

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

Éditions Guy Trédaniel, 2009, p.275-279

DAO DE JING

36^{ième} verset

Lao Zi

«Si vous désirez contenir quelque chose,
Vous devez délibérément le laisser prendre de l'expansion.

Si vous désirez affaiblir quelque chose,
Vous devez délibérément le laisser prendre des forces.

Si vous désirez éliminer quelque chose,
Vous devez délibérément le laisser prospérer.

Si vous désirez vous éloigner de quelque chose,
Vous devez délibérément en permettre l'accès.

Cette leçon est appelée

La sagesse de l'obscurité.

Le doux survivra au fort.

L'obscur survivra à l'évidence»

«Faites l'effort de demeurer dans un état d'esprit qui respire l'unité. Par exemple, si vous êtes fatigué, rappelez-vous que vous savez ce que c'est que d'être reposé. Prenez conscience de la sensation opposée afin de les garder toutes deux à l'esprit simultanément. Agissez de même avec n'importe quelle sensation : si vous vous sentez déprimé, faible, rongé par la jalousie ou abandonné, vous trouverez l'antithèse de ce que vous éprouvez dans votre bagage d'expériences. En cherchant l'émotion contraire à celle que vous éprouvez présentement, en vous unissant à elle en esprit, vous retrouverez un sentiment d'équilibre et de paix. Telle est l'unité à l'intérieur de laquelle on peut soutenir les extrêmes et penser comme le Tao qui ne divise jamais rien. Comment pourrait-on briser une telle unité? Elle cesserait d'exister si on pouvait la diviser»