

APHORISMES PHILÉRÉNÉIQUES

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

Les maximes qui suivent me furent, chacune, d'un grand réconfort. Elles ont éclos de mon esprit comme pour me réconforter ou me conforter. Elles me sont venues à chaque fois que je ne trouvais aucune aide extérieure ; c'est-à-dire très souvent. Même ce que l'on peut entendre ou lire ailleurs ne fait jamais qu'écho en nous. Le fait de les 'penser', de les écrire et de les relire parfois, toujours à petites doses, a été et continue d'être comme une auto-médication. J'ose espérer qu'elles puissent l'être pour ceux qui cherchent aussi un médicament à une plaie de leur âme.

Il ne s'agit pas vraiment de pensées. Les événements ont fait surgir ces aphorismes, en créant en moi une réaction révélant un bon sens inné, bien sûr très relatif, un peu comme si je possédais un trésor inépuisable, chaque événement désagréable éveillant une parole éclairant ce trésor.

Chaque année (deux pour le moment) contient une sentence pour chaque jour. Ces aphorismes peuvent se lire en tous sens et, je l'espère, apporter à chacun la lumière adéquate au bon moment. 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*



TROIS CENT SOIXANTE-CINQ APHORISMES PHILÉRÉNÉIQUES

PREMIÈRE ANNÉE

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 fatal 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 te 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 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 quoi que 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 affairments quotidiens, tout en se croyant le centre du monde.
29. Il n'y a pas de quoi faire un plat de quoiqu'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 ? À 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, empreint 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 vois 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 près 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, 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. Quelle que 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 submergeants, 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 fussent-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'oubli. Sans doute est-ce pour pallier 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'à 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 : qu'y-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 de 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 rende 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 antidouleur 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 il 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 s'il est possible de 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, puisqu'il ne peut pas se rendre en dehors de lui-même.
171. Si on est attiré par une personne, c'est parce qu'elle illumine des parties restées sombres 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 desirs 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, n'y 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 malmené ; 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 poison, tout est médicament ; 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 ta veille.
184. Dans la douleur, on peut facilement déraisonner, c'est pour cela qu'il faut éviter absolument la douleur.
185. S'acharner à être ou à 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 pensé 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 broutille 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 d'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 aveuglément 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 suis 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 être savourée sans que l'on 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, ni faire souffrir. La rose est faite pour que l'abeille la butine, et ses épines pour que les gros animaux ne la touchent 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 sagement. 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'énervé. Mais le fait de s'énervé 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, mais 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. En créant ce qui est propice au
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 suivi 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 n'y prend pas 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 vin 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 conciliants 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, comme 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 qu'un plus un égale deux, alors que manipuler consiste à persuader d'autres que ce 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 est 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 conduits, 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, 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 découvriras 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 notre propre médecin pour notre bien-être, car nous sommes seuls 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. Qu'y a-t-il de plus grand et de plus beau que nos cœurs ?
328. Ne jamais rien faire de mal, et faire le bien.
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 jaillissent 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-mêmes 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.

TROIS CENT SOIXANTE-CINQ APHORISMES PHILÉRÉNÉIQUES

SECONDE ANNÉE

Maximes, aphorismes, sentences, apophtegmes, adages, en français, les synonymes ne manquent pas pour indiquer de petites phrases disant de grandes ou profondes vérités qui réconfortent ou éveillent. Celles présentées ici préviennent, guérissent ou soulagent quelques maladies ou blessures de l'âme, la stabilisent quand elle tangue.

1. Pour voir loin, il est nécessaire de regarder par le petit bout de la lorgnette. De même, les détails et autres petites choses en disent beaucoup sur les grandes.
2. Le meilleur moment, c'est maintenant.
3. Il faut toujours oser, mais sans que jamais cela ne se voit.
4. La politesse ne s'impose pas. On ne doit ni l'exiger ni y être contraint.
5. Un univers est comme un oiseau dont chaque mouvement prend des milliards de milliards de milliards d'années.
6. Quand le but est éloigné, il est rare que l'on arrive en allant toujours tout droit. Dis-toi cela si les choses ne vont pas tout le temps comme tu le souhaites.
7. Nous sommes tous égaux et tous différents.
8. Un malade ne souffre pas obligatoirement ; et une personne qui souffre n'est pas obligatoirement malade, même si souvent elle en a l'air.
9. Si tout peut s'adapter dans le temps, tout ne se mélange pas dans le présent.
10. Tout n'est que rhétorique, mais la rhétorique de l'amour est la plus belle.
11. Répondre à un fou n'est que folie.
12. Trois choses font échapper à la folie : la sagesse, l'humour et l'amour.
13. Ne veux de mal à personne, pas même à toi.
14. Quelle vérité a-t-on à asséner dans l'immensité, si ce n'est celle de nos limites qui nous fait du bien ?
15. L'amour du prochain est si proche. Seul le nombre peut nous en séparer.
16. Être un plutôt que multiple. Ne pas laisser son esprit se diviser en pensées, et rester entier, unique, seulement submergé par ce qui est plus vaste.
17. Avec le diable, on a toujours tort.
18. Ne cherche pas à raisonner une personne qui se perd dans la méchanceté ou une étroitesse d'esprit, car il n'es restera rien de bon.

19. Celui qui est pris en tort est rarement enclin à la pleine lumière. Si c'est toi, n'aie pas peur de la lumière, car elle ne fera que consumer ta bêtise.
20. Le grotesque est ce qui fait la comédie. Prends avec humour ce qui te semble laid quand tu ne peux l'éviter.
21. Celui qui t'agresse construit un mur entre toi et lui. En continuant à te provoquer, il ne fait que l'épaissir.
22. Qui-a-t-il de vrai dans ces maximes ? Rien de plus qu'il n'y a de vrai dans la poésie.
23. Le diable est toujours le premier à trouver un défaut à un saint.
24. Les jugements que l'on porte sur les gens sont toujours étroits.
25. S'il faut que tu juges, ne le fais pas sur le mal qu'une personne a fait, mais sur celui (ou le bien) qu'elle fait ou peut faire.
26. Si tu es jaloux, dis-toi cela : « Calme-toi, ô ma douleur ; tiens-toi plus tranquille. Ce n'est qu'un nuage noir qui passe au-dessus de toi. Derrière se tient le soleil, qui est là même dans des moments sombres. Le soleil est source de vie, de toutes les vies. Sans lui, il ne peut rien y avoir. Il ne juge pas ce qui est en dessous de lui. Les nuages ont leur raison aussi. Calme-toi, ô ma douleur ; ce n'est qu'un nuage qui passe devant le soleil ton véritable ami.
27. Une personne que l'on aide est une personne qui souffre. Il ne faut pas attendre de gratitude d'elle. Au contraire, il faut s'attendre à recevoir de la méchanceté, car on est alors le miroir de la souffrance que la personne ne veut plus voir et surtout ne plus se rappeler. Agis sans rien attendre et le plus possible dans l'incognito.
28. Prends bien soin de toi ; et n'écoute pas ceux qui veulent t'emmener là où cela les intéressent, sauf si cela t'intéresse aussi ; et prends garde à eux.
29. Lorsqu'on marche sur des excréments, après on sent mauvais.
30. Vois ce qui touche ton esprit et lui fait du mal comme une simple peinture, et ne t'y attache pas. Si ton esprit est blessé, dis-toi que ce n'est qu'une flèche envoyée par un être peint, sans consistance. C'est, je crois, un aspect de l'équanimité. Évidemment, ce genre de peinture n'est pas belle ; alors évite que les yeux de ton esprit aient à la voir à nouveau.
31. Une personne refusant de voir des choses présentes cherche parfois des alibis en culpabilisant les autres.
32. Certains plaisirs sont comme une toile peinte plus ou moins joliment couvrant un tas d'immondices.
33. C'est quand tu es très occupé que tu as tout ton temps, car en y regardant bien tu verras que cela n'est que futilité.
34. Ce qui compte, ce n'est pas d'où viennent les gens, mais où ils vont. Qu'importe l'origine d'une personne. Mais si tu veux être heureux, ne te mélange qu'avec ceux avec qui tu partages une même vision de l'avenir ou qui t'élargissent cette vision. On peut malgré tout être déçu, car les gens changent et se découvrent avec le temps en mal comme en bien. Évidemment, chacun fait ce qu'il veut ; et il n'est pas question de juger ; seulement de ne faire de mal ni aux autres ni à soi-même.
35. Nous sommes tous égaux et différents.
36. On n'est jamais en guerre que contre soi-même. Nos propres faiblesses se transmutent souvent en combats avec les autres. Ainsi, une personne qui se sait pas assez méfiante envers les méchants le sera excessivement envers une personne gentille.

