

Alan Cohen

TAO

W PRAKTYCE



Opanuj codzienny chaos i stres
dzięki ponadczasowej mądrości

OPINIE O KSIĄŻCE „TAO W PRAKTYCE”

„Nie mogło powstać lepsze połączenie ponadczasowych prawd i współczesnej mądrości niż dzieło stworzone z połączenia wiedzy Laozi i Alana Cohena. Z ciepłem i mądrością charakteryzującą obu mistrzów, *Tao w praktyce* Alana Cohena personifikuje zarówno starożytne nauki mędrca Laozi, jak i umysł i ducha jego czytelników”.

— Mike Dooley, autor bestsellera *Dziesięć najważniejszych przesłań, które zmarli chcą przekazać Tobie*

„W plemiennych kulturach mądrość przekazywana jest poprzez historie. Opowieści snute przy nocnym ognisku mogą uzdrawiać, inspirować i motywować. Są mocą, która utrzymuje plemię razem. Alan Cohen w swojej wspaniałej książce *Tao w praktyce* pozwala nam uzyskać dostęp do mądrości tao poprzez swoje opowieści. Każda historia lśni niczym klejnot na dalekim horyzoncie. Szczerze polecam!”

— Denise Linn, autorka bestsellera
Odcinanie więzów energetycznych

„W książce będącej wspaniałym połączeniem starożytnej mądrości i praktycznego zastosowania w świecie rzeczywistym, Alan Cohen po mistrzowsku zreformował esencję *Tao Te Ching* ... zapraszając chińskiego mędrca, Laozi, do serca czytelników i – tym sposobem – do przebudzenia ponadczasowej uzdrawiającej energii, mogącej pomóc nam stawić czoła największym wyzwaniom życia. *Tao w praktyce* naprawdę dotyka Duszy!”

— Davidji

„Jako długoletni, praktykujący taoista, byłem zachwycony czytając książkę Alana *Tao w praktyce*. Jest wypełniona głęboką i odwieczną mądrością tao, udostępnioną w przystępny sposób duchowym poszukiwaczom prawdy w XXI wieku.

Czytanie ciepłego, zabawnego, przystępnego i nieskończenie mądrego Alana Cohena opierającego się na starożytnym, duchowym arcydziele sprawiło, że moje serce śpiewa,
a moja dusza się raduje!”

— Jason Chan, mistrz taoizmu, wieloletni wykładowca Kursu Cudów, twórca *Infinite Arts*, autor nagradzanych książek

„Dzięki przystępnemu, nowatorskiemu podejściu Alana Cohena do niewysłowionego *Tao Te Ching*, »tao, którego nie można nazwać«, zostaje opowiedziane z nowej perspektywy i prezentuje praktyczne sposoby na życie, zgodnie z uniwersalnymi zasadami, wspólnymi dla wszystkich ludzi. Ta starożytna mądrość została przywrócona do życia we współczesnej epoce, wymagającej szybkiego oświecenia”.

— Chungliang Al Huang, prezes i założyciel *Living Tao Foundation* i *International Lan Ting Institute*

TAO

W PRAKTYCE

[Kup książkę](#)

Alan Cohen

TAO

W PRAKTYCE



Opanuj codzienny chaos i stres
dzięki ponadczasowej mądrości

Słuchaj radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-213-2

Tytuł oryginału: *The Tao Made Easy*

THE TAO MADE EASY
Copyright © 2018 by Alan Cohen
Originally published in 2018 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

[Kup książkę](#)

Dla Laozi

*za błogosławioną prostotę,
którą tchnął w duszę świata*

SPIS TREŚCI



<i>Wprowadzenie</i>	11
Co z tobą?	19
Pozwól naturze robić swoje	25
Przestań się starać	37
Jak łatwo może być?	55
Jak naprawić świat?	73
Pokorny i wywyższony	85
Kiedy niewiele to dużo	91
Powód, pora, życie	103
Tegoroczne gniazdo	113
Uwielbiaj to, jak bardzo czegoś nienawidzisz	129
Filary cnoty	139
Czego jeszcze trzeba się nauczyć	161
Wielkie dzieło równowagi	175
W strefie	187

