

HISTOIRES INSPIRANTES

offertes par Guillaume Rodolphe KAC

coach-meditation.com

meditationvendee.fr



Les deux loups



Un homme âgé dit à son petit-fils, venu le voir très en colère contre un ami qui s'était montré injuste envers lui :

"Laisse-moi te raconter une histoire... Il m'arrive aussi parfois de ressentir de la haine contre ceux qui se conduisent mal et n'en éprouvent aucun regret.

Mais la haine t'épuise et ne blesse pas ton ennemi. C'est comme avaler du poison et désir que ton ennemi en meurt.

J'ai souvent combattu ces sentiments"

Il continua : "c'est comme si j'avais deux loups à l'intérieur de moi : le premier est bon et ne fait aucun tort. Il vit en harmonie avec tout ce qui l'entoure et ne s'offense pas lorsqu'il n'y a pas de lieu de s'offenser. Il combat uniquement lorsque c'est juste de le faire, et il le fait de manière juste.

Mais l'autre loup, ah il est plein de colère. La plus petite chose le précipite dans des accès de rage. Il se bat contre n'importe qui, tout le temps, sans raison. Il n'est pas capable de penser parce que sa colère et sa haine sont immenses.

Il est désespérément en colère et pourtant sa colère ne change rien. Il est parfois si difficile de vivre avec ces deux loups à l'intérieur de moi parce que tous deux veulent dominer mon esprit".

Le garçon regarda attentivement son grand-père dans les yeux et demanda :

"Lequel des deux l'emporte, grand-père ?"

Le grand-père sourit et répondit doucement :

"Celui que je décide de nourrir".

Et vous que décidez-vous de nourrir au jour le jour ? Le loup agressif, celui qui vous consume de l'intérieur, ou le loup qui vit en harmonie avec ce qui est ?

Avec présence et bienveillance

Guillaume, votre coach en sérénité

Coach-meditation.com

Meditationvendee.fr

Pour vous inspirer et partager :

[Page Facebook](#)

[Groupe Facebook](#)