

Dr. Wayne W. DYER

Esti ceea ce gândești

Principii taoiste pentru zilele noastre

Dr. Wayne W. Dyer este autor și conferențiar de renume internațional în domeniul dezvoltării personale. Are un doctorat în consiliere educațională la Wayne State University și, un timp, a fost profesor asociat la St. John's University din New York. Dyer este autor a 30 de cărți, a numeroase programe pe suport audio și video și a apărut în mii de emisiuni de radio și televiziune. Cărțile *Manifest your destiny*, *Wisdom of ages*, *There's a Spiritual Solution to Every Problem* și bestsellerurile desemnate de publicația *New York Times*: *10 Secrets for Success and Inner Peace*, *The Power of Intention* și *Inspiration* au marcat nu doar piața editorială americană, ci și percepția publică a unui domeniu de activitate: educația. În consecință, Wayne Dyer este supranumit în SUA „părintele motivației”.

Website: www.DrWayneDyer.com

Întrucât excursul exegetic al lui Wayne Dyer se bazează pe o adaptare personală a unora din traduceri din Lao zi în limba engleză, nu am putut folosi niciuna din versiunile românești publicate, fiind obligați să apelăm la o echivalare ad hoc a versetelor, efectuată de autorul traducerii de față. (nota red. române)

Prefață

Progresul este imposibil fără schimbare, iar aceia care nu își pot schimba felul de a gândi nu pot schimba nimic.

George Bernard Shaw

Dr. Wayne W. DYER

Esti ceea ce gândești

Principii taoiste pentru zilele noastre

Dr. Wayne W. Dyer este autor și conferențiar de renume internațional în domeniul dezvoltării personale. Are un doctorat în consiliere educațională la Wayne State University și, un timp, a fost profesor asociat la St. John's University din New York. Dyer este autor a 30 de cărți, a numeroase programe pe suport audio și video și a apărut în mii de emisiuni de radio și televiziune. Cărțile *Manifest your destiny*, *Wisdom of ages*, *There's a Spiritual Solution to Every Problem* și bestsellerurile desemnate de publicația *New York Times*: *10 Secrets for Success and Inner Peace*, *The Power of Intention* și *Inspiration* au marcat nu doar piața editorială americană, ci și percepția publică a unui domeniu de activitate: educația. În consecință, Wayne Dyer este supranumit în SUA „părintele motivației”.

Website: www.DrWayneDyer.com

Întrucât excursul exegetic al lui Wayne Dyer se bazează pe o adaptare personală a unora din traduceri din *Lao zi* în limba engleză, nu am putut folosi niciuna din versiunile românești publicate, fiind obligați să apelăm la o echivalare ad hoc a versetelor, efectuată de autorul traducerii de față. (nota red. române)

Prefață

Progresul este imposibil fără schimbare, iar aceia care nu își pot schimba felul de a gândi nu pot schimba nimic.

George Bernard Shaw

Această carte este produsul final al unei călătorii de un an, timp în care am cercetat, am contemplat și am aplicat preceptele din *Tao Te King*, o lucrare profundă, care a fost tradusă în mai multe limbi decât orice altă carte din lume, cu excepția Bibliei. Mulți specialiști consideră această lucrare clasică a literaturii chineze un discurs desăvârșit despre natura existenței. Mai mult, ea continuă să fie o resursă valoroasă în vederea rucordării la un model de viață care garantează integritate, fericire, pace și echilibru. Am citit recent despre cineva care a reușit să se debaraseze de un comportament dăunător, care îi provoca dependență și chiar îi punea viața în

pericol, citind de câteva ori cele 81 de versete ale acestui vechi text. Închipuiți-vă numai! În mai puțin de o sută de scurte paragrafe, acest text descrie un mod de viață care este echilibrat, atât moral, cât și spiritual. Iar metoda de față funcționează pentru orice înseamnă viață pe acest pământ.

Legenda ne spune că Tao Te King este opera lui Lao zi¹, un profet care era și custodele arhivei imperiale din vechea

capitală Luoyang. Observând declinul vertiginos care se instalase pretutindeni într-o perioadă de războaie interstatale, Lao zi s-a hotărât să se îndrepte călare către vest, spre deșert. La trecătoarea Hanku, la un han, paznicul ultimei trecători, care era la curent cu faima de om înțelept a lui Lao zi, l-a rugat să aștearnă pe hârtie esența învățăturilor sale. Astfel, Tao Te King s-a născut din cinci mii de ideograme chinezești.

În lecturile mele despre originea acestei opere, nu am găsit niciodată o variantă istorică definitivă a acestei scrieri... și totuși astăzi supraviețuiește în mii de versiuni în aproape toate limbile. De fapt, după ce am citit acest text clasic într-o dimineață, pentru ca mai apoi să întrevăd o interpretare cu totul diferită în după-amiaza aceleiași zile, am fost pe dată captivat. Am comandat mai multe traduceri, dintre care cinci erau destul de vechi, iar cinci erau de dată mai recentă (veți găsi titlurile lor în mbrica de mulțumiri). Cum și Lao zi, și originea versetelor sale rămân adânciți în negura istoriei, am fost fascinat de diversele feluri în care cele cinci mii de ideograme erau interpretate de specialiști în edițiile studiate — mai ales dacă ținem cont de faptul că multe dintre aceste simboluri chinezești nu mai sunt de mult în uz și se pretează ele însele la diferite traduceri.

Am simțit apoi imboldul de a scrie un eseu despre fiecare verset în parte, un eseu care să scoată în evidență înțelepciunea lui neprețuită și cum aceasta poate fi aplicată în secolul al XXI-lea. Pornind de la cele zece traduceri pe care le-am parcurs, am pus cap la cap cele 81 de pasaje din Ești ceea ce gândești!, urmărind mereu în ce măsură rezonam la aceste versete. Cartea de față este o interpretare personală la Tao Te King și arată cum fiecare verset în parte mi-a oferit o viziune mult mai profundă despre viață și natură. Pe măsură ce citiți, să rețineți că am întocmit aceste pagini din ce am simțit eu, în mod cât se poate de personal, că ar fi cele mai utile aspecte din cele zece traduceri distincte pe care le-am studiat și, pe această cale, îmi cer scuze pentru eventuale omisiuni, ca și pentru varii aspecte pe care le-am inclus și care poate nu se integrează perfect.

Unul dintre multele daruri pe care le revarsă Tao Te King asupra cititorului este și faptul că îi ascute mintea și că îl face mai dibaci, în special prin felul în care Lao zi utilizează ironia și paradoxul atunci când te invită să contempli viața. Dacă te gândești că cea mai bună soluție este să fii într-o poziție de putere, Lao zi te îndeamnă să vezi care este valoarea umilinței. Dacă ți se pare că este momentul potrivit pentru a acționa, el îți cere să iei în considerație alternativa non-acțiunii. Dacă simți că este necesar să te agăți cu tot dinadinsul de ceea ce vrei sau de ceea ce ai nevoie și că asta te va ajuta să obții lucrul dorit, el te sfătuiește să nu cauți aceasta cu disperare și să ai răbdare.

Și, la urma urmei, ce este Tao? După cum ni se spune în primul verset, a numi acest lucru înseamnă a-l pierde, așa încât asta este tot ce pot să spun: Tao este realitatea supremă, o Sursă a tuturor lucrurilor care pătrunde peste tot. Tao nu începe și nu se sfârșește niciodată, nu face nimic și totuși însuflețește tot ce are formă și limite în această lume, care este denumită „lumea celor 10 000 de lucruri.”

Comentariile asupra Tao Te King interpretează adesea Tao ca fiind Calea, Te este forma și puterea (adică felul în care se manifestă Tao), iar King este cartea. Toate traducerile pe care le-am citit se refereau la Tao ca la Calea supremă, în timp ce Te era văzut ca aducând un plus de lumină sau culoare căii. Ei bine, dacă stau și mă uit la numele pe care îl port de peste 65 de ani, Wayne Dyer, îmi dau seama ce anume m-a atras să studiez și să scriu aceste eseuri! După cum puteți vedea, primele trei litere din numele meu alcătuiesc cuvântul Way (cale, în limba engleză, n.tr), în timp ce dyer (vopsitor, în limba engleză, n.tr.) este cineva care adaugă lumină sau culoare. De aceea nu e de mirare că m-am implicat atât de mult în citirea, scrierea, interpretarea și, mai ales, punerea în practică a celor 81 de versete.

În cartea sa The Wisdom of China and India, dr. Lin Yutang afirmă: „Dacă există o singură carte în toată literatura orientală care ar trebui citită și care e mai presus de toate celelalte cărți, atunci, aceasta este, după părerea mea, Cartea despre Tao de Lao zi... Este una dintre cele mai profunde cărți din filozofia universală...” Pe măsură ce veți citi această carte vă veți croi drum prin filozofia mistică și practică a lui Lao zi, dar veți dobândi și bucuria de a putea aplica această filozofie în viața voastră, care se desfășoară în lumea noastră modernă.

Când am scris această carte, m-am lăsat pe deplin condus de anumite idei care nu păreau să se potrivească mereu cu un cadru rațional și liniar, iar acest lucru m-a schimbat într-un fel care se aseamănă foarte mult chiar cu Tao: nu poate fi numit și nu poate fi explicat. De îndată ce am aflat că voi petrece un an cu acest proiect, ideea acestei cărți mi-a venit în felul următor, după cum am scris și în jurnal:

Mă trezesc înainte de ora patru dimineața, meditez, beau sucuri și iau diferite suplimente alimentare, după care intru în spațiul meu sacru destinat scrisului. Pe o masă, am câteva desene înrămate ale lui Lao zi: într-unul din ele este îmbrăcat cu o robă simplă, într-altul stă în picioare și are în mână un toiag, iar în al treilea este călare pe un bou. Mă relaxez și mă cufund în lucrul meu; citesc un verset din Tao Te King, lăsând cuvintele să zăbovească în sinea mea și chemând deopotrivă forțele din afară și din interiorul meu să mă lumineze.

Unele paragrafe conțin idei care par să vizeze conducători politici, dar, cu toate acestea, eu mențin ca punct de reper cititorul obișnuit. Cu alte cuvinte, caut înțelepciune pentru toată lumea, nu doar pentru cei care se află în poziții de frunte în guverne sau în diverse afaceri.

Notez câte ceva și în următoarele trei zile mă gândesc la ce are Lao zi de oferit.

Invit Tao să mi se alăture în decursul zilei, în tot ceea ce fac, precum un ecou la titlul cărții. „Schimbă-ți mentalitatea, Wayne, “ îmi spun, „ca să-ți transformi viața!” Iar gândurile mele chiar se schimbă.

Simt spiritul din Tao cu mine, mereu prezent, fără să facă nimic și, în același timp, nelăsând absolut nimic nefăcut. Acum, că văd în adevăratul sens al cuvântului, peisajul din jur arată diferit. Oamenii din preajma mea sunt creaturi divine care ignoră natura lor divină și care, lucru ce-mi sare în ochi imediat, se amestecă meschin în treburile altora. Am o viziune diferită acum: mă simt mai împăcat și sunt mai răbdător. Îmi amintesc de natura ciclică a lumii celor 10 000 de lucruri și am revelații care schimbă ceea ce văd cu ochii trupului. Știu că noi, oamenii, suntem ca restul lumii naturale și că tristețea, teama, frustrarea sau orice stare care ne tulbură nu poate dura. Natura nu poate crea o furtună ce nu se sfârșește niciodată. În miezul necazurilor se ascunde șansa.

După ce trec zilele în care cuget și apoi aplic înțelepciunea dintr-un anumit verset, mă uit în ochii lui Lao zi din desen, dimineața devreme, și mă întreb: Ce-ai vrut să spui aici? Cum se poate aplica asta aici. În zilele noastre. În cazul oricărui om care ar vrea să trăiască în concordantă cu aceste învățături mărețe?

Ceea ce urmează este stupefiant, pentru că pur și simplu îmi vine răspunsul la întrebări. Prin secole, prin atmosferă, prin stiloul meu roșu direct pe pagină curge ceva care se așterne prin scriere automată. Știu că nu de la mine vine. Știu că nu pot să simt, să văd sau măcar să numesc ceea ce se întâmplă, dar cuvintele ajung în lumea celor 10 000 de lucruri. Sunt recunoscător, uimit, intrigat, dar și nespus de fericit. În ziua următoare încep o altă aventură de patru zile alături de înțelepciunea unui maestru chinez care a trăit, după cum spun cronicile, acum 2500 de ani, simțindu-mă atât de binecuvântat, onorat și profund impresionat de impactul pe care îl au aceste cuvinte asupra mea.

Potrivit viziunii mele, în acest secol al XXI-lea, lumea noastră trebuie să-și recruteze conducători care să fie pătrunși de importanța și valoarea cuvintelor lui Lao zi. Supraviețuirea noastră ar putea depinde de înțelegerea faptului că anumite cuvinte, cum ar fi „dușman“ sau „război“, ar putea dispărea într-o lume axată pe trăire în spiritul lui Tao. Guvernele vor trebui să se retragă simțitor, să nu ne mai reglementeze viața, punând impozite pe toate veniturile noastre și invadându-ne intimitatea.

Totuși, lecțiile și adevărurile din Tao trebuie descoperite și aplicate de fiecare persoană în parte. Astfel, te vor face să-ți dai seama cât de minunat ești și cât de minunată este ființa ta, care nu este altceva decât Tao în acțiune. Ființa ta vine din neființă și tot acolo se va întoarce. Așa că, dacă vrei să te bucuri și să profiți din plin, transformă această lectură într-o călătorie personală. Mai întâi, citește pe îndelete unul din pasajele din Tao Te King și eseul aferent. Apoi, petrece câțva timp aplicându-1, modificând felul în care ai fost condiționat până acum să gândești și fii deschis la feluri noi de a concep-tualiza aceste idei. În cele din urmă, individualizează versetul scriind, înregistrând, desenând ceva despre el sau exprimându-te în orice mod îți vine mai ușor. Și treci la apoi versetul următor într-un ritm care să se potrivească firii tale.

Următorul fragment este din 365 Tao: Daily Meditations de Deng Ming-Dao și îmi face mereu plăcere să mă întorc la această carte în fiecare zi. Citește acest fragment și vezi cum prinde viață Tao în sine ta:

/ htcd petreci o bună bucată de vreme adâncit în studiu și în cultivarea sinelui, vei pătrunde în

Tao. Astfel, intri într-o lume de percepții extraordinare. Trăiești experiențe de neînchipuit, primești gânduri și învățături ce nu știi de unde vin, percepi lucruri care ar putea fi clasificate drept premonitorii. Și totuși, dacă încerci să comunici ceea ce trăiești, nu găsești pe nimeni care să te înțeleagă, pe nimeni care să te creadă. Cu cât înaintezi mai mult pe acest drum, cu atât te depărtezi de drumurile bătătorite ale societății. Poți vedea adevărul, dar vei descoperi că oamenii preferă să-i asculte pe politicieni, pe actori sau pe șarlatani.

Dacă ai faimă de adept al învățăturilor despre Tao, oamenii vor veni să te caute, dar arareori vor înțelege cu adevărat ce este Tao. Aceștia s-ar servi mai degrabă de Tao ca de o cârjă sau un reazem. Dacă le vorbești de minunile pe care le-ai văzut, nu faci decât să te afunzi în van într-o lipsă totală de comunicare. De aceea se spune că cei care știu nu vorbesc.

De ce să nu rămâi pur și simplu liniștit? Bucură-te de Tao precum vrei. Lasă-i pe alții să creadă că ești nerod. În sinea ta, vei afla bucuria misterelor Tao. Dacă întâlnești pe cineva care poate să profite de experiența ta, împărtășește-o cu el. Dar dacă ești doar un hoinar într-o lume de străini, este mai înțelept să îmbrățișezi tăcerea.

Poate mesajul principal din Tao Te King este să înveți cum te poți desfăta de simplitatea lucrurilor pe care ți le transmite acest text sacru atât de vechi. Pe măsură ce pui ideile în practică, vei descoperi cât sunt de profunde și, chiar în acel moment, vei fi uimit să constați cât sunt de naturale și de simple. Sfaturile acestui maestru din lumea antică sunt atât de ușor de aplicat, încât nu trebuie să încerci să le complici. Pur și simplu îngăduie-ți să rămâi în armonie cu propria ta fire, care este demnă de încredere, dacă o ascuți și acționezi cum te inspiră.

Sper că te vei îndrăgosti cu mult entuziasm de Lao zi și a lui minunată scriere, Tao Te King, și că vei aduce și tu lumină și culoare în plus Marii Căi. Îți ofer dragostea mea, împreună cu dorința de a trăi într-o lume bazată pe valorile Tao. Nu cred să existe o perspectivă mai frumoasă pentru tine, pentru planeta noastră și pentru întregul nostru univers.

Wayne W. Dyer

Maui, Hawaii

Despre păsări știu că au aripi ca să zboare, despre pești știu că au aripioare pentru a înota, iar despre animale știu că au picioare ca să alerge. Pentru picioare există capcane, pentru aripioarele peștilor există năvoadele pescarilor, pentru aripile păsărilor există săgeți. Dar cine știe cum pot dragonii să se înalțe mai presus de bătaia vântului și de nori, până în cer? Astăzi l-am văzut pe Lao zi și el este un dragon.

din *The Way of Life According to Lao Tzu*²

Versetul 1

Acel Tao care poate fi rostit nu este Tao cel veșnic. Numele care poate fi numit nu este numele cel veșnic.

Tao poartă un nume, dar este deopotrivă cu neputință să fie numit.

După cum este cu neputință să numești originea tuturor lucrurilor;

după cum Obârșia celor 10 000 de lucruri poartă un nume.

Dacă rămâi neatins de dorințe, vei înțelege misterul; dacă rămâi ancorat în dorințe, vei vedea numai manifestările lui.

Iar misterul însuși este poarta către înțelegerea deplină.

Cum să trăiești misterul

În acest verset de început din Tao Te King, Lao zi ne spune că „Tao poartă un nume, dar este deopotrivă cu neputință să fie numit.“ Pare paradoxal pentru înțelegerea noastră occidentală — și chiar este! Gândirea paradoxală se întâlnește la tot pasul în conceptele orientale precum yin și yang sau femininul și masculinul. Este o gândire care descrie cu ușurință lucrurile ca fiind deopotrivă ceva și altceva. Noi, occidentalii, tindem, dimpotrivă, să vedem lucrurile opuse ca fiind concepte incompatibile, care se contrazic. Cartea de față exact acest lucru încearcă să-l înfăptuiască: ne cere să ne schimbăm felul de a gândi, adâncit în conștiința noastră și astfel vom vedea cum, ca urmare a acestei schimbări, viața noastră se va modifica radical.

Tao este un ținut ce nu poate fi știut sau văzut și de unde pornește totul; în același timp, însă, Tao se găsește, în mod tainic, în toate lucrurile. Când dorim să înțelegem această taină (mister), încercăm s-o definim în termenii lumii exterioare a formelor — ceea ce Lao zi numește „lumea celor 10 000 de lucruri.“ Ne învață că, tocmai faptul că renunțăm să înțelegem cu tot dinadinsul misterul, ne va permite, de fapt, să-l înțelegem. Sau, cum îmi place mie să zic, „renunță și lasă-1 pe Dumnezeu în locul tău.“ Dar cum putem face asta? O metodă ar fi să ne îndeletnicim mai des cu practica gândirii paradoxale, recunoscând că dorința (râvnirea unui lucru) și lipsa dorinței (renunțarea) sunt diferite și deopotrivă unul și același lucru ... sunt cumva ca cele două capete învăluite în mister ale unui flux continuu.

Dorința este expresia fizică a creării condițiilor care ne permit să fim receptivi. Asta înseamnă că reprezintă pregătirea de acum și de aici pentru a primi. După Lao zi, dacă vrei să cunoști sau să vezi misterul Tao, acest lucru îți va scoate la iveală dovezi ale existenței misterului sub forma unor manifestări dintre cele mai variate, dar prin aceasta misterul în sine nu va fi revelat. Însă nu aici este capătul drumului! Tocmai din acest răsad al dorinței înflorește și mai apoi crește misteriosul Tao. Este ca și cum dorința se transformă într-o cedare care nu presupune niciun efort. Dorind, vei vedea manifestările misterului. Dacă renunți la dorință, însă, voi vedea chiar misterul.

Când ne racordăm la ceea ce ne spune Lao zi, devine imediat foarte limpede că lumea noastră abundă de exemple ale acestui proces paradoxal. Gândiți-vă la grădinărit și la felul în care grădinarul tânjește să vadă cum îi cresc roșiile mari și suculente sau cum se deschid narcisele de primăvară. În definitiv, ceea ce se întâmplă este că grădinarul le permite florilor și legumelor sale să crească. Acum gândiți-vă la lucrurile din viață care implică dorință și cum diferă acest aspect de a lăsa efectiv respectivelor lucruri să se înfăptuiască.

Cum diferă dorința de a te culca de faptul în sine de a te culca, dorința de a ține un regim de faptul în sine de a ține regim. Dorința de a iubi de faptul în sine de a iubi. Dacă ne referim în continuare la Tao, a fi lipsit de dorințe înseamnă să ai încredere, să permiți și să lași să se întâmple. Dorința este atât începutul, cât și temelia renunțării la dorință. La fel, când râvnești ceva, pui bazele și inițiezi înfăptuirea lucrului râvnit.

Sunt același lucru, dar, concomitent, sunt și lucruri diferite.

Fiți atenți la ocaziile când simțiți în interiorul vostru că vă deplasați pe acea punte de legătură dintre a vrea un lucru și a permite înfăptuirea aceluia lucru (sau dintre încercare și realizare). Încercarea sau efortul de a cânta la pian, de a conduce mașina sau de a merge pe bicicletă se aseamănă, dar se și deosebesc de a cânta efectiv la pian, de a conduce mașina sau de a merge pe bicicletă. De îndată ce aceste activități ce țin de lumea exterioară sunt râvnite și apoi învățate, sosește momentul când trebuie să permiți acestor lucruri să se înfăptuiască. Punctul cheie este să recunoști diferența dintre senzațiile și stările pe care corpul tău le resimte atunci când încerci și atunci când înfăptuiești anumite lucruri, și apoi să devii conștient de senzația unică și lipsită de efort și crispă care te caracterizează atunci când înfăptuiești un lucru pe care l-ai deprins deja. Această practică te va ajuta să devii mult mai conștient, atât de misterul tainic, cât și de lumea celor 10 000 de lucruri ce reprezintă fenomenele vizibile ale lumii noastre.

Cele 10 000 de lucruri la care se referă Lao zi reprezintă obiectele și fenomenele din această lume, clasificate, împărțite în categorii, cu diverse denumiri științifice, lucru care ne ajută să comunicăm și să identificăm la ce anume ne gândim și despre ce vorbim. Și totuși, cu toată expertiza tehnologică și cu toate clasificările științifice de care dispunem, nu putem să creăm un ochi uman sau un ficat, sau fie și numai un bob de grâu. Fiecare din aceste lucruri, ca și restul care alcătuiesc lumea știută sau numită, pornesc din mister, din eternul Tao. După cum lumea nu este numai suma părților sale care au un nume, la fel și noi nu suntem numai pielea, oasele și râurile de fluide din care este alcătuit corpul nostru. Și noi suntem veșnicul Tao, iar acesta dă viață, în mod tainic, limbii noastre ca să putem vorbi, urechilor noastre ca să auzim, ochilor ca să vedem și să simțim cele văzute, cât și cele tainice. La urma urmei, a permite acestui mister fără nume să se manifeste este metoda de practicare a învățăturilor Tao.

Asta înseamnă cumva să te lași pradă riscurilor și necazurilor? Desigur că nu. Asta înseamnă cumva să crezi că ești în plin mister în momentul în care ești jefuit sau nu ești tratat cum trebuie? Probabil că nu. Înseamnă asta cumva să nu încerci niciodată să schimbi lucrurile? Nu. Înseamnă să cultivi ocaziile în care să te cufunzi în mister și să-l lași să curgă prin tine fără opreliște. Înseamnă să trăiești cu paradoxul de a te ocupa de toate cele ale lumii exterioare, în timp ce pemiți misterului să se desfășoare în toată splendoarea lui.

Practică Tao; găsește-ți felul tău personal de a trăi în misiie După cum spune Lao zi în acest prim verset: „Iar misterul însuși este poarta către înțelegerea deplină.”

lată care sunt sfaturile mele pentru a transforma acest fragment într-o practică zilnică în secolul al XXI-lea:

Mai întâi de toate, bucură-te de mister!

Lasă lumea să se desfășoare în fața ochilor tăi fără să încerci mereu să o înțelegi. Lasă, de exemplu, relațiile să decurgă firesc, de vreme ce toate lucrurile se așază într-o ordine divină. Nu te strădui din răspuțeri să înfăptuiești un anumit lucru — pur și simplu lasă lucrurile să evolueze de la sine. Nu te obosi permanent să încerci să-ți înțelegi copiii, colegii, părinții, șeful sau pe oricine altcineva, pentru că Tao funcționează tot timpul. Când așteptările tale sunt înșelate, încearcă să înțelegi că așa trebuia să se întâmple. Liniștește-te, cedează și recunoaște că unele din dorințele tale se referă la cum ar trebui să fie lumea ta, nu la cum este ea în momentul de față. Transformă-te într-un observator foarte fin... judecă mai puțin și ascultă mai mult. Acordă-ți timp pentru a-ți deschide mintea în fața fascinantului mister și a incertitudinii pe care cu toții o resimțim.

Încearcă să renunți la permanentul obicei de a numi și a cataloga.

Procesul de catalogare este o practică pe care am învățat-o la școală. Studiam din greu pentru a putea defini corect lucrurile, ca să obținem ceea ce numeam atunci „note bune”.

Cele mai multe instituții de învățământ insistau pe identificarea tuturor lucrurilor, pentru ca mai apoi să primim o anumită diplomă (ea însăși o formă de etichetare și catalogare), care ne distingea drept absolvenți cu cunoștințe în anumite domenii. Cu toate acestea, știm foarte bine, fără să ne fi zis cineva asta, că nu există atestare, titlu, grad sau distincție care să ne definească cu adevărat. După cum apa nu are nimic de-a face cu termenul apă — sau cu oricare din cuvintele echivalente din limbi străine: agua, Wasser, sau cu formula științifică H₂O — la fel, nimic din acest univers nu are prea mare legătură cu termenul prin care este desemnat. În ciuda nesfârșitelor noastre eforturi de a cataloga tot ce ne înconjoară, nu există animal, floare, minereu sau ființă umană care să se încadreze complet într-o descriere. În același mod, Tao ne spune că „numele care poate fi numit nu este numele cel veșnic. “ Trebuie să învățăm să savurăm măreția și frumusețea lucrurilor pe care le vedem și le simțim, în loc să ne pierdem mereu vremea cu clasificările și memorarea de etichete.

Practică Tao acum!

La un anumit moment în cursul zilei de astăzi, alege o persoană sau o împrejurare care te deranjează și îți produce nemulțumire. Ia decizia de a practica Tao (sau de a urma Calea), iar cu acest prilej retrage-te în sinea ta, pentru a vedea unde te situezi pe puntea de legătură dintre dorință și înfăptuirea ei. Lasă libertate de manifestare paradoxului de a dori ca această cauză a

nemulțumirilor tale să dispară, în timp ce îți permiți aceleiași cauze să se manifeste fără să intervii. Cercetează-ți cu atenție gândurile și fii atent la momentul și felul în care acest paradox se naște și crește în ființa ta.

Concentrează-ți toată atenția pe un singur obiectiv: să ai permanent mintea deschisă și spiritul receptiv, prietenos și permisiv cu misterul dinăuntru tău. Observă prin ce senzații se manifestă misterul: poate simți un gol în stomac, poate

Simți că ai amorțit sau că ai înțepenit, poate inima îți bate cu putere sau ți s-a pus un nod în gât. Oricare ar fi senzația ta, imuginează-ți că este un mesager enigmatic în interiorul tău și acordă-i atenție fără să o judeci. Vezi dacă simți și dorința ca această senzație să dispară, apoi monitorizează și această dorință cu multă înțelegere și toleranță. Acceptă orice se întâmplă. Confruntă-te cu misterul din sinea ta fără să cata-loghezi, să explici sau să încerci să te aperi. Este adevărat că la început trebuie să faci niște distincții foarte subtile și ești personal responsabil de toate stările și senzațiile pe care le identifici. Numai tu însuși poți să pregătești terenul pentru experiența trăirii alături de mister.

Versetul 2

Pe pământ toți oamenii recunosc frumusețea doar pentru că există și urâtul.

Toți recunosc binele când îl văd doar pentru că există și răul.

Existența și non-existența se produc reciproc. Lucrurile dificile se nasc din cele simple.

Cele lungi sunt definite prin cele scurte, cele de sus prin cele de jos.

Lucrurile dinainte și cu cele de apoi merg împreună.

Așa încât înțeleptul trăiește deschis deopotrivă la dualitatea aparentă, cât și la unitatea paradoxală, înțeleptul poate să acționeze fără să depună efort și să-i învețe pe alții fără să se folosească de cuvinte. Cultivă și sporește lucruri pe care nu le posedă, muncește, dar nu caută recompense; concurează, dar nu se uită la rezultate.

Când lucrarea este înfăptuită, o dă uitării. De aceea aceasta dăinuie veșnic.

Cum să trăiești paradoxala unitate

Părerea potrivit căreia cineva sau ceva este frumos își are fundamentul într-un sistem de gândire care promovează dualitatea și evaluarea. Acest mod de gândire este predominant și accesibil

pentru majoritatea persoanelor din cultura noastră yl, mai mult decât atât, are o anumită valoare conferită de practica socială. Eu, în schimb, vă îndemn să explorați conceptul de unitate paradoxală din acest verset din Tao Te King. Nchimbându-ți gândurile, îți poți schimba viața și vei ajunge astfel să simți bucuria unicității.

Te-ai gândit vreodată că frumusețea depinde de un lucru care este identificat ca fiind urât? Astfel, ideea de frumusețe generează ideea de urâtenie și viceversa. Gândește-te numai la cât de multe concepte din acest sistem de gândire duală se sprijină pe contrarii: o persoană nu este înaltă decât dacă există un sistem de reprezentare care include și ideea de persoane scunde. Noțiunea noastră de viață nu poate exista fără noțiunea de moarte. Ziua este opusul nopții. Principiul masculin este antiteza principiului feminin.

Ce-ar fi dacă ai percepe toate acestea ca pe o străfulgerare a perfecțiunii unității? Cred că asta sugerează și Lao zi când îl descrie pe înțeleptul ce „trăiește deschis deopotrivă la dualitatea aparentă, cât și la unitatea paradoxală”¹⁴. Imaginează-ți această unitate perfectă, care trăiește în sânul aparentelor dualități, unde contrariile sunt simple judecăți făcute de mințile oamenilor, care trăiesc în lumea celor 10 000 de

lucruri. Cu siguranță că narcisa nu se întreabă dacă este mai frumoasă sau mai urâtă decât margareta, iar vulturul și șoarecele nu percep noțiunile contrarii de viață și moarte așa cum o facem noi. Copacii, florile și animalele nu au auzit de conceptele de frumos sau urât; ele trăiesc pur și... în armonie cu veșnicul Tao, fără să facă astfel de judecăți.

Când înțeleptul se arată deschis față de această aparentă dualitate, el sintetizează, de fapt, originea cu manifestările, fără să emită vreo părere personală despre vreuna dintre ele. Ceea ce Lao zi îl invită pe cititor să facă este să trăiască fără să judece, într-o desăvârșită unitate. El ne îndeamnă ca, în șinele nostru profund și înțelept, să contopim contrariile pe care le percepem la exterior și să ducem o viață unitară. Perfecțiunea înțelepciunii Tao îngăduie aparenta dualitate, dar, concomitent, vede și unitatea care constituie „adevărata”⁴⁴ realitate. Viața și moartea sunt identice. Virtutea și păcatul sunt judecați și au nevoie fiecare să se identifice prin opusul său. Acestea sunt paradoxurile vieții unitare; asta înseamnă să trăiești în Tao cel veșnic. De îndată ce dihotomiile sau perechile de contrarii sunt depășite, sau cel puțin ne dăm seama ce sunt ele cu adevărat, vom vedea că intră și se retrag din viața noastră precum fluxul și refluxul.

Străduiește-te să devii tu însuși un paradox viu în orice moment al vieții tale. Corpul are limitări fizice — începe undeva și se sfârșește altundeva, este alcătuit din materie. Și cu toate astea conține ceva care sfidează limitele, ceva care nu este substanță, nu are formă și este infinit. Ești în același timp și Tao, și lumea celor 10 000 de lucruri. Lasă aceste două principii contradictorii să viețuiască în tine simultan. Pri-mește în sinea ta aceste gânduri opuse și ai grijă ca ele să nu se anuleze unul pe celălalt. Crede cu tărie în liberul tău arbitru și în capacitatea de a influența tot ce se întâmplă în jurul tău, dar, în același timp, lasă-te în voia energiei din tine. Reține că binele și răul sunt două aspecte ale unei unități. Cu alte cuvinte, acceptă dualitatea lumii materiale, în timp ce ramai în permanență conectat la unitatea veșnicului Tao. Nevoia istovitoare de a demonstra că tu ai mereu dreptate și i A ceilalți se înșală se va domoli.

Cred că Lao zi ar aplica înțelepciunea din Tao Te King în lumea de astăzi sugerând următoarele:

Trăiește o viață unitară.

Intră în lumea unității fiind conștient de tendința tuturor de a compartimenta lucrurile ca fiind bune sau rele, adevărate sau eronate. Frumosul și urâtul sunt norme ale lumii fizice, nu ale lumii Tao. Contemplă această viziune potrivit căreia dualitatea lui este decât un joc al minții. Cu alte cuvinte, oamenii sunt așa cum sunt și asta e tot — critica nu este mereu necesară sau nula. Fii atent la felul în care Tao se desfășoară în interiorul fiecărui om, inclusiv în sine ta, și nu-ți tulbura pacea lăuntrică în timp ce observi toate acestea

Fii un animal bun și mișcă-te nestingherit, neîmpovărat de gânduri care îți șoptesc unde ar trebui să fii și cum ar trebui să le porți. De pildă, închipuie-ți că ești o vidră și că nu faci decât să-ți duci existența ta de vidră. Nu ești bun sau rău, frumos sau urât, nu trudești din greu, dar nu ești nici trândav... ești pur și simplu o vidră, care se mișcă în apă sau pe uscat în deplină libertate și liniște interioară, cu chef de joacă, fără să emită vreo judecată. Când a venit vremea să-ți părăsești cor-pul, vei face întocmai, revendicându-ți locul în misterul pur al îmității. La asta se referă Lao zi când spune:

~ „Când lucrarea _este_, înfăptuită, o dă uitării. De aceea aceasta dăinuie veșnic.“

Cu alte cuvinte, nu e nevoie să părăsești trupul, ca să ai experiența veșniciei. Este posibil să-ți cunoști șinele veșnic chiar întrupat fiind. Când dualitatea și judecățile se ivesc pe neașteptate, îngăduie-le să devină o parte din întregul perfect unitar. Când alți oameni creează dihotomii, poți să regăsești întotdeauna unitatea practicând Tao.

Înfăptuiește mai mult străduindu-te mai puțin.

Efortul este doar o piesă din întreg; o altă piesă este non-efortul. Contopește aceste dihotomii, iar rezultatul va fi o acțiune lipsită de efort, fără atașare de rezultat. Este exact ca atunci când dansezi cu cineva: faci un prim pas, adopți o anumită poziție, ascuți muzica și te lași purtat de ea, renunțând la controlul asupra propriei persoane în timp ce te miști lejer cu partenerul de dans. Contopește așa-zisele contrarii în unitatea ființării dincolo de judecată sau teamă. Când spui despre o acțiune că a necesitat „un efort susținut¹⁴”, asta implică o convingere conform căreia să te străduiești din greu este mai bine decât să nu te străduiești deloc. Dar noțiunea în sine de a depune eforturi există numai pentru că există și noțiunea lipsei de efort. Dacă încerci să ridici de pe jos o hârtie, acest gest este diferit și distinct de gestul de a ridica de pe jos hârtia. De îndată ce ai ridicat-o de pe jos, nu mai contează dacă ai depus un efort sau nu când ai încercat să te apleci după ea.

Înțelege că poți să acționezi fără judecăți implicite legate de noțiuni precum efort sau străduință. Poți să concurezi cu ceilalți, fără să te concentrezi pe rezultate. Eliminarea contrariilor le unifică, în mod paradoxal, astfel încât este inutil să te identifici cu o singură poziție. Îmi închipui că în

limbajul din zilele noastre, Lao zi ar rezuma al doilea verset din Tao Te King în aceste cuvinte atât de simple: Fii tu însuși! Trăiește pur și simplu!

Practică Tao acum!

Practică Tao astăzi alegând o împrejurare în care ai putea să te aperi sau să te justifici și în care alegi, în schimb, să nu faci aceasta. Retrage-te în sinea ta și observă textura acestei neînțelegeri, urmărindu-i toate efectele, până la cele din sistemul fizic. Comportă-te firesc în situația dată, așa cum este ea, fără să alegi să ți-o ușurezi traversând parcursul tipic lumii

exterioare cu etapele sale cunoscute, explicarea și apărarea, I Iu Io Insa prins în aparenta dualitate „am dreptate — m-am llișclit”. Felicită-te că ai ales să stai în această unitate parado-Milft, o unitate în care tot spectrul de posibilități se manifestă piu și Nimplu. Apreciază în tăcere ocazia și bucură-te de voința de curo ai dat dovadă când ți-ai pus în practică înțelepciunea!

Versetul 3

Dacă acorzi valoare funcției sau statutului, oamenii vor deveni gâlcevitori.

Dacă prețuiești prea mult bunurile acestei lumi, oamenii vor începe să le fure.

Dacă nu afișezi și nu faci paradă de atitudini și lucruri pe care le consideri dezirabile, inimile oamenilor vor rămâne netulburate.

Înțeleptul conduce golind inimile și deșertând mințile oamenilor, slăbind ambițiile și întărind oasele.

Practică arta de a nu înfăptui...

Când fapta ta este pură și lipsită de egoism, toate se așază perfect în matca lor.

Cum să trăiești într-o stare de mulțumire

Acest al treilea verset din Tao Te King ne îndeamnă să ne rcaranjăm prioritățile, pentru a ajunge la o stare de mulțumire și împlinire. Dacă ne concentrăm asupra felului în care am putea să obținem cât mai multe lucruri după care tânjim, nu lucem altceva decât să intensificăm controlul pe care factorii externi îl au asupra noastră. Căutarea cu orice preț a unui slatut, fie că este vorba de o situație financiară privilegiată sau de o poziție de putere, ne orbește, ne ascunde privirii relația noastră cu veșnicul Tao, dar și viața plină de împliniri care decurge din această legătură. Supraevaluarea bunurilor materiale și a realizărilor își are sorgintea în încrâncenarea ego-ului nostru care vrea să obțină mai mult — avere, bunuri, statut social, putere și altele asemenea.

Tao ne recomandă să ne înfrânăm de la o astfel de viață clădită pe nemulțumire, care duce la hoție, la conflicte și confuzie. În loc să căutăm mai mult, ar fi bine să îmbrățișăm Tao, care ne dezvăluie practica recunoștinței, cea care ne poate face mulțumiți de viața noastră. Trebuie să înlocuim dorințele personale cu întrebarea aflată în miezul învățăturilor Tao: Cum aș putea să fiu de folos? Prin simpla schimbare a acestor gânduri, vom începe să observăm schimbări majore ivindu-se în viața noastră.

Sfatul de a cultiva „non-acțiunea“ și de a crede cu tărie că toate se vor așeza perfect în matca lor poate părea un îndemn la trândăvie și o rețetă sigură pentru o societate eșuată, dar eu nu cred că asta ne oferă aici Lao zi. El nu ne vrea indolenți

sau inactivi. Mai degrabă, sugerează că, atunci când avem încredere în Tao, suntem îndrumați de însăși Sursa care ne-a creat, suntem conduși de un principiu mult mai înalt decât dorințele insuflate de ego-ul nostru.

Aceste dorințe fixate de ego-ul nostru se pot pune de-a curmezișul în calea noastră către esența divină, de aceea este bine să ne facem un obicei din a da ego-ul la o parte din calea noastră și de a ne lăsa ghidați de Tao în tot ceea ce facem. Ești într-o stare de tensiune sau de frenezie? Ai încredere în Tao. Fii atent la ce te îndeamnă să faci mai departe, eliberează-te de dominația ego-ului și, în mod paradoxal, vei deveni mai productiv. Permite sinelui tău lăuntric să iasă la suprafață, anulând condiționările exterioare. Astfel, nu vei mai fi numai tu cel care dirijează această simfonie, pe care o numești viața ta.

Cea mai mare parte a acestui verset conține sfaturi despre control și coordonare. Dar nu găsesc că e vorba despre un îndrumar politic sau administrativ, pentru că versetul se referă la lucrurile care țin de viața noastră personală și la cei care ne-au fost încredințați spre îndrumare — familia noastră, rudele apropiate și, într-un sens mai larg, țnarea familie a oamenilor cu care intrăm în contact zilnic.

Încurajează-ți rudele să șteargă din mintea lor gânduri despre statut sau achiziții și să se gândească, în schimb, la cum să fie de folos celorlalți și la cum să-i ajute să rămână sănătoși și în putere. Armonia acestei atitudini să-ți servească permanent de model; fiecare individ are vocația latentă de a-i inspira pe ceilalți și de a se lăsa inspirat de ceilalți. Sursa creației nu este interesată de bunurile materiale sau de o poziție socială. Ea va oferi ceea ce este cu adevărat necesar — va îndruma, va motiva și va influența pe toată lumea, inclusiv pe tine. Ego-ul (și inventarul său nesfârșit de dorințe) va trebui probabil să fie diminuat pentru ca frumusețea înțelepciunii Tao să fie simțită. Demonstrează acest lucru celorlalți, devenind un conducător care s-a îndepărtat de tentațiile egocentrice ce duc la invidie, supărare și competiție.

I) aeă Lao zi ar putea să vadă lumea noastră de astăzi de la •lintimța celor 2500 de ani care ne despart, cred că ar veni cu următoarele sfaturi ce decurg din acest verset din Tao Te King:

Amintește-ți în fiecare zi că nu există o cale spre fericire, ci că fericirea este calea.

Poate că ai o listă lungă cu obiective despre care crezi că I»' vor face fericit atunci când le vei fi atins, dar, dacă îți examinezi starea de fericire din acest moment, vei constata ut, deși ți-ai

împlinit niște ambiții sau dorințe din trecut, asta iui ți-a oferit o stare de bucurie de lungă durată. Dorințele pot produce anxietate, stres, sentimentul că te afli într-o competiție și trebuie neapărat să recunoști dorințele care îți produc aceste senzații. Caută să atingi o stare de fericire în orice împrejurare a vieții tale în loc să aștepti ca evenimentele externe să-ți aducă bucurie. Rămânând în armonie pe calea Tao, toată fericirea la care ai visat vreodată va începe să se reverse în viața ta din toate părțile — oamenii de care ai nevoie, mijloacele financiare pentru a înfăptui tot ce ți-ai propus; toți factorii necesari se vor aduna laolaltă. „Nu te mai torța, ar spune Lao zi, fii recunoscător și înfioară-te de tot ce vezi în jurul tău. Viața îți este controlată de ceva mult mai mare și mai important decât detaliile mărunte ale aspirațiilor tale înalte.”¹¹

Ai încredere în perfecțiunea veșnicului Tao, căci este Sursa primordială a celor 10 000 de lucruri.

Tao lucrează pentru și cu tine, așa că nu e nevoie să-i amintești de lucrurile după care tânjești sau de lucrurile de care ai nevoie și despre care crezi că le-ai uitat. Ai încredere în armonia Tao. A avut grijă de tot ce ai avut nevoie atunci când te-a creat, cât și de primele nouă luni din viața ta, fără niciun ajutor din partea ta și complet detașat de orice dorințe ai fi nutrit. Tao va continua să facă întocmai numai dacă ai încredere în el și nu intervii.

Inventariază-ți dorințele și apoi trimite-i-le celui fără nume. Da, încredințează-i-le lui și nu face nimic, doar păstrează-ți credința. În același timp, ascultă și caută peste tot în jur îndrumare, iar apoi conectează-te la energia desăvârșită, care îți trimite orice îți este de trebuință în viața ta. Tu (adică ego-ul tău) nu trebuie să faci nimic. În schimb, permite perfecțiunii veșnice din Tao să lucreze prin tine. Acesta este mesajul lui Lao zi pentru lumea noastră.

Henry David Thoreau a făcut următoarea observație la mijlocul secolului al XIX-lea, atunci când scria pe malul lacului Walden Pond, și cred că observația se potrivește de minune acestui verset pe care îl comentăm:

Să petrecem o zi din viața noastră la fel de liberi ca natura și să nu ne îndepărtăm de la calea noastră din cauza vreunei coji de nucă sau a vreunei aripi de țânțar care cade pe șine în fața trenului vieții noastre... Dacă locomotiva șuieră, las-o să șuieră până răgușește. Dacă sună clopoțelul, de ce am fugi? Tot timpul regret că nu mai sunt la fel de înțelept ca în ziua în care m-am născut.

Ai încredere în înțelepciunea ta fundamentală. Nu lăsa dorințele să-ți întunece legătura luminoasă și eternă cu Tao.

Practică Tao acum!

Caută astăzi o împrejurare să-ți amintești că ai de gând să cumperi ceva. Alege să practici învățăturile Tao și așteaptă să fii îndrumat. Fii recunoscător că ai șansa să faci cumpărăturile respective, apoi ascultă de șinele tău lăuntric și de legea non-acțiunii. Prin sentimentele tale, Tao îți va dezvălui calea în acel moment. Ai încredere în Tao. Poate vei fi îndrumat să cumperi obiectul respectiv și să te bucuri de el cu recunoștință, poate vei fi îndrumat să-l donezi, să achiziționezi un obiect pentru tine și unul asemenea pentru altcineva, poate vei fi îndrumat să faci o faptă de milostenie cu banii, în loc să cumperi obiectul respectiv sau poate vei fi sfătuit să

te abții i ii totul de la a obține obiectul.

Practică Tao în fiecare zi și vei afla fericirea într-un sens nmi profund. După cum spune versetul, „Când fapta ta este purft și lipsită de egoism, toate se așază perfect în matca lor.“ Anlii numesc eu definiția unei adevărate stări de mulțumire!

Versetul 4

Tao este gol dar inepuizabil, fără capăt, strămoșul tuturor.

Înăuntrul lui, marginile ascuțite se rotunjesc, nodurile prea încâlcite se dezleagă; arșița soarelui este domolită de un nor; praful nu se mai răspândește peste tot.

Este ascuns, dar mereu prezent.

Nu știi cine i-a dat naștere.

Pare să fie strămoșul comun al tuturor, părintele a tot ce există.

Trăiește infinit

Tao este sursa a tot ce înseamnă viață; cu toate acestea, este în același timp vid și nețărnut și nu poate fi constrâns, cuantificat sau măsurat. Această energie dătătoare de viață a creației ne oferă tuturor un izvor adânc de bucurie, care este accesibil în orice moment. Dacă trăiești permanent cu perspectiva infinitului vie în inima ta, vei renunța la ideea că singura ta identitate este corpul fizic, în care te miști de la naștere până la moarte. În întregul tău, tu ești infinitul deghizat într-o persoană, care trăiește în lumea „marginilor ascuțite“ și a „nodurilor încâlcite¹⁴ la care se referă versetul de față. În ființa ta și în jurul tău se strecoară mereu această forță tainică și dătătoare de viață a Tao. Este o energie inepuizabilă. Nu are sfârșit. Nu seacă niciodată.

Acest verset din Tao ne îndeamnă să ne revizuim gândurile în legătură cu cine suntem noi cu adevărat. Pare să spună că, dacă ne cultivăm mereu sensibilitatea pentru a deveni cât mai receptivi la infinitul din noi, aceasta este, de fapt, metoda prin care ne putem adăpa din izvorul nesecat al energiei creatoare, care curge prin noi fără încetare. De exemplu, poate vrei să- i ajuți pe oamenii năpăstuiți să-și îmbunătățească traiul de zi cu zi, dar, analizându-te pe tine însuși și ținând cont de lucrurile cu care te ocupi în prezent, nu crezi că ai timpul sau energia pentru a înfăptui asta. Pe măsură ce ieși din chingile ideilor tale despre propria-ți persoană, despre serviciul tău sau viața pe care o duci, și pe măsură ce cauți să te familiarizezi cu energia creatoare nelimitată, care este o parte din tine, timpul și energia pe care le ceri vor apărea.

Imaginează-te ajutându-i pe ceilalți, îndrumat de infinitul din tine, și asta va da naștere unor acțiuni și atitudini, care-ți vor îmbunătăți viziunea cu ajutorul Tao, „strămoșul comun“ al tuturor. În cele din urmă, vei dobândi cunoașterea absolută și vei ști că, atunci când ai nevoie de ajutor,

acesta se găsește chiar aici și chiar acum — undeva lângă tine, în față, în spate, deasupra sau dedesubt. Nu este palpabil, și totuși este atât de prezent. Este, după cum ne reamintește Lao zi, „inepuizabil, fără capăt, strămoșul tuturor”⁴⁴.

Conștientizarea omniprezenței Tao înseamnă că gândurile despre lipsuri sau nevoi nu-și au rostul. Încetezi să mai jonglezi cu idei de tipul „Așa ceva nu are cum să se întâmple”⁴⁴ sau „Nu mi-e scris să se întâmple asta”⁴⁴ sau „La ce noroc am eu de obicei, asta n-o să iasă niciodată așa cum vreau”⁴⁴. În schimb, începi să-ți dai seama că tot ceea ce-ți dorești nu numai că e pe cale să se împlinească, ci s-a împlinit deja! Acest nou autoportret, bazat pe prezența cooperantă invizibilului Tao, te înalță și te face să trăiești o viață inspirată — adică o viață „în spiritul”⁴⁴ Tao, în contact permanent și nemijlocit cu Tao. Când trăiești infinit, cea mai mare răsplată este o senzație de bucurie tihnită, deoarece știi că toate se află la locul lor și se întâmplă cum trebuie.

De aceea mă gândesc că vechile cuvinte ale lui Lao zi ar însemna următoarele pentru noi, cei de azi:

Cântărește toate lucrurile care par să reprezinte o problemă din perspectiva veșnicului Tao.

Dacă crezi că duci lipsă de ceva și că prosperitatea lipsește din viața ta, acesta este un semnal că trebuie să începi să gândești în termenii Sursei inepuizabile: Tao. La fel ca tot ce există pe planeta noastră, banii sunt disponibili în cantități nelimitate, învață lucrul acesta și conectează-te la sursa care nu se sfârșește niciodată. Fă aceasta mai întâi în gând afirmând: Toate lucrurile de care am nevoie acum sunt aici. Gândurile

despre prosperitate sunt o cale energetică prin care-ți poți accesa «tilde infinit, așa încât ele vor fi urmate de acțiuni.

tmbr&țișează aceeași abordare — armonizarea cu Tao — în i uzul tuturor problemelor tale, pentru că izvorul a toată bunăstarea așteaptă să te însoțească pretutindeni. Așa încât, în Ioc sa-ți risipești energia prin gândim despre boală sau despre neaizuri vădite, stai ancorat în Tao. Rămâi alături de ceea ce mi nc termină niciodată. Stai alături de Sursa creatoare a tuturor lucrurilor, de unde pornesc toate. Va lucra cu și pentru tine, illicit o păstrezi în gând, în sentimentele tale și în acțiunile tale.

Fii un observator al întregului.

C’ând vei recunoaște că nu este altceva decât un semn al Nchiinbării, vei vedea că îngrijorarea este trecătoare — este pur și simplu o parte a lumii în schimbare. Dar dacă vezi viața din poziția privilegiată a unui observator al întregului, îngrijorările, anxietatea, tensiunile, toate se vor topi în adâncul veșniciei. Din această perspectivă ce nu cunoaște vârsta sau trecerea timpului, închipuie-ți dacă lucrurile care te deprimă acum vor mai li la fel de importante peste o sută, o mie, un milion sau un șir nesfârșit de ani. Amintește-ți că tu, la fel ca și Tao cel veșnic din care provii, ești o parte a unei realități eterne.

Reconfigurează-ți gândurile de așa manieră, încât să fii aliniat cu Tao. Cu ajutorul veșnicului Tao, marginile ascuțite se rotunjesc, nodurile se dezleagă și praful haotic din văzduh se așază. Încearcă!

Practică Tao acum!

Alege o situație din viața ta (este bună orice împrejurare) și, în loc să reacționezi verbal, păstrează tăcerea și ascultă-ți gândurile. De exemplu, într-o întrunire de orice fel sau într-o ședință de afaceri, caută vidul tăcerii, care te va ajuta să conștientizezi șinele tău infinit. Cere-i acestuia din urmă să te înștiințeze când și dacă să reacționezi. Dacă observi că ego-ul tău exterior s-a pus pe interpretat și pe judecat, constată aceasta fără să critici sau să schimbi nimic. Vei începe să descoperi tot mai multe situații când te vei simți fericit și liniștit că nu ai reacționat în împrejurările respective... numai pentru a rămâne în infinitul care este ascuns, dar mereu prezent.

Poate îți va prinde bine să faci niște fotocopii după acest sfat al profesorului meu Nisargadatta Maharaj, pe care să le pui apoi la vedere pentru a le citi zilnic.

Sfatul sună așa:

Înțelepciunea înseamnă să știi că nu ești nimic, Dragostea înseamnă să știi că ești totul, și între acestea două mi se scurge viața.

Încearcă să rămâi cât mai aproape de iubire de-a lungul întregii tale vieți.

Versetul 5

Cerul și pământul sunt nepărtinitoare; ele văd lumea celor 10 000 de lucruri ca pe niște câini de paie.

Înțeleptul nu este sentimental; el îi tratează pe toți cei din jur ca pe niște câini de paie.

Înțeleptul se aseamănă cerului și pământului:

Nu ține la nimeni în mod deosebit, nici nu respinge pe nimeni cu patimă.

Oferă întruina, fără să pună condiții, revărsându-și comorile asupra tuturor.

Între cer și pământ

se află un tărâm de mijloc, ca pânțelele unui om; gol și în același timp nesecat, cu cât este folosit mai mult, cu atât produce mai mult.

Rămâi aproape de centrul acesta.

Omul a fost făcut să viețuiască în pace aici și să găsească adevărul în interiorul acestui spațiu.

Cum să trăiești nepărtinitor

Tao nu face deosebiri. Punct! La fel ca cerul și pământul, este nepărtinitor. Tao este Sursa tuturor lucrurilor, marele izvor invizibil dătător de bine. Nu favorizează pe nimeni, nu dă energie unora și îi lipsește pe alții de ea. Dimpotrivă, elementele de bază care susțin viața, cum ar fi aerul, lumina soarelui, atmosfera, ploaia sunt oferite tuturor de pe această planetă. Dacă alegem să ne armonizăm șinele lăuntric și conștiința exterioară cu această trăsătură dominantă a Tao, vom putea să ne dăm seama care este adevărata noastră natură. Adevăratul nostru sine este înțeleptul nesentimental, care trăiește în noi și este în deplină armonie cu Tao. Acest înțelept dinăuntru nostru nu crede că există vreo perspectivă mai valoroasă și mai plină de merit prin care ar trebui privită viața și care surclasează celelalte perspective. Același înțelept refuză să se dedea la favoritisme. Sau, după cum spune Lao zi, „el îi tratează pe toți cei din jur ca pe niște câini de paie”.

Lao zi folosește acest termen pentru a descrie cum Tao (ca și ceilalți iluminați) tratează lumea văzută a celor 10 000 de lucruri. În traducerea sa în limba engleză a Tao Te King, Stephen Mitchell menționează că acești „câini de paie erau niște obiecte ritualice,enerate înainte de ceremonie, pentru ca mai apoi să fie abandonate și călcate în picioare”. Cu alte cuvinte, taoismul onorează și respectă existența în mod imparțial (nepărtinitor), la fel cum se întâmplă cu fluxul și refluxul, când apa copleșește țărniurile, dar mai apoi se retrage, iar uscatul rămâne impasibil la toată această mișcare a mării. Cu conștiința imparțială, înțeleptul vede cu adevărat sfintenia din toate păpușile de paie care sunt prinse în această ceremonie pe care o numim viață.

Versetul de Față ne încurajează să devenim conștienți de această sursă nepărtinitoare și, în plus, să ne bucurăm de natu-ru paradoxală a înțelepciunii Tao. Cu cât ne raportăm mai mult la energia Tao și cu cât trăim mai mult din perspectiva sa atot-creatoare, cu atât această energie ni se oferă mai mult. Este cu neputință să o epuizăm — consumăm mai mult, pur și simplu . primim mai mult. Dar dacă încercăm să-i punem stavilă, vom avea noi înșine parte de lipsuri, ca să nu mai vorbim de faptul că nu vom înțelege în ruptul capului de ce aceste lipsuri ne cotolesc din toate părțile. Tao și puterile sale nelimitate dis-pur în mod paradoxal atunci când încercăm să excludem pe cineva sau pe noi înșine de la dărnicia sa lipsită de prejudecăți.

După Tao, diversele forme pe care le îmbracă viața sunt iluzorii, așa încât nu este nimeni special sau mai bun decât ceilalți. Acest lucru se regăsește și în scripturile creștine, când se spune că ..Dumnezeu trimite oloaie și peste cei drepti, și peste cei nedrepti.⁴⁴ (Matei 5, 45)

Punând în practică o atitudine imparțială, aduci acest verset în viața ta, cu toată înțelepciunea lui, atât de utilă în lumea noastră de astăzi. În această ordine de idei, iată ce cred eu că încearcă Lao zi să ne transmită de 2500 de ani:

Rămâi în armonie cu esența imparțială a Tao în toate gândurile și faptele tale.

Când ai în minte un gând care îi exclude pe ceilalți, ai ales să te consideri „special⁴⁴ și, prin

urmare, meriți favoruri excepționale de la Sursa existenței. În momentul în care te-ai promovat în această categorie, ai considerat că ești mai important decât toți ceilalți, despre care ai hotărât că sunt mai puțin merituoși. Astfel de gânduri te vor face să pierzi puterea * atotcuprinzătoare Tao. Organizațiile, — inclusiv anumite grupuri religioase — care desemnează anumiți membri ca

fiind „privilegiați”⁴¹, nu gravitează în jurul învățăturilor Tao. Oricât ar încerca ele să se convingă pe ele însele sau restul lumii de conexiunile lor spirituale, actul excluderii și cultivarea părtinirii le fac să funcționeze departe de adevăr. Cu alte cuvinte, dacă un gând sau o faptă ne dezbină, nu sunt de la Dumnezeu, dacă însă ne unesc, sunt de la Dumnezeu. Rămâi concentrat pe Tao din șinele tău, ne sfătuiește Lao zi, și nu vei avea niciun gând care să nu fie în armonie cu spiritul.

Oferă-ți comorile tuturor.

Asta face și Tao în fiecare clipă — oferă tuturor, întregului spectru al creației. Gândește-te la acest aspect ca la un simplu proces în trei pași:

1. Elimină cât mai mult cu putință din gândurile tale judecarea celorlalți. Cea mai simplă și firească metodă de a realiza acest lucru este să te vezi pe tine însuși în toți. Amintește-ți că tu și persoanele pe care le judeci aveți un lucru în comun — Tao! Așa încât, în loc să vezi aparențele, care efectiv nu sunt nimic mai mult decât niște biete păpuși de paie, mai bine vezi cum se manifestă Tao în cei pe care îi întâlnești. În acel moment, criticile și etichetele vor dispărea ca prin minune.
2. Scoate din vocabular cuvântul „special”¹⁴, fie că te referi la tine, fie la alții. Dacă e să fie cineva special, atunci suntem cu toții. Și dacă suntem toți excepționali, atunci nu avem nevoie de un asemenea cuvânt ca să ne definească, de vreme ce, în mod clar, sugerează că unii sunt mai favorizați ca alții!
3. În fine, aplică și cel de-al treilea pas al acestui proces, revărsându-ți generozitatea asupra tuturor, trăind învățăturile Tao cu imparțialitate și conectându-te cu spațiul lăuntric pe care ți-1 descoperă Tao. În acest spațiu, vei putea să te cornporți detașat de bunurile pe care le posezi, recunoscând ca nu „unt numai ale tale, ci că sunt mai degrabă o parte a întregului. Împărtășind și oferind necondiționat, vei fi captivat de experiența trăirii fără prejudecăți în spiritul Tao. Tao este adevărul tău; locuiește în tine. Conectează-te cu pace și bucurie Iii acest Tao neseccat.

Practică Tao acum!

De cât mai multe ori pe zi cu putință, alege să abordezi echidistant și cu mintea limpede interacțiuni sau situații în care sunt implicați și alți oameni. Îngăduie-ți aceasta viziune proaspătă și ai încredere că îți va îndruma bine reacțiile. Fa asta cât de des poți pe parcursul unei zile cu diverse persoane sau grupuri, prieteni, rude sau necunoscuți. Alcătuieste-ți un xcurt mesaj pe care să ți-1 repeți în gând, ca să-ți amintească faptul că abordezi această situație cu o atitudine neutră. Un astfel de mesaj ar putea fi: îndrumă-mă acum, Tao; Duhule Sfânt, arată-mi calea acum sau Duhule Sfânt, ajută-ne acum. Dacă ai mereu într-un ungher al minții această propoziție, vei împiedica judecățile critice să iasă la iveală în mod repetat. Cu mult mai fascinant va fi însă sentimentul de calm și deschidere față de tot ce urmează să se întâmple în acele momente de

imparțialitate.

Versetul 6

Spiritul ce nu moare niciodată se cheamă „misterioasa femelă”.

Deși aceasta devine întregul univers, nu își pierde niciodată puritatea imaculată. Deși îmbracă nenumărate forme, adevărata ei identitate rămâne intactă.

Poarta către misterioasa femelă se cheamă rădăcina creației.

Ascultă-i vocea,

ascultă cum i se răsfrânge ecoul în toată creația. Nu încetează să-și dezvăluie prezența.

Nu încetează să ne aducă cât mai aproape de propria noastră perfecțiune.

Deși este invizibil, spiritul dăinuie; nu cunoaște sfârșitul.

Cum să trăiești în mod creator

În acest verset, Lao zi se referă la forța creației, veșnică și dincolo de cuvinte, care permanent dă naștere la noi forme de viață. Ne spune că această energie „misterioasă și feminină” nu încetează să-și dezvăluie perfecțiunea și ne invită să devenim conștienți de prezența acestei voci a creației, care își răsfrânge ecoul în viața noastră în nenumărate feluri. Când spun „să trăiești în mod creator” înțeleg modul în care poți fi în permanență conștient de prezența acestui principiu feminin.

Acest misterios principiu feminin zămislește permanent, iar Tao Te King ne spune că poarta către el se cheamă „rădăcina creației”. Ceea ce încearcă să ne transmită este faptul că avem capacitatea de a ne încărca bateriile în acest spațiu fără margini și de a deveni la rândul nostru co-creatori, sau, cum am spus, avem posibilitatea să trăim în mod creator prin Tao. Această energie formatoare fără de moarte este atât moștenirea, cât și destinul nostru, și ea operează indiferent dacă noi suntem conștienți sau nu de prezența ei. Însă conștientizarea ei, prin practica Tao, ne permite să participăm la proces — lucru care, la rândul lui, ne duce la îndeplinirea laturilor celor trebuincioase nouă, iar aceasta nu este altceva decât cea mai importantă datorie a noastră pe pământ.

Deși scrierile lui au aproape 3000 de ani vechime, Lao zi ne oferă aici sfaturi potrivite pentru secolul al XXI-lea, împreună cu un mesaj care este nemuritor și fără sfârșit precum Tao însuși. Cuvintele se pot schimba, dar poți să fii sigur că această energie feminină te poate aduce, și chiar o va face, la propria ta perfecțiune. Dacă alegi să fii conștient de capacitatea creatoare lăuntrică, ce rezonază în adâncul sufletului tău, acolo unde cântecul Tao se aude cel mai tare, vei contribui la nașterea unor noi idei, unor noi realizări, noi proiecte și noi feluri de înțelegere a propriei tale vieți.

În cartea lui Deng Ming-Dao, 365 Tao: Daily Meditations, energia feminină de sorginte divină este asemuită cu freamătul bătailor de aripi atunci când păsările se avântă spre cer și plutesc în văzduh deasupra întinderilor vaste:

Poți simți asta chiar în viața ta. Evenimentele vor lua avânt, așa cum dorești tu, și se vor desfășura într-un ritm ideal pentru tine. Poți simți asta și în corpul tău. Energia pe care o vei resimți te va copleși într-un crescendo care te ține cu sufletul la gură de emoție și îți ține trează atenția. Vei percepe toate acestea și la nivel spiritual, căci vei intra într-o stare desăvârșită de grație, pe care o vei revărsa peste tot ce te înconjoară, la fel cum cântecul păsărilor, așa trecător cum este, inundă crângul din jur. Când Tao ajunge astfel la tine, lasă-l să te îndrume și oferă-i tot ce este mai frumos în tine. Nu interveni. Nu te opri... Nu încerca să-l redirecționezi. Lasă-l să curgă în voie și urmează-l... Atâta vreme cât durează cântecul, urmează-l. Doar atât.

Iată câteva gânduri despre cum să trăiești în mod creator:

Fii convins că ești o ființă divină, adusă pe lume nu de părinții tăi, ci de marea Mamă Divină, Tao.

Când ești în legătură cu energia originală, oferi lumii darurile tale autentice: inteligența, talentele și faptele tale. Ești co-creator alături de șinele tău original din profunzimea Tao și operezi cu măsura esenței tale.

Tao nu șovăie niciodată în legătură cu ceea ce are de creat în viața ta și cu felul în care trebuie să procedeze, căci aceasta este moștenirea pe care ți-a lăsat-o principiul feminin creator. Ascultă-ți vocile lăuntrice, ignoră felul în care alții ar vrea ni ți canalizeze energiile vitale și radiază permanent în exte-i lor ceea ce simți în adâncul ființei tale. Există un rezervor de lăuntrice, de aptitudini și inteligență în interiorul tău, care este Inepuizabil și nu seacă niciodată, precum Tao însuși. Așa și licbuie să fie, pentru că păstrezi chipul originii tale, iar originea ta este Divina Mamă creatoare, ce nu cunoaște limite și Io ține pe toate, principiul feminin din Tao.

Orice simți în interiorul tău ca fiind chemarea ta sau o misiune destinată ție — sau orice lucru care îți dă poftă de viață

reține că entuziasmul sau încântarea, pe care le resimți când Îc gândești la aceste lucruri plăcute, simt singura dovadă ce-ți Îrebuie pentru a fi convins că dorința ta lăuntrică va deveni realitate. Exact așa se desfășoară fiecare act de creație ... și este vorba, în definitiv, de acea energie care se armonizează cu Tao.

Fii creativ — în gândire, în sentimente și în toate faptele tale. Marchează cu unicitatea ta tot ce întreprinzi.

Orice lucru pe care trebuie să-l faci — fie că e vorba să compui muzică, să concepi programe software, să faci un aranjament floral, să te speli pe dinți sau să conduci mașina — fa-1 în felul tău unic, cu flerul tău personal. A fi creativ înseamnă a te încrede în înclinațiile tale lăuntrice, a ignora criticile și judecățile și a nu mai opune rezistență talentelor tale înnăscute. Citește din nou acest verset și fii atent în mod special la aceste cuvinte: „Nu încetează să-și dezvăluie prezența.

Nu încetează să ne aducă cât mai aproape de propria noastră perfecțiune.¹⁴ Apoi, înlătură îndoiala și teama, care și-au făcut sălaș în sufletul tău, pentru că ele vor să-ți slăbească credința în capacitatea ta de a te alinia la puterea creatoare — o putere care nu numai că este mai mare decât viața, ci este viața însăși.

După cum ne amintește tuturor poetul sufit Hafez, din secolul al XIV-lea:

Acum, doar așază-te acolo nu face nimic te odihnește doar.

Căci despărțirea ta de Dumnezeu de dragoste,

Este cea mai cumplită și grea muncă din această lume.

Când vei redescoperi legătura cu Mama ta Divină, vei începe să trăiești în mod creator. De fapt, vei începe să trăiești Tao.

Practică Tao acum!

Astăzi, observă bebelușii și copiii mici. Caută acest misterios principiu feminin în copilașii care nu s-au adaptat încă la cerințele sociale și culturale ale lumii noastre și a căror adevărată identitate nu este încă ascunsă. Ai descoperit copii a căror natură interioară este intactă? Fii atent la caracterul lor natural, la darurile Tao ce s-au revărsat peste ei. Apoi încearcă să-ți amintești cum era când erai și tu copil, când șinele tău originar din Tao nu era conștient de ego-ul lui, înainte deci de a începe să crezi că achizițiile și puterea sunt importante. Cine erai tu atunci? Cine ești tu, de fapt?

Da, petrece astăzi câteva momente cu un copilaș și contemplă legătura lui cu Tao și felul în care aceasta funcționează

perfect, fără intervenția nimănui.

Versetul 7

Cerul viețuiește veșnic —pământul dăinuie.

Cum de cerul și pământul durează la nesfârșit?

Ele nu trăiesc doar pentru sine.

Acesta este secretul dăinuirii lor.

Din acest motiv înțeleptul se pune pe sine în urma tuturor și de aceea ajunge întotdeauna primul.

Rămâne un martor al vieții, și de aceea dăinuie.

Slujește nevoile celorlalți, și toate nevoile și dorințele tale vor fi împlinite.

Prin fapte lipsite de egoism, ajungi la împlinirea a ceea ce
vrei.

Cum să trăiești mai presus de ego-ul tău

Primul vers din acest verset din Tao Te King ne reamintește că Tao, originea cerului și a pământului, este veșnic. Prin extensie, viața, care are aceeași origine, este și ea veșnică. Există însă o calitate care susține această dăinuire, o calitate care reacționează atunci când viața noastră este centrată în Tao, mai degrabă decât pe ego-ul nostru lumesc. Dacă ne identificăm exclusiv cu aspectele fizice ale vieții — și

dacă ne construim existența numai pe achiziții și realizări_

ne neglijăm natura infinită și^ ne limităm percepția asupra prezenței Tao în viața noastră. Într-un sistem atât de mărginit, pare logic să te lupți pentru posesiuni și realizări.

În cele mai multe culturi, a fi civilizată înseamnă, mai întâi de toate, să fii mistuit de dorința de a atinge „succesul”¹⁴ prin dobândirea de putere și de avuții, despre care se presupune că asigură fericirea și că țin departe tristețea sau nemulțumirea. Ideea fundamentală în acest sistem este că șinele este o ființă separată într-un corp distinct, cu un nume, cu date culturale și biologice care sunt valoric similare cu altele. Tao, și în special acest verset, ne sugerează să ne modificăm aceste noțiuni și să alegem să trăim mai mult decât doar pentru ego-ul nostru și pentru cei din jurul nostru; cu alte cuvinte, ne îndeamnă să ne schimbăm radical gândurile, pentru a ne schimba viața.

Lao zi spune că secretul naturii inefabile a veșnicului Tao se regăsește în faptul că el nu se identifică deloc cu niciun fel de posesiuni și nu cere nimic de la nenumăratele sale creații.

În el nu este un mecanism care oferă, ale cărui daruri nu se termină niciodată și care, totuși, nu cere nimic în schimb. Tao ne învață că este nemuritor tocmai datorită acestei tendințe naturale de a exista pentru ceilalți. Dăruirea și nemurirea merg ușor mână în mână.

Înțeleptul care sesizează natura veșnică a Tao a depășit studiul falselor identificări cu ego-ul și are o legătură vie cu Tao. El îi pune pe ceilalți pe primul loc, nu cere nimic în schimb și îi slujește pe toți din toată inima. Astfel, înțeleptul trăiește cel mai mare paradox Tao — oferind fără să ceară înapoi, atrage toate lucrurile de care are nevoie sau care îi plac. Punându-se pe sine ultimul, înțeleptul ajunge cel dintâi. Cedând altora locul în față, el dăinuie precum Tao. Înțeleptul copiază filantropia firească, pe care o descoperă în Tao și toate cererile și dorințele lui sunt împlinite între timp.

Ego-ul este o forță fără saț, care cere permanent și nu este niciodată satisfăcută. Mereu ne solicită să obținem mai mulți bani, mai multă putere, posesii, glorie și prestigiu, pentru a-1 alimenta cu acel combustibil de care ego-ul crede că are nevoie. Trăind însă o viață centrată pe Tao și nu pe ego-ul exterior, ne îndepărtăm de această goană, de toată această competiție fără noimă, pentru că o viață în Tao ne oferă liniște interioară și o neprețuită senzație de împlinire.

Iată care este, după părerea mea, înțelepciunea transmisă de Tao Te King în acest verset pentru noi, cei de azi:

Încearcă să contracarezi controlul ego-ului asupra ta practicând învățătura Tao, care spune că: „slujind nevoile celorlalți, vor fi împlinite și propriile tale nevoi”.

Dacă te gândești la ceilalți cu generozitate și îi servești pe ceilalți, vei vedea că acest lucru va duce la armonizarea

faptelor tale cu ritmul perpetuu al Tao. Numai atunci puterea Tao se va revărsa liberă și te va îndruma spre o viață împlinită. Ego-ul vrea contrariul, însă, căci te îndeamnă să te gândești mai întâi la tine și la tot ceea ce trebuie să obții, înainte să vină altcineva, să ți-o ia înainte. Principala problemă legată de ascultarea ego-ului este că ești mereu prins în această capcană a luptei, a încrâncenării și a efortului, capcană ce te ține departe de atingerea efectivă a rezultatului. Și astfel, nu te simți niciodată împlinit.

Însă, pe măsură ce extinzi orizontul gândurilor și al faptelor tale, activezi o forță iubitoare, care nu este altceva decât dăruirea. Pune-i pe ceilalți înaintea ta, în cât mai multe feluri cu putință, spunându-ți: Văd izvorul sacru și tainic al tuturor lucrurilor și văd cum oferă fără încetare, fără să ceară nimic în schimb. Promit că voi face și eu întocmai în gândurile și faptele mele.

Când ești tentat să te concentrezi pe reușitele și înfrângerile personale, mută-ți atenția, chiar în acel moment, asupra unei persoane mai puțin norocoase ca tine. Te vei simți plasat într-o poziție mai trainică în viață și vei fi mai mulțumit decât ești de obicei, atunci când cugeți numai la împrejurările existenței tale. Închipuie-ți cum ar fi dacă ai anula controlul ego-ului asupra ta. Ajută-i pe ceilalți și observă cum tot ce dăruiești se întoarce la tine înzecit.

Poetul Hafez înfățișează această atitudine magistral:

Prin fiecare om, vorbește Dumnezeu.

De ce să nu fii politicos și să-l ascuți pe el?

Oprește-te din goană și contemplă!

Cu cât alergi mai mult să-ți satisfaci tot felul de dorințe, cu cât lucrurile după care tânjești devin mai greu de obținut, încearcă mai degrabă să îngădui vieții să te copleșească cu IVumusețea ei și vei începe să observi indicii care îți vor «pune că tot ceea ce dorești este pe cale să se îplinească. Primești mereu mulțumită generozității fără margini a veșnicului Tao. Aerul pe care îl respiri, apa pe care o bei, mâncarea pe care o consumi, lumina soarelui care te încălzește, toate elementele nutritive care îți țin organismul în viață și chiar și gândurile care îți preocupă mintea, toate aces-Ica sunt daruri ale eternului Tao. Rămâi recunoscător pentru tot ce primești, știind că provine de la un izvor ce nu seacă și care revărsă absolut tot. Oprește-te din goană și contemplă — (Jomolește-ți pornirile revendicative, refuzând să alergi în continuare după alte dorințe.

Abandonând cursa, îi faci loc lui Dumnezeu în viața ta; și, ceea ce este și mai important, te vei asemui mai mult cu Dumnezeu, îndepărtându-te treptat de ego-ul tău și de tendința lui de-o viață de a-1 omite pe Dumnezeu din ecuație.

Practică Tao acum!

Pe parcursul unei zile, fii atent la solicitările ego-ului tău. Încearcă, fără să depui un efort considerabil, să eviți cât de multe poți. Poți face asta acordându-le o „notă de intensitate”. Situațiile în care poți să treci ușor peste solicitările ego-ului primesc o notă mică, pe când împrejurările în care revendicările ego-ului sunt mai greu de trecut cu vederea primesc o notă mai mare.

De exemplu, să spunem că soțul tău sau soția ta conduce mașina și tu stai pe scaunul de alături. Observi un loc perfect de parcare, dar el/ea merge mai departe; sau constăți că o ia

pe altă rută decât cea pe care mergi tu de obicei. Observă în tăcere gradul de disconfort pe care ți-1 produce decizia ta de a nu spune nimic. Te-a informat ego-ul tău de preferința lui?

Sau, dacă în timpul unei conversații, ai prilejul să faci paradă de cunoștințele tale de specialitate sau să descrii o situație în care te-ai bucurat de glorie sau succes, observă cât disconfort ți-a creat decizia de a nu spune nimic. Din nou, te-a înștiințat ego-ul de preferințele lui? După cum spune Lao zi în acest verset: „Prin fapte lipsite de egoism, ajungi la împlinirea a ceea ce vrei.” Punând stavilă cerințelor ego-ului, chiar și numai pentru câteva momente, te vei simți din ce în ce mai împlinit.

Versetul 8

Binele suprem este aidoma apei, care hrănește toate vietățile fără să se străduiască să facă acest lucru.

(urge în locurile cele mai joase, disprețuite de toți oamenii. De aceea, apa este aidoma Tao.

Trăiește în armonie cu natura lucrurilor.

Când îți alegi sălașul, să fie cât mai aproape de pământ. Când meditezi, să ajungi până în adâncurile inimii. Când ai de-a face cu alți oameni, fii blând și omenos. Vorba să-ți fie adevărată.

Când cârmuiești, fii drept.

Când treci la fapte, alege momentul potrivit.

Cel care trăiește în armonie cu natura nu se împotrivesc naturii lucrurilor.

Acesta trăiește în deplină înțelegere cu prezentul, pentru că știe întotdeauna adevărul a ceea ce are de făcut.

- [Viața ca o curgere](#)

- [Cum să trăiești fără atașamente](#)
 - [înlocuiește orice gând negativ cu iubire.](#)
 - [Trăiește urmându-ti natura esențială, respingând principiile artificiale.](#)
- [31 si, MV,](#)
 - [Amintește-ți de cele patru directive ale acestui verset.](#)
 - [Trăiește în armonie cu nenumăratele manifestări ale lui Tao.](#)
 - [Redu din surplus.](#)

1

Am adoptat forma Lao zi pentru numele gânditorului chinez trăitor, potrivit legendei, între secolele al VI-lea și al V-lea î.e.n., potrivit transcrierii oficiale în alfabet latin a caracterelor chineze, denumită pinyin și folosită de toți traducătorii din spațiul românesc în ultimele două decenii. Cât privește titlul lucrării lui Lao zi, acesta oscilează între Dao De Jing și Tao Te King. Am ales, datorită unei tradiții moștenite prin filieră franceză, varianta a doua (nota red. române).

2

Acest citat îi este atribuit lui Confucius, care ar fi rostit aceste cuvinte după ce l-a vizitat pe bătrânul Lao zi, la care s-a dus să ceară sfaturi în legătură cu diverse elemente de etichetă ceremonială. (n.a.).

Viața ca o curgere

După cum spun învățăturile lui Lao zi, Tao și apa sunt sinonime. Tu ești apă, apa este propria ta persoană. Gândește-te la primele nouă luni din viața ta, imediat după ce ai fost conceput. Trăiai în lichidul amniotic și erai hrănit de lichidul amniotic, care este efectiv dragoste necondiționată care curge prin tine și care, de fapt, alcătuiește propria-ți persoană. Acum ești 75% apă (iar creierul tău este 85% apă), în timp ce restul corpului tău nu este alcătuit decât din mușchi irigați de apă.

Gândește-te puțin la natura magică și misterioasă a acestei energii lichide despre care credem că ni se cuvine oricum, încearcă să o strângi în mână și vei vedea că-ți curge printre degete; odihnește-ți mâna în ea și vei simți relaxarea într-o clipă. Dacă stă nemișcată, va deveni stătută; de curge, va rămâne pură. Nu încearcă să se așeze în locurile cele mai înalte, ci adastă în locurile cele mai joase. Se adună și crește în râuri, lacuri și pâraie, curge spre mare și apoi se evaporă pentru a cădea înapoi pe pământ sub formă de ploaie. Nu scoate nimic în evidență și nu favorizează pe nimeni. Nu are intenția să susțină viața animalelor și a plantelor. Nu și-a pus în plan să irige câmpurile, să ne astâmpere setea, sau să ne dea ocazia să înotăm, să navigăm, să facem schi acvatic sau scufundări. Acestea sunt câteva din beneficiile care decurg firesc din faptul că apa există, că este ceea ce este și face ceea ce face.

Tao îți cere să vezi asemănările dintre tine și acest fluid firesc care ajută viața să dăinuie. Trăiește precum trăiește apa, din moment ce tu însuți ești apă. Fii la fel de mulțumit precum este fluidul care te însuflețește și te susține. Lasă-ți gândurile și faptele să se plieze lin pe natura tuturor lucrurilor. Este firesc ca tu să fii blând, să acorzi celorlalți libertatea de a merge unde simt nevoia să meargă și de a fi așa cum vor ei să fie, fără vreo intervenție din partea ta. Este natural să ai încredere în curgerea eternă, să fii fidel înclinațiilor tale interioare și să te ții de cuvânt. Este firesc să-i tratezi pe oameni ca pe niște egali ai tăi. Toate aceste lecții le poți învăța fie și numai privind felul în care se comportă apa, datorită căreia există viața. Ea curge pur și simplu și beneficiile pe care le oferă decurg din faptul că este ceea ce este, în deplină armonie cu momentul prezent și știind exact ceea ce trebuie să facă.