37. Ne jamais prendre ce qui ne t'est pas donné.
38. Si tu es dans l'ennui et que tu souhaites être ailleurs, fais comme si ailleurs était ici. Si tu es en ville et que tu veux trouver la tranquillité de la campagne, dis-toi que tout ce qui t'entoure dans la cité n'est que la nature : naturel (puisque l'homme est issu de la nature). Si tu es en campagne et veux être en ville, vois comme tout bouge et est complexe autour de toi.
39. À force de ménager les susceptibilités, on se retrouve dirigé par des imbéciles, voire pire.
40. Les choses ne sont pas ce qu'elles sont, mais ce qu'on en fait.
41. Le problème n'est pas dans l'outil, mais celui qui l'utilise pour faire du mal.
42. Chaque jour est une renaissance, chaque heure, chaque minute, chaque seconde. À chaque instant, être neuf.
43. On ne juge pas le miroir pour ce qu'il reflète.
44. À force d'avalier des saletés, on en vomit.
45. De s'attaquer à la main qui désigne un problème ne le résout pas.
46. L'être humain n'appartient qu'à lui-même. Personne ne doit demander à quiconque de lui rester fidèle, ni être jaloux. On ne peut posséder, ni être possédé.
47. L'idéal serait que, quand tu souffres, tu vois ton corps comme appartenant à un autre, et que tu n'aies pas plus d'empathie pour lui que pour un autre. Mais la souffrance te fait rechercher la solution pour te sortir de ta maladie, ce qui la rend nécessaire : pour t'éloigner d'elle et te guérir.
48. S'envolent les oiseaux, se dispersent les hommes, dans l'horizon lointain, derrière lesquelles des étoiles et des galaxies ?
49. La nuit tombe et le ciel s'ouvre en une infinité de lampions, pour nous aussi petits que des grains de sable et pourtant plus grands que ne peut le concevoir l'imagination humaine.
50. Ne pas avoir peur de l'inconfort, mais chercher le confort.
51. Du ciel, l'oiseau voit le monde plat mais rempli de nuances, comme une peinture infiniment riche. Ainsi, nous sommes tous égaux et tous différents. Nuances.
52. Il est plus facile de suivre le courant du fleuve, mais il est nécessaire de savoir où il mène.
53. Frôle la vie, caresse-la, avec les ailes d'un ange portant le bonheur.
54. L'amour rend riche.
55. On ne voit qu'à travers notre propre miroir des reflets qui ne nous appartiennent pas.
56. Comme on aide son bébé parce qu'il est innocent, on doit secourir les innocents. On soutient son enfant gratuitement et prend soin de lui en n'attendant que du respect ; ainsi assiste les êtres qui te respectent en n'espérant rien d'autre.
57. Plus on monte, plus la descente semble vertigineuse pour certains. C'est ce qu'on appelle de l'orgueil.
58. Chacun est ce qu'il est, mais chacun voit l'autre avec sa vision. L'un considère un vieillard comme sage, un autre comme très diminué, un autre comme... un autre ne se pose aucune question. Ainsi est la vie. L'un voit de la lumière dans tous les êtres, un autre de l'obscurité, un autre les deux, un autre regarde au-delà, etc. L'Âge d'Or est tout près de soi.

59. L'Âge d'Or est tout près de soi.
60. Il y a une parure plus précieuse encore et plus légère que l'air : ton sourire sur lequel je voyage dans l'infinité de mon Amour.
61. Sur le mont de tes joues, tes cils s'envolent. Les astres miroitent dans ton regard. Dans l'antre de tes yeux, j'attrape des perles d'étoiles et pose un baiser sur tes lèvres parfumées et salées de rosée. L'air bleuâtre en éclairs de lune. Soleil rouge rubis diamants. Le ciel topaze s'enflamme de saphirs. La rosée miroite les courbes de ton visage. Ton regard s'illumine à la tendresse intime de tes yeux aigues-marines. Éther et cristal.
62. Sourire de lune sur mon cœur étoilé.
63. Je ne sais qu'écrire pour trouver plus tendre que gouttes de rosée s'évaporant au matin.
64. La douceur infinie de tes formes dans l'espace de mon sourire, la pudeur de courbes amoureuses qui bondissent aux battements de mon cœur. Dans tes yeux verts se lève le soleil sur l'océan, et je plonge tout entier pour me laver. Il n'y a rien qui ne me rappelle ton nom, trésor du fond des mers, là où les gardiens terribles sont d'inoffensifs poissons aux couleurs chatoyantes, perles d'arc-en-ciel qui virevoltent doucement à l'essence des joyaux.
65. Quels frissons, la banquise qui me touche quand je brûle ! La pure passion est le dernier rempart face au vide. Je me penche, vais-je encore tomber si bas ? Non ! Une grue portée par les immortels me porte déjà depuis une éternité ! Avec eux, je joue avec les dés de cristal. Ne vois-tu pas leurs sourires ? Te rappelles-tu à la fontaine ? En une seconde, des milliers de gouttes qui jouaient sur l'eau un concert merveilleux. C'est une grande richesse que d'avoir l'esprit tranquille et de voir cela. Merci d'avoir été doucement avec moi, avec les pieds ailés de l'amitié dans ce jardin. Des millions de gravillons nous portaient en chansons : la musique des petits cailloux.
66. Tes grands yeux de ciel, et le vent sur ma joue de tes pas dansant parmi des objets charmants d'un temps amoureux tournoyaient autour de moi de leur tranquillité.
67. Tu es le soleil, le doux feu, le foyer près duquel on est bien, toi qui es toute beauté.
68. Le ciel se tient dans la paume de notre main : même si on ferme le poing, le monde reste serein.
69. Quelques phrases d'histoires de joyaux appelés le champ de lune sur l'oreiller étoilé de mots encore ignorés.
70. Ton regard s'illumine et scintille sous la lune. Chant du vent.
71. Silicate des eaux sous le signe d'Aphrodite née à Chypre de l'écume des flots.
72. Je virevolte telle la neige emportée par le vent puis se couchant dans un lit blanc pour fondre au soleil.
73. Me réveiller dans tes yeux et garder ton regard en parfums de valse.
74. J'ai toujours voulu être éveillé en toi, pas endormi. N'est-ce pas quand on est éveillé que l'on vit ?
75. Pourquoi vouloir m'arrêter ? Depuis longtemps déjà, depuis des millénaires, je suis en marche.
76. J'ai effleuré la peau de ma vie, pour ne pas la blesser, comme l'élégante devant sa glace, en essayant d'en prendre soin, et de la faire aimable, de la soigner, de l'embellir. Du cœur jusqu'aux yeux et chacun de mes sens, dans un festin d'amour.
77. Parfois, la vie se crayonne sur soi comme un maquillage.

