Désormais, demandez-vous régulièrement de quoi vous auriez réellement besoin, vivez avec passion chacune de vos journées, ayez un but pour vos lendemains. Plaisir de la connaissance, plaisir de prendre conscience de ce qu’il y a de merveilleux dans l’existence, plaisir de savoir maîtriser sa pensée pour se représenter les choses agréables, pour faire ressusciter les plaisirs du passé, pour jouir du moment présent, pour utiliser intelligemment les ressources naturelles, ses sens, son intelligence, la force naturelle dont nous sommes dotés…du désencombrement doit rester un mode de vie, un savoir.

Puissance et connaissance sont en chacun de nous. Réveiller son âme, affiner sa conscience…de quoi a-t-on besoin si ce n’est la légèreté, la possession de soi et la capacité de profiter de la beauté et de la diversité du monde ? Un thé parfumé m’attend ; la lune embrumée est splendide ; un bâtonnet d’encens brûle à mes côtés ; il pleut. Vivre dans le monde du très peu, dans un lieu de paix avec, devant soi, l’indispensable et rien de plus, voilà ce que j’aimerais vous inviter à partager tout en méditant ensemble sur cette parole de Tchouang-Tseu :

« Avec trop on se perd, avec moins on se trouve. »

**L’Art de l’essentiel, D. Loreau**