Ceea ce urmează este ceea ce Lao zi ți-ar spune, pe baza celui de-al optulea verset din Tao Te King:

Când ești liber să curgi ai domnia apei, ești liber să comunici în mod natural — informația este transmisă și cunoașterea progresează în așa fel încât toată lumea poate beneficia.

Ai grijă și nu-ți imagina că ocupi o poziție atât de importantă încât, chipurile, ești deasupra celorlalți. Fii deschis față de toată lumea, în special față de cei care, în mod obișnuit, nu se bucură de respectul celor din jur, cum ar fi cei needucați, cei fără adăpost sau membrii problematici ai comunității noastre. Mergi în „cele mai joase locuri, disprețuite de toți oamenii”¹⁴ și rămâi receptiv când te găsești acolo. Caută să afli adevărul Tao în orice persoană pe care o întâlnești și fa un efort special ca acceptarea, blândețea și amabilitatea să răzbată din tine spre ceilalți.

Dacă nu deranjezi pe nimeni, vei fi privit cu respect. Dacă te străduiești să eviți să controlezi viețile celorlalți, te vei afla într-o armonie pașnică cu ordinea naturală a Tao. Acesta este felul în care poți să-i hrănești pe ceilalți fără să te străduiești măcar. Fii precum apa — ce oferă atâtea prilejuri plăcute: poți să înoți, să pescuiești, să faci surfing, să o bei, să te bălăcești în ea, să stropești cu ea, să plutești pe ea și câte și mai câte beneficii — fără să te străduiești să faci altceva decât să curgi.

Lasă-ți gândurile să plutească liber.

Uită ideea eronată că trebuie să te lupți cu viața sau că trebuie să încerci să fii altceva; mai degrabă, încearcă să fii precum materia din care este alcătuită ființa ta fizică. În cartea sa, *Messages from Water*, Masaru Emoto explică faptul că noi suntem apă și apa vrea să fie liberă. Autorul a investigat temeinic felurile în care acest compus reacționează, constatând că, dacă îl respectăm și dacă îl iubim, putem literalmente să schimbăm procesul său de cristalizare. Dacă este ținută într-un recipient pe care sunt scrise cuvintele dragoste, mulțumesc sau ești minunat, apa devine un lanț de cristale strălucitoare și frumoase. Dar, dacă pe recipient apar cuvinte precum prostule, satană sau o să te omor, cristalele se mp, sunt desfigurate și par dezorientate.

Implicațiile studiului lui Emoto sunt uimitoare. De vreme ce conștiința este localizată în interiorul nostru și noi suntem în mare măsură alcătuiți din apă, atunci, dacă intențiile noastre nu mai sunt echilibrate, este posibil ca aceste intenții să aibă un impact distructiv asupra planetei (și chiar dincolo de ea). După cum ar spune creatorul nostru, veșnicul Tao, „Apă a vieții sunt eu, turnată pentru oameni însetați.”

Practică Tao acum!

Bea astăzi apa în liniște, amintindu-ți cu fiecare înghițitură să-i hrănești pe ceilalți în același fel în care pâraiele țin în viață animalele și ploaia ajută plantele. Observă în câte locuri apa se găsește la dispoziția ta — în slujba ta, prin curgerea ei naturală. Rostește o rugăciune de mulțumire pentru această substanță veșnic curgătoare, care susține viața sub toate formele.

Versetul 9

Decât să torni întruna E mai bine să te oprești.

Decât să umpli prea mult mâinile făcute căuș, E mai bine să nu mai torni.

Dacă ascuți prea mult tăișul unei săbii, acesta se va teși curând.

De-ți umpli casa cu jad și cu aur, nu te vei mai simți în siguranță înăuntru. Dacă te vei polei cu onoruri și slavă deșartă, nimeni nu te va mai putea salva de la cădere.

Retrage-te când ai terminat un lucru; aceasta este calea spre cer.

Cum să trăiești cu modestie

De vreme ce veșnicul Tao este într-o continuă stare de creație, el știe precis când ar trebui să spunem „destul“. În adâncul sufletului nostru, simțim că acest principiu organizatoric, care oferă necondiționat, știe când să se oprească, așa încât nu e nevoie să punem sub semnul întrebării cât de mult ne oferă Tao din tot ce este de oferit. Sursa creatoare este într-un echilibru sublim în acest principiu al modestiei, clarificat în acest verset din Tao Te King.

Tao are capacitatea să genereze orice în cantități ce ar uimi pe oricine ia aminte, și totuși el pare să știe, în blânda lui modestie, când sunt destui copaci sau destule flori, când există îndeajuns de mulți hipopotami sau îndeajuns de multe albine, când există deci suficient de multe ființe de orice tip. Excesul este evitat de Tao. El nu are nevoie să facă paradă inutilă de capacitatea sa creatoare nelimitată — știe exact când să se oprească. Acest verset ne invită să fim într-un raport spiritual cu această caracteristică Tao.

Dacă îți sufoci viața cu prea multe bunuri, plăceri, onoruri și activități, când ai ajuns în mod clar la un punct în care mai mult este de fapt mai puțin, aceasta arată că ești în armonie cu ego-ul tău, nu cu Tao. Când trăiești cu modestie, știi exact când să te oprești, să renunți să-ți continui truda și să te bucuri de roadele muncii tale. Acest verset ne arată limpede că încercarea continuă de a atinge un statut social și mai înalt, de a obține și mai mulți bani, și mai multă putere, mai multă confirmare din partea celorlalți, mai mult din tot este un gest neînțelept, la fel cum ai încerca să ascuți și mai mult un cuțit

III cărui tăiș este deja ascuțit la maxim. Desigur, a continua cu această operație nu ar face decât să teșească lama cuțitului și este clar că tăișul fin de acum al lamei reprezintă perfecțiunea.

Lao zi ne sfătuiește să avem grijă în legătură cu tendința noastră de a aduna averi mari și a le depozita. Această practică ne face să ne petrecem toată viața îngrijindu-ne ca averile noastre să fie în siguranță, asigurate contra tuturor riscurilor, în timp ce resimțim mereu nevoia de a strânge și mai mult. El ne îndeamnă să fim mulțumiți cu ce avem, la un nivel la care putem învăța cum să trăim cu modestie. Dacă dorim bogății și faimă cu tot dinadinsul, trebuie să știm când să ne retragem din truda noastră zilnică și să începem să fim precum Tao. Aceasta este calea către cer, diferită de calea lumii în care trăim și care este dependentă de mai mult.

Putem să aprofundăm această analiză și să constatăm că publicitatea este menită în primul rând să crească vânzarea de produse și de servicii, convingându-ne că avem nevoie de un anumit lucru pentru a fi fericiți. Analistii ne-ar putea spune că, dacă economia nu crește în continuu, atunci cu siguranță că este în plin declin, dar putem să ne dăm și noi singuri seama că orice creștere în exces, la fel ca în cazul cancerului, se va autodistrage în cele din urmă. Este de ajuns să vedem blocajele de pe majoritatea autostrăzilor, ca să ne dăm seama de rezultatele supraproducției. Acum ne ia mai mult timp să traversăm Londra de la un capăt la celălalt, decât dura înainte de invenția automobilului! Vedem, de asemenea, că acest principiu funcționează atunci când mergem la cumpărături. Eu numesc asta „o abundență împovărătoare de opțiuni“ — ai cumva nevoie de analgezice pentru dureri de spate, dureri ale articulațiilor, crampe menstruale, dureri de cap, calmante de luat dimineața sau seara, sub formă de capsule, lichid sau praf? Și această varietate excesivă o vedem pretutindeni, indiferent că vrem să cumpărăm hârtie igienică, suc de portocale sau orice altceva.

Cred că Lao zi ne trimite următorul sfat pentru zilele noastre, din îndepărtatele lui vremuri:

înțelege și acționează conform acestui principiu de neclintit: „Totul are o măsură!”

Ia-ți acest angajament, chiar dacă trăiești într-o lume dependentă de ideea că niciodată nu poți obține suficient de mult, din orice, pe cât de mult ți-ai dori. Că să-l parafrazez pe Lao zi, du-ți la bun sfârșit toate treburile pe care le ai de făcut și apoi retrage-te. Fii mai degrabă un adept al modestiei, decât al ostentației și al consumului necontrolat. Criza de obezitate din lumea occidentală și în special din America este un rezultat direct al faptului că lumea nu înțelege (și nu trăiește urmând) acest verset atât de simplu și de profund din Tao Te King. Mănâncă, dar oprește-te când te-ai săturat — continuând să îndeși mâncare într-un corp sătul demonstrezi că ești prizonierul falsei impresii că mai mult din orice lucru îți asigură în mod cert fericirea. Și acest lucru este valabil ori de câte ori te înconjoari cu orice simbol artificial al succesului. Gândește-te mai bine la infinita înțelepciune din Tao care spune: „Decât să torni întruna, e mai bine să te oprești/¹ Măsura în toate nu este doar un principiu banal, este o aliniere la perfecțiunea veșnicului Tao.

Caută mai degrabă bucuria în activitățile tale decât să te concentrezi pe ce îți dictează ego-ul.

Ego-ul vrea să strângi cât mai multe recompense și roade pentru acțiunile tale. Dacă însă ești într-o stare de iubire recunoscătoare și de apreciere în fiecare moment al vieții tale, vei renunța la ideea aceasta absurdă, cum că te afli aici ca să acumulezi recompense și medalii de merit pentru eforturile tale. Caută să-ți placă ceea ce faci, mai mult decât să te gândești întruna ce beneficii ai putea avea de pe urma a ceea ce luci. Începe să ai încredere în infinita înțelepciune care ți-a dat naștere în lumea aceasta materială. La urma urmei, înțelepciunea Tao știa exact momentul sosirii tale aici. Nu a spus în nicio clipă: „Dacă nouă luni sunt suficiente pentru a crea un copil atât de frumos, atunci am să extind perioada de gestație la cinci ani. Astfel vom avea o ființă cu adevărat perfectă!” Nu, Tao spune că nouă luni este intervalul optim — usta obții și nu ai nevoie de mai mult timp.

Data viitoare când te lași copleșit de dorința de a avea mai mult, oprește-te și gândește-te la Tao. Acest principiu creator surprinde cel mai just ideea că, atunci când ți-ai isprăvit lucrul, pentru numele lui Dumnezeu, este timpul să te oprești! După cum ne zice și Lao zi, „Aceasta este calea care duce în cer. De ce să alegem în permanență să ne împotrivim acestui lucru?”

Practică Tao acum!

Data viitoare când mănânci, încearcă să-ți impui un control în legătură cu porția pe care ți-o alegi. Întreabă-te, după câteva înghițituri, dacă îți mai este în continuare foame. Astfel, la această masă vei practica ultima propoziție din versetul 9 din Tao Te King: „Retrage-te când ai terminat [de mâncat]; aceasta este calea spre cer.”

¹Versetul 10

Porți cu tine un suflet și un trup; și încerci să trăiești în unitate, dar poți reuși să nu faci distincții și separări?

Poți face ca trupul tău să devină din nou la fel de fraged ca trupul unui nou-născut? Când se deschid și se închid porțile cerului, poți să mai păstrezi cu tine principiul feminin?

Poți să iubești pe cei de-aproape și să ai grijă de colțișorul tău de lume fără să-ți dai prea multă importanță?

Să dai naștere și să hrănești; să ai și totuși să nu posezi; să lucrezi, dar să nu îți asumi meritul pentru ce faci; să conduci fără să controlezi sau să domini.

Cel care a dobândit această putere aduce Tao pe pământ.

Aceasta este virtutea de căpătâi.

Cum să trăiești în unitate

Acest verset din Tao Te King examinează natura paradoxală a vieții pe pământ. Lao zi ne îndeamnă să ajungem la confort și la bunăstare cu ajutorul trupului și al sufletului, ce par să fie incompatibile, iar această opoziție este la baza vieții noastre de zi cu zi. Suntem conectați la puterea veșnicului Tao, în timp ce suntem într-un înveliș fizic pieritor. Pe măsură ce începem să înțelegem această situație aparent ambiguă, ajungem să vedem că lumea, de fapt, nu are cusur. Tot ce pare absolut și imuabil ne oferă prilejul să recunoaștem natura paradoxală a realității.

Aceste învățături se pot prezenta sub forma unei serii de întrebări: Poate trupul unui adult, cu toate condițiile inerente procesului de îmbătrânire — știm că devine mai rigid, e cuprins de tot felul de dureri, e limitat în mișcări și reacții din cauza articulațiilor care încep să doară -, să redevină la fel de zvelt ca trupul unui copil? Este posibil ca cineva, care trudește și se luptă să-și câștige existența, să-și păstreze spiritul feminin, spiritul ce creează și dă naștere? Poate cineva, care reușește în toate aceste direcții și în altele de aceeași natură, să stea deoparte de sentimentul mândriei și să nu-și dea importanță? Este posibil ca cineva să rămână fidel principiilor Tao, fără să permită ego-ului să-l domine, și totuși să activeze cu succes în această lume dominată de ego?

Acest verset promovează un stil de viață care este marcat de puterea de a îmbrățișa unitatea, tocmai atunci când iluzia dualității pare mult mai puternică. Citește această scriere a lui Hafez, pe aceeași temă, plăsmuită la mii de ani după ce s-a scris Tao Te King:

Numai

acel iluminat
acel unic iluminat

Care mereu

reușește prin puterea lui de seducție să dea formă la tot ce e lipsit de formă

Numai acela m-a fermecat și mi-a câștigat inima.

Numai acel desăvârșit

Care mereu râde de cuvântul doi

Numai acela te poate învăța despre dragoste.

Nu putem fi despărțiți de originea noastră, însă trăim într-o lume care pare, mult prea des, că respinge unitatea desăvârșită reprezentată de Tao. La nivel personal, putem trăi conform Tao, dacă renunțăm să mai credem în contrarii și reactivăm conștientizarea unității pe care o aduce Tao — cu alte cuvinte, dacă ne anulăm ego-ul și trăim în această lume, fără să facem efectiv parte din ea.

Aceasta este interpretarea pe care o dau eu sfatului lui Lao zi, de la distanța celor 2500 de ani care ne despart de el:

îmbrățișează unitatea, recunoscându-te în fiecare persoană pe care o întâlnești.

Decât să-i judeci pe cei pe care îi vezi complet separați și diferiți de tine, mai bine i-ai vedea pe ceilalți ca o prelungire a propriei tale persoane. Asta te va face să nu îți mai dai așa de multă importanță și te va uni cu ceea ce Lao zi numește „virtutea de căpătâi”¹⁴. Dacă renunți la gândurile dominate de ego-ul tău, asta îți va permite să simți unitatea, pe care o împărtășești cu ceilalți; astfel, îți vei acorda ocazia să te percepi ca o parte a lui Tao cel atotcuprinzător.

Adâncește-te în sinea ta, ori de câte ori ești pe punctul de a critica o persoană sau un grup. Jurnalele de știri, menite să-ți încurajeze senzația de separație sau de superioritate în raport cu alții, pot fi un prilej excelent pentru a practica asta. Imaginează-ți că ești unul de-al lor. În situații în care lumea se așteaptă de la tine să urăști un presupus inamic, înfânează-te de la aceste judecăți și pune-te în situația lui pentru o scurtă perioadă de timp. Exersează acest aspect cu toate formele de viață, chiar și cu lumea plantelor. Recunoaște-te în fiecare om și în fiecare ființă vie, găsind pe Tao în această observație atât de simplă: Noi suntem lumea.

Bucură-te de ceea ce posezi, fără să te atașezi de nimic.

încetează să te mai identifici cu lucrurile pe care le posezi sau cu realizările tale. Încearcă mai degrabă să găsești bucurie în ceea ce faci și în tot ce curge în viața ta pentru simpla plăcere de a genera și a observa acest flux. De fapt, nu stăpânești pe nimeni și nimic: tot ce este compus se va descompune; tot ce este al tău va fi într-o bună zi al altcuiva. Așa că, dă-te înapoi cu un pas și ia postura unui observator al acestei lumi a formelor. Devenind un martor detașat, vei

atrage o stare de fericire sublimă în viața ta, în timp ce vei slăbi controlul asupra tuturor posesiunilor tale. Tocmai în acest proces de slăbire a controlului, îți vei dobândi libertatea de a trăi ceea ce Tao ne învață mereu prin exemplul său.

Practică Tao acum!

Astăzi exersează vizualizarea unității acolo unde înainte vedeai dualitate (separare). Simte

energia invizibilă care îți face inima să bată, și apoi vezi cum această energie se află în inima fiecărei ființe vii în același timp. Acum simte energia invizibilă, care îți permite să gândești și vezi cum aceeași energie ajută fiecare ființă vie să gândească.

Reflectează la aceste cuvinte din Evanghelia lui Toma: [Ucenicii săi I-au spus]: „Când va veni împărăția Domnului?¹⁴ [Isus a spus]: „Ea nu va veni când o veți căuta. Nu vi se va spune: «Iată, este aici!» sau «Iată, este acolo!» Mai degrabă însă, împărăția Tatălui este pe pământ, și nimeni nu o vede.⁴⁴ Astăzi, să fii convins că, dacă exersezi vizualizarea unității, aceasta te va ajuta să vezi împărăția cerurilor.

Versetul 11

Treizeci de spițe se înmănunchează în butucul roții; folosul carului stă tocmai în golul butucului.

Dă formă lutului și făurește un vas; în spațiul dinlăuntru lui stă folosul vasului.

Cioplește uși și ferestre frumoase casei Dar în golul dinlăuntru lor stă folosul casei.

Folosul a ceea ce există depinde de ceea ce nu există.

Cum să trăiești pe seama vidului

În acest verset din Tao Te King, care te pune pe gânduri, Lao zi scoate în evidență valoarea vidului, valoare ce trece adesea neobservată. El explică ideea prin imaginea golului din mijlocul roții, prin spațiul din interiorul unui vas de lut și prin interiorul unei camere, după care conchide că „folosul a ceea ce există depinde de ceea ce nu există.“ Cu alte cuvinte, părțile componente, luate fiecare în parte, nu se dovedesc a fi la fel de folositoare ca centrul. Acest paragraf ne invită să trăim pe seama vidului invizibil, care este în miezul existenței noastre; altfel spus, ne îndeamnă să ne schimbăm felul în care gândim despre el.

Reflectează puțin la termenul paradoxal neființă, atunci când cugeți la existența ta. Ești alcătuit din oase, organe și râuri de fluide, care sunt înfășurate într-un înveliș întins de piele, menit să țină toate acestea în bună rânduială. În mod clar, prin persoana ta și prin felul în care toate părțile corpului tău sunt configurate, existența și-a pus o amprentă specială și distinctă. Și totuși, dacă ar fi posibil să fii „dezasam-blat“ și dacă toate părțile corpului tău, încă vii și în deplină funcțiune, ar fi depuse pe o pătură, tu, ca persoană, nu te-ai regăsi în această îngrămădire de membre și organe. Chiar dacă toate părțile corpului ar fi prezente acolo, utilitatea lor depinde de non-existență, de ceva care nu se află acolo, sau, în cuvintele lui Lao zi, de „ceea ce nu există“.

Închipuie-ți că împodobești și acoperi pereții camerei în care te afli acum cu toate elementele decorative și piesele de mobilier care se găsesc în camera ta. Dar fără spațiul din centru, nu mai este o cameră, chiar dacă, în rest, totul este la fel ca înainte. Un vas de lut nu este un vas fără spațiul cuprins între pereții lui. O casă nu este o casă dacă nu există un spațiu interior, care să fie delimitat de exterior.

Un compozitor mi-a spus cândva că liniștea din care se înalță fiecare notă este mai importantă

decât nota însăși. El mi-a zis că tocmai spațiul, golul dintre note îi permite efectiv muzicii să fie muzică — dacă nu există nicio tăcere, niciun gol, nu avem decât un sunet continuu. Poți să aplici această concluzie subtilă la tot ce trăiești în viața ta de zi cu zi. Întreabă-te ce anume face ca un copac să fie cu adevărat un copac. Scoarța lui? Ramurile? Rădăcinile? Frunzele? Toate aceste lucruri există, fără îndoială, dar ele nu alcătuiesc în întregime un copac. Ceea ce este necesar ca să avem un copac este ceea ce nu este — o forță vitală, invizibilă, imperceptibilă, care nu poate fi percepută de cele cinci simțuri. Poți să tai și să scrijelești copacul mult și bine, căutând la nesfârșit prin celulele lui, dar nu vei reuși să prinzi acea forță.

În prima parte a acestui verset, orificiul din centru, care este necesar pentru mișcarea roții, poate fi asemuit cu vidul, care este vital pentru ca tu să poți să te miști prin viață. Ai în miezul ființei tale o stare interioară de neființă, așa că fii atent la ce este vizibil (corpul tău), dar și la esența invizibilă pe care se sprijină existența ta ... partea Tao din tine.

Ce urmează este exact ceea ce îl aud eu pe Lao zi spunându-ți în legătură cu acest concept al existenței în mijlocul vidului din lumea de astăzi:

Centrul tău imperceptibil este esența ta vitală.

Fă-ți timp să analizezi cu atenție așa-zisul vid care îți alcătuiește esența. Spre ce te trimite cu gândul acest vid? Spațiul este generat de un punct invizibil, care este responsabil de toate procesele creatoare și gândurile care prind viață în șinele tău interior; aceste gânduri sunt pure și vibrează de dragoste și blândețe.

Neființa din interiorul tău nu este o parte separată de tine, așa că ai face bine să cauți acest centru misterios și să-l explorezi. Poate ți-ar fi mai ușor să te gândești la el ca la un spațiu cuprins în lăuntrul corpului tău fizic, din care curg spre exterior toate gândurile și percepțiile tale. Decât să încerci să cultivi concepte teoretice legate de gândire pozitivă și de dragoste, fii mai bine receptiv la esența existenței tale. A fi, a trăi Tao înseamnă mai degrabă a permite decât a încerca. Așadar, permite acestui centru vital de dragoste pură să-ți activeze unicitatea, care se va dovedi utilă și ție, și celorlalți. Permite gândurilor, care apar, să-ți străbată ființa fizică și apoi să plece. Îngăduie să se apropie, să te străbată și apoi să se îndepărteze, adoma aerului pe care-l inspiri, pentru ca mai apoi să-l expiri. Și jură-ți să petreci câțiva timp cu tine însuși în fiecare zi, timp în care să fii atent la puterea formidabilă a esenței tale vitale și imperceptibile.

Practică puterea tăcerii în fiecare zi.

Există multe modalități prin care poți face asta. De exemplu, meditația este un instrument minunat, care te va ajuta să simți fericirea deplină, care însoțește legătura ta cu vidul tău interior, acel loc unde percepi felul de a fi Tao. Promite-ți să fii mai conștient de „locul de negăsit“ din șinele tău, de unde curg spre exterior toate gândurile tale. Găsește-ți drumul, care să te ducă spre acel loc din interiorul tău, care este curat, pur și în deplină armonie cu dragostea.

Diferența dintre sfinți și restul lumii nu este faptul că ei au o credință pură și iubitoare, iar noi nu, ci mai degrabă, faptul că ei funcționează axându-se exclusiv pe esența lor, unde viața în ritmul Tao curge invizibil prin ființa lor fizică. Acesta este scopul principal pentru care trebuie să înveți

să meditezi, niu să te cufunzi în tăcere, îndemnându-ți astfel esența să se reveleze și permițându-ți să trăiești pe seama vidului.

Practică Tao acum!

Petrece cel puțin 15 minute astăzi trăind în vidul care alcătuiește esența persoanei tale. Ignoră reacțiile corpului tău și contextul din jur; abandonează identificările tale materiale, cum ar fi nume, vârstă, etnie, profesie și așa mai departe. Zăbovește în spațiul acela intermediar — acel vid care este absolut vital pentru însăși existența ta. Privește la lumea ta de pe poziția a „ceea ce nu există“ și apreciază faptul că utilitatea ta, ca ființă fizică și socială, depinde în totalitate de acest vid. Lucrează astăzi ca să te împrietenești cu partea invizibilă din interiorul tău.

Versetul12

Cele cinci culori orbesc ochiul.

Cele cinci tonuri asurzesc urechea.

Cele cinci arome amorțesc gustul.

Goana și căutarea febrilă smintesc sufletul și cugetul.

Energia irosită pentru a obține obiecte prețioase nu este decât o piedică în calea dezvoltării noastre.

Maestrul privește lumea, dar are încredere doar în viziunea lui interioară.

El permite lucrurilor să vină și să treacă.

El preferă ceea ce este înăuntru, iar nu lucrurile de afară.

Cum să trăiești însuflețit de o convingere interioară

În acest fragment din Tao Te King, Lao zi ne amintește că acordăm mult prea multă atenție plăcerilor și experiențelor senzoriale, în detrimentul viziunii noastre interioare. Dacă ne concentrăm exclusiv pe informații furnizate de simțuri, făurim o lume a aparențelor, care nu sunt, în definitiv, decât iluzii. Cum totul vine și trece, natura lumii materiale este în mod evident restricționată la un statut tranzitoriu. Când ochii noștri disting doar culorile, mai mult ca sigur vor înceta să mai vadă și ce există dincolo de lumea aparențelor. Nu putem cunoaște creatorul dacă ne concentrăm exclusiv pe creație. În același fel, ne pierdem creativitatea dacă nu suntem conștienți de ceea ce se află în spatele tuturor actelor de creație.

Văzul, auzul, mirosul, pipăitul și gustul sunt domeniul de manifestare al simțurilor. Dacă ești blocat în convingerea că satisfacerea senzorială este obiectivul principal în viață, care trebuie căutat cu orice preț, vei sfârși prin a fi istovit de ceea ce Lao zi numește „goana și căutarea febrilă”. Această strădanie de a dobândi slava deșartă, banii și puterea reprezintă o adevărată pierdere de energie, pentru că niciodată nu vom crede că avem îndeajuns, așa că ne vom lupta să

obținem mai mult, și asta ne va defini regimul nostru zilnic de viață. Nu poți ajunge la pace și împlinire interioară atunci când întreaga ta existență este motivată de ideea înnebunitoare că nu ai destul. De fapt, Lao zi afirmă că această cursă neîntreruptă este calea sigură spre sminteală.

Cel care trăiește în conformitate cu Tao este numit înțelept sau maestru, o ființă luminată care observă lumea, dar nu se identifică exclusiv cu ceea ce este vizibil; el este în lume, deși își dă seama concomitent că nu aparține acestei lumi. Maestrul se retrage în interior, unde convingerile lui intime înlocuiesc goana. În liniște, el se bucură de stabilitate dincolo de ceea ce-i dictează gusturile de moment. Dintr-o perspectivă interioară, nu mai are nevoie de nimic. Conștient de natura lui infinită, înțeleptul își dă seama că trăiește într-o lume de aparențe senzoriale, aparențe în care este inclus și trupul în care a ajuns aici și pe care îl va părăsi la un moment dat. Maestrul vede nebunia aparențelor și evită farmecul seducător pe care îl exercită faima și posesiile.

Cred că vechiul nostru prieten și învățător Lao zi a vrut să transmită aceste adevăruri simple atunci când a dictat acest verset din Tao Te King:

Extinde-ți perspectiva dincolo de nivelul senzorial.

Convingerea ta interioară știe că un trandafir este mai mult decât o floare, pentru că oferă un parfum plăcut și petale catifelate. Folosește această cunoaștere pentru a percepe forța invizibilă, dar creatoare, care face ca trandafirul, un adevărat miracol complex, să apară de nicăieri și să înflorească aici și acum, în fața ta. Vei simți ceva din esența creatorului care a permis acestei capodopere a naturii să se ivească și să înflorească dintr-o sămânță mărunță. Reține, de asemenea, că sămânța a apărut din ceea ce am putea numi o lume amorfa a spiritului. Observă cum spiritul însufletește culorile, parfumul și fibrele florii; privește toate formele de viață dintr-o perspectivă transcendentă. Atunci vei fi mai puțin tentat să te alături goanei nebune și mai domic să trăiești animat de convingerea lăuntrică cum că adevărata ta esență nu este din lumea asta.

Încetează să mai faci presiuni asupra ta pentru a acumula în permanență mai mult.

Lasă-i pe ceilalți să se consume cu goana lor nebună, dacă așa vor, în timp ce tu înveți să te relaxezi. Decât să te concentrezi pe exterior, mai bine întoarce-te în sinea ta. Cultivă stările de fascinație și de apreciere ca fundamente interne, iar nu hotărârea exterioară de a căuta mai multă faimă, adulare din partea celorlalți și acumulări de orice tip. Când vezi o priveliște minunată, auzi un sunet încântător sau guști dintr-o delicatese, după care îți lasă gura apă, oferă-ți răgazul să reflectezi la miracolul din aceste plăceri senzoriale. Fii precum maestrul care „preferă ceea ce este înăuntru, iar nu lucrurile de afară“. Permite lucrurilor să vină și să plece, fără să le îmboldești și fără să simți nevoia de a te atașa de această lume efemeră a lucrurilor în permanent tranzit.

Practică Tao acum!

Plantează o sămânță și cultiv-o, fii atent la natura ei și la felul cum evoluează în timp. Gândește-te la ce se găsește în mugur și privește cu fascinație felul cum acea sămânță mărunță va da naștere unei flori, într-o bună zi. Apoi extinde acea stare de fascinație, gândindu-te la propria ta

persoană și la felul cum ai evoluat din sămânța din care te-ai născut și tu. Folosește această imagine pentru a-ți reaminti de șinele tău invizibil, care nu este altceva decât lucrarea lui Tao.

V13

Favorurile și dizgrația stârnesc neliniște.

Un rang înalt te împovărează.

Oare de ce favorurile și dizgrația stârnesc neliniște? Căutarea favorurilor este degradantă: căci stârnesc neliniște când sunt obținute, dar stârnesc neliniște și când sunt pierdute.

De ce te împovărează un rang înalt?

Motivul pentru care avem atât de multe neazuri este că avem sine.

Dacă nu am avea sine,

Ce neazuri am mai putea avea?

Adevăratul sine al omului este veșnic, și totuși omul se gândește, eu sunt acest trup și voi muri curând...

Dacă nu am avea trup, ce primejdii ne-ar mai putea amenința?

Cel care se vede în toate este demn să poarte de grijă lumii întregi.

Cel care se iubește pe sine cum îi iubește pe toți oamenii e demn să fie învățătorul tuturor.

Cum să trăiești cârmuit de o minte liberă și independentă

Mesajul esențial al acestui verset din Tao Te King pare să se refere la faptul că este vital să rămâi independent atât de părerile pozitive, cât și de părerile negative ale celorlalți. Indiferent dacă oamenii ne iubesc sau ne urăsc, dacă permitem ca evaluările lor să fie mai importante în sinea noastră decât propriile noastre evaluări, nu vom avea decât de suferit.

Căutarea favorurilor și a confirmării celorlalți nu este în armonie cu Tao. Căutarea statutului social cu orice preț oprește fluxul natural de energie divină, care se îndreaptă permanent spre mintea ta liberă. Ai o ființă lăuntrică vitală, care este a ta și numai a ta — învață să ai încredere în acea ființă Tao a ta și eliberează-te de părerile altora. Îngăduie-ți să fii condus de ființa ta lăuntrică și firească, ce îți hrănește mintea independentă. În schimb, goana după un statut social râvnit sau titluri pompoase, care să demonstreze cât ești de important, exemplifică ce înseamnă să trăiești condus de o minte care preferă să fie atentă la semnale externe, în loc să-și asculte vocea interioară firească.

Tao nu forțează și nu se amestecă în evoluția lucrurilor; le lasă să se dezvolte în felul lor, pentru a da roade în mod natural. Orice fel de aprobare care va apărea pe parcurs se încadrează perfect

în evoluția lucrurilor. Orice dezaprobare care se ivește între timp este, de asemenea, o componentă a acestei alinieri perfecte cu Tao. Lao zi se încrâncenează să sublinieze că goana după favoruri și după confirmare este îngrijorătoare, oricare ar fi rezultatul ei. Dacă obții aprobare, vei deveni sclavul laudelor venite din exterior. Cu alte cuvinte, părerea altcuiva îți va îndruma viața. Dacă ai parte de dezaprobare, te vei strădui și mai mult să schimbi părerea celorlalți în legătură cu tine și în continuare vei fi direcționat de forțe din afara sinelui tău. Ambele alternative vor avea ca rezultat dominația vizibilă a unei minți dependente, opusă principiilor Tao, care îndeamnă la păstrarea unei gândiri independente, care să curgă liber.

Acest verset evidențiază faptul că ego-ul și nevoia oamenilor de a se simți importanți aduc numai probleme, care sunt intensificate și alimentate de șinele lor social. Tao te îndeamnă să fii conștient de natura ta veșnică și să faci un pas afară din șinele tău social și din trupul tău. Lipsa ego-ului înseamnă absența problemelor; un ego hipertrofiat înseamnă probleme serioase. Tao Te King întreabă retoric: „Dacă nu am avea trup, ce primejdii ne-ar mai putea amenința?” Dacă îți pui ție însuși această întrebare, vei descoperi în tine un spirit invizibil, de natură divină, independent de părerile celorlalți conformiști chinuiți care populează pământul. În spiritul învățăturilor Tao, adevărata ta natură va înlocui goana după confirmare externă cu convingerea că, de fapt, nu te privește ce cred ceilalți despre tine!

Practică următoarele reguli care se regăsesc în mesajul lui Lao zi și câștigă o neprețuită pace interioară. Vei fi în echilibru cu legea firească a universului, trăind cârmuit de o minte liberă în plin spirit Tao:

Practică încrederea în natura ta interioară.

Orice gând entuziast, pe care îl nutrești în legătură cu felul în care vrei să-ți duci viața, este o dovadă că ești în deplină armonie cu natura ta lăuntrică de fapt, nu ai nevoie decât de această convingere fierbinte. Dacă ești tentat să te simți nesigur pentru că alții nu sunt de acord cu tine și te dezaprobă — amintește-ți că Lao zi ne-a sfătuit că este degradant să cauți confirmare și favoruri și că acest lucru te va despărți de șinele tău adevărat.

Amintește-ți că ești mai mult decât trupul tău și că părerile celorlalți, în legătură cu ce ar trebui sau nu ar trebui să faci, nu țin cont, foarte probabil, de ființa ta veșnică și adevărată. Și ceilalți oameni sunt mai mult decât trupurile lor, așa că, dacă râvnești după aprobarea lor, nu faci decât să amplifici iluzia că nivelul fizic este totul.

Șinele tău lumesc nu reprezintă adevărata ta identitate, așa că ai încredere în ființa ta veșnică și comunică cu ea. Tu comunică cu șinele tău autentic prin natura ta interioară și îl onorezi dacă îți păstrezi o gândire liberă. Respectă-ți viziunea și ai încredere în gândurile tale firești și entuziaste, aliniată la esența iubitoare a lui Tao.

Practică felul de a fi Tao, așa cum este zugrăvit în acest verset.

Repetă-ți următoarele cuvinte: Sunt demn să am grijă de lumea întreagă și Sunt demn săfiu învățătorul tuturor. De ce? Pentru că recunoști legătura ta cu toți și cu toate printr-o gândire liberă, a cărei sursă este iubirea. Dacă permiți sinelui tău veșnic să se manifeste, vei deveni un

învățător și un apărător mistic al tuturor. Aprobarea, pe care șinele tău lumesc o căuta până acum, o vei simți exact așa cum este de fapt — o luptă a unei minți subjugate de a trăi de parcă viața ar depinde de vreo aprobare externă.

Practică Tao acum!

întreabă-te acum: Care este natura mea adevărată, dacă ignor forțele externe care îmi spun cine sau ce ar trebui să fac? Apoi încearcă să trăiești o zi în deplină armonie cu natura ta proprie, ignorând presiunile de a fi altcumva. Dacă în ființa ta lăuntrică domnesc pacea, dragostea și armonia, ca într-o simfonie, de pildă, atunci comportă-te ca atare astăzi.

v14

Ceea ce nu poate fi văzut se numește invizibil.

Ceea ce nu poate fi auzit se numește imperceptibil. Ceea ce nu poate fi atins se numește impalpabil. Acestea trei nu pot fi definite; de aceea se contopesc, alcătuind un tot.

Aceste trei însușiri sunt prea subtile pentru a fi descifrate. Prin intuiție poți să vezi invizibilul, poți să auzi imperceptibilul, poți să simți impalpabilul.

Atunci nevăzutul, nedeslușitul și intangibilul alcătuiesc un tot.

Când se înalță nu face lumină, când apune nu aduce întuneric.

Dăinuie veșnic, fără să poată fi numit, întorcându-se mereu la starea de neființă.

Dacă te apropii nu-i afli începutul, dacă-l urmezi nu-i afli sfârșitul.

Nu-l poți cunoaște, dar poți fi aidoma lui, găsind liniște în viața ta.

Descoperind cum au fost lucrurile dintotdeauna, vei regăsi armonia cu eternul Tao.

Cum să trăiești dincolo de formă

încearcă să-ți imaginezi noțiunea de veșnicie: ceea ce nu se schimbă, nu are nici început, nici sfârșit. Nu poate fi văzut, auzit sau atins... dar știi că este acolo și a fost dintotdeauna. Reflectează la înțelegerea care este întipărită în tine, o înțelegere la care ai acces chiar acum, în timp ce citești aceste cuvinte — acea înțelegere este o esență, care îți străbate ființa și orice altceva, dar care permanent scapă unei analize concrete.

Acest principiu primordial a guvernat — și încă guvernează — toate ființele; tot ceea ce există și a existat vreodată nu este decât un rezultat al acțiunii acestui principiu. Lao zi insistă ca tu să devii conștient de acest precept amorf, refuzând să te sprijini exclusiv pe simțurile tale pentru a percepe această unitate. La începutul versetului ești îndemnat să vezi fără ajutorul ochilor, să

auzi fără ajutorul urechilor și să mânuiești fără-să atingi; aceste trei metode de existență dincolo de formă trebuie să devină o parte a spiritului tău de percepție. Aceste tărâmurii dincolo de formă se contopesc într-o singură lume a spiritului (lumea Tao), cea care generează și guvernează toate formele de viață. Ești încurajat să trăiești fiind pe deplin conștient de acest principiu atotcuprinzător.

Unii specialiști susțin că versetul de față din Tao Te King ar fi cel mai important din toate cele 81, tocmai pentru că evidențiază cât de vital este acest principiu unic ce fundamentează orice formă de existență. Dacă te racordezi la forța invizibilă, intangibilă și infinită, acest lucru îți va permite să atingi o stare de armonie, stare ce vine de îndată ce te conectezi la principiul de unitate. În plus, armonia este obiectivul tău principal dacă te-ai hotărât să duci o viață în spiritul Tao. Trebuie să înveți să-ți abandonezi ego-ul — care se identifică cu lumea lucrurilor, a posesiilor și a realizărilor — și să te întorci în locul neștiut de unde provii tu, precum și toți ceilalți. Făcând astfel, redobândești puterile mistice, aproape magice, ale sursei tale veșnice, sursa întregii existențe. Aici trăiești dincolo de lumea formei.

Când trăiești exclusiv în lumea formei, „în formă“, am putea spune, te concentrezi pe acumularea de „in-forma-ție“. Acest verset din Tao ne solicită să ne cufundăm mai degrabă în inspirație decât în informație, pentru a deveni una cu principiul veșnic Tao. Și, după cum conchide atât de profund acest verset din Tao: “Descoperind cum au fost lucrurile din-totdeauna vei regăsi armonia cu eternul Tao.”

Calea nu întreține niciun conflict. Cum ar putea? Calea presupune numai unitate, care este o contopire a lucrurilor invizibile, tăcute și intangibile. Închipuie-ți o lume unde conflictul este imposibil să se producă, unde, după cum spune Lao zi, nu există nici lumină, nici întuneric. Sursa fără nume, care există dintotdeauna, oferă numai pacea și armonia dorite, așa că recunoaște această unitate infinită și păstrează vie prezența ei în sufletul tău. Vei ști că aceasta este pur și simplu Calea, atunci când vei înceta să te întrebi de ce lucrurile s-au întâmplat așa cum s-au întâmplat! Eliberat de temerile care însoțesc identificarea exclusivă cu această lume a formei, vei putea îmbrățișa natura ta infinită. Cu alte cuvinte, vei putea iubi veșnicia din tine, în loc să te temi că viața se termină cu moartea trupului tău. Tu, corpul tău și toate formele de viață sunteți rezultatul prezenței acestui principiu etern.

Iată ce ne transmite Lao zi în acest verset din Tao Te King din perspectiva celor 2500 de ani:

Folosește tehnica meditației pentru a dobândi cunoașterea absolutului.

Rămâi într-o stare continuă de conștientizare a principiului etern, care însuflețește toate formele de viață. Observând intervenția divină în tot ce întâlnești pe cale — inclusiv în momentele tale de identificare cu lumea ta animată de ego-ul personal — vei ajunge să te asemeni Lui și treptat te vei distanța de toate lucrurile care au deteriorat relația ta cu Dumnezeu. Aceasta este alinierea care îți va readuce echilibrul în viață și care va restabili armonia din firea ta naturală divorțată de ego.

îmbunătățește-ți viziunea privind lucrurile care se găsesc dincolo de ce pot vedea ochii tăi.

Orice ai privi, întreabă-te: Care este adevărata esență a lucrului/ ființei pe care o văd în fața ochilor? Cugetă la acel ceva inefabil și magic ce readuce un copac la viață odată cu venirea primăverii și care face să se ivească muguri pe crengile care erau complet înghețate acum câteva săptămâni. întreabă-te: Care este energia ce stă la baza creării unui țăntar — sau care stă la baza fiecărui gând al meu, de pildă? Fă astfel și cu tot ce auzi. Acele sunete se ivesc dintr-o lume a tăcerii și se-ntorc acolo — ascute-ți auzul ascultând „sunetele tăcute”¹¹.

Fascinația și recunoștința te vor însoți când vei îmbrățișa definitiv acest principiu. Dar, și mai mult de atât, vei deveni conștient de noi posibilități, care includ perceperea măreției tale divine. Minte ta se va elibera de falsa identificare cu lumea trecătoare și vei vedea veșnicia în toate lucrurile. Exact, Lao zi îți spune că îți vei transforma viața trăind în spirit. Ajuns în acest punct, vei recunoaște ceea ce Rumi a zugrăvit poetic la aproape 1500 de ani după cuvintele puternice ale lui Lao zi:

Fiece copac și plantă de pe pajiște părea să danseze, tocmai plantele și copacii pe care ochiul profan i-ar vedea nemișcați și înțepeniți.

Te îndemn să vezi acum, în prezent, dansul lucrurilor care dăinuie dintotdeauna pe tărâmul celor nevăzute, neauzite și neatinse.

Practică Tao acum!

Fii atent, pe cât poți, la partea nevăzută, atunci când contempli un copac, o stea îndepărtată, un munte, un nor sau altceva din lumea naturală. Îmbrățișează principiul care-i permite fiecărui lucru să existe și apoi întoarce-ți privirea în interiorul tău și fă întocmai cu existența ta fizică. Este chiar principiul care face plămânii tăi să respire, inima să-ți bată și unghiile să crească — trăiește conștient în acest principiu preț de zece minute astăzi și fii atent la cum te conectezi la sursa vieții.

15

Învățătorii din vechime erau profunzi și subtili, înțelepciunea lor era de nepătruns.

Nu e chip s-o poți descrie.

Necunoscuți fiind, cu greu le putem zugrăvi fie și chipul.

Prudenți, aidoma celor care traversează un pârâu pe timp de iarnă.

Prevăzători, aidoma celor conștienți de prezența pericolului.

Simpli, aidoma lemnului încă necioplit.

Gata să cedeze, aidoma gheții, ce urmează să se topească. Fără formă, aidoma nămolului din apă.

Dar până și apa cea mai înnămolită se limpezește pe măsură ce se oprește din curs.

Și din acea apă liniștită se ivește viața.

Cel în care sălășluiește Tao nu vrea să fie plin.

Și tocmai pentru că nu este niciodată plin, poate să rămână tânăr, precum un mugur ascuns care nu se grăbește să se coacă înainte de vreme.

Cum să trăiești fără grabă

Acest verset ne vorbește despre maștrii din vechime, care se bucurau de un nivel de cooperare extrem de profund cu lumea lor. Lao zi folosește comparații, pentru a reda mai plastic viața pașnică și flexibilă a acestor înțelepți: închipuie-ți cum ar fi să traversezi un pârâu înghețat pe timpul iernii, deși stratul de gheață ar putea crăpa în orice moment, să rămâi precaut și atent, veghind în același timp la orice pericol iminent. Această comparație îi zugrăvește pe cei care trăiesc fără grabă, dar sunt simultan într-o stare de adâncă veghe.

Analizează cele două moduri în care lucrurile sunt prezentate în acest verset din Tao Te King: mai întâi, să te contopești și să devii una cu mediul din jurul tău, dar, concomitent, să rămâi atât de relaxat, încât liniștea ta să permită tuturor lucrurilor din jur să se așeze pe făgașul lor, totul căpătând o claritate adâncă. Stai de veghe și pe deplin conștient de orice, dar, în același timp, rămâi liniștit înăuntrul tău — fără să te grăbești, fără să revendici, dar complet responsabil de lumea ta interioară. Acest pasaj din Tao îmi amintește de acele cuvinte din Biblie: „Liniștiți-vă și cunoașteți că Eu sunt Domnul“ (Ps. 46:10).

Locul de unde provii este un loc al liniștii, de unde izvorăște toată creația. Rămâi într-o stare simplă și creatoare, pe care Lao zi o aseamă cu „lemnul care nu a fost cioplit“, simbolizând mintea copilului și potențialul nelimitat. Caută ca mintea ta să vrea să curgă împreună cu viața și să fie șlefuită de forțele eterne ale Tao. Imaginează-ți că ești toate aceste lucruri menționate în versetul 15 din Tao: prudent, dar relaxat și liniștit; prevăzător, dar încrezător; gata să cedezi, dar alegând să-ți păstrezi pacea interioară și să aștepti ca apele să se liniștească.

Acest verset îți amintește că în natură totul se limpezește în cele din urmă. Scopul tău este să rămâi în armonie cu natura, precum mugurele ascuns sub pământ, așteptând fără grabă să răsară la suprafață și să-și împlinească menirea. Nu poate fi grăbit, ca nimic altceva din natură. Creația are propriul ei ritm de evoluție și timpii ei. Metafora de aici este evidentă și se aplică și în cazul tău: tu te dezvolți în plină ordine divină. Tot ce ceri îți va fi oferit într-un ritm așezat, fără grabă. Renunță la revendicări și ai încredere în evoluția perfectă a legii Tao. Rămâi de veghe, recunoscător și racordează-te la Cale.

După ce am încercat să ajung la spiritul și la intențiile lui Lao zi prin meditație și cercetarea principiilor din Tao Te King, iată ce cred că ar vrea să ne spună astăzi:

încetează să mai alergi după visurile tale.

Permite-le să vină la tine în ordinea lor perfectă, într-un ritm necondiționat. Încetinește-ți tempoul frenetic și încearcă să fii gol pe dinăuntru, precum o peșteră, și deschis către toate posibilitățile, precum lemnul nesculptat. Liniștirea sinelui tău să devină o activitate obișnuită a vieții tale de zi cu zi. Ima-ginează-ți tot ce ai vrea să trăiești în viață, apoi lasă visul acesta și mergi mai departe. Ai încredere că Tao lucrează cu o perfecțiune divină, așa cum o face cu toate lucrurile de pe planetă. Chiar nu trebuie să grăbești sau să forțezi ceva. Mai bine observă și primește, decât să fii regizorul insistent al vieții. Prin această evoluție fără grabă devii stăpân al propriei vieți, conform legii Tao.

Aruncă-te în curgerea vieții și lasă-te purtat blând de pârâul ei.

Renunță la luptă și începe să te încrezi în înțelepciunea Tao. Ceea ce este al tău va veni la tine, atunci când nu încerci să forțezi curgerea lucrurilor. Probabil ai fost încurajat să fii activ, să controlezi totul și să-ți urmărești împlinirea dorințelor toată viața... acum este timpul să ai încredere în înțelepciunea veșnică ce curge prin tine.

The Way of Life According to Lao Tzu, carte tradusă de Witter Bynner în 1944, rezumă foarte poetic acest verset din Tao astfel:

Cum ar putea viața unui om să-și mențină cursul și ritmul, dacă el nu o lasă să curgă?

Cei care curg precum curge viața știu că nu au nevoie de nicio altă forță:

Nu simt nicio oboseală, nicio uzură, nu au nevoie de niciun remediu și de nicio reparație.

Un sfat extraordinar despre cum să trăiești viața fără grabă.

Practică Tao acum!

Lasă cartea deoparte chiar acum. Acordă-ți zece minute ca să te liniștești, în timp ce contempli tot ce ai și tot ce curge în viața ta într-un ritm orchestrat divin. Rămâi în pace și mulțumește pentru tot ce se desfășoară în viața ta într-un mod atât de desăvârșit. Lasă în urmă orice alte gânduri, care te îndeamnă la grabă.

16

Încearcă să atingi vidul suprem,

Și liniștea desăvârșită.

Prin goana lumii acesteia și printre toate lucrurile care vin

și pleacă,

ia aminte cum orice sfârșit poate deveni început.

Lucrurile înfloresc, fiecare la timpul său, ca mai apoi să se întoarcă la Sursă... la ce este și la ce

este menit să fie.

A te întoarce la obârșie înseamnă a găsi pacea.

A găsi pacea înseamnă a-ți împlini destinul.

A-ți împlini destinul înseamnă a fi constant.

A ști cum să rămâi constant este un semn de adâncă înțelepciune.

A nu cunoaște acest ciclu duce la veșnica pieire.

A ști cum să rămâi constant îți dă o nouă perspectivă. Această perspectivă este imparțială. Imparțialitatea este un semn de mare noblețe; noblețea este de natură divină.

Racordându-te la această natură divină, vei fi una cu Tao. Când ești una cu Tao, dobândești veșnicia.

Această cale este eternă, ea nu este primejduită de moartea fizică.

Cum să trăiești constant

Acest verset din Tao Te King reliefează cât de valoroasă este starea de supremă conștientizare a ciclului constant al tuturor lucrurilor. În loc să vezi schimbarea ca pe o întâmplare nedorită și dăunătoare, poți alege să consideri variațiile din viața ta ca pe niște influențe valoroase din ciclul unei existențe centrate pe învățăturile Tao.

Când ajungi să vezi schimbarea ca pe singura constantă care există cu adevărat, începi să recunoști că ea este, de fapt, o expresie a vieții în plină desfășurare, o expresie ce devine, în același timp, o dovadă binevenită a scopului și a sensului tău în viață. Astfel, te întorci la experiența primordială a Sursei de unde provii și dobândești și pacea unei perspective imparțiale. Începe acest proces schimbându-ți gândurile fundamentate pe ego-ul tău și lăsându-te cuprins de fericirea de a fi una cu Tao. Apoi transformă-te într-un observator fin al felului în care lumea ta funcționează cu adevărat și fii deschis la starea de armonie în care este bine să te afli cu natura ciclică a tuturor ființelor vii.

Există un ciclu imuabil, „neființă, ființă, neființă”⁴¹ din care toți facem parte. Toate lucrurile vin și apoi pleacă. Viața se materializează într-o varietate de forme — este aici și apoi, la un moment dat, se termină prin ceea ce noi numim moarte. Această venire și plecare ar putea părea o condiție temporară, dar este, în definitiv, suprema constantă, pentru că nu încetează nicicând. Îmbrățișează această natură a schimbării ciclice și vei avea numai de câștigat.

Sfârșitul poate părea un motiv întemeiat pentru a jeli și a fi abătut, fie că este vorba de încheierea unei etape din viața ta, de terminarea unui proiect, de sfârșitul unei relații sau de moarte însăși. Dar Lao zi te invită să-ți dai seama că, după ce lucrurile înfloresc, „se întorc la Sursă... la ce este și la ce este menit să fie.” Constanța ciclurilor vieții este un prilej să revii la rădăcini, unde se află tot ce este și tot ceea ce este menit să fie. Locul efectiv unde găsim pacea și iluminarea este

situat în această întoarcere continuă spre tărâmul neștiut și nenumit al originii tale.

Lao zi îți spune că pacea interioară se pogoară în sufletul tău odată cu revenirea la Sursă, unde toate ciclurile încep și se termină. Aceasta reprezintă împlinirea destinului tău personal; cu alte cuvinte, ești aici ca să cunoști și să devii Tao, constanta dincolo de toate lucrurile care vin și pleacă în această viață. Ai fost deja în mai multe trupuri și ești într-un nou trup în flecare zi. Ai venit și ai plecat din multe relații, dar veșnicia din tine supraviețuiește în ciuda permanentei tranziții de la un nou început către un nou sfârșit. Acum ești îndemnat să te cunoști în calitatea ta dublă de creație fizică, dar și de parte din veșnicul Tao.

Tao, care însuflețește toate formele de existență, inclusiv existența ta, este pe de-a-ntregul imparțial. Nu are favoriți: aduce iama, indiferent că vrei sau nu. Îți trimite pe cei care îți sunt dragi spre întâlnirea cu alți oameni, și apoi îi face să se întoarcă, indiferent dacă tu ai vrea ca lucrurile să stea altfel. Toate formele de viață trebuie să se întoarcă la Tao; nu există excepții sau scuze.

Când nu ești conștient de această influență stabilizatoare, te atașezi de un element dintr-un ciclu de viață, generând astfel ceea ce Lao zi numește „veșnica pieire“. Când o persoană te părăsește, resimți asta ca pe sfârșitul pământului. Când un proiect de afaceri eșuează, când pici un examen la școală, când treci printr-o boală dureroasă sau ești rănit, fizic sau psihic, ești deprimat. Dacă vei cădea cumva în capcana acestor sfârșituri emoționale, tu, de fapt, nu le vei permite să devină o parte firească din viața ta, ceea ce duce la ruperea legăturii dintre tine și Sursă. Ajungi să fii blocat în „goana lumii acesteia, printre toate lucrurile ce vin și pleacă¹⁴, incapabil de a-ți aminti constanța cu care „orice sfârșit devine început⁴⁴.

Realitatea este că începuturile sunt adesea deghizate sub forma unor sfârșituri dureroase. Așa încât, atunci când știi că există o constantă dincolo de dezamăgirea din momentul prezent, poți să simți că și „aceasta va trece⁴⁴ — așa a fost din-totdeauna și așa va rămâne. Când schimbi felul în care privești lucrurile, lucrurile pe care le privești se vor schimba!

Iată ce pare să îți transmită Lao zi în acest verset din Tao Te King:

Oferă-ți răgazul de a fi un observator imparțial al vieții, în special atunci când un sfârșit de orice fel te aduce în pragul disperării.

Amintește-ți că Sursa ta lucrează la acest eveniment, iar apoi ia hotărârea să te conectezi la acea Sursă prin gândurile tale. Toate sfârșiturile sunt o parte a procesului ciclic; nu faci decât să te întorci la o viață bazată pe constanță, după cum ne învață Lao zi în acest pasaj. Nu trebuie să afli nimic nou, nu trebuie să-ți schimbi niciun comportament, nu e nevoie să adopți vreo strategie nouă — gândește-te doar la cuvântul întoarcere și găsește-ți alinarea în Tao cel veșnic constant, care aduce pace acolo unde înainte era disperare. Tao nu te părăsește și nu te dezamăgește niciodată și este mereu imparțial. Oriunde te-ai afla în acest ciclu emoțional, să nu crezi că ești judecat. Mai degrabă înveți cum este să treci prin toate etapele vieții, eliberat de judecăți și trăind constant.

Scrive aceste cuvinte și pune-le într-un loc vizibil din mediul în care trăiești: și aceasta va trece.

Fraza îți va aminti că schimbarea este singura constantă din viață. Tot ce observi se află într-un ciclu de venire și plecare. Absolut totul! Nu există excepții aici. Învață aceasta și lasă-ți gândurile să curgă în constanța schimbării. Aceasta este rădăcina, Sursa a tot ceea ce se întâmplă în mod ciclic. Este ceva perfect. Este divin. Este ceva pe care poți conta în totalitate. Este ceea ce aduce florile primăvara, procesul de îmbătrânire, procesul de renaștere, noi relații este Tao și este constant. Întoarce-te la el și ia contact cu esența ta divină aici și acum, în recipientul temporar pe care tu îl numești corp și care îți provoacă atâtea drame. Și asta va trece... poți să fu convins de acest lucru!

Practică Tao acum!

Acordă o zi încercării de a căuta în mod conștient situații prin care să practici imparțialitatea, în timp ce observi cum, de fapt, orice sfârșit este un nou început. Pentru a face experimentul acesta mai antrenant, propune-ți să găsești un anumit număr de astfel de situații până la amiază. Începe dimineața devenind conștient că sfârșitul somnului este începutul stării de veghe, împarte-ți timpul cât ești treaz în secțiuni, observând fără să judeci cum fiecare sfârșit face loc unui început. Începe să trăiești constant în mod conștient, lăsându-ți mintea să fie cuprinsă de faptul că schimbarea este singurul lucru cert. Nu uita să incluzi toate sentimentele tale în acest ciclu — dacă observi în mod imparțial că ești trist, de pildă, aceasta va permite sfârșitului natural al stării de tristețe să se transforme într-un început. În acest moment practici Tao!

Când oamenii îl au în frunte pe cel mai bun conducător, aceștia de-abia au habar de existența lui.

Apoi vine unul pe care oamenii îl iubesc și îl preamăresc.

Acesta e urmat de unul ce le inspiră teamă tuturor.

Vine în continuare unul pe care îl disprețuiesc și îl sfidează.

Când un conducător nu are încredere în nimeni, nimeni nu va avea încredere în el.

Marii conducători vorbesc puțin, își caută cu grijă cuvintele, își săvârșeau lucrarea, fără să fie mânați de interese personale și ceea ce făceau era bine făcut..

Când totul e gata, oamenii vor zice:

„Noi înșine am făcut toate astea. “

Cum să trăiești ca un conducător luminat

Pentru a reflecta cum se cuvine la acest verset din Tao Te King, trebuie să-ți schimbi modul în care înțelegi autoritatea — ceea ce înseamnă să consideri că marii conducători, cu adevărat luminați, sunt cei care, de fapt, nu conduc pe nimeni! Din perspectiva Tao, aceste persoane creează un mediu unde fiecare simte că are o anumită responsabilitate personală față de locul în care trăiește și că este o parte din el. Adoptând acest model al conducătorului luminat, e mai

mult ca sigur că și tu îți vei modifica felul de a vedea lucrurile, faptul că îi critici sau îi admiri pe liderii din diferite domenii, fie că e vorba de industrie, de guvernare sau religie, ba mai mult chiar, îți vei modifica felul în care tu însuși îi conduci pe ceilalți.

Sfaturile din acest verset se adresează conducătorilor de orice tip; de fapt poți să personalizezi versetul, înlocuind cuvântul conducător cu cuvintele învățător sau părinte. Analizează felul în care te raportezi la tacticile de conducere, iar apoi fa toate schimbările necesare pentru a deveni cineva care aduce cu adevărat ceva nou, schimbând în bine viețile celorlalți. Mai întâi, trebuie să stai puțin deoparte și să observi cu atenție tot ce se întâmplă; apoi întreabă-te, fără să intervii în vreun fel, cum poți crea un mediu care să îi ajute pe toți să acționeze responsabil.

Tao te sfătuiește, dacă vrei cu adevărat să fii un lider eficient, să devii efectiv invizibil, cât mai mult cu putință.

Astfel, probabil că cea mai bună strategie a ta ar fi să pleci din sală și să le permiți tuturor celorlalți să acționeze fără să simtă nevoia de a te impresiona. Poate, din când în când, ar trebui să oferi o mică sugestie, după care să pleci imediat. Un zâmbet avizat sau un gest care să sugereze grupului că ai încredere în capacitatea lor de a rezolva diferite lucruri ar putea fi cea mai bună soluție. Sau poate este nevoie doar să le povestești o scurtă întâmplare despre cum alții au rezolvat chestiuni similare. Sau poate trebuie pur și simplu să meditezi și să trimiți un flux de energie pozitivă către toți cei prezenți, energie ce va rezolva eventualele conflicte.

Oricare ar fi decizia ta, trebuie doar să fii foarte conștient de nevoia de a crea un mediu în care oricine să poată afirma: „Noi înșine am rezolvat totul, fără intervenția nimănui — de fapt, nu avem nevoie de cineva care să ne dirijeze munca.“ Această abordare presupune, firește, să renunți la dorința de a fi considerat o figură puternică și autoritară.

Conducătorii care-i inspiră cu adevărat pe ceilalți obțin rezultate prin propriul lor exemplu: ei îi încurajează pe oameni să fie responsabili și să facă lucrurile care trebuie, dar fără să se laude în gura mare și fără să susțină sus și tare cât de ireproșabil conduc ei. Ei le creează celorlalți condițiile necesare să fie inspirați și să obțină propriile lor succese. Când sosește momentul să se primească laude sau premii, adevărații lideri se fac nevăzuți, dorind ca toți ceilalți să simtă că realizările lor s-au datorat propriilor lor calități de conducători. Supremul conducător de tip Tao îi lasă mereu pe oameni să își aleagă și să-și urmeze propriul stil de viață și propria concepție despre bine. Părerea despre sine a unui conducător autoritar auto-proclamat nu are nimic de-a face cu părerea despre sine a conducătorului luminat. Ba chiar dimpotrivă, cei din prima categorie mobilizează energiile mediului lor, astfel încât alimentează mai degrabă înclinații de joasă factură.

În acest verset, Tao oferă alte trei metode prin care poți alege să fii un lider. O opțiune ar fi să schimbi ceva în viețile celorlalți, rezolvând conflictele prin dragoste. Fiind un instrument al iubirii și făcând efortul de a-i lăuda pe ceilalți, acest tip de conducător rămâne în armonie cu Tao. Cei care sunt lăudați sunt înclinați să capete mai multă încredere în ei înșiși și să acționeze într-un stil mai degrabă cooperant decât competitiv. Dezavantajul în acest caz este că cel care are nevoie ca motivație de aprobarea și afecțiunea unui conducător riscă să-i cedeze conducătorului controlul asupra vieții sale. Dar, dacă ești în situația de a avea de ales între dragoste și teamă, Tao

consideră întotdeauna că este de preferat dragostea.

Ineficiența inducerii fricii ca metodă de conducere este evidentă: dacă pot să te oblig să faci cum vreau eu utilizând arma fricii, atunci tu te vei comporta așa cum vreau eu numai atâta vreme cât eu am puterea să te ameninț. Când voi pleca, influența mea asupra ta se va sfârși. S-au făcut studii, care au evaluat cât de eficienți se dovedeau a fi profesorii care erau severi cu elevii și puneau accentul pe disciplină. Elevii respectivi se comportau cum trebuie numai atunci când personajul temut era în sala de clasă, dar când profesorul sever pleca, întreaga clasă devenea un haos.

În cazul profesorilor care considerau educația un prilej de a-i lăuda și a-i încuraja pe elevi, se întâmpla exact ce se întâmplă în cazul marilor conducători. Prezența sau absența lor din sala de clasă nu avea vreun impact vizibil. Acesta este un aspect esențial de reținut, dacă ești părinte. Cu alte cuvinte, ai vrea ca propriii tăi copii să fie cuminți numai când ești tu în preajmă sau ai vrea ca ei să posede acea disciplină personală, care să le permită să se comporte adecvat, indiferent dacă ești tu lângă ei sau nu? Întotdeauna am fost de părere că rolul părinților nu este acela de a fi în preajmă când copiii vor să găsească un sprijin, ci că rolul lor este mai degrabă să-i învețe cum să se descurce, astfel încât să nu mai aibă nevoie de vreun sprijin exterior.

Cea mai ineficientă metodă de a-i conduce pe ceilalți este să utilizezi o tactică ce îi va încuraja să te disprețuiască, iar în momentul în care nu mai ești prin preajmă să sfideze tot ce spui și tot ce susții. Aproape întotdeauna dictatorii află acest lucru pe pielea lor și nu în cel mai plăcut mod cu putință, atunci când oamenii de care au abuzat se revoltă și îi amenință că le vor aplica același tratament intolerabil, care le-a fost aplicat și lor inițial. Copiii care disprețuiesc pe vreunul din părinții lor tind să imite aceleași tactici reprobabile la care au fost supuși și ei în copilărie, sau se detașează complet de adultul dictatorial și petrec ani în șir încercând să-și vindece rănilor provocate de acel tratament îngrozitor.

Un conducător luminat are încredere în cei pe care a fost pus să-i conducă. Această relație de încredere este reciprocă, pentru că cel care se încrede în oameni se va bucura la rândul lui de încrederea lor. Astfel, oamenii vor putea zice: „Am făcut totul noi înșine.”¹¹ Așadar, crește-ți copiii astfel încât să se bazeze pe propriile forțe, să ia propriile lor decizii, de îndată ce pot face asta, și să se mândrească cu deciziile pe care le-au luat. Consideră-te un conducător luminat și arată oamenilor un nou fel de a conduce lumea. Copiii care cresc cu o astfel de viziune vor fi următoarea generație de mari lideri, așa cum spune Lao zi.

Iată ce cred eu că îți oferă astăzi venerabilul maestru Lao zi:

In loc să crezi că știi ce e mai bine pentru alții, ai încredere că ei știi ce e mai bine pentru ei înșiși.

Permite-le celorlalți să-ți împărtășească gândurile lor despre calea pe care o consideră potrivită pentru ei. Informează-i de poziția ta în legătură cu acest lucru, dar nu omite să le spui că ai încredere că vor face alegerea corectă. Apoi retrace-te și crede cu tărie, dar și cu deplină liniște,

că felul în care vezi lucrurile se va schimba. Nu fi zgârcit cu laudele, atunci când cei aflați în responsabilitatea ta iau propriile lor decizii, chiar dacă atitudinea lor contravine punctului tău de vedere. Ai încredere că ai adoptat soluția potrivită, fără să te consideri însă atotștiutor.

Amintește-ți această frază din Tao Te King: „Când un conducător nu are încredere în nimeni, nimeni nu va avea încredere în el.“ Cea mai sigură metodă de a câștiga încrederea celor pe care îi guvernezi sau îi monitorizezi este să le pemiți să ia singuri cât mai multe decizii cu puțință.

Mândrește-te cu faptul că ai refuzat să-ți asumi vreun merit personal pentru realizările celorlalți.

Dacă ți se pare cumva că realizările celorlalți reprezintă un prilej să fii răsplătit, promovat sau lăudat pentru ele, e cazul să-ți schimbi modul de a privi lucrurile. Acceptă ca laudele să fie adresate celor care au beneficiat de stilul tău de conducere. Vorbește mai rar și renunță pentru totdeauna la interesul personal; în schimb, permite tuturor celor din subordinea ta să vorbească în numele lor. Schimbă felul în care le privești comportamentul, el nu reprezintă o recunoaștere a abilităților tale, ci bucuria că efortul depus a fost încununat de succes. Dacă faci aceasta, vei înceta să aștepți să ți se recunoască meritele și vei fi, în schimb, la fel de fericit și mândru de succesele lor, ca și ei.

Iată cum a descris Hafez, în secolul al XIV-lea, toate acestea în poezia lui:

Nici măcar După

Tot acest timp

Soarele nu-i spune pământului: „îmi ești dator”.

Privește Ce se întâmplă Cu o iubire ca aceasta,

Luminează

Tot

Cerul.

Iubește-i pe cei care ți-au fost încredințați să-i conduci, așa cum soarele iubește planeta noastră. Fii acolo pur și simplu ca să slujești, necerând nimic în schimb.

Practică Tao acum!

Alege câteva situații în care sunt implicați copiii tăi (sau oricine altcineva pe care ai fost desemnat să-l monitorizezi) pentru a deveni un observator activ. încuviințează din cap, zâmbește, încruntă-te sau fă orice gest fără să spui nimic, în momentele în care înainte ai fi intervenit foarte prompt. Observă ce impact a avut observația ta activă asupra celor pe care ai fost desemnat să-i conduci.

Când măreția lui Tao domnește, faptele izvorăsc din inima fiecăruia.

Când măreția lui Tao dispare, faptele izvorăsc din regulile „omeniei și dreptății“.

Dacă ai nevoie de reguli să fii omenos și drept, atunci pretinzi că ești virtuos, iar acesta este un semn sigur că virtutea lipsește. Și așa apare marea ipocrizie.

Când relațiile de rudenie degenerază în discordie, se ivesc pietatea și ritualurile de devoțiune. Când țara ajunge în pragul haosului vor apărea supușii credincioși oficiali.

Astfel se naște patriotismul.

Cum să trăiești fără reguli

Imaginează-te într-o lume unde nu există reguli și legi, unde toată lumea trăiește în pace și armonie. Nu există anarhie, hoție, ură sau război; oamenii pur și simplu trăiesc, muncesc, iubesc și se joacă fără să aibă nevoie să fie guvernați. Poți să-ți imaginezi o planetă unde nevoia de coduri de comportament și dispoziții pentru guvernarea populației să fie efectiv superfluă? Acesta este cu aproximație scenariul mental idealist care l-a îndemnat pe Lao zi să creeze acest verset din Tao Te King, în care afirmă clar că nu ai nevoie de reguli pentru a fi drept și bun.

Încerc să sugerez că, dacă îți modifici felul în care te raportezi la motivul fundamental pentru orice proces de reglementare, atunci și organizațiile care controlează societatea, politica și sistemul judiciar se vor schimba în cele din urmă. (Mai e nevoie să adaug că se vor schimba „în bine“?). Când insuflă punctului tău de vedere o orientare Tao, încetezi să mai crezi că motivul dominant pentru care ești și acționezi exact așa cum o faci acum ar fi dictat de națiunea din care faci parte, de orașul tău, de școală, religie sau chiar de asociația de locatari al cărei membru ești! Legile și regulile sunt considerate de mulți drept singurele responsabile pentru orice gest efectiv de amabilitate, dreptate sau iubire — dar tu poți alege să trăiești cum îți dictează inima, considerând aceste virtuți ca pe niște responsabilități individuale, la care aderi fără ca vreun statut sau vreo convenție să ți-o ceară. Asta am vrut să zic când am sugerat să trăiești fără reguli: poți alege să consideri că ești de acord cu reglementările și legile care patronează afacerea ta, guvernul, familia și religia, în loc să ai impresia că acționezi într-un anumit fel din cauza lor. Îți promit că, atunci când vei adapta gândirea bazată pe reguli la atitudinea bazată pe vocea inimii, viața ta se va schimba!

În orientarea Tao, bucuria fără limite, amabilitatea, abundența și bunăstarea se revarsă peste tot; dacă privești astfel viața, regulile devin irelevante. Poți acționa în conformitate cu aceste principii de generozitate și mărinimie, care sunt esența Tao. Fă din dragoste un fundament solid, care să-i motiveze pe toți din familia ta să fie iubitori, în loc să se simtă doar obligați să fie amabili cu alții. Asta nu înseamnă că nu există o anumită etichetă sau un cod de conduită de urmat, ci că motivul pentru care faci toate acestea este ca iubirea și buna intenție să fie împărtășite tuturor. Și dacă este vorba să găsim și un exemplu de „infracțiune” în acest nou sistem, acesta ar fi oprirea sau împiedicarea propagării energiei iubitoare Tao.

Tu și copiii tăi puteți învăța cum să schimbați felul în care priviți normele și legile. Când se

pierde armonia, o regulă poate părea utilă, dar asigură-te că toată lumea din familia ta e deplin conștientă că, de fapt, îi înveți cum să trăiască fără această regulă! Existența codurilor de comportament, ca și a codurilor de bune maniere, e o dovadă clară că nu permitem principiilor Tao să curgă liber prin viețile noastre. Dacă afli însă că este responsabilitatea personală a fiecăruia să trăiască fără să se controleze îndeaproape, acest lucru va demonstra că, atunci când îți schimbi gândurile, îți schimbi, de fapt, viața.

Putem merge și mai departe: întreabă-te dacă legile creează o societate sănătoasă și dacă patriotismul este apreciat. Sau nu cumva, mai degrabă, într-o anumită perioadă în care într-o țară domnește haosul sau are loc un război civil, legile și codurile ce vizează patriotismul trebuie să fie puse în aplicare? Regulile sunt create pentru a impune pedepse, care au ca scop controlarea sau guvernarea oamenilor care nu și-au asumat responsabilitatea personală ca parte din întregul reprezentat de grupul din care fac parte. Și totuși, dimensiunea națională a unității nu ar trebui să reglementeze dimensiunea universală, pentru că unitatea Tao este mai presus de unitatea oricărui grup de pe pământ.

Așa că, iată, pe scurt, ce se întâmplă când Marea Cale este abandonată: apare nevoia de dreptate. Falsitatea dintre oameni creează nevoia de reguli și făuritorii de reguli devin necesari pentru a restabili ordinea. Apar miniștrii politici, care să facă lumină în tot acest hățiș obscur. Știind toate acestea, cred că este esențial să ne întoarcem la acel scenariu mental ideal, pe care te-am rugat să ți-1 imaginezi cu câteva paragrafe mai devreme și să aplicăm ce ne spune Lao zi în acest verset profund din Tao Te King-.

Lasă-ți acțiunile să izvorască din inimă, care trăiește Tao.

Când ești centrat pe Tao, nu ai nevoie de reguli, nici nu ești constrâns de ceea ce este considerat a fi legal sau ilegal. Motivul pentru care nu furi de la alții nu este că ar fi împotriva legii; ci, mai degrabă, faptul că îți asumi o responsabilitate personală pentru acțiunile tale. Viața ta nu presupune să trăiești pe baza regulilor; motivul pentru care nu furi este acela că respecti dreptul celorlalți de a nu cădea victime furturilor, pentru că acest lucru este în conformitate cu principiile Tao. În Tao nu există ideea de furt, pentru că totul aparține tuturor. Nu există ideea de posesie de pământ sau de alte proprietăți — există numai dorința de a-i iubi și de a-i respecta pe toți oamenii, precum și toate lucrurile. Legile care stabilesc că furtul, mutilarea sau luptele sunt ilegale au apărut din cauza pierderii legăturii cu Tao.

Nu acționa virtuos; fii virtutea însăși.

A acționa virtuos nu este același lucru cu a fi virtuos, așa încât Tao te învață să fii autentic în toate interacțiunile tale. Fii pios pentru că propria ta inimă simte evlavie față de marele Tao. Fii generos cu ceilalți în mod spontan, pentru că ți-o cere chemarea ta interioară, nu pentru că alții au stabilit în codurile lor că așa ar trebui să te porți. Nu aștepta să izbucnească haosul înainte să-ți arăți amabilitatea și generozitatea față de ceilalți. Un dezastru natural ar putea, într-ade-văr, stimula dorința ta de a lua legătura cu semenii tăi și de a-i ajuta; totuși, dacă îți schimbi felul de a privi un dezastru natural, ai putea constata că el reprezintă un prilej pentru a-ți aminti că Tao este spiritul tău îndrumător cu orice ocazie. Acest lucru ar putea să-ți inspire patriotismul, să te îndemne să te pui în slujba întregii umanități, în loc să te mărginești doar la ținutul unde s-a

întâmplat să te naști.

Aș vrea să-ți atrag atenția, din nou, asupra unui sentiment similar exprimat de Hafez, marele poet sufit:

Prin orice om Vorbește Dumnezeu.

De ce să nu fim politicoși Și să-L ascultăm Pe El?

Iar orice om înseamnă cu adevărat orice om, nu doar cei care se supun legilor și regulilor tale.

Practică Tao acum!

Analizează cu atenție de ce respecti normele stabilite de oameni. Petrece câțva timp cugetând la motivul fundamental pentru care te oprești când vezi culoarea roșie a semaforului, ai permis de conducere, porți centura de siguranță, plătești ca să intri la cinema sau nu bei înainte să conduci. Vezi dacă ego-ului tău îi face plăcere să încalce reguli pentru scopurile lui proprii și fa o listă cu toate legile și regulile pe care le respecti și pe care le încâlci pe parcursul unei zile, apoi identifică-ți cele mai importante reguli, cele la care ții cel mai mult.

Renunță la sfințenie, renunță la înțelepciune, va fi de o sută de ori mai bine pentru toată lumea. Lasă deoparte moralitatea și justiția și oamenii vor face ce trebuie.

Lasă deoparte efortul susținut și profitul și nu vor mai exista hoți.

Toate acestea nu sunt decât forme exterioare; nu sunt suficiente în sine.

Este mai important să păstrezi simplitatea, să rămâi pur și neprihănit cum te-ai născut, să te dezbari de egoism și să-ți domolești dorințele.

Cum să trăiești fără atașamente

La prima lectură a acestui verset din Tao Te King, ai zice că Lao zi ne îndeamnă să abandonăm cele mai înalte principii ale Tao. Renunță la sfințenie, la înțelepciune, moralitate, justiție, efortul susținut și profit, ne spune marele înțelept, și totul va fi bine. Lao zi adaugă că „toate acestea nu sunt decât forme exterioare¹⁴ și sunt insuficiente pentru a trăi în concordanță cu cea mai înaltă Cale.

Prima dintre aceste categorii o reprezintă educația și felul în care te raportezi la sursele tale de învățare. Acest verset te sfătuiește să-ți schimbi conceptul de sfințenie, tocmai pentru că urmezi învățăturile unei religii organizate și să renunți, de asemenea, să te mai crezi plin de importanță, doar pentru că ai primit o diplomă de la o instituție de educație. Lao zi te informează cu blândețe că este mult mai de preț să-ți cultivi adevărata natură.

Cum este cazul cu aproape toate învățăturile Tao, cea mai mare încredere trebuie s-o ai în capacitatea ta de a ajunge la centrul sacru Tao, din interiorul ființei tale. În tine se află o fărâmă de dumnezeire, care știe instinctiv ce să facă și cum să fie. Ai încredere în tine, Lao zi te îndrumă, și reevaluează importanța efectivă a instituțiilor educaționale și religioase. Când îți vei schimba părerea despre ele, vei observa că adevărata ta esență este „de o sută de ori mai bună pentru toată lumea“. Lao zi ar spune că un adevăr este un adevăr până te apuci să-l organizezi și apoi devine o minciună. De ce? Pentru că scopurile pentru care se recurge la organizare încep să dobândească mai multă importanță decât lucrurile care trebuiau inițial puse în rândulă prin acest adevăr.

„Lasă deoparte moralitatea și justiția⁴⁴, ne îndeamnă acest verset, „și oamenii vor face ce trebuie⁴⁴. Aici, în cea de-a doua dintre formele exterioare, Lao zi ne dezvăluie un sistem juridic ce capătă mai multă importanță și în final îți copleșește integritatea interioară firească. Când știi că te-ai născut dintr-o Sursă impecabilă de onoare și nepărtinire, nu e nevoie să te bazezi pe vreun sistem juridic. Lao zi îți amintește că este foarte important să nu te vezi pe tine însuți ca și cum ai fi retrogradat pe o poziție inferioară, doar pentru că legile moralității îți spun cine ești tu „cu adevărat⁴⁴. Vizualizează-te centrat pe perfecțiunea Tao, care este chiar natura ta autentică, în loc să consulți o carte de legi, un tribunal sau un judecător, care să stabilească unde te încadrezi din punct de vedere etic. Aceste sisteme labirintice, menite să stabilească tot ce este bine sau rău, sunt o dovadă a îndepărtării noastre de simplitatea înnăscută a naturii noastre.

Ultima dintre formele exterioare este întreaga lume a afacerilor. „Renunță să mai cauți profit, renunță la iscusință, uită despre toate evidențele și registrele financiare, pe care obișnuiai să le ții, și hoții vor dispărea imediat⁴⁴, aceasta ar putea fi o interpretare a versetului. Lao zi te sfătuiește să rămâi centrat pe integritatea atotcuprinzătoare a spiritului Tao și să renunți să mai crezi că profitul și câștigul financiar ar fi singurii indicatori ai gradului tău de succes. Când îți analizezi viața din perspectiva învățăturilor Tao, nu vei mai avea nevoie să strângi grămezi nefârșite de bani. În schimb, vei descoperi plăcerea de a te pune în slujba celorlalți, în spiritul unei autentice generozități. Sau, cum formulează Tao Te King, vei renunța la egoism și îți vei domoli dorințele.

Acestea sunt deci cele trei forme exterioare: educația, justiția și lumea afacerilor. Ești încurajat prin acest verset să îți reconfigurezi felul în care vezi aceste domenii, motivele pentru care oameni bine intenționați te-au învățat să prețuiești aceste sectoare de viață și activitate împreună cu metodele folosite îndeobște în aceste forme exterioare. Când îți vei schimba viziunea asupra lor, vei observa simplitatea și sfințenia unui principiu mai înalt, care va îmbogăți acele instituții cu spiritul Tao cel liber curgător. Îți vei da seama de adevărata ta natură, vei renunța la egoism și îți vei domoli dorințele. Fii în continuare în lumea educației, a justiției și a afacerilor — fără însă să te identifici cu ea — și vei vedea mai bine lumea ta interioară, în care ești axat pe Tao.

Iată ce îți transmite Lao zi, cu ajutorul meu, din înțelepciunea lui milenară:

Observă relația ta cu sistemul educației, cel al justiției și cu lumea afacerilor.

Ia aminte la toate încercările de a te compartimenta: Ești dependent de un sistem bazat pe răsplată sau pedeapsă, dependență care să-ți influențeze alegerile și aprobările? Regulile și codurile de conduită pe care le urmezi, vin ele din adâncul inimii tale, sau le urmezi pentru a-ți crea impresia că, procedând astfel, ești special? Nu te lupta cu aceste presiuni instituționale, nici măcar cu faptul că ele există — pur și simplu renunță la orice formă de atașament față de ele. Tu nu ești prin natura ta bun sau aproape de sfințenie pentru că ți-o zice vreo organizație, ci, mai degrabă, pentru că ești legat de divinitatea care ți-a dat naștere. Nu ești inteligent pentru că așa s-a dat în scris în vreo circulară din organizația în care lucrezi, ci pentru că ești inteligența însăși, ceea ce nu are nevoie de nicio confirmare externă. Nu ești moral pentru că respecti legile; tu ești moralitatea însăși, pentru că ești una cu sursa de unde ai venit.