Życie po „-izmie”	197
Ostateczna granica	211
Tao w pracy	221
Co czyni przywódców wielkimi?	237
Technologia a zdrowie psychiczne	255
Pogódź się ze swoim ciałem	269
<i>Epilog</i>	289
<i>Podziękowania</i>	293
<i>O Autorze</i>	295
<i>Ucz się dalej z Alanem Cohenem</i>	297

WPROWADZENIE



S tarożytne chińskie błogosławieństwo – które niektórzy uważają za kłątwe – mówi: „Obyś żył w ciekawych czasach”. W przypadku naszego pokolenia to życzenie się spełniło – na dobre, czy na złe. Zmiany bombardują nas na każdym kroku, a przyszłość, którą sobie zaplanowaliśmy, nie ma już szans na zaistnienie. Badania wykazały, że obecnie coraz więcej ludzi wierzy w to, że kosmici odwiedzają Ziemię, niż w to, że ich świadczenia emerytalne z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych będą wypłacone, kiedy już przejdą na emeryturę. Rewolucja cyfrowa kompletnie odmieniła książki, muzykę i filmy w formie, którą znaliśmy, i postawiła milionom pracowników wymóg zdobywania nowych umiejętności lub kompletnej zmiany branży. Zakupy internetowe sprawiły, że od dawna działające sieci sklepów musiały się zamknąć, zmieniając niektóre centra handlowe w budynki – widma. Słodka para z sąsiedztwa właśnie się rozwodzi, a my zastanawiamy się, czy nasz związek może rozpaść się jako następny. Szaleni

ludzie z bronią palną otwierają ogień w szkołach i kościołach. Tego typu wieści stają coraz bardziej powszechne, świat wydaje się wymykać spod kontroli, a my jesteśmy przytłoczeni wyborem dostępnych nam opcji. Im szybciej biegniemy do przodu, tym trudniej nadrabiamy zaległości.

Co teraz? Jak pogodzić życie w czasach, które można uznać zarówno za najgorsze, jak i najlepsze? Gdzie znajduje się kompas pozwalający nawigować po świecie, do którego nie mamy mapy? Czy istnieje jakiś głos mądrości, który może nadać sens szalejącym absurdom, uśmierzyć naszą dręczącą niepewność i dać nam choćby strzęp nadziei?

Tak, on istnieje. Nawet gdy wstrząsające zmiany i wszechobecne szaleństwo zdają się nas przytłaczać, istnieje pewność stała niczym głaz, niepodlegająca wiatrom zmian, bez względu na to, jak brutalnym atakom jesteśmy poddawani. Gdyby prawda mogła zachwiać zwyczajna ludzka słabość, prawda by nie istniała. Odpowiedzią na przytłaczającą złożoność wcale nie jest jeszcze większa złożoność – jest nią odświeżająca prostota. Sposób, w jaki wydostaniemy się z tego bałaganu musi być inny, niż sposób, w jaki w niego weszliśmy.

Dwa i pół tysiąca lat temu chiński mędrzec Laozi, którego imię oznacza „stary mistrz”, został mianowany przez króla z dynastii Zhou na wyjątkowo uprzywilejowaną pozycję opiekuna archiwów imperialnych. W miarę upływu czasu Laozi stawał się coraz bardziej sfrustrowany wojną, polityką i rozpadem moralnym, który obserwował. W miarę jak z oczu opadały mu łuski iluzji, coraz bardziej pragnął prostoty, harmonii i integralności. W podeszłym wieku spakował się więc i opuścił miasto, by zapewnić sobie zdrowsze, bardziej naturalne życie. Gdy Laozi miał przejść przez zachodnią bramę królestwa, strażnik rozpoznał go

i wyblagał, by ten zapisał swoją mądrość, zanim zniknie z oczu świata. To wtedy Laozi opuścił swój pędzel na pergamin i napisał 81 zwrotek *Tao Te Ching* – *Księgi Tao i Te*, tłumaczonej dosłownie jako *Księga Drogi i Cnoty*.

Stary mędrzec pisał jednak nie tylko dla siebie współczesnych ludzi. Pisał także i dla nas, żyjących obecnie. Skryte za bezprzewodową i wirtualną siecią, zręcznymi gadżetami i sondami wysyłanymi na Marsa, dzisiaj stoją przed nami dokładnie te same problemy, które nękały świat Laoziego: konflikty między narodami i religiami, choroby, głód, chciwość, korupcja, problemy w związkach, rozpad rodzin, niepokoje społeczne i upadek wartości moralnych.