78. Je prends au vol des nuances de vérité, et m'habille de beauté pour ne pas avoir froid.
79. Tel un Immortel sur les nues, je me laisse transporter. Je ne peux m'écouler là où il y a des écueils. Alors je jaillis, trop longtemps retenu, ou contourne les obstacles en un flot ininterrompu, tel l'océan sur les reliefs aquatiques, sur la voie de la sensibilité.
80. On n'explique pas à la bête sauvage et dangereuse comment ne pas l'être, on l'évite.
81. Tous ceux qui te font du mal aujourd'hui devront te faire du bien plus tard.
82. Être comme l'archer : ferme, déterminé, constant, tendu à la juste mesure, concentré, conscient, précis, ouvert, alerte. Ne te dissipe pas en colères ou autres choses qui te déstabilisent.
83. Ne prends pas les méchancetés personnellement. D'abord, une personne méchante l'est aussi avec d'autres. Et si à certains elle cache ce naturel, elle reste ce qu'elle est. Connais les limites de chacun et tâche de ne jamais les toucher afin qu'on ne te blesse pas.
84. Ne souffle pas sur le feu pour l'éteindre, tu risques surtout de le ranimer. De même, certains qui ont eu un problème, en voulant trop bien le résoudre et ne pas en subir de peine, ne font que souffler sur des braises qui auraient pu s'éteindre sans cela beaucoup plus rapidement.
85. Chacun paie son tribut à l'humilité.
86. Avant de critiquer ce que disent les gens, écoute-les, entends-les.
87. Le point de bascule est tenu entre la sagesse et la folie, la bonté et le mal agir, etc.
88. Quoiqu'il t'arrive, appréhende cela en héros. Ainsi, même la solitude te semblera supportable.
89. Les gens méchants font plus facilement du mal à ceux qu'ils ne craignent pas qu'à ceux qu'ils craignent. Ainsi piétinent-ils ceux dont ils sont sûrs de ne pas obtenir en retour de représailles et de recevoir leur pardon.
90. Il y a une grande différence entre le fait de rire de la laideur humaine, comme au théâtre, et celle de le faire de la misère humaine, ce qui est laid.
91. La mesure en toutes choses est la règle. Le feu est un bien et un mal. Il est nécessaire de connaître notre mesure par rapport à lui. La mesure ne concerne que soi. La connaissance, le savoir, cela est amour. Le feu n'est ni bien ni mal en lui-même ; c'est notre mesure par rapport à lui qui dicte la règle. Prends la mesure de toi-même. Connais-toi. C'est à chacun de faire l'expérience de sa mesure et celle d'autrui.
92. Ce que l'on fait n'est souvent pas assez pour ceux qui ne font rien.
93. Ne juger personne est un pas vers la liberté et la paix.
94. Apprendre et désapprendre est le lot de l'être humain. C'est cela l'adaptation dans son sens noble : peut-être une forme de sagesse.
95. Ne pas oublier sans s'agripper aux souvenirs, qu'ils soient bons ou mauvais.
96. Un maître connaît la mesure. Être maître, c'est être libre.
97. Un maître enseigne à se libérer, pas le contraire.
98. Non seulement la méchanceté n'est pas la bienvenue, mais elle se fait payer très cher.
99. La beauté est une lumière. Elle éclaire donc. Si près d'elle il y a de la laideur, celle-ci se verra particulièrement, ce qui n'est pas agréable pour la beauté.

100. Certaines choses ne se disent pas avec les mots du commun. Elles sont là, mais ne se voient pas quand les conditions ne le permettent pas. Quand les bonnes conditions sont présentes, alors elle se réveille tout simplement.
101. Les choses les plus précieuses ne sont pas secrètes, mais ne se révèlent qu'à ceux qui peuvent les voir, qui ont ce regard précieux.
102. Ne laisse pas s'imprimer en toi les événements, comme si tu étais une pâte à modeler sur laquelle on dessine. Sois plutôt comme une feuille d'or dans le vent, au milieu du soleil resplendissant et bienfaiteur, dans un ciel radieux, multicolore, riche et brillant, en un bien-être tout entier.
103. Ne te fais pas de mal aujourd'hui, par respect et amour de celui que tu seras dans le futur.
104. Accepte ce qu'il y a de beau et laisse ce qu'il y a de laid.
105. À chaque moment, il y a un chemin vers la libération. Certains appellent cela la Vue, d'autres autrement.
106. À chaque situation, une porte est présente, à ouvrir pour s'en sortir, à moins que l'on soit déjà libre et sans murs, avec la belle nature auto-libérée des apparences.
107. On dit qu'une faute avouée est à demi pardonnée. Une moitié est le pardon de sa victime et la seconde, le regret de son auteur.
108. Il y a une insondabilité de plaisirs subtils et merveilleux.
109. Il y a l'esprit, la matière et le sentiment. L'esprit est la matière et le sentiment (ce que les sens font ressentir) est divertissement.
110. Ce n'est pas parce qu'un lion a vécu en cage qu'il va être heureux dans un appartement. Certaines personnes sont foncièrement faites pour de grands espaces et ne s'habituent pas aux petits. Ce qui pour certains paraît grand, paraît petit pour d'autres et vice versa.
111. Une personne aimée semble sentir bon même lorsqu'elle sort des toilettes. Celle qui ne l'est pas paraît sentir mauvais souvent.
112. On ne comprend pas le monde parce qu'il est grand, et le fait qu'il soit grand est une bonne chose.
113. Ce n'est pas en cassant le thermomètre que l'on fait tomber la température. Si, autour de toi, cela te semble dur à supporter, trouve un moyen de sortir de cet endroit, mais ne blâme pas les autres.
114. Ce sont les objets que la lumière éclaire que l'on remarque et non pas la lumière. De même, les êtres lumineux existent, mais ce sont les êtres qui ont une ombre que l'on voit.
115. La première des politesses est celle du cœur.
116. C'est une chose que de décrire une belle œuvre d'art ; c'en est une autre que de la faire.
117. Les ruisseaux font les rivières qui font les fleuves qui font les mers et les océans qui font la pluie qui fait les sources et les ruisseaux. Si l'océan est impressionnant par sa grandeur, aucun ruisseau n'est à dédaigner.
118. Chacun a son rêve, pourquoi le contrarier ?
119. La félicité est trop belle pour les esprits égarés ; ils la craignent.
120. Affronte les mauvaises choses et les changements difficiles comme tu le ferais devant la mort, avec le plus de sagesse que cela t'est possible.