Alege să vezi formele exterioare ca pe niște biete substitute ale adevăratei tale naturi și vei începe să trăiești fără atașamente față de acele forme. Vei contempla propriile tale legi lăuntrice, care nu au nevoie de nicio codificare; vei trăi astfel în libertate și simplitate. Ai încredere în primul și în primul rând în tine.

Trăiește fără atașamente, fiind generos.

Renunță să te mai evaluezi pe baza a cât de mult ai acumulat și ce se află în portofoliul tău financiar. Oprește-te din a pune o valoare exprimată în bani pe tot ce ai și ce faci. Abandonează-ți nevoia de a obține din tot o afacere bună și alege în schimb să fii o ființă care împărtășește. Vei fi plăcut surprins de cât de bine este să îți schimbi convingerea că ai succes numai dacă faci bani. Cu cât te concentrezi mai puțin pe atingerea profitului — canalizându-ți, în schimb, energia pe cum să trăiești în armonie cu toți ceilalți — cu atât o să curgă înspre tine mai mulți bani și cu atât mai multe privilegii de generozitate ți se vor ivi în cale.

Lumea presiunilor instituționale este clădită pe o listă nesfârșită de reguli cu ce să faci și ce să nu faci, așa cum le văd oamenii. Lao zi insistă ca tu să descoperi adevăratele dorințe ale inimii tale, amintindu-ți, în același timp, că nimeni altcineva nu îți poate spune care sunt aceste dorințe.

Practică Tao acum!

Pune următoarea afirmație într-un loc unde să-ți sară permanent în ochi: Sunt moral, profitabil, sunt un geniu extraordinar, indiferent ce scrie în dosarul meu de la departamentul de resurse umane sau în extrasul de cont bancar. Repetă-ți această mantra până devine felul tău de a fi. Vei resimți atunci o senzație de pace interioară, pe măsură ce te eliberezi din chingile care te țineau strâns legat de formele exterioare.

20

Abandonează învățătura și vei fi liber de toate grijile tale.

Care este diferența între da și nu?

Care este diferența între bine și rău?

Trebuie să mă tem de ce se tem ceilalți?

Trebuie să mă tem de sărăcie când există abundență?

Trebuie să mă tem de întuneric când lumina strălucește peste tot?

Primăvara, unii merg în parc și urcă pe o colină, numai eu rătăcesc, neștiind unde mă aflu.

Ca un nou născut înainte să învețe să zâmbească, sunt singur, fără un loc al meu unde să mă duc.

Majoritatea oamenilor au prea mult; numai mie pare să-mi lipsească ceva.

Mintea mea pare să fie a unuia sărac cu duhul, simplă și neprihănită.

Sunt doar un musafir în această lume. În timp ce alții se grăbesc să rezolve lucruri, eu accept ce mi se oferă.

Par să fiu singurul care se comportă de-a dreptul prostește, câștigând puțin, cheltuind și mai puțin.

Alți oameni se luptă pentru faimă; eu evit lumina reflectoarelor, preferând să fiu lăsat în pace. Într-adevăr, parcă aș fi un idiot: fără minte, fără griji.

Plutesc ca un val în ocean.

Zbor fără direcție, precum vântul.

Toți oamenii se așază la foloasele lor; numai eu mă încăpățânez să rămân afară.

Dar cel mai diferit sunt de ceilalți, pentru că știu cum să găsec sprijin la marea Mamă!

Cum să trăiești fără eforturi

În acest verset din Tao Te King, ești încurajat să duci o viață lipsită de încrâncenări pentru lucrurile lumești. Lao zi te sfătuiește să-ți domolești toate cererile tale neîncetate pentru mai mult și să iei o pauză din efortul pe care îl depui permanent pentru a-ți umple fiecare moment al vieții în timp ce tu, de fapt, te imaginezi mereu fiind în altă parte. Ești invitat să trăiești viața într-un fel care poate fi foarte bine rezumat prin titlul cărții lui Ram Dass, *Be Here Now*.

Fii aici cu mintea și cu trupul tău, într-o stare de apreciere, fără să tânjești după nimic. Nu te mai întreba dacă faci ce trebuie. Eliberează-te de toate ipotezele care încep cu „ce-ar fi dacă?” și de toate obiectivele pe care ți le-ai propus pentru viitor, înlocuindu-le cu puterea momentului prezent. Fii aici și amintește-ți să faci asta acum, pentru că dacă te gândești la altă împrejurare, îți irosești astfel prețioasele momente prezente. Înțeleptul luminat își face un obicei din a se cufunda în prezentul vieții lui, în acum.

Poți să fii aici, acum, dacă adopți o atitudine de acceptare a vieții, așa cum ți se înfățișează viața de către marea Mamă, sau Tao. Este un proces de cedare, dacă vrei — pur și simplu permiți acestei mari Surse atotcreatoare și atotrănitore să te ducă unde vrea ea. Abandonezi ideea că trebuie să obții mai mult sau că trebuie să fii în alt loc în viitor și te vezi, în schimb, ca un întreg, complet și desăvârșit, exact așa cum ești. Acest proces de cedare îți permite să fii martor la abundența nelimitată și la lumina eternă, care sunt întotdeauna prezente. Trebuie să-ți întregi în obicei să renunți la convingeri și păreri despre lipsuri și neajunsuri; în schimb, să ai încredere că marea Sursă îți va oferi tot ce ai nevoie, cum a făcut-o mereu cu toate ființele.

Lao zi subliniază faptul că acesta nu era un standard acceptat social nici chiar acum 2500 de ani, de vreme ce se referă la sine ca la un înstrăinat, diferit de majoritatea oamenilor. Lupta pentru satisfacerea dorințelor proprii era văzută atunci ca un rol potrivit de îndeplinit în viață, la fel cum este văzută și astăzi. Povestitorul din acest verset recunoaște că răătăcește, neștiind unde este, însă tonul lui este ironic. Este ca și cum ar spune: „Nimeni nu știe cu adevărat unde este, așa că, de ce să n-o recunoști și să te lași condus de Tao, care te-a adus aici de nicăieri?”¹⁴

Ești îndemnat să îți simplifici viața necăutând alte lucruri, într-adevăr, alții te-ar putea judeca și ar spune despre tine că ești nemotivat și ar putea crede că ești sărac cu duhul, dar răsplata ta va fi o stare de pace interioară de neclintit, care vine din cunoașterea directă a faptului că aici, în această lume, ești un musafir și, tocmai pentru că ești un musafir, ți se vor îndeplini invariabil toate cerințele și nevoile. Într-adevăr, poți avea impresia că îți lipsește ceva, dar acel ceva este, de fapt, doar o iluzie. Cei care au căzut victime acestei iluzii nu mai locuiesc înăuntrul ființei lor, ci sunt mânați de dorința de a fi altcineva sau de a obține ceva ce, în mod paradoxal, pare să fie omniprezent la toți cei din jur; aceștia au renunțat la convingerea că tot ce vor și tot ce au nevoie va sosi în viața lor în mod firesc și au înlocuit-o cu o altă convingere, și anume: pentru a obține ceva, trebuie neapărat să te lupți și să depui eforturi considerabile.

„Accept ce mi se oferă”⁴⁴, spune naratorul acestui verset provocator din Tao Te King. El adaugă, în continuare, că această atitudine ar putea părea nebunie curată, făcându-se astfel, probabil, ecoul propriilor tale gânduri, atunci când reflectezi cum ar fi să renunți definitiv la tendința de a depune eforturi și de a lupta pentru a dobândi ceva. Lao zi te îndeamnă să-ți schimbi felul în care te raportezi la ce este aici și acum în viața ta, pentru că, procedând astfel, viața ta va deveni exact

ceea ce-ți dorești să fie pentru a putea fi fericit. Cu alte cuvinte, poți să-ți schimbi atitudinea față de ideea de efort și de luptă și vei avea parte numai de mulțumire și satisfacții, fără teamă și fără grijă.

Când trăiești pe baza principiilor lămurite în acest verset, începi să duci o existență lipsită de griji. Stai puțin și ima-ginează-ți cum ar fi asta! Nici urmă de griji sau de temeri — doar sentimentul că ești conectat la Sursa tuturor lucrurilor, știind că totul va fi aranjat și rezolvat pentru tine de către aceeași forță, care se ocupă dintotdeauna de toate. Lao zi te învață să-ți eliberezi mintea de cicăleala care nu-ți dă niciodată pace și te forțează să mergi în alte direcții decât ar vrea șinele tău profund. De lume și de tot ce se află în lume se ocupă deja Tao, care are grijă de tot ... a făcut asta mereu și o va face mereu.

Mintea ta continuă să te îndemne să lupți și să faci eforturi, în ciuda perfecțiunii și a abundenței Tao. Mintea te incită să aspiți la faimă, să cauți o deprindere care să te definească sau un obiectiv de atins. Lao zi, însă, te încurajează să faci exact contrariul: rămâi departe de această cursă infernală și ai grijă ca mintea ta să fie în pace și armonie cu Tao, în loc să se consume în griji și încrâncenare. Partea finală din acest verset din Tao Te King e complet edificatoare, instruindu-te cum să schimbi felul în care privești viața „știind cum să găsești sprijin la marea Mamă!“

Mai jos aveți niște sugestii, care vin din partea lui Lao zi în acest verset din Tao:

Obişnuiește-te să renunți la gândurile care nu se referă la aici și acum.

Îngăduie-ți doar să te contopești cu perfecțiunea universului în care trăiești. Nu ai nevoie de altceva pentru a fi fericit;

totul ți se oferă chiar aici, chiar acum. Trăiește în acest moment și eliberează-te de încercările încrâncenate de a căuta ceva mai mult sau pe altcineva. Acesta este un exercițiu mental, care te va pune în legătură cu pacea Tao. Spune-ți: Totul este perfect. Dragostea lui Dumnezeu este pretutindeni și nu uită pe nimeni. Am încredere că această forță mă îndrumă și nu permit ego-ului să mă tulbure acum. Observă cât de liber te simți când te relaxezi cu această atitudine lipsită de temeri și de griji.

Acordă-ți un răgaz în fiecare zi în care „să stai deoparte și să te lași în voia lui Dumnezeu“.

Repetă-ți mereu aceste cuvinte, până îți dai seama cât de mult îți schimbă viața și cât de plăcut este acest lucru. Renunțarea este o experiență fizică și psihică cu totul aparte, mult diferită de încrâncenare și eforturi. Renunță la cererile tale, dar și la convingerea că nu poți fi fericit tocmai din cauza lucrurilor care, chipurile, ar lipsi din viața ta. Să insiști să susții că ai nevoie exact de lucrurile pe care nu le ai e o adevărată nebunie! Faptul că ești mulțumit și fără acele lucruri despre care crezi că-ți sunt necesare reprezintă chiar schimbarea pe care trebuie să o vezi aieva în viața ta. Apoi, vei observa că ai deja tot ce îți este necesar pentru a fi liniștit, fericit și mulțumit chiar aici și chiar acum! Rămâi relaxat știind toate acestea și afirmă tot timpul: Renunț la luptă și la ambițiile mele și mă las în voia lui Dumnezeu. Sunt un copil binecuvântat, care se hrănește la sânul Mamei atotdăruitoare.

Practică Tao acum!

Începe să observi situațiile în care nu trăiești în momentul prezent, pentru că te străduiești să termini un lucru sau să atingi un obiectiv, care îți va aduce un beneficiu viitor. Poate nici nu-ți dai seama cât de des te lupți să îndeplinești tot felul de lucruri, mânat de ideea că, de îndată ce le termini, vei avea, în fine, răgazul să faci ce-ți place ție cu adevărat. Aceasta este una dintre metodele cele mai periculoase, prin care mulți dintre noi, în mod inconștient, își periclitizează (sau amână perpetuu) șansa unei vieți lipsite de eforturi. Este o realitate dură și greu de conștientizat; acest aspect devine cel mai ușor de observat atunci când timpul tău liber este deturnat de membrii familiei sau de urgențe profesionale.

Iată un exemplu: ai stat toată săptămâna câteva ore în plus la serviciu, ca să te poți bucura de o zi liberă, pe care ți-ai imaginat-o în cele mai plăcute detalii, o zi liberă în care să îți umpli tu timpul cu ce ți-ai dori să faci, când, deodată, afli că partenerul tău de viață l-a invitat pe prietenul unui prieten, care nu a mai fost niciodată în această parte a țării — și pe care tu nu l-ai întâlnit niciodată — prieten ce urmează să stea la voi acasă.

Într-o astfel de această situație există două posibilități de a adopta o atitudine față de viață în care să nu se regăsească ideea de efort încrâncenat. Prima, desigur, este să te lași copleșit de sarcini, pe care te lupți să le îndeplinești pentru vreun beneficiu viitor, să observi ce faci și în continuare să te concentrezi mai degrabă pe momentul prezent. A doua alternativă se potrivește cu exemplul de mai sus și este un exercițiu dificil, dar cu rezultate incredibile. Practică Tao acum!, acceptând ce ți se oferă — cu alte cuvinte, conștientizează faptul că această situație, într-un fel pe care ego-ul tău se chinuie să-l respingă — este, de fapt, o formă de sprijin ce vine de la Marea Mamă.

21

Cea mai mare virtute este să urmezi Tao și numai Tao.

Tao este inaccesibil și intangibil Deși nu are formă și este intangibil, dă naștere la formă.

Deși este vag și impenetrabil, dă contur tuturor lucrurilor.

Deși este obscur și întunecat, el este spiritul, esența, suflarea vieții din toate câte sunt.

Prin epoci, numele lui a fost păstrat pentru a aminti de începutul tuturor lucrurilor. Cum pot eu să știu dintru început felul și soarta tuturor lucrurilor?

Mă uit în sinea mea și văd ce se găsește înăuntrul ființei mele.

Cum să trăiești cu un paradox inaccesibil

În acest verset din Tao Te King, Lao zi ne duce înapoi la prima premisă a cărții: trăirea misterului. S-a reîntors la definiția acestui precept, la virtutea ascunsă în acest principiu, pe care l-a reafirmat cu mai multă claritate și precizie. În lecția de față, nu numai că ne cere să devenim conștienți de natura impenetrabilă a Tao, un principiu care pur și simplu nu poate fi surprins sau experimentat cu ajutorul simțurilor, dar ne mai cere și să validăm această conștientizare

recunoscând că noi înșine suntem exemple ale acestui paradox enigmatic.

Citește din nou ultimele rânduri din acest important verset: „Cum pot eu să știu dintru început felul și soarta tuturor lucrurilor? Mă uit în sinea mea și văd ce se găsește înăuntrul ființei mele.“ Acum întoarce-te mental la propriul tău început — cum ai ajuns tu aici? Nu mă refer la faptul că provii dintr-o picătură sau o particulă de protoplasmă umană: mergi mai departe de atât. Fizica cuantică ne învață că particulele se formează dintr-un câmp energetic invizibil și amorf. Așa încât toată creația, și în ceea ce te privește, este o funcție a mișcării: de la energie amorfa la formă, de la spirit la corp, de la Tao cel fără de nume la un obiect numit. Procesul creației, împreună cu tema înțelegerii celui care este veșnic și nenumit, străbate întregul Tao Te King. Acesta este paradoxul inaccesibil, pe care ești invitat să-l contempli, să-l îngădui în viața ta și să-l experimentezi. Poți să-l cunoști examinându-ți natura și recunoscând că același principiu, care creează totul, îți însuflețește fiecare gând și faptă.

Chiar acum ia decizia banală de a-ți mișca degetul arătător. Acum mișcă-ți degetele de la picioare. Apoi, ridică un braț. În fine, întreabă-te: Ce anume îmi permite să fac aceste mișcări? Cu alte cuvinte, ce anume îți permite să vezi formele și culorile? Ce forță din spatele ochilor îți semnaleză în mod invizibil să procesezi că cerul este albastru sau că un copac este înalt? Care este energia fără formă care produce o mică vibrație undeva în urechea ta, astfel încât tu să percepi un sunet?

Oricare ar fi această cauză, este amorfă și fără nume. Da, este vagă. Da, este obscură. Și când începi să vezi lumea în această manieră, începi să cunoști acest aspect care se găsește și în ființa ta. Este ceea ce Lao zi numește „suflarea vieții din toate câte sunt“ și nu e nevoie să rămână un mister. Ai pe același Tao veșnic în tine și îl aplici de un milion de ori în fiecare zi. Este înăuntrul tău ... tu ești el, de fapt.

Acest verset din Tao Te King, cu implicații adânci, îți cere să renunți să mai cauți rezultate în bani, în realizări, achiziții, faimă și așa mai departe. În schimb, direcționează-ți atenția spre energia care se găsește în începutul tuturor lucrurilor — Tao cel impenetrabil și intangibil. Cea mai mare virtute este să găsești în sinea ta această forță nenumită și amorfa. O vei afla cercetându-te lăuntric și văzând cum funcționează în toate gândurile și faptele tale.

Iată ce îți transmitea Lao zi cu mai bine de 2500 de ani înainte să te naști:

Manifestă o sete neostoită pentru forța intangibilă și enigmatică ce susține viața în toate formele ei.

Comunică frecvent cu Sursa: cere-i îndrumare și reflectează la sfințenia ei. Cu cât practici mai mult această atitudine de reverență binevoitoare față de Tao cel invizibil, cu atât te vei simți mai legat de el. Prezența unei legături știute cu Tao te va elibera de griji, de stres și de anxietate, care alcătuiesc maniera ego-ului tău de a se raporta la lume. În timp ce alții din jurul tău pot foarte bine să rămână preocupați de goana lor după bogăție, faimă și putere, vei observa acest spectacol și vei zâmbi compătimitor, în timp ce vei rămâne ancorat într-o stare de recunoștință pentru „suflarea vieții din toate câte sunt“, inclusiv din ființa ta. Te vei simți în siguranță, știind că ești într-un parteneriat divin cu Tao cel atotcunoscător și atotdăruitor.

Îți sugerez doar să-ți rezervi câteva momente de mai multe ori pe zi pentru a spune cu voce tare: „Îți mulțumesc, Doamne, pentru tot.“ Fă din această practică propriul tău ritual de venerație. De fapt, chiar acum o secundă am spus exact aceste cuvinte: „Îți mulțumesc, Doamne, că îngădui acestor cuvinte să apară, ca și cum ar veni de sub stiloul meu. Știu că Sursa tuturor, inclusiv a acestor cuvinte, este Tao cel impenetrabil și intangibil.”⁴¹

Memorează cele două versuri finale din acest verset și recită-le în gând când ai nevoie.

Repetă aceste două fraze: „Cum pot eu să știu, dintru început, felul și soarta tuturor lucrurilor? Mă uit în sinea mea și văd ce se găsește înăuntrul ființei mele.”⁴⁴ Asta îți va reaminti că Tao provine din adevărul care este permanent în sinea ta. Renunță să mai convingi pe altcineva de corectitudinea viziunii tale — când sunt pregătiți, învățătorii de care au nevoie vor apărea cu siguranță.

Iată un gând de final asupra naturii enigmatice a lui Tao, scris de Hafez la câteva secole după moartea lui Lao zi:

Dacă tu crezi că Adevărul poate fi aflat Din cuvinte,

Dacă tu crezi că Soarele și Oceanul Pot trece prin acea deschizătură firavă numită gură.

Oh cineva ar trebui să înceapă să râdă!

Cineva ar trebui să înceapă să râdă în hohote -Acum!

Practică Tao acum!

Astăzi, conștientizează forța care-ți face posibilă fiecare mișcare. Preț de cinci minute în timpul meditației tale, rămâi în „spațiul” misterios dintre gândurile tale și observă Sursa invizibilă, inaccesibilă, dar omniprezentă, care îți permite să vorbești, să auzi, să atingi și să te miști. (Am creat o meditație care te poate ajuta în acest proces și este inclusă în cartea mea Getting in the Gap.)

Ce este mlădios nu se rupe.

Ce este îndoit se va îndrepta.

Ce este gol se va umple.

Ce este secătuit se va înnoi.

Ce este sărac se va îmbogăți.

Ce este bogat se va prăvăli.

De aceea înțeleptul le îmbrățișează pe toate ca fiind una. Tocmai pentru că nu iese în evidență, oamenii îi văd lumina.

Tocmai pentru că nu are nimic de demonstrat, oamenii pot avea încredere în cuvintele lui.

Tocmai pentru că el însuși nu știe cine este, oamenii se recunosc în el.

Tocmai pentru că nu are niciun scop, reușește în tot ceea ce face.

Vechea zicală, cum că ce este mlădios nu se rupe, este cu siguranță adevărată!

Dacă ai atins plenitudinea și desăvârșirea cu adevărat, toate vor curge din abundență înspre tine.

Cum să trăiești flexibil

Cum eu trăiesc aproape de ocean de mulți ani, am observat adesea frumusețea și măreția palmierilor înalți, care cresc la marginea apei și măsoară adesea între 10 și 14 metri în înălțime. Acești uriași impunători sunt capabili să opună rezistență la presiunea enormă pe care o exercită vânturile cu forță de uragan, care bat cu viteze de până la 300 de kilometri pe oră. Mii de alți copaci aflați în calea uriașelor furtuni sunt smulși din rădăcină și distrași, în timp ce impresianții palmieri rămân fixați în rădăcinile lor, dominând mândra teritoriul din jur, care este de cele mai multe ori devastat de furtună. Care este deci secretul palmierilor, de rămân întregi? Răspunsul este: flexibilitatea. Se încovoie câteodată până aproape de pământ și tocmai această abilitate le permite să rămână într-o singură bucată.

În acest verset din Tao Te King, Lao zi te invită să îmbrățișezi, în mod similar, virtutea elasticității. Începe să simți unicitatea reprezentată de Tao, care îți dă rezistență și temei, te ajută să faci față furtunilor din viața ta, cu aceeași flexibilitate de care dau dovadă suplii palmieri. Când se iscă un iureș de energie distractivă, îndoie-te pentru a evita să te rupi în bucăți. Caută prilejurile când poți alege să dai piept cu o furtună, fără să o înfrunți efectiv și fără să-i rezisti, lăsând-o să vuiască peste tine. Alegând să nu lupți, ci să rămâi liniștit și să mergi înainte cu toate furtunile care încearcă să te înfrunte, intri în „timpul Tao“.

Acest verset sugerează că, de faci astfel, vei rămâne întreg și, în plus, vei atrage tot felul de beneficii suplimentare către tine. Adică, dacă vrei abundență, cunoaștere, sănătate, iubire și toate celelalte atribute care sunt personificări ale Tao, va trebui să fii receptiv față de ele. Lao zi te învață că trebuie să fii gol pentru a te umple, căci atașamentele te limitează într-atât, încât nimic altceva nu mai poate intra în șinele tău, care este deja prea plin. A fi gol în acest sens înseamnă a nu da pe dinafară de convingeri, bunuri și idei animate de ego-ul tău, deci a rămâne mai degrabă deschis către toate posibilitățile. Asta înseamnă să te conformezi lui Tao cel fără de nume: el nu se mărginește la un anumit punct de vedere sau la o singură metodă de a face lucrurile; el le însușește pe toate. În mod similar, o persoană flexibilă este deschisă către toate posibilitățile — acea persoană nu are nimic de demonstrat, pentru că Tao, iar nu ego-ul, stăpânește.

Conștientizarea prezenței Tao dezvoltă flexibilitatea, iar îndepărtarea rigidității creează un mediu bazat pe încredere. Când ai la temelia existenței tale principiul „Nu știu sigur, dar doresc să

ascult¹¹, devii o persoană cu care ceilalți se identifică. De ce? Pentru că flexibilitatea ta le permite să constate că punctul lor de vedere e bine-venit. Fiind deschis către toate posibilitățile, toți care te întâlnesc simt că ideile lor sunt valoroase și, deci, nu e nevoie să apară niciun conflict.

Pe măsură ce te conectezi mai mult la natura Tao din tine, începi să observi că acest principiu este permanent prezent, disponibil în orice moment. Cu alte cuvinte, Tao nu încearcă să ajungă în altă parte, decât acolo unde el este deja. Nu are obiective, nu are dorințe, nu emite judecăți; curge pretutindeni, pentru că este energia creației. A fi în armonie cu Tao înseamnă a te elibera de presiunea obiectivelor, a rămâne absorbit de ceea ce faci, fără să te preocupe rezultatul — observând doar fiecare moment și îngăduindu-ți să curgi împreună cu Sursa creatoare, care îi energizează pe toți și pe toate în univers. Când trăiești astfel, eșecul devine imposibil. Cum poți să eșuezi, când ești tu însuși și când ai totală încredere în înțelepciunea Sursei a tot ce există? De îndată ce eșecul este îndepărtat din viața ta, vei înțelege ce vrea să zică Lao zi atunci când afirmă că „reușește în tot ceea ce face“.

Urmează mesajele pe care Lao zi le-a transmis prin versetul acesta din Tao Te King acum două milenii și jumătate:

Schimbă felul în care vezi furtunile din viața ta.

Lucrează la înlăturarea ego-ului de pe poziția de influență dominantă asupra ta. Scapă de nevoia pe care o resimți de a te bucura de atenția celorlalți și vei vedea cum oamenii vor fi atrași de tine în mod natural. Renunță la tentația de a câștiga orice dispută și de a avea dreptate întotdeauna, schimbând atmosfera printr-o afirmație de genul „E foarte probabil să ai dreptate. Mulțumesc că mi-ai oferit o nouă perspectivă.” Acest tip de proclamație îi permite oricui să-și nuanțeze abordările rigide, pentru că tu nu ai nevoie să demonstrezi că tu ai dreptate și că ceilalți se înșeală. Dacă îți schimbi modul de a gândi, însăși viața pe care o duci se va schimba, așa încât fii pregătit să spui „Nu știu“ sau „Nu sunt sigur nici măcar de ce am făcut ceea ce am făcut.” După cum îți reamintește Lao zi, când îți cenzurezi pornirile de rigiditate și de îngâmfare, ceilalți se vor recunoaște în natura ta flexibilă și vor avea încredere în tine.

Închipuie-ți că ești un palmier înalt și falnic.

Trăiește precum o vietate fără scopuri și obiective — în schimb, fii puternic și plin de succes, capabil să te adaptezi la forțele naturii. Să vrei mereu să te pliezi pe orice ți-ar apărea în cale, experimentând inițial orice val de energie care apare, la fel precum copacii care se îndoie în fața vânturilor cu forță de uragan. Când te confrunți cu critica, ascult-o. Când forțe puternice te împing în orice direcție, apleacă-te în loc să lupți, fii mlădios ca să nu te rupi și eliberează-te de orice set rigid de reguli — procedând astfel, vei rămâne intact și nevătămat. Păstrează în minte o imagine a vântului, care simbolizează situațiile dificile, în timp ce afirmi: Nu am nimic rigid în mine. Pot să mă plec sub orice vânt și să rămân întreg. Voi folosi puterea vântului, pentru a deveni și mai puternic și pentru a mă menține într-o formă și mai bună.

Această învățătură simplă este atât de plăcută și folositoare, încât te vei întreba cum de nu ți-ai dat seama de ea mai înainte. În timpul Tao, recunoaște „furtuna¹⁴ și apoi îngăduie-i trupului tău să o simtă în întregime — analizează-o fără să o judeci, precum fac palmierii ce se apleacă sub

puterea vântului. Când îți revin imboldurile de rigiditate, analizează-le și pe ele, îngăduind vânturilor să bată cu putere, în timp ce tu aplici principiile Tao în locul dorințelor ego-ului! Caută să dezgropi rădăcina rigidității tale și să o smulgi afară, pentru a ajunge la o mai mare flexibilitate în timpul furtunilor vieții. Când este astfel privită ca un prilej de a te deschide către energia Tao, furtuna se poate transforma într-un eveniment de maximă bucurie, ce dezvăluie mai mult din adevărata ta natură iubitoare.

Practică Tao acum!

Ascultă astăzi pe cineva care exprimă o opinie total diferită de a ta. Ar putea fi despre orice temă: politică, mediu, droguri, religie, război, pedeapsa capitală sau orice mai vrei tu. Abține-te să-ți impui punctul de vedere și fa în schimb următoarea remarcă: „Nu m-am gândit niciodată la poziția asta. Ți mulțumesc că mi-ai împărtășit ideile tale.“ Acceptând să asculți un punct de vedere contrar convingerilor tale, vei respinge atitudinea tipică a ego-ului și vei întâmpina cu bucurie flexibilitatea Tao.

23

A vorbi puțin este firesc: vânturile aprige nu vuiesc toată dimineața; o ploaie torențială nu durează toată ziua.

Cine rânduiește toate acestea? Cerul și pământul.

Dar acestea sunt efecte forțate, exagerate, și de aceea nu pot dura multă vreme.

Dacă cerul și pământul nu pot face să dureze timp îndelungat o acțiune forțată, cu atât mai puțin poate omul să facă aceasta.

Cei care urmează Calea devin una cu acea Cale.

Cei care urmează bunătatea devin una cu bunătatea.

Cei care se îndepărtează de Cale și de bunătate devin una cu eșecul.

Dacă te conformezi Căii, puterea ei va curge prin tine.

Acțiunile tale devin firești, ca ale naturii, căile tale devin căile cerului.

Deschide-te înspre Tao și ai încredere în reacțiile tale naturale... atunci toate își vor găsi rostul și locul pentru care au rânduite.

Cum să trăiești cu naturalețe

Fiecare lucru care se compune va sfârși prin a se descompune. Observă că am accentuat cuvântul lucru — asta pentru că toate lucrurile de pe pământ sunt temporare și într-o stare continuă de schimbare. De vreme ce te găsești pe această planetă, și tu ești o parte a acestui principiu, care implică schimbare și descompunere continuă. În acest verset din Tao Te King, ți se cere să fii

atent la felul cum funcționează natura și apoi ți se cere să alegi să trăiești în armonie cu principiile naturii.

Natura nu are nevoie să insiste, să accelereze sau să forțeze ceva; la urma urmei, furtunile nu durează o veșnicie. Vânturile bat cu putere, dar apoi se domolesc. Tao creează dintr-o perspectivă eternă, iar orice lucru creat pornește deja pe calea de întoarcere spre casă chiar din momentul în care ia naștere. Așadar, Lao zi te învață că, dacă trăiești în armonie cu acest principiu simplu, vei fi în total acord cu natura. Renunță la dorința de a forța ceva sau pe cineva și alege, în schimb, să faci parte, în mod conștient, din modelul ciclic al naturii. Lao zi îți reamintește că nici chiar cerul nu poate face să dureze o acțiune forțată. Inevitabil, prin însăși natura ei, orice acțiune are o existență temporară, după care se întoarce spre o stare de liniște și calm. În limbajul nostru cotidian, am spune că „tot începutul își are un sfârșit.”⁴¹

Prin învățăturile sale, acest pasaj te invită să te oprești din lupta și tensiunile în care probabil ești prins și să-ți amintești că seninătatea și pacea sunt pe cale să sosească și la tine. Versetul de față subliniază cu tărie că întotdeauna ai la dispoziție o alegere! În orice situație, poți alege să urmezi un curs de acțiune, care să implice exagerare și consum forțat de energie. Poate fi vorba de o încercare de a controla, la nivel verbal, o situație; poate fi dorința ta de a te plânge de (sau forma extremă, de a blestema) felul în care evenimentele din viața ta se desfășoară; cu toate acestea, astfel de momente ar putea fi o invitație să te deschizi înspre Tao, chiar în mijlocul haosului și al grijilor de tot felul. Astfel poți urma Calea: amintește-ți cum forțele naturii se dezlănțuie și apoi se calmează. Urmează bunătatea lui Tao și vei deveni tu însuși bunătate. Îndepărtează-te de bunătate și vei ajunge una cu eșecul.

Te supui și tu legii formei, care domină timpul și spațiul, formă ce se compune și descompune neîncetat... Totul în natură se întoarce la Sursă... Întrebarea care se pune este: vrei să participi în mod conștient la acest ciclu atât de bun și de firesc, sau preferi să îți risipești viața în anxietate și eșec? Răspunsul Tao la această întrebare crucială nu se află în interiorul ego-ului tău, pentru că ego-ul crede cu tărie în capacitatea ta de a forța lucrurile, de a face lucrurile să se întâmple sau în capacitatea ta de a prelua controlul. Tao subliniază că doar Calea este responsabilă de tot, cu o naturalețe care nu are în ea nimic forțat. Îți reamintește că ceea ce poate părea atât de devastator la un moment dat poate deveni un semn de desăvârșită bunăvoință în momentul următor. Când te conformezi firescului din univers, cooperezi cu puterea atotcreatoare ce curge prin tine. Suspendă-ți planurile propulsate de ego-ul tău și fa-te părtaș, în schimb, puterii care te-a creat — permite-i acesteia din urmă să fie forța conducătoare din viața ta.

Iată ce-ți spune Lao zi, prin mine, din negura vechimii, în acest verset din Tao Te King:

Schimbă-ți viața, observând în mod activ cum funcționează natura.

Privește furtunile sau vânturile aprige ca pe niște condiții temporare, care trec, în loc să te gândești la ele ca la niște evenimente distructive și dramatice. Când ți se pare că se conturează o situație de forță, deloc confortabilă pentru tine, gândește-te la ciclul natural. Spune-ți: Aceasta este o piedică temporară. Mă voi elibera de obligația de a prelua controlul. Apoi fii atent la cum te simți, rămânând deschis față de ceea ce îți oferă momentul respectiv. Ține minte că natura așa

procedează. Axează-ți mintea pe ceea ce este firesc, într-un raport perfect cu răbdarea lui Tao cel universal.

Schimbă-ți viața, încrezându-te în capacitatea ta de a reacționa firesc la toate împrejurările vieții tale.

La început, aceasta ar putea presupune să te observi pe tine însuși cu un ochi prietenos și tolerant, în loc să reacționezi imediat. Când simți tentația să-ți faci cunoscută părerea, îngăduie-i acestui imbold să-ți transmită în tăcere ce vrea cu adevărat. Corpul tău știe cum să fie în pace și armonie și să aștepte furtunile vieții să se manifeste până se sting firesc, dar trebuie și tu să-l faci să simtă că semnalele lui sunt bine-venite pentru tine. Rămâi calm și intră în armonie cu Tao cel creativ, deschizându-te înspre puterea lui.

T.S. Eliot evocă ciclul naturii în poemul său „Miercurea cenușii“:

Tocmai pentru că știu că timpul este mereu timp
Și spațiul este mereu și numai spațiu
Și că ce se petrece este valabil doar pentru un anumit moment
Și un anumit loc,

De aceea mă bucur de toate lucrurile așa cum sunt...

Aceasta este ideea: bucură-te în liniștea lui Tao.

Practică Tao acum!

Petrece o zi întreagă observând natura și nenumăratele ei aspecte, care simt organizate ciclic și organic. Caută cel puțin trei metode prin care ai vrea să încerci să fii mai firesc în reacția ta către viață. Poate că pisica ce s-a făcut ghem și stă leneșă în lumina soarelui simbolizează felul în care ai vrea tu să fii. Sau poate te atrag zorile ce aprind încet cerul și alungă întunericul, fără să se grăbească. Poate preferi să te concentrezi pe flux și reflux, care se supun legii lor într-o desăvârșită rânduială, fără să dăuneze nimănui. Găsește-ți imaginile simbolice, oricare ar fi ele, care te reprezintă cel mai bine și, cu ajutorul lor, ai grijă ca Tao să dea roade în sinea ta.

Dacă stai în vârful picioarelor, îți pierzi echilibrul. Dacă faci pași prea mari, nu poți ajunge departe.

Cel ce se fălește, nu este un om luminat.

Cel ce se laudă, nu va ajunge la împliniri de seamă. Cel care se îndreptățește nu se bucură de respect.

Cel care se preaslăvește nu va dăinui.

Toate aceste feluri de a fi sunt odioase și de prost gust. Sunt niște excese inutile.

Sunt ca o durere de stomac, sau ca o tumoare în organism.

Când mergi pe calea lui Tao, acestea sunt exact lucrurile
care trebuie dezrădăcinate din fire și lepădate în urma ta.

Cum să trăiești fără excese

În acest verset, Lao zi ne sfătuiește că drumul lui Tao trebuie să fie curățat de toate buruienile reprezentate de sentimentele noastre excesive de importanță personală. În definitiv, realizările noastre provin din Sursa atotcreatoare, pe care Lao zi o numește „Tao“. Tot ce vezi, ce atingi sau ce posezi este un dar de la Tao; astfel, este de datoria ta să-ți curmi ego-ul și să cauți să adopți o atitudine de recunoștință și de generozitate ca răspuns la creativitatea lui Tao. În acest fel, mergi pe drumul lui Tao devenind exact ce este el, adică existența într-o stare de dăruire nelimitată. Spre această stare de generozitate te îndeamnă să te întorci versetul de față din Tao Te King.

Observă cum funcționează fluxul natural al Tao: nu cere nimic de la tine, în timp ce îți oferă ție și tuturor celorlalți rezerve nelimitate de hrană, de aer, apă, lumină solară, pământ și frumusețe. Lucrează permanent în beneficiul întregii lumi și nu simte nevoia să se laude, să fie trufaș sau să ceară ceva în schimb.

Merită să redau poemul de mai jos, scris de Hafez, tocmai pentru că exemplifică ce am spus până acum:

Chiar

După

Tot acest timp

Soarele nu spune pământului:

„Îmi ești dator. “

Privește Ce se întâmplă Cu o iubire ca aceasta,

Luminează

întregul

Cer.

Soarele îl simbolizează pe Tao făcându-și lucrarea: oferă căldură, lumină și energia sa dătătoare de viață tuturor, luminând tot pământul fără să ceară vreun semn de apreciere. Inchipuie-ți ce-ar fi dacă soarele ar avea nevoie de atenție și ar cere răsplată pentru eforturile sale — atunci, ar străluci numai acolo unde s-ar simți mai apreciat sau unde ar primi răsplată pentru energia lui dătătoare de viață! În curând, lumea ar fi parțial vitregită de măreția și frumusețea soarelui, și în cele din urmă întreaga planetă ar fi cufundată în întuneric, pe măsură ce ar izbucni războaie pe seama diferitelor metode de a-1 îmblânzi pe „zeul soare“. Acum, este ușor de înțeles de ce Lao zi

consideră că astfel de înclinații de îndreptățire de sine sau de laudă de sine sunt „odioase” și asemănătoare „unei tumori în organism”.

Mergi pe drumul Tao, fiind mai degrabă înclinat să dai decât să iei, dovedindu-te generos cu ceilalți, fără să ceri nimic în schimb. Apoi, vizualizează-ți dorințele de a te lăuda și de a căuta aprobarea oamenilor ca pe niște buruieni peste care dai în călătoria ta. Dacă te consideri important și special datorită talentului tău artistic, să zicem, atunci mergi pe drumul ego-ului tău, de fapt. Când mergi pe drumul Tao, îți exprimi recunoștința față de mâinile care ți-au permis să creezi o sculptură.

Astfel te sfătuiește Lao zi să umbli pe calea Tao, liber de dorințele propulsate de ego-ul tău, dorințe precum cea de a-ți vedea recunoscute eforturile și realizările.

Schimbă-ți viața, alegând în mod conștient să fii recunoscător.

Călătoria vieții tale se va schimba când îți vei intensifica starea de recunoștință pentru tot ceea ce ești, tot ceea ce realizezi și tot ceea ce primești. Obişnuiește-te să repeți în gând îți mulțumesc oricând poți în timpul zilei, când te culci și te trezești. Nu contează de fapt dacă îi mulțumești lui Dumnezeu, Spiritului, lui Allah, lui Tao, lui Krishna, Buddha, Sursei, sinelui, pentru că toate aceste nume reprezintă marile tradiții ale înțelepciunii. Poți să mulțumești luminii soarelui, ploii, trupului tău în întregime sau fiecărei părți din organism. Fixează-ți o zi în care să îți manifesti aprecierea față de creierul tău, o altă zi în care să îți manifesti aprecierea față de inimă, și tot așa pentru ficat sau chiar pentru unghiile de la picioare! Obiceiul de a-ți arăta recunoștința te ajută să te concentrezi asupra Sursei tuturor lucrurilor, dar și să observi când ego-ul tău încearcă să te domine. Fă-ți următorul obicei, pe care să-l îndeplinești în tăcere: mulțumește patului, așternutului, pernelor și camerei în care dormi noaptea; dimineața zi îți mulțumesc pentru tot ceea ce ți se va întâmpla mai departe. Apoi începe acea zi frumoasă făcând un gest de bunătate pentru o altă ființă umană de undeva de pe planetă, j

Schimbă-ți viața, analizându-ți tendința de a te lăuda și de a te considera îndreptățit.

Când ești pe punctul de a te lăuda celorlalți cu meritele sau realizările tale, simte pe moment cum te cuprinde acest imbold și apoi amintește-ți de sfatul lui Lao zi, care spune că „acestea sunt exact lucrurile care trebuie dezrădăcinate din fire și lepădate în urma ta”. Pe calea Tao, aprobarea ce vine din interior este sănătoasă și pură, în timp ce lauda de sine și îndreptățirea personală sunt pur și simplu zadarnice. Când observi că obiceiul de a te da mare nu îți dă pace, alege să revii pe calea Tao, amintindu-ți de acest verset din Tao Te King. În acel moment, toate comentariile pe care doreai să le faci și prin care să te umfli în pene și să faci pe grozavul îți vor părea buruieni, de care nu ai nevoie. Întorcându-te la o atitudine radicală de modestie și văzând măreția din fiecare om, ți-ai curățat viața de tendința excesivă de a-ți da importanță... și acesta este drumul Tao.

Practică Tao acum!

Mâine dimineață, fa un gest amabil către cineva care va fi complet surprins de fapta ta. Trimite un e-mail cuiva, în care să-ți exprimi dragostea și recunoștința. Telefonează unuia dintre bunicii

tăi, care poate se simte singur sau trăiește într-un cămin de bătrâni. Trimite flori unei persoane pe care o iubești și care e singură, chiar unui străin, dacă e nevoie. Observă cum recunoștința ta pentru altcineva îți conturează mai bine calea Tao, nu calea ego-ului tău.

Era ceva fără formă și perfect înainte ca universul să se nască.

E senin. Gol.

Singur. Neschimbător.

Infinit. Veșnic prezent.

Este Mama universului.

Cum nu găsesc un nume mai bun, o să-i spun Tao.

Îl numesc Marele.

Măreția lui nu are limite.

Dacă nu are limite, înseamnă că nu încetează să curgă. De curge în permanență, înseamnă că se reîntoarce constant.

Așadar, Calea este mare, cerul este mare, pământul este mare, oamenii sunt mari.

Astfel, pentru a cunoaște natura omenească, înțelege pământul.

Pentru a cunoaște pământul, înțelege cerul.

Pentru a cunoaște cerul, înțelege Calea.

Pentru a cunoaște Calea, înțelege măreția din tine.

Cum să trăiești cu măreție

Mulți dintre învățații care au scris despre Tao Te King de-a lungul secolelor consideră acest verset ca pe una dintre lecțiile cele mai însemnate din întregul manuscris. În cercetările mele, toate traducerile acestui pasaj includ efectiv cuvântul măreț pentru a-1 descrie.

Acest verset istorisește că, încă înainte de începuturi exista „ceva fără formă și perfect”⁴¹. În continuare, adaugă că această perfecțiune fără formă este „Mama universului”⁴⁴. Deși nu are nume, este numită „Tao”⁴⁴, fiind sinonimă cu ceea ce este mare. Cu alte cuvinte, tot ceea ce înseamnă Tao nu poate fi altfel decât mare — nu este nimic mărunț, nesemnificativ, neputincios, neimportant sau mediu în Tao.

Se pare că povestea vrea să-l facă pe cititor să-și dea seama că există o energie pură și atemporală în toate lucrurile de pe planetă și care rămâne necontaminată de aparența solidă a formei. Concluzia este o directivă pentru învățacel, adică pentru tine, cititorule. Pentru a munaște această perfecțiune dincolo de formă, trebuie ..să înțelegi măreția din tineVTu ești personajul principal în această sapa minnnată-i

De vreme ce ești însuflețit de veșnicul Tao, mesajul acestei istorisiri despre măreție te îndeamnă să-ți schimbi felul de a trăi și să înțelegi că, făcând asta, viața ta se va schimba. Poți începe cercetându-ți gândurile și ideile, care nu sunt compatibile cu această observație fenomenală făcută de Lao zi, observație evocată și de alții de-a lungul istoriei. În cartea ei The Journey, publicată în 1954, Lilian Smith interpretează astfel mesajul lui Lao zi:

Nevoia pe care cineva o simte în fiecare zi a vieții lui, chiar dacă nu recunoaște acest fapt. Nevoia de a se simți legat de ceva mai mare decât șinele său, de ceva mult mai însuflețit, mai vechi și totuși încă nenăscut, care va dăinui prin timp.

Acel „ceva“, care va dăinui, îți confirmă măreția și legătura ta absolută cu infinitul. Este, de fapt, un sentiment de permanentă aliniere cu un fel de partener mai în vârstă, care nu este altul decât măreția însăși.

Lao zi te sfătuiește să fii atent la planetă, la oameni și la cer și să vezi măreția lor. Apoi, privește-te pe tine și vezi că și tu ești o parte din ele. Cu alte cuvinte, împrietenește-te cu ceea ce pare a fi marele mister al creației, descoperind măreția din tine, apoi radiază de bucurie, constatând că împărtășești această măreție cu cerul, pământul și toți oamenii. Dacă îți poți păstra în permanență „moștenirea ta de măreție“, te vei asigura că Tao cel veșnic prezent este disponibil oricând pentru tine, în mod conștient și vizibil. Dacă adopți această perspectivă a măreției, nu va izvorî din tine decât măreție; dacă însă adopți o perspectivă interioară de inferioritate, vei atrage doar evenimente care se aliniază cu acele convingeri.

N-o să te învețe nimeni la școală despre măreția ta; n-o vei regăsi nici într-un stagiu de practică pe care-1 vei efectua, nici în sfatul vreunui profesor, nici în comentarii măgulitoare sau complimente de la membrii bine intenționați ai familiei tale, de la prieteni sau cei care te iubesc. Măreția este înăuntrul tău. Este vital pentru tine să devii conștient de măreția ce curge în mod constant prin tine; în acest scop, întâlnește-te cu ea în momente de meditație și de stare de recunoștință și încetează a mai fi influențat de puncte de vedere contrare.

În mod special, observă și ascultă comentariile critice, care apar chiar în dialogul tău interior. Când astfel de gânduri se ivesc în mintea ta, lasă-le să-ți spună ce vor. Dacă le per-miți acestor păreri, care sunt străine de măreție, să vorbească, vei descoperi întotdeauna că ceea ce vor ele cu adevărat este să se complacă într-o stare de autosuficiență. Oferă-le răgazul de care au nevoie pentru a se convinge că existența lor nu va avea deloc urmări pentru modul tău de a gândi și că, în cele din urmă, se vor contopi formidabil cu măreția din tine. Urmarea acestei strategii îți va permite să participi la frumusețea și măreția universului întreg, unde puterea Tao curge nestingherit, fără să se împiedice de judecăți personale, critice sau temătoare. Schimbă-ți felul de a trăi, alimentează-te ' la această măreție și vei vedea cum viața pe care o duci se va schimba cu adevărat.

Iată acum niște gânduri pe care Lao zi ar vrea ca tu să le îmbrățișezi exact în forma în care le-a scris în acest verset din Tao Te King acum 25 de secole:

Ai încredere în măreția ta.

Tu nu ești acest corp în care stai acum, un trup temporar și care se îndreaptă înapoi spre nicăieri, locul de unde a venit. Ești măreție în stare pură ... exact aceeași măreție care creează toată viața. Ține-ți acest gând mereu treaz în minte și la loc de cinste și vei atrage către tine aceleași puteri ale creației. Oamenii de care ai nevoie vor apărea. Evenimentele pe care le dorești se vor petrece întocmai. O stare financiară mult mai bună se va contura. Asta pentru că măreția atrage către sine mult mai multă măreție, exact precum gândul că nu te afli în contextul potrivit dă naștere unei convingeri care va avea grijă ca lipsurile să devină realitatea ta. Repetă-ți permanent următoarele cuvinte, până ce devin reacția ta interioară , automată la lumea exterioară: Eu provin din măreție. Atrag I măreția. Sunt măreție.

Caută convingeri ce contrazic statutul tău de ființă măreață.

Surprinde-te în momentul în care rostești orice idee care reflectă convingerea ta cum că ai fi mediocru. Vorbește-i în gând, cu căldură, acelei convingeri și întreab-o ce vrea. Poate că vrea să te asigure că, de fapt, e în mintea ta ca să te protejeze de dezamăgire sau durere, cum poate chiar a și făcut-o mai devreme în decursul existenței tale. Dar, chiar dacă ești în continuare atent și răbdător cu această convingere, în cele din urmă tot vei recunoaște că, de fapt, vrei să te simți măreț. Ce te oprește atunci? Ești îndeajuns de bun ca să faci față momentelor trecătoare de dezamăgire și durere care îngreunează viața pe această planetă — dacă încerci să te protejezi, convingându-te că tu nu ești o întrupare a bunătății, îți distrugi șinele lăuntric.

Caută aceste convingeri greșite și dă-le șansa să se transforme în ce vrei tu (și ce vor ele de fapt) cu adevărat. Pentru orice dorești să devii sau să atragi către tine, fa această trecere interioară de la Probabil că n-o să am niciodată parte de asta la Tocmai e pe cale să mi se întâmple! Apoi începe procesul de căutare chiar și a celor mai mici dovezi care să-ți confirme că ceea ce-ți dorești este într-adevăr pe cale să se împlinească. Este vital să păstrezi în minte această veche axiomă: Primesc lucrurile la care mă gândesc, indiferent că le vreau sau nu. Așa că, gândește-te cât de privilegiat ești că măreția s-a sălășluit în tine. Acum poți să trăiești cel mai mare paradox: să fii măreția însăși și, concomitent, să nu fii nimeni.

Practică Tao acum!

Copiază-ți următoarele cuvinte și aplică-le în cazul tău: Provin din măreție. Trebuie să fiu aidoma sursei din care provin. Nu voi înceta niciodată să cred în măreția mea și în măreția celorlalți. Citește aceste cuvinte în fiecare zi, poate punându-le într-un loc unde să le vezi cât mai des cu putință. Rostul lor este să-ți reamintească de propria ta măreție. Meditează preț de zece minute astăzi, concentrându-te pe măreția ta interioară.

Versetul 26

Greul este temelia ușorului.

Calmul este stăpânul neliniștii.

Dându-și seama de acestea, omul de succes rămâne echilibrat și statornic în mijlocul a tot ce face; deși este înconjurat de opulență, nu este subjugat de ea.

De ce oare stăpânul țării aleargă înapoi și încolo ca un nebun? Dacă te lași suflat de vânt înapoi și încolo, pierzi legătura cu rădăcinile tale. Dacă te agiți și te lași cuprins de neliniște, îți pierzi stăpânirea de sine.

Cum să trăiești calm

În acest capitol din Tao Te King, ești sfătuit să-ți păstrezi o stare de seninătate, indiferent de ceea ce ai putea vedea că se petrece în jurul tău. Mai mult, ți se spune că adevăratul maestru știe că abilitatea de a-ți păstra calmul se regăsește întotdeauna în interiorul tău. Din această perspectivă, nu este nevoie să-i faci pe alții responsabili pentru felul în care te simți tu. Deși, mai mult ca sigur, trăiești într-o lume în care învinuirea altora, găsirea țapului ispășitor și a nodului în papură sunt atitudini endemice, în continuare ești singurul responsabil de sentimentele și faptele tale. Trebuie să mai știi că împrejurările nu determină starea ta de spirit, pentru că acea putere este în interiorul tău. Când menții o stare lăuntrică plină de pace, chiar și în mijlocul haosului poți să-ți schimbi viața.

Înțelepciunea acestui verset din Tao Te King te îndeamnă să afli că poți alege tu însuși. Vrei să fii într-o stare de dezorientare sau să ai o dispoziție lăuntrică liniștită? Depinde numai de tine! Înarmat cu această cunoaștere, maestrul Tao nu permite niciunui eveniment exterior să-l tulbure. Lao zi îți explică: a da vina pe altceva sau altcineva pentru că tu nu-ți găsești liniștea nu te va aduce niciodată în starea pe care te străduiești să o dobândești. Stăpânirea de sine înflorește numai când obișnuiești să conștientizezi și să îți asumi responsabilitatea pentru ceea ce simți.

Acest aspect din Tao Te King e unul la care vei avea nevoie să revii și cu care va trebui să te identifici în mod repetat. La urma urmei, ce poate fi mai bine decât să ai libertatea de a trece prin viață fără senzația că oamenii și împrejurările te controlează fără acordul tău? Ești deprimat? Iritat? Frustrat? Încântat? Îndrăgostit până peste cap? Oricare ar fi starea ta prezentă, dacă tu crezi că schimbarea contextului economic în care trăiești sau a unui întreg șir de evenimente din viața ta poate fi responsabilă pentru starea ta de spirit — și drept urmare folosești acești factori externi pentru a-ți justifica dispoziția interioară — atunci ai pierdut legătura cu rădăcinile tale. De ce? Pentru că te lași „suflat de vânt înapoi și încolo”¹¹, purtat în toate părțile de împrejurările schimbătoare ale vieții.

Soluția pentru a pune capăt unei vieți agitate este să alegi liniștea. Pacea care transpare din Tao

nu cunoaște frământările din lumea celor 10 000 de lucruri. Fii precum Tao, ne sfătuiește Lao zi: „Calmul este stăpânul neliniștii¹¹. Poți face această alegere în orice moment, așa că poți decide să devii gazda lui Dumnezeu și să porți cu tine pretutindeni liniștea lui Tao, sau poți să fii ostatic al propriului tău ego, care insistă să-ți spună că nu prea ai ce să faci și că e logic să te simți dezorientat, când îți duci viața în niște împrejurări aproape infernale.

Iată ce îți oferă Lao zi în acest pasaj atât de simplu și de profund, așa precum a fost și viața pe care a ales el să o trăiască cu 2500 de ani înainte de tine:

Promite-ți să cauți o reacție lăuntrică plină

de calm față de toate împrejurările vieții tale.

În mijlocul oricărei agitații — că e vorba de o ceartă, de un blocaj în trafic, o criză monetară sau orice altceva — ia imediat decizia să-ți găsești un loc liniștit din sinea ta, în care să te retragi. Dacă nu te gândești la ceea ce se întâmplă și, în schimb, inspiri adânc de câteva ori și alegi să-ți golești mintea de orice păreri sau judecăți, va fi imposibil să „alergi încoace și încolo ca un nebun¹¹ în mintea ta. Ai capacitatea înnăscută să alegi calmul în fața unor situații care pe alții îi înnebunesc de-a dreptul. Dorința ta de a proceda astfel, în special când dezordinea și mânia au fost alegerile tale din trecut, te pune în legătură cu ceea ce stăpânește și ține neliniștea sub control. Era o vreme când credeam că acest lucru e cu neputință. Acum știu că și în perioadele cele mai tulburi reacția mea va rămâne să aleg liniștea ... calea Tao, adică.

Nu pierde legătura cu rădăcinile tale.

Cu ajutorul unei declarații scrise sau a unei imagini plasate strategic în casă și la locul de muncă, amintește-ți că nimeni nu te poate forța să te desprinzi de rădăcinile tale, fără consimțământul tău. Spune-ți cât mai des: Am capacitatea de a rămâne echilibrat și statornic, indiferent de ceea ce se întâmplă în fața mea. Apoi promite-ți să pui în practică acest nou stil de viață data viitoare, când se ivește un prilej de neliniște. Pregătește-te mental dinainte și vei ajunge la stăpânirea de sine la care se referă Lao zi în acest verset. Ba mai mult chiar, vei fi în armonie cu Tao, care este, de fapt, vocația ta fundamentală.

Practică Tao acum!

Așează-te într-un loc liniștit și închipuie-ți că o persoană cu care ești în conflict de multă vreme este și ea prezentă în fața ta. Acum spune-i cu voce tare: „Te iert. Te înconjur cu dragoste și lumină și fac același lucru și pentru mine.“ Acest lucru va face ca mesajul din versetul de față din Tao Te King să înceapă să lucreze pentru tine, aducându-ți o stare de calm

27

Cel ce cunoaște adevărul călătorește fără să lase vreo urmă, vorbește fără să pricinuiască niciun rău, dăruiește fără să țină socoteala gesturilor sale de generozitate.

Ușa pe care o închide, deși nu are încuietore, nu poate fi deschisă.

Nodul pe care îl face, deși nu folosește funia, nu poate fi desfăcut.

Fii înțelept și ajută toate ființele fără părtinire, fără să pierzi niciuna din vedere.

Nu irosi niciun prilej bun.

Asta se cheamă să urmezi lumina.

Ce este un om bun, dacă nu învățătorul unui om rău ?

Ce este un om rău, dacă nu lucrarea pentru omul bun? Dacă învățătorul nu este respectat și de învățacel nu se îngrijește nimeni, se va ivi neorânduiala, oricât de inteligent ar fi oricare din cei doi.

Acesta este marele secret.

Cum să trăiești îndrumat de lumina ta lăuntrică

Preț de numai un moment, imaginează-ți că bunurile tale cele mai valoroase, inclusiv un morman de bani, se află pe o masă din dormitor, la vedere pentru oricine s-ar întâmpla să intre. Acum mai închipuie-ți că grămada ta de bijuterii, bani și documente importante este în deplină siguranță — nu ai nevoie de asigurare și nimeni nu ar putea efectiv să-ți fure comoara. Este posibilă o astfel de stare de încredere deplină? Eu cred că da, mai ales din moment ce este încurajată de versetul de față din Tao Te King: „Ușa...deși nu are încuietoare, nu poate fi deschisă.”

„Cel ce cunoaște adevărul” trăiește îndrumat de o lumină lăuntrică. Această iluminare scoate la iveală faptul că furtul nu are nimic în comun cu marea cale a adevărului, așa că este inutil să-ți ții lucrurile sub încuietoare. Bunurile sunt în siguranță pentru cei care trăiesc conduși de o lumină lăuntrică ce reflectă perfecțiunea Tao. Este chiar Sursa pe care ești îndemnat să o porți mereu cu tine și să o consulți când simți nevoia de ajutor sau îndrumare.

Lao zi te sfătuiește să oferi fără să ții socoteala gesturilor tale de generozitate și fără să aștepti ceva în schimb, pentru că aceasta este natura Tao, și tu faci parte din Tao. Când duci o viață plină de lumină, a da este sinonim cu a primi. Ai încredere că lumina ta lăuntrică te va călăuzi, pentru că este însăși moștenirea ta. Originea ta este mai aproape de Tao decât de părinții tăi, de cultură sau de țară.

Este, de asemenea, important să trăiești mai spontan — nu este nevoie să-ți împachetezi fiecare detaliu al vieții tale în planificări. Înțelege acest lucru și vei putea călători fără să depinzi de un plan, care să acopere fiecare scenariu posibil. Lumina ta interioară este mai demnă de încredere decât orice îndrumar și îți va indica direcția care este cea mai bună pentru tine și pentru toți cei pe care îi întâlnești. Când îți dezvolți încrederea în Tao, îți vei schimba felul de a înțelege viața. Te vei minuna de strălucirea și claritatea a ceea ce începi să vezi: teama, grija, stresul și neliniștea vor deveni pur și simplu niște fațete ale tale în marea strălucire a lui Tao, la fel cum lumânările îți arată drumul, și astfel vei ajunge să iubești pe toată lumea, ca și cum fiecare om ar fi o parte din tine.

Lao zi te sfătuiește să „fii înțelept și să ajuți toate ființele fără părtinire, fără să pierzi niciuna din vedere” — adică nu ai nevoie de regulile nimănui pentru a ajunge la alți oameni. A dăruii devine reacția ta firească, pentru că urmezi lumina lăuntrică a lui Tao. Tu și gestul de generozitate sunteți una; tu și gestul de a primi sunteți una. Într-un astfel de aranjament, toți ceilalți sunt, în realitate^{tu},--

Cele mai revelatoare rânduri din acest verset îți amintesc că un om bun nu este altceva decât învățătorul unui om rău și că un om rău nu face decât să dea de lucru unui om bun. Aceasta este o modalitate extrem de încurajatoare de a privi viața, în tonuri mult mai optimiste, care-ți permite să elimini cu ușurință stresul și mânia. Dacă te consideri o persoană „bună”, atunci cei pe care îi consideri „răi” — inclusiv persoane condamnate sau inamici aflați în cu totul altă parte a planetei — devin responsabilitatea ta personală! Încearcă să adopți viziunea conform căreia te afli aici ca să te înveți pe tine și pe ceilalți ceva și că misiunea ta este să ridici nivelul de energie colectivă a întregului nostru univers. Obişnuiește-te să conștientizezi lumina lăuntrică ce strălucește în noi toți. Fii Tao!

Aproape fiecare traducere a lui Tao Te King pe care am verificat-o se referă la noi toți ca fiind una și nu omite să

sublinieze că noi toți avem nevoie să fim împreună pentru ceilalți. Marele secret este acesta: nu pierde nicio oportunitate, nu abandona pe nimeni, respectă-ți învățătorii și ai grijă de cei care au ceva de învățat de la tine. Douăzeci și cinci de secole mai târziu, Tao rămâne în continuare inaccesibil pentru cei mai mulți dintre noi, pentru că este practicat atât de rar. Cu toate acestea, trebuie să îl interiorizăm în ființa noastră, dacă vrem cu adevărat să mergem vreodată pe calea luminoasă și măreață pe care Tao ne-o promite.

Devino un „cunoscător al adevărului”⁴¹, cum te sfătuiește Lao zi, uitând de încuietori, lacăte, lanțuri, hărți și planuri. Călătorește fără să lași vreo urmă, ai încredere în bunătatea ce se află la obârșia tuturor și, în loc să blestemi întunericul care pare să le cuprindă pe toate, caută să ajungi la lumina lăuntrică din tine și fa-o să lumineze peste cei care nu-șTvăd moștenirea primită de la Tao.

De pe milenam tron spiritual pe care stă, Lao zi îți spune să practici aceste noi metode:

Ai încredere în tine însuși.

Alcătuiește-ți un cod interior de conduită, care se bazează exclusiv pe legătura ta ireversibilă cu Tao. Când ai încredere în această înțelepciune care te-a creat, de fapt, ai încredere în tine însuși. Reține că nimic nu te poate îndepărta vreodată de acest cod intern de onestitate și trăiește mereu urmând acest standard pe care ți l-ai ales. Dacă se ivește în calea ta o ocazie prielnică să comiți o înșelăciune, poate, de exemplu, ai primit mai mult rest decât trebuia de la o casierică grăbită, ia hotărârea să fii corect și cinstit până la ultimul bănuț. Mai mult, ai încredere în tine când pleci într-o excursie și planifică-ți călătoria cât mai puțin cu puțință. Ai mai degrabă încredere că

energia lui Tao te va ghida, în loc să te bazezi pe planuri fixe, prestabilite de altcineva.

Nu te judeca nici pe tine, nu-i judeca nici pe ceilalți.

Nu mai critica comportamentul sau înfățișarea celor pe care îi etichetezi drept „oameni răi“. În schimb, redi-recționează-ți gândurile spre ideea majoră ce reiese din rândurile următoare: Eu sunt propriu-mi ucenic și am prilejul să constat că este mai bine să învăț și să mă învăț decât să judec și să mă judec. Voi înceta acum să mă critic pe mine și să-i critic pe ceilalți și voi împărtăși ce știu fiind Tao. Dacă întreaga lume a celor 10 000 de lucruri ar cunoaște acest adevăr simplu, că noi suntem cu toții una, atunci, după părerea mea, războaiele, ostilitățile, confuzia și chiar boala ar înceta să mai existe.

De ce să nu alegi să te respecti pe tine și pe ceilalți, ca învățători și ca învățacei care au nevoie de îndrumare? Dacă vei ajunge să consideri că lumea îți oferă nemumărate ocazii să fii de ajutor, concentrându-te pe un singur gând și pe o singură faptă în fiecare moment, vei trăi condus de lumina ta lăuntrică.

Marele poet sufit Hafez vorbește despre aceasta în poemul său „Fără despărțire⁴⁴“:

La

un moment dat relația ta cu Dumnezeu va

deveni așa:

data viitoare când îl întâlnești pe El în pădure sau pe o stradă aglomerată de oraș

Nu va mai fi vorba de nicio „despărțire adică

Dumnezeu se va urca în buzunarul tău.

Iar tu, pur și simplu îți vei vedea de drum!

Practică Tao acum!

Găsește o persoană pe care o consideri „rea“ și profită de această ocazie pentru a-ți face treaba. Învăță-i pe ceilalți, apropiindu-te de ei și trimițându-le un mesaj plin de dragoste — poate le împrumuți o carte, le scrii un e-mail sau o scrisoare, sau poate le dai un telefon. Fă doar un lucru astăzi în calitate de persoană „bună“, chiar dacă o faci pentru un străin care trăiește într-o celulă de închisoare. Acea persoană pe care o ajuți este sarcina ta în acest moment.

Să ai puterea unui bărbat, dar să dai dovadă și de grija unei femei!

Fii precum o vale sub cer; de vei face astfel, virtutea statornică nu va pieri niciodată.

Vei deveni din nou copil.

Cunoaște albul, dar nu uita nici negrul, și astfel vei deveni un model pentru lume.

A fi un model pentru lume înseamnă a merge cu fermitate pe calea virtuții fără să greșești niciun pas și a te întoarce din nou la infinit.

Cel care înțelege frumusețea, dar nu renunță nici la modestie, acționează în conformitate cu puterea veșnică.

A fi fântâna vieții înseamnă a trăi viața îmbelșugată a virtuții.

Când ce a fost până acum amorf prinde formă în obiecte, calitățile lui inițiale se pierd.

Dacă însă îți păstrezi calitățile dintru început, poți să stăpânești peste orice, într-adevăr, cel mai bun conducător stăpânește cel mai

puțin.

Cum să trăiești în virtute

În acest verset, cuvântul virtute este sinonim cu „natură” sau „Tao”. Fiind una cu natura, înțeleptul este în deplină armonie cu Tao și devine o persoană virtuoasă în viața de zi cu zi. Aici, Lao zi îți vorbește despre calea ta personală și despre o metodă orientată spre Tao de a-i conduce pe ceilalți. Acești ceilalți pot fi membrii familiei tale, colegi de muncă, parteneri de afaceri, prieteni și chiar întregul proces de guvernare, dacă te afli într-o poziție politică. De fapt, o bună parte din Tao Te King este axată pe modul în care ne poate învăța pe noi toți să punem bazele unui sistem administrativ care să fie în armonie cu cele mai înalte principii ale Tao. Dorința mea cea mai fierbinte este să răspândesc aceste învățături în toată lumea, în așa fel încât să înlesnesc transformarea tuturor celor care se autointitulează „lideri” și care sunt destinați să dețină sau dețin deja poziții de putere.

Fiecare persoană are capacitatea internă de a declanșa schimbări majore care să ducă la liniște, la armonie și pace, moștenirea noastră de drept. Lao zi numește asta păstrarea calităților noastre inițiale. Astfel de calități presupun guvernarea într-un grad foarte scăzut, așa încât pare firesc să vezi că reușim să-i conducem pe ceilalți cel mai bine atunci când îngăduim naturii noastre Tao, care stăpânește cel mai puțin, să înflorească!

A trăi în virtute este exact ceea ce faci când permiți lui Tao să te îndrume. Sfatul pe care Lao zi îl oferă în acest scop este cuprins în patru imagini distincte din versetul de față:

1. „Fii precum o vale sub cer” este primul. Lasă râul vieții să curgă prin tine. La fel ca o vale sub cer, ești un loc fertil și plin de grație, unde totul este primit și îngăduit. Ai putea să vezi valea aceasta ca pe locul cel mai jos din întregul spectru al celor 10 000 de lucruri sau ca pe punctul de unde poți vedea cum toate lucrurile se perindă deasupra ta. În acest loc modest, virtutea

statornică a lui Tao nu va pieri niciodată. Pentru mine, asta înseamnă să trăiești cu adevărat modest. Așa că, dacă poți, coboară-ți ochii până la nivelul pe care un copilăș poate să-l cuprindă cu privirea. Dacă de acolo vei privi în sus, vei vedea că, foarte probabil, calitățile tale inițiale sunt mult mai vizibile. Fii precum o vale sub cer, gata să îmbrățișezi și să ai grijă de semințele care sunt purtate înspre tine.

2. -Fii un model pentru lume“ este a doua imagine care te invită să trăiești în virtute. Observă natura care nu este alterată de cultură, adevărată perfectiunea unei bucăți de lemn nesculptate. Modelul lumii, dacă nu ar fi atins de oameni, ar fi un model al lui Tao. Așa că, în loc să insiști să schimbi lucrurile sau să rezisti în fața lor, Tao te încurajează să vâslești în barca ta, ca și în viața ta, ușor în aval. Ai încredere ca perfectiunea lui Tao te va duce înapoi în locul desăvârșit de unde provii. Ce vrea Lao zi să-ți spună, în esență, este să renunți tu și să-l lași pe Tao să acționeze. Înlătură ego-ul pe care ți l-ai creat și nu ezita să rămâi în lume, schimbând însă felul în care te raportezi la lume.

3., Acționează în armonie cu puterea veșnică" este a treia imagine care simbolizează o existență virtuoasă. Contemplă pentru un moment imaginea unei fântâni a lumii, care nu secă-tuiește niciodată, nu dispăre și care se află dincolo de lumea celor 10 000 de lucruri ce vin și se duc. Aceasta este puterea care creează și apoi se retrage, care dă formă și după aceea cufundă lucrurile în amorf. Este mereu acolo, un gheizer bogat ce izbucnește și împrăștie în jur virtute și abundență.

Ești în armonie cu puterea veșnică, atunci când îți suspenzi ego-ul și devii conștient că Tao curge în această fântână, care este ființa ta lăuntrică. Imaginează-te că reverși apă din belșug, dar nu izvorăști din sursa gândurilor tale despre cât de important ești și cât de multă nevoie ai de putere exterioară pentru a-i controla pe ceilalți, ci dintr-o Sursă nepieritoare de bunătate și virtute, care este în armonie cu natura ta infinită. Schimbă-ți imaginea despre tine însuși, vizualizându-te drept cineva în deplin acord cu puterea veșnică, iar viața virtuoasă pe care vrei să o vezi va prinde contur.

4. „Păstrează-ți calitățile inițiale¹¹ este a patra imagine, care se referă la o viață trăită în virtute, și care este o imagine la care ții în mod deosebit. Calitățile tale primordiale sunt acelea care au existat înainte să apari tu! La asta s-a referit Iisus când a zis: „Și acum, preaslăvește-Mă Tu, Părinte, la Tine însuși, cu slava pe care am avut-o la Tine, mai înainte de a fi lumea¹¹ (Ioan 17, 5). Imaginează-ți, dacă poți, ce înseamnă, de fapt, „înainte de facerea lumii¹¹. Calitățile primordiale de care vorbește Lao zi sunt iubirea, bunătatea și frumusețea care ți-au definit esența înainte ca tu să prinzi viață, inițial ca o particulă, și apoi ca o ființă umană. Cu alte cuvinte, a trăi în virtute nu are nimic de-a face cu respectarea legilor, cu a fi un bun cetățean sau cu a îndeplini niște așteptări venite de la alții în legătură cu ceea ce trebuie tu să devii.

Acest verset pătrunzător din Tao Te King îți spune cum să trăiești în virtute. Fii precum o vale sub cer, rămânând modest și permițând ființei tale să fie străbătută de aparente contradicții. Fii model pentru lume, înțelegând modelul lumii tale și trăind în armonie, fără să-ți impui ego-ul asupra celorlalți. În acord cu puterea veșnică, fii o fântână pentru planetă, izvorând neîncetat și conștient din oceanul nesfârșit de bunătate și virtute care îți revine ție de drept prin naștere.

Păstrează-ți calitățile primordiale, revendicându-ți și refamiliarizându-te cu esența Tao care a precedat nașterea ta într-o formă și reprezintă, de fapt, calitatea ta primordială prin excelență.

Iată ce îți oferă Lao zi din perspectiva lui bimilenară în acest verset din Tao Te King:

Cultivă exact ideea opusă a ceea ce ai fost condiționat să crezi.

În loc să te străduiești să te vezi într-o poziție superioară față de ceilalți, poate ai face mai bine să alegi imaginea văii ca imagine reprezentativă pentru tine. Din această poziție joasă, una cu pământul, fertilă și receptivă, fii deschis să auzi și să primești. Ascultă cu atenție atunci când ai tendința să oferi sfaturi. Fii mai degrabă un izvor modest, la nivelul solului, decât o persoană semeță, insuflată de ego-ul propriu. În ultimul rând din versetul de față, Lao zi este foarte clar când spune: „Într-adevăr, cel mai bun conducător stăpânește cel mai puțin.“ Acest sfat nu este menit să te facă să ai o părere mai proastă despre tine însuși, ci mai degrabă să te ajute să te vezi așa cum ești, strâns legat de Sursa vieții, pe care o cunoști și de care aparții și tu, lucru pe care îl crezi cu tărie.

înlocuiește orice gând negativ cu iubire.

Kahlil Gibran, poetul spiritualist libanez, îi sfătuia cândva pe semenii săi: „Dacă nu poți lucra din drăjgoste, ci numai cu dezgust, ar fi mai bine să te oprești, să te așezi la poarta templului și să primești pomană de la cei care lucrează cu bucurie.” Inițiază în mod activ procesul de păstrare a calităților tale primordiale, transformându-te într-un instrument al Spiritului, practicând aceasta în special în locuri și împrejurări în care uiți cu ușurință adevărata ta natură plină de virtuți.

Practică Tao acum!

Poartă-te precum un copil cel puțin o dată pe zi. Alege intenționat o situație care este în mod tipic stresantă și fa-te precum o vale sub cer. Joacă-te în loc să lucrezi, chiar atunci când ești la lucru! Chicotește, mai degrabă decât să menții un aer solemn și sobru. Fii fascinat de orice pentru o clipă sau două. De exemplu, dacă găsești o pânză de păianjen, privește atent la miracolul din fața ta: o creatură minusculă ce țese o pânză perfectă, mai mare decât ea, pentru a prinde gâze purtate de aer, pe care să le mănânce la cină... uau!

29

Crezi că poți să pui stăpânire pe univers și să-l îmbunătățești?

Nu cred că se poate face așa ceva.

Tot ce e sub cer este ca un vas sacru și nu poate fi stăpânit. Dacă încerci să-l controlezi, te paște decăderea.

De vrei să-l posezi, îl vei pierde.

Îngăduie vieții tale să se desfășoare în mod firesc.

Află că și viața ta este un vas al desăvârșirii.

Așa precum Inspiri și expiri, există un timp pentru a fi în față și un timp când e mai bine să rămâi în spate; câteodată vine vremea să te miști, alteori e vremea să te odihnești; există un timp anume pentru a-ți dovedi vigoarea și un timp când e mai bine să recunoști că ai obosit; o vreme când e mai bine să fii în siguranță și o vreme când poți să te expui la pericol.

Pentru înțelept,

toată viața reprezintă o mișcare înspre perfecțiune, așa că ce nevoie are el să fie excesiv, extravagant sau extrem?

Cum să trăiești călăuzit de legea firii

Acest verset vorbește despre legea firii ce nu este afectată de ego. Care este mesajul? Nu tu ești responsabil — nu ai fost niciodată și niciodată nu vei fi. Așa că ești sfătuit să renunți la orice idee

ai putea avea despre felul cum să controlezi pe cineva sau ceva, inclusiv pe tine însuși. Pentru majoritatea dintre noi este o lecție foarte dificil de învățat. După cum formulează Lao zi la începutul versetului: „Nu cred că se poate face așa ceva.“

Și totuși, iată cum comentează pe marginea acestei legi unul dintre cei mai cunoscuți oameni de știință ai lumii, Albert Einstein:

Sentimentul religios [al omului de știință] ia forma unei uimiri pline de entuziasm față de armonia legii naturii care dă la iveală o inteligență cu totul superioară, așa încât, în raport cu aceasă inteligență, toată gândirea și acțiunea sistematică a oamenilor par doar o reflecție minoră. Acest sentiment devine principiul călăuzitor al vieții și muncii sale...

Spre sentimentul descris mai sus te îndemn să te orientezi când pui în practică înțelepciunea din acest verset din Tao Te King. Dacă te lași cuprins de acest sentiment exaltant de uimire la vederea perfecțiunii sacre a lumii, asta te va ajuta să scapi de dorința de a controla pe oricine sau orice. Făcând astfel, vei putea să trăiești în „armonia legii naturii”⁴¹, cum spune Einstein.

Lao zi îți reamintește că „tot ce e sub cer este ca un vas sacru”, ce nu are nevoie de nicio contribuție din partea ta. De vreme ce și tu ești o parte din tot, poate ar trebui să-ți schimbi felul în care-ți privești viața și tot ce se întâmplă în ea, cât și viziunea asupra viitorului. Că ești de acord sau nu, că îți place sau nu, întreaga ta viață este departe de puterea de control a ego-ului tău. Ea se desfășoară conform aceluiași legi naturale care fac ca anotimpurile să se succedă unele după altele, ca luna să arate ca și cum s-ar sui pe cer și apoi ar coborî, ca balenele să traverseze oceanul, păsările să migreze și apoi să se întoarcă, fără ajutorul vreunei hărți sau al unui sistem de ghidaj elaborat de oameni. Când îți privești astfel viața, vei începe să vezi că, de fapt, ea se desfășoară organic.

Tao este legea firii, nu o forță de control care te manipulează. În *The Tao of Philosophie*, Alan Watts ne amintește că odinioară Lao zi spunea: „Marele Tao curge peste tot, și la stânga și la dreapta. Iubește și hrănește toate lucrurile, dar nu domnește peste ele.” Tao este principiul revelator al lui Dumnezeu, nu este vreun stăpân al naturii. Nu este un maniac al controlului, avid de putere și dominat de ego! Sentimentul de superioritate este o creație umană. Tao nu face pe șeful, nu se impune în fața nimănui. El doar permite întregii creații să se reveleze la momentul cel mai bun... și tot ce este revelat este sacru, pentru că este o parte din Tao cel eliberat de supremația ego-ului.

Îți sugerez să găsești un moment de liniște, în care să recitești acest verset și să reflectezi la natura sacră a tot ce există în viața ta. Include și experiențe din trecut, pe care le-ai condamnat, pentru că te-au împiedicat să te bucuri de belșugul, sănătatea și fericirea pe care le doreai și chiar le așteptai. Gândește-te bine la sfatul pe care l-ai primit: există un timp pentru toate, căci tot așa cum ești nevoit să inspiri, pentru ca mai apoi să poți expira, trebuie să trăiești și ce presupune experiența de a rămâne în urmă, ca să îți dai seama mai apoi ce presupune experiența de a fi în frunte. Toate acele momente când te-ai simțit trădat, abandonat, abuzat, înspăimântat, îngrijorat sau neîmplinit — toate au venit urmând o lege a firii, care te-a făcut să simți și ce înseamnă să fii îngrijit, protejat, iubit, consolat și împlinit. Vreme este pentru toate, inclusiv

pentru experiențele pe care urmează să le trăiești astăzi.

Începe prin a recunoaște că orice moment din viața ta este în acord cu divinul Tao. Făcând asta, vei trece de la judecare (și probabil mânie) la recunoștință, pentru că poți să simți deopotrivă cum este să fii extenuat și odihnit, cum este să fii înspăimântat și sigur, neiubit și îngrijit. Toate acestea fac parte din legea firii. Minte ta legată de ego încearcă să te protejeze de durere, insistând să-ți transmită că poți învăța cum să elimini anumite aspecte din viața ta. Totuși, înțeleptul din tine dorește să fie mai armonizat cu perfecțiunea Tao. Cum poți face posibil acest lucru? Lao zi te îndeamnă să eviți extremele, excesele și extravaganțele, așa că reține că totul se desfășoară perfect, chiar dacă gândurile tale îți spun că viața ta este imperfectă. Chiar și gândurile acelea trebuie să aibă vremea lor, în fluxul natural al minții tale, și vor fi la rândul lor înlocuite de altele noi ...

Iată ce cred eu că-ți poate oferi acest verset al lui Lao zi, din perspectiva celor 2500 de ani:

Renunță la nevoia de a controla.

Începe un program conștient de capitulare și permite lumii tale și celor care fac parte din ea să se poarte cum le-a fost menit. Capitulara este un proces mental. El presupune să te oprești cu o clipă înainte să te complaci în obiceiul de a-i judeca pe alții sau de a-ți exprima frustrarea și să porți o scurtă discuție cu tine însuși, imediat. Nu trebuie decât să-ți reamintești să faci un pas înapoi și să fii mai degrabă martor decât protagonist. Poți face asta ridicând un sanctuar mental pentru sentimentul pe care ești pe cale să-l judeci. Cheamă înăuntru divina ordine naturală, îngăduind tuturor lucrurilor care ți se întâmplă să meargă înainte, fără ca tu să le critici sau să le controlezi; astfel, te muți mai aproape de centru. Gândește-te la nevoia de a controla ca la un semnal prin care îi permiți lui Tao să curgă liber și nestingherit prin viața ta. La început, mintea ta contaminată de ego ar putea protesta vehement la ideea că Tao este responsabil de desfășurarea perfectă a tuturor lucrurilor. Ține numai de tine să recunoști că părerea ta că ego-ul ar putea controla viața este o simplă iluzie.

Obişnuiește-te să recunoști că este o vreme pentru toate.

Când ești într-un moment dificil, repetă-ți aceste rânduri pe care Lao zi ți le-a oferit. Eu fac acest lucru ca parte a practicii mele yoga, când mă simt extenuat sau când am stat prea mult în aceeași poziție. Îmi reamintesc: există un timp anume pentru a-ți dovedi vigoarea și un timp când e mai bine să recunoști că ai obosit. Aceasta mă eliberează instantaneu de ego-ul meu exigent, care îmi spune: Nu ar trebui să te simți așa de obosit. Poți face la fel în orice moment al vieții tale. Experiențele care-ți provoacă suferință, cum ar fi pierderea unei ființe dragi, teamă sau mânie, ură chiar, par să nu te mai afecteze atât de mult, când îți amintești că și acestea sunt o parte a evoluției perfecte a legii naturii; și, în curând, vei vedea că va veni vremea și pentru consolare, pace și dragoste.

