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 désirer que ton ennemi en meure.

« 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 me fait aucun tort.
Il vit en harmonie avec tout ce qui l'entoure et ne s'offense pas lorsqu'il n'y a pas 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. II 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 nourris ».