

Dans son livre *La Maîtrise de l'Amour*, Don Miguel Ruiz, un auteur mexicain, affirme que l'être humain n'est habité que par deux émotions aux fondements de son identité : la peur, et toutes les émotions négatives qui en découlent ; l'amour, et tous les sentiments merveilleux qui en résultent.

Une fable amérindienne illustre parfaitement cette idée :

### *Les Deux Loups*

*« Un soir, un vieil indien Cherokee raconte à son petit-fils l'histoire de la bataille intérieure qui existe chez les gens et lui dit :*

*Mon fils, il y a une bataille entre deux loups à l'intérieur de nous tous.*

*L'un est le Mal : C'est la colère, l'envie, la jalousie, la tristesse, le regret, l'avidité, l'arrogance, la honte, le rejet, l'infériorité, le mensonge, la fierté, la supériorité, et l'égo.*

*L'autre est le Bien : C'est la joie, la paix, l'amour, l'espoir, la sérénité, l'humilité, la gentillesse, la bienveillance, l'empathie, la générosité, la vérité, la compassion et la foi. »*

*Le petit fils songea à cette histoire pendant un instant et demanda à son grand-père :*

*Lequel des deux loups gagne ?*

*Le vieux Cherokee répondit simplement :Celui que tu nourris. »*