Aplică acest verset din Tao Te King, alcătuindu-ți o formulă personală pe care s-o invoci când vei avea ocazia să vii în contact cu lucruri precum infracțiunile, SIDA, foametea și războiul. Încearcă ceva de genul: Da, pare să existe un timp și pentru astfel de lucruri, și eu aleg să nu rămân în stări extreme, precum resentimentul sau mânia. Dar am dorința să fac ceva în legătură

cu aceste împrejurări, pentru că acele sentimente sunt și ele o parte a legii firii în desfășurarea ei.

Aleg să acționez mânat de dorința mea interioară și să modific aceste împrejurări. Rămânând în pace lăuntrică și evitând extremele, voi influența lumea în aceeași manieră iubitoare pe care o manifestă veșnic Tao în dragostea și bunătatea sa.

Nu ce vezi tu în jur te ține legat de Tao, ci justa înțelegere a felului în care funcționează acest flux etern. După cum spune Ralph Waldo Emerson: „Prin atomi, prin oameni mărunți și prin fleacuri lucrează cerul. Nu acele și sforile care pun în mișcare mecanismul contează, ci magnetismul dintre ele.“

Practică Tao acum!

Găsește o împrejurare unde se pune o presiune foarte mare pe tine să-ți exerciți controlul și renunță astăzi la această tentație. Suprimă-ți pornirea de a interveni, amintindu-ți în momentul când faci asta că este o vreme pentru toate și astfel vei vedea că vei deveni mai profund și mai priceput la a observa lucrurile în tihnă, decât la maniera prin care poți prelua controlul asupra lor.

Pune acest sfat al lui Naomi Long Madgett într-un loc unde îl poți citi, pentru a-ți aduce permanent aminte de dorința ta de a trăi în mod firesc:

N-aș îndemna planta să crească, dacă aș fi în locul tău.

Dacă ești prea grijuliu și o hrănești prea mult, s-ar putea să-i dăuneze.

Lasă pământul să se odihnească după cât de mult l-ai săpat și așteaptă până s-a uscat, înainte să-l uzi din nou.

Frunza știe dinainte cum să-și găsească direcția;

Dă-i șansa să caute singură lumina soarelui.

*Creșterea este adesea înfrânată de prea mult imbold
și de o grijă excesivă.*

*Trebuie să învățăm să nu sufocăm cu grija noastră lucrurile la
care ținem.*

30

Cel care îl va învăța pe vreun conducător al lumii rosturile vieții trebuie să-l prevină să nu folosească armele pentru a cuceri.

Armele se întorc adesea împotriva celui care le mănuieste.

Acolo unde armatele își așază taberele, natura nu le oferă nimic, decât spini și mărcini.

După ce s-a purtat o bătălie crâncenă, locul este blestemat, iar recoltele sunt compromise, pământul rămâne văduvit de fertilitatea-i maternă.

După ce ți-ai atins scopul, nu trebuie să faci paradă cu succesul tău, nu trebuie să te lauzi cu însușirile tale, nu trebuie să te mândrești; mai degrabă să regreti că nu ai putut să previi războiul.

Nu trebuie să-ți vină niciodată în gând să îi cucerești pe alții prin forță.

Orice se obține sau se păstrează cu forța va ajunge praf și pulbere.

Nu este în armonie cu Tao.

Tocmai pentru că nu este în armonie cu Tao, sfârșitul îi va veni înainte de vreme.

Cum să trăiești fără să recurgi la forță

Dacă ar trebui să urmezi literalmente sfatul oferit de acest verset din Tao Te King, ai fi în măsură să duci o existență complet lipsită de conflicte! Imaginează-ți cum ar fi asta! Dacă întreaga populație a globului ar înțelege și ar trăi pe baza directivelor din acest capitol din Tao Te King, ne-am elibera, în fine, de stresul legat de bătălii și conflicte, ca și de ravagiile pe care războaiele le-au produs pe suprafața întregii noastre planete, de când ne-am apucat să ținem cronici ale istoriei. După cum atât de înțelept ne învață versetul 29, există o vreme pentru toate — ar putea fi acesta un timp pentru a trăi fără să recurgem la forță?

Iată ce cred eu că ți se oferă ție, cititorule, în acest verset: forța creează o contraforță, și acest schimb se perpetuează până când ne trezim în toiul unui război nebunesc. Odată războiul început, urmează distrugerile și foametea, pentru că nimeni nu mai are grijă ca pământul să producă recolte. Atunci când provoci război în viața ta personală, nu ai parte decât de o lipsă din ce în ce mai pronunțată de iubire, bunătate și bucurie, lipsă care te văduvește și pe tine, și pe ceilalți, de dumnezeiescul principiu al maternității, un principiu creator, nu distrugător precum războiul. Lao zi te încurajează să cauți o alternativă pentru soluționarea disputelor, dar alta decât forța. Dacă nu poți găsi o altă opțiune, atunci ești îndeamnat să renunți să te consideri un învingător sau un cuceritor.

Forța presupune recurgerea la orice tip de abuz fizic sau mental, în care se folosesc armele urii și ale intoleranței. Va exista întotdeauna o contraforță, iar lucrul pe care ai ales să-l faci nu este „în armonie cu Tao“. Asta înseamnă că, în cele din urmă, vei pierde — în special dacă ții cont că Martin Luther King Jr. a remarcat odinioară că singurul mijloc prin care poți transforma un inamic în prieten este dragostea.

Din păcate, de fiecare dată când este folosită forța, resentimentele și, în cele din urmă, răzburarea devin singurele modalități de reacție. Dacă gândim prin prisma războiului, uciderea unui grup numeros de oameni, considerați dușmani, va face ca fiii și fiicele celor uciși să crească

însuflețiți de ura față de cotropitori. În cele din urmă, supraviețuitorii vor pune mâna pe arme, pentru a se răzbuna pe copiii celor care i-au învins. Utilizarea forței împinge generații întregi de oameni să continue războiul.~Siu, cum spune Lao~zîr~,„Armele slT întorc adesea împotriva celui care le mînuiește.”

Atunci când privești lucrurile prin prisma principiilor Tao, poți rezolva orice tip de conflict pe care l-ai avea de înfruntat. Dacă recurgi la forță, atunci disputele cu partenerul tău de viață, copiii tăi, partenerii de afaceri sau chiar cu vecinii vor continua să ia amploare. Asta se întâmplă pentru că Marea Cale Tao presupune cooperare, nu competiție.

Sursa atotcreatoare oferă permanent, necerînd nimic în schimb, împărtășind cu tot universul dragostea sa interioară. Știe că toate fac parte din lumea celor 10 000 de lucruri și că lucrurile și ființele trebuie să coopereze între ele, pentru că au în comun aceeași origine. Așa că, ori de câte ori ești într-o dispoziție care te îndeamnă să recurgi la forță, ai pierdut din vedere legătura ta cu Tao. Mai mult, orice grup de oameni (cum ar fi comunitățile sau țările) care recurg la arme pentru a-și exprima punctele de vedere nu sunt în acord cu marea Cale. Din cauza lor nimeni nu va mai putea trăi nici pe pămînt, nici în inimile oamenilor, căci atât pămîntul, cât și inimile oamenilor vor fi cotropite numai de „spini și mără-cini”. Dacă alegi să te consacri practicării Tao, asta presupune să refuzi să participi în vreun fel, fizic sau mental, la orice demers ce încalcă felul în care ai înțeleș sfatul oferit de acest pasaj de mare impact din Tao Te King.

Probabil că cea mai ușoară lecție prezentată aici este să ai grijă să eviți lauda de sine și aroganța pentru orice ai realizat prin forță. Adu-ți aminte că orice lucru care este înfăptuit astfel creează o contraforță care va duce, în cele din urmă, la transformarea victoriei tale în înfrîngere. Dacă simți cumva că nu ai de ales și că trebuie să folosești violența pentru a te proteja pe tine și pe cei dragi ție, retrage-te imediat într-o poziție de modestie, în care să nu te împăunezi și să nu faci paradă de realizările tale. Angajează-te să acționezi pentru restabilirea unei relații de iubire acolo unde înainte domnea ura și fa tot ce poți pentru a limita și a compensa daunele pe care le-ai produs prin folosirea forței. Aceasta este Calea. A mai fost numită și wu-wei, sau „calea fără forță”, ceea ce presupune să opui cât mai puțină rezistență în acțiunile tale și, procedînd astfel, să generezi mai multă putere.

Iată ce cred că poți învăța și aplica din sfaturile lui Lao zi din acest verset din Tao Te King:

Elimină forța verbală și/sau fizică din toate împrejurările.

Analizează-ți toate relațiile în care există o stare de conflict. Ia decizia fermă să folosești un limbaj mai puțin brutal și să renunți definitiv la tentația de a interveni în mod fizic pentru rezolvarea oricărei altercații. Obișnuiește-te să-ți înfrînezi gândurile de violență, hotărîndu-te pe loc să devii un mai bun ascultător, în loc să intervii. Mușcă-ți limba! Stăpînește-te! Pentru moment abține-te de la orice reacție.

Acestea sunt cele mai importante lucruri pe care trebuie să ți le amintești pentru a intra în armonie cu marea Cale. Nu uita, orice act de forță va genera în mod sigur o contraforță, așa că, dacă insiști să-ți amplifici forța distructivă, armele tale se vor întoarce împotriva ta.

Refuză să participi în vreun fel la demersuri violente.

îndepărtează-te de orice formă de violență. Asta include urmărirea de reportaje, la radio sau televizor, sau chiar citirea de articole de ziar despre felurile în care este utilizată forța pe planeta noastră. Observă dacă îți justifici obiceiul de a asculta sau a citi despre activități ostile numai prin simplul pretext că trebuie să fii „foarte bine informat”¹ De îndată ce știi că forța este aplicată oriunde, cu scopul de a-i subjuga pe alții, îți vei da seama că expunerea repetată la acest gen de știri te va face părtaș la violență. Neîngăduind și netolerând astfel de energii agresive în viața ta, chiar și numai ca observator pasiv, vei rămîne în armonie cu Tao.

În cele din urmă, dacă suficient de mulți oameni nu vor mai dori să tolereze un asemenea comportament sub orice formă, vom fi mai aproape de eradicarea recurgerii la forță pe planeta noastră. Amintește-ți că orice abuz de forță, chiar și cel mai mic, creează o contraforță.

Iată ce ne sfătuiește un mare poet din secolul al XVI-lea, Sfântul Ioan al Crucii:

Ai putea să liniștești întreaga lume pentru o clipă dacă te-ai ruga.

Și dacă iubești, dacă iubești cu adevărat,

armele noastre se vor ofili.

Practică Tao acum!

În cadrul demersului tău prin care trebuie să-ți schimbi felul de a vedea lumea, astăzi schimbă orice canal de televiziune și orice post de radio care prezintă, vizual sau auditiv, folosirea forței sau a violenței. Apoi amplifică-ți strategia de „zero toleranță”⁴, aplicând-o și în cazul filmelor și jocurilor video ce includ scene de urmărire, de bătaie sau de omucidere.

31

Armele sunt instrumente ale violenței; toți oamenii cuviincioși le detestă.

De aceea, cei ce urmează Tao nu le folosesc niciodată.

Armele sunt în slujba răului.

Ele sunt instrumentele celor care se opun unei conduceri înțelepte.

Folosește-le doar ca pe o ultimă alternativă, dacă nu mai ai altceva de ales.

Căci pacea și liniștea sunt cele mai scumpe sufletului unui om cumsecade,

și pentru el chiar o victorie nu reprezintă un motiv de bucurie.

Cel ce vede vreo frumusețe în triumf este mânat de dorința de a ucide, iar cel care este mânat de dorința de a ucide nu va domni niciodată peste lume.

Este un semn bun când natura superioară a omului iese în față.

Un semn rău este când natura lui inferioară este dominantă.

Odată cu uciderea celor mulți suntem cuprinși de regrete și necaz.

Fiecare victorie este o înmormântare; când câștigi un război, sărbătorești jelind.

Cum să trăiești fără arme

Versetul de față din Tao Te King afirmă fără echivoc că aplicarea violenței este mereu în slujba răului. Lao zi știa clar că armele menite să ucidă sunt instrumente ale zădărniceii, și ar trebui evitate dacă vrei să trăiești în conformitate cu principiile Tao. Asta include proiectarea, producerea, distribuția, vânzarea și, evident, folosirea armelor cu scopul de a ucide. Tao implică viață; armele aduc moartea. Tao este o forță creatoare, armele provoacă doar distrugeri. Umanitatea nu a reușit să învețe această lecție profundă din Tao Te King, care a fost scrisă atunci când armele folosite erau în mare parte doar arcuri cu săgeți, sulițe, securi și altele asemenea.

Din poziția lui de observator și de ființă înzestrată cu înțelepciune divină, Lao zi a recunoscut că nu există nicio victorie în vreo activitate ce implică și uciderea. De ce? Pentru că toți oamenii, indiferent de situarea lor geografică sau de sistemele lor de convingeri și credințe, sunt conectați unii la alții prin spiritul care le-a dat viață. Noi toți venim din Tao, păstrăm în noi Tao și ne întoarcem la Tao. Când ne distrugem unii pe alții, ne distrugem prilejul de a îngădui lui Tao să ne informeze și să curgă liber în forma și prin forma pe care am luat-o în această viață. Ce pare ego-ului nostru a fi o victorie demnă de sărbătorit este, de fapt, o înmormântare, este un prilej să jelim. Lao zi ne reamintește că, dacă găsești vreo plăcere în câștigarea unei bătălii, atunci ești aliniat la dorința ego-ului de a ucide. Tao nu are decât o dorință creatoare, iubitoare și protectoare-Pe plan fizic, natura noastră superioară se exprimă prin preceptele Tao, în timp ce natura noastră inferioară se exprimă prin implicarea în demersuri ce presupun ucidere.

Istoria scrisă a umanității abundă în războaie încă de la începuturile ei cele mai îndepărtate și noi ne măsurăm presupusul nostru progres spre civilizație prin cât de sofisticate sunt armele noastre. Am avansat de la simplele sulițe folosite în lupta corp la corp între două persoane la arcul cu săgeți, care ucide de la mică distanță, apoi la puști și alte mecanisme explozive, care operează de la distanță, până la bombe care distrug tot, când sunt aruncate din aer. Am ajuns la nivelul în care trebuie să inventăm termeni precum mega-distrugere sau arme de distrugere în masă pentru a eticheta actuala noastră capacitate de a ucide milioane de oameni și alte forme de viață printr-o singură explozie nucleară.

Arsenalul actual de arme extrem de sofisticate, pe care-1 deține omenirea, arată că noi, oamenii, avem capacitatea de a distruge viața pe planeta noastră cu armele pe care le-am adunat. Această stare de maxim pericol a apărut pentru că am ignorat principiul de bază al lui Tao Te King, în special așa cum este subliniat în infinita înțelepciune din acest verset: „Armele sunt în slujba răului. Ele sunt instrumentele celor care se opun unei conduceri înțelepte.”¹¹

Cred că Lao zi nu vorbea doar despre arme fizice, ci și despre comportamente non-fizice, care

sunt la fel de distrugătoare. Acestea includ cuvinte și gesturi violente, dar și amenințări ce nu au nicio legătură cu natura superioară a omului. Dacă vrei să-ți schimbi felul de a privi lumea, trebuie să acorzi în procesul de schimbare o atenție sporită limbajului pe care-1 folosești și comportamentului tău. Demonstrezi că ești o persoană care apreciază viața în toate formele ei? Ești cineva care nu ar recurge la niciun fel de arme — fie ele concrete sau nu — împotriva altuia, decât în situația în care au fost deja epuizate toate mijloacele alternative? Și atunci, dacă ești obligat să rănești pe altcineva, ești capabil să simți compasiune pentru așa-numitul tău dușman? Armele proiectate să ucidă sunt incompatibile cu însăși esența Tao. Astfel, trebuie să depui orice efort pentru a rămâne pașnic și armonios cu energia Tao dătătoare de viață.

Proliferarea masivă a armelor de foc în societatea noastră modernă reprezintă un mare pas înapoi, o îndepărtare de natura superioară a omenirii. Așa că înlocuiește demersul prin care-ți aperi dreptul de a deține și de a folosi arme cu conștiința Tao. Încearcă, în schimb, să aspiți la o perioadă de timp în care energia noastră umană colectivă va atinge un nivel atât de elevat, încât va fi imposibil fie și să luăm în calcul posibilitatea de a ucide. Poți începe să faci asta schimbând felul în care te raportezi la necesitatea existenței și folosirii armelor. Acest proces începe cu fiecare dintre noi și, mai întâi, ar trebui să fim atenți la ce ne învață Tao Te King. Făcând din acest verset vocația ta personală, ai capacitatea de a salva planeta noastră, să nu cumva să devină o planetă lipsită de viață.

Iată ce cred că vrea să-ți spună Lao zi, ție, cititorule, din trecutul lui îndepărtat:

Începe să înțelegi că folosirea armelor fizice sau verbale reprezintă o reacție indezirabilă.

Renunță la nevoia de a te apăra, conștientizând, mai degrabă, faptul că, prin această nevoie, dovedești că ignori învățăturile Sursei ce ți-a dat viață. Refuză să iei în calcul utilizarea de arme și recurgerea la violență sub orice formă, având grijă de limbajul pe care îl utilizezi și îndepărtând orice urmă de ură din vocabular. În loc să-ți aperi dreptul de a deține sau de a utiliza o armă, adoptă o atitudine prin care să conștientizezi că moartea provocată de astfel de instrumente este un semnal de îndepărtare de înțelepciunea Tao. Când cei care nu mai tolerăm existența armelor vom fi îndeajuns de mulți, vom reuși să schimbăm orientarea lumii noastre. Nu vom mai evalua gradul de civilizație al planetei în funcție de cât de sofisticate sunt armele noastre. În schimb, etalonul pentru măsurare va fi împrumutat de pe scara valorică a lui Tao și se va referi la măsura în care suntem capabili să-i hrănim și să-i iubim pe ceilalți. Atunci, a fi civilizat va valida mult mai direct cuvântul civilizație decât factorii care validează acum acest termen.

Încetează să mai sărbătorești moartea sau violența de orice fel.

Încearcă să eviți, pe cât posibil, cât mai multe imagini care se referă la moarte. Aplică asta și în cazul filmelor și programelor TV care tratează uciderea ca pe o formă de divertisment, precum și în cazul reportajelor de știri care pun accentul pe pierderile de vieți omenești. Învață-i pe copiii tăi, și nu numai pe ai tăi, să venerateze viața. Încurajează-i să nu găsească nicio plăcere în a ucide așa-ziși inamici, teroriști sau insurgenți — toate aceste forme de moarte, fie că survin pe câmpul de luptă, fie pe o stradă dintr-un oraș — sunt dovezi ale voinței noastre colective de a ucide. Și nu manifesta ură și indignare; mai degrabă, învață-te pe tine și pe alții că orice victorie dobândită

prin arme este o înmormântare, care ar trebui jelită.

Iată câteva rânduri sensibile ale Sfântului Toma din Aquino, un sfânt care a încercat să îi învețe pe oameni ceea ce Lao zi ne-a oferit în versetul din Tao Te King:

Cum se face că ele pot trăi veșnic într-o asemenea armonie, miliardele de stele,

când cei mai mulți oameni abia pot trăi un minut

fără să declare război în mintea lor cuiva pe care îl cunosc.

Sunt războaie în care nimeni nu mășăluiește cu steagul în mână,

deși asta nu împiedică numărul de victime să crească.

Inimile noastre irigă acest pământ.

Suntem câmpii în fața celorlalți.

Cum putem trăi în armonie?

Mai întâi trebuie să știm

că suntem îndrăgostiți nebunește de același Dumnezeu.

Practică Tao acum!

Spune astăzi câte o rugăciune pentru fiecare persoană despre care ai citit sau ai auzit că a fost ucisă cu o armă, indiferent cât de departe trăia persoana aceea.

l/fMefod 32

Veșnicul Tao nu are nume.

Deși este simplu și subtil, nimeni de pe lumea aceasta nu-l poate stăpâni.

Dacă regii și stăpânii le-ar putea înhăma, cele 10 000 de lucruri s-ar supune în mod firesc. Cerul și pământul s-ar bucura de picăturile de rouă dulce care ar curge.

Toți ar trăi în armonie, nu printr-un decret oficial, ci îndemnați de bunătatea lor interioară.

Odată ce întregul este împărțit, părțile au nevoie de nume. Sunt deja destule nume; învață când să te oprești, învață să afli când rațiunea pune limite, pentru a evita pericole.

Râurile și pâraiele se nasc din ocean și toată creația se naște din Tao.

După cum toate apele curg înapoi pentru a se contopi din nou cu oceanul,

toată creația curge înapoi pentru a deveni Tao.

Cum să trăiești bunătatea perfectă a lui Tao

În acest verset, Lao zi descrie extazul de a fi cu adevărat pe aceeași lungime de undă cu Sursa ta. Ceea ce tu ai putea desemna prin termenii „bucurie” sau „inimă voioasă” este de fapt fluxul de energie Tao, „simplu și subtil”, care este răspunzător pentru toată viața ... și niciun efort din partea ta nu este necesar.

Lao zi începe versetul de față reamintindu-ți că nimeni — nici tu, nici eu, nici chiar cel mai puternic rege sau dictator — nu poate pune frâu sau stăpâni această forță cunoscută drept Tao. Dacă ea ar fi controlată de noi, atunci întreaga natură și cele 10 000 de lucruri ar sărbători, pentru că am trăi în pace și armonie. Când putem să trăim și să respirăm bunătatea perfectă reprezentată de Tao, războaiele, foamea, conflictele și celelalte înfăptuiri umane negative încetează să mai existe. Provocarea prezentată de acest verset din Tao Te King se referă la cum să trăiești în lumea noastră fizică în unire cu Tao cel veșnic, mereu creator și mereu înfăptuitor.

Gândește-te la ce vrei să aduci în viața ta; apoi, în contextul acestui verset atât de duios, fii recunoscător pentru tot ce îți iese în cale. Exprimă-ți recunoștința mergând în ritm cu fluxul vieții tale și făcând din el aliatul tău. Poți să cârmești și să schimbi direcția în timp ce te bucuri de această călătorie minunată, dar dacă alegi să te împotrivești ritmului fluxului, vei sfârși prin a fi tras la fund de curentul lui. Acest lucru este valabil pentru orice aspect al vieții tale. Cu cât te împotrivești mai mult, cu atât vei întâmpina mai multă rezistență.

Fii conștient de orice lucru care te împinge spre activități ce îți stârnesc cu adevărat pasiunile. Dacă evenimentele par să te ducă într-o direcție nouă în plan profesional, de exemplu, sau apar semne care îți indică faptul că ar trebui să-ți schimbi serviciul sau domiciliul, fii atent! Ai grijă să nu te scufunzi numai pentru că refuzi să te miști sau pentru că per-siști într-o rutină familiară și frustrantă, iar apoi să-ți justifici teama de schimbare. Recunoaște că energia Tao îți străbate viața și încetează să te mai lupți cu vocația ta.

Mă uit la fiul meu care face surfing în fiecare zi de vară cât suntem aici, în Maui. Îi place adrenalina pe care o simte când accelerează mergând odată cu valul, urcându-se de fapt pe val. Nu încercă să-l controleze, prelungindu-1 sau forțându-1 să se miște într-o altă direcție. Pot folosi imaginea asta ca pe o metaforă a vieții mele, pentru că eu scriu exact despre curgere. Îngădui gândurilor și ideilor să vină în mintea mea, și apoi să se aștearnă pe hârtie. Mă las purtat de marele val Tao în toate deciziile mele, ceea ce-mi însuflă pace. Asta pentru că am încredere în bunătatea desăvârșită a lui Tao care mă va îndruma, mă va direcționa și mă va duce unde va vrea.

Tu și cu mine suntem precum râurile și pâraiele pe care Lao zi le menționează în acest verset. Ne-am născut din Tao, Sursa existenței, și ne întoarcem în Tao. Călătoria de întoarcere este inevitabilă — nu poate fi oprită. Așa că observă-ți corpul cum trece prin diverse etape și se schimbă, observând că face aceasta exact precum râurile se îndreaptă spre ocean pentru a reapărea și a se contopi cu el.

Lao zi îți cere să știi când să te oprești din a te conduce pe tine însuși, sfătuindu-te în schimb să

plonjezi fără frică în câmpul deschis al tuturor posibilităților și să eviți orice tip de dificultăți pe care el le numește „pericolele” tale. Curgi cu Tao în orice faci. Renunță la nevoia de a fi răspunzător, care nu semnaleză decât prezența ego-ului tău ce vrea să lucreze ore suplimentare. Nu îl poți forța pe Tao ... lasă-1 să te poarte, relaxându-te în el plin de încredere.

Pe măsură ce te lași înălțat pe valul glorios al lui Tao, ia aminte și la acest sfat din cartea lui Alan Watts, Tao: The Watercourse Way:

Lasă-ți urechile să audă orice vor să audă; lasă-ți ochii să vadă orice vor să vadă; lasă-ți mintea să cugete la orice vrea să cugete; lasă-ți plămâni să respire în propriul lor ritm. Nu te aștepta la vreun rezultat special, căci, în această stare, dincolo de idei și de cuvinte, unde poți găsi trecutul sau viitorul, unde își poate avea locul vreo noțiune de scop?

Oprește-te, uită-te, ascultă chiar acum, înainte să citești mai departe. Da, îndreaptă-te spre desăvârșita bunătate a lui Tao chiar acum — în afaceri, în relațiile tale, în carieră, în orice te privește! Oprește-te, ascultă ce îți zice pasiunea și apoi lasă-te purtat într-acolo de fluxul neîncetat ce animă toată creația și care continuă în ciuda părerilor ego-ului tău.

Iată ce pare să-ți spună Lao zi, prin mine, despre aplicarea ideii din versetul de față din Tao Te King:

Fii atent la fluxul din viața ta.

Amintește-ți că nu trebuie să preiei controlul — amintește-ți, de fapt, că este imposibil să preiei controlul. Forța fără nume, pe care Lao zi o numește Tao, animă totul, așa că disputele tale frecvente cu ea nu îți vor produce decât nemulțumire. În fiecare zi, obișnuiește-te să renunți și să observi încotro ești călăuzit. Ia aminte la cine își face apariția în viața ta și când. Observă „ciudatele coincidențe”⁴¹ ce par să colaboreze cu soarta și care, într-un fel, te îndrumă într-o direcție nouă. Ține evidența situațiilor ce apar în mod spontan sau sunt produse de factori pe care tu nu-i poți controla.

Caută o stare nouă de bucurie înlăuntrul tău.

Pe măsură ce te miști în direcția „slăbirii lesei”, ca să zicem așa, vei deveni intens conștient de fericirea sublimă pe care Tao o face să-ți străbată ființa. Începe să observi ce pasiuni sunt stârnite în tine pe măsură ce te lași călăuzit, în călătoria ta, de Sursa vieții și nu de ego-ul tău. Aceste senzații de bucurie sunt indicii ce arată că începi să intri în armonie cu ceea ce Lao zi numește „propria ta bunătate”⁴¹. Receptivitatea ta interioară plină de entuziasm îți amintește că totul este perfect, așa că ai încredere în acea energie.

Practică Tao acum!

Alege un moment astăzi, poate între amiază și ora patru, în care să-ți eliberezi mintea în mod conștient de încercarea de a controla evenimentele din viața ta. Plimbă-te sau pur și simplu lasă-te purtat de val: lasă-ți picioarele să te ducă unde vor ele. Observă tot ce poți cuprinde cu privirea. Fii atent la respirația ta, la sunetele pe care le auzi, la felul cum suflă vântul, cum se

formează norii, la umiditate, temperatură fii atent la tot. Lasă-ți, pur și simplu, ființa să se scufunde sau să fie purtată și observă cum se simte când nu face altceva decât să meargă în ritm cu fluxul tuturor lucrurilor. Acum hotărăște-te să lași libertatea să devină călăuza ta. Constată că traficul, oamenii din viața ta, bursa de valori, vremea, marea, toate se desfășoară în ritmul lor și în felul lor. Poți și tu să te miști odată cu Tao cel veșnic și desăvârșit. Fii chiar el... acum.

1/eăăetel 33

Cel care îi înțelege pe ceilalți are cunoaștere; cel care se înțelege pe sine are înțelepciune. Stăpânirea celorlalți necesităforță; stăpânirea sinelui necesită putere.

Dacă îți dai seama că ai destule ești cu adevărat bogat.

Cel care se dedică menirii sale trăiește cu siguranță mult.

Cel care se dedică lui Tao trăiește cu siguranță veșnic.

Cum să trăiești și să te poți stăpâni

în lumea noastră contemporană, o persoană educată este considerată, în general, o persoană cu mai multe diplome, care poate discuta despre tot felul de subiecte în mod inteligent, în special în domeniul universitar. Pe lângă faptul că acumulează tot felul de merite și distincții științifice, oamenii foarte învățați îi înțeleg pe ceilalți și adesea intră în contact cu ei pentru a-i ajuta. De fapt, ei par să posede capacitatea de a-i „citi“ efectiv pe alții. Puterea și statutul social al acestor persoane tind să crească în proporție directă cu numărul de oameni pe care îi monitorizează și de care se ocupă, cum e cazul cu rectorul unei universități, directorul executiv al unei afaceri sau un general de armată.

în versetul de față din Tao Te King, Lao zi îți cere să schimbi felul în care te raportezi la aceste două noțiuni îngemănate, putere și cunoaștere. Ești invitat să-ți evaluezi nivelul de stăpânire de sine întorcându-ți privirea spre interior și văzând lumea, și locul tău în ea, într-o lumină nouă. O viață orientată pe Tao se concentrează pe înțelegerea sinelui, mai mult decât pe gândirea și comportamentul celorlalți. Renunță la ideea de a dobândi informații și anumite simboluri care să-ți valideze statutul și încearcă să te înțelegi și să te stăpânești în orice situație și în toate situațiile. Puterea asupra celorlalți este înlocuită cu o putere interioară, ce te autorizează să te porți pe baza unei înțelepciuni ce ține inerent de Tao.

Pe măsură ce-ți modifici stilul de gândire, lumea ta va suporta niște schimbări radicale, dar agreabile în același timp.

De exemplu, când îți vei da seama că ești responsabil pentru reacțiile tale în orice moment dat, ceilalți vor înceta să mai aibă vreo putere sau vreun control asupra ta. în loc să te îngrijorezi: De ce se poartă persoana aceea astfel și mă supără atât de mult? ai putea considera această situație un bun prilej de a te explora prin prisma unei noi atitudini legate de stăpânirea de sine.

Investigația ta interioară îți va permite să accepți deschis fluxul de reacții lăuntrice, pe care le vei examina cu multă toleranță, direcționată către tine însuși. Căutându-ți fluxul de gânduri și mergând pur și simplu alături de ele, comportamentul celorlalte persoane, care te deranjează, își pierde instantaneu impactul asupra ta. Începi să vezi lumea cufundată în deplină armonie cu Tao care curge etern (și z'«tem!) prin tine.

În orice situație, fie că se referă la „familie”, „la serviciu”, la „societate” sau chiar și numai la momentele când vezi atrocitățile transmise la știrile de seară, vei deveni conștient că nu există niște „ei” care să aibă putere asupra ta. Refuzând să permiți altcuiva sau vreunor împrejurări să aibă acces la panoul de comandă al existenței tale, îți exerciți puterea personală, în loc să recurgi la forță. Într-adevăr, acum experimentezi ce înseamnă stăpânirea de sine și această nouă stare de control intern s-a configurat pentru că tu ai ales să trăiești în conformitate cu Tao. Nu ai nevoie de aprobarea celorlalți sau de alte bunuri și posesiuni pentru a fi fericit — trebuie doar să înțelegi că ești o parte divină din Tao cel veșnic, mereu conectat la acea esență infinită.

Lao zi echivalează capacitatea de a căuta în ființa ta Sursa iluminării și a puterii cu viața eternă. El îți reamintește că, în vreme ce factori externi, precum cunoașterea și puterea de a-i controla pe ceilalți, pot garanta o viață îndelungată, concentrarea pe autoresponsabilizare și stăpânire de sine oferă o înțelepciune nepieritoare, precum și un bilet către nemurire.

Iată ce vrea acest mare maestru ca tu să preiei din versetul de față și să aplici în lumea ta:

Concentrează-te pe înțelegerea propriei tale persoane, în loc să-i învinovățești pe ceilalți.

De fiecare dată când ești îngrijorat, îndurerat sau chiar și puțin supărat din cauza felului în care se comportă alții, ia-ți gândul de la cei pe care îi consideri răspunzători pentru nefericirea ta interioară. Canalizează-ți energia mentală astfel încât să-ți îngădui să fii prezent, conștient și sincer în legătură cu orice ai simți; lasă pe Tao să curgă liber, fără să-i învinovățești pe alții pentru sentimentele tale. Și nu te învinovăți nici pe tine! Doar îngăduie-i lui Tao să lucreze ... Spune-ți că nimeni nu are puterea să te facă să te simți stingherit sau jenat fără consimțământul tău și mai spune-ți că nu vrei să-i conferi vreo autoritate acelei persoane în momentul de față. În schimb, vrei să-ți trăiești liber emoțiile, fără să le numești „greșite”⁴⁴ și fără să simți nevoia să le alungi. Curgi împreună cu Tao acum! Astfel, prin acest exercițiu simplu, pe care îl vei pune în practică în momentul când nu te vei simți în largul tău, ai făcut deja un pas înainte către stăpânirea de sine.

Este important să eviți să te culpabilizezi și nici nu trebuie să te străduiești să înțelegi cealaltă persoană; concentrează-te, în schimb, pe înțelegerea propriei tale ființe. Asumându-ți responsabilitatea pentru felul în care alegi să reacționezi față de oricine sau orice, te aliniezi cu Tao. Schimbă felul în care alegi să percepi puterea pe care alții o au asupra ta și vei vedea cum și se deschide o nouă lume luminoasă, cu un potențial nelimitat.

Cultivă-ți dorința de a-i face pe alții să descopere Tao în viețile lor.

Respinge orice dorință de a-ți extinde puterea asupra celorlalți prin natura viguroasă a acțiunilor tale și a personalității tale. Ego-ul crede că ceilalți sunt incapabili să aibă grijă de viețile lor și

vrea să controleze prin forță, așadar demonstrează

că ai putere lăuntrică, renunțând la o asemenea tactică. _Șurprinde-te în momentul în care ești pe punctul de a le spune altora cum „ar trebui¹¹ să fie. Folosește acest prilej pentru a te obișnui să-i lași pe ei să-și învețe propriile lecții, fără nicio intervenție din partea ta. Observă cât de des încerci să folosești, forța verbală pentru a-i convinge pe alții să te asculte. Amintește-ți să rămâi calm, chiar să taci dacă e nevoie, și să le transmiți o energie plină de iubire. Practică acest tip de autocontrol, chiar dacă este rar în lumea de azi. Ești îndeajuns de puternic pentru a avea încredere în Tao.

Când predomină judecățile tale, curgerea lui Tao încetinește. Observă cum se schimbă efectiv lumea, chiar sub privirile tale, când dorești sincer ca alții să-și urmeze propria lor cale în viață, ceea ce-i va duce la conștientizarea măreției lui Tao. Toți cei pe care înainte i-ai perceput ca având nevoie să audă de la tine ce să facă și cum să trăiască sunt la fel de mult impregnați, ca și tine, de înțelepciunea și puterea lui Tao.

Practică Tao acum!

Astăzi, începe să te obișnuiești cu experimentarea lucrării lui Tao prin cineva care, în general, îți produce neazuri. Inițiază în mod conștient o conversație cu acea persoană, fie că îți este rudă prin alianță, fost partener de viață, un coleg de serviciu care te domină sau te batjocorește sau un membru al familiei, chemând pe Tao să curgă liber. Observă cum, ce și unde simți. Păstrează legătura, cald și tolerant, cu senzațiile din corpul tău în timpul conversației. Ai intrat într-un spațiu de autocontrol în acest moment.

Iată ce comentariu îți oferă lucrarea A Course in Miracles în legătură cu acest verset din Tao Te King: „Acesta este singurul lucru pe care trebuie să-l faci pentru viziunea ta, pentru fericire și pentru a scăpa de durere... Spune numai asta, dar ai încredere în ce spui, fără rezerve ... Sunt responsabil pentru ceea ce văd. Aleg senzațiile pe care le experimentez...”

l/wibetwl 34

Marea Cale este universală; se poate aplica și la stânga, și la dreapta.

Toate ființele depind de ea întreaga lor viață; chiar și așa, Calea nu le stăpânește.

Își îndeplinește scopul, dar nu cere nimic pentru sine.

Acoperă toate ființele, aidoma cerului, dar nu le domină.

Toate lucrurile se întorc la ea cum s-ar întoarce acasă, dar ea nu stăpânește peste ele; de aceea este atât de măreață această Cale.

Înțeleptul se comportă și el întocmai: nepretinzând măreție, înțeleptul ajunge la ea.

Cum să trăiești Marea Cale

În acest verset, Lao zi îți cere să-ți reevaluezi percepția asupra măreției. Definițiile tipice tind să se concentreze pe cât de multă faimă sau avere poate acumula o persoană în decursul vieții. După cum a subliniat versetul anterior, puterea de a domina și de a-i controla pe ceilalți este folosită, de obicei, drept normă pentru atingerea acestei calități: comandanții unor armate uriașe sau conducătorii de state care atrag atenția întregii lumi sunt considerați mari. Se consideră deseori că oamenii mari au avut un rol clar în influențarea pozitivă a cursului istoriei și a evenimentelor și că au făcut lumea un loc mai bun, fie pe plan local, fie pe plan global. Așadar, măreția poate fi atribuită celor care se disting prin ceva anume de restul lumii.

Acest verset din Tao Te King descrie măreția într-un mod cu totul diferit: măreția este legată de Tao, care este atotcuprinzător, astfel încât orice plantă, ființă sau om provine din Tao, trăiește prin Tao și totuși, Tao nu caută să domine pe nimeni și nimic. Tao nu cere niciun fel de apreciere, pentru că nu este interesat de faimă și nu așteaptă să primească mulțumiri pentru tot ce oferă. Tocmai această indiferență față de notorietate este la baza adevăratei măreții.

Când îți vei schimba percepția asupra acestei calități, vei vedea lumea în care trăiești într-un fel cu totul nou. Nu-i vei mai evalua pe oameni după cum arată și cât au acumulat și nu vei mai observa câtă putere folosiți tu și ceilalți pentru a exercita dominație și control asupra oamenilor. Mai degrabă, noul tău fel de a gândi te va îndemna să cauți lucrarea lui Tao

în orice persoană pe care o întâlnești. Poate, pentru prima dată, vei observa măreția în ceilalți, dar și în tine însuși, ceea ce este firesc, pentru că Tao îi cuprinde pe toți. Vei putea să privești cemi și să-i vezi măreția, care nu cere absolut nimic în schimb.

Pe măsură ce îți schimbi viziunea asupra măreției, care ți-a fost implementată de cultura în care trăiești, vei începe să vezi o lume nouă. Vei observa importanța fiecărei persoane, inclusiv a celor considerați până acum a fi dificili și nerezonabili. Vei începe să înțelegi că sfințenia ce plămădește toate galaxiile lucrează în tine, în mine și în orice om. Vei începe să crezi că măreția este moștenirea oricărei persoane. Tao este pretutindeni; de aceea, această calitate va fi vizibilă în toți oamenii și în toate lucrurile.

Iată sugestiile mele pentru ca tu să poți aplica versetul de față din Tao Te King în viața de zi cu zi:

Încetează să mai decizi ce ar trebui sau ce nu ar trebui să faci alții.

Evită gândurile și activitățile care presupun să spui altor oameni, altminteri perfect capabili să aleagă singuri, ce să facă. În familia ta, amintește-ți că nu ești stăpân peste nimeni. Poetul Kahlil Gibran te atenționează:

Copiii tăi nu sunt copiii tăi.

Ei sunt fiii și fiicele care s-au născut din dragostea Vieții pentru ea însăși.

Ei vin prin tine, dar nu de la tine...

Acest lucru este un adevăr peren. De fapt, respinge orice tentație de a domina în toate relațiile tale. Ascultă mai degrabă, decât să explici. Fii atent la tine însuși când începi să-i judeci pe alții și vezi unde te duce atenția față de gândurile și opiniile tale. Când, în mintea ta, înlocuiești tendința de a poseda cu obișnuința de a îngădui, vei începe să vezi adevărata lucrare a lui Tao în tine și în alți oameni. Din acel moment, te vei elibera de frustrarea pe care ți-o provocau cei care nu se comportă conform așteptărilor tale, dominate de ego.

Descoperă o nouă definiție a măreției.

Oferă-ți o definiție care nu folosește niciun standard de aparențe sau modele exterioare de succes la care se recurge în mod tradițional. Observă-i pe cei care oferă mult, nu se laudă, au grijă de ceilalți și refuză să primească recunoștință sau să li se atribuie merite și include-i pe aceștia în dosarul tău despre măreție. Exemplele văzute ar trebui să te încurajeze să practici tipuri similare de comportament. Începe să observi cum Tao curge mereu oferind totul, fără să se laude, fără să reven-dice și fără să stăpânească. Poți să-ți dai seama câtă măreție se ascunde în asta? Sunt mulți oameni în viața ta de fiecare zi, care se poartă și ei întocmai. Caută-i și recunoaște-i, în timp ce imiți discret ce fac ei. Amintește-ți că un mare înțelept nu pretinde niciodată măreția, așa că, atunci când vei schimba felul în care definești acest termen, vei vedea cum calitatea de a fi măreț se ivește peste tot și în special în ființa ta.

Practică Tao acum!

Ia decizia de a petrece o zi căutând oameni care se potrivesc modelului din acest verset din Tao Te King. Anunță-i mental că simți cum măreția lor este de fapt o lucrare a lui Tao. Apoi observă cum interacțiunile tale cu ei se modifică atunci când nu faci judecăți bazate pe vârsta lor, sex, funcție, comportament, felul de a se îmbrăca, înălțime, greutate, culoarea pielii, orientare religioasă sau convingeri politice.

l/tmefoU 35

Toți oamenii se îndreaptă către cel care păstrează singura cale.

Se îngrămădesc în jurul lui și nu pățesc nimic rău, pentru că în el găsesc pace, siguranță și fericire.

Muzica și ospetele sunt plăceri trecătoare, și totuși îi fac pe oameni să zăbovească.

Cât de anoste și de insipide sunt lucrurile acestei lumi când le compari cu Tao!

Când îl cauți, nu vezi nimic.

Când vrei să-l asculți, nu auzi nimic.

Când îl folosești, nu poate fi epuizat.

Cum să trăiești dincolo de plăcerile lumești

Acordă-ți câteva momente înainte să citești acest capitol și pune-ți următoarea întrebare: Când mă gândesc la plăcere, ce activități îmi vin mai întâi în minte? Cum fac distincția între ceea ce consider că este plăcut și ce nu?

În general, plăcerea este descrisă ca ceva experimentat prin simțuri și disponibil aici, în lumea formei. Poate că experimentezi plăcerea sub forma unei mese copioase, poate prin muzica ta preferată sau pe terenul de golf, dar este cu siguranță o forță motivațională pe care tu o întâmpini cu entuziasm. Pot apărea totuși probleme când astfel de demersuri devin scopul principal în viață. Cu alte cuvinte, un accent deosebit pus pe plăcerile lumești poate crea ușor un dezechilibru în sistemul tău, ducând la necazuri și la boală. Obezitatea, tulburările digestive, abuzul de droguri și de alcool, dependențele de orice tip și obsesia legată de chirurgia plastică sunt doar câteva dintre rezultatele indezirabile.

Aproape tot ce este socotit plăcere este temporar, așadar, dacă ai nevoie de ea din ce în ce mai mult înseamnă că te controlează. Ceea ce tu dorești atât de mult te întemnițează, plăcerea te-a făcut prizonierul ei, prinzându-te în capcana convingerii că îți va aduce pace, siguranță sau fericire...-dar niciodată nu face asta. Plăcerile lumești te seduc, doar ca să-devii dependent de ele, și apoi te fac să vrei tot mai mult. Este o tânjire care nu poate fi niciodată satisfăcută: ai nevoie de o altă masă copioasă pentru a savura din nou acea plăcere, căci cea inițială a dispărut imediat ce ai terminat cu desertul. Trebuie să îți muzica să meargă, pentru că atunci când se oprește, încetează și plăcerea ta. Toate dependențele îți adresează acest mesaj deprimant: „Nu vei obține niciodată destul din ceea ce vrei.”

Compară această imagine sumbră a plăcerilor, pe care Lao zi le numește „anoste și insipide”¹¹, cu extazul Tao. Doar pentru o clipă, imaginează-ți că ai perspectiva Tao în timp ce citești acest verset și vezi dacă poți să schimbi felul în care te raportezi la această idee a plăcerii. Avantajele pe care le prezintă faptul că ai o concepție care se armonizează cu Tao sunt prezentate în primele rânduri: toți oamenii se vor îngrămădi spre tine și vor găsi pace, siguranță și fericire alături de tine. Motivul pentru care ei vor descoperi aceste trei comori este faptul că tu însuși emani astfel de calități. Tu te concentrezi pe Tao — adică te concentrezi pe cine ești tu cu adevărat și pe ce ai de oferit. __

Acum îți schimbi felul de a privi lucrurile, așa că părerea ta despre plăcere depășește nivelul simțurilor tale lumești. Guști mâncarea, dar ești fascinat de magia care a produs delicia pe care le mănânci, dar~șf de perfecțiunea acestui ciclu incredibil care presupune în continuu eliminarea și reutilizarea a ceea ce ai consumat. Constanta din spatele acestei lumi în permanentă schimbare devine noua ta Sursă de plăcere, exprimată de uimirea și surprinderea care te animă. Da, desigur că în continuare îți place să mănânci, dar plăcerea ta constă în a te contopi cu toți factorii ce îți permit ție să mănânci și să te bucuri de ceea ce mănânci.

Știi că nu poți să găsești, să auzi, să vezi sau să atingi Sursa, dar ea este mereu disponibilă și nu poate fi niciodată secătuită. Muzica pe care o asculți nu este Tao; Tao este energia invizibilă ce umple spațiile goale și care, astfel, îți aduce atât de multă bucurie. Iar acea fericire pe care o simți

este plăcerea prezentă veșnic și atât de râvnită de a transcende limitările fizice ale corpului uman. Atingerea lui Tao este cu mult dincolo de orice plăcere senzorială, despre care noi ne închipuim că ne-ar putea satisface cumva dorința de transcendent.

Dependențele devin imposibile, pentru că tu nu mai încerci să găsești și alte activități lumești care să te satisfacă. Este ca și cum ți-ai da seama că poți să-ți iei zborul, dacă mergi din ce în ce mai repede, dar nu reușești niciodată să atingi viteza sau altitudinea dorite; încerci astfel să-ți satisfaci dorința firească de a te avânta în văzduh, mulțumindu-te doar cu plăcerea de a merge repede. Acum, observă felul în care curge natura: cu siguranță vezi că niciodată nu cere mai mult, niciodată nu folosește mai mult și absolut niciodată nu revendică să i se ofere mai mult decât este necesar pentru a menține un echilibru perfect. Tărâmul plăcerilor trecătoare nu mai este locul tău central de configurare a unei identități jwoprii. Ești liniștit, te simți în siguranță și fericit pentru că ți-ai schimbat viziunea despre lume, astfel încât să incluzi infinitul Tao... cum s-ar putea vreodată dependențele compara cu asta?

Imaginează-ți că un dependent de heroină este convins că pacea, siguranța și fericirea sunt accesibile cu o cantitate inepuizabilă de droguri. Scenariul acesta este imposibil, pentru că plăcerea pe care o aduc drogurile durează doar câteva clipe și apoi se instalează contrariul păcii, al siguranței și al fericirii. Dependentul tot încearcă să zboare alergând mai repede în cele din urmă ajunge să-și disprețuiască viața și se distruge pe sine între timp. Acesta este destinul celor care caută plăcerile din lumea simțurilor pentru a-și satisface dorința și capacitatea naturală de a depăși planul fizic.

Iată ce îți oferă Lao zi în acest verset profund din Tao Te King:

Observă fericirea permanentă care este mereu alături de tine — chiar și când delicatesele nu sunt la vedere!

Schimbă-ți felul de a gândi, nu te mai considera o ființă în întregime fizică. În schimb, recunoaște că plăcerile lumești, care tind să fie supralicitate, sunt încercări de a depăși dimensiunea fizică, ceea ce nu se va întâmpla, fără ca tu să te racordezi la legătura ta naturală cu Tao. Încetează să ase-muești încântarea produsă de simțuri cu fericirea de inspirație Tao, care îți este accesibilă. Bucură-te de tot ceea ce , experimentezi prin simțuri: iubește mâncărurile fine, delec-tează-te cu muzica ta preferată și apreciază felul în care energia sexuală te stârnește. Dar observă că toate acestea vin din șinele tău senzorial, care se adaptează fericit la această lume. Apoi caută-ți „șinele Tao“, care transcende fizicul și explorează plăcerile lui.

Verifică din nou ce înseamnă o plăcere adevărată și de durată. Chiar dacă inițial efectele Tao ar putea să nu se dovedească deloc atrăgătoare pentru facultățile tale vizuale, auditive, gustative, tactile și olfactive, ele îți vor îndeplini dorința pe care încerci să o satisfaci prin activitățile tale lumești. Când gonești după vreo fantezie trecătoare, începe să-i recunoști valoarea acum și aici, dar nu încerca s-o faci să-ți satisfacă vreo dorință superioară.

Introdu obiceiul manifestării recunoștinței tale pentru transcendent în viața de zi cu zi.

Fă-ți un obicei zilnic dinpraeiicade a mulțumi psntru prezența veșnicului Tao. care este mereu

CU tute- Făcând astfel, lumea după care râvneai atât de mult înainte va începe să arate diferit. Când conștientizezi cu recunoștință prezența lui

Tao, sentimentul că ești incomplet, dacă plăcerile lumești nu îți sunt accesibile, va fi înlocuit de o recunoștință transcendentă. Ceea ce înainte era nevoia de delectare cu lucruri lumești este înlocuit de recunoștință și mulțumire, pentru că ai devenit conștient de acea parte din tine care este Tao, liberă de limitări și constrângeri pământești și fizice. Dacă trăiești permanent cu aprecierea conștientă a lui Tao, asta îți va atrage în viață mai mulți oameni și mai multe experiențe și îți va îmbunătăți echilibrul dintre conștiința pieritoare și cea veșnică. Deschide-te față de iubirea nelimitată și abundența Tao și vei atrage și mai mult din aceeași dragoste și abundență. Lumea ta s-a schimbat, pentru că acum îl vezi pe Tao, acolo unde înainte nu vedeai decât șinele tău pieritor, ce avea nevoie de plăceri lumești.

Practică Tao acum!

Postește timp de 24 de ore. Când simți că te încolțește foamea, mută-ți gândurile spre recunoștința pe care trebuie să o simți față de forța veșnică ce este mereu cu tine. Cu multă căldură, înștiințează-ți corpul fizic că va fi hrănit, când se termină postul, apoi cufundă-te în șinele Tao, ce nu cunoaște foamea. Bucură-te de natura diferită a sinelui Tao concentrându-te pe localizarea energiei lui ce îți străbate tot corpul. Se va revela — poate mulțumit, poate încântat sau chiar fericit. Observă diferența dintre starea pe care ți-o inspiră șinele Tao și starea produsă de plăcerile lumești.

36

De vrei să cuprinzi ceva, trebuie să-l lași să ia amploare.

De vrei să slăbești forța unui lucru trebuie să-l lași să se întărească.

De vrei să elimini ceva, trebuie să-i îngădui să înflorească.

De vrei să îndepărtezi ceva, trebuie să-i permiți liber acces să intre.

Lecția de aici se numește înțelepciunea tainei.

Cel blând dăinuie mai mult decât cel puternic. Lucrurile de taină dăinuie mai mult decât cele vădite.

Peștii nu pot părăsi apele adânci, iar armele unei țări nu ar trebui expuse.

Cum să trăiești în taină

O mare parte din lecțiile pe care le-ai primit ca adult gravitează în jurul cuvintelor observă-mă! Ai fost învățat următoarea lecție: cu cât primești mai multă atenție, în special pentru că „ești o persoană bună“, cu atât te vei bucura de un statut social mai înalt și de mai multă aprobare din

partea semenilor tăi (ca și din partea celorlalți adulți pe care îi cunoști). Să fii primul, și se spunea, să câștigi medalia de aur, să câștigi campionatul, să iei cele mai bune note, să absolvi o facultate, să aduni diplome, să strângi trofee și așa mai departe. Toate lecțiile astea se refereau la cum să ajungi în fruntea mulțimii și la cum să te evaluezi în mod competitiv, în funcție de scara pe care te poziționezi față de cei din jurul tău.

Când îți vei schimba felul de a gândi în ceea ce privește locul tău în marea „organigramă” a lucrurilor, vei descoperi că „înțelepciunea tainei” îți permite să elimini competiția din viața ta și să te retragi într-o poziție pașnică, dar solidă. Cu alte cuvinte, Lao zi îți cere să o iei mai ușor și să-ți întemeiezi viziunea pe criterii cu totul noi. De vei face asta, lumea ta va fi reflectată diferit prin spiritul tău blând, care înflorește într-o gamă minoră, dar care dăinuie mult mai mult decât spiritul celor ce își măsoară puterea comparându-și statutul social cu statutul semenilor lor.

Acest verset se deschide cu ideea înțelegerii naturii dihotomice a lumii materiale, și apoi te îndeamnă să devii un observator atent al vieții tale. Să te simți mic înseamnă să știi cum este să te simți important; starea de vulnerabilitate se naște din cunoașterea sentimentului de putere. După cum ne

amintește o traducere a lui Tao Te King (The Way of Life According to Lao Tzu, în traducerea lui Witter Bynner):

Cel care simte înțepătura

A fost cu siguranță umflat și rotund ca un balon odinioară.

Cel care se simte vulnerabil și neînarmat Cu siguranță că a purtat arme mai devreme.

Cel care se simte sărăcit A fost odinioară privilegiat...

Nu cădea în capcana de a te simți slab, nesemnificativ, stresat, temător; aceste obstacole le poți evita dacă depășești stilul de gândire care te-a adus aici de la bun început. Reține că, dacă te simți slab, mai mult ca sigur că ai resimțit și percepția contrară, adică cum e să fii puternic, cel puțin o dată. Dacă ești stresat, ai o idee despre cum e să nu fii copleșit de stres. Dacă te eliberezi de nevoia de a te compara cu ceilalți și de a vedea pe ce poziție te încadrezi în marea „organigramă” a vieții, alegei calea pe care Lao zi o numește „înțelepciunea tainei” — adică evadezi de sub presiunea nevoii de a fi ceva în plus, orice, în ochii celor din jur.

Lao zi conchide acest verset elegant cu metafora peștilor ce nu părăsesc apele adânci — când încearcă să exploreze partea de la suprafață și văd „lumea cea mare” de deasupra adâncurilor, micuții pești nu supraviețuiesc, pentru că sunt prinși în năvodul pescarilor. Astfel, descoperi lecția fundamentală a versetului de față: stai ascuns, nedetectat de radar, și vei dăinui mai mult decât toți cei care se străduiesc să fie recunoscuți. Când vei adopta acest punct de vedere, dorința ta de a rămâne în taină va depăși în intensitate nevoia de a fi văzut drept o persoană puternică, mai presus de oricine altcineva — și astfel nu vei sfârși prin a rămâne singur în sala ta cu trofee!

Iată ce îți oferă Lao zi, din negura celor 25 de secole, când a dictat această culegere nepieritoare

de înțelepciune:

EȘTI CEEA CE GÂNDEȘTI!

Străduiește-te să cunoști unitatea încercând totodată să fii conștient de prezența contrariilor.

Fă efortul de a rămâne într-o stare de unitate pe plan mental. De exemplu, dacă ești obosit, amintește-ți că știi cum e să fii odihnit. Identifică sentimentul opus, ca să poți să cunoști ambele stări simultan. Fă întocmai cu fiecare senzație: dacă ești deprimat, slăbit, gelos, neiubit — oricum — contrariul stării prin care treci se află deja în bagajul tău de experiențe de viață. Caută sentimentul opus chiar în acel moment și con-topește-te cu el mental, căci acest lucru îți va conferi o senzație de echilibru și de pace interioară. Aceasta este unitatea, când poți îmbrățișa extremele, dar îți folosești mintea și pentru a fi asemenea lui Tao, care nu separă nimic, niciodată. Cum ar putea unitatea să fie fărâmițată? Nu ar mai exista dacă ai putea să o scindezi.

Retrage-te și îngăduie și celorlalți să se manifeste.

Monitorizează-ți înclinația de a te compara cu alții sau de a sta în interiorul „sistemului”. Un sistem este menit să te facă să te comporți ca toți ceilalți și el încearcă să impună comparațiile ca pe singura metodă prin care poți să-ți măsoari gradul de succes sau de fericire. Tao Te King te îndeamnă să alegi taina: fii puțin sau deloc atent la tine însuși și nu cere să fii recunoscut. În rest, îngăduie tot tuturor.

Lasă-i pe ceilalți să se creadă importanți, să se dea mari cu puterea și popularitatea Joi. După cum spune Lao zi, trebuie să le acorzi tu celorlalți, în mod deliberat, dreptul să se manifeste în toată amploarea, iar tu învață lecția peștilor care dăinuie și, aidoma lor, rămâi și tu în apele adânci ale sufletului tău, călăuzit spre Tao.

Practică Tao acum!

Propune-ți să rămâi retras în colțul tău și să fii remarcat cât mai puțin cu puțință pe parcursul unei zile. Reprimă-ți tentația de a te compara cu altcineva și de a atrage atenția asupra ta. Poți realiza acest lucru propunându-ți să fii interesat de alții astăzi, înlocuind pronumele eu cu tu. Așa că în loc să spui: „Fac munca asta de ani de zile; lasă-mă să-ți spun cum ar trebui să procedezi¹⁴”, spune: „Pari să te descurci foarte bine cu noua ta afacere.” în limbajul Tao, rămâi blând și maleabil și vei dăinui.

Tao nu face nimic, dar nu lasă nimic nefăcut.

Dacă oamenii puternici ar pune temei pe el, întreaga lume s-ar transforma de la sine, în ritmul ei

firesc.

Când viața este simplă, pretențiile dispar;

astfel ar putea străluci natura noastră esențială.

Dacă nu te chinuie dorințele, dobândești liniște și lumea se va îndrepta în ochii tăi.

Când ai pace în suflet, găsești ancora universului fixată în ființa ta.

Cum să trăiești în simplitate

Subtitlul pe care l-aș da acestui verset din Tao Te King este „Mușcă-ți limba, pecetluiește-ți buzele“. Paradoxul prezent în primele două rânduri mă intrigă enorm: „Tao nu face nimic, dar nu lasă nimic nefăcut.“ Imaginează-ți pentru o clipă ce ni se cere să reflectăm în acest verset — nu face nimic și totul se rezolvă de la sine. Cu siguranță că această afirmație contrazice tot ce am fost noi învățați, și tu și eu. A nu face nimic în cultura noastră te trimite cu gândul la o persoană leneșă, fără succes și foarte posibil o persoană fără niciun merit. Așa că să modificăm, pentru un moment, felul în care ne raportăm la traiul simplu și la ideea de a nu face nimic.

Câte din toate nenorocirile care sunt relatate în media — cum ar fi războaiele, terorismul, foametea, ura, infracțiunile și boala — simt rezultatul intervenției în forță în lucrarea firească a creației? Cât din natura esențială a ființei noastre și a planetei poate răzbate prin toate aceste nenorociri și poate străluci? Cum ar arăta pământul dacă guvernele nu s-ar băga atât de mult în viața fiecăruia dintre noi? Ce-ar fi dacă nimeni nu ar mai fi perceput ca un inamic? Ar putea exista o lume în care anumite grupuri de oameni să nu ajungă niciodată să-i controleze pe ceilalți sau să invadeze și să cucerească — o lume în care oceanele, munții, resursele naturale, aerul, plantele și animalele să fie respectate și lăsate să se dezvolte fără vreo interferență din partea noastră? Să ne închipuim că ar exista un astfel de loc, în care să domnească simplitatea și în care să nu existe intervenții... acesta ar fi un loc în care am vedea prezentă lucrarea lui Tao, cel care nu face nimic, și totuși nu lasă nimic nefăcut.

Acum ieși din acest scenariu, în care ne-am folosit cam mult imaginația, și începe să vezi cu alți ochi la ce se referă pasajul, când vorbește despre oamenii puternici ce transformă lumea. Când aceștia intervin în ritmurile naturale ale lumii, provoacă în cele din urmă dificultăți care sunt incompatibile cu Tao. Încearcă, în schimb, să-ți imaginezi niște mari conducători care ar fi orientați spre Tao — ei mai degrabă și-ar mușca limba și și-ar pecetlui buzele decât să acționeze în mod ostil și ar refuza să ia parte la activități ce ar putea dăuna vreunui lucru de pe planetă. Da, probabil că asta este o fantezie, dar nu este de-a dreptul imposibil când gândești ca un înțelept și te axezi pe Tao.

Versetul de față din Tao Te King te poate ajuta să-ți schimbi și felul de a te privi pe tine însuși. Să zicem că ești obișnuit să asociezi ideea de succes cu imaginea unei persoane care împarte sarcini celor din jur. Crezi că o astfel de persoană alocă celorlalți responsabilități pentru că este un conducător care dorește și este capabil să le spună altora ce să facă și cum să facă. Ei bine, viziunea de mai sus se află în totală contradicție cu Tao, care „nu face nimic“ și „nu lasă

nimic nefacut“. Pe măsură ce îți modifici felul în care te raportezi la puterea ta și la succesul tău, vei începe să înlocuiești dorințele intense cu o mulțumire plină de liniște. Când începi să îngădui naturii tale adevărate — care este ancora universului — să strălucească, vei recunoaște că felul în care privești lucrurile s-a schimbat complet.

Am folosit lecția simplității când m-am ocupat de copiii mei. Când mă bag să le spun „cum“, întâmpin rezistență din partea lor. Dar, dacă îmi mușc limba, îmi pecetluiesc buzele și mă retrag în tăcere, nu numai că ei își dau seama ce au de făcut și cum să procedeze, ci, în plus, frustrarea lor este înlocuită de o energie pașnică. Am învățat că propriii mei copii știu singuri ce și cum să facă, deoarece și ei au ancora universului fixată în ființa lor. Și ei se axează pe Tao, cel ce nu face nimic, însă le rezolvă pe toate. Și ei au o natură esențială pe care o ascultă. Cu cât am mai multă încredere că principiul acesta funcționează — nu numai cu copiii mei, ci cu toți cei pe care îi întâlnesc, cu atât sunt mai liniștit. Și ce credeți? Par să se rezolve mai multe lucruri, nu mai puține — la timp, fără problemele care obișnuiau să apară din cauza interferenței mele.

Schimbă-ți felul de a privi succesul și puterea, căci te asigur că nu le vei obține prin executarea obsesivă a cât mai multor sarcini sau prin respectarea permanentă a tuturor indicațiilor. Începe să trăiești într-o lume despre care știi că va funcționa mai bine dacă intervii mai puțin în ea. Înțelege, firește, că nu toată lumea se va opri din a face altora instructajul și că nu toți vor permite lui Tao să-și facă lucrarea, dar tu poți deveni un observator, privindu-i pe ceilalți cum își recapătă puterile, găsindu-și adevăratul temei al ființei lor.

Iată ce îți sugerează Lao zi să faci pentru ca acest verset să devină realitatea ta cotidiană:

Cultivă-ți șinele unic și firesc.

Fă-ți un obicei din a îngădui naturii tale esențiale să strălucească, fără să-ți impui să ții cont de judecățile pe care alții le-au emis despre tine. Amintește-ți că nu trebuie să faci nimic: nu trebuie să fii mai bun decât altcineva. Nu trebuie să câștigi. Nu trebuie să fii numărul 1 sau numărul 27 sau oricare alt număr. Îngăduie-ți doar să fii tu însuși. Încetează să mai pui piedici sinelui tău unic și firesc. Dă jos povara pe care o cari, povara presiunii de a fi productiv, bogat și plin de succes în ochii celorlalți. Înlocuiește-o cu o încredere lăuntrică ce îți permite să ai acces la Tao. Spune-ți: Sunt axat pe Tao. Cred cu tărie că sunt capabil să-mi netezesc drumul în viață, și că, la fel, și lumea se poate îndrepta. Mă retrag în tăcere, știind că totul este bine.

Așteaptă-te să vezi natura esențială a celorlalți, în timp ce rămâi în tăcere.

Mușcă-ți limba dinadins și pune-ți lacăt la buze chiar în momentul în care ești tentat să te implicii în viețile celor din jurul

tău. Devino conștient de tendința ta de a spune altora, în special membrilor familiei tale, cum ar trebui să-și trăiască viața. Chiar dacă te abții doar câteva momente înainte să te amesteci în treburile altcuiva și tot este bine, pentru că ești pe cale să permiți celor din jurul tău să găsească ancora universului fixată în ființa lor. Această disciplină prin care te opui obiceiului tău de a te implica, oprindu-te înainte să intervii, îți va permite să vezi cât de capabili sunt alții cu adevărat atunci când se află în câmpul de energie al cuiva care îngăduie și nu dictează.

Practică Tao acum!

Printează sau copiază primele două rânduri din versetul de față: „Tao nu face nimic, dar nu lasă nimic nefăcut.“ Citește cuvintele de câteva ori, până când ți le-ai întipărit în memorie; apoi fa o plimbare de 30 de minute și observă cât adevăr conțin. Văzduhul, cerul, norii, iarba, vântul și florile ... nimic natural din cele ce vezi nu rămâne nefinalizat și totuși nu se întâmplă nimic efectiv care să rezolve toate lucrurile. Cheia înfăptuirii acestui miracol stă în adevărul din aceste cuvinte.

Mi-am adus aminte de o poezie din secolul al XIII-lea scrisă de Rumi, intitulată „Ciugulește-mă“, care se aplică perfect acestei secțiuni din Tao Te King:

Ciugulește-mă, nu mă înfuleca.

Cât de des ai ocazia să-l ai ca oaspete la tine în casă pe cel ce poate rezolva orice?

Lasă-l pe oaspetele tău atotștiutor să rezolve lucrurile, în timp ce tu trăiești în mod firesc.

U 38

Un om cu adevărat bun nu este conștient de bunătatea lui și de aceea e bun.

Un om nesăbuit încearcă să fie bun și de aceea nu este.

Maestrul nu face nimic, și totuși nu lasă nimic nefăcut.

Omul obișnuit face mereu tot felul de lucruri, și totuși rămân atât de multe lucruri de făcut.

Cea mai mare virtute este să acționezi fără ca șinele tău să conștientizeze fapta.

Cea mai mare bunătate este să oferi necondiționat.

Cea mai mare dreptate este să vezi fără părtinire.

Când se pierde Tao, rămâne bunătatea.

Când se pierde bunătatea, rămâne moralitatea.

Când se pierde moralitatea, rămân ritualurile. Ritualul este doar învelișul adevăratei credințe, începutul haosului.

Marele maestru își urmează natura și nu ia în seama la capcanele vieții.

Se spune:

„El rămâne cu roadele, nu cu coaja.“

„Rămâne cu cei puternici, nu cu cei șubrezi. “

„ Rămâne cu adevărul, nu cu aparența. “

Cum să trăiești urmându-ți propria natură

Iată mesajul ce se ascunde în acest verset aparent paradoxal din Tao Te King: natura ta este în principiu bună, pentru că provine din Tao, care este bunătatea. Dar când încerci să fii bun, natura ta esențială devine nefuncțională. În încercarea ta de a fi bun, moral, ascultător, pierzi legătura cu firea ta Tao.

Există o frază în versetul de față asupra căreia am cugetat zile la rând înainte să scriu acest scurt eseu: „Când se pierde Tao, rămâne bunătatea.” Eram nedumerit, deoarece părea în totală opoziție cu ce învață Tao Te King. În final, într-un moment de contemplație, când meditam la un desen reprezentându-l pe Lao zi, totul s-a limpezit în mintea mea: Natura este bună fără s-o știe. Acestea au fost exact cuvintele pe care le-am auzit în meditația mea. Apoi am înțeles ce părea că vrea Lao zi să-mi transmită despre acest verset oarecum ambiguu (pentru mine).

Trăiește urmându-ți firea autentică, Tao, care este unitate; nu are polarități. Totuși, în momentul în care știi că ești bun, introduci polaritatea „bun” versus „rău”, care te face să pierzi legătura cu Tao. Apoi mai introduci un element nou — te gândești că, dacă nu poți fi bun, vei încerca să fii cel puțin moral. Și ce altceva este moralitatea, dacă nu ansamblul normelor care stabilesc ce este bun și ce este rău, pe care încerci să le susții? După cum Lao zi pare să-mi spună: Tao este unitate; nu are standarde pe care să le urmezi. Cu alte cuvinte, Tao pur și simplu este; nu face nimic, dar nu lasă nimic nefacut.

Nu există moralitate; există doar Tao cel neașat. Nu este corect și nu este cinstit, dar este natura esențială și tu ești încurajat să fii sincer cu propria ta fire.

Pe măsură ce se pierde și moralitatea, apare ideea de ritual, așa că atunci încerci să trăiești în conformitate cu regulile și obiceiurile care au definit oamenii din comunitatea ta timp de secole. Dar aproape că îl aud pe Lao zi zicând: Tao este infinit și nu exclude pe nimeni. Ritualurile te țin departe de Tao și, tot făcând eforturi, le pierzi și pe acestea. Așa că te vezi nevoit să depinzi de legi, fragmentându-te și mai mult și creând haos în viața ta. Din nou, Tao este natura esențială adevărată și fidelă ei însăși — nu are legi, ritualuri, moralitate sau bunătate. Observ-o și trăiește urmând-o pe ea. Cu alte cuvinte, acționează fără să fii preocupat de ego-ul tău. Oferă precum oferă Tao, necondiționat și fără să încerci să fii bun, moral sau drept. Oferă tuturor fără deosebire, după cum sfătuiește Lao zi.

Recunosc că a trăi conform versetului de față poate fi în totală contradicție cu ceea ce-ai învățat în decursul vieții tale. Pentru mine reprezintă, cu siguranță, atât o provocare intelectuală, cât și una comportamentală câteodată. Poate nu ar fi rău să știi că mulți dintre specialiștii pe care i-am consultat în legătură cu acest verset spun că Lao zi a scris versetul de față (ca și pe următorul) ca reacție a opoziției lui față de Confucius, contemporanul lui, care ce a elaborat edicte precise și coduri de comportament pentru oameni. Iată ce părea să-mi spună Lao zi în timpul meditației: Ai încredere în natura ta esențială. Renunță la polarități și trăiește în unitatea indivizibilă care este

Tao. Dihotomiile bine/rău, corect/greșit, adecvat/inadecvat, legal/ilegal și altele asemenea pot fi dificile — amintește-ți doar că atunci când ele se ivesc la suprafață, se pierde Tao.

Iată alte câteva sfaturi pentru tine, transmise prin mine, de Lao zi:

Trăiește urmându-ti natura esențială, respingând principiile artificiale.

Aceste principii, în ordine valorică descendentă, sunt bunătatea, corectitudinea, ritualurile și legile. Bunătatea artificială este o încercare de a trăi fără să fii „rău“, așa încât permiți altora să decidă unde te încadrezi tu pe o scară a bunătății. Afirmă-ți următoarele: Eu sunt Tao, sunt o fărâmă din Dumnezeu și nu am nevoie de niciun mecanism făcut de om, care să confirme acest lucru. Bunătatea și Dumnezeu sunt una, am încredere în propria mea persoană și voi acționa din această perspectivă. Rămân ancorat în acest adevăr și nu țin cont de ceea ce este fals. În plus, observă că Tao nu se preocupă de corectitudine — dă de la tine, știind că asta este o invenție artificială, care nu poate exista din perspectiva unității. Provii din acea unitate și te vei întoarce în ea, indiferent de părerea pe care o ai despre ea. Așa că, deschide-te către ceilalți cu generozitate, fără să dorești neapărat să fii tratat corect în schimb.

Renunță la obiceiurile tale învechite, moștenite din familia sau din cultura ta.

Renunță la ritualurile pe care te simți obligat să le urmezi doar pentru că așa ai pomenit în decursul vieții tale, în special în familia ta. Spune-ți calm: Sunt liber să trăiesc, având încredere în veșnicul Tao. Nu trebuie să fiu cum au fost strămoșii mei. Renunță la vechile ritualuri care nu mai funcționează sau care perpetuează divizarea și dușmănia. Amintește-ți că la bunătate nu se ajunge respectând legile; bunătatea este, mai degrabă, ceva care rezonază cu natura ta esențială. Nu ai nevoie de niciun fel de cod pentru a decide ce se cuvine făcut, ce este bun, moral, etic sau legal. Ai încredere că ești un instrument al dragostei, lăsându-te în voia naturii tale superioare, în loc să fii subjugat de legi pieritoare.

Acest poem al sfântului și misticului Ioan al Crucii din secolul al XVI-lea, intitulat „Un iepure a văzut în ce stare eram“, descrie foarte frumos această atitudine:

Eram trist într-o zi și am ieșit să mă plimb;

M-am oprit pe un câmp.

Un iepure a văzut în ce stare eram și s-a apropiat de mine.

Câteodată nici nu este nevoie de mai mult ca să te simți ajutat —

e suficient să fii aproape de ființe care sunt atât de pline de cunoaștere, atât de pline de dragoste încât nici nu stau de vorbă cu tine,

doar se uită la tine

și le poți citi în ochi cât de minunat înțeleg totul.

Practică Tao acum!

Petrece o zi alegând în mod conștient să observi una din creaturile lui Dumnezeu, cum ar fi un câine, un fluture, o molie, un păianjen, o furnică, un pește, o pisică, o căprioară sau orice te

atrage. Poți să înveți foarte multe de la aceste ființe despre felul în care să ai încredere în natura ta launtrică. Ele sunt, după cum spune poetul, „pline de cunoaștere”¹¹.

IfeMe/u/ 39

Trei lucruri din vechime se înalță dintr-unul singur: cerul este întreg și senin; pământul este întreg și solid; spiritul este întreg și plin.

Cele 10 000 de lucruri alcătuiesc și ele un întreg, iar țara este în picioare.

Toate acestea se întâmplă în virtutea faptului că fac parte dintr-un întreg.

Când omul se amestecă în lucrarea Tao, cerul se murdărește, pământul secătuiește, echilibrul se fărâmițează, iar viețuitoarele mor.

Astfel, noblețea își are obârșia în modestie; aroganța se întemeiază pe josnicie.

De aceea oamenii nobili se consideră singuri, nevrednici și trăind în lipsuri.

Piese componente ale unui car sunt inutile, dacă nu funcționează în armonie cu întregul. Viața unui om nu contribuie cu nimic, dacă el nu trăiește în conformitate cu întregul univers.

A-ți juca rolul în armonie cu universul constituie adevărata modestie.

intr-adevăr, prea multă onoare aduce cu sine lipsa onoarei. Nu este înțelept să strălucești precum jadelul și să răsuni asemenea clopotelor de piatră.

Cum să trăiești ca parte dintr-un întreg

în mod tradițional, ne gândim la întreg ca la ceva care este complet. „Toți cei nouă metri“, de exemplu, implică întreaga distanță. „Am mâncat tot“ înseamnă că am consumat ceva în întregime. Totuși, Lao zi pare să vadă conceptul diferit: întregul, spune el, își are rădăcinile în modestie. Când acest spirit de modestie evocă întregul din ființa noastră, atunci trăim realitatea sublimă, conform căreia suntem părți dintr-un întreg.

Adoptând această atitudine, te vei afla în armonie cu întregul univers — cooperând cu alte aspecte ale întregului și fiind subjugat de ele. Nici nu poți să spui că intervii în destinul altei părți din întreg, pentru că tu ești una cu întregul. În momentul în care începi să te plasezi pe o poziție de superioritate în relația cu ceilalți, sau în raport cu lumea ta a celor 10 000 de lucruri, te amesteci în lucrarea Tao. Te îndemn să-ți verifici din nou percepția asupra versetului de față din Tao Te King. Te asigur că ți se va părea că lumea s-a schimbat când o vei vedea prin prisma aceasta.

Lao zi insistă că universul este întreg; cu alte cuvinte, este într-o stare de unitate. Nu există părți care să aibă nevoie să se separe de această stare generală a lucrurilor. Cerul, pământul, spiritul și

cele 10 000 de lucruri sunt toate părți ale întregului — și, în plus, aceasta este calitatea lor fundamentală! Dar, în timp ce văzduhul și copacii sunt cu adevărat într-o stare de unitate, ego-ul tău insistă să-ți spună că tu ești separat, distinct și în general superior. Însă, dacă vei putea să modifice punctul de vedere al ego-ului tău, viața ta se va schimba.

Când ești cooperant și cauți semne de unitate, începi să vezi și să simți conexiunile dintre toate lucrurile. De exemplu, corpul tău este o analogie evidentă a unui întreg univers. Deși el este o singură entitate, are trilioane de celule individuale, dar legate între ele. E suficient ca o singură celulă să aibă o relație arogantă cu întregul și toate celulele vor suferi și vor muri în cele din urmă, la fel ca individul care se amestecă în lucrarea Tao, poluând cerul, secătuiind pământul de resurse și distrugând echilibrul întregului. O celulă canceroasă ce refuză să coopereze cu celulele de lângă ea va sfârși prin a le asimila pe celelalte și, dacă este lăsată nesupravegheată, va distruge întregul. De ce? Pentru că acea celulă canceroasă nu are nicio relație cu întregul. Se va distruge pe sine în timp ce omoară și gazda de care depinde pentru propria-i supraviețuire. Și astfel te vei distruge pe tine însuși, dacă participi la distrugerea lucrării Tao, de care depinzi pentru propria ta supraviețuire.

Fiecare parte aparent distinctă dintr-un întreg este potențial periculoasă (și în general inutilă) dacă nu funcționează în armonie. Ceea ce este adevărat pentru trăsura din versetul de față din Tao Te King este adevărat și pentru tine. Viața ta are nevoie de o relație cu Tao și acea relație este caracterizată de Lao zi ca o legătură plămădită din modestie. Cu alte cuvinte, conștientizarea existenței ca parte dintr-un întreg și modestia sunt unul și același lucru, așa că modifică-ți percepția asupra relației tale cu viața și joacă-ți rolul „în armonie cu întregul”¹¹.

Iată ce pare să ne învețe Lao zi, pe măsură ce citesc și interpretez acest verset din vechiul Tao Te King:

Cultivă-ți relația cu planeta.

Trăiește în spiritul apartenenței la întreg, știind că ai un rol de îndeplinit, de vreme ce ești una din părțile care alcătuiesc Tao. Amintește-ți că nu poți să te amesteci în lucrarea Tao și, în același timp, să trăiești o viață plină de măreție. Asta presupune să respecti mediul înconjurător în orice mod cu putință, trăind într-o relație de prietenie și de non-agresiune cu planeta, căci ești o parte componentă ce asigură unitatea ei. Devino un apărător al conservării. Fă-ți timp să aduni și să reciclezi gunoiul. Condu o mașină ecologică, sau, și mai bine, mergi liniștit pe jos în cât mai multe împrejurări spre cât mai multe locuri. Apartenența la întreg înseamnă să menții un echilibru cu Tao cel atodăruitor, blând și non-agresiv. Chiar dacă îți păstrezi atitudinea de modestie și tot vei fi capabil să sesizezi care este micul tău rol în marea simfonie orchestrată de Sursa ta. Vei înțelege ce vrea să spună Lao zi prin: „Viața unui om nu contribuie cu nimic, dacă el nu trăiește în conformitate cu întregul univers.”¹⁴

Schimbă-ți percepția asupra propriei tale persoane; nu ești o entitate separată, de aceea recunoaște-te în tot ce întâlnești.

De vreme ce trăiești ca parte dintr-un întreg, observă cum începi să simți o legătură ce se formează cu viața sub toate aspectele ei, în loc să îmbrățișezi separarea pe care o preferă ego-ul

tău. Recunoaște-te în orice persoană întâlnită, în fiecare ființă de pe planeta noastră, în păduri, în oceane și în cer — cu cât vei face asta mai mult, cu atât vei vrea să rămâi mai degrabă într-o stare de cooperare decât într-una de competiție. De asemenea, te vei simți mai predispus să respingi conceptul de „ei“. Practică acest fel de a fi și constată că tipul de fericire, care probabil te-a ocolit până acum, ține de sentimentul de apartenență la întreg, de care ai început să te bucuri.

Iată cum a exprimat Rumi acest sentiment:

De-ți lipești inima de pământ odată cu mine și te pui în slujba

oricărei ființe, Dragostea va ajunge înființa ta din tărâmul

nostru sacru

și noi vom fi, într-adevăr, vom fi atât de fericiți.

Practică Tao acum!

Mergi la plimbare astăzi și privește prin prisma apartenenței la întreg tot ce întâlnești într-un interval de 30 de minute. Recunoaște-te în cei pe care altminteri i-ai fi judecat, inclusiv în cei foarte vârstnici, cei foarte tineri, obezi, handicapați sau nevoiași. Pe măsură ce observi oamenii, amintește-ți: împărtășesc același spirit dătător de viață cu fiecare dintre acești oameni. Asta te va face să simți legătura cu întregul, înlocuind ego-ul cu virtutea Tao.

1/eMetfjd 40 întoarcerea este mișcarea lui Tao.

Cedarea este drumul către Tao.

Cele 10 000 de lucruri au fost plămădite din ființă. Ființa s-a născut din neființă.