Krótką księgą starego mistrza składającą się z zaledwie 5 tysięcy ideogramów określa źródło ludzkiego cierpienia oraz dostępne na nie lekarstwo. Jest najczęściej tłumaczoną, interpretowaną i drukowaną książką w historii, z jednym tylko wyjątkiem, którym jest Biblia. Z zadziwiającą zwięzłością Laozi stworzył kapsułę czasu zawierającą lekarstwo, które nigdy nie było tak potrzebne jak teraz.

Mimo że większość czytelników widzi głęboką mądrość, jaką nasycona jest *Księga Drogi i Cnoty*, to jej język pozostaje tajemniczy dla wielu. Pełnia prostoty może wbrew pozorom okazać się skomplikowana dla złożonego umysłu. Do tego dochodzi jeszcze trudność polegająca na dokładnym przekładzie starożytnego języka chińskiego na współczesny język. Nic więc dziwnego, że wielu czytelników drapie się po głowie w zastanowieniu, *co to wszystko ma wspólnego z nimi i ich życiem?*

Odpowiedź brzmi: *wszystko*. *Tao Te Ching* oferuje jeden z najbardziej przydatnych wglądów w życie, jaki kiedykolwiek został spisany ludzką ręką. Jego przewodnictwo może zrównoważyć bólączki współczesnego świata, tak samo, jak miało pomóc mieszkańcom starożytnych Chin. Aby jednak te nauki nam pomogły,

potrzebujemy interpretacji pozwalającej na przyziemne zastosowanie tej ponadczasowej prawdy i przełożenie jej na współczesny język, tak aby zasady te zadziałały w naszym codziennym życiu.

To właśnie pragnę zaoferować. Lubię przekładać wzniosłe pomysły na drobne, życiowe sytuacje, wymagające skutecznych rozwiązań. Po tym, jak przez kilkadziesiąt lat kroczyłem ścieżką duchowości, jestem już zmęczony filozofią. Jedyne, na czym mi zależy, to działające w praktyce metody.

Długo wahalem się, czy skoczyć na głęboką wodę i zanurzyć się w tym przedsięwzięciu, jako że wielu pisarzy napisało już tłumaczenia i interpretacje *Księgi Tao i Te*. Kiedy wyszukałem ten tytuł na portalu Amazon.com, znalazłem 1,216 pokrewnych książek dostępnych w tej chwili w druku, w tym otoczone poważaniem tłumaczenie Gia-Fu Feng i Jane English, a także bardzo popularną pozycję dr. Wayne'a Dyera, *Odmień swój umysł, odmień swoje życie*, oraz nieśmiertelną wersję dla luzaków, *Dude De Ching*. Co mogłem ewentualnie dodać od siebie?

Postanowiłem przyjąć inne podejście niż autorzy, których wersje przeczytałem. Zamiast przechodzić przez zwrotki i komentować je wierszem w sposób liniowy, wyodrębniłem najważniejsze tematy *Tao Te Ching* i odniosłem je do życia, jakie znamy obecnie, w XXI wieku. Jak radzić sobie z bolesnymi, mylącymi lub zmieniającymi się relacjami? Jak opanować pieniądze, zamiast pozwolić im się opanować? Jak utrzymać głowę na karku, wypełniając wymagające obowiązki w pracy, po czym wrócić do domu, nakłonić dzieci do odrobienia zadań domowych, a następnie złapać wystarczającą ilość snu, zamiast zamartwiać się nocami, jak w ogóle opłacić rachunki? Jak radzić sobie z apodyktycznym szefem lub ludźmi, którzy na dobroć odpowiadają okrucieństwem? Jak znaleźć pocieszenie w obliczu utraty bliskiej osoby? Jak zachować

zdrowie? Jak odnosić się do polityki, która przypomina szpital psychiatryczny kierowany przez szalonych pacjentów? Jak radzić sobie z dylematami, które wydają się nowe, ale są po prostu inną wersją problemów, które nękały ludzkość, odkąd żyjemy razem na tej ziemi?

