue, conservent des choses très anciennes intactes. Pourtant qui voudrait vivre parmi la glace ou la boue ? De même, les religions gardent d'anciennes traditions et pratiques et des œuvres d'art d'une exceptionnelle qualité.

226. Si tu mets volontairement un pied dans le précipice, tu y tomberas tout entier. Pour certaines choses, il n'y a pas de possibilités de compromissions.

227. L'amour est naturel et doit se faire de façon naturelle.

228. Quand le temps est glacé, certains animaux hibernent. De même, face aux turpitudes, il est parfois plus sage de se retirer et attendre les moments meilleurs.

229. On ne peut forcer le bonheur, car il est toute douceur et volupté.

230. Nous sommes des êtres entiers. Nous ne devons pas nous découper en morceaux, en séparant la tête, le cœur, le ventre ; mais vivre en complète harmonie. La tête ne doit pas guider le cœur et le ventre. Le cœur ne doit pas guider la tête et le ventre. Le ventre ne doit pas guider la tête et le cœur.

231. Une graine a beau savoir quelle magnifique fleur elle est, elle a besoin de la bonne situation pour pousser et être vue.

232. La rose est la preuve que la beauté n'est pas qu'un concept ; mais qu'elle est une réalité. Qui ne trouve pas belle une rose ? Même les animaux l'apprécient et les abeilles viennent la butiner.

233. Tous ceux qui font du mal le font sans savoir ce qu'ils font ; car ce n'est que folie.

234. La lionne ne s'étonne pas de devoir tuer une gazelle pour manger. Ainsi parfois ce que l'on te dit être normal peut te sembler ne pas l'être, voire cruel. Ne suis donc pas aveuglement

la normalité régnante.

235. Même le vent, dans un climat très froid, devient de la glace. Ainsi fait que parfois le vent de la beauté, confronté aux humeurs glacées qui l'entourent, devienne dur pour les autres.

236. Ne suit que ton cœur : c'est ta liberté. Et les gens qui t'aiment t'en aimeront davantage. Car ceux qui t'aiment ne te diront jamais d'aller contre ce que tu aimes.

237. Il faut se servir dans le plat merveilleux du plaisir avec des mains propres afin de ne pas contaminer les mets que nous et les autres goûterons ensuite.

238. La perfection ne s'acquiert pas en subissant les malheurs du monde mais au contraire en les refusant et en refusant de les faire subir.

239. Si une personne a une beauté, et que celle-ci puisse se cueillir sans que l'on en ait à subir des épines, pourquoi ne pas le faire ? Même si tout le reste nage dans la fange, cueillir cette fleur ne peut apporter que du bonheur si on sait comment la prendre sans en subir de conséquences fâcheuses ni en souffrir. La rose est faite pour que l'abeille la butine, et ses épines pour que les gros animaux ne la touche pas. Jamais aucune abeille n'aurait à se plaindre d'une rose ! Si tu as l'âme d'une abeille, aucune rose ne te fera obstacle, au contraire.

240. Parler peut être fâcheux si c'est pour dire des méchancetés, et se taire peut l'être aussi si c'est pour les laisser faire. Il n'y a pas de solutions fixes, comme se taire tout le temps ou toujours parler. Il y a seulement des moments auxquels on doit réagir sainement. Dire tout et n'importe quoi ou se murer dans le silence sont des solutions de fous.

241. Ce n'est pas la peur qu'il faut vaincre, mais ce qui fait peur.

242. Il y a certaines choses qui restent entières même si on les fragmente une multitude de fois. C'est le cas pour l'eau qui reste de l'eau qu'elle soit dans un verre ou un fleuve. Il en est de même pour l'amour.

243. Certaines choses sont, ou passent à l'intérieur de nous, sans pour autant que l'on pense un seul instant qu'elles nous appartiennent. C'est le cas de nos excréments. De même certaines pensées qui nous troublent peuvent surgir, des visions ou des rêves malsains, ou d'autres choses pas agréables qui apparaissent en nous, mais qui ne sont pas nous...

244. La seule vie qui vaille la peine est celle où chaque moment est une découverte et un émerveillement.

245. Face à quelque chose qui nous fait du mal, il est toujours mieux de ne pas s'énerver. Mais le fait de s'énerver ou pas n'agit en rien sur la cause.