Cum să trăiești revenind și cedând

Descopăr una dintre cele mai importante învățături din Tao Te King în acest verset, cel mai scurt din toată colecția. Dacă poți stăpâni înțelepciunea din cele patru versuri de față, vei fi fericit, mulțumit și axat pe Tao ca orice mare înțelept.

Cu primul cuvânt, întoarcere, ești îndemnat să înțelegi un principiu de bază al existenței tale. Fără să fie nevoie să-ți părăsești trupul, ți se cere să mori în timp ce ești încă în viață. Poți înfăptui aceasta dacă îți dai seama că ești unul din cele 10 000 de lucruri ce au prins contur în lumea formei. Ce vrea să transmită Lao zi în versetul de față este exact ceea ce fizica cuantică contemporană a confirmat multe secole mai târziu: particulele nu provin din alte particule la cel mai mic nivel subatomic. În schimb, când are loc coliziunea elementelor infinitezimal de mici într-un accelerator de particule, tot ce rămâne sunt unde de energie, nici urmă de particule. Pentru ca tu, o particulă considerabil mai mare, să te formezi, nu există nicio explicație mai plauzibilă decât aceea că provii dintr-un spirit primordial dătător de viață.

Lao zi nu știa, probabil, nimic despre fizica cuantică în secolul VI î.H., dar chiar și atunci el

transmitea un adevăr important: spiritul este cel ce dă viață. Așadar, pentru a-ți trăi destinul ca parte din întregul Tao, din care te-ai născut, trebuie să te dezbari de ego și să te întorci la spirit — sau poți să aștepți până ce moare corpul tău și să faci atunci călătoria de întoarcere.

La șase secole după ce Lao zi a dictat cele 81 de versete din Tao Te King, cel care a scris o mare parte din Noul Testament a vorbit și el despre locul de unde venim. Cunoscut înainte sub numele de Saul din Tars, el a devenit celebru ca sfântul Pavel, un apostol al lui Iisus Hristos. În epistola sa către efeseni, el a scris: „Ați fost creați să fiți asemenea lui Dumnezeu, așadar trebuie să faceți cum vi s-a poruncit și să fiți cu adevărat sfinți.” (Efeseni 4,24). Aceasta este o invitație pentru noi toți să ne întoarcem la Sursa de unde am venit, care este iubitoare, blândă și cu niciun chip exclusivă.

Cum se poate împlini acest deziderat, conform Sfântului Pavel și lui Lao zi, acesta din urmă punând accentul pe chestiunea de față în multe versete din Tao Te King? Poți face asta dacă obligi ego-ul tău să cedeze, dacă te predai și dacă rămâi în modestie și smerenie. În acest scop, în scrisoarea sa către corinteni, sfântul Pavel îl citează direct pe Iisus: „Harul meu vă este îndeajuns, pentru că în slăbiciune sporește puterea mea.” Pavel continuă spunând el însuși acum: „Așadar, mai degrabă să-mi fie mie a mă lăuda întru slăbiciunile mele, așa încât puterea lui Hristos să se pogoare peste mine. De aceea, pentru iubirea de Hristos, mă bucur întru slăbiciuni, în ocări, în piedici, în persecuții, în greutate. Căci, atunci când sunt slab, atunci sunt tare” (Corinteni 2, 12,9-10). Într-adevăr, cedarea este drumul lui/către Tao, precum și cheia unei existențe înălțătoare, în conformitate cu aproape toate textele spirituale care au supraviețuit de-a lungul secolelor.

Când îți schimbi cu adevărat felul în care te gândești la viață în ansamblul ei, lumea începe să arate cu totul diferit, începi să vezi că toți oamenii și toate lucrurile au de fapt bilete pentru o călătorie dus-întors: știi că ei au venit aici din spirit și mai știi că acolo se vor întoarce. Tot ce se compune se și descompune și nu este treaba ta cât și dacă ceilalți înțeleg acest lucru. Ajungi să conștientizezi că viața pe pământ este o condamnare la moarte, dar acest punct de vedere ți se pare acum eliberator și chiar amuzant. Dacă alegi să trăiești fiecare zi, fiecare moment de care dispui cât mai intens, asta înseamnă că ești convins că dincolo te așteaptă non-ființa și de aceea trebuie să profiți cât mai mult de scurta ta călătorie aici.

Dar, dacă nu uiți că ești o ființă ce provine din spiritul primordial, te vei hotărî să folosești „biletul de întoarcere” cât încă ești în corpul fizic, rămânând exact în aceeași stare iubitoare în care erai înainte să vii în această lume de forme și limite. Și când pornești în călătoria de întoarcere, nu numai că îți pierzi cârdul de identitate al ego-ului tău, dar ai și un bonus: câștigi din nou puterea Sursei tale, care nu este altceva decât puterea atotcreatoare a universului. Te contopești cu unitatea ființei, în care se dizolvă preocupările ego-ului, iar lumea pe care o vezi acum este desăvârșită și infinită în natura ei. Nu mai există griji, anxietate, nu te mai identifici cu posesiunile tale — ești o persoană liberă. Ești în primul rând, în ultimul rând și mereu o persoană liberă.

Iată ce simt eu că vrea să-ți spună Lao zi prin învățămintele succinte, dar adânci, din versetul de față din Tao Te King:

Monitorizează-ți direcția, punând accentul pe revenire și pe cedare.

Fă un efort mental prin care să-ți evaluezi fiecare pas întreprins în toate aspectele vieții tale — inclusiv în cariera ta, în relații și sănătate — evaluare formulată în termeni de direcție. Cu alte cuvinte, întreabă-te: în ce direcție mă îndrept cu adevărat? Mă îndepărtez de originea mea primordială sau ajung mai aproape de ea? Pe măsură ce faci această evaluare, poți descoperi că ești pe drumul cel bun și că, de fapt, te îndrepti spre Tao, și nu te îndepărtezi de el. Decizia de a face mai multă gimnastică sau de a include în meniul tău alimente mai consistente sunt măsuri care te duc cu un pas mai aproape de bunăstarea și senzația de bine de care te bucurai în locul tău primordial, de origine. Hotărârea de a-ți suspenda ego-ul și de a te interesa de o altă persoană este, din nou, o mișcare de întoarcere către Tao. Decizia de a fi mai degrabă generos, decât strângător, este o alegere tipică și ea pentru mișcarea de revenire la Tao. Toate aceste acțiuni se justifică prin faptul că mai întâi te-ai gândit la direcția în care te îndrepti — fie departe de spiritul dătător de viață sau înapoi spre el.

Cedează!

La asta se reduce actul de cedare. Recunoaște că micul tău ego nu face nimic și că Tao creează totul, inclusiv pe tine. Acum, când stau și scriu aceste cuvinte în spațiul magic pe care mi l-am creat pentru scris, știu că nu de la mine vine ceea ce în mod misterios se așterne pe hârtie. Am cedat. Știu că Dumnezeu scrie toate cărțile, compune toată muzica și înalță toate clădirile. Mă înclin în fața acestei puteri atotcreatoare. Deși se pare că întreaga lume a celor 10 000 de lucruri s-a născut din ființă, dacă mă gândesc mai bine, ființa însăși s-a născut din non-ființă. Cedez în fața acestei stări mărețe de înaltă spiritualitate și non-ființă primordială care este Tao. Te încurajez să faci și tu același lucru și apoi observă în pace cum totul curge și decurge perfect.

Practică Tao acum!

Plasează în mod strategic, într-un loc unde să-ți sară în ochi, un semn de cedare trecerea, așa cum apare el în seria semnelor de circulație rutieră. De fiecare dată când te uiți la acest semn, el trebuie să-ți aducă aminte să te întorci la Tao. Cel puțin o dată pe zi, în loc să continui o dispută sau să perpetuezi un dezacord, cedează pe loc. Când te pomenești în mijlocul unei discuții în care vorbești despre realizările tale sau jubilezi în lumina ego-ului tău, oprește-te și devino imediat un ascultător. Cu cât cedezi mai mult în fiecare zi, cu atât te întorci mai repede la pacea și armonia din Tao.

l/eMekU 41

Un mare învățat află despre Tao și începe să-l practice sârguincios.

Un învățat mediocru află despre Tao, reține unele lucruri și pierde din vedere altele. Un învățat neinspirat află despre Tao și râde de învățăturile lui zeflemitor.

Fără hohotele de râs ale acestuia din urmă, nu am putea vorbi despre Tao.

Așadar, există mai multe învățăminte de reținut din această situație: căile iluminării par

întunecate, progresul se aseamănă cu o retragere, calea ușoară pare dificilă, adevărata putere pare slăbită, adevărata puritate pare întinată, adevărata claritate pare obscură, cea mai complexă măiestrie pare nesofisticată, cea mai mare dragoste se aseamănă cu indiferența, cea mai adâncă înțelepciune pare copilărească.

Tao este ascuns și nenumit; singur Tao hrănește și împlinește tot ce există.

Cum să trăiești dincolo de aparențe

Acest verset din Tao Te King m-a influențat când a trebuit să aleg titlul pentru cartea de față. Schimbându-ți gândurile astfel încât ele să se armonizeze cu Tao, vei vedea că ceea ce tu ai numit până acum „realitate” este, de fapt, o formă exterioară, doar o aparență. La început, noul tău fel de a te raporta la unitate este eclipsat de vechile tale obiceiuri, inspirate de propriu-ți ego. Ideile cu care te-ai obișnuit încă rezonează în ființa ta, ca și cum ar fi reale, iar lumea ta, de inspirație Tao, s-ar putea să nu fie identificabilă în mod consistent de la început. Dar vei ajunge să vezi dincolo de ceea ce doar pare să fie adevărul tău și te vei contopi cu experiența directă Tao, neîntinată de punctele tale de vedere anterioare, deosebit de limitate, prin comparație.

Citește din nou prima secțiune din acest verset din Tao Te King, analizându-ți reacția. Întreabă-te dacă te asemeni cu un mare învățat, cu unul mediocru sau cu unul neinspirat când vine vorba de înțelegerea și aplicarea înțelepciunii Tao. De exemplu, pot fără jenă să mă declar un mare învățat, după ce am petrecut atâția ani studiind și scriind despre înțelepciunea Tao. Și cu cât am studiat mai mult, cu atât am fost un practicant mai sânguincios. Am devenit foarte priceput la depistarea ocaziilor zilnice, de o varietate infinită, prin care pot să folosesc principiile Tao. Pe măsură ce-ți examinezi propriile tale gânduri, ai putea descoperi că o parte din ființa ta vrea să învețe cum să utilizeze aceste învățături străvechi. Astfel, ai putea

deveni tu însuși un mare învățat, dintr-o persoană care până acum știa foarte puține despre Tao sau care poate chiar îl lua în derâdere.

Aplicarea zilnică a lui Tao stabilește calibrul unui învățat, mai mult decât dacă el înțelege rațional aceste concepte aparent paradoxale. Lao zi subliniază că, fără hohotele de râs zeflemitoare ale învățaților neinspirați, Tao nici nu ar putea exista. Că tot vorbim despre concepte paradoxale!

În cartea sa, *A Warrior Blends with Life: A Modern Tao*, Michael LaTorra comentează astfel acest verset:

Calea este atrăgătoare doar pentru cei care sunt îndeajuns de înțelepți, încât să fie conștienți cât de nesăbuiți sunt. Râsul sarcastic al altor neghiobi, care se cred înțelepți, nu îi împiedică pe cei cu adevărat înțelepți să urmeze Calea. Urmând Calea, nu devin complicați, nu ies din limitele obișnuitului și nu ies în evidență. Ci devin mai simpli, mai obișnuiți, mai subtili.

Când alegi să trăiești Tao în fiecare zi, ceea ce experimentezi în sinea ta și în jurul tău va fi diferit de ceea ce pare a fi. Vei merge cu mult dincolo de suprafață în lumea extatică a lui Tao și este vital ca tu să alegi să rămâi în acest adevăr, indiferent de aparențe. Alții o să-și bată joc de

tine, dar amintește-ți că, în mod cu totul paradoxal, fără râsul lor batjocoritor, Tao nu ar exista.

Vei trece prin perioade de întuneric, dar noua ta viziune va lumina în cele din urmă lumea ta lăuntrică. Și când ți se va părea că te miști înapoi, amintește-ți că „Tao este ascuns și nenumit“. Dacă ar bate la ușă sau ar fi la îndemână foarte ușor, ca o pastilă pe care trebuie să o înghiți, nu ar mai fi Tao. Așa că, atunci când viața pare grea, oprește-te și dă-ți seama că ești doar la un gând depărtare de a-ți găsi starea de pace. Vei înțelege atunci ce a vrut să zică Lao zi când a vorbit despre calea ușoară, care pare grea, și despre adevărata putere, ce se aseamănă cu slăbiciunea. Nu trebuie să te lupți sau să-i domini pe ceilalți, ca să te simți puternic.

O persoană centrată pe Tao vede lumea foarte diferit, știind că pacea interioară este putere. Calea mai ușoară implică mai puțin efort — lucrurile se rezolvă când îți luminezi ființa interioară și te lași purtat de nepieritorul Tao, în loc să-ți stabilești obiective sau să încerci să îndeplinești standarde stabilite de alții. Îngăduie-1 pe Tao și vei vedea claritatea și puritatea, care se nasc din această poziție privilegiată. Aparențele unei persoane sau ale unui lucru pot părea întinate, dar o vedere orientată spre Tao îți va reaminti că bunătatea esențială este mereu acolo, prezentă. Este ascunsă și nenumită, totuși, așa că nu fi prea preocupat cu descoperirea și etichetarea ei.

Vei deveni astfel un mare învățat, care lucrează sârguincios, cu scopul de a trăi în armonie cu Tao, chiar dacă acesta rămâne ascuns. Aplică această înțelegere profundă și în împrejurările când te simți neiubit: când te confrunți cu ceva ce pare a fi indiferență, să știi în inima ta că iubirea este prezentă. Tao nu este preocupat să-și dovedească fidelitatea. Pare să fie neinteresat de acest aspect, și totuși este mereu acolo, pretutindeni. Pe măsură ce gândirea ta părăsește poziția care îi fusese dictată de ego-ul tău și, depășind-o, ajunge pe o poziție superioară, vei dobândi acces la o lume nouă, iluminată, cu adevărat primitoare. Ego-ul tău te-a convins să vezi o planetă rece și indiferentă, în timp ce Tao, care depășește cu mult ego-ul, iradiază dragoste pură asupra tuturor celor de care ești legat. Permite-i să-și împlinească lucrarea magică în viața ta.

Iată ce pare să ne învețe Lao zi, în vreme ce stau la masa mea de scris, întrebându-mă cum aș putea fi de folos cititorilor acestei cărți:

Fii sârguincios.

Nu ești un învățat neinspirat în legătură cu Tao, dacă citești aceste cuvinte. Așa că, dacă ești un învățat mediocru, care „reține unele lucruri și pierde din vedere altele“ din această înțelepciune, angajează-te să lucrezi pentru a ajunge la măreția ta firească. Practică câteva din aceste învățături în fiecare zi. Fii sârguincios și consecvent cu acest obicei — renunță la deprinderea de a te preface că ești nedumerit și nu ai înțeles nimic, nu mai căuta argumente potrivnice și acordă-ți libertatea de a fi un practician perseverent. Chiar și numai un lucru mărunț, cum ar fi rostirea în gând sau recitirea unui verset în fiecare zi, te așază pe drumul corect al unei vieți trăite în conformitate cu Marea Cale. Lao zi spune pur și simplu să trăiești Calea, practicând zelos aceste învățăminte.

Iată câteva versuri din lirica lui Walt Whitman care să-ți amintească cum că nu ești cel ce pari a fi:

O, aş putea cânta lucruri atât de măreţe şi de glorioase despre tine!

Nu ai ştiut cine eşti, ai dormit un somn profund toată viaţa nedescoperind cine eşti,

Pleoapele tale au fost ca şi închise aproape în toată vremea ...

Oricine ai fi! Cere-ţi ce e al tău, orice s-ar întâmpla! Spectacolul pe care ți-l oferă natura la răsărit şi la apus e blând pe lângă tine,

Pajiştile acestea vaste, râurile fără capăt, eşti La fel de vast şi de nesfârşit precum ele...

Adevărul Tao nu poate fi dovedit în termeni fizici.

Renunţă la modul tău condiţionat de a cere dovezi în lumea fizică, concretă, înainte ca să accepţi ceva drept adevărul tău. Tao este ascuns permanent şi nu poate fi numit, aşa că acceptă acest fapt. Nu îl vei găsi sub o formă materială; nu este delimitat şi, în momentul în care încerci să-l numeşti, îl pierzi (vezi primul verset). Aşa cum oamenii de ştiinţă moderni trebuie să accepte faptul că particulele cuantice provin din unde de energie amorfa, sau din spirit, am putea adăuga noi, fără ca aceiaşi oameni de ştiinţă să fi văzut vreodată acest câmp energetic infinit şi atotcreator, aşa şi tu poţi să renunţi la nevoia de a vedea şi de a atinge Tao înainte să poţi crede în el. Schimbând felul în care te raportezi la lume, vei vedea un tărâm dincolo de aparenţe: dincolo de întuneric, de greutate, de slăbiciune, de indiferenţă sau moarte.

După cum remarca poetul Rainer Maria Rilke:

... dincolo de lumea cuprinsă de denumirile şi cuvintele noastre

se află nenumitul: adevăratul nostru arhetip şi casa noastră.

Practică Tao acum!

Petrece azi un ceas cu un copil, observând câtă înţelepciune este întruchipată în comportamentul şi în convingerile lui care par juvenile. Observă-i fascinaţia faţă de lucruri aparent nesemnificative, felul în care repetă aceleaşi fraze fără sens, micile lui furii sau felul în care râde. Reţine impresiile pe care ți le-a trezit înţelepciunea din spatele acestor impulsuri așa-zis copilăreşti şi promite-ţi să fii copil din nou cât mai des cu putinţă.

yet&etu/ 42

Tao a născut pe unu.

Unu a născut pe doi.

Doi a născut pe trei. Iar trei a zămislit cele 10 000 de lucruri. Cele 10 000 de lucruri poartă pe yin şi îmbrăţişează pe yang; ele ajung la armonie combinând aceste forţe.

Oamenii suferă la gândul de a rămâne fără părinţi, fără mâncare, fără merite recunoscute de

ceilalți. Totuși, acesta este chiar felul în care regii și stăpânii se descriau odinioară. Căci câștigăm pierzând și pierdem câștigând.

Ce au învățat alții, învăț și eu.

Cei violenți nu mor de moarte bună. Aceasta este învățătura mea fundamentală.

Cum să trăiești

contopindu-te cu armonia

Începutul acestui verset repetă ceea ce a spus Lao zi în cele 41 de secțiuni anterioare din Tao Te King — adică, Tao este forța ascunsă ce aduce la viață toate ființele și materiile care alcătuiesc cele 10 000 de lucruri; tot Tao este și principiul inaccesibil pe care noi ni-1 reprezentăm ca unitate și întreg. Totul poartă și îmbrățișează contrariile yin și yang, sau principiul feminin și cel masculin. Versetul de față accentuează ideea că îmbinarea acestor forțe, aparent opuse, este modalitatea prin care se ajunge la armonie.

Lao zi îți reamintește lucrurile despre care ești convins că aduc suferință și sugerează că a rămâne orfan, a răbda de foame sau a te considera nevrednic sunt în capul listei lucrurilor ce produc suferință. Dar apoi adaugă că atingerea armoniei în termeni Tao presupune să câștigi pierzând. Vrea el oare să spună că, dacă îți pierzi casa, părinții, bunurile sau respectul de sine, vei câștiga tot ce îți trebuie? Cum? Cum este posibil așa ceva?

Șinele tău infinit, ce s-a născut în Tao și este însuflețit de Tao, nu are nevoie de nimic pentru a se susține. Părinții, bunurile și respectul de sine sunt necesare doar pentru existența ta ca persoană muritoare. Lao zi vrea să recunoști această diferență dintre șinele tău pieritor și unitatea primordială de care aparții. Te învață să devii conștient de natura ta Tao, lucru posibil dacă renunți să mai pui accent pe aspectele fizice ale vieții tale. Cum tu ești o parte dintr-o unitate primordială, riști să pierzi înțelepciunea Tao cu cât pui mai mult accent pe dorințele tale lumești. În același timp, Lao zi subliniază că moartea sinelui tău pieritor este influențată de felul în care trăiești. Vei muri cum ai trăit este învățătura fundamentală pentru ființa ta vremelnică. Acesta este actul de echilibru necesar pentru a te contopi într-adevăr în armonie cu Tao.

Ultimele rânduri din versetul de față mi-au atras atenția atunci când făceam cercetări, când scriam și meditam asupra acestui pasaj. Am studiat multe traduceri și am petrecut nenumărate ore încercând să intru în comuniune cu Lao zi, contemplându-i profilul de la masa mea de scris. Am descoperit că acest verset, în mod special, a fost mereu tradus cu același ton dramatic. Toți spuneau ceva similar, în genul: „Asta consider eu a fi mama tuturor învățăturilor¹¹, „Află că aceasta este temelia învățăturilor mele“, „Aceasta este esența învățăturii mele“, „Cine spune asta este învățătorul meu cel mai îndrăgit , iar traducerea pe care am folosit-o eu aici este: „Aceasta este învățătura mea fundamentală¹¹. Concluzia mea este că, dacă ești violent în vreun fel — inclusiv în gândurile tale, în comportament, în afirmații și presupuneri -, atunci alegi să mori în același fel. Desigur, vei trage propriile tale concluzii în legătură cu semnificația acestei învățături de un dramatism aparte din Tao Te King.

Insistența cu care este prezentată această învățătură mă face să cred că Lao zi vrea să sublinieze că și contrariul este la fel de adevărat. Cu alte cuvinte, o persoană care îmbrățișează Tao și evită violența și ostilitatea va trăi și va muri în mod natural ... ceea ce este în armonie cu perfecțiunea Tao. Așa că te invit să-ți schimbi percepția asupra lucrurilor, care împiedică armonizarea ta cu Sursa. Agentul care dă naștere tuturor ființelor, este de asemenea, locul ultim de întoarcere atunci când îți părăsești corpul în momentul numit „moarte”. Trebuie să vrei să renunți la atașamentul pentru toate formele de violență din viața ta, dacă vrei să te contopești în armonia Tao.

Iată sugestiile lui Lao zi, scrise prin mine, sugestii pentru îmbrățișarea acestei învățături fundamentale din Tao Te King:

Amintește-ți că violența tulbură armonia vieții

și a morții.

Ia decizia de a trăi armonios cu Tao, renunțând la toate asocierile pe care le ai cu violența. Încetează să mai susții, de exemplu, forme de divertisment care promovează orice tip de violență. Monitorizează-ți vocabularul pentru a-ți reaminti să îndepărtezi cuvinte care direcționează ura sau intenția ucigașă spre orice ființă vie. Explorează căi de soluționare pașnică a disputelor și implică-te în activitatea organizațiilor ce descurajează violența. Amintește-ți că principiul fundamental al Tao Te King este că, dacă îmbrățișezi brutalitatea sub orice formă, atunci te înscrii pe lista de așteptare pentru un sfârșit brutal pe această planetă. Și principiul de care vorbesc include activitatea ta mentală, dar și comportamentul, așa încât caută gânduri pline de blândețe și împăciuitoare, în loc de răzbunare și ură. Schimbă felul în care privești viața, încercând să menții o viziune lipsită de violență și care se contopește cu armonia Tao, și când trăiești, și când mori.

Analizează-ți atașamentul, având în minte ideea că vei câștiga pierzând și vei pierde câștigând.

Atașamentul față de obiecte, statut, cultură și chiar față de alți oameni te împiedică să trăiești liber, urmând Marea Cale a Tao. Cu cât acumulezi mai multe lucruri, cu atât trebuie să le supraveghezi mai mult, să le asiguri, să te îngrijorezi pe seama lor, să le protejezi, să le lustruiești, să le distribui și, în fine, să te identifici cu ele. Altfel spus, pierzi armonia în timp ce încerci să o dobândești. Fă-ți un obicei din a oferi cu

generozitate din bunurile tale și diminuează-ți nevoia de a-i controla pe alții și de a acumula lucruri. Imaginează-ți că toate persoanele și toate lucrurile pe care simți că le stăpânești sunt legate de tine prin niște sfori; taie apoi în mod simbolic aceste sfori și devino mai degrabă un observator decât un stăpân-nitor. Astfel te poți contopi în armonie cu Tao.

Poetul Hafez sfătuiește:

începe să vezi totul ca venind de la Dumnezeu Dar nu spune asta nimănui.

Practică Tao acum!

Gândește-te la o persoană care ți-a greșit la un moment dat în viață: cineva te-a părăsit, sau te-a tratat rău, cineva care a furat ceva de la tine sau te-a înșelat cumva, cineva care te-a abuzat sau a răspândit zvonuri urâte despre tine. Petrece o zi făcându-ți ordine în gânduri și lăsând deoparte orice intenții de răzbunare; fii, în schimb, animat de iertare și iubire față de acea persoană. Observă diferența din corpul tău când nu mai ai gânduri violente ... aceasta este învățătura esențială Tao.

I'€MeăU 43

Lucrurile cele mai delicate nu iau în seamă lucrurile cele mai dure. Lucrurile fără substanță intră acolo unde nu este spațiu. De aici am învățat eu valoarea non-acțiunii.

A învăța pe alții fără să folosești cuvinte, a înfăptui fără acțiuni -

puțini oameni din lume ajung la această desăvârșire -aceasta este calea maestrului, într-adevăr, puțini sunt cei ce dobândesc darurile lumii noastre.

Cum să trăiești cu delicatețe

Tao Te King abundă în paralele cu natura și, de fapt, esența pură a acestor învățături pare să fie ajutorarea noastră pentru a deveni înțelepți inspirați de Tao prin unificarea cu mediul înconjurător. Primele rânduri din versetul de față îmi amintesc de apă, de delicatețea ei și de capacitatea ei de a se infiltra peste tot, inclusiv acolo unde nu pare să existe spațiu pentru ea. Apa este invocată în mod simbolic în multe referințe la taoism, cum ar fi, de pildă, în remarcabila lucrare contemporană a lui Alan Watts, Tao: The Watercourse Way. A trăi cu delicatețe presupune a urma calea ca o curgere de apă.

În acest verset, Lao zi te invită să-ți schimbi percepția față de duritate. Pentru tine, conceptul este probabil echivalent cu puterea. Poate că faci gimnastică gândindu-te că, dacă mușchii tăi sunt mai fermi, vei părea mai dur. Consideri diamantele ca fiind mai valoroase decât un minereu moale, cum ar fi cenușa vulcanică, pe care o poți fărâmița în mână? Poate susții ideea că, dacă îndeplinești o sarcină dificilă, asta te face automat o persoană mai bună. Acum închipuie-ți că imiți apa, acest element de bază care este întruchiparea naturii (la urma urmei, acoperă 75% din suprafața pământului și se află tot în proporție de 75% în structura noastră fizică). Gândește-te la felul în care curge apa, strecurându-se în locurile cele mai joase, amintește-ți că, dacă vrei să o atingi, nu o poți totuși ține în mână mult timp. În schimb, trebuie să te relaxezi și să-ți înmoi ușor degetele în ea.

Gândește-te la comparația dintre apa ce curge blând și roca solidă sau marmura prin care apa își poate croi drum, găurindu-le. Apa, așa delicat cum curge, nu ia în seamă duritatea pietrei — văi adânci înconjurate de munți de granit s-au format de-a lungul secolelor prin mișcarea liniștită și răbdătoare a acestui fluid. Imaginează-ți cum ar fi să poți intra acolo unde nu pare să existe spațiu disponibil, cum ar fi să te poți mișca încet, vorbind arareori și rămânând armonios și intact pe măsură ce cauți un loc mai adânc, mai puțin zgomotos și mai puțin observabil... un loc în care

toți ceilalți doresc să ajungă la tine. Aceasta este calea ca o curgere de apă.

Nu trebuie neglijată valoarea non-acțiunii, cu alte cuvinte a capacității de a curge precum apa, firesc și fără eforturi. Nu pot să nu mă gândesc la asta când intru în ocean ca să înot vreme de aproximativ o oră. Vreau să merg purtat de curent, în loc să înot contra curentului, așa că prima mea mișcare este să văd în ce direcție curge apa. În timp ce mă mișc prin mare, imitând naturalețea ei, am încredere în instinctul meu și înot fără să încerc să-mi controlez brațele și picioarele, când ele bat valurile. Mă gândesc la gesturile mele ca la o acțiune, dar nu intervin — cu alte cuvinte, îmi las corpul să se propulseze prin apă, fără ca mintea mea să-i spună cum să se miște. De vreme ce mi-am schimbat viziunea despre „dur“ și „delicat“, nu mai trebuie să fac nimic, decât să rămân în apă. Am decis să fac din obiceiul meu zilnic de a înota o experiență tăcută și delicată, care necesită foarte puțină acțiune din partea mea. Iar felul în care abordam înotul s-a schimbat, devenind o experiență ușoară, îmbucurătoare și lipsită de efort. Am învățat „valoarea non-acțiunii“, după cum menționează Lao zi în acest verset. Înseamnă a înfăptui fără să acționezi!

Aplică acest mod de a vedea lucrurile în lumea ta: sarcinile se vor simplifica, nivelul tău de performanță va crește, iar presiunea de a fi mai bun ca alții, care te împingea până acum să folosești mai multă putere și să fii mai dur, va înceta să fie un factor motivațional. În mod cu totul firesc, vei interioriza înțelepciunea armoniei pașnice, care se găsește în artele marțiale, lăsând eforturile altora să devină o sursă de putere pentru tine. Delicatețea ta se va dovedi superioară durtății celorlalți.

Acest principiu este evident când îi privești pe marii campioni desfașurându-și activitățile alese. Marii jucători de golf nu depun niciun efort atunci când se balansează și adoptă poziția corectă pentru a lovi mingea. Jucătorii din sporturile cu mingea, care se bucură de cel mai mare succes, aleargă, sar, aruncă, prind și marchează cu o ușurință și o delicatețe ce uimesc pe majoritatea spectatorilor — nu folosesc forța, nici nu găsesc cuvintele potrivite pentru a descrie cum și ce fac. Cei mai talentați artiști dansează suav, fără efort, pictează în liniște, fără să se forțeze, scriu cu ușurință, fără încrâncenare, îngăduind cuvintelor să ajungă la ei. După cum îți amintește Lao zi, sunt ființe rare cele ce trăiesc urmând calea maestrului. Acești înțelepți „dobândesc darurile lumii noastre⁴¹, daruri ce-ți sunt accesibile.

Pe măsură ce cuget la sfatul lui Lao zi, văd că mă îndeamnă să te încurajez să aplici esența căii ca o curgere de apă, ce se găsește în versetul de față din Tao Te King:

Adoptă un stil delicat, bazat pe non-acțiune, în viața ta.

Practică abordarea non-acțiunii sau a lucrului fără efort. Dacă renunți la tendința ta interioară de a forța lucrurile să meargă înainte, vei vedea, în mod paradoxal, că te vei descurca mai bine decât atunci când încerci din greu. La locul de muncă, manifestă mai multă toleranță cu tine însuși și stăpânește-ți pornirea de a realiza cât mai multe lucruri, domolindu-ți atitudinea și temperându-ți comportamentul. Vei vedea că vei atrage tot mai mulți clienți și ocazii tot mai bune. De ce este mereu valabil acest lucru? Pentru că îl lași pe Tao să curgă în desăvârșirea lui, la fel precum bătlanul cenușiu așteaptă să se retragă valurile ce scot astfel la iveală hrana de care el

are nevoie pentru a trăi. Observă cum ți se schimbă viața pe măsură ce îți schimbi felul de a o privi.

Obișnuiește-te să înfaptuiești orice activitate, din orice domeniu al vieții tale, fără efort. De exemplu, unii alergători de maraton spun că au învățat să se relaxeze și să nu se forțeze, renunțând să mai exercite vreun control asupra picioarelor, brațelor și trunchiului atunci când încep să simtă epuizarea cu câteva mile înainte de terminarea cursei. Tot ei povestesc că trec, ca prin minune, de linia de sosire, dacă își suprimă intervenția cognitivă și nu țin cont de instrucțiunile ce le vin pe cale mentală. Delicatețea va avea mereu un cuvânt de spus, pentru că este chiar calea ca o curgere de apă, iar această cale nu este altceva decât Tao.

încurajează-ți înclinația de a da frâu liber imaginației, vizualizându-ți toate dorințele pe plan mental.

Închipuie-ți că tot ce ai vrut să ai în această viață se află în spatele unei uși închise. Cercetează cu atenție tot ce obișnuiai să-ți spui despre prosperitate, despre sănătate deplină, noroc, succes în afaceri sau relații minunate, lucruri la care ai râvnit și care nu s-au materializat în viața ta, oricât de mult ai încercat. Apoi, imaginează-te cum curgi precum apa prin bariera ușii închise. Derulează-ți mental întregul proces cu delicatețe, cu blândețe și în tăcere. Cu alte cuvinte, petrece o bucată de vreme obișnuindu-te cu practicarea lui Tao, care este calea ca o curgere de apă.

Pe măsură ce permiți delicateții să devină o parte din imaginea de ansamblu a vieții tale, toate lucrurile mai dure din viața ta vor deveni mult mai flexibile. Începe să exersezi această lecție a non-efortului în toate domeniile în care întâmpini dificultăți. După cum spune Ralph Waldo Emerson, „Este condiția fundamentală a Inspirației — unește-te cu

natura, n-o folosi doar pentru simpla ta plăcere.” Te îndemn să iei în calcul acest tip de uniune.

Practică Tao acum!

Petrece o zi în tăcere. Nu vorbi cu nimeni cu voce tare; în schimb, observă doar și vezi dacă poți să-ți păstrezi atitudinea delicată, fără să-ți spui ție sau altcuiva ce e de făcut. Reflectează cu îngăduință la cuvintele grăitoare ale lui Herman Melville, care spunea cândva că vocea lui Dumnezeu nu este alta decât tăcerea.

44

Ce înseamnă mai mult pentru tine, persoana ta sau renumele tău?

Ce îți aduce mai multă împlinire, persoana ta sau ceea ce posezi? Îți spun că ceea ce câștigi îți dă mai mult de furcă decât ceea ce pierzi.

Dragostea este rodul sacrificiului.

Bogăția este rodul generozității.

Un om mulțumit nu este niciodată dezamăgit.

Cel care știe când să se oprească este păzit de pericol, numai astfel poate să dăinuie atât de mult.

Cum să trăiești

știind când să te oprești

Acest verset te învață că, dacă îți schimbi felul în care îți stabilești prioritățile în viață, existența ta va fi plină de rezultate rodnice. Eu numesc secțiunea de față din Tao Te King lecția „Există o măsură în toate.“ Când îți retușezi viziunea asupra celor mai importante lucruri din viața ta, lumea din jurul tău va părea cu totul diferită. Lao zi te îndeamnă să privești adânc în inima ta și să examinezi ce este cu adevărat important.

Versetele anterioare din Tao Te King te sfătuiau că misiunea esențială a vieții tale este să te întorci la Sursa din care provii (sau să ajungi s-o cunoști) înainte de moartea ta fizică. Altfel spus, nu este nevoie să mori pentru a face călătoria de întoarcere! Nu numai că este posibil, este chiar esențial, să simți conexiunea cu Tao cât ești încă în viață.

A ști când să te oprești face parte din drumul care te duce la șinele tău esențial, unde nu există nevoia de faimă sau de bunuri. Vezi tu, nu aceste lucruri, nici măcar dorința de recunoaștere, te împiedică să-ți menții vie legătura cu Tao, ci atașamentul față de aceste lucruri te ține departe. Așa că mută accentul pe care l-ai pus până acum pe succes sau avuții și care a întinat legătura ta cu Tao. Începe să vezi cât de lipsit de orice noimă este să pretinzi mai mult, să te extenuezi căutând niște lucruri care te țin pizonier în acest cerc vicios „a te strădui și a nu reuși niciodată sau încercând să te realizezi pe toate planurile. Acest verset te imploră să descoperi când trebuie să te oprești.

Sunt convins că, în anturajul tău, întâlnești frecvent oameni care își petrec întreaga viață căutând să obțină cât mai mult din orice — mai multe bunuri, mai mulți bani, recunoaștere, premii, prieteni, destinații de vizitat, bogății, mâncare — lista poate continua. Dacă trăiești mânat de aceeași filosofie, te-ai înscris pe lista celor ce solicită o viață marcată de frustrări și insatisfacții, pentru că devii prizonierul acestei căutări. Este ușor să-ți dai seama atunci de ce Lao zi te sfătuiește că ceea ce câștigi îți produce mult mai multe probleme decât ceea ce pierzi! Când îți stabilești prioritățile în viață, vei constata că dragostea și sentimentul de abundență nu sunt doar niște dorințe, ci că aceste două principii devin accesibile instantaneu, pentru că ți-ai schimbat felul în care te raportezi la lume. Din această nouă perspectivă, te vei simți pe deplin iubit și viața ta va fi îmbelșugată în toate sensurile.

Îmi dau seama că Lao zi pare să vorbească din nou în termeni paradoxali. Dar ceea ce-ți împărtășește este tocmai rezultatul faptului că și-a schimbat viziunea asupra lucrurilor și a observat el însuși că lucrurile la care se raporta s-au schimbat și ele. Acum el vede dragoste și belșug pretutindeni — știe, însă, intuitiv, că nu va putea niciodată să le aibă dacă gonește după ele, pentru că vor rămâne mereu dincolo de posibilitatea lui de a accede la ele și de a le controla. Prin urmare, se îndreaptă către Tao și observă că Marea Cale nu păstrează nimic pentru sine, este dispusă să renunțe la esența ei dătătoare de viață și dorește să împartă totul cu toți. Când oferi și tu de la tine, necerând nimic în schimb și neglijându-ți nevoia de recunoaștere, vei resimți mai multă mulțumire interioară. Roadele belșugului și ale iubirii sunt chiar în fața ta, atunci când

încetezi goana asta nebună.

Frumusețea înțelepciunii din versetul de față constă în faptul că te îndeamnă să renunți la atașamentul tău față de lucruri sau de diverse stiluri de viață, adică exact aspectele la care mă refer când vorbesc despre beneficiul de a ști când să te oprești. Dacă goana ta nebună te epuizează la maxim, oprește-te-te! Dacă goana aduce haos în toate relațiile tale, oprește-te-te! Dacă goana te lasă fără pic de energie în tine, oprește-te-te! Dacă știi când să încetezi și să renunți, ești protejat de toate aceste pericole și te vei bucura de o viață lungă și plină de satisfacții, în deplină legătură cu Tao.

Următoarele sfaturi ți le ofer ție, după cum mi-a cerut-o Lao zi, ca mijloc de implementare a învățăturilor din versetul de față:

Fă din relația ta cu Tao prioritatea ta.

Stabilește-ți prioritățile în viață și fa din relația invocată mai sus responsabilitatea ta esențială, de prim ordin. Cea dintâi relație pe care ar trebui să o întreții, la nivelul importanței, este cea cu tine însuși, nu cu familia, cu afacerea ta, cu țara, cultura sau etnia. Repetă-ți: Prioritatea numărul unu din viața mea este relația cu Sursa ce m-a adus întru ființă. Mergi acolo mai întâi, fără să mai reflectezi prea mult, și în mod automat vei înceta să revendici mai mult din orice altceva. Vei intra într-o atitudine de emulație față de Tao fără niciun efort, aducând cerul pe pământ.

Obişnuiește-te să știi când să te oprești.

Fii vigilent și atenționează-te atunci când identifici un moment prielnic pentru a înceta să mai ceri, să gonești, să vorbești, să mergi, să lucrezi, să dormi, să te joci, să faci cumpărături, să te plângi, să te străduiești și așa mai departe. Obişnuindu-te cu încetarea acestor activități, vei ajunge să pui în capul listei cu priorități ceea ce este important în viața ta în acel moment. Îți merge bine afacerea? Împiedic-o să-ți sporească profitul. Ai stomacul plin? Oprește-te din mâncat chiar acum. Ai destui bani puși deoparte? Dă o parte din ei, fără să pretinzi să-i primești înapoi sau să ceri să ți se recunoască vreun merit pentru generozitatea ta. Cu cât ești mai atașat de „a avea nevoie“, „a vrea“ și „a poseda“, cu atât mai mult pierzi în relația ta cu Tao. Dar, dacă știi când este momentul cel mai prielnic să te oprești, spui adio problemelor, care se amplifică în cazul acelora care preferă să nu-1 afle, în schimbul unei vieți de strădanie și eforturi.

Practică Tao acum!

Alege un aspect din viața ta, în care vrei să aplici principiul renunțării la un atașament, decizând când să te oprești. De exemplu, stabilește să ieși dintr-un magazin cu zece minute înainte să crezi că ai terminat tot ce aveai de cumpărat, sau abține-te să cumperi ceva ce nu este pe listă. La serviciu, abține-te să iei o altă ceașcă de cafea sau să mai scrii un alt e-mail personal. Într-o relație, nu mai adăuga nimic într-o discuție care nu duce nicăieri. Acestea sunt toate atașamente față de existență sau de anumite activități.

De asemenea, poți să te familiarizezi cu practica de a te detașa oferind ceva. Foarte recent, de pildă, fiul meu a făcut un gest care ne-a bucurat pe amândoi. Admiram un tricou nou, pe care

tocmai și-l cumpărase și el a zis: „Uite, tată, îți place tricoul ăsta așa de mult, încât chiar dacă este preferatul meu, vreau să ți-1 dau.“ A fost o renunțare simplă și spontană la un atașament și amândoi ne-am simțit îmbogățiți sufletește, căci această bogăție a fost fructul generozității lui.

Perfecțiunea desăvârșită pare imperfectă, dar folosul ei e neobosit. Plinătatea deplină pare goală, dar folosul ei este fără sfârșit.

Calea cea mai dreaptă pare întortocheată. Inteligența desăvârșită seamănă cu prostia. Marea elocință pare stângăcie. Marile adevăruri par false.

Marile discuții sunt tăcute.

Activitatea învinge răceala; inactivitatea învinge căldura. Liniștea și nemișcarea pun ordine în univers.

Cum să trăiești

f

dincolo de superficialitate

Acest verset îți cere, în mod subtil, să vezi lumea cu alți ochi. Cel mai probabil ai fost condiționat până acum să evaluezi aproape totul dintr-o privire rapidă și neglijentă. Aici, însă, Lao zi îți cere să încetezi să mai privești prin filtrul culturii tale dominate de ego și să începi, în schimb, să observi spațiul invizibil, nemișcat și liniștit din fiecare lucru și din fiecare ființă. Când mergi dincolo de superficialitate, devii conștient că ceea ce părea înainte imperfect, gol, stângaci sau chiar prostesc apare acum a fi desăvârșit, plin, relevant și inteligent.

Felul tău anterior de a percepe lumea îți spunea că aceasta este plină de imperfecțiuni — oamenii din viața ta ar trebui să fie diferiți, politicienii ar trebui să se alinieze la valorile tale, vremea ar trebui să fie mai puțin schimbătoare și să nu-ți facă atâtea probleme, mulțimile ar trebui să fie mai pașnice, tinerii ar face bine să învețe mai mult, iar bătrânii ar trebui să fie mai toleranți. Evaluările de genul ăsta pot continua la nesfârșit și se bazează toate pe învățăturile pe care le-ai adoptat. Deși par să fie înțelepte și corecte, aceste păreri sunt doar rezultatul faptului că privești doar ce se vede la suprafață. „Stai o clipă“, pare să spună acest verset din Tao Te King, „și încearcă să vezi lucrurile astfel. Ceea ce pare să fie imperfect este desăvârșit, iar ceea ce pare să fie gol și fals este de fapt susținut de un adevăr spiritual profund.¹¹

Paradoxul de aici este evident: foamea există în lume ca un element al perfecțiunii Tao, iar dorința de a-i ajuta pe cei ce îndură foamea face parte din aceeași perfecțiune. Ți se cere să nu etichetezi ceea ce vezi drept imperfect, prostesc sau gol; mai degrabă, caută nemișcarea și liniștea din tine, cu care poți să vii în întâmpinarea acestor aparențe superficiale. Când te abții să formulezi judecăți doar pe baza aparențelor, în mod paradoxal devii un instrument al schimbării.

Studiază primele rânduri ale versetului de față. Ceea ce pare imperfect nu secătuieste, de fapt, niciodată; ceea ce pare gol este inepuizabil. Imaginează-ți un ulcior din care ai putea turna un ceai rece și delicios fără să trebuiască să-l umpli din nou. „Imposibil!⁴¹, ai spune. Și totuși, este exact ceea ce face Tao. Niciodată, dar efectiv niciodată, nu cunoaște sfârșitul. Nu s-a epuizat niciodată, iar asta nu se va întâmpla niciodată, nici pe viitor. Nu poate fi secătuit. Ți se cere să fii precum Tao, mereu inepuizabil, mereu întreg — să nu judeci, să rămâi impasibil și mai ales liniștit. Lasă lumea și întreaga creație să-și facă lucrarea, în timp ce tu rămâi constant în raport cu elementul invizibil ce permite tuturor lucrurilor să se întâmple. Îngăduie acelui ceva din ființa ta profundă, din acel spațiu pașnic și liniștit, să te îndrume în direcția care constituie adevăratul tău destin.

Recent am asistat la un discurs ținut de Ram Dass, prietenul, colegul și mentorul meu, care a suferit un accident vascular cerebral în 1997 care i-a afectat vorbirea. Acum, când scriu aceste rânduri, el încă petrece cea mai mare parte a timpului într-un scaun cu rotile, iar conferința lui a durat aproximativ 45 de minute. A avut parte de ovații prelungi, cu toată sala în picioare, la sfârșit, iar eu personal m-am simțit binecuvântat și atât de fericit că am fost unul dintre spectatori. Unii ar putea să vadă doar aspectele de suprafață din întregul caz — pentru ei, conferința ar fi putut părea prea lungă, mergând într-un ritm prea lent și cu prea multe opriri din cauza atacului suferit de vorbitor și ar fi putut crede că întreaga situație e jenantă, iar din punct de vedere intelectual o adevărată

provocare. În cea mai mare parte a timpului cât a fost pe scenă, dragul meu prieten a fost tăcut, ceea ce cu siguranță părea destul de stângaci prin comparație cu discursurile lui anterioare, care erau întotdeauna pline de măiestrie și de elocvență. Dar cum stau aici și scriu, pot numai să spun că, de vreme ce mi-am schimbat felul în care privesc această experiență, întregul caz s-a schimbat pentru mine în mod substanțial.

Deși cuvintele lui Ram Dass au fost puține la număr, mesajul său a fost direct, laconic și dintr-o bucată. Ceea ce pentru alții ar fi putut părea neinteligibil, mie mi s-a părut ceva genial, umbrit doar de niște împrejurări mai puțin favorabile. Ceea ce ar fi putut fi considerat drept ezitant și șovăielnic a fost perfect articulat și desăvârșit în toate privințele. Am auzit o prezentare ținută unei mulțimi receptive și iubitoare, o prezentare făcută între două perioade de timp de lungă și completă tăcere. În decursul acestei conferințe, eu însumi și toți spectatorii am rămas nemișcați și liniștiți. După cum conchide Lao zi în versetul de față din Tao Te King, acest discurs „a pus ordine în universul nostru⁴⁴.

Simt prezența lui Lao zi aici, în această dimineață, pe măsură ce privesc desenul care îl reprezintă pe acest bătrân frumos cum șade pe un bou. Pare să mă îndemne să-ți spun cum să aplici această mare înțelepciune, care vine dintr-o viață trăită dincolo de frivolitate:

Consideră că imperfecțiunile sunt niște lucruri desăvârșite, chiar dacă mintea ta dominată de ego nu poate înțelege asta.

Conștientizează reacțiile tale condiționate, care te îndeamnă să etichetezi oameni, locuri și împrejurări ca nefiind perfecte. Observă absența defectelor din spatele presupuselor neajunsuri.

Când mă uitam la copiii mei cum creșteau, de exemplu, erau multe ocazii când purtarea lor atipică de la o anumită vârstă avea, într-adevăr, un sâmbure de geniu. De pildă, am observat cum refuzau să mănânce anumite alimente hrănitoare, știind că aveau nevoie să treacă prin aceste etape pentru a ajunge pe o poziție superioară. Un refuz categoric de a mânca legume nu este neapărat un act prostesc sau o dovadă de gândire greșită — era ceva desăvârșit și necesar pentru ei la vremea aceea. Poți aplica același tip de atitudine calmă și răbdătoare în lumea ta. Încetul cu încetul, evoluăm ca oameni, ajungând tot mai aproape de uniunea completă cu Tao.

Unul din marii gânditori mistici ai istoriei, Meister Eckhart, a formulat, cu câteva secole în urmă, aceste lucruri în mod poetic:

Fiecare obiect, fiecare ființă, fiecare bărbat, femeie sau copil

are un suflet, și acesta este destinul tuturor,

să vadă precum vede Dumnezeu, să cunoască precum cunoaște Dumnezeu,

să simtă precum simte Dumnezeu, să fie, precum este Dumnezeu.

Permite-ți ție însuși să fii perfect, cu toate aparentele tale imperfecțiuni.

Recunoaște mai întâi că ești creația lui Dumnezeu, lucru ce îți garantează desăvârșirea. Acest lucru nu are nicio legătură cu felul în care arăți sau cu așa-zisele greșeli sau eșecuri pe care probabil le-ai atras către tine, chiar dacă aceste aspecte superficiale vor persista de-a lungul întregii tale vieți în acest corp. Sursa sinelui tău material, veșnicul Tao, nu are cusur, este directă, abundentă și constituie o desăvârșită exprimare a adevărului. Când înclinațiile, deprinderile și atitudinile, despre care ai învățat că sunt imperfecte, își fac

apariția, iar tu observi suferința pe care ți-o provoci pentru că îți displac sau pentru că le judeci, cheamă în ajutor șinele tau lăuntric, perfect el însuși, deoarece așa a fost proiectat de Tao, iar șinele tău se va ocupa de așa-zisele neajunsuri. Când înconjori totul cu dragoste, aparentele frivole și sentimentul că nu ești iubit se atenuează.

Poetul mistic Rumi, din secolul al XIII-lea, rezumă perfect acest aspect în scurta observație de mai jos:

Tu ești adevărul din cap până în picioare. Acum, ce altceva ai vrea să mai știi?

Practică Tao acum!

Fă o listă cu zece lucruri pe care le-ai considerat până acum imperfecte, forțate sau fără noimă. Apoi ia câte unul pe rând și identifică senzația din corpul tău care este asociată cu acest lucru. Îngăduie ca senzația respectivă să fie observată și analizată în mintea ta dintr-o perspectivă iubitoare și permi-sivă. Fă asta atâta timp cât îți vine la îndemână, lăsându-1 pe Tao să lucreze în momentul de față. Amintește-ți, pe măsură ce practici acest exercițiu, că Tao nu judecă și nu condamnă, ci este egal cu toți. Ia, de pildă, lumina soarelui; poți să te bucuri de ea și să iradiezi scăldat de strălucirea ei, sau poți să te arzi pe tot corpul din cauza ei. La fel și cu Tao, el există

pur și simplu și nu-i pasă!

Ifetăetui 46

Când lumea și-a însușit Calea, caii sălbatici sunt îmblânziți pentru a munci pământul. Când lumea și-a pierdut Calea, se cresc cai de luptă pe ogoarele satelor.

Nu este o pierdere mai mare decât să pierzi Tao, nu există un blestem mai mare decât invidia, tragedie mai mare decât nemulțumirea; cea mai mare greșeală este să vrei mai mult — întotdeauna.

Mulțumirea este de ajuns în sine.

Intr-adevăr, fericirea veșniciei poate fi regăsită în sentimentul tău de mulțumire.

Cum să trăiești în pace

Dacă în prezent îți evaluezi nivelul de împlinire personală pe baza a cât de mult ai acumulat, pregătește-te să simți o transformare radicală în starea ta de satisfacție personală și mulțumire. Versetul de față din Tao Te King te invită să descoperi o metodă mult mai pașnică de a cunoaște succesul, și care îți va aduce mai multă satisfacție personală. În plus, pe măsură ce încrâncenarea ta de a dobândi cât mai multe se va domoli, noile tale vederi vor schimba lumea, așa cum o știi tu. Vei vedea că experiența păcii interioare va deveni adevărata garanție a împlinirii tale.

Acest verset începe cu o observație asupra evenimentelor care se petrec când o lume întregă își pierde legătura cu Tao. Țările încep să simtă nevoia de a cuceri mai mult teritoriu ... și în căutarea lor de noi pământuri, noi puteri sau mai mult control exercitat asupra celorlalți, țările trebuie în mod constant să se pregătească de război. Lao zi vorbește simbolic aici de cai; când sunt legate de Tao, animalele muncesc pământul și îl păstrează mănوس, dar când pierd legătura cu Tao, frumoasele vietăți sunt crescute pentru război.

Într-o traducere modernă a lui Tao Te King, prietenul meu, Stephen Mitchell, interpretează acest mesaj în termeni potriviți pentru zilele noastre:

Când o țară este în armonie cu Tao, fabricile produc camioane și tractoare.

Când o țară se împotrivesc lui Tao, trupurile morților din războaie sunt îngrămădite în afara orașelor.

Este evident și dureros că lumea noastră a pierdut în mare parte contactul cu Marea Cale, așa cum este ea descrisă de Lao zi. În zilele noastre se consumă multă energie cu creșterea cailor pentru război în loc să ne folosim resursele pentru a semăna câmpiile, așa încât, din rodul lor, să trăim în pace. Statele Unite sunt îmbâcsite de arme de distrugere în masă, și în continuare stabilim, prin legislația adoptată, să direcționăm tot mai multe fonduri pentru a fabrica arme atât de periculoase încât sunt în stare să facă întreaga noastră planetă de nelocuit. „Boala de a vrea

mai mult“ a creat un mediu care este exact întruchiparea observației lui Lao zi, când acesta afirmă că nu există „tragedie mai mare decât nemulțumirea/¹ Dar chiar dacă atât de mulți dintre noi își văd șinele divin cotropit de flăcările greutăților și ale obstacolelor, tu însuși poți începe să pui în practică sfatul lui Lao zi.

Când înțelegi cu adevărat ce înseamnă să trăiești în pace, mulțumirea va începe să ia locul dorinței de a dobândi mai mult. Lumea ta va deveni mai calmă pe măsură ce îți schimbi viața și apoi influențezi și viețile celor din familia ta, ale vecinilor, ale colegilor de serviciu, iar în cele din urmă vei avea un impact asupra întregii națiuni și chiar asupra planetei, începe gândindu-te pur și simplu la primele rânduri din faimoasa rugăciune a sfântului Francisc, atunci când observi că ceri mai mult din orice.

Spune-ți în gând: Doamne, fă din mine un instrument al păcii Tale; acolo unde este ură, lasă-mă să semăn dragoste. Ca instrument al păcii, vei radia liniște celor din imediata ta apropiere și vei vedea scânteia unui nou tip de succes, cu totul diferit, cum se aprinde în sentimentul de mulțumire, poate pentru prima dată în viața ta. Refuzând să-l pierzi pe Tao, indiferent de cât de mult rătăcesc alții și indiferent de ce aleg să facă guvernele lumii, vei trăi în armonie. Legătura ta cu Tao va schimba lucrurile, îndepărtând treptat planeta noastră, puțin câte puțin, de prăpastia nemulțuirii, despre care Lao zi crede că este cea mai mare tragedie.

Sublimul Hafez descrie succint, în poemul sau „Ți s-ar părea ciudat!“, tipul de succes la care mă refer:

Ți s-ar părea ciudat dacă Hafez ar spune,

„Sunt îndrăgostit de fiecare biserică,

Fiecare moschee,

Fiecare templu Și fiecare altar,

Pentru că știu că acolo Oamenii rostesc diferitele nume Ale lui Dumnezeu Unul.“

întorcându-ne la Lao zi, iată mesajele lui din versetul de față, care pot fi aplicate astăzi în viața ta personală.

Adoptă o atitudine de recunoștință și mulțumire în fiecare zi.

f '

Când atingi cu tălpile podeaua în fiecare dimineața, spune,

far'exceptie: „îf"rovflțumescjientm pcazia de a trațntțfco star&de mulțumire.¹¹ Invită energia magică a lui Tao să curgă liber prin tine și să-ți îndrume reacțiile de-a lungul zilei. Eș 1 în armonie cu Sursa ta când ceri, în acest fel, să simți recunoștință, și automat împlinirea vreunei dorințe de-a ta care să te facă să te simți recunoscător.

Fii una cu natura ta.

Într-o lume care pare să producă din ce în ce mai multă violență, transformă-te într-o persoană care alege să fie un instrument al păcii. Lasă-ți natura ta să fie „caii”¹¹ care sunt crescuți să muncească pământul, să-i hrănească pe cei înfomețați și să ofere sprijin și consolare celor neputincioși sau mai puțin norocoși. Trăiește ca și cum tu și Tao sunteți una, ceea ce, de fapt, chiar sunteți atunci când tu te afli în starea ta firească.

În momentul în care suficient de mulți dintre noi vom putea face asta, vom deveni o mulțime care nu mai poate fi neglijată și în cele din urmă Marea Cale va izbândi asupra exigențelor ego-ului. Cred cu adevărat, ca să folosesc o analogie cu jocul de baseball, că natura are „ultima lovitură de marcat”¹¹.

Practică Tao acum!

Rezervă-ți timp pentru a trimite, printr-un efort conștient, energie pașnică cuiva sau unui grup, în orice caz unor persoane pe care tu le consideri inamicii tăi. Include pe cineva care este în competiție cu tine, un membru al familiei tale ce s-a înstrăinat de tine, o persoană de o orientare religioasă diferită sau pe cei față de care ești în opoziție, în guvern, într-un partid politic sau într-o dispută oarecare. Apoi trimite acestei/acestor persoane ceva, dacă ești de acord, cum ar fi o floare, o carte sau o scrisoare. Fă acest efort conștient începând de azi, chiar de acum, pentru a te preda lui Tao și a cunoaște succesul autentic, între cele două neexistând de fapt nicio diferență.

l/euehd 4f

Fără să deschizi ușa și să mergi afară, cunoaște lumea.

Fără să privești pe fereastră, poți să vezi căile cerului.

Cu cât mergi mai departe,

Cu atât știi mai puține.

De aceea înțeleptul nu se aventurează în depărtare, și totuși cunoaște, nu privește, și totuși numește, nu se străduie, și totuși ajunge la liman.

Cum să trăiești

existând pur și simplu

Te îndemn să-ți schimbi convingerea că efortul și străda-versetul de față, Lao zi sugerează că acestea constituie un stil

de viață ce te împiedică să simți armonia și să atingi desăvârșirea care sunt oferite de Tao. A trăi existând, pur și simplu, în loc să trăiești încercând este un punct de vedere diferit; după cum afirmă Lao zi, poți să vezi și să îndeplinești mai multe dacă nu privești pe fereastră.

Cum este posibil? Să analizăm un exemplu pentru a clarifica această dilemă. Aș vrea să-ți concentrezi toată atenția pe una dintre creațiile cele mai mari ale lui Dumnezeu. Mă refer la inima ta, misterioasă, care bate întruna, acest conglomerat de artere, vase, mușchi și sânge pe care îl porți cu tine oriunde mergi. Inima ta face permanent bum, bum, bum, fără ca tu s-o ajuți cu ceva în bătaia ei, chiar și atunci când dormi. Nu tu o faci să bată — și fără atenția ta conștientă, inima lucrează la fel de desăvârșit precum oceanul, să zicem. Chiar și bătaia ei permanentă îmi aduce aminte de valurile de la suprafața mării.

Într-adevăr, inima ta este un lucru minunat, care dă ea însăși viață, este, în principiu, chiar persoana ta. Acest organ din pieptul tău este un model pentru înțelegerea și aplicarea lecției din versetul de față: cum să trăiești existând pur și simplu. Inima ta reușește să ajungă la liman (îți susține întreaga viață) fără să se aventureze în depărtări, fără să privească dincolo de cavitatea pieptului în care se află și fără să se străduiască. Cum stai tu aici și citești aceste rânduri acum, ea te ține în viață, existând pur și simplu și tu nici măcar nu o simți.

Aș vrea să te gândești la șinele tău ca la o inimă ce știe deja exact ce să facă în virtutea naturii sale. Adică, nu mai e nevoie să mergi nicăieri ca să cunoști lumea, pentru că tu deja ești lumea. În momentul în care încerci să controlezi bătaia inimii, îți dai seama de inutilitatea unui astfel de efort. Oricât te-ai strădui și oricât ai încerca de mult, nu vei schimba nimic, pentru că inima ta acționează pe baza legăturii ei naturale cu Tao, cel ce nu face nimic și totodată nu lasă nimic nefacut.

Michael LaTorra subliniază aceasta în comentariul său asupra versetului de față din cartea *A Warrior Blends with Life*:

După cum și-au dat seama mereu cei mai mari înțelepți, rădăcina esențială a existenței se află în inimă, în special în mecanismul bătăilor inimii. De aici iradiază existența fundamentală care mai apoi urcă sus, ca într-o spirală, pentru a ilumina capul. Acest mecanism este mai presus de orice tehnologie. Îi ai deja în tine ...și prin sentimente profunde (mai mult decât prin emoții superficiale) te poți conecta la el imediat. Actul suprem care iluminează totul nu presupune niciunfel de acțiune.

Așadar, acum știi că starea paradoxală pe care Lao zi o descrie în acest verset nu numai că este posibilă, dar chiar se manifestă pretutindeni exact acum, în miliarde de inimi de oameni. Mai mult, acest aspect este valabil pentru inimile tuturor ființelor, cât și pentru sistemul existențial al oricărui copac, al oricărei flori, al oricărui tufiș și al oricărui minereu de pe pământ. Iar aceasta nu este decât o planetă dintr-un univers alcătuit din atât de multe corpuri cerești, încât numărarea lor este cu mult peste putința noastră; nu putem nici măcar să proiectăm niște calculatoare care să îndeplinească această sarcină.

Secolul al XXI-lea este adesea denumit „era informației”: trăim într-o vreme în care avem mai multe date stocate în micile cipuri de computere decât în orice altă perioadă din

istoria umanității. Putem, de asemenea, să vedem cu ușurință că eforturile noastre ne aduc într-adevăr mai multe rezultate. De fapt, poate că tu însuși ești unul din acei specialiști în informatică ale căror eforturi susținute au făcut posibile toate acestea. Miza în cazul de față este relația dintre

informație, pe de o parte, și înțelepciune și cunoaștere, pe de altă parte.

Să discutăm puțin separat chiar despre numele acestei ere — a informației — pentru a clarifica ce vreau să spun. Când rămâi „în-formă“ (în corpul tău și în lumea materială), ești răsplătit cu informație. Dar dacă te miști dincolo de formă (te transformi în spirit), vei primi inspirație. Astfel, informația nu este întotdeauna cunoaștere și cunoașterea nu este mereu înțelepciune. Înțelepciunea te conectează la inimă în momentele când ești treaz; aceasta este lucrarea lui Tao. Lao zi îți cere să recunoști diferența dintre strădania de a face cât mai multe și a trăi viața într-o lume care este completă și desăvârșită așa cum este. Pe măsură ce trăiești din această perspectivă înțeleaptă a legăturii cu Tao, vei vedea că lumea arată diferit.

Tu ești o singură bătaie a acelei unice inimi care este întreaga omenire. Nu e nevoie să privești pe fereastră sau să te aventurezi prea departe — tot ce trebuie să faci este să fii pur și simplu, la fel cum tu îngădui inimii să fie. Acest concept era greu de înțeles acum 2500 de ani și îmi dau seama că încă poate fi o provocare greu de acceptat, dar trebuie s-o faci! Într-o lume înnebunită după informație, care nu are grația de a fi precum Tao, tu ești una din bătăile inimii ce face ca înțelepciunea Tao să curgă liber... prin propria ei existență.

Prin mine, Lao zi te îndeamnă să lucrezi la această nouă conștientizare și să încerci aceste sugestii:

Începe să ai încredere în inima ta.

Ascultă bătăile inimii tale și astfel vei recunoaște clar pe Tao, ce practică paradoxul de a nu face nimic, deși, totodată,

nu lasă nimic nefacut. Cele mai profunde sentimente ale tale sunt reflecții ale inimii care îți vorbește. Nu trebuie să faci nimic pentru a activa această profunzime interioară; pur și simplu lasă-ți inima să-ți vorbească. Începe să observi și să apreciezi bătaia ei permanentă și tăcută — și sursa care generează energia ce face ca bătăile inimii să nu înceteze. Această lucrare minunată din pieptul tău să-ți amintească în mod constant că Tao este acolo și acționează.

Ai încredere în „simțul cunoașterii care nu te părăsește niciodată.

Ai în ființa ta o cunoaștere interioară care rămâne permanent cu tine, indiferent dacă te aventurezi departe sau nu — ea e mereu prezentă, chiar și când stai cu ochii închiși sau ești nemișcat. Asta nu înseamnă neapărat că ar trebui să devii vreo legumă de apartament și să nu te mai miști. Mai degrabă, trebuie să te lași îndrumat de aceeași Sursă care învârte planetele în jurul soarelui și să ai încredere că ea te va conduce fără greșeală, fără să fie nevoie de intervenția ta. Experimentează creativitatea ta internă în timp ce rămâi un observator, privind cu uimire cum totul este în deplină rânduială, fiecare lucru și fiecare ființă la locul său. După cum apa curgătoare nu stagnează niciodată, așa și tu vei fi împins de o forță naturală care caută să fie completă și desăvârșită înăuntrul tău, fără să aibă nevoie ca tu să intervii. Poți să intri în legătură cu această cunoaștere prin practica meditației.

Practică Tao acum!

Găsește sau fa tu însuși un desen ce reprezintă o inimă și petrece azi câtva timp meditănd la faptul că inima îți amintește de lucrarea fără efort a lui Tao din cavitatea ta pectorală. La un moment dat, în decursul zilei, lasă-te ghidat de

Tao și înfăptuiește ceva creator care vine din interior, cum ar fi să pictezi ceva, să scrii un poem, să te plimbi în parc, să începi un proiect personal sau orice altceva. Lasă-te îndrumat pur și simplu, fără să trebuiască să te aventurezi în vreo direcție. Apoi adu această magie a lui Tao mai des în toate aspectele vieții tale.

y&Aetui 48

învățătura presupune să crești zilnic.

Practica Tao presupune să descrești zilnic; descrește zi de zi până nu mai faci nimic.

Când nu rămâne nimic de făcut, nimic nu rămâne nefăcut.

Măiestria poate fi dobândită lăsând lucrurile să meargă pe calea lor.

Nu se poate dobândi dacă intervii în mersul lucrurilor

Cum să trăiești punând în aplicare lecția micșorării

Trăim într-o societate care pare să spună: „Cu cât strângi mai mult, cu atât vei fi mai valoros ca ființă umană.“ Aici, în acest verset din Tao Te King, ți se cere să schimbi felul în care percepi această noțiune. În loc să te validezi prin tot mai multe achiziții, poți să inversezi această idee înrădăcinată de creștere, luată drept criteriu pentru a deveni stăpân al vieții tale. Avantajul unei existențe fundamentate pe descreștere este că vezi lumea într-o lumină nouă — una în care, de crezi sau nu, vei avea un sentiment mult mai puternic de împlinire.

De-a lungul anilor de educație instituțională, ai fost încurajat să acumulezi mai mult din tot ce era disponibil și accesibil pentru tine: mai multe formule matematice, mai multe reguli gramaticale, mai multă cunoaștere a istoriei antice și moderne, informații în plus despre corpul omenesc, despre galaxiile interioare și exterioare, despre religie, compuși chimici și așa mai departe, la nesfârșit. Ai strâns o serie de certificate, diplome și grade, ce rezumă călătoria prin care ai colecționat, ai strâns și ai pus la un loc dovezi ale educației tale. Lao zi îți sugerează să reexaminezi această moștenire, pentru că astfel îți vei putea fundamenta nivelul de succes pe ceva care pare să fie exact contrariul a ceea ce ai urmărit până acum.

Tao îți cere să renunți la indicatorii externi și la simbolurile statutului tău educațional. În timp ce învățarea implică acumularea de informații și cunoaștere, Tao te aduce

aproape de înțelepciune, ceea ce presupune să informație și cunoaștere și să trăiești în armonie cu Sursa ta. ptrS «activa experiența Tao ,i pen.ru a tră, pe bar» prindpidor ei, ți se cere să-ți micșorezi dependența de ahe

^{UC}Ct cumTmenționa, deja în acesre paginr, io. ce adaSa X ta, în mod inevitabil, te face prizon,er

ma, mul

"Hlisă

r“iTadevăraU mărestne se dobândește doar dacă m eliberezi de atașamentul față de lucruri șt. de fapt, dacă realizezi importanța lucrurilor pe care le a, deja

Când te gândești în mod serios la acest aspect.ș.i.șc-Ja..

f,l,d S cie^e-zTiiȘ^are. î^vei da seamajtanu poți niciodată să posezi ceva cu adevărat. ^tma^Mn-

cgiraeg&iilii" «mu niriim p«nj* S^nul

dreptul de proprietate asupra pământului; astaz, dacr om

modem vrea să cumpere o iKe

sfârșit de manevre legale, printre care vennc proprietate, tarea de garanții, taxele pentru avocap, rpotec .

asupra unei bucăți de pământ, pe care, de feP«. TM » 0C«P

decât temporar. Lao zi tej^mna^meonș^

lucruri ,i posesii din care ai apăru, și către care ești menrt sa te întorci în cele din urmă.

Lao zi spune că trebuie să te gândești la intervalul vieții tale, la „parantezele din eternitate¹¹, ca la un prilej de a fi în armonie cu Tao, cel ce se micșorează mereu, armonie ușor de atins dacă pui în practică aceste sugestii:

Observă valoarea care se ascunde în micșorare sau în „descreșterea zilnică".

Începe să reduci, în mod conștient, nevoia ta de a cumpăra mai multe lucruri. Reține că lumea publicității este menită să te convingă că fericirea ta este legată de orice promovează ea — așa că, în loc să cumperi mai mult, vezi cât de multe din bunurile pe care le-ai acumulat poți să le faci să circule din nou. Îți garantez că vei resimți o senzație revigorantă de libertate, pe măsură ce dorințele tale se diminuează și renunți la obsesia pentru obiectele materiale strânse de-a lungul timpului. Cum ar spune Lao zi, ai venit în această lume fără nimic și vei pleca fără nimic, așa că bucură-te de tot ce ți se întâmplă în viață. Nu există bucurie mai mare decât aceea de a ști că traiul tău pașnic și fericit nu depinde de cât de multe lucruri acumulezi în jurul tău. A trăi punând în practică lecția descreșterii este calea Tao.

Obișnuiește-te să te bucuri de lumea naturală, în loc să cauți împlinirea în proprietăți.

Observă ce nebunie este dreptul la proprietate într-un univers care se compune și se descompune mereu ... la fel cum se petrece și cu tine. În esență, Lao zi spune că ceea ce este real nu se schimbă niciodată, pentru că nu are formă. Prin urmare, cu cât lași lucrurile să se desfășoare mai

firesc, cu atât mai armonios vei trăi legea Tao. Bucură-te de flori, de nori, de apusul soarelui, furtuni, stele, munți și toți oamenii pe care îi întâlnești. Fii alături de lume, în lume, venerează-o chiar, dar nu simți nevoia să o posezi. Aceasta este calea păcii. Aceasta este calea Tao.

Vreme de peste 500 de ani, Kabir a fost unul dintre cei mai prețuiți poeți ai Indiei. Una din observațiile sale cele mai cunoscute condensează versetul din Tao Te King:

Peștele din apă, căruia îi este sete, are nevoie urgent de consiliere profesională.

Practică Tao acum!

Chiar în acest moment, renunță la cinci lucruri pe care le deții, punându-le în circulație, astfel încât să le găsească alții. Apoi, alege ceva ce are o valoare specială pentru tine și dăruiește acel ceva. Este important să fie ceva care să-ți placă cu adevărat, deoarece cu cât ești mai atașat de un lucru, cu atât mai mare va fi bucuria pe care o vei simți când îl vei dăruia. Această practică poate deveni un obicei pe care să-l aplici în viață, pentru a exersa zilnic lecția descreșterii.

y* iif/f// t.'f

Înțeleptul nu are idei preconcepute; el este conștient de nevoile altora.

Pe cei care sunt buni, el îi tratează cu bunătate, e cei care sunt răi, el ei îi tratează tot cu bunătate, pentru că este în firea lui să fie bun.

El este blând cu cei blânzi.

El este bland și cu cei care nu sunt blânzi, pentru că este în firea lui să fie blând.

El este loial cu cei loiali; este loial și cu cei care nu sunt loiali, nțeleptul trăiește în armonie cu toți oamenii de pe fața pământului.

Vede totul ca și cum ar porni din ființa lui interioară; îi iubește pe toți ca și cum ar fi propriii lui copii.

Toți oamenii sunt atrași de el.

El însuși se comportă ca un copilaș.

Cum să trăiești fără să judeci și fără să condamni

t

În acest verset atât de delicat, dar și cu un impact atât de puternic, suntem încurajați să schimbăm

felul în care ne raportăm, în principiu, la toată lumea de pe planetă. Lao zi a văzut potențialul unei existențe armonioase într-o viață dusă departe de judecarea celorlalți; astfel, versetul de față din Tao Te King ne invită să explorăm o lume plină de pace. Ne încurajează să înlocuim obiceiul nostru de a-i critica pe ei cu recunoașterea faptului că noi toți suntem o mare familie care nu are nevoie de critică. Închipuie-ți ce posibilități s-ar ivi pentru întreaga omenire, dacă pur și simplu am elimina prejudecățile și am putea trăi „în armonie cu toți oamenii de pe fața pământului”¹⁴.

Poți să-ți schimbi felul în care percepi obiceiul de a judeca și să ajungi să-l consideri o activitate importantă sau valoroasă, dacă devii conștient de momentele când te judeci pe tine însuși. Atunci, începe pur și simplu să înlocuiești judecarea cu constatarea; din această perspectivă, îți vei da seama destul de repede că preferi să observi ceea ce faci sau ceea ce simți, în loc să te critici. A-ți eticheta comportamentul drept „bun” sau „rău” nu face decât să te învrăjbească împotriva ta însuși și împotriva celorlalți, pentru că recurgi la competiție, pedeapsă sau neplăceri ca factori motivaționali — ura, mânia și amenințările devin necesare pentru că dragostea, acceptarea și blândețea nu mai sunt credibile.

Pe măsură ce renunți să te mai judeci, nu vei mai avea nevoie și nu vei mai vrea să ai de-a face cu „idei preconcepute”, cum le numește Lao zi; astfel, presupunerile și supozițiile, care te-au învrăjbit împotriva oamenilor pe care îi includeri în categoria ei, vor începe să se atenueze. Nenumăratele concepte, care te ajutau în trecut să-ți organizezi categoriile mentale și să etichetezi, devin complet inutile și ne semnificative, când îți schimbi felul de a te raporta la așa-zisa lor valoare. În ciuda faptului că ai fost condiționat de țara în care te-ai născut, de religia care ți-a fost desemnata după naștere, de cultura cu care te-ai contopit sau chiar de familia care te-a crescut, a trăi fără să judeci și fără să condamni va deveni opțiunea ta. Ești în armonie cu Tao, care nu exclude pe nimeni și nu are conceptele de diviziune, părtinire sau loialitate. Unitatea lui Tao te îmbie să renunți la convingerea că alții sunt o categorie separată și distinctă de tine.

Aceasta este soluția fundamentală pentru războaie și conflicte. Vezi tu, când încetezi să-i mai judeci pe alții și, în schimb, începi să te vezi pe tine în ei, nu poți să nu iubești unitatea care te leagă de toți ceilalți, ca și cum ei ar fi proprii tăi copii. Apoi, în loc să te concentrezi pe excluderi și pe supunerea altora, caută mai degrabă unitatea lui Tao, care îi binecuvântează pe toți fără nicio opreliște. În loc de Dumnezeu să binecuvânteze America (sau orice altă țară în care se întâmplă să trăiești), Allah să salveze poporul nostru, sau Krishna, binecuvântează pe cei care cred în tine, alege Dumnezeu să binecuvânteze omenirea — am să fac tot ce pot pentru a trata pe toată lumea, fără excepție, cu bunătate și blândețe, așa cum ne-au învățat prin exemplul lor toți cei pe care îi venerăm cape maștrii noștri spirituali.

Pe măsură ce se schimbă viziunea ta asupra lumii, îți vei extinde bunătatea asupra tuturor oamenilor pe care îi întâlnești. Vei vedea că poți fi animat de compasiune, fără nicio urmă de condamnare pentru cei loviți de soartă, chiar și atunci

când felul lor de a vedea lucrurile îți provoacă durere ție și alor tăi. Poți să trimiți semnale de bunătate nu numai ca reacție la bunătatea celorlalți, dar și, sau mai ales, când primești de la ceilalți semnale de cruzime. De ce? Pentru că, așa cum Lao zi îți reamintește în acest vers grăitor, „este în natura [ta] să fii bun”. Este imposibil să oferi celorlalți ceea ce tu nu ești și tu nu ai nimic

în comun cu judecarea semenilor tăi. Te recunoști în toată lumea, fără să simți nevoia de a-i critica pe ei sau pe tine însuși.

Schimbă-ți felul de a gândi și fii mai presus de orice judecată critică — nu te considera „rău“ atunci când stăruie în această greșeală, dar nici „sfânt“ când reușești. Reține că ești un amestec de deschidere infinită și de limitare finită, așa cum suntem toți. Așa că, uneori, nu ai nevoie decât să constatăi că judeci, fără ca, de fapt, să te judeci!

Iată ce mi-a transmis Lao zi să-ți ofer ca sfat pe baza acestui verset din Tao Te King:

Schimbă felul în care te raportezi la tine însuși.

Dacă te mândrești cu faptul că ai idei de nezdruncinat asupra unor subiecte, conștientizează faptul că, de obicei, aceste idei de neclintit au la bază condiționări care, în general, ies la iveală sub formă de prejudecăți. În schimb, vizualizează-te ca o persoană flexibilă, de vreme ce a fi deschis este o virtute mai înaltă. Mândrește-te că îți extinzi bunătatea și blândețea asupra tuturor celor din jur, chiar și atunci când aceștia se opun ideilor tale preconcepute. Începe să te consideri o persoană care constată în loc să judece. Evită să adopți o singură poziție și să ții de ea cu încăpățănare, oricare ar fi împrejurările; mai degrabă, fii în armonie cu toți oamenii, în special cu cei ale căror opinii sunt în conflict cu ale tale! Și amintește-ți să te incluzi și pe tine în demersul pe care îl începi de a oferi blândețe și obiectivitate pretutindeni înjur.

Schimbă felul în care te raportezi la alți oameni.

O versiune a acestui verset spune: „Am încredere în oamenii de cuvânt și am încredere în mincinoși. Dacă eu sunt îndeajuns de sincer, voi simți bătăile inimilor celorlalți mai intens decât bătăile inimii mele.“ Fie că numești asta „judecată critică“ sau „etichetare“, bagă de seamă când gândești despre alții că sunt răi, leneși, necinstiți, proști sau urâți. Apoi spune-ți: Mă văd în acea persoană și aleg să fiu de partea bunătății, decât să-i judec pe alții. Există un cuvânt sanscrit, Namaste, care te poate ajuta în acest sens. Când este folosit ca salut, se traduce aproximativ prin: „Onorez locul din tine unde noi toți suntem una.“ Așa că, în tăcere sau cu voce tare, începe să spui celorlalți „Namaste“ pentru a-ți reaminti să-i iubești pe toți ca pe copiii tăi.

Practică Tao acum!

Promite-ți să petreci o zi căutând oportunități de practicare a blândeții, în împrejurări care te-ar provoca mai mult să condamni. Analizează ce gândești sau ce spui despre un cerșetor, o rudă față de care simți animozitate sau chiar un politician sau un comentator TV care vorbește în termeni ce te aprind și îți stârnesc un șir nesfârșit de gânduri critice. Profită de această ocazie pentru a deveni un observator, domolindu-ți spiritul critic, în timp ce sporești în amabilitate și bunătate cu toată lumea.

\

între viață și moarte, trei oameni din zece urmează viața; trei din zece urmează moartea.

Iar cei care nu fac decât să treacă de la viață la moarte sunt tot în număr de trei din zece.

De ce stau lucrurile așa?

Pentru că ei se leagă de viață cu toate puterile și țin strâns de lumea asta trecătoare.

Dar se spune că la zece oameni odată apare unul, atât de sigur de viață,

încât tigrii și taurii sălbatici se țin departe de el. Armele îl ocolesc pe câmpul de luptă, rinocerii nu găsesc niciun locșor pe corpul lui în care să-și înfigă cornul,

tigrii nu găsesc niciun loc pe corpul lui pe care să-l sfâșie cu ghearele,

iar soldații nu au unde să-și arunce în el tăișul armelor lor.

De ce stau lucrurile așa?

Pentru că el sălășluiește în acel loc unde moartea nu poate intra.

Dă-ți seama de esența ta și vei descoperi sfârșitul fără sfârșit.

Cum să trăiești ca un nemuritor

În acest pasaj, Lao zi îți cere să-ți schimbi felul în care percepi caracterul tău muritor. Tao ne învață că moartea este un detaliu nesemnificativ, căruia nu trebuie să ne împotrivim conștient și de care nu trebuie să ne temem. După cum te informează și versetul de față din Tao Te King, există „un loc unde moartea nu poate intra”. Că tot vorbim de schimbarea vieții, ce este posibilă doar prin schimbarea modului de a gândi! Aceasta ar trebui să fie schimbarea cea mai importantă, de vreme ce frica de moarte se află practic pe prima poziție pe lista temerilor tuturor oamenilor.