121. N'est-ce pas étrange de voir les gens qui vous font du mal s'en plaindre et vous en vouloir ?
122. Lorsque les critiques ne sont pas méchantes et gratuites, il faut les prendre comme des outils pour s'améliorer.
123. Où commence le rêve ? Où commence et finit la vie ?
124. Le corps est comme une machine, toujours en demande. L'âme, qui vit avec lui constamment, a pris coutume de faire de même.
125. La pensée est petite, très limitée ; elle ne peut jamais tenir compte de toutes les interactions des choses et des implications des actions et des phénomènes.
126. On est jaloux de ce qui est près de nous ou juste au-dessus, jamais de ce qui est loin ou très au-dessus de nous. La jalousie est une humeur qui nous rend stupides.
127. Il n'y a pas plus aveugle que celui qui ne veut pas voir.
128. Il n'y a de définitif que ce que l'on ne décide pas.
129. Abandonne les secrets. La lumière ne s'est jamais cachée dans l'ombre.
130. Celui qui gagne la paix en se faisant aimer est bien plus heureux que celui qui la conquiert en se faisant redouter.
131. Juste le plaisir, sans le désir.
132. Le plaisir, c'est cela l'amour. Quand ce que l'on croit être du plaisir pour soi fait du mal à d'autres ou même à soi-même, ce n'est pas du plaisir, c'est du désir de plaisir, car l'autre ne participe pas volontairement, ou cela nous fait du mal (sans qu'on s'en rende compte obligatoirement), et ce n'est pas bon, vraiment pas quand l'autre en souffre.
133. Parfois, la folie se cache derrière le masque de la sagesse, l'horreur se voile derrière la nécessité, la beauté est prise pour de la laideur, la laideur pour de la beauté...
134. Si le fait d'être agressé est dur, la culpabilité qui peut en résulter en rajoute, car on se demande pourquoi on suscite cette agressivité.
135. Sois doux et relaxé. Qu'importe ce qu'en disent d'autres.
136. Résous les problèmes au fur et à mesure que tu les rencontres, jusqu'à ce que tout se dissolve.
137. Avoir du jugement pour les autres, c'est ne pas en avoir.
138. Celui qui apprend à monter doit aussi apprendre à descendre.
139. Croyance n'est pas vérité.
140. La parole est le dernier barrage au totalitarisme.
141. L'art de la guerre est de rester en paix.
142. Les choses sont relatives. Le désir en est l'exemple le plus probant et n'est dicté que par l'espèce. L'espèce que l'on peut trouver la plus laide est pourtant immensément attirée par ses semblables. Les parties les plus désirées du corps sont souvent parmi les plus viles. Vraiment, tout est relatif.
143. Le regard que l'on porte sur les choses compte autant que leur réalité.
144. Se frapper le crâne contre un mur n'enlève pas le mal de tête.

145. Si le médecin te prescrit de ne pas trop boire de café, si son odeur t'en donne l'envie, juste apprécie cette odeur pleinement au lieu d'y ajouter du désir.
146. Apprécier entièrement ce que l'on a est du plaisir ; désirer ce que l'on n'a pas, ou ne peut avoir, est de la douleur.
147. Pourquoi se faire du chagrin de ce qui est beau ?
148. Évite les abîmes des hommes.
149. Le monde est immense, et nous baignons dans sa grandeur ; rendons-en grâce !
150. Beaucoup de ceux qui ne comprennent pas, croient qu'être compliqué est être intelligent ; ils font donc les compliqués, ou bien les 'insondables'. Si au moins ils comprenaient que l'honnêteté est la première des formes d'intelligence, le monde des êtres humains serait bien meilleur.
151. Le temps compte ses heures, ses jours, ses minutes... Laisse-le compter.
152. Parfois, on se lamente de perdre une petite chose, alors qu'on en perd dans le même temps une grosse sans s'en rendre compte.
153. On ne fait pas des rêves pour faire des cauchemars.
154. Critiquer une personne, c'est la mettre dans une bouteille.
155. Tout le monde est fait pour vivre ensemble ; ce n'est qu'une question de distances. Les gens se supportent entre eux plus ou moins longtemps et à plus ou moins longue distance. Tout est dans la mesure.
156. Nous ne sommes que des souvenirs diffus, des espoirs et des craintes, des habitudes, des convenances... Rien de solide dans l'infini, alors dansons tout simplement.
157. Quand on mange quelque chose de mauvais, c'est normal que l'on fasse la grimace.
158. Il faut reconnaître que les fesses, sur lesquelles il s'assoit, sont un des soutiens de l'individu, surtout à notre époque, et que les excréments sont peut-être la principale production de l'homme. La condition d'être humain est vraiment toute relative et pas très enviable, même si elle est préférable à celle d'une bête.
159. Nommer les choses ne veut pas obligatoirement dire les juger.
160. Même sur un trône, on n'est jamais assis que sur ses fesses.
161. Peu importe comment sont les gens ; tout est dans comment tu les vois.
162. Lorsqu'une personne rit de bon cœur, elle consomme tous les problèmes qui s'évanouissent comme par magie. Garde en ton cœur la joie, même dans le malheur, et souhaite-la ; cela dissipera le mal, comme le rire vrai le fait.
163. La joie véritable n'est pas démonstrative, elle surgit naturellement.
164. Un riche aura pitié d'un pauvre ; mais s'il entend rire naturellement celui-ci, il ressentira une sorte de frustration, lui montrant que c'est lui qui est pauvre malgré sa richesse, et c'est sa pauvreté qu'il voit dans celle des autres.
165. Garde en ton cœur la pratique ; elle est tel un diamant qui ne peut être détruit. Elle est joie sans expression. Qu'est-ce que cette pratique ? Ne t'inquiète pas ; elle surgira d'elle-même de toi, et se révélera. En lisant seulement ces mots, tu y es ; tu la vois logée là.