246. Tenir son esprit propre ne nécessite pas de rentrer dans les ordres ! C'est la même chose que de laver son corps, aussi peu compliqué. Cela fait du bien ; cela peut même être une véritable source de plaisir. Parfois on se comporte d'une façon ou reçoit des agressions extérieures, ce qui nous salit. Il faut donc régulièrement se laver. Ce n'est pas plus complexe que cela. Ceux qui vous imposent des rituels ou des manières vous font du mal ; même si ce n'est pas leur but. Nous avons été faits avec des mains qui nous permettent de nous laver. Il en va de même avec notre esprit. Nous avons le nécessaire. Tout d'abord il faut éviter de le

souiller ; ensuite ne pas laisser rentrer la bêtise qui vient de l'extérieur, et le tourner vers l'agréable. Ainsi nous sommes disposés à recevoir tout ce qui l'embellit et le libère.

247. Il faut qu'une partie de notre corps soit vraiment malade pour que l'on se résigne à s'en séparer. Il y a ainsi des choses que l'on est obligé de chérir. Il en va ainsi de notre corps qui peut nous paraître parfois laid, mais que nous devons aimer. Il en va de même avec notre famille, celle que l'on n'a pas créée mais qui s'est imposée à nous. Avec sa famille, comme avec son corps, il faut savoir faire bien, le mieux que l'on peut, et surtout ne pas faire de mal.

248. Ceux qui vous adulent ne vous tirent pas vers le haut, vers la lumière. Mais ils essaient d'être toujours là où il y a de la hauteur. Ceux qui vous ont conduit plus haut, sont souvent ceux qui vous y ont poussé. Et ils se voient moins, car ils sont plus bas. C'est pourtant eux qu'il faut à ce moment tirer vers soi. Mais là où il y a de l'obscurité il y a le risque de se tromper et de ne pas aider les bonnes personnes.

249. Il est impossible de dire à des gens horribles que l'on vit l'horreur. Car ils ne vous comprendront pas ou se comporteront de façon abominable si vous leur dites.

250. Ce qui vous fait du mal n'est pas intelligent. Il est comme une bête qui cherche absolument à se faufiler. On peut se demander comment il y arrive ; mais il l'a fait seulement par instinct, comme les bêtes, comme les maladies...

251. Il y a certaines maladies pour lesquelles on ne connaît pas encore de remèdes. Il en va de même pour certains maux. Pourtant il existe un remède doux pour chaque maladie et chaque mal.

252. C'est une très bonne chose d'avoir de bons médecins ; mais d'en abuser en créant ce qui est propice aux maladies, à long terme mène au désastre.

253. Celui qui ne veut pas de toi parce que tu es pauvre est le même que celui qui veut de toi parce que tu es riche. On peut détester la misère ou apprécier tout particulièrement la richesse ; mais mépriser le pauvre parce qu'il est pauvre, et aimer le riche parce qu'il est riche, sans se soucier de la valeur de l'être humain, cela signifie ne pas avoir une haute estime de soi-même.

254. Une personne qui s'amuse ne pense pas aller plus vite ou perdre son temps.

255. Ne pas donner sa confiance à une personne faite pour aimer est aussi préjudiciable que de la donner à une faite pour mentir. Dans le premier cas on passe à côté du bonheur ; dans l'autre on s'offre du malheur.

256. Pour moi, si ma deuxième priorité est de ne pas souffrir, ma première est de m'enfuir. Trouver le bonheur est seulement la troisième, car c'est un l'heur ; puisque du bonheur éphémère n'est pas vraiment du bonheur, et le verbe « trouver » implique obligatoirement un manque suivit de la découverte puis de la perte, c'est-à-dire l'éphémère.

257. C'est la peur qui fait peur. Plus on a peur, plus on est effrayant aux autres et à soi-même.

258. Si une personne sait que tu n'aimes pas voir une certaine chose, elle ne te la placera plus devant les yeux. Si quelqu'un veut qu'on l'écoute, elle ne se présentera pas d'une manière

déplaisante à ceux à qui elle s'adresse. Si elle y arrive cependant, cela n'aboutira qu'à la lassitude ou à l'horreur.

259. Tout n'est que conventions, des langages. Comment peut-on ne pas garder le sourire ? Sourire ne signifie pas se moquer. On ne se moque pas de ceux qui souffrent mais de ce qui fait souffrir.