Dacă te percepi exclusiv ca o ființă muritoare, atunci faci parte din cei 90% dintre oameni despre care secțiunea de față spune că „urmează viața”, „urmează moartea” sau „nu fac decât să treacă de la viață la moarte”. Ești încurajat printre rânduri să aspiri să devii unul din cei 10% rămași, cărora gândurile despre moarte nu le invadează inima sau viața în general. Dacă îți schimbi felul de a privi moartea, vei face parte din acel grup select. Vei experimenta viața din perspectiva activă a infinitului, știind că ești în primul rând o ființă spin-tuală, care are o experiență umană temporară.! și nu invers.

Atingând această performanță, vei reuși din"ce în ce mai bine să te miști cu grație prin viață, eliberat de teama de evenimente care îți amenință existența. Vei deține o cunoaștere despre tine însuși și despre legătura ta cu Tao care îți va permite să mergi prin viață și împreună cu viața, ca un schior neînfricat ce gonește la vale și care devine una cu muntele acoperit de zăpadă. Fără să-i judeci pe alții, vei

constata, totuși, că mulți dintre ei sunt victimele intrigilor, ale birocrăției, indiferenței, dezastrelor naturale, ale infractorilor sau ale rudelor care se amestecă în viețile lor.

Conștient în firea ta lăuntrică de esența ta infinită care este centrată în Tao, vei scăpa cel mai probabil de aceste tipuri de victimizări și vei face ușor față unor situații în care alții au tendința să rămână blocați. Cu alte cuvinte, când îți cunoști natura infinită și trăiești îndrumat în fiecare zi de ea, în ființa ta nu va mai exista efectiv niciun loc asupra căruia moartea să aibă un cuvânt de zis. Dacă vreodată răul încearcă să-ți pricinuiască vreun neajuns sau să-ți provoace moartea, nu va mai găsi niciun loc în care să-și înfingă colții.

Schimbă-ți felul de a privi moartea, alegând să te concentrezi pe ființa ta spirituală esențială și astfel vei putea să te bucuri de această lume, fără teama pe care ți-o aduce convingerea că faci parte din ea. Când ți-ai descoperit caracterul nepieritor prin curgerea lui Tao, nici nu va mai fi nevoie să-ți desemnezi nemurirea printr-un concept lumesc sau printr-o religie formală. Iar când va veni vremea să te dezbari de această haină uzată pe care tu o numești corpul tău, Lao zi spune că „vei descoperi sfârșitul fără de sfârșit“.

Meditează la învățăturile lui Tao Te King și conștientizează faptul că nu poți niciodată să fii ucis cu adevărat, nici măcar rănit. Cu această viziune asupra vieții, vei reuși să alungi de pe câmpul de luptă din sufletul tău armata de credințe și convingeri care încearcă permanent să-ți asedieze șinele esențial. Teamă și groaza sunt arme care nu te pot răni sau amenința. Chiar și elementele naturale simbolizate de coamele rinocerilor și ghearele tigrilor nu-ți pot face vreun rău, pentru că ele încearcă să împungă sau să sfâșie un loc inefabil, fără soliditate, asupra căruia este imposibil să administrezi lovituri dureroase. Locuiești într-un spațiu care este impenetrabil pentru moarte — nu mai ești agățat de lumea celor 10 000 de lucruri și nu-ți mai tratezi scurta călătorie din leagăn și până în mormânt ca și cum ar fi singura ta experiență fundamentală de viață. Acum ești Tao cel infinit, trăindu-ți adevărata esență.

Deși Lao zi a trăit acum 25 de secole, el este încă în viață. II simt cum te îndeamnă să fii atent la următoarele sugestii înțelepte:

Creează afirmații.

Reamintește-ți: Nimeni nu moare, deci nici eu . Spurtc-țL că_ nu poți fi rănit saudistrus, pentru că tu ești mult mai mult decât corpul tău. Dacă rămâi legat de această realitate, în mod automat vei îndepărta pericole care mai înainte ar fi putut să-ți invadeze spațiul fizic. De exemplu, în vreme ce sfântul indian Muktananda zăcea să moară, se spune că ucenicii lui l-au înconjurat, rugându-1: „Te rugăm, nu ne părăsi“. Muktananda a răspuns: „Nu vorbiți prostii — unde aș putea să plec?“ Marele swami și-a dat seama de adevărata lui esență și știa că a ajuns la un sfârșit fără de sfârșit.

Mori în timp ce ești în viață!

În imaginația ta, reflectează la moartea învelișului tău fizic: vizualizează-1 cum stă întins și lipsit de viață și observă cum tu, privitorul, nu te identifici cu acel cadavru. Acum, cu aceeași atenție, analizează-ți corpul pe măsură ce se trezește dimineața din somn și se ocupă cu îndeletnicirile lui

zilnice. Nimic nu putea răni învelișul tău pieritor când era mort și nimic nu-ți poate face rău acum, pentru că nu ești în acel corp ești esența invizibilă ce este martoră la ce se întâmplă corpului respectiv. Păstrează-ți în minte această concluzie revelatoare, știind că ai experimentat moartea recipientului tău pământesc ce obișnuia în trecut să fie prima ta sursă de identificare. Dar, cu noua ta viziune, ești inatacabil și liber. Iată un mesaj al lui Leonardo da Vinci care este în esență similar cu versetul de față din Tao Te King: „în timp ce credeam că învăț cum să trăiesc, învățam de fapt cum să mor.“ Fă asta acum câtă vreme ești încă în viață.

Practică Tao acum!

Acest exercițiu Tao presupune căutarea unei viziuni interioare în care te vizualizezi ca fiind imun la rău. Creează-ți o imagine a pericolului, așa cum ți-1 imaginezi tu, sau inspiră-te din versetul 50 din Tao Te King, dacă nu-ți vin în gând lucruri ce ți-ar putea amenința viața. Tigrii sar la tine, dar nu te prind, săgeți sunt azvârlite în direcția ta, dar nu te vatămă, explodează bombe în preajma ta și n-ai nicio zgârietură ... Păstrează în minte ideea că nu poți fi rănit, indiferent de ce se întâmplă în tine sau în jurul corpului tău. Apoi folosește această viziune, care te face „martorul propriei tale nemuriri , pentru a-ți înlesni activarea forțelor protectoare latente ce te vor ajuta să îndeplinești ceea ce ți-ai propus.

"^Metili 51

Calea leagă toate ființele vii de Sursa lor.

Ia naștere,

în mod inconștient, liberă și desăvârșită;

„ ia forma unui corp fizic;

îngăduie tuturor împrejurărilor să o împlinească.

De aceea, toate ființele venerează Calea și îi prețuiesc virtutea.

Nu li s-a comandat să venereze pe Tao, nici să omagieze virtutea, dar fac mereu acest lucru atât de spontan.

Tao le dă viață.

Virtutea le hrănește și le îngrijește,

e ajuta sa crească, le adăpostește și le protejează. Tao produce, dar nu posedă;

Tao oferă fără să aștepte ceva în schimb;

Tao da imbold creșterii fără să stăpânească.

Asta este virtutea ascunsă a lui Tao.

Cum să trăiești

f

urmând virtutea ascunsă

Acest pasaj te încurajează să descoperi acea calitate din ființa ta lăuntrică ce oferă în mod automat protecție, susținere și adăpost, „fără să stăpânească”⁴⁴. A trăi urmând conștient această virtute ascunsă presupune, probabil, să schimbi multe aspecte ce țin de felul în care privești rolul pe care îl ai în marea schemă a universului. Și un punct firesc de plecare ar fi felul în care îți explici misterul începerii vieții.

Dacă ar fi să-ți descrii creația, aproape sigur ai spune ca originea ta se află într-un act prin care s-a amestecat materialului genetic ce provine de la părinții tăi biologici. Dacă asta este singura explicație pe care o găsești pentru existența ta, atunci excluzi din start spontaneitatea și misterul pe care ți le oferă o viață trăită în conformitate cu virtutea ascunsă. Dacă, însă, acționezi ținând cont și de virtutea ascunsă din interiorul tău, asta îți va lărgi și îți va redefini viziunea asupra felului în care ai fost conceput și asupra nașterii tale, iar lumea se va schimba, ca rezultat al punctului tău de vedere diferit.

A trăi urmând virtutea ascunsă îți permite să obții cât mai mult din viață, deoarece aceasta presupune să îți dai seama că este alegerea și responsabilitatea ta să decizi cum o să-ți petreci viața. A nu trăi urmând virtutea ascunsă, pe de altă parte, implică faptul că rolul tău în familie sau în societate ți-a fost desemnat la naștere (sau chiar din momentul concepției), cu așteptări prestabilite privind felul în care ar trebui să funcționezi și în care vei funcționa. Îți umpli zilele străduindu-te

a faci pe placul celor de care ești legat în mod biologic Experimentezi autocritica sâcâitoare generată de impresia că îți dezamăgești vreunul din părinți sau vreun bunic, dar în același timp simți și dorința tulburătoare de a te elibera de la afP^{le} generate de poziția ta socială sau de contextul familial. A încerca să acționez, în cadrul acestui s^{em} de

■ nAgei?‘f Va menține’ ațadar> prizonier al unui rol neplăcut și intolerabil de servilitate și slugărnicie

In versetul de față din Too Te King, Lao zi îți cere să-ti argești, orizonturile ș, să începi să te vezi drept creație a lui o. Imagineaza-ți ca răsadul minuscul care ai fost tu odinioară

TM f “ ” d^{ntr}_o S_ă ~ S

aste Sursa care te-a adus la viață, și pe care aici o numim

ce Îffe'bui sîf mC^o PrcCOncepua <* îți dictează ție

să Mesti s Z^ome “ trebUi Să aSCulți’ unde ■* tncblti sa trăiești ș. pe cure ș, cum să venerezi. Sursa,

marea ta Mamă

nu are nrcrun interes de aparat în alegerile pe care le faci

fostul tău individ - Știe că răsadul care ai ostit la început este desăvârșit și liber să se împlinescă

tăria ta este *** cuvinte Tao nu are «tep-

tan de la tine ... n,c, ceren, nu-ți impune să te bați în războaie

ii-ț, pretinde să fie, la înălțimea vremurilor în care trăiești '

viața ta este o creație a Cărei te-a adus la

ca să poți să simți cu sensul de „virtute“ sau „caracter“. Ș, traducerea lui, Tao Te King, efectuată de Jonathan

Star, mteipreteaza același termen după cum uimează-

Deși Tao dă viață tuturor lucrurilor, Te este cel care le cultivă.

Te este puterea magică ce le crește și le susține, le împlinește și le pregătește, are grijă de ele și le ocrotește.

Te este, așadar, virtutea care este înrădăcinată adânc în ființa ta și în toată creația. Nu este o forță care îți garantează că învelișul fizic nu va pieri niciodată, ci este mai degrabă o caracteristică ce îți permite să te miști prin lumea materială din corpul tău, perfect aliniat cu forța creatoare ce ți-a dat viață. Citește acest verset ca să-ți reamintești că ești protejat și împlinit de Sursa ta primordială din care provii, ceea ce nu înseamnă însă că îți garantează siguranță în această lume a fenomenelor. Helen Keller vorbea exact despre acest lucru când a afirmat că „Siguranța este în mare parte o superstiție. Nu există în natură...“.

Versetul de față se referă la cum să înveți să ai încredere schimbându-ți viziunea asupra vieții, așa încât să ții cont și de Te, sau virtutea ascunsă. Este un verset despre cum să te percepi ca un membru al unei mari familii unitare, având aceiași părinți ca toate celelalte ființe. Este un verset despre cum să simți libertatea ta totală — adică să produci fără să posezi și să te păzești să nu devii tu însuși o posesie. Așa că oferă fără să aștepti ceva în schimb și nu te simți victimizat de așteptările celorlalți.

Iată câteva sugestii oferite ție de Lao zi, transmise prin mine, în timp ce contemplant desenul marelui maestru din fața mea și mă simt ca și cum am fi una și aceeași persoană:

Exersează sentimentul de a te simți în siguranță și protejat.

Trăiește fiecare zi încrezându-te în virtutea ascunsă care nu numai că se găsește în ființa ta

lăuntrică, dar care te-a și creat. Reține că sentimentul de securitate, de protecție și de sprijin nu va veni de la niciun lucru pe care îl posezi. În schimb, se va ivi atunci când vei ști că ești în legătură constantă cu o putere virtuoaasă care se află în fiecare celulă din ființa ta. Această forță ascunsă este responsabilă chiar de prezența ta pe această lume.

Ai luat naștere în virtutea lucrării lui Tao și, deși nu li s-a cerut să facă astfel, fiecare suflare și fiecare acțiune a ta omagiază virtutea interioară care constituie însăși viața ta. Această putere se află și în mâinile mele, acum când scriu rândurile de față, este, de asemenea, și în ochii tăi, în vreme ce citești această pagină. Ai încredere în ea. Venereaz-o, simte-te în siguranță, protejat de forța care rămâne ascunsă. Asta e tot ce îți trebuie ca să te simți împlinit.

Amintește-ți că Tao produce, nu posedă.

Fă și tu întocmai și vei atinge înțelepciunea din acest verset. Încearcă mai mult să ai grijă, nu să stăpânești. Nu încerca să controlezi pe nimeni; în schimb, crește fără să domini și fără să ordoni. Dacă deții o funcție de conducere, permite și celorlalți să-și activeze virtutea ascunsă cât mai mult cu putință. Așa cum tu vrei să te simți protejat și ai încredere în acea forță invizibilă ce te însuflețește, la fel procedează și toți ceilalți pe care îi întâlnești. Pun accent pe aceste două cuvinte, pentru că nu există excepții.

Traducerea versetului de față din Tao Te King, efectuată de Witter Bynner, afirmă:

Toate lucrurile create se predau existenței și rostului de care depind...

Fă și tu la fel:

Dă naștere, nu fi posesor Slujește, în loc să stăpânești.

Nu te preocupa de supunere, ci de fapte bune,

Și astfel vei ajunge la însăși esența vieții.

Te îndemn să reții fraza „Fă și tu la fel“ și să trăiești urmând virtutea ascunsă.

Practică Tao acum!

Stabilește-ți o zi în care să practici renunțarea: renunță la gândirea ta proprie și descoperă natura atotcuprinzătoare a minții. Renunță la idei preconcepute și experimentează starea reală a lucrurilor. Renunță la nevoia de a-i controla pe alții și descoperă cât de capabili sunt ei cu adevărat. Acordă-ți timp pentru a găsi răspunsuri la întrebarea Ce s-ar putea întâmpla efectiv dacă aș renunța? Pe măsură ce practici acest exercițiu, ai putea fi surprins să descoperi tot mai multe manifestări ale virtuții lăuntrice în viața ta, lucru ce va schimba în continuare felul în care te percepi.

Toate de pe pământ au același început.

Acest început este Mama lumii.

După ce am cunoscut-o pe Mamă, putem să-i cunoaștem și pe copiii ei.

După ce i-am cunoscut pe copii, ar trebui să ne întoarcem la Mamă și să rămânem strâns legați de ea.

Ține-ți gura pecetluită, păzește-ți simțurile, iar viața ta va fi mereu plină.

Dacă însă îți deschizi gura, și ești veșnic ocupat, viața ta va fi o continuă deznădejde.

A vedea lucrurile mărunte este o dovadă de limpezime; a rămâne flexibil este o dovadă de putere.

Dacă radiezi plin de strălucire, te întorci din nou la lumină și te păzești de necazuri.

Aceasta se numește exersarea luminii veșnice.

Cum să trăiești cu gândul întoarcerii la Mama lumii

Acest verset îți transmite că este esențial să-ți dai seama că viața ta este mai mult decât o simplă experiență liniară, care are loc în timp și spațiu. Cu alte cuvinte, în momentul prezent îți vizualizezi mai mult sau mai puțin timpul petrecut pe pământ ca o linie dreaptă ce pornește de la concepție, apoi naștere, după care trece prin etape previzibile de dezvoltare, încheindu-se cu moartea, unde te vei întâlni cu misterul ce te așteaptă de Cealaltă Parte. Lao zi te invită să vezi că existența ta este o călătorie de întoarcere către locul de unde pornește crearea tuturor planetelor. Lao zi vrea să conștientizezi că ai capacitatea să te bucuri de acest început misterios înainte de sfârșitul tău fizic. Acest mister, care se găsește în fiecare dintre cele 10 000 de lucruri ale lumii în care trăim, este desemnat de Lao zi drept „Mamă“, sau simbolul a ceea ce se află dincolo de tot ce pare să aibă un început și un sfârșit.

Începe-ți călătoria de întoarcere către Mamă reflectând la primele două rânduri din versetul de față din Tao Te King: „Toate de pe pământ au același început. Acest început este Mama lumii.“ Îngăduie acestui gând să pătrundă în ființa ta și să-ți inducă o stare de fascinație față de propria ta existență, care a apărut din nimic. Află că această Sursă invizibilă, ce dă naștere fiecărui lucru în parte, te-a născut și pe tine. La fel precum curentul electric trece printr-un conductor, acest „ceva“ misterios ce te-a creat străbate și susține toate formele de viață, inclusiv pe tine. Este o forță constantă, invizibilă, tăcută, fără miros, la care simțurile tale nu au acces imediat.

Este vital ca în fiecare zi să petreci câteva momente în care să ajungi să-ți cunoști Mama eternă (care este a ta la fel precum este și a mea), poți face acest lucru pur și simplu recunoscându-i prezența și comunicând în tăcere cu ea. De îndată ce te-ai hotărât să o cunoști și să o onorezi, vei începe să-ți schimbi felul în care percepi copiii ei, inclusiv pe tine. Vei vedea toate cele 10 000 de lucruri ca pe vlăstare ale Mamei și, dincolo de înfățișarea lor vremelnică, vei întrezări lucrarea lui Tao. La asta se referă Lao zi când îți cere să-i cunoști pe copii, însă nu separați de Mama lor, ci drept chipuri ale Mamei înseși. Așa încât observă că întreaga creație provine de la Mama lumii, iar apoi întoarce-te și rămâi strâns legat de ea.

Cum pornești în această călătorie de întoarcere înspre Mama ta veșnică? Lao zi te sfătuiește să-ți

ții gura închisă și să-ți acoperi urechile, ca să te asiguri că nu-ți irosești resursele spirituale în activități lumești. Cu alte cuvinte, petrece câțva timp cu latura maternă din tine și caută transparența, observând că Tao este atât în lucrurile mici, cât și în cele mari. Exersează renunțarea la rigiditate și, în schimb, cultivă elasticitatea, pentru a-ți întări puterea. Lao zi conchide spunând că această metodă de a vedea lumea este, în fapt, o exersare a luminii veșnice. Observă acea lumină în cea mai mică insectă și chiar în particulele invizibile ce alcătuiesc piciorul acelei ființe minuscule. Este aceeași lumină care-ți face inima să bată și ține universul în orânduială — așa că lasă-te cuprins nu numai de fascinație față de această insectă, ci și de senzația că, de fapt, și tu te regăsești în insecta cu pricina. Astfel, vei observa mult mai clar cele mai mici lucruri și îți vei îmbunătăți capacitatea de a vedea în mod diferit prin noul tău punct de vedere flexibil. Schimbă-ți gândurile liniare despre prezența ta aici pe pământ și fii atent la felul în care viața ta începe să se schimbe chiar sub ochii tăi¹

Lao zi îți oferă următoarele sfaturi, prin mine, pentru a te ajuta în practica „exersării luminii veșnice” în lumea de astăzi:

Gura deschisă = spiritul se risipește.

Gura închisă = legătura cu spiritul rămâne excelentă!

Gândește-te la gura ta ca la o poartă care-ți păzește spiritul: când vorbești cu alții, conștientizează nevoia de a închide ușa și de a permite spiritului să fie la adăpost și în siguranță în ființa ta lăuntrică. Fă acest exercițiu mental și în cazul urechilor: ține-le pecetluite când vine vorba de zvonuri și de discuții banale. Folosește mai puține cuvinte; dedică-te unor perioade mai lungi de ascultare; renunță să mai dai sfaturi, să te amesteci în treburile altora și să te faci părtaș la bârfe.

Cultivă-ți puterea hotărându-te, în mod flexibil și conștient, când să vorbești și când să asculți. Când ești tentat să te amesteci în treburile altora, amintește-ți că singura voce a Mamei tale veșnice este tăcerea. Fă și tu întocmai, și te vei simți mai apropiat de ea, liber și fericit, întorcându-te către ea în timp ce ești încă în viață!

Observă că misterele cele mici revelează tainele cele mai mari.

Fiind atent la cele mici, îți cultivi dorința pentru limpezime. A observa că aceeași scânteie, care te însuflețește pe tine, se găsește și în ființele microscopice este o modalitate de a explora viața ca pe o călătorie de întoarcere, și nu ca pe o călătorie care se va termina pe o linie moartă. Misterele aparent cele mai neînsemnate din viață te fac de fapt să experimentezi o iradiere plină de strălucire ce provine din aprecierea tuturor lucrurilor pe care le întâlnești. Tu și Mama care ți-a dat naștere și toate celelalte lucruri și ființe sunteți una.

Observând cele mai neînsemnate lucruri, dobândești această claritate în viziune, ce te va ajuta în călătoria de întoarcere, pe care ești îndemnat să o începi încă din timpul vieții. Acum, lumea ta începe să arate foarte diferit, căci vezi pretutindeni spiritul care te-a născut. Nu mai percepi nimic ca fiind comun, inferior sau nedorit.

Practică Tao acum!

Fixează-ți o zi pe care s-o dedici examinării celor mai mici forme de viață pe care le poți găsi. Urmărește cum un păianjen își țese pânza, cum un crab de nisip o ia la goană de-a lungul plajei, sau cum o muscă zboară dintr-un colț într-altul al camerei. Fă o călătorie imaginară în interiorul corpului tău, examinând formele de viață ce se găsesc în intestine, în fluxul tău sanguin sau în rimelul din jurul ochilor — ființe atât de mici încât ai avea nevoie de un microscop foarte puternic pentru a le putea vedea. Reflectează la faptul că Mama ta a dat naștere acestor mici bacterii, pentru ca tu să poți exista. Simte măsura în care te influențează această viziune a corpului tău prin prisma formelor de viață infinitezimal de mici. Viața cu gândul întoarcerii la Mamă îți va oferi o viziune mai limpede ca niciodată.

OLD 2-

y&btui 53

Dacă aş avea minte câtuși de puțin, aş urma Marea Cale,

iar singura mea temere ar fi să nu mă rătăcesc.

Marea Cale este netedă și dreaptă, și totuși oamenii preferă drumurile ocolite.

De aceea curtea este coruptă, câmpurile sunt părăsite, iar hambarele sunt goale.

Dacă te îmbraci cu straie bogate, porți la brâu o sabie ascuțită, dacă te îndopi cu mâncare și băutură, strângi atât de multe bogății încât nu mai știi ce să faci cu ele, atunci nu ești altceva decât un hoț.

Eu zic că acest fast cu care îi sfidezi pe ceilalți se aseamănă cu lăudoroșenia hoților după un jaf. Aceasta nu este calea Tao.

Cum să trăiești onorabil

Inchipuie-ți că ai putea să vezi lumea dintr-o poziție de onoare desăvârșită și unitate: oriunde te-ai uita ai vedea Marea Cale... și te-ai recunoaște și pe tine în ea. Din această perspectivă, orice om care a existat vreodată sau care va viețui în viitor este o parte din tine, deoarece s-a născut din aceeași Sursă care te-a născut și pe tine. Toate manifestările vieții — ființele, pământul, oceanele și vegetația — sunt legate între ele prin Tao. Cu această nouă viziune lumea ta s-ar schimba simțitor. Dacă o mare parte a omenirii ar împărtăși aceeași viziune, ne-am recunoaște în toată lumea din jurul nostru, iar orice formă de viață ni s-ar părea legată intim de corpul nostru biologic prin același principiu care le însuflețește pe toate. Această unitate ar face ca scenele descrise de Lao zi în versetul de față să fie imposibil de materializat.

În ciuda progreselor noastre tehnologice, cuvintele scrise de marele maestru chinez acum 2500 de ani sunt încă valabile. Din păcate, suntem departe de Marea Cale pe care ar trebui să o urmăm, și asta pentru că persistăm să profităm de ocaziile de divizare și disensiune, în loc să ne bucurăm de benefica unitate. După cum ne avertizează Lao zi la sfârșitul versetului: „Aceasta nu este calea Tao.“

Una dintre traduceri mele preferate ale versetului de față din Tao Te King a fost făcută de Witter Bynner în 1944. Modul în care prezintă el lucrurile mi se pare impecabil:

Vezi cât sunt de mărețe palatele,

Și cât de sărace sunt fermele oamenilor,

Cum bate vântul prin hambarele țărănilor, în timp ce nobilii poartă haine cu broderii fine,

Care le ascund armele ascuțite.

Și cu cât au mai multe, cu atât vor să pună mâna pe mai multe.

Cum se poate să existe astfel de oameni,

Căroră nu le este niciodată nici foame, nici sete Și care, totuși, pot să mănânce și să bea până crapă!

Cred că ți-e ușor să constăți că aceste condiții sunt valabile și astăzi: continente întregi se confruntă cu foametea, în timp ce puțini oameni, aflați pe poziții de putere, trăiesc în opulență și fast. Se finanțează fabricarea de arme de distrugere, în timp ce milioane de oameni trăiesc în sărăcie. Conducătorii lumii se așază la masa belșugului, pentru a se bucura de o abundență debordantă, în timp ce mase întregi de oameni se zbucesc să găsească o modalitate de a-și hrăni familiile și de a-și încălzi locuințele. Mai avem mult de mers până să ajungem să pășim pe acel drum neted și drept care este Calea Tao, pentru că ne-am abătut pe drumuri lăturalnice, iar rezultatele atât de dureroase ale acestei alegeri se văd în flecare zi.

Nu scriu, însă, aceste cuvinte pentru a încerca să schimb lumea dintr-odată; mai degrabă, fac asta ca să te îndemn să-ți schimbi felul în care tu îți privești lumea. Dacă tu decizi să faci această schimbare, atunci și alți oameni din jurul tău vor începe să fie tentați de ideea unei vieți trăite onorabil. Când vor fi destui oameni care să gândească astfel, vom reuși să eliminăm atitudinea de lăudăroșenie specifică hoților care se împăunează cu jafurile comise.

Începe să te percepi ca un mediu, în loc să te vezi doar ca un organism din cadrul mediului. M-am gândit chiar și la un termen care să descrie situația când formele de viață sunt complete și nu trăiesc în separație: organisme-mediu. Înțelege că nu poți să supraviețuiești separat de tot ce pare să nu aibă nicio legătură cu tine, deoarece tu ești nici mai mult nici mai puțin decât aerul, apa, plantele, animalele și toți oamenii de pe planetă. Schimbă-ți viziunea asupra lumii și adoptă una care să te facă să înțelegi deplin că, atunci când altcineva rabdă de foame sau trăiește în sărăcie, suferi în egală măsură și tu. Recunoaște-te în toți ceilalți și vei vedea cum compasiunea, dragostea și bunăvoința înlocuiesc convingerea că ești singur și diferit.

Lao zi era cu siguranță afectat de atitudinea semenilor lui din China antică, indiferenți și cu inima împietrită, de aceea a făcut apel la toți să trăiască onorabil, îmbrățișând învățăturile Tao și respingând perspectiva prin care ego-ul ne învață că nu avem nimic de-a face unii cu alții. Iar acum îți cere să-ți schimbi felul de a percepe dezechilibrul vădit din lumea în care trăiești și

te îndeamnă să observi, apoi, cum lumea ta se schimbă, apropiindu-se de Tao, atunci când duci o viață onorabilă.

Iată sugestiile lui, pe care le poți aplica astăzi în viața ta:

Fă din compasiune fundamentul filozofiei tale personale.

Nu vei schimba lucrurile dacă te simți vinovat de toate bunurile pe care le-ai strâns sau dacă te cuprinde tristețea gândindu-te la câți oameni suferă de foame pe fața pământului. Ceea ce ar putea schimba efectiv lucrurile ar fi să faci din compasiune fundamentul filozofiei tale de viață. Schimbarea acestei filozofii de viață poate deveni o strategie cu un impact de proporții, dacă este îmbrățișată de tot mai mulți oameni. Cu cât compasiunea, ca principiu îndrumător, câștigă mai mulți adepți, gesturile de amabilitate și faptele generoase vor realinia planeta noastră: vor apărea lideri care să gândească la fel, iar inconsecvențele majore, ce dăunează procesului global de guvernare, vor fi reduse, și în cele din urmă eliminate. Maica Tereza este un exemplu remarcabil despre felul în care viziunea unei persoane asupra lumii poate să schimbe lumea însăși: „în fiecare persoană pe care o întâlnesc — obișnuia ea să spună — văd fața lui Hristos ascunsă în spatele unei măști mai nefericite.”

Urmează Marea Cale făcând acte de caritate sau sprijinind candidați ce aspiră spre funcții publice și care sunt animați de intenții pline de compasiune. Și promite-ți să schimbi ceva în fiecare zi din viața ta, pornind de la lucruri foarte simple, cum ar fi refuzul de a-i denunța și de a-i vorbi de rău pe alții, sau de a-i eticheta drept „rău-intenționați” sau „deficitari”¹⁴. La urma urmei, multe dintre războaiele care răvășesc în prezent planeta noastră își au rădăcinile în ura religioasă, care nu face altceva decât să perpetueze dezechilibrele punctate în versetul de față din Tao Te King.

În următorul fragment din Coran, marele profet Mahomed îi îndeamnă pe adepții islamici să facă fapte prin care-și dovedesc compasiunea. Poți să folosești învățăturile lui pentru a produce schimbări substanțiale în viața ta de zi cu zi:

Poartă-te cu bunăvoință față de semenul care îți este rudă. dar și față de semenul care este un străin pentru tine și, în fine, față de tovarășul tău de viață.

Cel care se poartă incorect cu semenul său nu este credincios, nici nu poate deveni vreodată un bun credincios.

Cel care își mănâncă porția din blid, în timp ce semenul său suferă de foame alături de el, nu este un bun credincios.

Practică Tao acum!

Fă-ți un obicei zilnic din a-ți deschide inima și a arăta compasiune când întâlnești pe cineva mai puțin norocos decât tine. Binecuvântează acea persoană în sinea ta, în loc să o dis-prețuiești, să o ridiculizezi, să o învinovățești în gând sau să o tratezi cu indiferență. Fă la fel când afli cât de mulți dintre „ei” au fost uciși în vreo încăierare — în loc să te bucuri de

moartea inamicilor, rostește în gând o rugăciune plină de dragoste și compasiune. P

penSte. o"Orabi; 6 »eVOie decât de puțină chibzuință

ye/iAetwl 54

Cine este înrădăcinat în Tao nu va fi niciodată dezrădăcinat.

Cine îmbrățișează Tao nu va aluneca.

Generațiile prezente onorează generațiile anterioare fără încetare.

Virtutea este atinsă, dacă este cultivată în ființa lăuntrică; virtutea abundă, dacă este cultivată în sânul familiei; virtutea se răspândește, dacă este cultivată în mijlocul comunității;

virtutea se revarsă peste tot, dacă este cultivată în întreaga

țară.

Tao este pretutindeni; a devenit totul.

Pentru a-l vedea cu adevărat, vezi-l așa cum e. Percepe-l ca o persoană, când îl contempli într-o persoană, percepe-l ca o familie, când îl contempli în sânul unei familii,

percepe-l ca o țară, atunci când îl cauți în întreaga țară, percepe-l ca pe lumea întreagă, dacă îl cauți pretutindeni.

Cum știu dacă asta este adevărat?

Uitându-mă înlăuntrul ființei mele.

Trăiește ca și cum viața ta contează cu adevărat

în acest verset din Tao Te King, ești invitat să-ți dai seama de rolul tău în transformarea planetei. în loc să te percepi ca un individ nesemnificativ printre miliarde de alți oameni, ești îndemnat să te vezi ca esență a lui Tao însuși. „Noi suntem lumea“ ar trebui să fie refrenul de pe buzele tuturor. Tu chiar contezi, iar viața ta chiar poate schimba ceva!

Când trăiești însuflețit de gândul îmbucurător că ai potențialul de a exercita un efect infinit asupra universului, vei radia mereu spiritul Tao. Vei fi ca o undă de energie ce luminează o cameră — toată lumea va vedea lumina și va fi influențată de aceasta. Cei care nu erau conștienți de natura lor Tao vor sesiza diferența, în timp ce aceia care erau conștienți, dar nu trăiau ca și cum viața lor ar fi contat cu adevărat, vor fi atrași de lumină și vor începe să se schimbe. Așa că recunoaște și trăiește-ți viața ca parte integrantă din Marea Cale, ajutând și tu la reinstaurarea echilibrului în lume.

în pasajul de față, Lao zi te sfătuiește să vezi divinitatea din tine și să te bucuri de măreția ta.

Află că în ființa ta lăuntrică și liniștită, de unde Tao îți însuflețește fiecare suflare și fiecare gând, viața ta contează. În limbajul secolului al XXI-lea, sfaturile lui ar putea fi reformulate astfel:

Alege-ți un domeniu pe care să te concentrezi și de unde poți să evidențiezi contribuția distinctă a vieții tale.

Nu te îndoiești de impactul tău asupra lumii; în schimb, cultiva o nouă viziune asupra pământului și convinge-te că ești perfect capabil să-ți aduci propria contribuție la această viziune, fie „Că este una mare” sau una mărunte. Reflectează la o lume rară ură, fără impolitețe sau violență, unde mediul mconjum-tor este respectat și îngrijit, unde cancerul, SIDA, foametea, abuzul asupra copiilor, armele de ,o. felul sau once alte see-narii distrugătoare sau umilitoare dispar cu desăvârșire, ""ologul Margaret Mead se referea la acea^a idee m observația următoare:

„Niciodată să nu te îndoiești de faptul că un grup mic de cetățeni, preocupați și devotați, poate schimba lumea. De fapt, numai un astfel de grup poate să o facă.

Dă-ți seama cât de mult contează viața ta.

Se spune că, atunci când un fluture dă din aripi, energia produsă de acest gest ajunge la mii de depart^

Așadar orice lucru la care te gândești și pe care îl faci capătă amploare și se multiplică. Trăiește-ți viața știind că rolul tău pe care îl joci te îndreaptă spre integrate, nu spre dts-Z 'Z Chiar dacă nimeni nu vede și nu recunoaște acest lucru un act de cruzime conține o energie ce va avea un impact negativ asupra întregului univers. În mod similar, o binecuvântare tăcută sau un gând de dragoste îndreptat spre cS conține o vibrație care va fi resimțită în tot cosmosul.

Viziunea lui William Blake exprimă exact ideea de față.

Să vezi o lume întreagă într-un grăunte de nisip Si raiul într-o floare de câmp,

Infinitul sacru în palma ta Și veșnicia într-un ceas.

Fii conștient de cât de mult contezi pentru toată creația.

Practică Tao acum!

Rezervă-ți o zi în care să-ți extinzi gândurile și faptele pline de iubire asupra familiei tale, a comunității, a țării și a lumii. Încurajează pe cineva din familia ta, care se confruntă cu o proastă părere de sine. În comunitatea ta, adună gunoiul aruncat neglijent și reciclează-1, fa toate acestea fără să judeci pe nimeni. La nivelul țării în care trăiești, petrece câteva momente rugându-te în gând, trimițând unde de energie pline de iubire spre cei aflați în poziții de putere — apoi fa întocmai și pentru lumea întreagă, incluzând și pe așa-ziii tăi dușmani.

Cel care este în armonie cu Tao este ca un copil nou-născut.

Insectele ucigașe nu-l înțeapă.

Fiarele sălbatice nu-l atacă.

Păsările de pradă nu-l lovesc.

Oasele lui sunt fragede, mușchii îi sunt slabi, dar mâna-i strânge cu putere.

Nu a cunoscut unirea dintre bărbat și femeie, însă este complet.

Este un bărbat puternic.

Strigă toată ziua fără să răgușească.

Aceasta este desăvârșita armonie.

Să cunoști armonia înseamnă să ajungi la esența neschimbătoare a vieții; să cunoști această esență înseamnă să vezi în adâncul lucrurilor.

Lucrurile aflate în armonie cu Tao dăinuie; lucrurile forțate cresc o vreme, dar apoi se ofdesc.

Aceasta nu este Tao.

tot ce se împotrivește lui Tao va înceta în scurt timp mai existe.

Cum să trăiești în detașare

Poate ai observat oameni care își permit să ia o pauză ori de câte ori vor, părăsind să fie impenetrabili și neafecțați de atacurile din toate părțile, care devastează atât de multe vieți. De exemplu, cunoști pe cineva care nu se îmbolnăvește aproape niciodată, deși stă în tot sezonul de epidemie gripală alături de oameni care tușesc și strănută întruna? Dar ce zici de cei care scapă fără nicio zgârietură, deși au fost prinși în mijlocul unor violențe colective? Ai putea spune că acești oameni puțini și norocoși par să aibă un înger păzitor, care îi ocrotește de provocările amenințărilor simbolice menționate în primele rânduri ale versetului de față: „insectele ucigașe¹⁴, „fiarele sălbatice⁴¹ și „păsările de pradă⁴⁴. Dar Lao zi știe că acești oameni sunt pur și simplu în armonie cu Tao, la fel cum există oameni care, atunci când au nevoie, se întâlnesc cu persoanele potrivite, ce apar în viața lor la momentul potrivit, la fel precum alți oameni par să aibă talentul de a face ca sume mari de bani să apară, atunci când e mai mare nevoie de ei.

Lao zi spune că ar trebui să privim cu atenție la copiii care nu și-au însușit convingerea indusă de ego-ul lor cum că ar fi separați de Sursa ce le-a dat viață. Prin urmare, ei au ceva ce ar putea fi considerat drept „puteri magice⁴⁴: pot să țipe toată ziua fără să-și piardă vocea, spre deosebire de un adult care ar rămâne fără glas, dacă ar țipa întruna o zi întreagă. Mai mult, deși mușchii lor nu sunt dezvoltati, tot pot să strângă un obiect în mână cu surprinzător de multă putere. La fel, copiii mici sunt foarte elastici și practic imuni la răni cauzate de o eventuală cădere, cădere care, în mod normal, ar fractura oasele unui adult. Lao zi numește toate acestea „desăvârșita armonie⁴⁴.

Versetul de față din Tao Te King te îndeamnă să devii conștient de faptul că ceea ce tu numești noroc nu este ceva care se petrece din întâmplare — este ceva ce îți revine de drept atunci când te

hotărăști să trăiești în detașare. Atragi puterea cooperantă a lui Tao, atunci când renunți la nevoia de a-ți controla viața. Așa că schimbă-ți gândurile și vei vedea cum viața ta devine, într-adevăr, favorabilă sub toate aspectele. _ .

Detașează-te și trăiește în armonie cu Tao pentru a-ți mntan sistemul imunitar și pentru a avea mereu „noroc“, atunci când te confrunți cu bolile. Știu că sună paradoxal îndemnul de a te detașa atunci când ai nevoie de protecție, și ma gândesc ca și tu ești destul de mirat. Dar încearcă să vezi aceasta măsură ca pe o metodă de a permite fluxului natural al vieții sa curgă nestânjenit și în ritmul lui prin tine. A trăi în detașare înseamnă să te eliberezi de griji, de stres și de teama. Când te concentrezi pe ideea de bunăstare și abundență în viața ta, chiar dacă te confrunți cu ceea ce ar putea părea pericole serioase pentru ceilalți, alinierea cu Sursa veșnică te va ajuta sa nu ajungi în vreo situație în care să fii obligat sa acționezi așa cum nu ți-ai dori. Lao zi îți reamintește aici ca „lucrurile

forțate cresc o vreme, dar apoi se ofilesc. a

Atinge nivelul de protecție la care se face referenre in acest verset convingător și conștientizează esența neschimbătoare ce se ascunde în sfaturile profunde de mai jos, atat de utile pentru lumea în care trăiești astăzi.

Imaginează-ți că ești indestructibil.

Activează-ți o imagine mentală, în care te vezi confrun-tându-te cu pericole reale. în acest exercițiu de vizualizare, îndepărtează imaginea corpului tău fizic și, m schimb, con-centrează-te pe acea parte din tine care este constanta și neschimbătoare, precum un spirit sau un gând. Aceasta este esența ta și nu poate fi afectată în niciun fel. Din aceasta perspectivă, nu ești amenințat de nimic, de la infractori la cancer, de la o banală gripă până la fiarele sălbatice. Când trăiești în armonie cu partea durabilă din ființa ta, aceasta îți va induce o senzație generală că ești indestructibil. Afirmă că tu ești acea persoană norocoasă, care trece prin viață, fără să pățească nimic rău și eliberează-te de tendința de a încerca să-ți rafinezi percepția, astfel încât să sesizezi orice pericol iminent, care te-ar putea amenința.

Schimbă felul de a te raporta la potențialul tău de a deveni o persoană norocoasă.

In loc să-ți spui: Cu norocul de care am eu parte, lucrurile nu se vor aranja în cazul meu, afirmă: Sunt deschis și îngădui în viața mea tot ce trebuie să se întâmple. Sunt încredințat că norocul îmi va călăuzi pașii. Această schimbare de gândire îți va fi de folos, pentru că te va îndruma către un tip de viață ce va urma curgerea lui Tao. Pacea va înlocui stresul, armonia va înlocui efortul, acceptarea va înlocui obstacolele și acțiunile făcute din obligație, iar șansa va înlocui frica. Vei deveni exact ceea ce gândești despre tine, așa încât ți se va părea că, până și lucrurile despre care înainte credeai că sunt dovezi ale neșansei de care ai parte, îți sunt acum de un real folos în redirecționarea ta către o mai mare armonie.

Viața trăită în detașare îți va permite să apreciezi mai bine observația aparent stranie a lui Lin Yutang din cartea The Importance of living: „Dacă poți să petreci o după-amiază perfect inutilă într-un mod perfect inutil, înseamnă că ai învățat cum să trăiești.“

Practică Tao acum!

Rezervă-ți o săptămână în care să faci o listă cu „lucruri care ți-au ieșit”, fără să fie nevoie să controlezi în vreun fel situația sau să faci ceva pentru ca ele să se înfăptuiască. Asta presupune să alegi în mod conștient situații în care ți-ai înfrânat impulsul

automat de a controla rezultatul. Relaxează-te atunci când te simți tensionat și ai încredere în toate împrejurările din viața ta. La sfârșitul săptămânii, observă cum modul în care ți-ai schimbat gândirea ți-a schimbat efectiv viața.

vaietul 56

Cei care știu nu vorbesc.

Cei care vorbesc nu știu.

Blochează-ți toate ieșirile!

Inchide-ți gura, baricadează-ți simțurile, domolește-ți tăișul săbiei, dezleagă-ți legăturile, îmblânzește-ți lumina aspră din priviri, nu stârni praful în văzduh.

Aceasta este contopirea primordială sau îmbrățișarea de taină.

Cel care cunoaște acest secret nu este influențat de atașamente sau aversiuni, nu este afectat de câștiguri sau de pierderi, nu se clatină nici în fața onorurilor, nici a rușinii.

Este departe cu mult de grijile oamenilor, dar vine și ocupă colțul cel mai drag din inimile oamenilor.

Aceasta este, așadar, starea

cea mai înaltă a omului.

Cum să trăiești în cunoaștere și tăcere

f t

Acesta este probabil versetul cel mai cunoscut din Tao Te King. De fapt, primele două rânduri („Cei care știu nu vorbesc. Cei care vorbesc nu știu.“) sunt atât de populare încât au ajuns aproape un clișeu. Cu toate acestea, mesajul esențial al pasajului este prea puțin înțeles și arareori pus în practică.

Lao zi te cheamă să trăiești într-o stare înălțătoare de cunoaștere și tăcere, o stare ce ocupă un loc adânc în ființa ta, care nu poate fi comunicat nimănui. Prin urmare, poate că ai vrea să-ți revizuiiești părerea despre persoanele pe care le consideri înțelepte sau învățate. Vorbitorii cu o

mare capacitate de convingere și cu evidente calități lingvistice, care au un impact puternic prin declarațiile lor și își afișează încrederea în punctul lor de vedere, sunt în general tratați ca și cum ar poseda o cunoaștere superioară ... dar Lao zi ne sugerează că tocmai contrariul este adevărat. Cei care vorbesc, spune el, nu trăiesc însușindu-și lecția cunoașterii și a tăcerii, așadar nu știu.

Pe măsură ce îți vei modifica modul de a te raporta la această presupunere, vei observa anumite diferențe în felul în care lumea ți se prezintă. Mai întâi, vei observa că tocmai aceia care sunt obligați să vorbească pompos și dogmatic și sunt constrânși să-și convingă auditoriul de un anumit lucru sunt aproape întotdeauna legați de un atașament de vreun fel sau altul — poate că sunt legați de un punct de vedere, poate depind de impresia că au dreptate, poate sunt atașați de ideea de a câștiga sau de a obține vreun profit. Și cu cât vorbesc mai mult, cu atât par mai stăpâniți de astfel de atașamente.

Al doilea lucru pe care îl vei observa se petrece înlăuntrul ființei tale: începi să-ți conștientizezi propria tendință și dorință de a-i convinge pe ceilalți. Apoi, vei începe să ascuți mai atent și te vei găsi în „îmbrățișarea secretă” a „contopirii primordiale”, despre care vorbește Lao zi. Nevoia ta de a fi inteligent sau dominant este înlocuită de conștientizarea profundă a faptului că toate acestea sunt irelevante și îți vei pierde astfel interesul de a obține cu tot dinadinsul aprobarea celorlalți. A trăi în cunoaștere și tăcere devine un proces care pune întreaga ta existență într-o lumină nouă — vei fi mai puțin tăios și critic, mai ponderat, mai blând și mai concentrat.

Pe măsură ce îți vei schimba modul de a gândi cu privire la ceea ce înseamnă să fii inteligent și înțelept, vei înțelege mai bine ironia care se află la baza acestei secțiuni formidabile și paradoxale din Tao Te King. Lao zi afirmă că înțeleptul ce trăiește urmând legile lui Tao este „departe cu mult de grijile oamenilor” și totuși ocupă „colțul cel mai drag” din inimile oamenilor. Eu aș rezuma astfel spusele lui: Cei cărora le pasă cel mai puțin de aprobarea celorlalți par să se bucure cel mai mult de ea. De vreme ce asemenea persoane nu sunt preocupate de felul în care sunt percepute, fie că sunt onorate sau au căzut în dizgrație, ele nu caută lauda celorlalți, dar nici nu se feresc de ea. În timp ce înțelepciunea lor senină îi face să pară detașați de situație, ei sfârșesc, de fapt, prin a câștiga respectul tuturor.

Deții această cunoaștere tăcută în ființa ta chiar acum. Și ceea ce urmează este exact ceea ce îți sugerează Lao zi să faci pentru a adapta limbajul paradoxal al acestui verset din Tao Te King lumii tale:

Blochează-ți toate ieșirile!

Fii sincer cu tine însuși în legătură cu felul în care vrei să câștigi favorurile și bunăvoința celorlalți. Nu trebuie să dovedești nimic nimănui și nu vei reuși niciodată, dacă sâcâi pe toată lumea încercând să obții din partea lor confirmare pentru ceea ce faci. Amintește-ți că „cei care vorbesc nu știu”, sau, după cum este formulat direct într-o traducere a acestui verset: „Taci din gură.” Tăcerea este dovada cunoașterii interioare pe care o deții. Dacă tot vorbești, încercând să-i convingi pe ceilalți, asta, de fapt, spune multe despre nevoia ta de a avea dreptate, mai degrabă decât despre nevoia oamenilor de a auzi ce ai tu de spus! Așa că, în loc să-i convingi pe alții, rămâi tăcut... bucură-te pur și simplu de tot ce conștientizezi în sinea ta, lucruri care te răsplătesc cu mult mai mult.

Amintește-ți de cele patru directive ale acestui verset.

Domolește-ți tăișul săbiei. Fă asta ascultându-ți vocea interioară, înainte să permiți judecăților tale să atace pe cineva. O direcție mai bună de acțiune este să ascuți pur și simplu, iar apoi să oferi, în tăcere, dragoste și compasiune, atât ție, cât și celuilalt, pe care erai pe punctul de a-1 judeca.

Dezleagă-ți legăturile. Detașează-te de tot ceea ce te ține legat de modelele și tiparele lumesti. Dezleagă-ți legăturile care te țin încorsetat într-o viață în care singurele scopuri sunt să arăți că faci profit și să demonstrezi că ești victorios în orice situație; înlocuiește aceste legături cu tăcuta contemplare a lui Tao în „îmbrățișarea cea de taină“.

îmblânzește-ți lumina aspră din priviri. Fii atent la momentele când se poate citi ușor în privirea ta nevoia de a avea dreptate; îngăduie atunci laturii mai blânde din ființa ta să înlocuiască această atitudine rigidă. Impulsul de a sta mereu încruntat și de a dezaproba tot felul de evenimente din viața ta exterioară ar trebui să te atenționeze asupra faptului că ai pierdut legătura cu ceea ce ai tu mai de preț, cunoașterea tăcută din interiorul ființei tale.

Nu stârni praful în văzduh. În primul rând nu bate din picioare! Observă-ți cu atenție înclinația de a alimenta o tensiune care plutește în aer, atunci când vrei să izbucnești și să te lansezi într-un atac virulent despre felul cum ar trebui alții să se poarte. Oprește-te când simți că ești pe punctul de a da cu pumnul în masă sau de a țipa mânios și analizează-te. De vreme ce emoțiile tale sunt precum valurile oceanului, învață să le privești cum se întorc înspre Sursa vastă, calmă și atotștiutoare.

Practică Tao acum!

Încearcă să stai o oră, o zi, o săptămână sau o lună abținându-te să dai sfaturi în dreapta și în stânga, mai ales că nici măcar nu ți-au fost solicitate. Oprește-te un moment și cheamă-ți în ajutor cunoașterea tăcută din sinea ta. Pune o întrebare, în loc să dai sfaturi sau să prezinți un exemplu din viața ta, iar apoi nu face altceva decât să te ascuți pe tine însuși și pe ceilalți. După cum spune Lao zi, și sunt convins că ar vrea să-i reții spusele, aceasta este „starea cea mai înaltă a omului“.

ywbefad 57

Dacă vrei să fii un mare conducător, trebuie să înveți să urmezi Tao. Încetează cu încercările tale de a controla.

Renunță la planurile și noțiunile fixe, și lumea se va conduce singură.

Cum știu că lucrurile se petrec întocmai?

Tocmai pentru că în lumea aceasta, cu cât restricțiile și opreliștile sunt mai mari, cu atât oamenii sunt mai sărăciți;

cu cât un stat deține arme mai sofisticate, cu atât viitorul acelei națiuni este mai sumbru; cu cât un plan este mai iscusit și mai bine meșteșugit, cu atât rezultatul lui este mai straniu; cu cât sunt stabilite mai multe legi, cu atât vor apărea mai mulți hoți.

De aceea înțeleptul spune:

Nu întreprind nicio acțiune și, iată, oamenii sunt reformați.

Mă bucur de pace și oamenii devin cinstiți.

Nu fac nimic și oamenii se îmbogățesc.

Dacă încetez să mă impun celorlalți, ei ajung să se poarte firesc, după cum le dictează ființa lor.

Cum să trăiești fără autoritarism

În capitolul de față din Tao Te King, ca și în câteva din următoarele, Lao zi sfătuiește conducătorii de acum 2500 de ani cum și de ce să devină niște buni conducători. Sfaturile sale sunt pertinente și astăzi, în secolul al XXI-lea, pentru toate formele de conducere, de la guvernarea unei țări, administrarea unei afaceri și până la creșterea și educarea copiilor.

Mesajul esențial al acestui verset este să îngădui în loc să intervii cu forța. Asta nu înseamnă că ar fi bine să lași un copil mic să meargă de-a bușilea pe o stradă aglomerată sau să lași un copil singur în apropierea unei piscine — evident că trebuie să dai dovadă de înțelepciune când îi supraveghezi pe cei care și-ar putea face vreun rău lor înșiși sau celor din jur. Ce cred eu că vrea să clarifice Lao zi aici este că a fi îngăduitor cu ceilalți este adesea cea mai înaltă formă de conducere. El ne spune că oamenii sunt mai săraciți în societățile cu restricții în exces și cu prea multe opreliști; același lucru este adevărat în familiile în care ordinele părinților trebuie urmate fără crâcnire. Cu cât un sistem este mai autoritar, cu atât mai multe persoane vor acționa în afara legii.

Pe de altă parte, când copiii sunt încurajați să exploreze și să dea frâu liber curiozității, li se transmite implicit să facă acest lucru cu cât mai multă atenție, fără să aibă nevoie tot timpul de îndrumările celorlalți. Așa că, atunci când îți schimbi felul de a te raporta la nevoia de reguli, ceilalți membri ai familiei tale vor ajunge să ia decizii care au în vedere nu numai bmele lor propriu, ci, mai degrabă, binele tuturor. Vezi ce se întâmplă, de exemplu, dacă renunți să mai impui copiilor tăi

adolescenți, în mod categoric și nenegociabil, o anumită oră când trebuie să se întoarcă acasă; cere-le, în schimb, să dea dovadă de maturitate maceastă privință, nu le impune nicio oră fixă și roagă-i să te anunțe dacă urmează să se întoarcă acasă mai târziu decât de obicei. Foarte probabil vei descoperi că, tocmai pentru că nu te-ai impus în fața lor, vor reveni acasă chiar și mai devreme decât atunci când li se impunea o oră strictă care le încorseta activitățile.

Analizează toate restricțiile pe care le aplici în familia ta. Amintește-ți că părinții cei mai buni și mai eficienți nu vor ca propriii lor copii să depindă de ei; ei vor să arate că această relație de

dependență este inutilă. La urma urmei, vrei ca odraslele tale să fie responsabile, sănătoase, pline de succes și cinstite — nu doar pentru că ești tu în preajmă și monitorizezi tot ce fac, ci pentru că este în firea lor să procedeze astfel. Așa încât, oferă-le un exemplu demn de urmat și apoi lasă-i pe ei să descopere singuri că este posibil să ai enorm de mult succes, dacă ai suficientă încredere în forțele proprii. Îngăduie-le să învețe să aibă încredere în natura lor superioară, în loc să răsfoiască fel de fel de cărți cu reguli sau instrucțiuni ca să se

poată hotărî ce e bine și ce nu.

Schimbă-ți modul de a privi nevoia de a stabili legi, dispoziții sau restricții și vizualizează-te drept o persoană care nu trebuie să aranjeze toate lucrurile cu un pumn de fier. Apoi, bucură-te de această nouă modalitate, atent gândită, de a-ți evalua abilitățile de bun conducător și aplic-o în orice sector al vieții tale unde ești considerat a fi „șeful“.

Ceea ce urmează sunt sfaturi pentru vremurile noastre bazate pe acest verset scris cu 2500 de ani în urmă:

Practică arta de a fi îngăduitor cu tine însuși.

Începe prin a accepta mai multă spontaneitate și mai puțină înregimentare în viața ta de zi cu zi. Fă o excursie, fără

să o planifici mai întâi. Mergi acolo unde te îndeamnă instinctul să mergi. Spune-i laturii autoritare din ființa ta să ia o pauză. Arată-ți ție și lumii o nouă față a ta, rostind următoarele: Sunt liber săfiu eu însumi. Nu trebuie să trăiesc după regulile nimănui și mă eliberez de nevoia de a avea legi care să-mi reglementeze comportamentul.

Practică arta de a fi îngăduitor cu ceilalți.

Surprinde momentul când ești pe punctul de a invoca o regulă ca motiv pentru a spune „nu“ unui copil sau unei persoane pe care o monitorizezi și, în loc să faci asta, gândește-te care ar fi urmările dacă nu ai spune nimic și te-ai mulțumi să observi. Când îți vei schimba felul de a te raporta la rolul tău de conducător, vei constata că sunt necesare foarte puține dispoziții pentru ca oamenii să-și vadă cum trebuie de viețile lor. Toți oamenii știu foarte bine ce vor să facă, ce limite au și cum să-și înfăptuiască visurile. Fii precum Tao — îngăduitor cu ceilalți, bucurându-te de faptul că felul tău de a conduce, lipsit de autoritarism, îi inspiră pe ceilalți să fie ei înșiși.

Practică Tao acum!

Găsește-ți timp să faci ceva ce nu ai mai făcut niciodată — fie că e vorba să mergi desculț prin ploaie, să te apuci de cursuri de yoga, să vorbești în fața unui grup într-o sesiune a unui club Toastmasters¹, să joci un meci de fotbal american, să sari cu parașuta dintr-un avion sau orice alt lucru pe care ai dorit dintotdeauna să-l faci. Recunoaște că tu însuși ți-ai creat restricții în viață, restricții care te țin departe de experiențe noi și bogate, așa că fa-ți timp acum să închizi cartea ta de reguli personale și plonjează într-o lume în care nu ai mai călătorit niciodată. De asemenea, fă-ți timp să dai și celor de care ești răspunzător șansa să facă același lucru, bucurându-te să

vezi cât de mult pot realiza și ei, fără ca tu să intervii prea mult, sau chiar deloc, în viața lor.

'VeMetud 58

Când un conducător își cunoaște inima, oamenii sunt simpli și puri.

Când el se amestecă în viețile lor, ei devin neliniștiți și tulburați.

Soarta rea este temelie pentru soarta bună; în soarta bună stă ascunsă soarta rea.

Cine ar putea ști rezultatul ultim al acestui proces?

Nu există nicio normă care să stabilească ce anume este bine?

Ceea ce acum este normal va deveni în curând anormal; dezorientarea oamenilor nu cunoaște într-adevăr sfârșit.

Astfel, maestrul se mulțumește să servească drept exemplu și nu-și impune voința.

Gândirea lui este ascuțită, dar nu străpunge și nu rănește; netezește lucrurile, dar nu aduce dezbinare; iluminează lumea fără să o orbească, prin strălucirea spiritului său.

Cum să trăiești netulburat de soarta bună sau rea

Lumea celor 10 000 de lucruri este numită și „lumea celor schimbătoare”. Constați aceasta în propria ta viață, unde toate alternează și se modifică, deși tu vrei ca totul să rămână stabil și previzibil. Toate lucrurile de pe planeta noastră sunt însă într-o transformare constantă. După cum a observat odată Albert Einstein, „Nu se întâmplă nimic până nu se mișcă sau se schimbă ceva.” Versetul de față din Tao Te King evidențiază faptul că mai există și o altă viziune asupra lumii, o viziune care practic îți garantează că vei rămâne netulburat de soartă, fie ea bună sau rea. În loc să observi doar modelul energetic, în continuă schimbare, ce caracterizează lumea materială, acest verset te invită să te concentrezi pe Tao cel imuabil.

Ca majoritatea oamenilor, probabil vrei ca mediul în care trăiești să fie stabil, permanent și previzibil, vrei să poți conta pe el și să știi că ești în siguranță acolo. Și totuși, realitatea insistă să-ți demonstreze, fără echivoc, că ar trebui să iei în calcul contrariul și că imprevizibilul este prezent în fiecare experiență pe care o trăiești. La urma urmei, chiar și peisajele din jurul tău sunt departe de a fi ordonate: lanțurile muntoase se înalță și apoi coboară în văi domoale, copacii domină de la înălțime tufișurile, norii sunt uneori negri și amenințători, alteori albi și pufoși. În orice zi însorită de vară se poate ascunde o furtună, iar în spatele oricărei averse de ploaie se află o perioadă de secetă care își așteaptă rândul. Alternanța dintre sușuri și coborâșuri, imprevizibilul în toate formele,

iată normele care guvernează natura; lumea celor 10 000 de lucruri alternează precum dealurile și văile.

Schimbă-ți felul de a te raporta la vârfurile și văile din viața ta și adoptă o atitudine care îți va

permite să descoperi ceea ce este ascuns în ambele tipuri de experiențe. Începe să vezi întregul, în loc să observi doar soarta bună sau soarta rea. Dă-ți seama că și contrariile sunt părți ale unității, nu le mai considera drept surprize ce distrug coerența întregului. Într-o lume de unitate pură în Tao, nu există noroc sau neșansă; lumea de care vorbesc este indivizibilă. Ceea ce numești soartă „rea ascunde de fapt „binele”¹¹, care așteaptă să iasă la iveală, pentru că reprezintă cealaltă jumătate.

Sfaturile lui Lao zi cu privire la aplicarea versetului de față în lumea noastră ar putea include și următoarele sugestii:

Vezi întregul, în loc să vezi doar soarta bună sau rea.

Când cineva trăiește o experiență despre care crezi că este de foarte bun augur, cum ar fi o relație de vis, succes financiar, o sănătate deplină, un serviciu grozav cu posibilități excelente de promovare, sau are copii care sunt neîntrepuți la învățătură, să știi că toate acestea sunt pasibile de schimbare. Averile strânse cu grijă ascund în ele germenii sărăciei; în popularitate și faimă se ascunde nerecunoașterea meritelor tale. Firește că același lucru este valabil și pentru perioade care, în general, sunt considerate ca fiind nefavorabile.

Propria ta viață este locul perfect în care să-ți personalizezi capacitatea de a trăi netulburat de soarta bună sau potrivnică, pentru că, în orice etapă a vieții tale, ai oportunitatea de a vedea întregul. Așa încât, în loc să numești tinerețea un aspect ce ține de soarta bună și bătrânețea un semn de soartă potrivnică, află că tinerețea ta trecută este o parte a întregului din care face parte și bătrânețea. Bătrânul care vei

ajunge tu cândva este o etapă a evoluției tale prin diferite niveluri de schimbare ce alcătuiesc existența ta fizică. Viața are ascunsă în ea moartea. Cunoaște-ți deci inima și ai grijă ca tot ceea ce faci să fie compatibil cu Tao, refuzând să-ți impui vrerea — menține-ți mintea ascuțită, fii direct, iluminează pe cei din jur, toate acestea fără să rănești, să tulburi sau să orbești pe nimeni.

Când simți că soarta potrivnică te copleșește cu probleme în care ai rămas blocat, gândește-te la soarta ta bună din viitor, care și-a clădit temelie pe necazurile tale din prezent.

Când te simți descurajat și copleșit în timpul unei călătorii prin valea disperării, ai putea avea impresia că la asta se rezumă totul. Dacă nu poți să vezi o împrejurare sau o situație ca parte dintr-o imagine de ansamblu, amintește-ți că soarta bună se construiește pe temelia soartei potrivnice, la fel precum dimineața urmează după cea mai întunecată noapte. Având mereu în minte întregul, nu uita în astfel de vremuri grele că lumina zilei urmează întunericului nopții. Reține că, atunci când ai ajuns în fundul văii, singura direcție în care poți merge de acolo este în sus. Lucrurile se vor îmbunătăți cu siguranță; norocul tău se va schimba; lipsa se va transforma în abundență. Aceasta se întâmplă pentru că soarta bună este, în mod invizibil, prezentă în toate momentele de disperare și e nevoie să înveți să trăiești netulburat nici de soarta bună, nici de cea rea.)

Practică Tao acum!

Petrece o zi în care să te gândești la ce aspecte din viață ai putea încadra în cele două categorii, „favorabil”⁴¹ sau

„nefavorabil”. Fă o listă cu fiecare categorie la sfârșitul zilei și apoi reflectează la fiecare dintre ele atunci când știi că nu vei fi deranjat. Permite fiecărui aspect să se prezinte ca o senzație fizică în corpul tău sau ca o imagine mentală. Fără să încerci să schimbi nimic în vreun fel, observă-te cu ochii minții drept subiect al acestor aspecte ce se perindă de-a lungul existenței tale. Ca și cum ar fi un caleidoscop (sau chiar viața însăși), privește acest flux continuu și îngăduie-i să treacă prin tine — la fel cum norii plutesc pe cer, la fel cum noaptea se transformă în zi sau ploaia se evaporă ... precum confuzia vine și trece, atunci când trăiești netulburat de soarta bună sau rea.

yeuetul 59

Când conduci oamenii și slujești natura,

Nimic nu e mai bun decât cumpătarea și moderația.

Cumpătarea începe atunci când renunți la propriile tale

idei.

Asta depinde de virtutea dobândită în trecut.

Dacă ai un bagaj solid de virtute, atunci nimic nu este imposibil.

Dacă nimic nu este imposibil, atunci nu există limite. Dacă un om nu cunoaște limite, atunci el este potrivit a fi conducător.

Aceasta este calea pentru a rămâne adânc înrădăcinat și ferm ancorat în Tao,

acesta este secretul unei vieți îndelungate și al unei viziuni ce dăinuie.

Cum să trăiești

9

cu moderație și cumpătare

Există patru cuvinte ce ies la iveală în mod repetat în majoritatea traducerilor acestui pasaj din Tao Te King: infranare, chibzuință, moderație și cumpătare. Aici, Lao zi te sfătuiește să analizezi felul în care privești aceste calități în raport cu rolurile tale de părinte și conducător — el nu-ți spune că ar trebui să stai pe margine și să nu faci nimic, ci te sfătuiește să exersezi arta stăpânirii de sine. Când cultivi un stil de leadership ce creează „un bagaj solid de virtute, atunci nimic nu este imposibil”, pentru că nu există limite.

Să trăiești în moderație și cumpătare înseamnă să fii în armonie cu lumea prin natura ta generoasă. În loc să presezi oamenii, să îi direcționezi, să le dai ordine, să stabilești reguli și să pretinzi supunere, este mai important să fii un conducător ce acumulează un bagaj solid de virtute, trăind în conformitate cu Tao. Când asta ai de oferit, în mod firesc, vei interveni mai puțin. Fii bucuros știind că exemplul pe care îl dai îi ajută pe ceilalți să facă alegerile corecte, căci asta este, de fapt, esența artei de a conduce prin Tao. După cum afirmă Lao zi explicit, „Dacă un om nu cunoaște limite, atunci el este potrivit a fi conducător.”

Oamenii a căror viață este stabilită de reguli, dogme și temeri nu pot face decât ceea ce li s-a spus să facă ... nimic mai mult. Opțiunile tipice pentru cei care își fixează singuri cursul vieții nu există pentru cei ce se supun orbește, așa că exersează moderația, cumpătarea, chibzuința și înfrânarea

atunci când te pronunți despre cum ar trebui alții să se poarte. Copiii crescuți în familii unde ascultarea necondiționată este impusă de părinți prezintă cele mai înalte cote de prejudecăți în gândire când devin adulți. De ce? Tocmai pentru că au fost învățați să judece dinainte ce este acceptabil, urmând astfel indicația unei persoane care era în postura de conducător pentru ei. De aceea, este vital să le dai copiilor un exemplu de leadership ce îi încurajează să facă alegeri bazate pe standarde mai ridicate.

Am un cadou de la fiica mea Saje, pe care l-am pus pe birou și l-am numit NIMIC NU ESTE IMPOSIBIL. Este o plantă verde ce crește dintr-o rocă — nu există noroi sau pământ sub ea, doar rocă dură, și cu toate astea planta trăiește, în ciuda tuturor lucrurilor pe care am fost învățați să le credem despre plante. Când Saje mi-a oferit-o, mi-a spus că îi amintește de mine, pentru că eu am spus dintotdeauna că refuz să cred că ceva poate fi imposibil. Planta aceasta îmi amintește că natura nu cunoaște limite și că și eu sunt o mică parte a naturii, la fel de mult ca bucata de rocă și planta ce crește din piatra aceea dură.

Lao zi îți aduce aminte că „dacă nimic nu este imposibil, atunci nu există limite.”¹¹ Așa că, încearcă să trăiești fără limite, dobândind virtuți și modelându-ți ființa pe baza lor. Când vei face asta, vei descoperi viziunea ce dănuie în cei peste care ai fost pus să-i conduci într-un fel sau altul, iar ei, la rândul lor, vor vedea același lucru în tine. Pune în aplicare înțelepciunea din versetul de față, luând în calcul sugestiile de mai jos:

Acumulează cât de multă virtute poți.

Ani în șir am practicat acest lucru fără să-mi dau seama. Am trimis sute de mii de cărți la diverși oameni și diverse organizații, pe cheltuiala mea, deprinzându-mă în timp să încep fiecare zi cu acest gest de dragoste. Petreceam mult

timp oferind mult din ceea ce câștigam eu, iar aproape toate acestea le făceam într-un deplin anonim. Nu mi-am dat seama atunci, dar nu făceam altceva decât să acumulez virtute sau, cum îmi place mie să zic în glumă, „puncte de la Dumnezeu”⁴¹.

Am descoperit apoi că nu toată viața mea era o înșiruire de culmi și vârfuri atinse. Și totuși, atunci când reușeam să ies dintr-o situație care mă copleșea, ca și cum aș fi cărat un munte în

spate, eram efectiv nevătămat. Asta se datora faptului că eram adânc înrădăcinat și ferm ancorat în Tao, așa încât viziunea mea inițială avea să fie una de durată, inaccesibilă și de neclintit în fața împrejurărilor exterioare.

Deprinde obiceiul de a-ți modera ego-ul.

Schimbă-ți felul de a privi viața, moderându-ți ego-ul. Vizualizează-te ca pe o ființă ce preferă să ofere, mai mult decât să strângă și trăiește cu cât are nevoie, în loc să practici un consum excesiv. Vei începe să vezi că scopul tău în viață are mai mult de-a face cu o conștiință înrădăcinată în Tao decât cu directivele ego-ului. Când îți moderezi cerințele și pretențiile și folosești doar ce și cât aveți nevoie tu și familia ta, câștigi în virtute, deoarece slujești și nu acumulezi pentru tine. Lao zi îți amintește că acesta este „secretul unei vieți îndelungate și al unei viziuni ce dăinuie”¹¹.

William Shakespeare a spus același lucru, la 2000 de ani după moartea lui Lao zi, în piesa sa Henric al VI-lea:

Coroana-mi se află în inimă, nu pe cap;

Nu este împodobită cu diamante și pietre indiene,

Nici nu poate fi văzută. Coroana mea se cheamă mulțumire; Este o coroană de care regii se bucură arareori.

Practică Tao acum!

Promite-ți să acumulezi cinci puncte de la Dumnezeu astăzi. Imaginează-ți cum Sursa Divină a celor 10 000 de lucruri rânduiește tot ce există pentru a menține apariția ciclurilor vieții și fă cinci lucruri care se integrează perfect în această rânduială divină. Adună gunoiul aruncat de altcineva, care este un foarte bun exemplu de exces; oferă un cadou cuiva aflat în nevoie, păstrându-ți anonimatul; întreprinde orice acțiune care te va ajuta să dobândești virtute și să rămâi adânc înrădăcinat în Tao.

^eiAetiU 60

A conduce o țară mare

se aseamănă întrucâtva cu a prăji un pește mic. oți strica totul dacă ațâți focul prea mult.

Dacă ai pe Tao alături când te apropii de univers, răul nu va avea nicio putere asupra ta.

Nu că răul nu ar fi puternic în sine, dar puterea lui nu-i va vătăma pe ceilalți.

Și nu numai că nu-i va vătăma pe ceilalți, dar și înțeleptul însuși va fi ocrotit.

Daca atât conducătorul, cât și supușii lui, s-ar infrana de la a se vătăma unii pe alții, toate bucuriile vieții s-ar aduna în regat.

Cum să trăiești fiind imun la rău

Sarcina ta prevăzută în acest verset din Tao Te King este să-ți schimbi felul de a înțelege prezența răului în viața ta personală, cât și pe întreaga planetă. Poți face asta atingând o stare interioară prin care să conștientizezi că răul nu poate efectiv să te afecteze, dacă ești prins în rețeaua de protecție Tao. Dacă trăiești în conformitate cu Marea Cale, refuzând să primești în mintea ta gânduri dăunătoare, îndreptate înspre tine sau alții, atunci puterile ticăloșiei și ale fărădelegii vor deveni neputincioase.

Tao este străin de distrugere sau de provocarea vreunui rău cât de mic cuiva; în schimb, el oferă tuturor energie și rezistență, fără excepție. Când oamenii încalcă acest principiu, ei consideră că au izbândit numai dacă și ceilalți reacționează la fel. Astfel izbucnesc războaiele și apar disensiunile în sânul familiilor și al comunităților. Tot ce este rău și negativ va da naștere la și mai mult rău, iar conducătorul va fi în cele din urmă răpus de haosul ce va cuprinde rânduiala pe care el încercase s-o instituie.

Schimbă-ți modul de a înțelege prezența răutății în lume și afirmă cu încredere: Cei dragi mie, împreună cu mine, nu vom fi afectați de prezența răului nicăieri în această lume. Vei vedea că și dispoziția ta mentală va începe imediat să se schimbe. Așa că, atunci când auzi sau citești știri legate de acțiuni sau intenții violente, reacția ta imediată trebuie să fie următoarea: Asta nu se referă la mine. Eu aleg să nu îndrept niciun gând rău către nimeni. Sunt o ființă de lumină și dragoste și de aceea toate gândurile care se nasc din mintea mea sunt în armonie cu

marea dragoste a lui Tao. Cu alte cuvinte, orice ți se ivește în cale și este rezultatul faptelor altcuiva nu te va trimite cu gândul la un plan de răzbunare sau la o dovadă de ură. Asta pentru că tu însuți te-ai imunizat în fața răului, alegând să te axezi pe Tao.

Acum, poate ți se pare că asta sună cam simplist, dar închipuie-ți ce s-ar întâmpla dacă foarte mulți oameni ar începe să gândească la fel — și apoi imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă toți conducătorii lumii ar începe să conștientizeze acest lucru. După cum spune Lao zi în versetul de față: „Dacă atât conducătorul cât și supușii lui s-ar înfrâna de la a se vătăma unii pe alții, toate bucuriile vieții s-ar aduna în regat.“ În cele din urmă, lumea noastră va trebui să trăiască după acest principiu, sau omenirea va înceta să mai existe ... și asta începe cu tine.

Pe măsură ce spiritul Tao devine tot mai pregnant în ființa lăuntrică a unui om, în sânul unei familii, al unei comunități, și în cele din urmă la nivelul unei țări, prioritățile se vor schimba. Energiile noastre se vor canaliza mai mult spre construirea unor vehicule și a unor case care să aibă un impact distructiv mai mic asupra mediului, în loc să facem din ele instrumente care să reflecte credința că putem face orice dorim cu planeta noastră, fără repercusiuni. Vom găsi metode prin care să eliminăm arsenalul de arme de distrugere în masă, ce ar trebui să ne îngrozească chiar și numai când ne gândim la ele. Cooperarea va înlocui ura și gândurile vătămătoare. Asta se va întâmpla, spune Lao zi, când oamenii și conducătorii vor vedea cu alți ochi ce înseamnă să faci rău cuiva.

Pe măsură ce aprofundezi acest pasaj din Tao Te King, vei vedea felul în care îți poate influența viața ta cotidiană. Când simți cum răul este îndreptat direct înspre tine, retrage-te în acel loc din

ființa ta interioară unde domnesc blândețea și iubirea și parează impactul acelei energii negative. Nu uita, este imposibil să cauți prilej de încăierare cu cineva care refuză să se bată! Așa ca refuzul tău de a te angaja într-o luptă este arma ta cea mai

puternică împotriva răului. Poți să anulezi încercarea unui om furios de a-ți face rău, dacă refuzi să te înjosești și să te cobori la nivelul lui de gândire abuzivă. De la înjurăturile unui șofer nervos la culme până la cuvintele dure ale unui funcționar prost dispus sau ale unui membru iritat al familiei, toate aceste izbucniri de mânie pot fi ușor evitate, dacă rămâi centrat pe ființa ta lăuntrică. Devino imun la un mod de gândire atât de dăunător și la activitățile nocive ce decurg din acesta, știind că nimic nu are, de fapt, legătură cu tine.

Atunci când dicta versetul de față acum vreo 2500 de ani, Lao zi se gândea la întreaga umanitate. Știa că orice comportament răuvoitor poate fi anihilat, dacă îndeajuns de mulți oameni ar fi dispuși să ducă o viață prin care să încurajeze cooperarea și dragostea, iar nu competiția și răzbunarea. Acum, tot el îți cere să aplici înțelepciunea acestui verset făcând următoarele schimbări, în modul de a te raporta la rău și la impactul său potențial asupra ta și a lumii.

întărește-ți imunitatea în fața răului, controlându-te în mijlocul valurilor de gândire nocivă.

Surprinde-te în momentele când emiți gânduri critice, care ar putea fi considerate dăunătoare atât pentru tine, cât și pentru ceilalți. De exemplu, dacă ți se pare că nu ești demn de respect, acesta este un gând vătămător îndreptat împotriva ta însuși. Schimbă-1 imediat cu următoarea afirmație: Merit și anticipez că voi primi doar iubire divină. Asta este ceea ce atrag eu acum. Când ești expus la știri și informații care reproduc multiple exemple de ură și răutate de pe planeta noastră, suprimă-ți intențiile sau fanteziile de răzbunare împotriva celor care provoacă tot acest rău. Schimbă-ți dispoziția mentală și adoptă o gândire ce ar putea fi rezumată astfel: Trimit gânduri pline de iubire și de bunătate către toți oamenii și am încredere că această dragoste îi va ajuta să

vadă cât de prostească este ura lor. Fii conștient de toate gândurile tale, schimbându-le, dacă este necesar, chiar atunci când te-au absorbit deja. Încearcă să devii o persoană care aduce lumii toate beneficiile pe care Tao le are de oferit.

Declară-te imun la orice atacuri dăunătoare.

Vizualizează că ești înconjurat de un scut protector, care te păzește de orice ar putea fi perceput drept rău în această lume. Scutul tău este permeabil numai pentru acea energie ce este în deplină armonie cu Tao. Dragostea, bunătatea și ajutorul pot să pătrundă prin el — dar, dacă se apropie vreun rău de tine, el va fi respins de scutul tău. Asta înseamnă că ești ocrotit de o credință puternică în puterea lui Tao. Cu această credință interioară, când răul se dezlănțuie în jurul tău, nu va avea totuși puterea să te afecteze direct. Devino un conducător înțelept care își guvernează viața, dar și viețile celor din jur, și care nu poate fi vătămat. Declară-ți mereu încrederea în Tao, cultivă această stare de spirit cu fiecare gând al tău și mergi liber prin mijlocul tuturor relelor și al pericolelor. Asta nu înseamnă să ai o senzație falsă de securitate; dimpotrivă, este o dovadă a conștientizării că tu și Tao sunteți una.

Practică Tao acum!

Data viitoare când crezi că ești ținta unui gând plin de răutate venit din partea vreunui străin, din partea vreunui membru al familiei, sau a vreunui coleg de serviciu, fa toate eforturile posibile pentru a-ți aminti să reacționezi din interiorul ființei tale autentice, care este Tao. Trimite înapoi un răspuns plin de iubire și de bunătate, și apoi retrage-te în certitudinea discretă și liniștitoare că ai început procesul de imunizare față de rău. Dacă încerci aceasta, chiar și cu un mesaj aparent inofensiv, vei vedea cât de eficient este totuși. Abordează universul cu Tao în inimă, în loc să reacționezi defensiv.

""N P

«V,

lernlui 61

O țară mare este precum o zonă de câmpie, către care curg toate pâraiele.

Este rezervorul care primește tot ce se mișcă sub soare, este principiul feminin al lumii.

Acest principiu feminin domină principiul masculin

prin calm,

izbândește coborându-se în tăcere.

Afa incit, daci o,ară mare se Înclină in fa,a unei firi mici. îi câștigă prietenia și încrederea.

Și dacă o țară mică se înclină în fața unei țări mari, va câștiga de partea ei pe aceasta din urma.

Una câștigă plecându-se; cealaltă împodobindu-se cu modestie.

Cum să trăiești împodobindu-te cu modestie

Cei mai mulți dintre noi am fost învățați că este important să-i dominăm pe cei întrucâtva inferiori nouă în aproape toate demersurile vieții. Ni se spune „să ajungem în vârf“, „să ieșim în față“, „să fim cei mai buni“ și „să-i onorăm pe campionii" care își înfrâng rivalii. Ni se pare normal să-i omagiem pe cei care fac cei mai mulți bani, pe cei care adună cantități impresionante de diverse bunuri materiale sau pe cei care inspiră teamă sau instinct de supunere prin poziția de putere pe care o dețin; ni se pare, de asemenea, normal ca cei ce acceptă să trăiască printre oamenii de rând să se bucure cel mai puțin de respectul nostru. Pasajul de față din Tao Te King ne invită să ne reevaluăm aceste convingeri.

Privește oceanul; este cea mai mare forță de pe planetă, tocmai pentru că este situat la un nivel inferior față de pâraiele și râurile ce sunt în mod automat și inevitabil atrase către el. Pe măsură ce râurile curg înspre câmpie pentru a se contopi în cele din urmă cu oceanul, acesta crește și ajunge rezervorul principal a tot ce curge sub soare. La aceasta se referă Lao zi în Tao Te King când vorbește despre „marea Mamă" sau „principiul feminin al lumii". Această energie feminină, sau yin, este adevăratul receptor al tuturor. Rămânând nemișcată și tăcută, înfrânge în cele din

urmă toate tentativele masculine (yang) de a subjuga și de a cuceri.

În versetul de față din Tao Te King, Lao zi vorbește despre avantajele de care se bucură un conducător împodobit de modestie și folosește drept exemplu, în acest sens, imaginea țărilor. El compară atât națiunile mari, cât și pe cele mici, cu oceanul în toată măreția lui. Pe când observa cum diferite regiuni, aflate în război unele cu altele, încercau să se înfrângă reciproc, exersându-și puterea și supremația, Lao zi a constatat că pacea și armonia sunt cu puțință numai dacă regiunile sunt guvernate în spiritul lui Tao — cu alte cuvinte, dacă își subjugă hegemonia (ego-ul), în loc să-și subjuge vecinii.

Lao zi se adresa în versetul de față țărilor și conducătorilor lor politici, dar țările sunt alcătuite din oameni. Trebuie să devenim o categorie numeroasă de persoane dornice de a pune în aplicare înțelepciunea pe care marele maestru chinez ne-o oferă. Trebuie ca toți să învățăm cât de valoroasă este o schimbare radicală a felului în care ne percepem pe noi înșine și pe ceilalți. Într-adevăr, aceasta ar putea presupune o reconfigurare totală a viziunii noastre asupra lumii, dar, dacă începem să diminuăm din importanța pe care o acordăm gândirii insuflăte de ego, mai devreme sau mai târziu lumea va înțelege mesajul pe care Lao zi l-a transmis în vechime. Națiunile de pe întreaga planetă vor afla că liderii animați de energia feminină yin sunt benefici. La urma urmei, acesta este unul din principiile naturii ... este, de fapt, lucrarea lui Tao.