166. La souffrance est comme un manteau qui pue et gratte, qui gêne abominablement la personne, mais qui n'est pas la personne.
167. L'espoir est une porte ouverte dans notre esprit, qui nous fait voir un paysage plus grand. L'espoir fait vivre, mais sortir des quatre murs de notre esprit qui nous enferme, cela est peut-être la vie.
168. Si un peintre est malheureux, cela ne l'empêche pas de peindre au même moment la joie !
169. L'important n'est pas tant la grandeur de l'action que la direction que l'on prend à travers elle.
170. Si jeune on pouvait se voir lorsque l'on est vieux, cela serait sans doute très perturbant ; seulement la vieillesse vient si doucement, que l'on a tout le temps de s'y habituer !
171. N'être dur ni avec les autres ni avec soi-même.
172. On ne construit rien de haut sans des bases solides.
173. Ne pense pas pouvoir raisonner la folie.
174. Les êtres humains font tellement de mauvaises choses avec sérieux, faisons-en de bonnes en nous amusant !
175. La dignité, la tenue et la retenue rendent la vieillesse belle.
176. La vieillesse n'est pas une maladie.
177. C'est souvent quand on veut paraître le moins ridicule qu'on l'est le plus.
178. Comme dans un rêve, tout est possible et rien n'est possible ; c'est à la fois nous et autre chose.
179. Ne suis pas ceux qui cherchent le paradis en créant l'enfer.
180. Quand on est en pleine santé, on brave facilement la souffrance et même la mort ; mais celui qui souffre connaît le prix de la bonne santé. C'est ainsi que l'on voit des jeunes gens courir vers le champ de bataille, et des vieillards se mettre à l'abri au moindre coup de vent. Sois en bonne santé et conscient de ce qui est.
181. La bêtise aussi est profonde et même insondable.
182. En faisant mal aux autres, on fait mal à soi-même.
183. L'esprit décide.
184. Si l'on cherche, c'est que l'on s'est perdu.
185. Si on tapisse tous les murs d'un étroit couloir de miroirs, celui-ci semblera large. Il en est de même pour l'esprit étroit.
186. Souvent, on ne souffre que par ignorance. Ainsi devient-on malade parce qu'on ignore comment éviter cette maladie ou la guérir.
187. Il ne faut pas se complaire dans son chagrin ou l'insister, car cela peut se changer en maladie dont il est difficile de se débarrasser. Dès qu'une lueur apparaît, aller vers elle et franchir la porte qui mène à la lumière afin de sortir de la noirceur qui ne donne que pourriture.
188. L'ignorance est une petite braise au milieu de la paille. Si on souffle dessus avec sa colère ou son désir, le tout s'enflamme plus ou moins fort en fonction de la force du souffle. Même lorsqu'on ne souffle pas dessus, d'autres de l'extérieur peuvent le faire et allumer ce feu qui met en colère et avoir du désir sans

plaisir. Comment sortir de l'ignorance ? Parmi les humains, seul le sage connaît la réponse. Ce souffle néfaste, si tu ne peux l'éviter, vois-le comme une visualisation au milieu de laquelle tu évolues sans qu'elle ne te fasse de mal. Sinon ce souffle animera la braise et ce feu te fera mal. Vois aussi les choses qui te semblent bonnes mais étranges comme une visualisation, celle-ci d'une lumière différente.

189. Les qualités sont invisibles dans un monde qui en manque.
190. L'argent fait survivre, mais il ne fait pas vivre.
191. Mentir, c'est toujours le faire pour défendre une personne stupide, soit soi-même, soit une autre.
192. Si la peur permet d'éviter certains écueils, elle est très mauvaise conseillère. Elle n'est pas meilleure que la témérité.
193. Abstiens-toi de dire, si ton discours n'est pas suivi par tes actes.
194. Évite de chercher le beau dans ce qui est laid, et le laid dans ce qui est beau, même si rien n'est absolu.
195. À force de chercher de petites bêtes, on en trouve de grosses.
196. Le paradis des uns est parfois l'enfer d'autres, mais l'enfer des uns n'est jamais le paradis des autres.
197. Ne recherche pas l'unanimité. L'unanimité, c'est le non-mouvement, la non-réflexion, le non-débat : la mort.
198. Fais un pas après l'autre. Ce que tu vois au loin n'est jamais semblable à ce que c'est quand tu es près.
199. Si tu penses ne pas pouvoir faire une chose dans le futur, n'y pense plus, et vois quand le moment est là si tu y arrives ou non. Le principal est de garder la discipline de ne pas renoncer si cela est bon. Si tu n'y arrives pas, dis-toi que ta souffrance n'est rien dans l'immensité.
200. L'envie est une expression de la bêtise (*dixit* Hiéroclès d'Alexandrie).
201. Laissons les gens jouer leur comédie de la vie ; mais n'en soyons pas l'acteur si nous ne le souhaitons pas.
202. Chercher la juste mesure.
203. Éviter le jugement.
204. Chacun a une place, à trouver pour certains, qui n'est ni bonne ni mauvaise, mais juste.
205. Les douces paroles données du souffle à l'oreille et aux autres sens, et de l'âme à l'âme.
206. N'aie rien de secret ; mais ne parle qu'à bon escient, c'est-à-dire toujours sans chercher à te flatter ni à flatter autrui, et seulement après avoir entendu la personne à qui tu t'adresses, et d'une manière générale, sans suivre tes mauvais instincts.
207. Il est rare que la qualité soit dans la quantité.
208. Sois toi-même.
209. Ce que tu crois, remets tout le temps en question.
210. De ce qui est bon et non nécessaire, ne cueille que ce qui s'offre à toi, et abstiens-toi de ce qu'il te faut désirer.
211. Écoute la cadence de ton cœur qui bat, et considère ta fragilité, toi qui es soumis à cette horloge précieuse.