260. Même le meilleur des vins peut devenir du vinaigre si on y prend garde. Ainsi la meilleure des personnes peut laisser dans les âmes des souvenirs fâcheux quoi qu'elle n'ait rien fait de mal. Celui muni avec les meilleures intentions peut être mal vu si les conditions ne sont pas bonnes. Il suffit de mélanger un tout petit peu de vinaigre à du très bon un pour le frelater. Une civilisation exemplaire peut être dénigrée comme infâme à cause de certaines choses, petites face au reste, mais qui gâchent le tout, et qui peuvent être des erreurs d'appréciation. C'est ainsi qu'il peut nous arriver de passer à côté de trésors à notre portée pour quelques fâcheuses raisons qui ne nous ont pas permis de les apprécier.

261. Chaque chose, chaque être, chaque situation, ont leur raison (même si on ne la comprend pas toujours) ; ils sont eux-mêmes raison. Il n'y a rien de surnaturel.

262. Quand les branches frissonnent dans le vent, cela ne veut pas dire que l'arbre va tomber.

263. On ne doit pas dire que l'on n'aime pas quelque chose que l'on ne peut avoir.

264. L'amour ne s'impose pas, il se partage.

265. On ne met pas la main dans le feu pour montrer qu'il est chaud. De même on ne devient pas pauvre pour aider les pauvres, ou fou pour aider les fous. Il n'y a aucun médecin qui soit devenu fou dans le but d'aider les fous.

266. L'impossible n'est gênant que s'il est désagréable. L'impensable qui se produit est inacceptable que s'il est mauvais. Si quelque chose d'agréable arrive, il n'est pas embêtant que cela ne soit pas 'normal', possible, compréhensible.

267. Tant de dureté pour posséder si peu de douceur.

268. Se servir du mal est la même chose que de le faire.

269. La misère est un mal ; il n'y a rien de bon en elle.

270. Le feu que l'homme très pauvre allume pour se chauffer est le véritable feu de la vie. Derrière il n'y a que la mort semble-t-il. Ce feu-là, aucun homme qui aime la vie ne doit le négliger car il en a besoin ; et pour l'entretenir, il faut supprimer la pauvreté, quelle qu'elle soit.

271. Comme il y a des astres et des galaxies immenses, il y a des êtres à l'intelligence immense. Ce n'est pas parce qu'on ne sait pas les approcher qu'ils n'existent pas. Telles les étoiles qui brillent dans le ciel, il y a des signes qui ne trompent. De la terre une étoile paraît petite et abordable. Mais lorsqu'on va vers elle on prend conscience de la distance qui nous sépare de cet astre et de sa grandeur. Cependant toujours elle rayonne : une lueur ou un système solaire ...

272. L'homme a inventé les dieux pour expliquer l'inexplicable : cette bonté qui nous

dépasse et fait des miracles, et qui n'est peut-être que le fruit de cet élan que nous avons ensemble à vouloir nous dépasser, cette volonté qui nous submerge car elle vient de tous et que chacun porte en lui. Agissons donc seulement pour le bien.

273. Les insectes fuient le feu mais viennent mourir sur les lampes électriques.

274. Quand on danse avec une personne, on ne la manipule pas. On danse avec elle simplement. Bien sûr, il faut savoir les pas. Mais il est rare que les danseurs ne soient pas conciliant et ne veuillent pas les enseigner aux débutants. Dans la danse, il n'y a personne pour manipuler qui que ce soit. Certains guident, mais tous doivent s'adapter à l'autre et à la musique.

275. Il y a des choses qui nous submergent qui sont d'une douceur exquise, d'autres d'une dureté horrible. Au milieu de cela l'homme est ballotté. S'il veut faire à sa mesure, il devient étriqué, morne et vide et de toutes les façons soumis aux aléas. Alors il se crée des substituts de réalités qu'il invente avec les autres en fonction du sens du courant. L'oubli est la contrée où il évolue. Sa demeure est construite sur rien de solide ; mais il fait semblant, afin de ne pas ajouter de la misère.

276. La diplomatie se fait entre gens intelligents. Les gens mal intentionnés ou débiles n'ont rien à faire au milieu des diplomates. La diplomatie ne consiste ni à supporter des imbéciles, ni à faire avec.

277. Il n'y a que soi avec soi-même. C'est pour cela qu'il faut faire de son mieux.

278. S'élever en rabaissant les autres ne mène nulle part d'intéressant.

279. S'il est peut-être difficile de savoir ce qu'est la véritable intelligence, il est très facile de savoir ce qui n'en est pas.