Poți aplica înțelepciunea din acest verset în mediul de afaceri sau cu orice persoană pe care o întâlnești, renunțând la ideea că, dacă încerci să-i subordonezi pe ceilalți prin abordarea yang a dominației masculine, ai fi pe calea cea bună. Dimpotrivă, observă cât de valoroasă este viața, dacă reușești să câștigi încrederea și prietenia celorlalți printr-o abordare yin marcată de receptivitate feminină și calm.

Pe măsură ce încerci aceste noi atitudini și comportamente, urmărește în tăcere cum energia ascunsă în următoarele sugestii începe să-ți influențeze realitatea:

Reconfigurează-ți viziunea personală în legătură cu ceea ce înseamnă puterea.

Poți să observi puterea în modestie, în liniște, într-un gest rezervat sau în discreție? În artele marțiale, învingătorul cel mai puternic este cel care folosește cea mai puțină forță și cel ce transformă loviturile adversarului său în tot atâtea ocazii în care el să-și demonstreze puterea. Analizează evoluția violenței de-a lungul istoriei umane: cel obsedați de pozițiile de putere sfârșesc prin a recurge la brutalitate, după care atrag asupra lor înșiși acte similare de violență. La fel se întâmplă și în viața ta personală.

Dacă rămâi calm și nu încerci să ieși în evidență, alții se vor grăbi în cele din urmă să te întâlnească, legându-se de tine prin prietenie și încredere. Pe măsură ce rămâi în această energie feminină yin, energie a Mamei Divine, vei radia tu însuși energie și putere și îi vei câștiga și pe ceilalți de partea ta ... chiar și pe cei care sunt ostili schimbării. Gândește-te la tine ca la un ocean, rămâi deschis pentru a permite celorlalți să curgă înspre tine și uniți-vă pentru a crea „o țară măreață”¹¹, oriunde veți decide să vă stabiliți.

Copiază exemplul celor care au avut un puternic impact asupra omenirii, folosind metodele cele

mai puțin violente cu puțință.

Găsim multe exemple de personalități care au trăit împodobite cu modestie, oferind exemple de liniște și energie yin. Iisus Hristos, Buddha, Mahomed, Zoroastru, Sfântul Francisc din Assisi, Gandhi, Maica Tereza și alți oameni de cel mai înalt nivel spiritual servesc drept modele de neprețuit pentru noi. Demonstrând ce înseamnă exact opusul principiului cunoscut sub numele de „putere prin forță“, ei au

schimbat cursul istoriei umanității. Mai mult, ei se bucură de cea mai mare stimă în amintirea oamenilor de pretutindeni.

Poți deveni și tu un conducător insuflat de Tao în mediul tău imediat, bucurându-te în sinea ta atunci când vezi că te asemeni oceanului liniștit, primitor și răbdător. Toți cei care vor să te domine și să te cucerească vor sfârși prin a curge supuși înspre tine.

Practică Tao acum!

În fiecare zi, când te lupți cu aceeași grijă, cum să devii un conducător mai eficient pentru familia ta, țara ta sau lumea întreagă, aplică sfatul următor al lui Sai Baba. Iată ce îndrumă el cititorii să facă, ori de câte ori au îndoieli în legătură cu ce acțiune să întreprindă sau cum să gândească:

Când ochii ți se îngrozesc la vederea cruzimilor vieții ...

Când gura îți este uscată și nu mai poți vorbi,

cu primul strop de apă rece pe care îl vei bea te voi liniști.

Gândește-te la mine.

Într-un moment de criză, spune în sinea ta Gândește-te la mine imaginii mentale prin care ți l-ai zugrăvit pe cel care te-a câștigat de partea lui, înclinându-se în fața ta și împodobindu-se cu modestie. Vei găsi imediat calea cea bună, ca și cum acea persoană ți-ar îndruma pașii ca să depășești lupta, dependența sau gândurile insuflate de ego ce par să te țină departe de natura ta feminină Tao.

rb&edul 62

Tao este un tezaur de comori, este adevărata natură,

Sursa secretă a tuturor lucrurilor.

Este tezaurul omului bun și locul de refugiu al celui rău.

Dacă un om pare rău, nu-l izgoni.

Deșteaptă-l prin cuvintele tale, înalță-i spiritul cu faptele tale, plătește-i înapoi rana ce ți-a făcut-o prin blândețe. Nu-l izgoni;

izgonește doar răutatea din el.

Astfel, când este ales un nou conducător, nu te oferi să-l ajuți cu averea ta sau cu a ta cunoaștere.

Ajuta-l în schimb să cugete la învățătura Tao; oferă-te să-l înveți despre aceasta.

Oare de ce toți cei din vechime puneau atât de mult preț pe această învățătură?

Oare nu pentru că este Sursa a tot binele și remediu pentru tot răul?

Este cel mai nobil lucru de pe pământ.

Cum să trăiești înconjurat de comorile din tezaurul lui Tao

Imaginează-ți că am avea acces la un loc foarte special, unde ne-am putea retrage și am intra în comuniune cu Sursa sacră a tuturor lucrurilor. Aici am găsi „tezaurul omului bun“ și un spațiu unde omul rău merge să fie iertat. Aici, cei mai mari conducători și cei mai înțelepți dintre noi ar cugeta pentru a primi călăuzire în legătură cu responsabilitățile uriașe ce le apasă umerii, aici am afla care este secretul pentru a da afară din noi toată răutatea, fără să fie nevoie, în același timp, să dăm afară pe cineva dintre noi. În acest loc minunat, am cunoaște, fără îndoială, Sursa binelui, precum și remediu împotriva tuturor relelor.

În vreme ce studiam și contemplam pasajul de față, m-am gândit să intitulez versetul „Socotește toate binefacerile din viața ta“. Asta îmi amintește că am acces la un tezaur sfânt, undeva adânc în ființa mea, la fel cum ai și tu și toate ființele conștiente. Îmi amintește și să schimb felul în care percep întinericul aparent din lumea noastră de azi. Tot acest verset îmi amintește că în mine se află izvorul miraculos al lui Tao. Și, în fine, îmi mai amintește că este bine dacă vreau să schimb felul în care mă văd pe mine și rolul meu aici în lumea celor 10 000 de lucruri.

Poți să-ți schimbi percepția ta condiționată asupra majorității lucrurilor, dacă privești cu atenție tot ce pare să fie încărcat de ură, răutate sau ticăloșie. După cum ne spune Lao zi, nimeni nu este rău sau ticălos; mai degrabă, cei ce trăiesc

în contradicție cu învățăturile lui Tao doar par să fie astfel. În loc să-i izgonești, mai bine îi reconectezi la Marea Cale. Așa că rămâi ancorat în gânduri și fapte ce sunt în armonie cu Tao cel atotiubitor și atotștiutor; nu uita că această Sursă nu provoacă niciun rău nimănui, nu exclude și nu judecă pe nimeni — nu oferă decât viață.

Acolo unde percepi ceva negativ, schimbă-ți punctul de vedere, pentru a putea observa dragostea pură și bunătatea care sunt îndrumate greșit, și caută un loc sacru în lumea materială. Acea energie este puternică și se îndepărtează de Sursa ei, în loc să se întoarcă și să se reîncarce din ciclul spiritual ce i-a dat viață. Când ai reușit să schimbi felul în care percepi așa-zisa răutate, cheamă-i și pe alții să vadă diferența. Mulțumită noii tale viziuni, îți va fi destul de ușor să discuți despre diferența dintre plăcerile lumii materiale și bogățiile lui Tao. Și, de va fi nevoie,

vei putea chiar să oferi o hartă ce arată drumul către tezaurul sacru al lui Tao.

Într-o traducere a lui Tao Te King, ai cărei autori sunt Gia-Fu Feng și Jane English, versetul de față se încheie cu următoarele cuvinte:

De ce toată lumea este atrasă de Tao atât de mult încă de la bun început?

Nu se întâmplă aceasta oare deoarece găsești ce cauți și ești iertat când greșești?

De aceea Tao este cea mai mare comoară a universului.

Iată ce îți oferă Lao zi în această bijuterie de verset, „Socotește toate binefacerile din viața ta“:

Obișnuiește-te să vezi cum ușa de la tezaurul plin de comori se deschide în fața ta.

Vizualizează-te drept o făptură divină a veșnicului Tao, care are acces permanent la acest spațiu sacru. Constată că

ceea ce ai considerat până acum negativ nu poate fi astfel dacă poate să intre în camera plină de comori a lui Tao. Vezi cu ochii minții o casă ce își deschide ușa din față pentru tine și te primește să te încălzești la căldura sacră din interiorul ei; închipuie-ți că lași în urmă toate grijile și temerile în momentul în care intri. Fă din această casă a lui Tao un adăpost intim, în care ești liber să intri prin tehnica de meditație vizuală prezentată mai sus. Este de natură divină și poate fi sanctuarul tău în orice moment.

Învață să ierți și abține-te să judeci atunci când vezi lucruri condamnabile sau meschine.

Ascultă-1 pe Lao zi atunci când te sfătuiește cum să te raportezi la oamenii care par ticăloși și îți spune să-i separi mental pe oameni de comportamentul lor nociv. Amintește-ți că și ei sunt făpturi divine ale lui Tao, care pur și simplu cred că ego-ul ar trebui să controleze viața. Șterge din mintea ta mișelia, nedreptatea și faptele dăunătoare și nocive; îngăduie acelor oameni să beneficieze în mintea ta de o imagine străină de comportamentul lor meschin. Vezi lucrarea lui Tao în ei și închipuie-ți că sunt niște copii inocenți, stimulați în exces de stabilitatea temporară pe care le-o oferă fortăreața propriului lor ego. Iartă în sinea ta faptele lor rele și încearcă pe cât de mult poți să cuprinzi în îmbrățișarea ta iubitoare pe toți copiii pe care îi vezi în preajma ta.

Lao zi te îndeamnă să te abordezi pe tine însuși într-un mod similar: renunță la orice comportament al tău care-ți displace, primește să simți inevitabila durere ce însoțește orice renunțare, și apoi iartă-te. După ce ai scăpat de aceste comportamente dăunătoare, imaginează-ți că te îmbrățișezi și observă cum devii o ființă ce radiază lumină peste tot; înalță-ți spiritul cât mai des prin faptele tale Tao și împarte bunătate celorlalți, dar și ție însuși. Astfel poți să aplici versetul de față din Tao, care este într-adevăr remediu împotriva tuturor relelor.

Practică Tao acum!

Astăzi ia decizia să ajuți pe altcineva să mediteze, chiar și numai pentru câteva momente, la principiul din acest verset. Dar fa asta fără să menționezi numele Tao Te King sau cartea de față.

Trimite un gând de dragoste acolo unde ai fi fost tentat să alegi să trimiți mânie. Sau trimite prin poștă o felicitare cu un verset extrem de grăitor din Tao cuiva care ocupă o nouă poziție de conducere. Orice ai face, motivația ta este să ajuți acel om să descui ușa de la tezaurul lui, oferindu-i cheile sub forma gândurilor și faptelor tale sădite în Tao.

1/e/tbekU 63

Practică non-acțiunea.

Lucrează fără să acționezi.

Gustă ceea ce nu are gust.

Mărește tot ce este mic, înmulțește ceea ce este puțin. Răsplătește amărăciunea cu grijă.

Caută simplitatea în lucrurile complicate.

Atinge măreția în lucrurile mărunte.

Asumă-ți greutățile atunci când sunt încă ușor de dus;

fă lucruri mărețe cât timp sunt încă mărunte, înțeleptul nu încearcă să întreprindă ceva foarte mare, și tocmai de aceea ajunge la măreție.

Dacă îți dai acordul cu prea mare ușurință, lumea se va încrede prea puțin în tine; de vreme ce înțeleptul se confruntă întotdeauna deschis cu greutățile, el nu trece niciodată prin ele.

Cum să trăiești dincolo de greutățile vieții

Versetul de față transmite atât de multe printr-o mare economie de cuvinte. De fiecare dată când citesc ce spune Lao zi aici, simt că este cu neputință ca eu să trec prin greutăți în această viață dacă sunt dispus să accept sfatul lui înțelept. El ne demonstrează că noi învățăm să gândim în termeni de momente, mai degrabă decât în zile, săptămâni, luni, ani, decenii sau contemplând viața întreagă. Tot ce avem este momentul prezent doar atât. Așa că ar trebui să evităm tendința de a da exagerat de multă amploare unor evenimente mărunte sau de a ne îngrijora în legătură cu un viitor care ar putea să nu se materializeze niciodată. Tocmai lucrurile mici fac lumea noastră diferită și specială, și dacă avem grijă ca toate lucrurile din viața noastră să fie simple, asta va înlocui haosul. După cum ne reamintește Lao zi, „Caută simplitatea în lucrurile complicate... fă lucruri mărețe cât timp sunt încă mărunte.”¹¹

Am urmat acest sfat în timp ce lucram la cartea de față. După cum vă imaginați, să scrii câte un eseu pentru fiecare dintre cele 81 de versete ale unuia dintre cele mai venerate și mai durabile texte spirituale a fost o sarcină care ar fi putut intimida pe oricine! Un proiect de o asemenea anvergură presupune cel puțin un an de cercetări zilnice, de lecturi, redactări și verificări. Și totuși, în loc să mă concentrez pe provocările acestui proiect, am ales să văd calea cea simplă și să-mi asum toate greutățile atunci când ele erau încă ușor de dus. Așa că mă adâncesc în studiul unui singur verset dimineața, îngăduind cuvintelor să curgă prin inima mea și apoi pe coala de

hârtie. Simt cum am ajuns să cunosc foarte bine concluzia paradoxală a versetului de față, care spune că, atunci când te confrunți fățiș cu greutățile, de fapt nu treci prin ele.

Aceasta este așadar înțelepciunea acestui verset: nu există dificultăți când trăiești în momentul prezent și faci doar ce poți în momentul de față. Așa că cercetează-ți din nou gândurile în legătură cu ceea ce consideri a fi problemele din viața ta. Poți să-ți schimbi modul de a vedea lucrurile și să te gândești la orice demers al tău ca fiind nu numai cu puțință de înfăptuit, dar și ușor și, în definitiv, destul de mărunț ca anvergură? La urma urmei, cum treci printr-un modul dificil de studiu, despre care știi din capul locului că îți va lua mai mulți ani ca să-l termini? Simplu: nu te proiectezi în viitor sau nu folosești momentul prezent pentru a te consuma de griji. Cum treci prin procesul lung și dificil de a da naștere unui copil? Din moment în moment. Am observat-o atent pe soția mea și am văzut-o făcând exact acest lucru în toți anii cât a fost însărcinată sau a avut grijă de cei cinci copii pe care i-a născut în opt ani. După cum ne învață Lao zi, dacă nu încerci să te arunci cu capul înainte înspre ceva mare, vei atinge măreția.

Aproape în fiecare dimineață fac o ședință de yoga de 90 de minute într-un ambient special încălzit la 40 de grade, ședința cuprinde 26 de poziții și două exerciții de respirație. O oră și jumătate de activitate intensă într-o cameră unde temperatura ajunge la 40 de grade poate părea un lucru destul de greu de dus la capăt. Însă am învățat să-mi schimb felul de a percepe această rutină zilnică, care-mi face acum deosebit de multă plăcere și pe care o găsesc ușoară. De îndată ce încep primul exercițiu de respirație, îmi țin mintea și corpul în întregime concentrate asupra a ceea ce fac în momentul respectiv. Dacă mintea mea vrea să se abată de la acest traseu și vrea să reflecteze la activitatea pe care o voi face peste o oră, o aduc imediat în momentul prezent. Mă uit în oglindă și îmi aduc aminte că acest exercițiu sau poziția pe care o practic acum sunt mărunte și simple. Iată cum noțiunea de greutate sau dificultate dispare instantaneu din peisaj!

Antrenându-mă în prezent și făcându-mi un obicei din a rămâne într-o stare de simplitate, am transformat ședința mea de yoga de 90 de minute într-o deprindere care acum mi se pare floare la ureche. Am ajuns la ceea ce consider eu a fi măreție prin mici progrese și ameliorări care au apărut firesc și treptat. Este vorba despre un lucru care nu necesită efort, despre non-acțiune în acțiune, iar la asta am ajuns pentru că m-am confruntat cu ceea ce ar fi putut părea inițial a fi foarte dur. Rezultatul este că acum nu resimt niciun fel de greutate în această privință.

Lao zi te îndeamnă să-ți schimbi viziunea asupra lumii contemporane făcând următoarele:

Caută simplitatea în orice pare complicat, dându-ți seama că în acest moment nimic nu este greu.

Renunță la grija față de ziua de mâine și față de viitor în general. Prietena mea Byron Katie (al cărei soț, Stephen Mitchell, a alcătuit o traducere splendidă pentru Tao Te King, pe care am inclus-o în cartea mea) mi-a dat următoarea definiție a nebuniei, o definiție care a devenit imediat preferata mea: „Să crezi că ai nevoie de ceea ce nu ai este curată nebunie.” La asta, eu aș adăuga: „Să crezi că nu poți fi mulțumit și fericit acum, pentru că viitorul îți pare greu, este o altă formă de nebunie.”

Uită-te la ceea ce ai și dă-ți seama cât de privilegiat ești în momentul de față și că asta se vede de departe! Lucrarea A Course in Miracles formulează ideea asta atât de bine: „Nu ai probleme, deși

crezi că ai."

Gândește în termeni mici.

înlocuiește celebra frază „gândește în termeni mari“ cu fraza „gândește în termeni mici și fa lucruri mari“. Cercetează cu atenție orice lucru care ți se pare atât de mare și copleșitor, încât îți este teamă și să te apuci de el. Apoi schimbă-ți felul de a gândi, încercând să vezi ce se poate face astăzi în momentele din prezent, care simt atât de prețioase, ignorând complet imaginea de ansamblu, care te neliniștește. Toate realizările tale se vor amplifica atunci când te apuci de lucruri mici mai întâi; făcând astfel, vei ajunge să obții, în mod paradoxal, rezultate uriașe.

Practică Tao acum!

Alocă-ți puțin timp astăzi pentru a te concentra pe cea mai mare provocare din viața ta. Segmentează-o în părți și activități mai mici și alege o parte simplă, care poate fi îndeplinită astăzi, chiar în acest moment. Șterge-ți din minte imaginea de ansamblu — fa doar ce poți acum și lasă restul să dispară din preocupările tale curente. Scrie paragraful de început al romanului tău. Fă o schiță de proiect pentru casa pe care vrei să o construiești. Înscrie-te la un curs ținut de o instituție locală de educație. Aleargă timp de două minute. Trăiește în prezent. Observă cum Tao aduce rezultate consistente chiar în acest moment dacă știi, în mod paradoxal, să rămâi la nivelul lucrurilor simple și mărunte.

K.QI.UI

Tot ce stă locului este ușor de controlat.

Tot ce nu se manifestă încă este ușor de prevenit.

Tot ce este fragil se sparge ușor; tot ce este mărunț se împrăștie ușor.

Acționează înainte ca lucrurile să existe; controlează-le înainte să fie cuprinse de dezordine. Ține minte:

Un copac pe care un om îl îmbrățișează cu ambele brațe crește dintr-un puiet.

Un turn înalt de nouă etaje se ridică de la prima cărămidă. O călătorie de o mie de mile începe cu un pas.

Dacă acționezi, vei distruge; dacă încerci să prinzi, vei pierde, înțeleptul nu acționează, de aceea nu este înfrânt.

Nu încearcă să prindă, de aceea nu pierde.

Oamenii eșuează adesea atunci când sunt la un pas de succes.

Așa că e bine să ai la fel de multă grijă la sfârșit ca și la început, atunci nu vei da greș.

Înțeleptul nu prețuiește ceea ce este dificil de atins.

El nu strânge lucruri prețioase; el învață să nu se agațe de idei.

El ajută cele 10 000 de lucruri să-și găsească propria lor fire,

dar nu se hazardează să le conducă din scurt.

Cum să trăiești aici și acum

» 9

„O călătorie de o mie de mile începe cu un pas“ este versul cel mai cunoscut din Tao Te King. Este citat atât de frecvent deoarece ne încurajează să evităm amânarea și să începem exact de unde suntem, chiar de aici și chiar de acum. Dintr-o sămânță mărunță, care este plantată și îngrijită, crește o întregă pădure; un maraton începe cu primul pas. După părerea mea, poetul și dramaturgul german Johann von Goethe a rezumat foarte frumos această învățătură străveche în următoarele cuvinte:

Pornește doar. și apoi mintea se va mobiliza, începe lucrul, și apoi întreaga lucrare se va săvârși.

Esența acestui verset atât de cunoscut din Tao Te King este următoarea: orice obiectiv pe care ți l-ai propus este posibil chiar de aici! Și așa vrea să accentuez de aici\ Asta se poate aplica în special în cazul problemelor care par copleșitoare. Când îți schimbi modul de a te raporta la ele, noua ta perspectivă unică va lucra de așa manieră încât să diminueze toate lucrurile cu care te confrunți, așa încât ele să nu ți se mai pară enorme.

„Înțeleptul nu prețuiește ceea ce este dificil⁴¹ deoarece el fragmentează totul în etape mici și ușor de gestionat. În loc să preia el toată sarcina și să-i direcționeze pe ceilalți, sau, în loc să încerce el să facă totul de unul singur, adeptul lui Tao găsește o metodă prin care să controleze toate problemele înainte ca ele să existe și înainte să se se ivească haosul în sânul lucrurilor. Lao zi ne încurajează pe toți să facem întocmai.

Vezi într-o lumină nouă toate provocările pe care le întâmpini tu, cei din familia ta, din comunitatea și din țara în care trăiești. Simte în inima ta cât de ușor sunt de prevenit majoritatea acestor provocări, atunci când ai grijă de toate lucrurile înainte să dea naștere la probleme și când refuzi să te atașezi de ideile care sunt, în general, răspunzătoare pentru apariția acestor probleme.

Există trei pași spre iluminare pe care cei mai mulți oameni îi parcurg:

1. Primul înseamnă suferință. Asta se întâmplă când marile probleme ale vieții tale devin atât de copleșitoare, încât urmează o perioadă lungă de nefericire și greutate tocmai pentru că „prețuiești ceea ce este dificil de obținut¹⁴. În cele din urmă, vei ajunge într-un loc de unde vei privi înapoi la toate aceste obstacole uriașe — boli, accidente, dependențe, pierderi financiare, conflicte cu propriii tăi copii sau divorț — și vei vedea, uitându-te în urmă, că, de fapt, erau

daruri ascunse sub aparența unor probleme. Însă aceasta nu este calea lui Tao; nu acesta este felul în care un înțelept își trăiește viața.

2. Al doilea pas presupune să rămâi ancorat în momentul prezent. Aici te-ai apropiat mai mult de Tao, căci, atunci când izbucnește o criză, tu te întrebi: Ce trebuie să învăț acum din această experiență? Știu că există un dar ascuns pentru mine în acest necaz și am să mă concentrez să-l caut. Deși aceasta este o gândire orientată spre Tao, nu găsim astfel întregul înțeles pe care Lao zi vrea să-l transmită prin versetul de față.

3. Al treilea pas presupune să te dai la o parte din calea marilor probleme. Asta înseamnă să acționezi înainte să apară greutățile, să presimți când se ivește haosul în calea ta și să-l controlezi înainte să ia amploare. Aceasta este adevărata cale a lui Tao. „Tot ce este mărunț se împrăștie ușor⁴⁴, spune

Lao zi. Prin această cale devii un observator atent, care este în deplină armonie cu natura. Prin puterea de anticipare poți să prevezi o dispută, s-o epuizezi mental într-o fracțiune de secundă, apoi să neutralizezi energia negativă care s-ar fi declanșat dacă ai fi permis acestei dispute să aibă loc. Ai reacționat alegând să nu te comporti în așa fel încât să provoci probleme, cum probabil acționai înainte, și astfel te-ai armonizat cu Tao. În această etapă, tu de fapt previi problemele, nu le rezolvi.

Versetul de față te invită să stăpânești această metodă inspirată de Tao. Iată câteva sugestii ce te-ar putea ajuta:

Amintește-ți cât de important și de valoros este să urmezi versul cel mai cunoscut din Tao Te King: „O călătorie de o mie de mile începe cu un pas”.

Nu ține cont de rezultatul final: când vei ajunge acolo unde credeai că vrei să fii, nu vei face decât să începi o nouă călătorie. Așa că bucură-te de fiecare pas al călătoriei și reține că orice țel propus este posibil chiar de aici. Fă lucrurile unul câte unul, pe rând, în fiecare zi.

Iată un exemplu din viața mea: au trecut aproape două decenii de când nu am mai băut alcool. Dacă la început, când m-am lăsat, m-aș fi gândit că nu o să mai pun în gură băuturi alcoolice timp de 20 de ani, gândul ăsta m-ar fi copleșit și mi s-ar fi părut un scop greu de atins — și totuși am făcut-o, încetul cu încetul. Nu pot să zic ce se va întâmpla în următorii 20 de ani; singurul lucru de care sunt sigur este ziua de astăzi. Astăzi știu cu siguranță că nu voi bea alcool. Un pas ... un moment ... în fiecare zi ... iată lucrarea lui Tao.

Devino un maestru al anticipării.

Convinge-te că ești pe deplin capabil să previi ca problemele să se aglomereze pe capul tău, cu mult înainte să se manifeste în lumea ta materială și în viața ta. Anticipează-ți, de exemplu, starea de sănătate. Devino conștient că e mai bine să previi decât să aștepti provocările să se materializeze. Dacă ai grijă să duci o viață sănătoasă din punct de vedere alimentar, de pildă, — luând suplimente care îndepărtează toxinele din organismul tău, curățându-ți colonul, mâncând mai multe fructe și legume și mai puține produse de origine animală, făcând mai multe exerciții

fizice și mai multe ședințe de meditație — vei reuși astfel să te păzești din calea multor probleme. Nu trebuie decât să prevezi ceea ce e necesar să faci ca să eviți micile neajunsuri și să-ți menții sănătatea în armonie cu Tao înainte să apară neorânduiri de orice natură. Găsește și alte aspecte din viața ta în care să practici măiestria anticipării!

Practică Tao acum!

Concentrează-te asupra unui obicei pe care ai vrea să-l îndepărtezi din viața ta, cum ar fi o slăbiciune sau poate chiar o dependență. Numai astăzi, și fără să te angajezi la nimic în ceea ce privește ziua de mâine sau viitorul, fă un pas în vederea depășirii acestei deprinderi. Nu fuma și nu bea cafea doar azi. Mănâncă doar legume sau fructe, doar azi. Vorbește-le blând vecinilor tăi dușmănoși, doar azi. Observă cum te simți la sfârșitul acestei zile. Atunci, și numai atunci, decide dacă mâine dimineață dorești să continui să practici înțelepciunea lui Tao Te King, care a fost ea însăși consemnată cuvânt cu cuvânt zi de zi, și care dănuie de peste 25 de secole.

Cei din vechime aveau sufletul curat și trăiau alături de oameni obișnuiți.

Nu străluceau, orbindu-i pe cei din jur; nu conduceau prin inteligența lor, așa că lumea era binecuvântată.

Când cred că știu răspunsul, oamenii devin dificil de îndrumat.

Când știu că nu știu, oamenii își găsesc singuri calea.

Dacă nu este folosită viclenia pentru a conduce o țară, acea țară este sub auspicii bune.

Cel mai simplu model este și cel mai clar.

Dacă ești mulțumit cu o viață obișnuită, poți să le arăți oamenilor drumul de întoarcere către adevărata lor natură.

Cum să trăiești cu sufletul curat

Dacă în prezent deții o poziție importantă și te afli, de pildă, în fruntea unei țări, te încurajez să prețuiești în mod deosebit înțelepciunea din acest verset. Dacă nu, îți sugerez să studiezi pasajul de față din Tao Te King din perspectiva vieții tale personale, pentru că e foarte probabil că și tu te afli într-o poziție care implică coordonarea sau conducerea altora.

A conduce sau a avea grijă de cineva nu ar trebui să presupună impunerea unor reguli birocratice sau impresionarea celorlalți cu presupusa ta inteligență sau superioritate. O persoană cu adevărat influentă nu apelează la viclenie, nu „strălucește orbindu-i pe cei din jur“, nu „conduce prin inteligență¹¹ și nu inspiră frică celor pe care a fost desemnat să-i controleze. După cum explică Lao zi, „Când știu că nu știu, oamenii își găsesc singuri calea.“ Cu alte cuvinte, un lider cu adevărat eficient îi îndrumă pe ceilalți înspre adevărata lor natură.

Concluzia pe care ești îndemnat să o conștientizezi aici este că treaba ta este să-i ajuți pe alții să afle că nu știu! Dacă aceștia cred că dețin anumite cunoștințe, atunci nu vor găsi niciodată

drumul de întoarcere către natura lor Tao. Asta se întâmplă pentru că ei se bazează pe semnalele venite de la propriul lor ego, care îi informează că adevărata lor esență este identificarea cu lumea fizică sau materială. Cel ce trăiește în conformitate cu Tao știe că ego-ul este un fals stăpân, care îndepărtează oamenii de la cunoașterea adevăratei lor naturi.

Aplică învățăturile din versetul de față, refuzând să-ți manifesti superioritatea sau capacitățile intelectuale. În schimb, arată celorlalți cum să trăiască din perspectiva Tao, fiind tu însuși dispus să recunoști că nu știi ce este bine pentru ei, căci în la fel de mică măsură ești sigur de felul în care ar trebui să se desfășoare viața ta. Anunță-i pe ceilalți că ești dispus să ceri îndrumare și sfaturi de la ei. Arată lumii că nu ești „stăpân“ nici peste alți oameni, nici peste ceea ce ți se întâmplă ție. Poartă-te astfel încât ei să vadă în tine un om modest, ce trăiește în pace ciclurile vieții, și care are sufletul curat.

Pe măsură ce-ți schimbi raportarea la conceptul de conducere, vei vedea că anumite persoane, dispuse să renunțe la ego-ul lor, încep să se bucure de o legătură tot mai strânsă cu energia lor Tao și ajung conducători curați la suflet. Singura lor sarcină rămâne să-i ajute pe toți cei aflați în sfera lor de influență să-și dea seama că nici ei nu știi! Lao zi pare să zâmbească în taină atunci când îți expune acest paradox fenomenal.

Alătură-te celor despre care crezi că sunt într-o poziție ce îi obligă să controleze sau să coordoneze și încearcă următoarele metode noi de gândire și de comportament:

Fii dispus să afirmi cu mândrie în fața celor pe care-i conduci: „Nu știu“.

Această afirmație este mai degrabă un simbol de putere, decât de slăbiciune, așa că apelează la ea cu încredere. Când îi vei învăța și pe alții să facă la fel, ei vor îngădui sinelui lor superior să fie îndrumat de Marea Cale. Reține că natura nu forțează pe nimeni și nimic să crească sau să se dezvolte, dar este mereu prezentă, nevăzută și tăcută. Fă întocmai, pe cât posibil, încercând să nu-ți impui ideile și felul de a fi asupra nimănui (cu precauții de bun simț, totuși, pentru cei care sunt prea tineri sau prea imaturi în gândire pentru a-și asuma responsabilități de adult).

Adevărul foarte simplu este că nimeni dintre noi nu știe efectiv ceea ce este ideal pentru noi înșine sau pentru ceilalți.

Există întotdeauna un destin tăcut care lucrează; există șansă și neșansă în fiecare viață, independent de părerile noastre personale.

Obişnuiește-te să trăiești simplu și fără complicații.

Fă un exemplu din acest tip de comportament pentru cei pe care ești nevoit să-i conduci. În loc să analizezi o situație din orice unghi, încearcă să găsești cea mai viabilă soluție, ai încredere în primul tău instinct și alege drumul cel mai simplu și mai puțin problematic. Ca să folosesc o metaforă mai frustă, nu încerca să sari cu prăjina peste excremente de șoareci. Cu alte cuvinte, în loc să pierzi timpul discutând și cântărind toate opțiunile valabile, problema în sine ar putea fi mult mai repede rezolvată dacă ai lua pur și simplu un șervețel și ai scăpa astfel de mizeria rozătoarelor. Iată un sfat folositor atât pentru tine, cât și pentru toți conducătorii de țări, care

sunt adesea în asemenea măsură copleșiți de o birocrație excesivă, încât ajung să fie complet paralizați: Alege calea cea simplă.

Practică Tao acum!

Demonstrează-ți în toate felurile posibile că ai înțeles ceea ce Lao zi a vrut să spună când le-a cerut conducătorilor să fie mulțumiți cu o viață obișnuită. Petrece o zi întreagă făcând abstracție de diversele tale stataturi, fie că ești părinte, supraveghetor sau șef. Pune-te pe același nivel cu cei care, de obicei, așteaptă de la tine îndrumări sau comenzi. Gândește-te la tine așa cum te gândești la cei pe care îi conduci — de fapt, închipuie-ți că ești unul dintre ei pentru o zi. Asta te va ajuta să-ți dai seama cum să pui în aplicare Tao imediat.

Am descoperit că, atunci când aplic aceasta cu proprii mei copii, ei reacționează prin natura lor superioară și autentică. De exemplu, când îi spun pur și simplu fiicei mele adolescente: „Știi că ești pe deplin capabilă să fii responsabilă și cuminte cât sunt eu plecat din oraș și îmi place asta la tine, renunț la modelul părintelui autoritar și o tratez pe fata mea așa cum și eu aș vrea să fiu tratat. Când asta devine normă, e clar că Lao zi nu s-a înșelat: „Cel mai simplu model este și cel mai clar.“

De ce marea domnește peste o sută de râuri? Pentru că se întinde mai prejos de ele. Modestia îi dă putere.

Așadar, cei care râvnesc o funcție în care să fie mai presus de alții trebuie să vorbească umilință.

Cei ce doresc să conducă trebuie să urmeze.

De aceea, când un înțelept domină mulțimile, oamenii nu percep greutatea superiorității lui; iar atunci când el iese în evidență dintre oameni, ei nu se simt jigniți.

Înțeleptul rămâne umil, așa încât lumea nu obosește să-l slăvească. Rămâne slujitorul tuturor, așa că lumea nu încetează să și-l aleagă drept rege.

Cum să trăiești făcându-te asemenea mării

Spre deosebire de percepția comună că Dumnezeu este un bătrân care a creat un univers în care trăiești și tu, dar în care comportamentul tău îți poate aduce o sentință la osândă veșnică, Tao este perceput ca o energie naturală. Sursa vieții nu este privită ca o zeitate ce-i monitorizează pe pământeni ca un rege sau un dictator, de vreme ce nu împarte pedepse și nu ține recompense pentru sine. Lao zi ne-a învățat că Tao îți cere doar să trăiești în armonie cu natura.

Pentru Lao zi, simbolul cel mai important al naturii este apa, la care se referă în multe dintre cele 81 de versete. Când te porți asemenea acestui element, vei începe să vezi că judecarea și excluderea celorlalți nu-și au locul și rostul în Tao. Fii precum marea, ne spune Lao zi, și lumea nu va înceta să te slăvească. Mesajul esențial prezentat în versetul de față, și în multe

altele din Tao Te King, este că oceanul este rege al tuturor pentru că știe să stea mai prejos decât toate. Toate râurile și pâraiele se varsă în mare în cele din urmă și, între timp, ea devine un slujitor al tuturor. Învățătura acestui verset este limpede: fii umil. Nu te considera mai bun decât ceilalți și nu te crede superior lor. Cea mai mare putere poate fi reprezentată simbolic prin imaginea unei văi care coboară. Devino slujitor, nu dominator.

Când și cele mai mici firicele de apă rămân stinghere pe pământ, ele își croiesc singure o cale ce le va duce la mare. Iar aceasta nu domină râurile și pâraiele prin măreția și puterea ei; ea nu se ridică deasupra lor și nu le cere devoțiune, nici nu le amenință cu pedepse sau cu distrugerea deplină, dacă ele nu cooperează. Marea știe instinctiv că râurile și pâraiele vor gravita în mod natural înspre locurile mai joase.

Folosind această metaforă în Tao Te King, Lao zi îți amintește că și oamenii tind să fie atrași instinctiv înspre cei care sunt modești și rezervați și care, tocmai prin această atitudine, emană o măreție intrinsecă. Iar această poziție nu este apărută numai de marele maestru. Petru, un slujitor și apostol al lui Iisus Hristos, transmite un mesaj aproape identic în Noul Testament, multe secole după moartea lui Lao zi:

Fiți păstori buni ai turmei lui Dumnezeu care este în paza voastră, slujind-o și cercetând-o, nu cu silnicie, ci cu voie bună, așa cum Dumnezeu vă vrea; fără lăcomie pentru câștig, dar din râvnă de slujire; fără să stăpâniți peste cei care v-au fost încredințați, ci servind drept pildă pentru turmă. (Petru, 5, 2-3)

Schimbă felul în care te percepi pe tine și pe ceilalți drept conducători exemplari și privește uriașa mare dătătoare de viață, care este răbdătoare, primitoare și rămâne mai jos decât râurile ce curg înspre ea. Apoi fă-te și tu însuși precum puterea apei, curmă-ți ego-ul și renunță la nevoia de a stăpâni peste ceva sau cineva. Oamenii care ți-au fost încredințați pentru a-i conduce se vor îndrepta spre tine, la fel precum fluxul natural al lui Tao, el însuși asemenea unei curgeri de apă.

Ești îndemnat să înveți din felul de a fi al apei și să o imiți cât mai mult posibil în viața ta. Iată diverse moduri în care poți aplica înțelepciunea ce decurge din asemănarea cu marea cea întinsă în viața ta de zi cu zi:

Să nu presupui niciodată că știi ce este mai bine de făcut.

Chiar dacă ești mai în vârstă, mai înțelept și mai bogat decât alții și ai mai multă putere și influență decât ei, nu presupune niciodată că știi ce este mai bine pentru toți oamenii, în schimb, închipuie-ți că ești precum oceanul cel mare, care îngăduie și încurajează râurile mai mici să vină spre el. Rămâi în modestie, vorbește cu blândețe, nu ieși în evidență și lasă-i pe ceilalți, cât mai mult cu putință, să aibă deplin control asupra vieții lor. Dacă te asemeni cu marea care le primește pe toate, scoți ego-ul din calcul și devii astfel ca unul din conducătorii la care se referă versetul de față din Tao Te King. Nimeni nu ar trebui să simtă greutatea ordinelor tale și nimeni nu ar trebui să se simtă rănit de indicațiile tale.

O situație ce mi-a permis să aplic acest sfat s-a ivit exact în ziua în care scriam eseul de față. Trăiesc pe insula Maui, iar mama mea de 90 de ani trăiește în Florida, unde stă și fiica mea Saje.

Mama mea avea o durere insistentă de stomac, însoțită de greață, de la niște medicamente puternice pe care le luase, așa că am sunat-o pe fiica mea și m-am sfătuit cu ea dacă ar fi bine să-i dea bunicii ei niște iaurt. Răspunsul imediat al lui Saje a fost: „Chiar avem niște iaurt — o să-i duc bunicii să mănânce.” În loc să-i dau un ordin sau să o învăț cum să aibă grijă de bunica ei, i-am îngăduit fiicei mele să preia ea însăși inițiativa, în timp ce eu am rămas în plan secundar.

Rămâi în slujba celorlalți.

Consideră că ești pe această planetă pentru a-i ajuta pe ceilalți. Caută ocazii în care poți fi de ajutor, în special pentru cei ce au nevoie de conducerea ta. Amintește-ți că marea cea mare este în slujba întregii lumi, dând viață tuturor și pri-mindu-i pe toți cei ce vor să se împărtășească din dărnicia ei, așa că fii asemenea ei, rămânând în spiritul Tao.

Practică Tao acum!

Petrece o zi încercând să conduci slujindu-i pe ceilalți, nu dându-le ordine. Găsește ocazii în care să-ți suprimi

e-pnnderea înrădăcinată de a te amesteca în viețile celorlalți și de a le spune ce să facă și îngăduie-le lor să curgă înspre tine, în schimb. Dedică-te și mai mult acestui principiu, încurajându-i pe ceilalți să ia decizii în loc să-ți urmeze ordinele.

/C_ ol. z»Q-

Toată lumea vorbește despre Tao al meu cu atâta familiaritate -ce nebunie!

Tao nu este ceva ce se găsește la piață sau care se transmite din tată în fiu.

Nu este ceva care se câștigă prin învățare sau se pierde prin uitare.

Dacă Tao ar fi fost astfel, s-ar fi pierdut și s-ar fi uitat cu mult timp în urmă.

Am trei comori la care țin cu multă grijă și pe care le păzesc îndeaproape.

Prima este mila.

A doua este cumpătarea.

A treia este modestia.

Din milă se naște curajul.

Din cumpătare se naște dărnicia.

Din modestie prinde viață spiritul de conducător. Dacă cineva ar avea îndrăzneală, dar nu ar avea milă, dacă ar fi îngăduitor, dar lipsit de cumpătare și dacă ar merge înainte fără modestie, asta ar însemna moarte sigură pentru el.

Dragostea îi biruie pe toți detractorii, este de neclintit și nu poate fi cucerită.

Când cerul vrea să protejeze pe cineva, îi trimite o armată drept sprijin?

Nicidecum, îl ocrotește cu dragoste.

Cum să trăiești

folosindu-te de cele trei comori

Ești invitat acum să-ți schimbi viața, privind-o prin prisma acestui vechi verset din Tao Te King, care te învață despre cele trei lucruri de care ai nevoie pentru a avea o viață reușită în Tao:

— Mila este numele folosit aici pentru a desemna prima comoară, dar în alte traduceri au fost folosiți și alți termeni, precum compasiune, bunătate, dragoste, blândețe și caritate. Probabil că ai fost deprins să aspiți către un model de realizare personală măsurabil după cât de mult ai acumulat, ce ai înfăptuit și câtă putere și influență ai dobândit asupra celorlalți. Se consideră, îndeobște, că oamenii de succes se concentrează numai asupra obiectivelor lor, că nu iau seama la nimic afară de felul cum să ajungă sus și că încearcă fără milă să împiedice pe oricine altcineva care ar vrea să obțină ceea ce ei înșiși urmăresc să obțină.

Lao zi, însă, ne spune că prima și cea mai importantă comoară este cea din care se naște curajul, iar curajul nu prinde viață niciodată dintr-o atitudine neîndurătoare și aspră. Ba chiar adaugă că îndrăzneala lipsită de milă este o rețetă pentru moarte sigură! Așa că ești încurajat să te gândești și la ceilalți, să fu, în primul rând, dispus să le slujești lor și să le arăți bunătate și dragoste, chiar dacă e vorba de dușmani, în loc să cauți semne exterioare, care să demonstreze cât de mult succes ai.

Shakespeare vorbește despre această primă comoară în Neguțatorul din Veneția:

Mila este o calitate ce nu se naște silit,

Ci coboară din ceruri precum o ploaie blândă...

Mila însă nu se găsește în sceptrul domnitorului,

Tronul ei șade în inimile regilor...

Marele dramaturg ne amintește apoi în versurile următoare de ce Lao zi a făcut din milă cea mai înaltă dintre cele trei comori:

Este o însușire a lui Dumnezeu însuși;

Iar puterea lumească se aseamănă cu cea dumnezeiasă, Atunci când mila se însoțește cu dreptatea.

Mila, compasiunea și bunătatea sunt toate atribute ale lui Dumnezeu și ale lui Tao. Lao zi a

înțeles acest adevăr cu secole bune înainte de Shakespeare.

- A doua comoară este cumpătarea, sau așa cum a fost ea numită în alte traduceri: economie, moderație, chibzuință sau simplitate. Este adevărat că moderația și cumpătarea nu sunt lucruri care ne vin imediat în minte atunci când ne referim la cei ajunși în vârful societății. Cu toate acestea, potrivit lui Lao zi, a te mulțumi cu mai puțin în loc de a vrea mai mult dă naștere generozității. Așa că fii dispus să iei numai atât cât ai nevoie și să nu strângi în neștire. Cu cât ești mai puțin atașat de bunurile tale, cu atât îți este mai ușor să fii darnic. În schimb, cu cât te agăți mai mult de bunurile tale, cu atât simți mai intens că ai nevoie de și mai mult, și astfel ești cu atât mai puțin preocupat de bunăstarea celorlalți.

- Cea de-a treia comoară necesară pentru o viață de succes este modestia. La aceasta se referă alte traduceri când spun că este bine „să nu te crezi superior naturii¹⁴, „să nu ai îndrăzneala de a merge înaintea celorlalți⁴⁴ și „să nu încerci mereu să fii numărul unu“. Lao zi ne reamintește că din această calitate decurge adevăratul spirit de conducător ce radiază energie Tao.

Adesea, percepția noastră asupra puterii și a triumfului este influențată de însușiri ale energiei masculine yang, precum aroganța, semeția și îngâmfarea. Așa că, atunci când îți vei schimba felul de a te raporta la conceptul de conducător luminat, vei descoperi ceea ce oamenii de succes au aflat înaintea ta — și anume că toți suntem instrumente ale lui Tao sau ale lui Dumnezeu, sau oricum vrei tu să numești energia care ne ajută să scriem cărți, să ținem discursuri, să facem descoperiri ce salvează multe vieți omeneste și așa mai departe. Modestia presupune să cedezi în fața unei forțe care este mai mare decât ego-ul tău, să recunoști superioritatea acelei Surse și să fii recunoscător pentru înțelepciunea și influența pe care le primești de la acea putere. Fii modest, împodobește-te cu smerenie și fii un conducător generos și recunoscător.

Iată câteva metode prin care să aduci aceste trei comori în viața ta de zi cu zi:

1

Toastmasters International este o organizație non-profit care gestionează cluburi din întreaga lume, cu scopul de a-și ajuta membrii să-și dezvolte abilități de vorbit în public și leadership prin practică și feedback din partea celorlalți membri (n.red.).

Trăiește în armonie cu nenumăratele manifestări ale lui Tao.

Soluția pentru o viață trăită în armonie se găsește în compasiune și milă. Nu ești în competiție cu nimeni, așa că nu te simți ca și cum ar trebui să învingi pe altcineva sau să te compari cu alții în vreo privință. Dă dovadă de milă și compasiune față de orice formă de viață, inclusiv față de tine! Când radiezi dragoste și respect pentru toți, te-ai aliniat cu Tao, care te va proteja de parcă ai fi un prunc în brațele unei mame iubitoare.

Descoperă puterea ascunsă a simplității și a modestiei de care dau dovadă unii conducători, pe care erai tentat mai demult să-i consideri drept slabi sau ineficienți.

Cei ce practică chibzuință și refuză să strângă bunuri în exces și nu se dedau la un consum exagerat, merită să fie considerați drept exemple grăitoare despre felul cum trebuie îndrumați oamenii să se comporte, în timp ce aceia care vorbesc și acționează violent și nu se mai opresc din acumulat bunuri nu sunt în armonie cu Tao. Mai mult chiar, acțiunile acelor oameni tind să ducă mai degrabă la disensiune și, precum ne amintește Lao zi aici, cei ce merg înainte cu îndrăzneală și fără considerație sau respect pentru cei din jur vor muri (și, mă grăbesc eu să adaug, îi vor atrage și pe alții spre propria lor pieire). Când observi exemple de simplitate și modestie la cei ce se găsesc în poziții de conducere, fa orice poți pentru a te asemăna lor și a sădi aceleași calități în interacțiunile tale zilnice.

Practică Tao acum!

Găsește un prilej de discuție în care poți aplica cele trei comori ale lui Tao, făcând în același timp economie de cuvinte. În timp ce încerci să-ți susții punctul de vedere pe parcursul conversației, de pildă, oprește-te după un moment și folosește timpul rămas ca să asculți mai mult și să vorbești mai puțin. Vei aplica astfel toate cele trei comori ale lui Lao zi în același timp: vei arăta milă pentru interlocutorul tău, fiind cumpătat cu propriile tale cuvinte și refuzând cu modestie să ieși în față sau să te arăți superior partenerului tău de discuție.

Un soldat bun nu este violent.

Un luptător bun nu este mânios.

Adevărații câștigători nu se sfădesc.

Adevărații întreprinzători se pun în slujba lucrătorilor lor. Cel mai bun conducător urmează voia poporului său.

Toți aceștia întruchipează virtutea non-competiției. Aceasta este virtutea non-rivalității.

Asta presupune să folosești puterile celorlalți.

Încă din timpuri străvechi, se știe că aceasta este contopirea finală cu cerul.

Cum să trăiești prin cooperare

Versetul de față din Tao Te King îți cere să reevaluezi ceea ce crezi că trebuie să faci pentru a fi un câștigător. În lumea occidentală, a ieși în față presupune cel mai adesea obligativitatea de a rămâne într-o permanentă stare de rivalitate și competiție — în esență, trebuie să-l înfrânghi pe cel de lângă tine, obținând ceea ce vrei înaintea lui. Lao zi îți cere să-ți schimbi această mentalitate întrucipând în persoana ta „virtutea non-competiției“, un principiu ce poate să acționeze în beneficiul tău chiar și într-o societate în care a-ți atinge scopul și a fi întotdeauna cel dintâi sunt atât de prețuite.

Tao Te King ne învață că toate cele 10 000 de lucruri prind viață din aceeași stare de neființă. Aici este vorba numai de unitate, ceea ce implică o colaborare desăvârșită, iar nu competiție. În fața cui ai mai putea ieși învingător, dacă te regăsești în fiecare om? Ar fi ca și cum te-ai lupta cu tine însuși! Lao zi îți cere să-i urmezi sfatul și să alegi să trăiești prin cooperare.

De crezi sau nu, acest principiu poate lucra în avantajul tău chiar și în competițiile atletice. În loc să te gândești la adversarul tău din concurs ca la un dușman și să te lași cuprins de mânie și de violență fizică și mentală, amintește-ți de cuvintele lui Lao zi din deschiderea acestui verset: „Un soldat bun nu este violent. Un luptător bun nu este mândru. Adevărații câștigători nu se sfădesc.“ în schimb, astfel de.. oameni îi privesc pe adversari ca pe o parte a lor înșiși și ca pe niște participanți esențiali la dansul vieții. Așa că, în loc să

nutrești ură sau mânie față de adversarii tăi dintr-un meci de fotbal sau de tenis, consideră-i ^ element fundamental din viața ta, care te ajută să ajungi la excelență. Fără ei, nu ai putea să te perfecționezi, nu ai mai fi motivat să te antrenezi în plus și să devii astfel învingător.

Fă precum te sfătuiește Lao zi și „folosește puterile celor-lalți“ pentru a te înălța la statutul de câștigător. Asta înseamnă să cooperezi cu adversarii tăi, dorind ca și ei să joace la cel mai înalt nivel și să dea tot ce este mai bun din ei. Nu-ți pierde energia și puterea de concentrare pe stări de mânie și făcându-ți reproșuri, ci focalizează-ți toată atenția asupra a ceea ce trebuie să faci. Ai grijă de minge, trimite-o în direcția potrivită sau, într-un concurs de arte marțiale, stai drept și bine echilibrat. Când mânia iese din discuție, jocul tău se va ridica la un alt nivel. Și acest lucru rămâne adevărat și în afara atletismului: lucrul sau persoana cu care te lupti te slăbește, în vreme ce cooperarea te întărește. Așa încât, renunță la competiție în favoarea cooperării în toate aspectele vieții tale, inclusiv în privința serviciului.

Eu pun în aplicare acest concept gândindu-mă că orice persoană are menirea să ne ajute să îmbunătățim calitatea vieții pe planeta noastră și că astfel poate fi un partener al meu, cineva din „echipa“ mea. Nu concep că există cineva pe lume care este în competiție cu mine pentru vreun premiu oarecare. Dacă cineva vinde mai multe cărți decât mine, aplaud șansa lui; de fapt, am să recomand cât mai multor oameni să cumpere produsele lui. Dacă face mai mulți bani decât mine, are parte de mai multă publicitate sau ajunge la mai mulți oameni, mă bucur în sinea mea de toate acestea, gândindu-mă: Colegul meu de echipă m-a ajutat în misiunea mea.

Când particip la un meci de tenis foarte strâns, trimit mental dragoste și încurajare adversarului meu. Dacă sunt mai puțin stresat, mai puțin mândru și mai puțin violent în gândire, trăiesc în momentul la care se referă Lao zi când vorbește

despre „contopirea finală cu cerul”¹⁴. Nivelul meu de excelență va lua avânt, indiferent de rezultatul de pe tabela de marcaj.

Iată ce îți recomandă Lao zi din vremurile lui străvechi.

Declară că nu ai de gând să te lupți.

Nu te lupta cu răceala, cu bolile sau chiar cu necazurile serioase. Nu te lupți cu membrii familiei tale, nu te împotrivi opiniilor politice, nu te lupta cu dependențele și, lucrul cel mai important, nu te lupta cu tine însuși. În schimb, fă o schimbare majoră și începe să trăiești prin cooperare. Dacă ai cancer sau artrită, vorbește cu celulele din corpul tău care ți-au provocat asta în felul următor: „Dacă insistă să trăiți în organismul meu, doresc să trăiesc în armonie, pace și sănătate deplină cu voi; altminteri, vă invit să vă găsiți loc de ședere altundeva.”⁴⁴ Poate pare ciudat, dar te repune în armonie cu Tao, care nu este violent, nici ranchiunos și nici mânios.

De asemenea, când vine vorba de copii sau de alți membri ai familiei, consideră-te aliatul lor, practicând zilnic virtutea „non-rivalității”.

Deprinde obiceiul de a te vedea în oricine din jurul tău.

Dacă cineva la care îți suferă, tu resimți durerea lui. De aceea, ori de câte ori spui sau faci ceva dăunător unei persoane pe care o iubești, îți faci rău ție însuși. Dacă ești conștient de principiul acesta, extinde-l asupra întregii umanități — la urma urmei, împărtășești aceeași origine și același spirit Tao cu orice ființă din univers. Când îți vei privi spiritul într-o îmbrățișare plină de dragoste și de cooperare cu toți ceilalți, vei ști ce vrea să zică Lao zi prin „contopirea finală cu cerul”⁴⁴.

Iată câteva cuvinte minunate ale lui Pablo Casals, care exprimă acest lucru:

Când ne vom învăța copiii ce sunt ei?

Ar trebui să le spunem fiecăruia: știi ce ești? Ești o minune. Ești unic. În toți anii care au trecut, nu a mai fost vreun copil ca tine. Picioarele tale, brațele tale, degetele tale pline de îndemânare, felul în care te miști, totul este unic.

Ai putea ajunge Shakespeare, Michelangelo sau Beethoven. Ai capacitatea să faci orice. Da, ești o minune. Și când vei crește, ai putea tu oare să faci rău cuiva care, la fel ca tine, este o minune?

Practică Tao acum!

Spune-ți că te vei gândi la adversarul tău ca la o extensie a propriei tale persoane, cu ocazia următoarei întâlniri competiționale. Promite să-i trimiți mental dragoste acelei persoane, înconjoară-o cu lumină și roagă-te ca ea să se prezinte în competiție în cea mai bună formă și să obțină cele mai bune rezultate. Observă, apoi, cum crește și performanța ta și te duce spre un nou nivel de excelență.

Este o vorbă printre soldați: nu îndrăznesc să fac prima mișcare, ci aș prefera să joc rolul oaspetelui; nu îndrăznesc să înaintez un centimetru, mai degrabă m-aș retrage un metru.

Asta înseamnă

să mergi înainte fără să înaintezi, să respingi atacul fără să folosești arme.

Nu există nenorocire mai mare decât să simți „Am un dușman pentru că atunci când „eu “ și „dușman “ se află împreună, nu mai rămâne loc și pentru comoara mea.

De aceea, când se înâlnesc doi oponenți, cel fără dușmani va triumfa cu siguranță.

Când se înfruntă două armate de același calibru, va triumfa cea în rândul căreia se găsește milă și compasiune.

Cum să trăiești fără dușmani

» 9

Închipuie-ți o lume cu un patrimoniu comun care i-ar ține laolaltă pe toți oamenii — o lume care nu ar cunoaște cuvântul dușman, unde toată lumea ar recunoaște fericită că suntem cu toții un singur neam, având aceeași Sursă, căci toți am venit aici din neființă. Imaginează-ți o lume care ar înțelege că a răni pe cineva în vreun fel înseamnă, de fapt, a te răni pe tine însuși. Din păcate, deși o astfel de stare de fapt nu a existat niciodată printre oameni în toată istoria scrisă a civilizației, aceasta este viziunea lui Lao zi în versetul de față din Tao Te King. Și este și viziunea mea în legătură cu ceea ce este posibil când ne străduim să ne concentrăm pe Tao și când suntem conduși de oameni axați ei înșiși în spiritul Tao.

Această viziune măreață începe chiar aici, chiar acum, cu tine! Scoate conceptul de „dușman“ din viața ta și fii un exemplu de comportament pentru cei din jur. În cele din urmă, efectul de undă îi va îndemna pe toți locuitorii planetei înspre o lume lipsită de dușmani.

Recent, un om dezechilibrat mintal, înarmat cu pistoale și muniție, s-a baricadat într-o școală Amish din ținutul Lancaster, Pennsylvania, unde a ucis câteva fete. Când membrii pașnici ai acestei comunități creștine atât de strâns unite, trăind în plin spirit Tao, au început să-și plângă victimele, o pierdere groaznică și de nedescris, aceștia au invitat și familia ucigașului să jelească împreună cu ei la înmormântare și s-au rugat chiar și pentru ucigaș.

După cum spunea un conducător Amish: „Noi nu avem dușmani; suntem cu toții copiii lui Dumnezeu, iar iertarea este chiar esența credinței noastre creștine. Dacă nu i-am putea ierta pe cei care sunt pierduți și care ne-ar putea răni, atunci credința noastră nu ar avea nici un sens.“ Aceste cuvinte minunate se aseamănă în spiritul lor atât de mult cu ceea ce Lao zi scrie în versetul de față: „JVu există nenorocire mai mare decât să simți «Am un dușman»; când se înâlnesc doi oponenți, cel fără dușmani va triumfa cu siguranță

Cum poți, așadar, să înfrunți un adversar, fără ca acesta să-ți fie în același timp dușman? În cartea sa deosebit de lămuritoare, *The Tao of Inner Life*, Diane Dreher oferă un răspuns la această întrebare. Reține următoarele cuvinte în timp ce aplici versetul de față din Tao Te King în viața ta: „Vechea percepție, cum că orice conflict nu ar fi decât o bătălie, ne limitează viziunea și opțiunile și ne atrage în nesfârșite lupte între polarități opuse.“ Apoi adaugă: „Când ne facem dușmani, aceasta ne confiscă din putere și ne împiedică să ne asumăm responsabilitatea propriei noastre vieți. În loc să soluționăm conflictele, noi ne concentrăm atenția asupra temerilor noastre, a sentimentului de ură și ne pierdem în nenumărate tentative de a-i ataca pe așa-ziii noștri dușmani.¹⁴

Lecția din cartea strălucită a Dianei, ca și versetul de față din Tao Te King și afirmațiile conducătorului comunității Amish, toate converg spre ideea că, de fapt, conflictul nu trebuie să însemne bătălie. Cu alte cuvinte, cineva care are un punct de vedere opus nu este neapărat un dușman. Închipuie-ți ce s-ar întâmpla dacă fiecare general și-ar însuși aceste cuvinte din Tao Te King și le-ar pune apoi în practică: „Nu îndrăznesc să fac prima mișcare ...“. În felul acesta, războaiele nu ar mai putea exista.

Lao zi considera că, în cazul în care războiul devine inevitabil, ar trebui să fie practică numai lupta defensivă, nu cea ofensivă. Ar trebui evitată cu orice preț inițiativa declanșării ostilităților și chiar în toiul bătăliei ar trebui să recunoaștem că bătălia în sine este un motiv de mâhnire. În absența conceptului de „dușman¹¹, cu inima plină de compasiune, rămânem în armonie cu Tao. Prezența luptei, fie ea fizică sau verbală, este un indiciu că s-a pierdut legătura cu Tao. Nu ar trebui sărbătorit nimic în legătură cu acest lucru, iar fiecare război și fiecare conflict ce se consumă pe câmpul de luptă ar trebui tratat ca o ceremonie de înmormântare și întâmpinat cu compasiune și durere în suflet.

În timp ce stau la birou și contempļu chipul lui Lao zi, el pare să spună că o lume liberă de noțiunea de „dușman¹¹ nu este chiar o utopie, cum am fi tentați să credem. Iată cum ai putea pune în practică în prezent această înțelepciune:

Refuză să consideri pe cineva drept adversarul tău.

Recitește cel mai important rând din versetul de față: atunci când „eu“ și „dușman“ se află împreună, nu mai rămâne loc și pentru comoara mea. Comoara ta este pacea din sufletul tău și legătura ta cu Tao, așa încât competitorii tăi din domeniul afacerilor, adversarii tăi dintr-un concurs de atletism sau membrii unui partid politic din opoziție nu sunt dușmanii tăi. Iar acei oameni, despre care un guvern declară că sunt dușmanii tăi, cu siguranță nu sunt.

Spune-ți: Nu am dușmani. Sunt oameni cu care sunt în dezacord asupra unor chestiuni. Poate va fi chiar nevoie să mă apăr pe mine și stilul meu de viață, dar nu mă voi gândi la ei ca la niște adversari. Amintește-ți spusele lui Lao zi: omul „fără dușmani va triumfa cu siguranță.¹¹ Fii acel om chiar acum.

Promite că nu vei fi tu niciodată cel ce va începe lupta.

Rămâi într-o poziție defensivă în dispute, respectă sfatul lui Lao zi de a juca rolul oaspetelui, cel

care nu acționează decât dacă este invitat să o facă, în loc să faci tu prima mișcare. Regăsește colegi acolo unde odinioară vedeai combatanți, recunoscându-te tu însuși în ei. Trimite compasiune și grijă către presupușii tăi adversari, care reprezintă, de fapt, o parte din ființa ta. Refuză să pornești vreo luptă, amintindu-ți că ar fi ca și cum te-ai lupta cu tine însuși. Găsește o metodă prin care să vezi unitatea în orice confruntare, care nu este altceva decât o întâlnire sacră, de vreme ce toți venim din Tao.

Practică Tao acum!

Copiază aceste cuvinte din jurnalul Annei Frank, cuvinte pe care le scria în timp ce era urmărită de naziști: „... în ciuda tuturor, eu tot cred că oamenii sunt buni în adâncul sufletului lor. simt suferința a milioane de oameni și, totuși, dacă îmi ridic ochii spre cer, nădăjduiesc că nefericirea se va curma

într-o bună zi.“ w

Afișează mesajul acesta într-un loc de unde să poată fi

văzut de toată familia ta.

TfMeăU 7C învățăturile mele sunt foarte ușor de înțeles și la fel de ușor de înfăptuit; și totuși, atât de puțini oameni din astă lume le înțeleg, și atât de puțini le înfăptuiesc.

Cuvintele mele au un strămoș; faptele mele au un stăpân.

Oamenii nu știu acest lucru, și de aceea nu mă știu nici pe mine.

Iată de ce înțeleptul se îmbracă simplu, deși sufletu-i este împodobit cu pietre prețioase.

Cum să-ti trăiești viața

9 9 9

sub îndrumarea lui Dumnezeu

Am cugetat la versetul de față din Tao Te King vreme de o săptămână, citind întruna peste 50 de traduceri ale lui. Am fost în mod deosebit atras de această frază din The Essential Tao, în traducerea lui Thomas Clearly:

Cei ce mă cunosc sunt puțini; cei ce aspiră să fie asemenea mie sunt nobili.

I-am cerut și lui Lao zi îndrumare, încercând să-mi dau seama care ar fi mesajul lui pentru secolul nostru. Știu că maestrul nu ar fi vorbit niciodată din nevoia de a se flata sau de a-și peria ego-ul. La urma urmei, el era maestrul Tao cel adevărat, care se bucura de o viață axată pe Marea Cale, nu pe ego-ul personal, și care încuraja pe toată lumea să facă la fel.

Imaginează-ți cum trebuie să fi fost pentru această întrupare a divinului, care era Lao zi, să se

plimbe printre oamenii vremii sale în China antică: ar fi cercetat cu multă rezervă comportamentul lor agresiv, știind în sine sa în tot acest timp ce ar fi fost cu puțință pentru toți semenii săi dacă și-ar fi schimbat felul de a-și percepe viața. Libertatea, pacea minții, mulțumirea și, practic, orice alt principiu prezent în aceste 81 de eseuri le erau la îndemână. Îmi închipui că, peste circa 500 de ani, Iisus din Nazaret trebuie să fi avut același sentiment pe care îl dezvăluie Lao zi în versetul de față, ceva în genul: Toate acestea sunt atât de simple, atât de ușor de înțeles și de înfăptuit, și totuși atât de puțini vor și pot să surprindă esența cerului aici pe pământ.

Aproape că simt frustrarea pe care o mărturisește Lao zi în rândurile de față, pe când ne îndeamnă să trăim o viață axată pe spiritul Tao, în loc să ne preocupăm de propriul ego. Am intitulat acest scurt eseu „Cum să trăiești sub îndrumarea lui Dumnezeu”, pentru că asta cred eu că îți cere Lao zi să faci în toate cele 81 de versete, și în special în cel de față. Cuvintele mele au un strămoș; faptele mele au un stăpân, spune el, după care adaugă, imediat, că este convins că oamenii pur și simplu nu înțeleg, așa încât în mod cert nu mă știu (înțeleg) nici pe mine. Strămoșul lui Lao zi este Tao, iar stăpânul faptelor lui este aceeași Sursă fără nume. El pare să reflecteze astfel: Eu cuget asemenea lui Dumnezeu; vorbesc precum ar vorbi Dumnezeu, creatorul universului; de aceea acționez în conformitate cu aceste principii ce vin de la Dumnezeu însuși.

Te îndemn să faci la fel, ceea ce se poate dovedi extrem de ușor dacă cedezi și permiți energiei Tao, cea „atotțiitoare”, să te îndrume. încetează să mai lupti, evită gândurile și faptele violente și renunță la tentativele tale de a-i controla pe ceilalți și lumea întreagă. Fii modest, nu interveni dacă nu este cazul, respectă-ți spiritul genial și creativ, dar și pe al celorlalți; și, în primul rând, întoarce-te la Sursa ta invizibilă și azvârle cât colo ego-ul tău sâcâitor, cât ești încă în viață și întrupat sub forma unuia dintre cele 10 000 de lucruri. Dacă faci toate acestea, vei trăi o viață lungă în mod cu totul natural, în pace și bucurie, departe de judecăți și reproșuri.

Gândește-te la felul în care marii maeștri spirituali au fost reprezentați de artiști de-a lungul secolelor: Lao zi poartă o mantie simplă, Iisus e înveșmântat în haine simple și încălțat cu sandale, sfântul Francisc etalează niște haine aproape zdrențuite, Buddha arată ca un țăran cu un toiag în mână, iar Mahomed e și el zugrăvit ca un om simplu. Apoi, analizează felul în care au fost reprezentați discipolii marilor învățători spirituali trăind în mijlocul luxului și al bogățiilor, practicând un consum excesiv și trăind în palate de aur. Marii înțelepți se îmbracă simplu, chiar dacă ascund în sine lor cea mai prețioasă comoară.

Și care este, de fapt, această comoară de preț, ascunsă în sufletul maeștrilor? Versetul 67 explica faptul că este vorba de îndrumarea lui Dumnezeu ce ia forma a trei comori: mila, cumpătarea și modestia. Nu ai nevoie de veșminte țesute cu fir de aur și de temple împodobite cu bogății — care sunt rodul muncii istovitoare a nenumărați servitori și sclavi — pentru a veni în întâmpinarea acestor comori. Hainele simple păstrează înțeleptul în armonie cu simplitatea mesajului său.

Iată ce mi se pare mie că spune Lao zi printre rândurile versetului de față, exprimându-și mirarea ce-1 copleșește văzând că atât de puțini oameni par să înțeleagă mesajul său simplu și frumos:

Învăț Tao Te King.

Schimbă-ți percepția și nu te mai considera doar unul din mulțime care nu poate înțelege, nici practica învățăturile din Tao Te King. Lao zi tocmai îți spune că este atât de puțin de făcut — nu trebuie decât să-ți amintești că ești sacru, pentru că faci parte din Tao. Potrivit cărții A Course in Miracles: „Sfințenia ta răstoarnă toate legile lumii. Este dincolo de orice restricție temporală sau spațială, dincolo de distanțe și limite de orice fel.“

Declară-te drept unul dintre cei ce posedă această cunoaștere și fii dispus să te lași îndrumat de Dumnezeu în fiecare zi.

Găsește-1 pe Dumnezeu pretutindeni.

Fă-ți un obicei zilnic din a căuta forța invizibilă a lui Dumnezeu în tot ce vezi și auzi. În secolul al XVI-lea, Meister Eckhart oferea sfaturi în legătură cu felul în care versetul de față din Tao Te King poate fi aplicat în viața de zi cu zi: „Care este testul ce îți confirmă dacă ai trecut cu adevărat prin această renaștere sfântă? Ascultă cu atenție: dacă renașterea aceasta a avut într-adevăr loc în tine, atunci orice ființă vie pe care o întâlnești te trimite cu gândul la Dumnezeu.⁴⁴ El ne sfătuiește mai departe: „Dacă singura rugăciune pe care ai spune-o toată viața ta ar fi îți mulțumesc, ar fi de ajuns.⁴⁴

Obișnuiește-te să spui îți mulțumesc, Doamne, pentru tot. Aceasta este calea spre o viață trăită sub îndrumarea lui Dumnezeu.

Practică Tao acum!

Stabilește-ți o zi în care să fii înțeleptul ce se îmbracă simplu, fără bijuterii, fără machiaj sau haine la modă. De fapt, întâmpină noua zi într-o pereche de pantaloni scurți și un tricou. Oriunde ai merge, rămâi în această postură de simplitate și observă cât de irelevantă este atenția care se acordă felului în care te îmbraci și arăți. Concentrează-te asupra sentimentelor tale în timp ce îți vezi de treburi, fără să te preocupi de ceea ce cred alții în legătură cu aspectul tău exterior.

yetâehU 7/

A cunoaște ignoranța este putere.

A ignora cunoașterea este boală.

Numai atunci când suntem sătui de boala noastră vom înceta să mai fim bolnavi, înțeleptul nu este bolnav, el este doar sătul de boală; acesta este secretul sănătății.

Cum să trăiești departe de boală

În acest verset avem de-a face cu un adevărat paradox, un paradox exprimat, așa cum am constatat în multele mele lecturi despre Tao Te King, ca variație la concluzia: „numai când îți se ia de boală, atunci vei scăpa de ea.“ Lao zi pare să spună că trebuie, de fapt, să ne îmbolnăvim pentru a evita boala.

Am reflectat, din nou, multă vreme la acest scurt verset. M-am jucat în minte cu aceste cuvinte de multe ori, pentru a putea să surprind sensul lor fundamental, atât pentru voi, cât și pentru mine. În cele din urmă, am meditat cu chipul lui Lao zi în fața ochilor, întrebându-mă ce a vrut să zică prin acest verset încurcat. Pe răspunsul lui îmi bazez eu restul capitolului de față.

Mai întâi, ce implică, de fapt, cuvântul boală. Pentru mine, înseamnă că ceva din corpul meu sau din mintea mea nu este în echilibru cu starea de bine primordială, din care au apărut atât corpul, cât și mintea — adică este în dezacord cu Tao. Simptome precum febra, durerile, respirația grea, nasul înfundat, senzația că nu ai aer și nu mai poți respira, tușea, oboseala cronică, sau leșinul, toate sunt indicii ale prezenței bolii; iar echivalentele acestor simptome în gândirea noastră ar putea fi teama, îngrijorarea, mânia, ura, anxietatea, sentimentul de vină, stresul, nerăbdarea și așa mai departe. Acestea sunt semnale că gândurile noastre nu sunt în echilibru cu Sursa noastră, care nu este decât iubire pură, bunătate, răbdare, mulțumire și toate celelalte manifestări ale unei vieți axate pe spiritul Tao, despre care am vorbit în cele 81 de eseuri din cartea de față.

Înțeleptul din acest verset a cugetat îndelung la boală și și-a dat seama că reprezintă o manifestare fizică a unei gândiri non-Tao. Febra, răceala, durerile sunt toate identice cu manifestările non-Tao precum nerăbdarea, teama, mânia sau orice alt impuls indus de ego. De vreme ce înțeleptul a văzut unde duc astfel de gânduri, el refuză să ia parte la o asemenea nebunie. Așadar, el a privit boala în față și a jurat: Nu voi permite în mintea mea gânduri care să provoace așa ceva. Voi rămâne axat pe starea de bine firească pentru Tao, deoarece a avea în minte un gând bolnav înseamnă a permite bolii să apară în corpul tău. De aceea înțeleptul este sătul de boală și rezultatul este secretul sănătății depline.

Dați-mi voie să dau un exemplu în acest sens. Prietena și colega mea Radhika Kinger s-a întors recent dintr-o vizită la Puttaparthi, în India, unde a stat în preajma lui Sathya Sai Baba, un maestru iluminat de Dumnezeu, care trăiește și respiră toate mesajele divine prezentate în Tao Te King. Iată un fragment din scrisoarea pe care mi-a trimis-o ea apoi:

Tocmai m-am întors de la Puttaparthi, unde am petrecut o săptămână în prezența divină a lui Sai Baba. M-am întristat să îl văd pe Sai Baba într-un scaun cu rotile datorită fracturilor multiple din zona șoldului. Potrivit doctorilor, niciun corp uman normal nu ar putea îndura o asemenea agonie fizică. Dar Sai Baba a rămas în continuare într-o stare de fericire, complet neafectat de condiția sa fizică.

Un discipol l-a întrebat pe Sai Baba cum se face că o ființă iluminată de Dumnezeu trebuie să suporte suferințe fizice. De ce oare nu se vindecă? La aceasta Sai Baba a răspuns: „Viața mea este mesajul meu. Oamenii din zilele noastre trebuie să învețe să renunțe la atașamentul față de trup și să experimenteze divinitatea din interiorul lor. Durerea este un fenomen natural. Dar suferința este o alegere. Eu nu sufăr, pentru că nu sunt în trupul meu.

Sai Baba și-a analizat condiția și s-a declarat sătul ca viața să-i fie marcată de boală. Suferința cauzată de boală nu este o opțiune pentru cineva care trăiește în armonie cu Tao.

Având în spate ani întregi în care felurite dependențe mi-au deformat comportamentul, pot să vă spun că înțelepciunea din acest verset din Tao Te King a fost în mare parte responsabilă pentru revenirea mea la puritatea și starea de bine din care m-am născut. M-am săturat de boală și nu am mai fost dispus să trec prin ezitățile și rușinea ce însoțeau starea mea precară. Am văzut clar suferința mea, nu atât din lumea materială, ci mai ales din lumea invizibilă a gândurilor, care mă tot aduceau înapoi la boală. Când, în cele din urmă, mi-am schimbat percepția asupra acestor lucruri, am reușit să pun în practică paradoxul de a lăsa în urmă boala, tocmai pentru că ajunsesem să mă satur de ea. Și, de fapt, acesta este cu adevărat secretul sănătății.

Iată cum te-ar învăța Lao zi să pui în practică înțelepciunea din versetul de față acum și aici:

Fii fericit.

Un vechi proverb chinezesc spune că, dacă un om este fericit, atunci va avea un trup fericit. O minte în care domnește fericirea este sătulă de boală — refuză să anticipeze că lucrurile s-ar putea înrăutăți. O astfel de minte tratează o durere de stomac, nasul înfundat, o durere de spate, o jenă în zona genunchiului sau o stare de oboseală ca pe niște mesaje ce ne informează că trebuie să urmăm semnalele corpului și să ne întoarcem la starea naturală de bine. O minte fericită crede că trupul este capabil să vindece orice infirmități, pentru că știe că trupul nu este o creație a omului, ci un rezultat al lui Tao. O minte fericită are încredere în capacitatea corpului de a trăi departe de boală și de suferință. Așa că apelează la mintea ta fericită pentru a lucra de așa manieră, încât tu să rămâi sănătos.

Analizează-ți deprinderile.

Ce deprinderi zilnice te separă de starea ta naturală de bine? Orice dependențe, oricât de serioase sau de minore ar putea părea, te îndeamnă să vrei să renunți la ele, pentru că te-ai săturat să le suportți. Ți-a ajuns să te simți slăbit de ocupații cu efect distructiv. Știi ce sunt ele și știi cât de des ai acceptat să te îmbolnăvești din cauza mâncării, a alcoolului ori a drogurilor, dar și din cauza sentimentelor de vină și rușine care te-au cuprins după o beție, de pildă. Amintește-ți că „a ignora cunoașterea este boală” și analizează-ți metehnele, promițându-ți să nu le ignori când îți vei da seama ce sunt ele cu adevărat.

Practică Tao acum!

Petrece o zi în care să asculți atent și să ai încredere în mesajele corpului tău, iar apoi ascultă ceea ce mintea îți spune în legătură cu acele semnale. Sugerează minții posibilitatea că trupul îți semnalează o cerere pe care ai putea să o îndeplinești, cum ar fi să tragi un pui de somn sau să faci o plimbare pe plajă, de pildă. Cultivă-ți o minte fericită, centrată în Tao, care nu va tolera gânduri despre boală.

Când oamenii nu au pic de sfială, îi așteaptă o nenorocire.

Când oamenii nu se tem de puterea lumească, seva ivi o putere și mai mare.

Nu-ți limita viziunea despre tine însuși.

Nu disprețui condițiile în care te-ai născut.

Nu opune rezistență cursului natural al vieții tale. Astfel nu te vei sătura niciodată de această lume.

De aceea, înțeleptul se cunoaște pe sine însuși dar nu face paradă și nu vrea să iasă în evidență; se iubește pe sine însuși, însă nu se laudă și fuge de slavă deșartă de sine. El preferă ce se află înăuntru celor din afară.

Cum să trăiești în sfială și acceptare

Versetul de față din Tao Te King îți atrage atenția asupra a două aspecte ce acționează împreună în vederea atingerii armoniei în viață: un sentiment de sfială și o atitudine de acceptare totală. Fără aceste forțe combinate, este puțin probabil să observi prezența lui Tao.

Pe când scriam despre acest verset, m-am pomenit citind din Sfântul Ioan al Crucii, un poet mistic din secolul al XVI-lea, care a trăit în sfială și smerenie toată viața. Reproduc aici câteva din versurile sale, ca să-ți dai seama cum se manifestă un astfel de sentiment într-un om de o spiritualitate dumnezeiască:

Munții îmi sunt iubite,

Și văile împădurite și pustii,

Insulele singuratice,

Râurile răsunătoare,

Șuieratul brizei ce îmbie la dragoste,

Noaptea liniștită,

în momentul când se crapă de ziuă,

Muzica duioasă,

Liniștea adâncă ce-ți face urechile să țiuie,

Cina ce însuflețește și adâncește dragostea.

În dimineața aceasta stau aici, în colțul meu sacru de pe insula Maui, resimțind un imbold ce se aseamănă, de fapt,

foarte mult cu extazul din cuvintele Sfântului Ioan al Crucii. Simt prezența lui Lao zi, care mă îndeamnă să mă grăbesc să vă explic la ce se referă el, de fapt, când vorbește despre sentimentul de sfială. Este atât de profund, încât poate să aducă în viața voastră cunoașterea tainică și atemporală a unei puteri cu mult mai mari, ce vă va inunda viața și ființa.

Simt chiar acum acea putere în frumoasele locuri ce mă înconjoară. Cântecele graurilor umple văzduhul, în vreme ce oceanul își rostogolește valurile unduitoare la țărm, iar ritmul valurilor mă face să cred că este vorba despre bătăile inimii planetei noastre. Culorile îți taie de-a dreptul respirația: cerul albastru și senin; palmierii, algele de la suprafața mării și flucșii strălucesc în pâlpâiri verzi; portocaliul și purpuriul se amestecă în nuanțe de vis în norii îndepărtați; și, mai fascinant decât toate, un curcubeu ce pare să lege insula Lanai, din apropiere, de fereastra mea din față.

Când cuvintele se ivesc pe foile albe de hârtie, mă spală din cap până-n picioare și mă lasă fără grai valuri de plăcere, care pun stăpânire pe mine, când văd cum sunt folosit de o Sursă invizibilă. Știu că în curând voi înota în ocean, avântându-mă de-a lungul țărmului, privind în jos la ființele care mișună și se joacă în apa sărată, întrebându-mă unde dorm ele. Cum ajung ele aici? Cum pot să respire fără aer? Se opresc ele vreodată din înotat? Vor mai fi ele acolo când eu nu voi mai înota prin părțile acelea? După care o să ies din apă, mă voi plimba de-a lungul plajei, simțind căldura soarelui pe corp și întrebându-mă cum stă soarele acolo, sus pe cer, cum de se rotește planeta în jurul lui, în timp ce se rotește și în jurul propriei sale axe, o dată la 24 de ore, cum de oceanul nu se revarsă peste uscat din cauza mișcării permanente a planetei și dacă stelele și universul însuși se vor sfârși vreodată.

Motivul pentru care este vital să fii cuprins de un sentiment de sfială este legat de faptul că un astfel de sentiment slăbește controlul ego-ului asupra gândirii. Numai atunci vei afla că există ceva măreț și durabil care însuflețește toate

formele de existență. Cultivând același sentiment de sfială previi dezastrele, pentru că nu te mai temi de condițiile lumesti. Rămâi angrenat în acea putere de dincolo de lume care produce un trilion de miracole în fiecare secunda și despre care ego-ul tău nici măcar nu are habar.

