

Ce texte raconte l'histoire d'une boule d'argile qui, entre les mains d'un potier, traverse plusieurs étapes douloureuses avant de devenir une magnifique tasse. Elle ne comprend pas le sens de toutes les épreuves qu'elles traversent mais le potier, lui le sait. Il voit déjà la magnifique tasse dans la boule d'argile informe.

La souplesse d'esprit, c'est accepter ce chemin, croire que chaque situation, même difficile, a un sens. C'est rester ouvert, confiant et capable de grandir sans perdre son identité.

A l'image de la souplesse du corps

La souplesse du corps permet le déploiement des muscles qui peuvent ainsi se mobiliser sans douleur. Elle s'acquiert quand on est jeune, peu à peu, en s'entraînant, en prenant le temps de s'étirer après un effort physique.

Sans souplesse, le corps se raidit à chaque mouvement et les blessures sont vite arrivées. Lorsque que le potier la façonnait, l'argile se serait brisée, effritée si elle avait été sèche et dure.

Sans muscle, sans squelette, il serait impossible de marcher, de courir. Nous serions comme des poupées de chiffon.

Le potier n'aurait pas pu donner une forme à la boule d'argile si elle avait été trop molle, humide.

Pour bouger, notre corps a donc besoin à la fois de muscles qui s'agrandissent et s'assouplissent et d'une ossature qui permet de tenir debout. De même, notre personnalité a besoin d'une direction, d'un cadre et de souplesse pour s'adapter avec justesse aux situations que la vie lui présente.

Une souplesse éclairée

La vie ne se présente pas en effet toujours comme nous le souhaitons. Des situations peuvent nous étonner ou nous dérouter. Il y a toujours des imprévus, des contretemps, des surprises.

Trois possibilités :

- Soit nous nous tendons, nous nous défendons. La peur et la rigidité nous dominent. Nous ressemblons à un cactus, protégé par ses épines, fermé à son environnement. Nous n'écoutons pas les autres, nous refusons d'adopter une autre position.
- Soit nous suivons le mouvement sans réfléchir. Nous nous laissons balloter sans repères, ni direction. Nous ressemblons alors à une feuille morte emportée par le vent. Nous disons oui à tout sans discerner, sans écouter notre conscience.
- Soit nous accueillons et nous cherchons sereinement à faire de notre mieux sans nous sentir menacés. Comme le tournesol qui s'oriente le soleil, nous nous adaptons aux situations en suivant ce qui nous éclaire : la vérité, le bien.

Pour comprendre les autres

La souplesse nous permet de nous mettre facilement à la place des autres. C'est l'orgueil qui dresse des barrières entre nous, l'entêtement qui nous maintient campés sur nos positions. Avec la souplesse, nous pouvons sauter aisément ces obstacles pour coopérer, chercher des solutions, résoudre des problèmes.

- J'essaie de me mieux me connaître. Est-ce que je ressemble à un cactus ? Une feuille morte ou à un tournesol ?
- J'accepte sereinement les petits imprévus de la journée.
- Je comprends qu'il y a d'autres manières de voir une situation que la mienne. Celles-ci ne sont pas un danger pour mon opinion mais peuvent au contraire l'éclairer.
- Je peux changer d'avis sans me vexer ni me sentir humiliée.
- Je grandis en docilité. J'écoute les conseils pour progresser.
- Je sais dire « non » quand ce qu'on me propose heurte ma conscience.
- En cas de disputes, j'essaie de me mettre à la place des autres pour échanger sans fuir et sans être agressive.
- Je sais écouter les autres sans couper la parole. Je ne cherche pas constamment à avoir le dernier mot.
- Je peux avoir des amis qui ne pensent pas toujours comme moi.