280. La bonté n'a rien à voir avec la tiédeur ; mais elle ne joue pas non plus avec le feu.

281. Il faut parfois être d'une grande finesse. Apprendre à doser peut être très important surtout envers les personnes fragiles.

282. On ne peut aimer que ceux qui nous aiment. Aimer ceux qui nous font du mal ne fait que nous enfoncer dans la souffrance que de les détester.

283. Aider les personnes malveillantes ne nous conduit nulle part de bon pour nous et nous fait négliger ceux qui nous font du bien et méritent notre entière attention.

284. Manipuler n'est pas une bonne chose, contrairement à faire pour le mieux. Manipuler n'est pas se comporter intelligemment et ne conduit qu'au désastre. L'intelligence n'a pas besoin de manipulation. Se conduire intelligemment c'est par exemple dire que un plus un égale deux, alors que manipuler consiste à persuader d'autres que se n'est pas le cas et que cela fait un autre chiffre. On peut aider les autres à comprendre, mais en aucun cas les manipuler.

285. En manipulant, on n'arrive qu'à des fins réduites et rarement harmonieuses ; alors que celui qui agit le plus intelligemment possible, le fait pour le bien du présent et du futur.

286. Si on mène quelqu'un près d'un précipice et qu'on le pousse, il n'est pas étonnant qu'il tombe. De même si on conduit de force une personne là où elle ne veut pas et qu'on la pousse, celle-ci fera ce qu'elle n'a pas voulu et n'en sera pas responsable si elle a mis toutes ses forces à résister.

287. Quand on est riche, l'avarice des autres ne nous affecte pas.

288. Quand on est beau, on se soucie peu de la laideur.

289. La patience est une qualité, mais rater une occasion un crime.

290. On dit de l'homme qu'il possède cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût. C'est à travers eux qu'il appréhende le monde. Ils portent les informations qu'ils récoltent jusqu'à notre cerveau. Il est possible d'en compter un sixième : le sexe qui comme les autres est un moyen d'interagir avec notre environnement (pour parler de façon approximative). Lui aussi recueille des données qu'il transmet à notre cerveau. De la même manière que la vue, l'ouïe, l'odorat et le goût ont leurs organes particuliers : les yeux, les oreilles, le nez et la bouche, le sexe a lui aussi le sien. Contrairement aux autres sens, il est différent chez la femme et chez l'homme.

291. Toutes les données que recueillent nos sens ont des actions psychotropes qui nous rendent plus ou moins dépendants et souvent sans le savoir. Ils sont pourtant ce qui nous établit en tant qu'être humain indépendant, d'où cette dichotomie entre individualité et collectivité qui s'explique tout à fait de cette manière, c'est-à-dire par la réalité qui nous entoure et son appréhension par l'intermédiaire des sens.

292. Rien ne sert de cacher sa bêtise derrière une fausse complexité.

293. Le sage n'ajoute rien à lui-même.

294. Celui qui fait des concessions et sacrifie la sagesse au profit d'une pseudo-intelligence 'tactique', ne fait que s'enfoncer et se retrouvera, lui ou ceux qu'il a conduit, à un moment ou à un autre, face à un cul-de-sac.

295. Rien ne sert de vouloir changer quelqu'un.

296. L'amour n'a rien à voir avec la possession.

297. Une foule de milliers de personnes impressionne, mais pas des millions d'épis de blés blonds et dorés qui vacillent dans le vent. Chaque jour, chaque recoin de notre monde coutumier fourmille de choses extraordinaires dont on ne compte pas l'importance : des milliards de grains de sable sous nos pieds, de l'impressionnant scintillement du soleil sur l'eau en une infinité de lueurs... Sait-on encore ce qu'est l'amour d'un enfant pour ses parents et inversement, d'un homme pour une femme et inversement, de l'amitié éclatante... ? Voit-on vraiment où nous sommes et où nous devons être ? Avons-nous le sens du plaisir, de l'amitié et de l'amour ?

298. Il n'y a pas de petites affaires, mais des projets de vie ; et chaque vie est importante.

299. Avant d'inviter où que ce soit, convie dans ton cœur ; le reste se fera tout seul ; et tu

découvrires chacun tel qu'il est.

300. Si ton fils meurt de faim et qu'il est bon, ne donne pas à manger à d'autres qui sont mauvais.

301. Pourquoi aurions-nous plus de pitié pour un homme plutôt qu'un autre s'ils sont tous les deux de caractère semblable ?