Versetul de față din Tao Te King îți cere, de asemenea, să te accepți pe tine și să-ți accepți preocupările. Pînă la trei sugestii foarte grăitoare, Lao zi îți sugerează să eviți autohmitanle, să-ți consideri trupul o creație perfectă și să permiți vieții tale să se desfășoare în conformitate cu propria sa natura

îmi place metafora naturii ce servește drept îndrumare către o atitudine înțeleaptă de acceptare. De fapt, în toate versetele, Lao zi pune accentul pe armonizarea cu lumea naturală, atenționându-te că astfel intri în legătură cu Tao. După cum spune Meister Eckhart, un călugăr catolic și savant din secolul al XIII-lea: „Dumnezeu a creat toate lucrurile așa încât ele nu se află în afara lui, după cum își închipuie în mod eronat oamenii ignoranți. Dimpotrivă, toate faptele se avântă înspre exterior, însă rămân în același timp în miezul ființei

lui Dumnezeu/⁴

Iar în Evanghelia după Ioan (15, 4-5), Scriptura te sfătuiește astfel: „Rămâneți alături de mine și eu voi «mane alături de voi. La fel cum mlădița nu poate aduce roade dacă nu rămâne în viță, nici voi nu puteți aduce roade dacă nu rămâneți cu mine. Eu sunt vița, iar voi sunteți mlădițele

învață despre Tao fiind în perfectă armonie cu mediul. Gândește-te la copaci, care îndură ploaia, zăpada, fagul și vântul - și când vin vremurile grele, așteaptă cu îngăduință, rămânând fideli firii lor lăuntrice. După cum sene Deng Ming-Dao în 365 Tao: Daily Meditations: „Ei stau și așteaptă iar puterea ce-i face să crească pare adormita. Dar înlaun-trul lor, un mugure de viață ia naștere imperceptibil... nici soarta bună, nici soarta rea nu vor modifica ceea ce sunt ei. Astfel ar trebui să fim și noi.”

Pentru a fi posibil acest lucru, trebuie să acceptăm că facem parte din cele 10 000 de lucruri. Și trebuie să iubim acel mugure de viață, acea natură lăuntrică imperceptibilă ce va rodi. Sau, precum încheie Lao zi acest verset: „El preferă ce se află înăuntru celor de afară.”

Iubește-te, nu încerca să ieși prea mult în evidență, rămâi liniștit, ancorat în sentimentul de sfială și atitudinea de acceptare. Iată câteva sugestii pentru a transforma toate acestea în realitate:

Găsește miracole în orice.

Schimbă-ți viziunea asupra lumii adoptând o percepție născută din sfială și uimire. În loc să cauți miracole, încearcă să vezi toate lucrurile că fiind ele însele miraculoase. Rămânând ancorat într-un sentiment de sfială, nu vei putea să experimentezi mental plictiseala sau dezamăgirea. Încearcă să-l vezi pe Tao cel invizibil curgând prin toate ființele și toate lucrurile și susținându-le: o furtună devine un eveniment miraculos, un fulger devine o explozie fascinantă de artificii electrice, tunetul ne amintește asurzitor de puterea invizibilă a naturii. Trăiește misterul începând să percepi ceea ce scapă privirii unui ochi obișnuit.

Concentrează-te pe viața ce-ți însuflețește corpul și iubește-o cu toată ființa.

Spune-ți că iubești tot ce reprezintă învelișul fizic în care ești întrupat. Afirmă: Corpul meu este perfect, m-am născut exact la momentul potrivit și acum am vârsta potrivită. Mă accept așa cum sunt. Accept rolul meu în perfecțiunea universului din acest moment. Mă las în voia destinului firesc al corpului meu.

Privește-ți corpul prin prisma unei noi viziuni, o viziune de acceptare deplină și, după cum spune Lao zi: „Astfel nu te vei sătura niciodată de această lume.”

Practică Tao acum!

Fă o listă cu cinci evenimente naturale care se petrec în viața ta de zi cu zi și pe care le consideri de la sine înțelese. Apoi, petrece câțva timp în contemplație, îngăduind fiecăruia dintre ele să pătrundă adânc în conștiința ta. Cerul, florile, un copac de la tine din curte, luna, soarele, ceața, iarba, o pânză de păianjen, adăpostul unui crab, un lac, un arbust, un greier, câinele tău, orice se ivește în mod firesc în viața ta ... lasă-te fascinat și apreciază la adevărata valoare toate aceste miracole pe care nu le-ai observat până acum. Scrie despre ele, desenează-le, fotografiază-le, observă și immortalizează într-un fel sau altul toate lucrurile noi care-ți captează atenția din această nouă perspectivă plină de sfială și de uimire.

Faptele îndrăznețe împotriva celorlalți duc la moarte. Faptele îndrăznețe în armonie cu Tao duc la viață. Aceste două lucruri sunt uneori de folos și uneori păguboase.

Cerul are căile lui, el cucerește fără să se lupte.

El nu vorbește, însă i se răspunde.

Nu cere, însă i se dă tot ce are nevoie.

Nu cunoaște graba, însă înfăptuiește toate la timpul cuvenit.

Mreaja cerului prinde pe toată lumea; ochiurile năvodului sunt largi, însă nimic nu scapă printre ele.

Cum să trăiești prins în mreaja cerului

Din nou ți se cere să contemli Tao dintr-o perspectivă paradoxală. La urma urmei, ce este „mreaja cerului”? Este lumea invizibilă, de unde provin toate cele 10 000 de lucruri. Și, chiar dacă pare să aibă multe deschideri (ochiurile năvodului) — căi prin care să scapi de intențiile inevitabile proiectate de Tao -, nimeni și nimic nu poate exista dincolo de marea orchestrare a lui Tao.

În versetul de față ești îndemnat să fii precaut și respectuos în tot ceea ce faci, atât timp cât trăiești sub acoperământul năvodului aruncat dinspre cer. Toate traducerile pe care le-am studiat spun același lucru prin cuvinte diferite. Iată, de pildă, o traducere scurtă și la obiect:

Curajul nesăbuit înseamnă moartea.

Curajul prudent înseamnă viață.

De aceea înțeleptul se poartă cu precauție.

Așadar, Lao zi îți cere să-ți schimbi felul de a te raporta la bravadă și la curaj. În loc să consideri aceste calități admirabile, el îți cere să faci mai puțin pe eroul neînfricat și să fii mai vigilent și mai precaut, pentru a-ți trăi viața urmând Marea Cale. Reține că drumul spre cer este un drum care evită faptele prea îndrăznețe și temerare și rămâne ancorat în prudență.

Lao zi îți oferă patru exemple care ilustrează felul în care mrejele cerului țin totul în strânsoarea lor, fără forță și fără cutezanță, iar tu ești îndemnat să aplici această lecție vie în toate demersurile tale:

1. „Cerul are căile lui, el cucerește fără să se lupte.“ Fii atent cât de tăcut și de pașnic este cerul și, totuși, el este mereu învingător. Niciun om nu poate să ceară soarelui să se răcorească, curenților oceanici să se oprească, vânturilor să se domolească, ploii să înceteze sau recoltelor să nu mai crească — totul se află în grija lui Tao, ce lucrează în mod firesc și desăvârșit, fără vreun

efort. Natura câștigă întotdeauna, pentru că Tao îndeplinește totul pur și simplu, fără să fie nevoie să atace sau să se lupte. Fii astfel și relaxează-te, căci ești ocrotit de năvodul cerului.

2. „El nu vorbește, însă i se răspunde.¹¹ Mreaja cerului este nevăzută și tăcută — forța ce te ajută cu fiecare răsuflare, la fel cum totodată ține universul în echilibru, face toate acestea fără să comande nimănui, fără să strige, fără să amăgească pe nimeni. Așa că, rămâi în armonie cu cerul, fiind mai precaut și mai rezervat. Ascultă mai mult și vorbește mai puțin, fiind încredințat că răspunsurile de care ai nevoie vor veni la tine pe neașteptate și, mai mult ca sigur, fără surle și trâmbițe. [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

cu destinul tău și te vei mira văzând cum toate se așaza în bună rânduială, fără ca tu să ceri asta în mod explicit.

4. „Nu cunoaște graba, însă înfăptuiește toate la timpul convenit." Cum s-ar putea grăbi Tao? Imaginează-ți cum ar fi să trimiți cerului o astfel de cerere: „M-am săturat de iama și insist să-mi aduci flori de primăvară în mijlocul acestor nopți lungi și geroase. Vreau să culeg cartofii astăzi, deși am plantat semințele ieri. Grăbește-te, insist!" Tao lucrează cu un timp divin, așa că totul este îndeplinit exact așa cum ar trebui să fie. Ești îndemnat să îți domolești ritmul de lucru până când el se armonizează cu nepieritoarele căi ale cerului. Chiar de crezi că ceea ce vrei va veni târziu, în realitate toate apar la timpul convenit.

Cu cât te grăbești mai mult, cu atât vei îndeplini mai puține. Încearcă să faci repede un duș, după ce ai alergat zece kilometri, și vei vedea cum corpul tău va continua să transpire excesiv și după ce termini dușul. Ce-ar fi dacă, în schimb, ți-ai liniști spiritul, ți-ai relaxa corpul și ai îngădui apei să curgă peste tine — observând cum trupul tău se curăță și scapă de transpirație în exact același interval de timp de care ai avut nevoie ca să faci un duș rapid, în mare graba. Chiar dacă ego-ul tău nu pricepe, acesta este adevărul: Totul se petrece la timpul convenit în mrejele cerului.

Ceea ce urmează sunt sfaturile lui Lao zi pentru tine astăzi, în timp ce citești versetul de față din Tao Te King, la aproximativ 2500 de ani după ce a fost scris:

Nu considera precauția o slăbiciune sau o manifestare a fricii.

Socotește-o, în schimb, o modalitate de a retrage puțin și de a permite evenimentelor să se desfășoare în mod firesc. Curajul este o calitate deosebită, însă bravada nesăbuită — atunci când te repezi înainte fără să te gândești — este un mod sigur de a atrage a nenorocirea. În acest verset incitant, Lao zi te îndeamnă să gândești înainte să acționezi. Îngăduie cerului să cucerească fără ca tu să lupți împotriva cuiva sau să învingi pe cineva. Foarte adesea primul tău impuls este dominat de nevoia ego-ului tău de a câștiga și de a dobândi.

Am constatat acest lucru ca jucător de tenis în timpul competițiilor. Dacă nu mă forțam din greu, reușeam adesea să fiu victorios când aveam vreun meci cu jucători mai tineri, mai puternici și câteodată mai talentați decât mine. Oponentul meu lovea mingea prea mult și adesea necugetat, făcând astfel erori inutile, în timp ce eu stăteam în partea din spate a terenului de joc, departe de fileu, și pur și simplu întorceam mingea, în deplină armonie cu jocul și fără să fac cel mai mic efort. Asta îi provoca, în schimb, oponentului meu temerar și imprudent o dorință și mai

mare de a câștiga, ceea ce îl punea în postura de a face și mai multe greșeli. Aș numi acest lucru „boala omului tânăr“.

Fii un ascultător activ.

În loc să încerci să-i controlezi pe ceilalți vorbind mult și tare, fii mai degrabă un ascultător activ. Multe dintre răspunsurile pe care le cauți (și rezultatele așteptate) de la alții se vor ivi dacă îți minte să nu vorbești și nici să nu pui întrebări, încearcă să trăiești în armonie cu natura — în loc să forțezi lucrurile, să te lupți sau să ceri -, iar disponibilitatea de a asculta îți va fi de ajutor.

Practică Tao acum!

După ce am recitat versetul de față, am decis să ies la plimbare astăzi, vreme de o oră, fără să fac nimic, ci doar să observ cum toate lucrurile aflate sub ocrotirea mrejelor cerului funcționează perfect. Am observat soarele tăcut ce hrănește pământul și ne oferă lumină nouă tuturor. Am făcut un pas înapoi și am observat albinele cum zboară înapoi și mcolo printre flori; am rămas locului, uimit de forța nevăzută care face, de pildă, ca bananele să crească în mănunchiuri în vârful pomilor. Pe scurt, eram un observator al lui Tao cel divin, ce nevăzut și tăcut, ce nu necesită niciun efort, dându-mi seama că deși nu cunoaște graba, tot reușește să înfăptuiască toate lucrurile la timpul convenit. Acele banane verzi se vor coace a timpul lor; dar astăzi mi-a plăcut că am simțit energia care le creează, le hrănește și le pregătește să apară într-o bună zi pe

masa mea la micul dejun! w

Astăzi te îndemn să faci o plimbare similară, vreme de o oră, fără să te mai gândești la alte treburi pe care ar trebui să le rezolvi, și să observi că nimic nu scapă prin ochiurile di

mrejele cerului.

Dacă îți dai seama că toate lucrurile se schimbă, nu există niciun lucru de care vei încerca să te agăți. Dacă nu îți-e frică de moarte, nu există vreun lucru pe care să nu-l poți realiza.

Nu se poate tăgădui existența stăpânului morții. Cel ce ia locul stăpânului morții este ca cel ce încearcă să taie cu fierăstrăul unui meșter tâmplar.

Oricine taie cu fierăstrăul unui meșter tâmplar își va tăia cu siguranță mâinile.

Cum să trăiești fără frică de moarte

Ce se întâmplă când murim? Este moartea vehiculul care ne readuce la Sursa existenței sau reprezintă, de fapt, sfârșitul conștiinței și al întregii vieți? Un lucru este absolut sigur: acest subiect este un mister absolut pentru noi. Unii învățați Tao s-au referit la moarte ca la un loc de unificare unde timpul, spațiul și toate cele 10 000 de lucruri încetează să mai aibă o semnificație aparte. Astfel, ceea ce moare, de fapt, este identitatea noastră umană. Mai rămâne însă cineva dincolo de straturile exterioare așa că, atunci când află și înțelege cine este acea entitate fără formă care dăinuie, teama ta de moarte se va risipi. Poți să trăiești îmbrățișând latura activă a

infinitalui, dacă îți cunoști natura Tao cea nelimitată, ceea ce probabil presupune că îți vei modifica felul de a percepe nașterea, viața și moartea.

încetează să mai dorești să vezi cu tot dinadinsul permanența în viața ta și dă-ți seama că toate lucrurile se schimbă tocmai datorită naturii veșnic schimbătoare a acestei lumi. Nu există nimic în afară de care să te agăți; la urma urmei, exact în momentul în care crezi că ai obținut un lucru, acela se transformă în altceva. Acest lucru e la fel de adevărat pentru învelișul tău de lut, dar și pentru toate comorile tale lumești. Fie că-ți dai seama sau nu, corpul pe care îl aveai când ai început să citești acest eseu este diferit de cel de acum și va continua să se schimbe chiar în momentul în care vei încerca să-l faci să rămână același. Asta este natura realității noastre.

Dacă poți să te împaci cu ea, vei reduce — și în cele din urmă vei elimina — anxietatea provocată de faptul că ești muritor. După cum promite Lao zi: „Dacă nu ți-e frică de moarte, nu există vreun lucru pe care să nu-1 poți realiza.”⁴¹

Esența ta Tao este infinită, în mod indiscutabil, pentru că provine dintr-o lume de posibilități infinite. Nu reprezintă un lucru solid și permanent; de fapt, ceea ce tu ești cu adevărat nu se mai găsește în lumea în care te-ai întrupat! Ești real și ceea ce este real nu se schimbă niciodată. Și totuși, șinele tău adevărat nu este în această lume, el este Tao din tine. Când trăiești în armonie cu Tao cel infinit, moartea este irelevantă

așa încât cunoaște-ți șinele superior și înțelege că nu există vreun lucru pe care să nu-1 poți realiza.

A doua parte a versetului se referă la ucidere, la gestul de a lua viața unei alte ființe. Lao zi vorbește foarte explicit aici, spunând: „Nu se poate tăgădui existența stăpânului morții.” în momentul venirii tale în lume, de toate lucrurile de care ai avut nevoie pentru această călătorie s-a îngrijit stăpânul vieții și al morții. Așa cum nașterea ta a fost o manifestare a energiei Tao, formația corpului tău, culoarea pielii, ochii, urechile și orice alt aspect fizic al tău sunt expresii ale lui Tao. Tot de Tao ține și moartea ta, care a fost orchestrată, stabilită și planificată să se petreacă în conformitate cu o programare divină. Cu alte cuvinte, nu trebuie să ai nimic de-a face cu uciderea, niciodată — nici a vreunei alte persoane, nici a oricărei alte ființe. De vreme ce moartea face parte din Tao într-o măsură egală cu viața, trebuie să i se permită să fie în acord cu natura, nu trebuie să fie rezultatul deciziei ego-ului.

Am învățat această lecție cu mulți ani în urmă, în momentul în care mi-am schimbat poziția de joc pe teren în toiuul unui meci de tenis în care jucasem foarte bine. Pe când beam o gură de apă, am observat o albină răsturnată, trăindu-și aparent ultimele clipe din scurta ei viață. Am presupus că suferă, așa că am călcat pe ea pentru a-i scurta chinurile.

Când am început să joc din nou, nu reușeam să-mi mai scot din minte acea albină: Am făcut ce trebuia.? Cine sunt eu să decid soarta acestei mărunte ființe? Cine sunt eu să mă erijez în postura de călău, chiar și pentru o ființă aparent ne semnificativă precum o insectă mărunță? Și tot ce se petrecea pe terenul de tenis a început să ia o turnură diferită din acel moment.

Mai înainte, loviturile mele aruncau mingea în teren, iar acum mingea sărea la centimetri buni în

afară terenului. Vântul părea să-și schimbe direcția și să lucreze împotriva mea. Acum mă mișcăm mai încet și făceam greșeli care nu-mi stăteau în fire. Până la urmă, ceea ce se anunța o victorie sigură s-a dovedit o deziluzie totală și o înfrângere rușinoasă, pentru că rolul pe care mi-1 asumam, acela de ucigaș bine intenționat al unei mici albine, mă preocupa mult prea mult. De atunci mi-am schimbat percepția asupra morții și nu am mai ucis intenționat nicio vietate. Am ajuns la concluzia că nu este treaba mea să decid moartea altcuiva din ziua în care am avut acea revelație cu albina! Chiar dacă acea albină mai avea de trăit doar câteva minute în plus, este treaba „stăpânului morții”, adică a marelui Tao, să stabilească acest lucru.

Tocmai am vorbit cu draga mea prietenă, Lauren, care se chinuie privindu-și pisica, ce i-a fost tovarășă de viață vreme de 19 ani, cum se pregătește să moară. Mi-a cerut sfatul între-bându-mă dacă nu ar fi mai bine ca Sweet Pea să fie eutanasiată, pentru a-i curma suferința. După ce i-am citit acest verset și i-am povestit și experiența mea cu acea albină mărunță, Lauren a decis să o țină pe Sweet Pea în poală până ce moartea o va chema la ea. Respectul pentru viață, ca formă de aplicare a învățăturilor Tao, ne ajută să ne dăm seama că nu noi suntem cei care trebuie să luăm decizii care privesc moartea.

Tezaurul de înțelepciune al lui Lao zi este minunat condensat în cuvintele lui T.S. Eliot, în poezia „Little Gidding”.

Nu vom înceta să explorăm,

Iar sfârșitul călătoriilor noastre Va fi să ajungem acolo de unde am pornit Și să cunoaștem locul acela pentru prima dată.

Aceasta este moartea — nu este nimic de care să te temi, nu este nimic de făcut.

Iată ce cred eu că vrea Lao zi să-ți transmită în acest verset profund din Tao Te King:

încetează să te mai temi de moarte.

Nu are niciun sens să te gândești cu frică la moartea ta, la fel cum nu are rost să te temi de culoarea ochilor tăi. Tao se află în toate — în naștere, viață și moarte. Recitește citatul din T.S. Eliot, precum și versetul 40 din Tao Te King (pe care eu l-am intitulat „Cum să trăiești revenind și cedând¹⁴). Când te vei întoarce prin moarte, vei cunoaște cu adevărat ce înseamnă Tao ... poate pentru prima dată.

Analizează toate situațiile

/

în care pui capăt vreunei vieți.

Ia decizia de a nu acționa niciodată din postura de călău, chiar dacă este vorba despre ființele cele mai mărunte și aparent cele mai ne semnificative, iar apoi ține-te de această decizie. Trăiește conform acestui principiu, îngăduind stăpânului vieții și morții să hotărască momentul când

trebuie să aibă loc călătoria de întoarcere. Nu face din asta o cruciadă; promite-ți doar să trăiești în armonie cu Tao. Și, mai ales, nu le impune celorlalți convingerile tale, pentru că una din legile principale din Tao Te King este să nu te amesteci în viața celorlalți.

Practică Tao acum!

Atunci când meditezi, încearcă să-ți dai seama cum e să fii mort, deși ești încă în viață. Cu alte cuvinte, părăsește-ți corpul, nu mai ține cont de el și plutește deasupra lumii. Asta te va ajuta să te deconectezi de senzația că învelișul tău fizic te reprezintă cu adevărat. Cu cât ești mai mult un observator decât un obiect al observației, cu atât îți va fi mai ușor să scapi de teama de moarte. Fă asta preț de câteva minute în fiecare zi. Amintește-ți că tu nu ești deloc acest corp ești, de fapt, o parte din Tao cel infinit, care nu se schimbă și nu moare niciodată.

Acest fragment din cartea lui Neale Donald Walsch, *Communion with God*, pune accentul tocmai pe această idee:

Care fulg de nea este cel mai frumos? Este oare posibil ca toți să fie minunați și să creeze un spectacol vizual fermecător atunci când își etalează frumusețea împreună? Apoi, se topesc unul într-altul și se contopesc în unitate. Dar nu dispar niciodată. Nu pleacă nicăieri. Nu încetează să existe. Pur și simplu, își schimbă forma. Și nu doar o singură dată, ci de mai multe ori: din stare solidă în stare lichidă, din stare lichidă în stare gazoasă, dintr-un element văzut devin un element nevăzut, pentru a se înălța din nou și a reveni sub noi forme de o frumusețe care îți taie respirația. Aceasta este Viața, Viața care ne susține pe toți.

Acesta ești tu.

Metafora este completă.

Metafora este reală. „, ,

Vei adevăra toate acestea în experiența ta, atunci când vei simți efectiv că nu există vreun alt adevăr și te vei comporta ca atare. Fii atent la frumusețea și miracolul pe care le aduci în viața tuturor pe care îi influențezi. Fiecare dintre voi este minunat în felul său și, totuși, nimeni nu este mai presus de semenii săi. Și cu toții vă veți contopi într-o bună zi în unitate și veți ști atunci că formați împreună un singur curent.

1/euetiU 75

Când dările cresc prea mult, oamenii sunt înfometati.

Când guvernul se amestecă prea mult în viețile oamenilor, aceștia își pierd entuziasmul.

Lucrează spre folosul oamenilor; ai încredere în ei și lasă-i să se descurce singuri.

Cum să trăiești fără prea multe pretenții

Acest verset era menit să ajute clasa conducătoare și nobilimea să aibă grijă de țară. Trebuie să ai

în vedere că în acea perioadă din istoria antică a Chinei, când aveau loc în permanență războaie între state, conducătorii foloseau metode oneroase pentru a impune ordinea în rândul maselor: ei obișnuiau să țină toți banii proveniți din dările strânse de la oameni pentru ei înșiși, falindu-se cu bunăstarea lor în fața săracilor. Cei care erau împovărați în exces cu prea multe dări își pierdeau entuziasmul și simțul loialității, și în cele din urmă se revoltau împotriva legilor care le erau impuse.

Cartea pe care o ții în mâini nu este menită să fie o analiză socială, care să-i lumineze pe conducătorii politici ce profită de funcțiile lor (deși i-aș invita pe toți să fie atenți la sfaturile lui Lao zi!). Am scris-o, mai degrabă, să te ajut pe tine să aplici înțelepciunea interioară a celor 81 de versete din Tao Te King. Prin urmare, ești încurajat să-ți schimbi felul de a te raporta la ajutorarea celorlalți, astfel încât să rămâi în continuare sub inspirație divină și să duci o viață liniștită și plină de mulțumire.

Poate ești de părere că, dacă ceri mai mult de la cei de care ai grijă, cum ar fi copiii tăi sau colegii de serviciu, atunci vei crește productivitatea, însă Lao zi sugerează că, de fapt, lucrurile stau exact invers. Cere puțin de la ei, ne sfătuiește el, și chiar lasă-i pe oameni să se descurce de unii singuri cât mai mult cu putință. Iar când vine vorba de impunerea unor dări excesive maselor, acest lucru ar putea să te facă să te gândești, prin analogie, la felul în care îi tratezi pe cei pe care îi conduci.

Demnitarii din guvernele lumii votează adesea măsuri prin care strâng tot mai mulți bani pentru proiecte mărunte sau pentru folosul lor personal, pur și simplu pentru că au autoritatea de a face acest lucru. De vreme ce se ocupă de elaborarea legilor, ei alcătuiesc reglementări ce le permit să se comporte abuziv chiar cu cei ce le plătesc salariile și le asigură toate beneficiile. În aproape toate cazurile, cei care sunt impozitați pentru a oferi o viață de lux demnitarilor primesc mult mai puține avantaje decât destinatarii taxelor. Cu alte cuvinte, legiuitorii și cei aflați la putere se folosesc de funcțiile lor pentru a profita de pe urma oamenilor obișnuiți. Când această stare de fapt devine prea fățișă, oamenii obișnuiți devin agitați, dezbinați și au din ce în ce mai puțin respect pentru autorități. După cum spune Lao zi: „Oamenii își pierd entuziasmul.”⁴¹

În loc să ceri mai mult pentru că ești mai în vârstă, mai mare, mai bogat sau mai puternic, lasă-i în pace pe toți cei de care răspunzi, ai încredere în înțelepciunea lor lăuntrică care îi va îndruma să facă ce trebuie. Autoritățile care împovărează cetățenii cu prea multe dări produc revoltă și haos_

și tu vei genera același lucru, dacă nu îți controlezi deprinderile și nu îți schimbi comportamentul, astfel încât să ceri mai puțin, în loc să pretinzi mai mult.

Am aplicat toată viața această abordare, când a fost vorba de stilul meu de a conduce, păstrând la minim numărul de oameni care lucrează pentru mine și pe care trebuie să-i supraveghez. Am avut puține pretenții când a fost vorba de asistenta mea, care îmi este și director de operațiuni; a fost singura mea angajată timp de trei decenii. Îi dau voie să negocieze contracte, să facă toate pregătirile necesare pentru evenimentele publice unde trebuie să vorbesc, o las să-mi administreze afacerea foarte extinsă, fără să am nicio pretenție de la ea. Nu-i spun la ce oră să

vină la serviciu, cu ce să se îmbrace sau cum să vorbească cu oamenii; iar răsplata pentru că sunt un șef cu exigențe minime este că am lângă mine un angajat incredibil de loial, pe care pot să contez că va face tot ce trebuie, care își iubește munca și îmi este indispensabil.

Mă port la fel cu editoarea mea, care este alături de mine de mai bine de treizeci de ani. Scriu din inimă, îngăduind cuvintelor să curgă pe pagină, după care îi trimit ei manuscrisul. Am încredere în femeia aceasta și îi dau voie să facă ce vrea cu el, fără ca eu să am vreo pretenție. Răsplata pentru că nu mă amestec în treburile ei este aceea că toate cărțile mele arată bine și sunt prezentate într-un mod profesionist. Eu și editoarea mea avem o relație pașnică și plină de afecțiune, pentru că amândoi suntem mulțumiți și mândri de lucrarea pe care am fost meniți să o întreprindem. Deși ceea ce vă spun poate părea imposibil, poate fi realizat efectiv și cu ușurință dacă ai încredere că Tao se va ocupa de toate detaliile vieții tale profesionale și personale.

În cele ce urmează îți prezint ceea ce Lao zi te îndeamnă să reții din versetul de față din Tao Te King, care a fost destinat inițial conducătorilor de țări, dar care se dovedește valabil pentru oricine este părinte sau are o funcție în care să conducă alți oameni:

Nu cere prea mult de la tine.

Lao zi îți amintește că cerințele excesive îi fac pe oameni să-și piardă orice urmă de entuziasm, iar acest lucru este valabil și în cazul tău. Dacă te împovărezi cu exigențe peste puterile tale, te vei extenua sau vei dezvolta simptome de depresie, anxietate, îngrijorare sau, și mai grav, boli de inimă sau alte suferințe fizice. Ia-ți o pauză de la aceste presiuni autoim-puse care îți împovărează viața, acordă-ți mult timp liber să intri din nou în armonie cu natura, joacă-te cu copiii tăi, citește, vezi un film sau, pur și simplu, nu face nimic.

Ai încredere în cei care ti-au fost încredințați

r / /

să-i conduci.

Nu-i supraveghea permanent pe cei de care ești responsabil, pe care trebuie să-i crești sau să-i conduci. În schimb, învață să ai încredere în cei mai puțin experimentați de care te îngrijești. E necesar să le îngădui să gândească pentru ei înșiși, pentru că și ei au un destin de împlinit, care este orchestrat de Tao. Așa că cere mai puțin și, pe cât se poate, încurajează-i mai mult, permițându-le să-și urmeze propria lor cale către perfecțiune și fericire. Dacă ai încredere în ei, și ei vor avea încredere în ei înșiși, dar și în înțelepciunea divină care i-a creat.

Practică Tao acum!

Ia o pauză și desprinde-te de orice te preocupă, inclusiv de responsabilitățile tale. Chiar dacă e vorba numai de 15 minute, limpezește-ți mintea, golește-ți „fișierul cu cerințe”⁴¹ și bucură-te de libertatea care însoțește o atitudine mai puțin exigentă.

După ce îți iei această pauză, asigură-te că și copiii tăi sau cei din subordinea ta de la serviciu vor

face și ei la fel. Ia-i de braț și mergeți împreună să vă plimbați puțin, fără să faceți nimic în mod deosebit, bucurați-vă doar că sunteți în mijlocul naturii. Apoi lasă-i să se întorcă la responsabilitățile lor și să aibă grijă de ele în ritmul lor.

Dacă socotești că angajatul tău sau copilul tău au nevoie de o monitorizare imperativă, poate că au ajuns în situația asta pentru că nu ai avut încredere în ei și nu le-ai permis să se bazeze pe propriile lor forțe.

\

l/e/twhil 76

La naștere, omul este mlădios și slab, când moare, este rigid și țeapăn.

Toate câte există, chiar iarba și copacii, sunt mlădioase și maleabile în timpul vieții, însă devin uscate și sfărâmicioase când mor.

Rigiditatea este o însoțitoare de drum a morții, La fel cum mlădierea este înrudită cu viața. O armată care nu poate ceda va fi înfrântă.

Un copac care nu se poate încovoia se va frânge în două în calea vântului.

Tot ce este tare și înțepenit se va rupe, tot ce este mlădios și suplu va dăinui.

Cum să trăiești rămânând mlădios

Lucrul pe care îl apreciez cel mai mult atunci când studiez Tao Te KinS este devotamentul fără cusur manifestat față de Marea Cale, care este căutată printr-un studiu atent al naturii. În acest verset, Lao zi ne cere să ne schimbăm modul de a percepe conceptul de putere, observând că cele mai solide și mai durabile lucruri din lumea naturală tind să devină mlădioase, plătându-se și chiar vulnerabile. Dacă până acum am crezut că puterea este dură, inflexibilă, incapabilă să cedeze, el ne invită să ne schimbăm acest punct de vedere. După părerea lui Lao zi, viața poate fi definită ca fiind flexibilă și mlădioasă prin excelență.

Unele dintre cele mai dragi amintiri ale mele legate de cei opt copii ai mei sunt momentele când le priveam, cu teamă chiar, trupurile flexibile de copii de-abia veniți pe lume. Puteam să-i port în brațe și să le aduc cu multă ușurință picioarele la nivelul gurii sau chiar în dreptul cefei!

Erau maeștri desăvârșiți de yoga la vârsta de numai câteva luni sau câteva zile. Când învățau să meargă, îi priveam uimit, adesea ținându-mi respirația de emoție, cum se loveau la cap, cum se ciocneau de pereți, pentru că nu se uitau pe unde merg, sau cum aveau parte uneori de niște căzături destul de neplăcute. Și totuși, ca prin minune, își reveneau din căzături sau din lovituri de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat. Ceea ce s-ar fi soldat în mod sigur cu o fractură de coastă sau de braț în cazul unei persoane mai în vârstă, abia dacă era băgat în seamă de micuții aceștia flexibili.

Tot astfel, un copac bătrân, ajuns în pragul morții, se întărește, crengile i se sfărâmă ușor și e predispus să ia foc mai repede sau să fie doborât de un vânt mai puternic. De vreme ce pomul nu mai poate să se încovoie, o rafală puternică poate să-l pună la pământ imediat. Pe măsură ce îmbătrânește, lemnul devine mai slab doar pentru că își pierde flexibilitatea. Rigiditatea lui, pe care unii o confundă cu un semn de putere, îl transformă, de fapt, într-un organism vulnerabil. În mod similar, în momentul morții, toate ființele ajung într-o stare de rigor mortis, care înseamnă înțepenie completă și, desigur, o absență totală a puterii.

A fi maleabil și capabil să te mlădiezi sunt lucruri care depășesc cu mult simplul proces de îmbătrânire, pe care toate corpurile sunt hărăzite să-l experimenteze. Astfel, Lao zi te îndeamnă să aplici principiul de față gândurilor și tipurilor de comportament. Ți se amintește că rigiditatea și duritatea însoțesc moartea, în timp ce maleabilitatea și chiar slăbiciunea sunt înrudite cu viața. Poate ai fost învățat că puterea se măsoară după cât de inflexibil ești în gândire și în părerile proprii și că slăbiciunea este asociată cu cei care cedează. Dar atunci când te confrunți cu vreo situație stresantă, reține că rigiditatea (inflexibilitatea) nu te va ajuta să mergi prea departe, în vreme ce flexibilitatea te va scoate la liman.

Schimbă-ți felul de a te raporta la putere, nu numai când acest concept se referă la oamenii aflați în poziții de putere, ci și la tine însuși. Sunt multe de spus când vine vorba de lucrurile pe care am fost condiționați să le percepem drept slabe: începe să vezi vulnerabilitatea din inima puterii și cum slăbiciunea este, de fapt, putere ... încă unul din fascinantele paradoxuri din Tao Te King.

Iată la ce te îndeamnă Lao zi să cugeți când aplici concluziile din versetul de față, atât de des citat:

Rămâi puternic în timp ce te mlădiezi.

Propune-ți să fii precum palmierii în mijlocul furtunilor ce ating forța unui uragan — așa-zisa lor slăbiciune le dă într-un fel putere pentru a supraviețui furtunilor devastatoare. Același lucru este valabil și pentru felul în care relaționezi cu ceilalți, așa că ascultă mai mult, îngăduie punctelor tale de vedere să fie contrazise și fii suplu în gândire atunci când este cazul, știind că, de fapt, alegi să fii puternic. Cu cât ești mai rigid în tiparele tale mentale și cu cât te ferești mai mult să iei în calcul și alte puncte de vedere, cu atât sunt mai mari șansele să te ffângi de la rădăcină. După cum îți amintește Lao zi: „tot ce este tare și înțepenit se va rupe“, în vreme ce „tot ce este mlădios și suplu va dăinui.“

Trece-ți în revistă atitudinile rigide.

Analizează-ți atitudinile în chestiuni precum pedeapsa capitală, legalizarea anumitor droguri, avortul, restricționarea utilizării armelor de foc sau restricționarea numărului de copii pe care o familie îi poate avea, sistemul de impozitare, conservarea energiei și alte teme asupra cărora ai o opinie de neclintit. Apoi încearcă să te pui în postura celor care au o părere diferită de a ta. Când vei auzi argumentele prin care te combat pe tine, vei vedea că există ceva adevăr în vorbele acestui vechi proverb:

Așa văd eu lucrurile!

Tu cum le vezi?

De fapt poți vedea lucrurile în mai multe feluri.

Astăzi, de pildă, am purtat o discuție cu Serena, fiica mea, în legătură cu o prezentare pe care trebuia să o facă în fața clasei, la școală, la o anumită materie. Ea era convinsă că ajunsese la o concluzie de nezdruncinat în privința politicii de angajare a unui mare lanț de magazine. Nu mai era nimic de discutat în această privință — toți se înșelau și ea avea dreptate. Totuși, de dragul unei discuții inteligente, eu m-am pus în postura gigantului comercial și am încercat să-i prezint perspectiva lui. Pe măsură ce conversația noastră continua, fiica mea a început să cedeze și să nu mai fie atât de categorică. Când și-a dat seama că, de fapt, orice lucru și orice întâmplare are cel puțin două versiuni, s-a pomenit că dorea efectiv să asculte și interpretarea contrară. Serena a fost astfel capabilă să cedeze într-o manieră care a făcut-o mai puternică.

Dacă liderii lumii, chiar cei aflați pe poziții adverse într-o anumită privință, ar fi cel puțin dispuși să se asculte unii pe alții, conflictele nu ar mai degenera în probleme de viață și de moarte. Ascultând, cedând și arătându-ne amabili, devenim cu toții discipolii vieții.

Practică Tao acum!

În fiecare zi, în ședința de yoga există un exercițiu care îmi amintește de acest verset din Tao Te King, și te îndemn și pe tine să îl practici chiar acum. Ridică-te și stai cu picioarele lipite, ridică-ți și mâinile deasupra capului și întinde-le cât de mult poți. Apoi apleacă-te la dreapta cât mai mult cu putință și rămâi astfel timp de 60 de secunde. După aceea întoarce-te la poziția verticală și repetă exercițiul, aplecându-te la stânga, în tot acest timp, vizualizează-te drept o ființă flexibilă, suplă și capabilă să te mlădiezi pentru a rămâne în armonie cu Tao.

2o. 02

77

Calea cerului

e întocmai ca și cum ai desena un arc de cerc; când ajungi în punctul cel mai înalt, vei începe apoi să cobori,

când ajungi în punctul cel mai de jos, vei începe să urci.

Când este prea mult, începe să se reducă; când este prea puțin, începe să sporească.

Calea oamenilor este diferită: ei împușinează acolo unde este deja nevoie de mai mult, pentru a adăuga acolo unde este deja în plus.

Ei iau de la cei nevoiași pentru a oferi celor care au deja prea mult.

Numai cel care este însuflețit de Tao își oferă surplusul celorlalți.

Care om are mai mult decât îi trebuie și donează surplusul lumii?

Numai omul îndrumat de Tao.

Înțeleptul poate să ofere în continuare, pentru că avuția sa este fără sfârșit.

El acționează fără să se aștepte la nimic în schimb, reușește fără să-și aroge vreun merit pentru asta, și nu crede că este mai bun decât altcineva.

Cum să trăiești oferind ceea ce ai în plus

Dacă privești de la distanță căile care duc spre cer, vei vedea că natura este desăvârșită. Tao lucrează și, în mod nevăzut, menține un echilibru divin. Când am fost în Sedona, Arizona, de exemplu, am făcut un tur al zonelor împădurite din stepele aflate în preajma măreților munți din rocă roșie. După ce am deplâns incendiile recente care au decimat atât de mulți pomi din acea zonă, ghidul ne-a explicat că, de fapt, acest fenomen a fost rezultatul lucrării naturii. „De milioane de ani“, ne-a explicat el, „când pădurea se îndesește prea mult, fulgerele lansate din nori lovesc și rădesc atât cât trebuie pădurea.“ Fără un astfel de incident, pădurea ar muri sufocată de numărul prea mare de copaci care o alcătuiesc. În acest fel lucrează planeta noastră.

Deși câteodată evenimente naturale precum seceta, inundațiile, uraganele, furtunile sau ploile excesive pot părea dezastruoase, de fapt, ele ajută la menținerea unui echilibru. Lucrul acesta este vizibil și în viețile fluturilor, în rândul cârdurilor de găște, în rândul turmelor de caribu sau de bivoli — deprinderea noastră de a ucide animalele tulbură sistemul pe care natura îl pune în aplicare pentru a reglementa problema surplusului. Iar Tao nu contrazice acest lucru: „Când este prea mult, începe să se reducă; când este prea puțin, începe să sporească.“ Observă natura, ne spune Lao zi: dacă există deficite, nu continua să reduci ceea ce este deja în număr foarte mic.

Lecțiile pe care le primim în aceste versete de la final se referă la modul în care să guvernezi masele, rămânând în armonie cu Tao. Lao zi pare să critice vehement oamenii aflați în funcții politice importante, care luau de la cei nevoiași pentru a-și oferi mult mai mult decât ar fi avut vreodată nevoie. Și în lumea de astăzi, putem găsi dovezi nenumărate ale acestei practici, în special în cazul legiuitorilor care își votează beneficii ce urmează să fie plătite de toți ceilalți: își oferă pensii care ating 95% din valoarea veniturilor, asigurări medicale pe viață, limuzine, locuri private de parcare amplasate pe teren public, transport gratuit la clasa întâi și obțin toate acestea împovărându-i și mai mult pe cei săraci și slujindu-i pe cei care au prea mult. Iar în țări în care foametea face ravagii, nu este un lucru neobișnuit să vezi cantități mari de mâncare și provizii depozitate în porturi, în vreme ce oamenii mor de malnutriție, pentru că reprezentanții guvernelor se consideră „mai presus“ de toate astea.

Versetul de față din Tao Te King ne sugerează să ne gândim la surplusurile pe care le-am putea reintroduce în circulație, pentru a reduce deficitele care există în alte zone din lumea noastră. Lao zi ne cere, și ție și mie, să punem în practică înțelepciunea acestui verset în viețile noastre personale, și să considerăm toate bunurile pe care le deținem, dar de care nu avem nevoie, o

ocazie de a deveni „oameni ai lui Tao“. Lao zi nu adresează întrebarea următoare numai guvernului nostru, conducătorilor politici, sau mai-marilor din diferite domenii, ci nouă înșine: „Care om are mai mult decât îi trebuie și donează surplusul lumii?“ Răspunsul este unul singur: numai omul îndrumat de Tao. Dacă ne strângem destui, vom putea deveni o forță, noi oamenii animați de spiritul lui Tao, o forță capabilă să guverneze. Numai atunci vom putea să aplicăm stilul de viață înfățișat în versetul de față.

E destul de simplu să înțelegi ce înseamnă un surplus de bani sau de bunuri, dar, de fapt, cuvântul sugerează mult mai multe lucruri. De pildă, poate fi vorba de surplusul de bucurie de care ești animat când te dedici ție însuși sau familiei tale. Apoi vine excesul de înzestrare intelectuală, de talent, de compasiune, de sănătate, de putere, de bunătate, exces pe care poți să-l împărtășești cu lumea. Ori de câte ori vezi că cineva se zbate în lipsuri, îi lipsesc bucuria, oportunitățile educaționale, are sănătatea șubredă sau nu e cumpătat, oferă din surplusul tău. Lao zi te îndeamnă să arunci o privire acolo unde se înregistrează deficite și să devii un instrument al sporului sub orice formă, în loc să aduni mai mult pentru tine, ceea ce te marginalizează și te separă de unitatea ce stă la baza vieții, în toate manifestările ei.

Aplică aceste noi metode, care sunt mai bine acordate cu Marea Cale Tao:

1

„Nu cere, însă i se dă tot ce are nevoie.¹¹ Ai din belșug,

2

în cantități infinite și la îndemână, tot ce îți va trebui vreo

3

dată, așa încât nu este nevoie să ceri ceva. Toate se află într-

4

o rânduială divină, deci desăvârșită, în armonie cu veșnicile

5

căi ale cerului, iar tu ești o parte a acelei ordini perfecte. Tot

6

ce îți este de trebuință va apărea în viața ta dacă ceri mai puțin

7

și te bucuri mai mult când întâmpini tot ce îți apare în cale.

8

Nu poți să scapi din mreaja cerului și să pierzi protecția lui,

9

indiferent câte ochiuri ți se pare ție că vezi în acest năvod. Toate se petrec la timpul cuvenit — dacă ai deplină încredere în acest lucru, vei fi îndrumat înspre o întâlnire fără seamăn

Redu din surplus.

Redu orice este în exces în viața ta și oferă ceea ce-ți prisosește celor năpăstuiți. Începe cu lucrurile tale: hainele, mobila, uneltele, diferite echipamente, aparate de radio sau aparate foto, orice îți prisosește. Nu vinde; mai degrabă oferă (dacă îți permiți). Nu te aștepta la recunoștință pentru actele de caritate — pur și simplu comportă-te în armonie cu Tao, reducând din surplusul tău. Apoi gândește-te la abundența neprețuită de sănătate, bucurie, bunătate, dragoste sau pace interioară de care beneficiazi și caută metode prin care să transmiți aceste stări minunate celor care ar putea beneficia de generozitatea ta.

Fii un instrument de generare a abundenței.

Așa cum natura umple golurile, menținând un echilibru ciclic vital pentru lumea noastră, fii un instrument de generare a abundenței acolo unde constați deficite. Deprinde-te să oferi, renunțând la o parte din venitul tău, în scopul diminuării lipsurilor celorlalți, căci Lao zi subliniază: „Înțeleptul poate să ofere în continuare, pentru că avuția sa este fără sfârșit.⁴⁴ Dacă nu poți oferi bani celor mai puțin norocoși decât tine, spune în gând o binecuvântare pentru ei. Fă o rugăciune când auzi sirena unei ambulante sau a unei mașini de poliție. Caută prilejuri să umpli golurile din viețile altor oameni cu bani, lucruri sau energie iubitoare sub formă de bunătate, compasiune, bucurie și iertare.

Practică Tao acum!

Stabilește-ți o zi în care să-ți propui să scapi de o parte din surplusul din viața ta, asigurându-te că te desparți de ceva care se dovedește util în altă parte. Caută în jurul tău lucruri de care nu ai nevoie sau pe care nu le folosești — de pildă, tocmai mi-am ridicat privirea de la biroul meu de lucru și am dat cu ochii de câteva agende, trei DVD-uri și un prăjitor de pâine pe care nu le-am mai folosit de șase luni. Dacă te uiți prin cameră chiar acum când citești aceste cuvinte, sunt convins că vei găsi lucruri ce ar putea intra lejer în categoria „surplus⁴⁴. Așa încât programează-ți un moment în care să pui în circulație o parte din lucrurile în exces pe care le deții. Poți alege chiar acum acele lucruri care, în viziunea ta, îți prisosesc, și lasă-le acolo unde este nevoie de ele astăzi. Fii un om aflat permanent sub îndrumarea lui Tao!

1/e/ibekU 78

Nu se găsește nimic pe lumea asta care să fie mai moale și mai lipsit de fermitate decât apa.

Dar când vine vorba de atacarea și erodarea lucrurilor dure și de neclintit, nimic nu o poate întrece.

Nimic nu i se aseamie.

Ce este lipsit de tărie copleșește tot ce este dur; ce este gingaș depășește tot ce este puternic, în întreaga lume, nu e nimeni care să nu știe asta, dar nimeni nu stăpânește această deprindere.

De aceea maestrul rămâne senin în mijlocul necazurilor; răul nu poate pătrunde în inima sa.

Tocmai pentru că a renunțat să mai ajute, el se dovedește de mare ajutor pentru oameni.

Marile adevăruri par mereu să fie paradoxale.

Cum să trăiești

f

asemănându-te apei

Făcând cercetări, studiind și punând în practică cele 81 de versete din Tao Te King, am fost surprins de multitudinea de referințe pe care Lao zi le face în legătură cu apa, în diversele sale forme: marea, ploaia, ceața, negura, zăpada, râurile și pâraiele. Veneratul maestru părea să-și găsească puterea spirituală în mijlocul naturii, dar cu siguranță că a nutrit un respect deosebit pentru apă și felul în care ea lucrează în viața noastră. Fii precum apa pare să se repete peste tot în Tao Te King. Acest element este mai apropiat de Tao și de starea Tao decât orice altceva din această lume, așa încât reprezintă un simbol perfect adecvat pentru a-i învăța pe oameni Marea Cale.

Apa este pentru noi la fel de misterioasă precum Tao. Când te scalzi într-un râu și încerci să prinzi apa în pumnul tău, apa nu va rămâne defel în palmele tale. Apa este evazivă atâta vreme cât vrei să o prinzi, dar încearcă, în schimb, să îți relaxezi palmele și să fii una cu apa — în mod paradoxal, vei câștiga dacă vei renunța la ea. Lao zi ne sfătuiește să imităm acest element în felul său misterios și indescifrabil de a fi, chiar dacă el contrazice ceea ce îți dictează ție intelectul și condiționările tale.

Lao zi repetă trei teme ce apar permanent în cartea sa. Ele sunt adevăratele caracteristici ale apei:

1

răspunzi în permanență cu bunătate și flexibilitate, la fel cum curgerea lină a apei sau picurarea ei constantă pot eroda în timp roca cea mai dură. Așa că persistă în a fi maleabil, fii dispus să cedezi în loc să te împotrivești și observă cum rezistența tuturor lucrurilor aspre și aparent implacabile scade.

Timp de ani de zile, am tratat cu multă dragoste, dar și cu multă fermitate pe unul dintre membrii familiei mele care insista să-și facă sieși rău și să-și distrugă toate relațiile și raporturile sociale, înghițind întruna substanțe toxice. Încetul cu încetul, de-a lungul timpului, rezistența ei a început să cedeze în fața bunătății pe care o picuram în raporturile cu ea, o bunătate încăpățânată însoțită de acceptare și de dragoste. Câteodată poate părea descurajant, însă Lao zi subliniază în acest verset că trebuie să acționăm precum apa și să recurgem la o abordare blândă, căci „când vine vorba de atacarea și erodarea lucrurilor dure și de neclintit, nimic nu o poate întrece.”

2. Apa pare să fie un element pe care l-ai putea domina cu ușurință. Totuși, este atât de flexibilă, încât de vrei să o dai la o parte din calea ta, își va croi un drum al ei, pe sub

toate lucrurile dure care îi opresc cursul, și, cu răbdare, va ajunge acolo unde nu i se poate împotrivi niciun lucru solid. Poți să înalți baricade, să construiești diguri, să fabrici materiale impermeabile; totuși, în timp, flexibilitatea apei va triumfa. „Tot ce este slab învinge ceea ce este tare” este un mesaj menit să-ți sporească puterea. Amintește-ți să rămâi flexibil, dispus să te cobori, cu modestie, și să pari vulnerabil, știind însă că ești în armonie cu Tao. Lao zi te îndeamnă să fii precum maestrul ce rămâne „senin în mijlocul necazurilor” și atunci răul nu va putea să pătrundă în inima ta.

3. Apa este atât de moale, încât nu se poate deteriora, nu poate fi distrusă, nu i se pot aduce daune; ea se întoarce pur și simplu la Sursă pentru a fi folosită în continuare. Poți să o pui la fiert până dispare, iar vaporii ei reintră în atmosferă pentru a se întoarce în stare lichidă în cele din urmă. Poți să o bei, dar ea se va întoarce după ce ți-a hrănit trupul. Se poate polua, dar se va întoarce după câțva timp la fel de pură, pentru a susține din nou toate formele de viață. Toate acestea se produc datorită nestatorniciei și lipsei ei de rezistență.

Dacă rămâi maleabil și treci peste aspectele dure din viața ta, vei deveni și tu indestructibil (recitește versetul 43, „Cum să trăiești cu delicatețe¹⁴). Nu există nimic sub soare mai delicat decât apa și totuși nu se găsește nimic care să poată, mai bine ca ea, să erodeze cel mai puternic obstacol. Aflăm atât de multă înțelepciune în această analogie: rămâi delicat. Retrage-te atunci când simți tentația de a demonstra cât de dur poți fi. Încearcă să ai răbdare în loc să controlezi totul din scurt. Ai încredere în ființa ta lăuntrică delicată, pentru că te-ai născut astfel.

Îmi place superbul poem al lui Mary Oliver, Wild Geese, în care vorbește exact despre aceste lucruri:

Nu trebuie să fii bun.

Nu trebuie să mergi în genunchi o sută de mile prin deșert, căindu-te.

Nu trebuie decât să îngădui trupului tău, o vietate blândă, să iubească ceea ce vrea el să iubească.

Povestește-mi despre disperarea ta și eu îți voi povesti despre a mea.

Între timp, lumea merge mai departe.

Între timp, soarele și norii de ploaie străbat văzduhul și ținuturile, preeriile și pădurile dese, munții și râurile.

Între timp, găștele sălbatice, acolo sus pe cerul albastru, se întorc din nou acasă.

Oricine ai fi, oricât de singur ai fi, lumea se oferă închipuirii tale, strigă înspre tine precum găștele sălbatice, cu țipete aspre și încântătoare, arătându-ți din nou și din nou locul tău în marea familie a lucrurilor.

Din perspectiva celor 2500 de ani, Lao zi îți reamintește cât de multe ai de învățat de la natură, în special de la apă și te îndeamnă să pui în practică aceste idei:

Schimbă-ți felul de a percepe raportul dintre putere și slăbiciune.

Observă că stereotipuri precum rigiditatea, duritatea, violența, încăpățânarea și dominația nu sunt deloc atribute ale puterii. De fapt, dacă îmbrățișezi aceste atitudini, vei fi învins, copleșit chiar, de ceea ce tu numești slăbiciune. Schimbă-ți percepția față de toate acestea și vei vedea cum lumea din jurul tău se schimbă. Când vei începe să admiri și să copiezi exemplul celor care rămân maleabili și delicați, vei afla adevărata putere din persoana ta îndrumată de Tao. Renunță să te mai amesteci în viețile altora, cu intenția ta de a-i ajuta, și alege în schimb să curgi precum apa — delicat, blând, discret — oriunde este nevoie de tine.

Fii delicat precum apa.

Aidoma apei, curge și tu acolo unde găsești o deschidere sau un drum liber, în loc să încerci să domini prin violență. Domolește-ți pornirile agresive, fii mai tolerant cu alte puncte de vedere, contrare, viziunii tale. Intervino mai discret, încearcă să ascuți mai mult, direcționează și vorbește mai puțin. Când cineva îți prezintă părerea lui, încearcă să răspunzi astfel: „Nu m-am gândit niciodată la asta — îți mulțumesc. Am să mai reflectez la acest aspect.“

Practică Tao acum!

Fă astăzi o meditație în care te vizualizezi având aceleași calități precum apa. Permite naturii tale delicate, blânde, îngăduitoare și fluide să ajungă în locuri de unde ai fost anterior exclus din cauza înclinației tale de a fi dur și inflexibil. Strecoară-te ușor în viețile oamenilor cu care ai fost până acum în conflict: imaginează-ți că intri în firea lor lăuntrică, văzând poate, pentru prima dată, ce simt și cum trăiesc. Reține această analogie dintre tine și un curs blând de apă și vei vedea cum toate relațiile tale se vor schimba.

yeMekU 79

După o ceartă serioasă rămâne mereu un sentiment de ranchiună.

Ce se poate face în legătură cu asta?

A fi mulțumit cu ceea ce ai se dovedește cea mai bună soluție în cele din urmă.

Cineva trebuie să-și asume riscul să răspundă insultei cu bunătate, altfel ostilitatea nu va ajunge niciodată bunăvoință. Așa încât înțeleptul oferă întotdeauna fără să aștepte recunoștință.

Cel inspirat de adevărata virtute caută mereu o modalitate prin care să ofere.

Cel căruia îi lipsește adevărata virtute caută mereu prilejuri să strângă pentru sine. Celui darnic îi este hărăzit belșugul vieții; cel care doar strânge se va alege cu mâna goală.

Cum să trăiești fără resentimente

În versetul de față, care s-a dovedit de mare ajutor pentru mine personal, ți se cere să-ți schimbi obiceiul de a ține în tine resentimente după ce ai avut un conflict de opinie sau o ceartă în toată

regula. Oare ce provoacă iritarea sau mânia care sunt apanajul unei dispute? Răspunsul generic ar fi o listă lungă, ca cele pentru cumpărături, care detaliază motivele pentru care celălalt nu avea dreptate, de ce s-a comportat atât de illogic și de lipsit de sens, concluzia fiind ceva de genul: „Am dreptate să fiu supărat(ă) pentru că [fiica, soacra, soțul, șeful meu/mea sau oricine altcineva mai vreți] îmi vorbește în felul ăsta!“. Dar dacă ești interesat să trăiești o viață în plin spirit Tao, este imperativ să pui capăt acestui mod de a gândi.

Resentimentele nu provin din comportamentul celeilalte părți într-o altercație — nicidecum, ele supraviețuiesc și se cronicizează pentru că tu însuși nu ești dispus să încetezi altercația oferind bunătate, dragoste și adevărata iertare. Lao zi spune: „Cineva trebuie să-și asume riscul să răspundă insultei cu bunătate, altfel ostilitatea nu va ajunge niciodată bunăvoință.¹¹ Așa încât atunci când ați terminat cu țipatul, răstitul unul la celălalt și cuvintele de amenințare, abia atunci a sosit și momentul de calm. Amintește-ți că nicio furtună nu durează o veșnicie și că în ea se află deja semințele liniștii și ale păcii de după. Există o vreme pentru ostilități și o vreme pentru pace.

Pe măsură ce furtuna unei dispute se domolește, trebuie să găsești o metodă prin care să ignori nevoia ego-ului tău de a ști că are dreptate. Este timpul să-ți sporești bunătatea, renunțând la mânie. Gata, s-a terminat, așa că iartă-te și pe tine și pe celălalt și fa în așa fel încât să dispară resentimentele. Fii tu cel ce cauți o modalitate prin care să oferi, în sensul descris de Lao zi în versetul de față, în loc să fii cel ce caută mereu să obțină și să strângă pentru sine.

Eu conduc o afacere destul de mare bazându-mă pe profunda înțelepciune a acestui verset. Compania mea are ca prioritate să ofere, așa încât dacă există dispute în legătură cu vânzarea produselor, asistenta mea știe ce să facă pentru a permite celeilalte părți să obțină ceea ce vrea. Dacă cineva nu-și permite ceva, renunț eu de bunăvoie la acel lucru. Permit înregistrarea discursurilor mele și nu cer nimic în schimb. Dau din timpul meu liber pentru sesiuni foto sau de autografe sau orice. Dacă nu am un avion de prins, sunt ultima persoană care pleacă din sala de ședințe și sunt dispus să vorbesc cu oricine care îmi cere ceva sau îmi pune vreo întrebare. Este vorba aici despre a da și cei care lucrează pentru mine știu asta și aplică aceste principii în viața lor.

Când am invitat un necunoscut, cu care nu mai colaborasem, să se implice în turneul meu de conferințe acum nu mult timp, am dat peste un om care era atât un muzician extrem de talentat, cât și un povestitor de excepție și cu toate acestea trăia în sărăcie. În ciuda talentului său colosal, abundența pur și simplu nu-și făcuse loc în viața lui. După câteva conferințe, am remarcat că înclinația lui de a strânge pentru el îl preocupa foarte mult în detrimentul impulsului de generozitate; căuta mereu noi metode prin care să facă rost de și mai mulți bani, excluzând pe oricine altcineva care încerca să facă vreun serviciu participanților la conferință.

Am avut o lungă discuție cu acesta explicându-i că, de fapt, impulsul lui de a profita de pe urma oricărei împrejurări pentru a face bani, impuls care îi înăbușea și înclinația naturală de a oferi celorlalți, era cel ce bloca fluxul de abundență în viața sa; l-am încurajat să aibă încredere în înțelepciunea lui Lao zi. Ceea ce vreau să spun este că acesta a fost un bun prilej pentru amândoi să continuăm turul nostru de conferințe fără vreun resentiment.

Indiferent de atitudinea celorlalți, dacă trăiești însuflețit de „adevărata virtute”¹¹, vei găsi o metodă prin care să-ți demonstrezi dărnicia. Acest adevăr este pe deplin aliniat la Tao; la urma urmei, creatorul vieții oferă în permanență, nu ia pentru sine. Așa că schimbă-ți acum modul de a percepe lipsurile și resentimentele și începe să-ți pui în mod sincer întrebarea Cum pot să fiu de folos celorlalți? Universul îți va răspunde în felul acesta: Ai înțeles, în fine — acum acționezi precum acționez și eu! Am să trimit în continuare fluxul de belșug în viața ta prin metode care te vor surprinde și te vor fascina. După cum spune Lao zi: „Celui darnic îi este hărăzit belșugul vieții; cel care doar strânge se va alege cu mâna goală.”¹¹

Iată ce te încurajează Lao zi să faci pentru ca înțelepciunea din versetul de față să devină realitatea vieții tale:

Totul trebuie să se încheie cu dragoste.

Cu orice chip!

Imaginează-te la încheierea unui conflict sau a unei dispute majore. În loc să reacționezi reactivând tipare vechi de comportament ostil, precum mânie cronicizată, dorința de răzbunare sau de a-1 răni pe celălalt, vizualizează-te într-o nouă ipostază, aceea în care oferi bunătate, dragoste și iertare. Fă asta chiar acum, trimițând aceste gânduri izvorâte din „adevărata virtute”¹¹ pentru a contracara orice resentimente pe care le mai porți încă în inimă. Adoptă următorul răspuns drept reacție standard la orice altercație viitoare: Trebuie cu orice chip să închei pe o notă de dragoste! '——.

Deprinde-te să dăruiești.

În toiul neînțelegerilor și al dezacordurilor, deprinde-te să dăruiești, în loc să strângi pentru tine, înainte de terminarea conflictului. Oferă-i lui Tao comori de virtute, bunătate, în loc de dorința de a-i umili pe ceilalți, respect, în loc de tentația de a-i dovedi celuilalt că nu are dreptate. A fi darnic presupune a-ți lăsa în urmă ego-ul. În timp ce ego-ul dorește să câștige și să-și demonstreze superioritatea, contrazicându-i pe toți și tratându-i fără pic de respect, firea ta Tao vrea să fie în pace și să trăiască în armonie. Dacă ții cont de aceste măsuri, îți poți reduce practic la zero timpul pe care îl pierzi cu certurile.

Practică Tao acum!

Recită în gând următoarele cuvinte din rugăciunea Sfântului Francisc: „Acolo unde cineva a fost rănit, îngăduie-mi să aduc iertare.” Oferă iertare, după cum ne învață el: adu iubire acolo unde este ură, luminează acolo unde este întuneric, iertare acolo unde a fost nedreptate. Citește aceste cuvinte în fiecare zi, căci te vor ajuta să depășești exigențele ego-ului tău și vei afla „belșugul vieții”.

Imaginează-ți o țară mică, unde trăiesc puțini oameni. Au arme, însă nu le folosesc; muncesc cu mâinile lor

și nu își pierd timpul inventând dispozitive mecanice să-i scutească de muncă.

Ei iau moartea în serios și nu călătoresc departe. De vreme ce își iubesc casele foarte mult, nu sunt interesați de călătorii.

Deși au bărci nimeni nu le folosește.

Se mulțumesc cu mâncare sănătoasă, apreciază hainele care li se potrivesc cel mai bine, se simt bine în căminele lor confortabile și țin la stilul lor de viață.

Deși trăiesc aproape unii de alții, iar cocoșii ce cântă și câinii ce latră pot fi auziți de peste drum, ei trăiesc în pace cu vecinii lor în vreme ce îmbătrânesc și mor.

Cum să-ți trăiești propria utopie

Acest verset, penultimul, din Tao Te King s-ar fi putut intitula „Trăiește cât mai simplu, prostule!”. Aici, Lao zi face pledoaria unei societăți ideale, în care conflictul nu reprezintă o problemă, în care armonizarea cu natura este deprinsă de toți, iar armele pot fi prezente, însă ele nu sunt folosite niciodată. Străvechiul maestru chinez pare să spună că a fi aproape de natură și a te bucura de plăcerile simple ale vieții generează mai multă satisfacție, decât a căuta echipamente tehnologice avansate sau trăsuri extravagante. El sfătuiește cititorii să rămână aproape de pământ, să lucreze cu propriile lor mâini și să nu intre în competiție cu satele vecine.

Deși este clar că lumea s-a schimbat dramatic în ultimii 2500 de ani, sfaturile din versetul de față sunt pline de înțelepciune pentru secolul al XXI-lea și mai departe, închipuie-ți o lume în care armele sunt vestigii din trecut, expuse în muzee pentru a înfățișa și a informa oamenii despre o istorie absurd de violentă. Ai vedea conflictele de pe planeta noastră prezentate din perspectiva unor ființe umane care se aseamănă cu niște microbi ce trăiesc pe același organism, dependenți în egală măsură de el și unii de ceilalți pentru a putea supraviețui, dar care, totuși, se omoară între ei și își distrug oricum și orga-nismul gazdă. Din această perspectivă, războiul ar părea o distrugere fără sens.

Când analizăm conflictele ce au avut loc de-a lungul istoriei, nu putem să nu remarcăm că mânia și rivalitățile din vechime, dar și cele din zilele noastre, nu au nicio noimă. De ce nu vor (sau nu pot) oamenii să se bucure împreună de pământul lor și să trăiască în pace cu toții? Ce poate fi atât de important, încât e nevoie să ne ucidem între noi pentru el? Chiar și în vremurile relativ recente, acei oameni pe care îi uram atât de mult, încât am încercat să-i decimăm, au devenit aliații noștri. Care a fost așadar sensul uciderii lor? De ce nu am învățat să trăim în armonie cu Tao cel dătător de viață? Răspunsurile la aceste întrebări sunt evident complexe, dar, din păcate, încă e nevoie să fie puse astfel de întrebări.

Acest verset nu neagă eforturile pe care le faci pentru a-ți transforma utopia în propria realitate. Dimpotrivă, îți oferă o porțiță de scăpare din cercul vicios al urii, crimei, războiului și pune bazele unei viitoare cooperări înainte ca următorul ciclu de violență să izbucnească. Te poți întoarce la plăcerile simple ale unei existențe pașnice, alegând să trăiești fără complicații și străduindu-te mai puțin să-ți satisfaci nevoia de a înfrânge pe cineva. Dacă observi înclinația unora de a încuraja producerea unor arsenale de armament tot mai mari, votează pentru candidații ce sprijină metodele pașnice pentru rezolvarea unui conflict.

Alegerile tale personale te aliniază și cu natura pașnică a lui Tao. Poți opta să renunți la o parte din tehnologia modernă câteodată sau totdeauna. Poți alege să scrii de mână și să simți legătura ta cu Sursa, în timp ce cuvintele curg din inima ta pe hârtie. Poți alege să mergi pe jos în loc să conduci mașina cât mai mult cu putință. Poți alege să faci socoteli fără a apela la un calculator și să memorezi numere de telefon ca o metodă de personalizare a conexiunilor tale. Poți alege să înoți sau să mergi cu bicicleta ca formă de gimnastică zilnică, în loc să lucrezi la aparate.

În prezent, avem la dispoziție multe dispozitive mecanice, la care Lao zi nici măcar nu a visat, și ai putea să le elimini, urmând astfel o procedură de simplificare a vieții. Poate să nu trimiți e-mailuri sau să nu descarci muzică de pe internet constituie felul tău simbolic de a rămâne aproape de pământ, despre care vorbește Lao zi în versetul de față. Cu alte cuvinte, poți să fii la curent cu ceea ce oferă lumea modernă în materie de informație și tehnologie, în timp ce rămâi, totuși, conștient de acele lucruri din viața ta pe care vrei să le păstrezi cât mai simple cu putință. Recunoaște atunci când simți efectele unui exces de informație, când te simți copleșit de prea multe dispozitive, când vezi că viața ta se complică prea mult și retrage-te într-un mediu natural care îți face plăcere, atât timp cât ai nevoie să te deconectezi.

Lao zi pare să te încurajeze să-ți simplifici viața, iar aceasta este cea mai la îndemână metodă de a-ți spori conștientizarea legăturii tale cu Tao. Încearcă aceste atitudini și modele noi de comportament, care te vor ajuta să schimbi modul de a-ți percepe viața modernă; cu ajutorul lor îți poți modifica întreaga existență.

Deprinde-te să apreciezi din plin tot ce ai.

Deprinde obiceiul de a te bucura de toate lucrurile despre care credeai până acum că ți se cuvin în mod automat. Ai parte zi de zi de anumite beneficii și bucurii cum ar fi casa ta, grădina, mesele de peste zi, hainele, membrii familiei tale, prietenii, pe care nu le mai apreciezi cum s-ar cuveni. Alege să fii mai atent la toate acestea — răspunde cu recunoștință, dragoste și apreciere. Petrece mai mult timp în preajma căminului tău, minunându-te de toate aceste comori simple ce nu sunt puține la număr și care îți umplu viața.

Vezi paradisul pretutindeni în jurul tău.

Încetează să crezi că ar trebui să călătorești, să fii un om de lume, să mergi în ținuturi îndepărtate și să întâlnești oameni diferiți pentru a avea o viață împlinită. De fapt, ai putea să stai toată viața pe aceeași stradă și să nu pleci de acolo deloc și tot ai putea cunoaște fericirea de a urma esența Tao. Reține concluzia înțeleaptă a lui Voltaire: „Paradisul este acolo unde mă aflu eu.“ Dacă acolo unde te afli, te simți acasă, cu aceiași oameni înjurai tău, aceleași fotografii și aceeași mobilă, fă din locul acela paradisul tău. Găsește bucuria și consolarea în lucrurile simple. Schimbă-ți viziunea în așa fel încât să-ți faci plăcere ceea ce ai, locul în care trăiești și persoana care ești, cu tot ceea ce reprezinți. Cultivă-ți utopia simțind lucrarea lui Tao în fiecare centimetru cub de spațiu.

Practică Tao acum!

Consacră o zi mâncării! Apreciază inteligența misterioasă care a creat mâncarea pentru sănătatea

și plăcerea ta și rostește o rugăciune de fiecare dată când te bucuri de ea. Mersul la magazin pentru a cumpăra fructe și legume, gătitul, planificarea unui dineu, onorarea unei invitații la un dineu organizat de altcineva, mâncatul în oraș la un restaurant, gustarea luată în grabă, popcomurile pe care le cumperi când mergi să vezi un film la cinema, toate acestea sunt prilejuri grozave pentru a explora mai profund legătura ta cu mâncarea și cu inteligența creatoare din spatele ei. Vezi aceste legături ca pe o parte a nesfârșitului ciclu Tao; asta te va ajuta în timp să înțelegi că, de fapt, trăiești deja în propria-ți utopie.

1/fMekU 81

Cuvintele adevărate nu sunt frumoase; cuvintele frumoase nu sunt adevărate. Oamenii buni nu se ceartă; cei ce se ceartă nu sunt buni.

Oamenii plini de virtute nu caută defectele celorlalți; cei care caută defectele celorlalți nu au virtute.

Înțelepții nu acumulează nimic,

Ci dăruiesc totul celorlalți; cu cât au mai mult, cu atât dăruiesc mai mult.

Cerul face bine tuturor și nu face rău nimănui, înțeleptul imită calea cerului, acționând spre binele tuturor și neîmpotrivindu-se nimănui.

Cum să trăiești fără să acumulezi

Acest verset final din Tao Te King oferă mesajul de încheiere al întregii culegeri de învățături: ai apărut din nimic. În locul tău de origine nu se găseau lucruri; la fel, în locul unde te vei întoarce nu vei găsi lucruri. De aceea Lao zi te invită să înlocuiești înclinația de a acumula cât mai multe bunuri cu dorința de a sărbători și de a te bucura de adevărata ta esență. Așa precum nimicul este Tao pur în starea sa amorfă, adevărata ta natură nu are nici ea formă ... pentru că tu ești Tao.

Tao Te King încearcă să te atragă spre un stil de viață care recunoaște un vid divin ce stă la baza înțelepciunii din Tao — astfel încât și stilul acesta nou de viață ar putea fi de inspirație di-vină. În eseul de față, cel final, am ales să-ți propun să-ți accesezi natura inefabilă Tao, ducând o viață în care să nu fii preocupat de acumularea de bunuri. Asta presupune să dăruiești mai mult, să te cerți mai puțin și să te desprinzi de atașamentul față de orice din lumea celor 10 000 de lucruri. În cele din urmă, să trăiești astfel presupune să renunți chiar la atașamentul față de viața ta și față de propriul corp. Poți să practici aceasta chiar acum, în timp ce mai trăiești în această lume.

Sfântul Ioan al Cmcii vorbește chiar despre acest fel de a vedea viața:

Ca să ajungi să găsești plăcere în tot ce te înconjoară, trebuie să îți dorești să nu te încânte nimic.

Ca să ajungi să posezi totul, trebuie să îți dorești să nu posezi nimic.

Ca să ajungi orice vrei, trebuie să îți dorești să nu fi nimic.

Ca să ajungi să cunoști totul, trebuie să îți dorești să nu cunoști nimic.

Această înțelepciune a nimicului, a inefabilului, se regăsește în învățăturile lui Lao zi, bătrânul maestru spiritual care vrea ca noi să trăim fericirea de a fi totul prin renunțarea la impulsul de a acumula.

Este dificil să ne închipuim o lume fără lucruri; și totuși, în acest verset final din Tao Te King, Lao zi îți zugrăvește imaginea cea mai probabilă a unei astfel de lumi. Nu ai nevoie de cuvinte frumoase, de vreme ce vorbești despre nimic. Într-o astfel de lume nu ar exista nicio dispută, pentru că nu există bunuri care să fie motiv de ceartă. Nimeni nu ar găsi cusururi celuilalt, oamenii nu s-ar învinovăți unii pe alții, pentru că în toți se află sădită virtutea ascunsă a lui Tao. Și, în cele din urmă, nu ar exista nimic care să fie strâns, adunat, acumulat, și astfel ai rămâne într-o stare de dăruire creatoare, de ofrandă permanentă și de dorință intensă de a ajuta. „Cerul nu face decât binele⁴¹, spune Lao zi, iar binele este sinonim cu Dumnezeu, ceea ce este valabil și pentru Tao.

Meister Eckhart ilustrează astfel felul în care noțiunile de Dumnezeu și Tao pot fi înlocuite una cu cealaltă:

Dumnezeu este o ființă dincolo de existență, este atât de inefabil încât am putea spune că nu există. Dumnezeu nu este nimic. Niciun lucru nu îl reprezintă.

Dumnezeu este chiar inefabilul.

Și totuși Dumnezeu este ceva.

În acest ultim verset ești îndemnat de vocea înțelepciunii, din uimitorul și nemuritorul Tao Te King, să faci tot ce poți pentru a imita cerul în timp ce ești încă sub această formă pe pământ.

Încearcă să aplici sugestiile de mai jos acum când ai început să-ți schimbi modul de a gândi și, în definitiv, viața, pentru totdeauna:

Încetează să mai aștepti să fii răsplătit pentru că ai dreptate!

Detășează-te de tendința de a căuta ceartă peste tot și înlocuiește-o cu dorința de a permite tuturor celor cu care te sfădești să aibă și ei dreptate. Pune capăt apucăturilor tale certărețe spunându-le celorlalți ramatoarele: „Ai dreptate în legătură cu asta și mă bucur că ți-am auzi punctul de vedere.” Aceste cuvinte vor alunga sentimentele

tul de vină și deprinderea de a demonstra că celălalt a greșit. Schimbă nevoia ego-ului tău de a avea dreptate rostind interlocutorilor tăi această formulă inspirată de Tao: „Ai dreptate în această privință.” Rostind-o, viața va fi cu mult mai liniștită.

Coboară-te până la nivelul cel mai de jos cu putință.

Observă-ți corpul și toate bunurile acumulate, și apoi raportează-le la această lume în continuă schimbare. Reține această afirmație a lui Mahatma Gandhi: „Dacă vrei să înoți pe fundul

oceanului Adevărului, trebuie să cobori cât poți de mult în adâncuri." Așa că, din acel loc, transformă-te într-un observator și uită-te la ce ai acumulat în lumea lucrurilor. Din această perspectivă, vei descoperi că nimic nu poate fi efectiv real într-o astfel de lume. Practică acest exercițiu ori de câte ori te simți prea atașat de bunurile tale sau de punctul tău de vedere.

D. H. Lawrence surprinde dramatic ideea de față:

Ești dispus să fii dat uitării, șters, eradicat, redus la zero?

Ești dispus să nu mai reprezinți nimic, să fii complet uitat?

Dacă nu, nu te vei schimba niciodată cu adevărat.

Acum aruncă din nou o privire la titlul cărții, și fii dispus să te schimbi.

Practică Tao acum!

Vă las cu aceste cuvinte ale lui Lao zi din Tao Te Ching: A New Translation, elaborată de Sam Hamill. Iată cum sună ultimul verset în această traducere:

Înțeleptul nu strânge comori, și de aceea împarte.

Cu cât trăiește mai mult pentru alții, cu atât mai măreață este viața lui.

Cu cât dăruiește mai mult celorlalți, cu atât sporește belșugul său.

Copiază de mână aceste cuvinte, studiază-le și pune-le în practică cel puțin o dată pe zi. Vei intensifica astfel energia cu care fluxul lui Tao va pătrunde în viața ta, în această lume a celor 10 000 de lucruri.

Namaste, Dr. Wayne W. Dyer

Epilog

Închei acest proiect de un an într-o notă personală, pentru că vreau să vă împărtășesc cum aceste 81 de versete mi-au sporit neașteptat de mult fascinația și venerația față de puterea și vasta înțelepciune a acestei scrieri străvechi, devenită între timp o scriere clasică.

Recitește citatul de la începutul cărții, atribuit lui Confucius. Legenda spune că acest maestru a fost atât de impresionat de influența lui Lao zi, încât l-a căutat ca să-l consulte în chestiuni de etichetă și alte reguli, ceea ce constituia preocuparea majoră a filosofiei confucianiste, deși Lao zi considera aceste aspecte ca fiind pură ipocrizie lipsită de sens. După ce l-a întâlnit pe Lao zi, Confucius le-a spus discipolilor săi că acest om este un înțelept — un dragon cu puteri misterioase, dincolo de capacitatea de înțelegere a celor mai mulți oameni, Confucius însuși numărându-se printre ei.

Cât am scris aceste 81 de eseuri, am simțit o atracție aproape mistică față de Lao zi. În versetele de început, m-am gândit la el ca la un mare pedagog, ce ne oferea nouă tuturor sfaturi despre modul în care să aplicăm înțelepciunea lui, izvorâtă din străvechea Chină, în lumea noastră modernă. Pe măsură ce trecea timpul și deveneam tot mai absorbit de învățăturile lui, începeam să simt că Lao zi îmi vorbește direct mie ... și apoi prin mine îți vorbește ție și chiar generațiilor viitoare. Câteodată mi se părea că Lao zi spune foarte explicit că trebuie să înțelegem și să aplicăm aceste mesaje importante sau vom dispărea ca societate civilizată. Alteori,

pe când scriam cartea, erau momente în care puteam chiar să-i simt prezența alături de mine.

Când am terminat de scris acest manuscris, am avut ocazia, inevitabilă și dureroasă, de a experimenta eu însumi calitățile lui Lao zi și puterea lui de dragon, care l-au impresionat pe Confucius. În întreaga carte, Lao zi mi-a oferit o perspectivă profundă asupra Căii cu ajutorul căreia pot să înfrunt furtunile și norii negri ai timpului și ai spațiului; tot această Cale m-a ajutat să înfrunt o criză care, inițial, mi se părea insurmontabilă.

Pe când citeam versiunea editorială finală a cărții de față, m-am confruntat, probabil, cu cea mai mare provocare personală din viața mea. Am simțit în mine o durere adâncă, acea durere care îi duce adesea pe oameni în pragul conflictelor. Am simțit mânia care îi face pe oameni să se considere victime și în cele din urmă îi îndeamnă să apeleze la soluții extreme precum războiul, împrejurare frecvent dezbătută în Tao Te King. Gândurile mele se luptau cu spusele lui Lao zi, care ne îndeamnă să nu avem dușmani — cu siguranță că oricui i-ar fi imposibil să rămână senin și să fie în continuare conectat la Sursa iubirii și a bunăstării, dacă ar trece prin ce treceam eu. Ce noroc s-ar fi putut ascunde în acest necaz care părea să se ivit în viața mea de nicăieri și fără niciun motiv întemeiat? Dacă nu reușeam să mai fiu de acord cu principiile lui Lao zi, urma să fiu desemnat învățător al „oamenilor răi“, în loc să-i învăț pe cei buni? Acestea și alte întrebări îmi treceau prin minte în timp ce citeam fiecare verset.

Apoi, am început să simt dogoarea flăcărilor dragonului Lao zi, dogoare ce îmi ardea fața, pe măsură ce citeam. Era ca și cum îmi vorbea direct mie:

Așadar, tu crezi că stăpânești deja Marea Cale doar pentru că ai petrecut un an citind și interpretând aceste 81 de versete. Iată un prilej extraordinar să verifici cât de bine stăpânești Tao. Iată ceva neașteptat, care este în măsură să te bulverseze complet, spiritual, fizic, intelectual și emoțional. Aplică tot ce te-am învățat: rămâi liniștit, ai încredere în natura ta lăuntrică, fii convins că totul este perfect și, mai ales, nu interveni cu nimic. Trăiește virtutea tainică a lui Tao. Dacă te simți atras într-un război, refuză să-ți faci dușmani. Nu cultiva niciun gând violent în sinea ta — ține-te departe de răzbunare și nu judeca absolut pe nimeni. Fă toate astea în timp ce rămâi axat în spiritul desăvârșit al lui Tao, iubitor și atâteștiutor, înfruntând ceea ce tu consideri insurmontabil. Abia atunci te vei putea chema un om cu adevărat inspirat de Tao.

Am început să simt că Lao zi mă încălzea cu focul puterii lui de dragon, căci fiecare verset îmi oferea exact înțelepciunea de care aveam nevoie în momentul când îl reciteam. Ceea ce la început mi se părea o situație deznădăjduită și nimicitoare a devenit în cele din urmă vocația mea: să trăiesc cu bucurie și recunoștință pentru tot ce îmi oferă Tao. Când vei închide această carte, dorința mea este ca și tu să poți să aplici înțelepciunea măreață a lui Tao astfel încât, chiar

și în cele mai dificile momente, să poți să-ți schimbi felul de a gândi și să te bucuri, prin urmare, și de schimbările ce vor apărea în viața ta. Poate că nu sunt un maestru Tao, dar sunt un om îndrumat de Tao. Nu contează cum au reușit aceste cuvinte din Tao Te King să fie scrise și să dăinuie peste 25 de secole, eu sunt onorat că am fost chemat să ajut la clarificarea lor pentru tine. Sunt împăcat.

Mulțumesc, Lao zi.

1

Depășește toate blocajele aparente din viața ta cedând în fața lor! Tot ce este rigid și de neclintit poate fi depășit dacă