212. Une personne au matin de sa vie n'est pas la même qu'au midi et qu'au soir. Tout est en mouvement. C'est pour cela que tout semble être sans être. Et comme seul l'esprit appréhende, tout semble aussi venir de lui sans venir de lui.
213. On ne peut être sur deux chemins en même temps. Une fois que l'on a pris l'un, vanter l'autre est ridicule. De même, on ne peut prendre la voie de l'égoïsme et faire l'apologie de l'altruisme avec sérieux.
214. Si on ne veut pas se cogner de partout, il est préférable de marcher en pleine lumière.
215. On fait avec ce que l'on est et où on est. Ne pas demander plus, ne pas demander moins. Ne rien demander. N'est-ce pas cela la richesse ? Le corps doit être gardé sain, l'esprit serein. Laissons le reste au destin ; offrons le reste à la justice, l'harmonie, la bonne intelligence...
216. Vivre en bonne intelligence.
217. Laisser les fantômes de la souffrance s'évanouir avec leur propre fumée.
218. Un des objectifs de tous les enseignements dignes de ce nom est la liberté... un autre est la sagesse.
219. N'avoir ni peur de la solitude, ni peur du contraire. Respirer et marcher consciemment, en faisant un pas après l'autre.
220. Vis dans l'obscurité et la pauvreté, mais offre la lumière et la richesse.
221. Chacun vit de ce qu'on lui a donné et de ce qu'il donne. La vie n'est qu'une offrande ; elle n'est que la mort.
222. D'une certaine manière, il faudrait désapprendre à se faire du mal et apprendre à ne pas faire de mal, à se faire du bien et à faire du bien. Cet apprentissage, on le trouve en soi ; il ne vient pas de l'extérieur. Le maître extérieur n'est que celui que l'on considère ainsi. Tout vient de soi.
223. Il y a un lieu sans douleur, sans laideur.
224. Ce que tu as en trop te rend malade, alors que d'autres, malades aussi, auraient besoin de cela pour être en bonne santé. Connais la mesure, et non seulement tu seras en bonne santé, mais tu la répandras autour de toi.
225. Cela ne suffit pas de dire que cette personne est malade ou que cette autre est folle, encore faut-il proposer de quoi les aider à en sortir.
226. Si la stupidité est effrayante, l'idée qu'elle donne de devoir se sentir supérieur l'est tout autant. C'est un jeu de dupes dans lequel il ne faut pas s'engager, comme c'est le cas dans ceux des gouvernants et des gouvernés, des possédants et des possédés, etc. D'un côté comme de l'autre, c'est juste terrifiant. Ce qui est bon et juste arrive naturellement, sans contrôle, et les choses vont et viennent. Rien n'est figé. En cela est la liberté, la joie... ce qui est grand.
227. L'histoire montre que ceux qui ont voulu être gouvernés en ont souffert. Gouverne-toi toi-même.
228. Ne te laisse pas entraîner par la folie. Comme pour la maladie, il est nécessaire de prendre conscience de comment elle se manifeste, ce qui la provoque et comment la soigner. Si c'est la folie d'autres qui te submerge, alors trouve un point de douceur à l'extérieur afin de chercher à l'éviter et un en toi pour qu'elle ne te fasse aucun mal. Apprendre à supporter n'est une bonne chose ni pour soi ni pour les autres ; cela nous endurecit vis-à-vis de nous et des autres. Bien sûr, la mollesse n'est pas meilleure. La juste mesure apporte le point de douceur, de plaisir (de contentement) et de joie.

229. Le contentement est le plaisir. Le plaisir véritable apporte le contentement et le contentement, le plaisir véritable.
230. Offrir est bien, mais expliquer où et comment trouver gratuitement et à profusion cette même chose est encore mieux. C'est un peu comme la différence entre une image de la liberté, et la liberté même !
231. Les chiens aboient.
232. Notre corps est un temple, notre esprit aussi. Respecte-les, soigne-les. Qu'ils soient beaux, bons et biens.
233. L'important n'est pas d'être fort, mais sain. De toutes les façons, si on est vraiment sain, la force est corollaire.
234. Si tu te sens seul parce que tu es honnête, dis-toi que tu le serais encore davantage en étant malhonnête, même très entouré. Sois ami avec ta conscience, et tu seras l'ami de tous ceux qui cherchent le bien dans tous les temps.
235. La stupidité se répand parce que la sagesse n'a aucun moyen pour la rendre plus intelligente. Autant demander à un aveugle de voir !
236. L'amour n'est pas l'attachement. Quand on croit aimer une personne et qu'on la perd, on est désemparé, mais jamais quand on baigne continuellement dans l'amour.
237. Si la peur est un réflexe vital, il est toujours nécessaire, à un moment ou à un autre, de l'abandonner.
238. Nous devons prendre soin de nous-mêmes, car personne ne le fera à notre place, si ce n'est de manière contraignante.
239. La folie est un phénomène relatif, mais la souffrance qu'elle engendre l'est beaucoup moins.
240. La connaissance relative n'est pas un gage de bonheur en soi. Un enfant peut savourer avec plus de profondeur et d'intensité la vie qu'un adulte qui la connaît pourtant davantage.
241. La folie est comme une roue entraînant avec elle plus ou moins ce qui est autour. Si sur ce chemin elle trouve d'autres roues de folies, ensemble elles créent un engrenage, voire un système. C'est ainsi qu'une société entière peut sombrer dans la folie.
242. Ne suis pas ceux qui te font du mal.
243. Si on enlevait la méchanceté des êtres humains, on supprimerait par là-même les trois-quarts de la folie et de la bêtise de ceux-ci.
244. Si la plupart ne savent pas comment ils se comporteront face à la mort, tous savent comment ils se comportent face à la vie ; peut-être n'y a-t-il pas une si grande différence !
245. Même si une personne nous paraît folle, on ne doit pas oublier que chacun possède du feu divin, et chérir ce feu.
246. On ne peut construire un bel avenir sans respecter le passé.
247. En t'adoucissant, tu passeras sans encombre nombre de difficultés. Sois doux envers toi-même face aux adversités, afin que celles-ci ne s'imprègnent pas davantage en toi que l'effleurement d'une plume poussée par le vent sur ta peau.
248. Face à la dureté, le remède est la douceur ; face à l'obscurité, c'est la lumière.
249. Une seule action juste vaut mieux que beaucoup de prières.

250. Que t'importe ce que pensent et disent les imbéciles ?
251. On trouve dans la pauvreté d'immenses trésors et d'effroyables terreurs.
252. Les gens qui te font du mal t'en veulent pour cela.
253. Ce qui compte, ce ne sont pas les miracles qu'on t'a dit avoir eu lieu, mais ceux que tu es capable de faire.
254. Le jugement n'a rien à voir avec l'entendement.
255. En musique, pour être apprécié, un très bon compositeur dépend entièrement de son interprète. On peut croire ne pas apprécier un artiste simplement à cause de l'interprétation qui en est faite ou que l'on fait.
256. Il est facile d'interpréter le passé et de critiquer les erreurs, il est beaucoup plus difficile et bénéfique de le faire du présent.
257. Comme la mort nous le rappelle, nous vivons dans une sorte d'illusion.
258. Si une chose ne fonctionne pas avec toi, il y aura toujours des imbéciles pour t'expliquer pourquoi.
259. Se laisser aller dans les éléments et la plénitude de leur être, dans cette immensité, en une sorte d'abandon où on n'abandonne rien, que l'on acquiert en permettant aux énergies de circuler, au mouvement de couler librement. Sans doute les moines ressentent cela lorsqu'ils se lèvent en pleine nuit pour prier.
260. Si tu n'arrives pas à leur faire comprendre, alors distrais-les afin qu'ils oublient leur bêtise et ne fassent pas de méchancetés.
261. On peut faire le bien avec n'importe quoi. On peut faire le mal avec n'importe quoi. Il en est de même avec les idées. Ce qui compte, ce ne sont pas les idées formulées, mais ce que les gens en font. C'est ainsi que l'on a fait des guerres au nom de saints qui n'auraient pas tué une mouche.
262. La richesse matérielle acquise et conservée honnêtement n'a rien de mauvais. Mais il y a une richesse bien supérieure ; celle de l'esprit sain.
263. Ne force jamais personne à faire quoi que ce soit contre son gré.
264. Après la sagesse, ce que l'on peut offrir de mieux est d'avoir un esprit heureux (lumineux, paisible, libre, riche...). En troisième lieu, il y a un corps en bonne santé, ce qui aide à conserver un esprit heureux.
265. Le sexe met l'être humain au niveau de la bête, et la perversité en dessous.
266. Le miroir du mal est la folie ; le miroir de la folie est la bêtise ; le miroir de la bêtise est le malheur ; le miroir du malheur est la laideur ; le miroir de la laideur est le mal. Le miroir du bien est la sagesse ; le miroir de la sagesse est l'intelligence ; le miroir de l'intelligence est le bonheur ; le miroir du bonheur est la beauté ; le miroir de la beauté est le bien.
267. La bêtise est sa propre justification.
268. Le mal que l'on fait, on le regrette toujours un jour ou l'autre, alors pourquoi faire du mal ?
269. Le bonheur n'est pas une chose qui se consomme. Ainsi, on n'a pas de regret et on a toujours le bonheur en vue.
270. Mieux vaut vivre dans l'obscurité, sans reconnaissance, mais la conscience en pleine lumière, que de vivre en pleine lumière, adulé, mais la conscience pleine d'obscurité.
271. Comme le formule le dicton : « Qui fait l'ange fait la bête. » Prends la mesure de toi-même.

