
Saint Nicolas de Flue nous inspire à bâtir la paix chaque jour un peu

Les dix règles de la paix

- 1 **Je chasse la haine de mon cœur – chaque jour un peu.**
Passer de la haine à l'amour. La haine détruit, l'amour construit.
- 2 **Je surmonte mon désir de vengeance – chaque jour un peu.**
Passer de la vengeance à la bienveillance. Le désir de vengeance conduit à la spirale de la violence.
- 3 **Je domine ma rage intérieure:**
 - **Je compte jusqu'à dix quand j'ai envie de dire un mauvais mot.**
 - **Je me retire quand on me fait le poing de la dispute.***Passer de la tempête intérieure au calme intérieur.
Les tempêtes enragent, le calme apaise.*
- 4 **J'ouvre les yeux afin de voir le bien dans les autres.**
L'autre a de la valeur – celle d'être homme. Il mérite mon estime.
- 5 **J'ouvre les oreilles pour comprendre comment l'autre pense et se sent.-** *L'autre a son point de vue des choses, il a ses peurs, ses besoins, son enthousiasme et ses rêves. Il mérite mon respect.*
- 6 **J'ouvre mon cœur et j'offre à l'autre mon attention et mon empathie.**
L'autre aspire à un amour sincère. Il mérite ma bienveillance.
- 7 **J'ouvre la main et je me tiens auprès de l'autre.**
L'autre est souvent sans aide. Il mérite mon assistance.
- 8 **Je pense dans la dispute déjà à la réconciliation immédiate.**
Une discussion tranquille le lendemain (éventuellement en présence d'une troisième personne) nous réunira à nouveau.
- 9 **Je prie Dieu tous les jours:«Donne-moi ta paix dans mon cœur!»**
Car «Dieu est la paix.»
- 10 **Je prie Dieu tous les jours:«Aide-moi à accomplir un acte de paix.»**
Car Dieu sait mieux que moi où et comment je peux offrir la paix.