302. Il suffit qu'une personne pleure pour qu'elle ait notre pitié. Pourtant, une personne qui souffre vraiment pleure rarement.

303. Renoncer est une chose, et se désintoxiquer en est une autre.

304. Que celui qui a semé, récolte ce qu'il a semé. Que ceux qui ont semé la bêtise et la discorde les récoltent. Que ceux qui ont semé la paix, la sagesse et le bonheur les récoltent. Et que les récoltes ne se mélangent pas.

305. L'irresponsabilité n'existe pas. Chacun est responsable de ce qu'il fait, même le fou.

306. Certains ont besoin que l'on mette des frontières autour de soi pour être en sécurité d'eux-mêmes. Ceci est un paradoxe. Si vous n'interdisez pas à certaines personnes de faire quelque chose contre vous, elles le font sans se soucier du mal qui peut en découler ; et il faut que vous mettiez les points sur les i et interdisiez pour qu'elles s'arrêtent.

307. Certains voient dans tes yeux une menace quand il n'y a que l'amour. Comme quoi !

308. Le parent aime son enfant, le mari aime sa femme, l'amant aime l'amante, l'ami aime son ami ; pourquoi ne pourrais-je pas t'aimer à ta juste mesure ?

309. L'ordonnance que nous donnons est toute relative face à celle de l'univers : nous sommes toujours confrontés à plus grand ; et ce que nous disons être notre volonté, notre liberté, n'est que le fruit du courant qui nous mène.

310. Ce qui est très grand peut être aussi d'une extrême douceur.

311. Ce que l'on doit réclamer avec insistance, lorsqu'on le reçoit a souvent au début un goût amer.

312. La richesse n'est pas seulement ce que l'on a mais comment on l'a eu.

313. Il y a des choses que l'on ne peut pas enlever à une personne et lui redonner ensuite ; de la même façon que l'on ne peut couper une jambe à quelqu'un puis lui remettre.

314. Au lieu de travailler contre, travaille avec, ou travaille sans.

315. Il faut être fin, plus fin que la nature, plus simple aussi, et sans dureté, sans fatalité, d'une douceur sans équivalent. Il faut savoir équilibrer le tout et accepter plus grande intelligence.

316. Il faut apprendre à être son propre médecin pour son bien-être, car nous sommes le seul à nous suivre constamment. Mais il est nécessaire d'avoir l'intelligence médicale.

317. Il ne faut pas avoir peur de demander tout de suite un peu en toute justice, sinon on risque de demander plus tard énormément.

318. La justice doit s'accomplir, même dans les petites choses.

319. La vie est un partage.

320. Il y a un moment où les choses doivent aller, si on s'est préparé pour. Organiser son voyage n'est pas pareil que d'y être. Lorsqu'on y est, on y est. Il n'est plus temps de le vouloir ou de s'inquiéter, mais simplement d'en profiter.

321. Certains rabâchent toujours la même chose, et parlent de fatalité, alors qu'il existe une infinité d'alternatives. Il existe une solution, un médicament pour chaque problème. Il faut laisser agir le médecin capable.

322. Il n'y a ni pessimisme, ni optimisme : il y a ceux qui ne savent pas, et ceux qui savent.

323. Certains ne sont faits que pour voler au-dessus de tout. Si on les force à atterrir, ils s'écrasent.

324. Il ne suffit pas de le dire ou de le montrer pour l'être.

325. Ni les richesses matérielles, ni les plaisirs, n'amènent au bonheur. Cette idée même apporte le bonheur et est accessible à tous.

326. Il faut croire en soi, sans références avancer.

327. Se blottir dans mon cœur. Qui a-t-il de plus grand et de plus beau que nos cœurs ?

328. Ne jamais rien faire de mal, et faire le bon.

329. Si personne n'envie ta vie, c'est que tu as réussi. Quoi qu'il se passe, tu es tout entier face à toi-même. Pas là-bas, ni ailleurs, mais face à toi... et avec toi. Là tu approches l'amour. Miroir de personne, pas même de toi-même, tu n'es pas un obstacle pour toi, ni pour quiconque. Tu ne reviendras plus en arrière. Tu ne renaîtras plus. Tu n'atteindras même plus la liberté, tu l'auras dépassée.

330. Nous sommes parés de bijoux qu'on ne peut porter, et qui pourtant nous ornent merveilleusement : Il y a la terre et les étoiles, la lune et le soleil, et tout ce qui surgit est notre vêtement.