272. Il n'y a rien d'anormal dans le paranormal, car le monde est infini et de même les possibilités. Ce qui fait souffrir est par contre à éviter.
273. Il n'y a aucune règle qui ne se transgresse.
274. La plupart des gens souhaitent être heureux, mais tous ne prennent pas le même chemin pour cela.
275. Si les petits filets de la bêtise, de la médisance, de la méchanceté et autres bassesses perturbent ton âme, c'est qu'elle est bien petite aussi. Évidemment, de nombreux petits filets peuvent en former un grand, et c'est pour cela qu'il faut éviter tous ceux qui les apportent.
276. La raison doit se tenir au-dessus du pathos, comme le soleil reste présent, même lorsqu'il est caché par les nuages des émotions.
277. Se comporter mal n'apporte rien, car on trouve toujours pire que soi, alors que se comporter bien n'est que bon, car on trouve toujours mieux que soi.
278. La joie, le bonheur, la sagesse... ne sont pas des luttes.
279. Désirer la beauté est une plaie, savoir l'apprécier est un don, un don simple mais d'une richesse et d'une liberté infinies.
280. Se tromper est humain, mais persévérer quand on a compris, cela est inhumain.
281. Les 'sages' après lesquels on court sont souvent les moins recommandables, car la sagesse est en nous, ainsi que notre liberté.
282. Le contraire d'une opinion, c'est son miroir. N'aie pas d'opinion, ne suis aucun dogme. En te faisant le chantre d'un avis, tu ne fais qu'être le miroir de ce contre quoi tu t'opposes.
283. Beaucoup de gens préfèrent suivre une erreur communément faite qu'une vérité nouvellement mise au jour.
284. Rien ni personne ne doit être mis à la poubelle ; ce ne sont que nos propres déchets que nous devons mettre à la poubelle.
285. Si une main montre quelque chose de sage, pourquoi s'attacher à la qualité de cette main ?
286. Si on est bien, on nous fait encore plus de bien, et quand on est mal, davantage de mal. Peut-être est-ce l'opinion qui fait l'injustice. Ainsi parle-t-on à ceux que l'on considère comme 'grands' avec révérence, et à ceux que l'on évalue comme 'petits' sans. Chacun s'accommodant de sa condition, personne n'y voit rien à redire.
287. On ne peut recevoir du bien en faisant du mal ; ce serait comme vouloir peindre en blanc avec de la peinture noire.
288. Nous vivons dans une sorte d'illusion sur laquelle nous avons tout de même du pouvoir.
289. Ce que l'on dit un jour n'est jamais ce que l'on dit toujours.
290. Le pouvoir de nuisance n'est pas relatif à la grandeur. Même une chose très petite comme un moustique ou un microbe peut nous être désagréable.
291. Que l'on soit écouté ou pas, qu'importe. Un instrument bien accordé n'a besoin de rien d'autre. Après, la musique est belle si celui qui en joue est bon ! C'est celui qui lit ces lignes qui décide.
292. Une valeur est une richesse. Avoir des valeurs morales, c'est s'enrichir.

293. Parfois, la bonté n'est que de la peur dissimulée.
294. Certains sont comme des oiseaux qui, après avoir pris leur envol et parcouru un peu du ciel, cherchent où se reposer au mieux.
295. La réflexion n'a pas besoin d'explications. Personne ne doit réfléchir à notre place.
296. Savourer ce qui est beau et bon, éviter ce qui est laid et mauvais.
297. Une pyramide ne s'érige pas du haut vers le bas mais du bas vers le haut.
298. La vie de couple est souvent une ascension, commençant par la découverte du corps de l'autre et du sien (du sexe), puis remontant vers la jouissance de la vie de couple puis de famille (le ventre), atteignant une sorte de plénitude d'amour (le cœur) aboutissant à un besoin de respirer (les poumons), de changer d'air, conduisant à une recherche de liberté, voire de tromperie, que le temps, plus fort, traduit en angoisse (la gorge) et même en douleur (la peau) ; et finalement, si le couple ne se désagrège pas, la route se poursuit vers une plénitude des âmes (la tête) en direction du ciel. La première rencontre et les moments qui la suivent, plus ou moins longs, nous font entrevoir tout ce chemin en une seule fois.
299. Le beau, le bon et le vrai d'où qu'ils viennent !
300. La vie est un cercle : la naissance et la mort se rejoignent, car la première vient de là où la seconde se rend.
301. On n'emporte aucune des grandes choses de la vie dans la mort, sauf celles qui ont toujours fonctionné.
302. À une réaction démesurée, il est difficile de répondre du tac au tac de façon mesurée, sauf en étant très fin.
303. Ce qui compte, ce ne sont pas les avis, mais les résultats.
304. Le maître enseigne, le sage répond.
305. Face au malheur, d'abord ne pas essayer de briser la vague qui nous submerge ; ensuite chercher du réconfort et de la paix ; après quelque temps, s'il est toujours présent, se dire qu'il en existe de pires qui pourraient nous décharger du précédent, idée assez effrayante pour nous faire abandonner le malheur et jouir de ce que l'on a au présent.
306. Chaque fois que l'on ouvre une chose à une catégorie de gens, on la ferme à d'autres. Reste ouvert à tous et à tout.
307. La pitié n'est pas de la compassion.
308. Plus on vieillit, plus le monde semble rajeunir. Le vieillard n'a devant lui que la jeunesse.
309. Avoir du goût n'est pas suffisant, encore faut-il donner de la saveur.
310. Qu'a-t-on à faire de ce que pensent les imbéciles ?
311. Sur un chemin, on ne regarde pas toujours en arrière, mais surtout en avant. De même, sur le chemin de la vie, surtout lorsque l'on est vieux, car c'est alors que la voie qui est devant soi est la moins connue.
312. Les soucis et les petites misères des autres nous font parfois rire, alors pourquoi ne rions-nous pas des nôtres ?
313. Il n'y a pas que la compassion qui peut mener à nous dépasser et conduire vers une lumineuse paix, le rire aussi, ou une tristesse qui s'oublie elle-même dans la lumière, etc.

