

**A**llez tranquillement parmi le vacarme et la hâte, et souvenez-vous de la paix qui peut exister dans le silence. Sans aliénation, vivez autant que possible en bons termes avec toutes les personnes. Dites doucement et clairement votre vérité. Ecoutez les autres même les ignorants et les simples d'esprit : ils ont eux aussi leur histoire. Evitez les individus bruyants et agressifs, ils sont une vexation pour l'esprit.

Ne vous comparez avec personne : il y a toujours plus grand et plus petit que vous. Jouissez de vos projets aussi bien que de vos accomplissements. Ne soyez pas aveugle en ce qui concerne la vertu qui existe. Soyez vous-même.

Surtout n'affectez pas l'amitié. Non plus ne soyez cynique en amour car il est, face à tout désenchantement, aussi éternel que l'herbe. Prenez avec bonté le conseil des années en renonçant avec grâce à votre jeunesse. Fortifiez une puissance d'esprit en cas de malheur soudain. Mais ne vous chagrinez pas avec vos chimères. De nombreuses peurs naissent de la fatigue et de la solitude.

Au-delà d'une discipline saine, soyez doux avec vous-même. Vous êtes un enfant de l'univers, pas moins que les étoiles et les arbres. Vous avez le droit d'être ici. Et, qu'il vous soit clair ou non, l'univers se déroule sans doute comme il le devait. Quels que soient vos travaux et vos rêves, gardez, dans le désarroi bruyant de la vie, la paix de votre cœur. Avec toutes ses perfidies et ses rêves brisés, le monde est pourtant beau.

Et tâchez d'être heureux.