331. De mon âme ne jaillit que lumière. Elle consume les impuretés.

332. La paix reste la même : beauté immuable.

333. L'arc-en-ciel ne s'attrape pas.

334. Mon bâton s'encre au sol ; ma tête s'encre au-delà du ciel, jusqu'aux étoiles ; et de mon cœur jaillit le soleil et la lune qui sourit.

335. La lumière submergera tout ; pourquoi la retenir ?

336. C'est sur la voie de la sensibilité que je reconnais mon chemin.

337. Quand la plus jolie chose devient d'une simplicité affligeant le vulgaire qui la piétine comme la terre, sans âme, le vent souffle et caresse sans projet ma tête qui sommeille.

338. Mieux vaut n'être pas accompagné que se trouver mal accompagné.

339. On peut juger sans déprécier. On peut voir un singe être un singe, sans y ajouter aucune opinion positive ou négative.

340. Il faut être tordu pour voir dans le corps nu d'une jolie femme quelque chose de mal, là où il n'y a que douceur des formes.

341. Là où il n'y a que douceur, ne voit pas malhonnêteté.

342. Lorsque l'on rencontre de la dureté là où on ne pensait trouver que de la douceur, l'expérience est douloureuse. C'est le cas en amour ou en amitié. Et parfois on constate que c'est nous même qui amenons cette dureté là où on ne cherchait que douceur. Cette dureté peut être le désir, l'expectative...

343. Quand quelqu'un de méchant va dans notre sens, on oublie ou pardonne facilement sa méchanceté ; à contrario, si quelqu'un de bon ne va pas dans notre sens, on voit en lui des défauts qu'il n'a peut-être même pas.

344. Mieux vaut n'être pas accompagné qu'être mal accompagné.

345. N'emprisonne personne dans tes désirs.

346. Dans le désert, celui qui porte de l'or, n'a qu'un poids inutile, alors qu'en société il est considéré comme riche. De même, celui qui possède un savoir, au milieu de l'ignorance ne tient qu'un fardeau.

347. Si tu as des richesses, jouis-en, et oublie celles que tu n'as pas.

348. Plus que les choses elles-mêmes, c'est le regard que l'on porte sur elles qui compte.

349. Si on te fait du mal, pourquoi faire de même ? À quoi cela sert-il d'imiter un singe ? Mais il est nécessaire d'éviter les situations burlesques ou mauvaises.

350. Si c'est juste, il faut oser mais sans que cela ne se voit.

351. Le fait qu'il existe des fruits pourris n'empêche pas de manger des fruits. De même si j'aime quelque chose, le fait que d'autres malintentionnés cherchent cette chose ne m'empêche pas de l'apprécier.

352. Ce qui t'est donné trop vite t'est en vérité volé car se déroband à soi-même, comme ce qui t'est donné trop lentement. Il est difficile de savoir utiliser intelligemment ce qui est offert d'un seul coup, sans préparation. Et ce qui est trop attendu ou arrive trop tard n'est qu'amertume.

353. On ne lance pas des diamants en l'air en espérant qu'ils tomberont dans les mains de quelqu'un qui les mérite.

354. Deux phénomènes peuvent s'avérer mauvais : certaines choses et le regard que l'on peut porter sur les événements. S'il faut éviter de faire le mal, il le faut aussi de poser une vindicte au nom du bien, de la morale, de la religion, ou de je ne sais quoi considéré comme la base d'un jugement.

355. En toutes choses recherche l'équilibre.

356. Si certains problèmes peuvent sembler compliqués, les solutions sont toujours simples.

357. Le bon sens n'est pas sérieux : c'est le bon sens, c'est tout.

358. Le rêve c'est la vie.

359. La vie est-ce apprendre à vouloir et à renoncer ?

360. L'important n'est pas tant ce qu'on mange mais le goût que cela laisse en bouche.

361. Qu'est-ce que la vérité ? Celle que tu trouveras.

362. Tout est en un et un est en tout ; la petitesse est dans la grandeur et la grandeur dans la petitesse.

363. Qu'est-ce qu'il ne faut pas endurer pour souffrir ! Laisse la souffrance à ce jeu macabre et sois dans la joie.

364. Ceux qui ne sont pas sûrs de leur choix critiquent souvent celui des autres.

365. Ne vois pas les choses en noir et blanc mais en couleurs.