314. En amour (amitié...), il n'y a jamais de possession. Quand on aime, on laisse libre.
315. Il semble que l'on crée autant la réalité qu'elle nous crée.
316. L'utopie des uns est le réalisme des autres, et le réalisme des uns est l'utopie des autres.
317. Ne délègue pas à d'autres le pouvoir sur ta vie, mais prends-le tout entier. Les limites qui te sont imposées, vois-les comme des choses naturelles qui ne t'empêchent en rien d'être maître de toi-même, et cela de ta naissance à ta mort. Ainsi baigne-t-on dans notre propre lumière et sommes constamment éclairés. Si le vent malmène notre flamme ou l'éteint, cela ne vient pas de nous, et ni nous l'acceptons, ni nous le refusons, mais cherchons le moyen de recouvrer la flamme, ne serait-ce que pour que cela serve aux générations futures.
318. Tout est important.
319. Restons toute notre vie une terre fertile. Même à l'automne ou l'hiver de notre vie, continuons à être une grasse prairie où l'on vient paître avec bonheur.
320. L'être humain n'aborde qu'une infime partie de la réalité, une partie tellement fluette que l'on peut dire que sa réalité n'est qu'une illusion.
321. Ce sont les choix que fait un être humain qui font en grande partie ses qualités et ses défauts.
322. Le changement ne nous empêche pas de rester ferme.
323. En cherchant le paradis, on trouve l'enfer, ou c'est parce que l'on est en enfer que l'on cherche le paradis. En cherchant la sagesse, on trouve l'ignorance. Ce qui se dit « bien » se nourrit du mal, et le mal se nourrit du bien.
324. Le meilleur moment est maintenant, quand il n'y a ni silence ni bruit.
325. La douceur découvre tout, comme le temps ; la brutalité meurtrit, mais la douceur n'est pas imbécillité.
326. Les gens 'mauvais' qui s'accommodent du bien et en font la réclame changent ce bien en mal.
327. On juge les autres souvent pour se sentir meilleur. Par 'confort' on se laisse à considérer certains comme des imbéciles, afin de ne pas se regarder dans la glace, et ainsi se sentir supérieur.
328. On juge les autres souvent pour éviter de se juger soi-même.
329. Ne veux pas pour les autres ce que tu ne voudrais pas pour tes enfants.
330. La peur peut nous mener exactement là où on craint d'aller.
331. L'amour est partage, voire don. Il n'a pas de frontières et sa gradation est infinie. Le don ne doit pas être une contrainte, mais un plaisir, voire une 'extase', et ne doit causer de dommage ni à un autre ni à soi-même. On ne doit attendre aucune gratification, mais on ne doit pas le faire si, en retour, on sait que l'on recevra de la haine de celui à qui donner.
332. Un parasite s'impose soit par la force, soit par la rouerie. Une fois installé, il crée un lien avec l'hôte à qui il fait croire qu'ils sont interdépendants, qu'il fait partie intégrante de lui, et que de le supprimer le tuerait. Pour s'en débarrasser sans que l'hôte ne s'en aperçoive et sans que le parasite ne se sente attaqué, on coupe le fil : le lien. L'hôte n'est pas effrayé et le parasite croit pouvoir trouver un autre locataire, c'est alors qu'il faut le supprimer.
333. Il ne faut pas être effrayé des aboiements des chiens, des bruits et des clameurs, si on ne veut pas aller vers ceux qui nous chassent.

334. Il faut prendre les choses comme elles viennent, sans se laisser aller à répandre soi-même les mauvaises et sans empêcher les bonnes de venir à soi et passer par soi.
335. Garde ton esprit comme le ciel. Même si au-dessous cela s'agite de manière mauvaise, le ciel a toujours 'le dernier mot'.
336. Ce qui te fait peur, n'est-ce pas simplement l'expression de la diversité ?
337. Ne pas confondre ce qui est coquin et ce qui est méchant. Ce qui est coquin n'est pas méchant. De même, la coquinerie n'est pas une expression de la bêtise.
338. Celui qui sait se contenter de ce qu'il a est riche.
339. N'écoute pas le 'sérieux' de ceux qui font des choses insensées.
340. Quand le sage passe pour un fou, la société va très mal, de même quand le fou passe pour un sage.
341. Être agressif face à la bêtise est une autre forme d'imbécilité.
342. Celui qui est lumière ne cherche pas l'obscurité mais les autres manifestations de la lumière. Il ne peut faire le mal.
343. Une des folies de l'homme est de croire qu'il peut adapter les choses et les êtres pour lui.
344. Avoir peur est naturel, mais ne te laisse pas guider par elle, de même que par les autres passions.
345. Qui sait ce que vit l'autre ? Ne juge pas.
346. À bien y regarder, l'être humain ne possède rien.
347. Trouve en ton âme ce qui est sain et ce qui est saint.
348. Ce qui est bon ou bien pour une espèce ne l'est pas obligatoirement pour une autre. Comme on dit : « Tous les goûts sont dans la nature. » Ainsi, le bon et le bien sont entièrement relatifs.
349. Ne passe pas ta colère sur ceux qui n'y sont pour rien.
350. La sophistication du bien entraîne la sophistication du mal.
351. Les plaisirs demandent quelques sacrifices, comme celui d'accepter leur fin.
352. Politesse n'est pas sagesse.
353. L'important est le rythme, et de suivre celui de son cœur qui bat.
354. Notre regard sur ce qui nous 'entoure' nous rend plus intelligents ou plus idiots.
355. Le principal est l'esprit de la parole, pas la parole physique. Bien sûr, cette dernière est aussi le miroir de l'esprit.
356. On ne devrait avoir peur que d'une chose : soi-même.
357. Si la force ne suit pas la raison, elle s'auto-détruit.
358. Que vaut un monde sans amour ? L'opposé de l'amour est la haine, et la haine vient de la peur (ou du désarroi) d'être sans amour. L'Amour est au-dessus de l'amour et de la haine. Celui qui est sans peur et aimant est libre.

359. Fais comme si les autres étaient toi-même : toi enfant, toi jeune, toi adulte, toi vieux, toi animal, toi esprit... sans te faire de mal cependant.
360. Souvent, quand une vague submerge une personne, sa première réaction est de bouger dans tous les sens, puis elle se reprend, analyse rapidement la situation, cherche le haut et la meilleure façon de sortir. Si elle y arrive, elle surnage alors. Ainsi, certains font face aux problèmes. Mais même lorsqu'on arrive à passer outre et à nager au-dessus, il faut se souvenir de cette vague qui est en dessous et qui en emporte d'autres.
361. Nos esprits sont petits. Vouloir tout y incorporer et tout comprendre rend stupide.
362. Ne sommes-nous pas que des rêves ? N'est-ce pas cela que nous apprend la mort ?
363. Puisque tout est mouvement et que bouger c'est faire, pourquoi ne pas faire quelque chose de beau et d'utile ?
364. La folie, c'est l'égoïsme.
365. À trop prendre soin des imbéciles et des méchants, on se retrouve dans un monde débilitant et inégalitaire.

