

Dr. Wayne W. Dyer, Changez vos pensées, changez votre vie- la sagesse du Tao-

Editions Guy Trédaneil, 2009, p.83-88

DAO DE JING

9^{ème} verset

Lao Zi

«Il est préférable d'arrêter
que de continuer à remplir.

Il vaut mieux arrêter de verser
avant que nos mains ne puissent plus rien contenir.

Aiguiser une lame à l'excès
et son tranchant sera bientôt perdu.

Remplissez votre maison de jade et d'or
et vous ne serez plus en sécurité.

Enorgueillissez-vous d'honneur et de fierté
et personne ne pourra vous sauver d'une chute.

Retirez-vous quand le travail est terminé;

Telle est la voie du ciel.»

«Lors de votre prochain repas, réduisez vos portions en vous demandant après quelques bouchées si vous avez encore faim. Si la réponse est négative, arrêtez-vous et attendez. Si la sensation de faim ne réapparaît pas, considérez que vous avez terminé.»