Aby znaleźć te odpowiedzi, przywołuję rozbijającą proste nauki Laoziego o pokorze, uczciwości, łatwości, dostosowaniu i życzliwości, tak kontrastujące z kulturą, która jest ślepa na cnotę. Następnie podkreślam kluczowe wersety *Księgi Tao i Te*, aby wyjaśnić zasady każdego rozdziału. W ten sposób klasyczny tekst staje się narzędziem, dzięki któremu można się uczyć jak żyć, a nie celem samym w sobie – dokładnie tym, co było zamiarem starego mistrza.

Wkrótce po tym, jak zacząłem pisać, doszedłem do wersetu, którego nie rozumiałem. *Jak wyjaśniłby to Laozi?* Zastanawiałem się. „Dlaczego go nie zapytasz?“, zasugerował głos w moim umyśle. Zostałem poprowadzony ścieżką ponadczasowej mądrości, by udać się bezpośrednio do mistrza i uczynić go swoim mentorem. Jeśli wszystko, co napisał mędrzec, jest prawdą, jego mądrość wykracza daleko poza podpory czasu, które ograniczają jego ciało. Duch Laoziego jest żywy i dostępny dla każdego, kto chce skorzystać z jego wglądu. Nieważne, czy mistrz przemawiał do mnie osobiście, czy też po prostu wkroczyłem w stan umysłu, który wcześniej prowadził i jego – to nie ma żadnego znaczenia. Szukamy prawdy, nie osobowości.

Ponieważ kontynuowałem relację z Laozim jako moim osobistym nauczycielem, pojawiła się jeszcze bardziej uderzająca wizja: *co, gdybym był jego uczniem, stojącym u jego boku, gdy jeszcze chodził po ziemi w starożytnych Chinach? Co, gdybym spotykał się z nim codziennie, zadając mu przenikliwe pytania i ucząc się na jego*

przykładzie? Wyobraziłem sobie, jak stary mistrz stoi w kuchni, podając mi herbatę; karcąc mnie, gdy obraz siebie, który tworzyłem, był obrazem ofiary; pocieszając mnie, gdy pracowałem zbyt ciężko. Widziałem go, jak cicho pielęgnuje zioła w swoim ogrodzie; doradza młodej kobiecie niezadowolonej z męża wybranego dla niej przez rodziców; zabiera do domu głodującego psa; konfrontuje się z aroganckim politykiem; i jak wędruje po wiejskiej drodze, z długim, cienkim patykiem bambusa opartym na ramieniu, zwieńczonym małym tobołkiem zawierającym cały jego ziemski dobytek. Takie sceny stawały się coraz bardziej żywe, aż poczułem się przeniesiony w obecność mistrza. Uruchomiłem rodzaj duchowej maszyny czasu, która przeniosła mnie w przeszłość o 25 wieków, bym mógł usiąść u stóp geniusza i ogrzać się w ponadczasowej prawdzie.

Będąc pod wpływem osobistej relacji ze starszym mędrce, wprowadziłem te intymne momenty do mojego dzieła. W każdym rozdziale znajdziesz scenę, która ożywia naukę Laoziego, dzięki czemu możesz jej praktycznie sięgnąć i dotknąć. Filozofia zapisuje się w naszym intelekcie; historie i obrazy dotykają z kolei naszego najgłębszego ja. Moim celem w tej książce jest dotarcie do twojej głowy i serca. W ten sposób doświadczysz *Tao Te Ching* od wewnątrz i poznasz tao, takim jakim poznał je sam mistrz.

Laozi nie chce, żebyśmy jedynie czytali jego księgę; chce, abyśmy przeżywali jego wgląd i wykorzystywali nadchodzące zmiany, aby pogłębić nasz duchowy postęp. Możemy czuć się zagubieni, ale nie jesteśmy opuszczeni. Chociaż część z nas jest pogrążona w chaosie i iluzji, to pozostała część pamięta o tym, co jest prawdziwe i nie spocznie, dopóki nie odzyskamy naszego dziedzictwa i nie wypełnimy przeznaczenia. Razem znajdziemy drogę do domu. Skorzystamy z mądrości wieków i uczynimy ją naszą własną. Dzie-

dzina, do której wkraczamy, nie należy do czasu i przestrzeni, ale do wiecznej prawdy. Oto uzdrawiająca moc tao, która wzywa cię, abyś przyjął jej dary w swoim życiu tu i teraz.

Kilka uwag do czytelnika

TLUMACZENIE

Wszystkie wersety z *Tao Te Ching* cytowane w tej książce są tłumaczeniami Gia-Fu Fenga i Jane English (wydanie 2011). Odkryłem oryginalną wersję tego tłumaczenia, gdy byłem na studiach, ten tom od wielu lat jest cenionym egzemplarzem w moim domu. Wdzięk tekstu i inspirujące zdjęcia sprawiają, że jest to klasyk, który z pełną godnością oddaje honory *Księdze Tao i Te* oraz Laoziemu. Głęboko dziękuję autorom i wydawcy, Random House, za przyzwolenie na zacytowanie tego eleganckiego tekstu.

FRAGMENTY

Ta książka zawiera wiele zwrotek z *Tao Te Ching*, ale nie wszystkie. Wybrałem zwrotki podkreślające tematy, które obejmuje ta książka. Każdy werset z *Tao Te Ching* pojawia się tylko raz, za wyjątkiem kilku wersetów, które zostały przypisane do różnych rozdziałów.

Liczbę na końcu każdego fragmentu *Tao Te Ching* odnoszą się do zwrotki, z której pochodzi dany fragment.

DRAMATYZOWANE WINIETY

Każdy rozdział zawiera fikcyjny obraz interakcji z Laozim w czasie, gdy mistrz żył i nauczał. Te winiety nie są przedstawiane jako faktyczne sceny, ale jako wyobrażeniowe eksploracje tego, czego mógł doświadczyć uczeń mistrza w jego obecności. Dołożyłem starań, aby uwzględnić niektóre szczegóły codziennego życia w okresie dynastii Zhou około roku 500 p.n.e. Jeśli znajdziesz jakieś historyczne nieścisłości lub anachronizmy, proszę o wyrozumiałość. Te sceny nie są przedstawiane jako rzeczywiste wydarzenia, ale raczej jako metoda prezentacji tematów i nauk *Tao Te Ching* umieszczonych w ramach tła pokazującego czasy, w których nauczał i żył mistrz Laozi.

CO Z TOBĄ?



Pewnej ponurej i mroźnej zimy w New Jersey rozpadła się i rozwiała moja relacja z kobietą mych snów. Moja matka była wtedy w szpitalu, nie mogąc dojść do siebie po operacji. Przez ciągle przebywanie w szpitalnych murach i spierzchnięte na mrozie wargi zaraziłem się gronkowcem. Wargi spuchły nienaturalnie, aż zacząłem przypominać Jabbę Hutta z *Gwiezdnych Wojen*. Poszedłem do lekarza, który wziął do ręki skalpel i naciął mi wargę bez znieczulenia. Jestem pewien, że pacjenci siedzący w poczekalni wybiegli, gdy usłyszeli, jak krzyczę.

Potem przedarłem się przez śnieżycę do apteki po leki. Kiedy ludzie w kolejce mnie zobaczyli, wszyscy odeszli na bok, abym mógł natychmiast dostać się do lady. Wtedy zdałem sobie sprawę, że zapomniałem portfela, a farmaceuta kazał mi po prostu wziąć leki i zająć się sobą. To był najcięższy dzień w moim życiu.

Aż w końcu dotarłem do domu. Kiedy otworzyłem skrzynkę pocztową, znalazłem list od mojej ukochanej mentorki, Hildy

Charlton, osoby, którą najbardziej szanowałem. *„Drogi Alanie, chcę tylko, żebyś wiedział, jak bardzo cię kocham i wierzę w ciebie. Robisz wspaniałe rzeczy. Nie zniechęcaj się przeciwnościami. Jesteś na drodze, do której dotarła twoja dusza. Masz pomoc płynącą z niewidocznego źródła. Jesteś błogosławiony i bardzo kochany. Hilda”.*

Na przestrzeni czternastu lat, kiedy uczyłem się od Hildy, to był jedyny list, jaki kiedykolwiek do mnie napisała. Gdybym mógł przeanalizować wszystkie dni mojego życia i wybrać idealny moment na otrzymanie tego listu, nie ma wątpliwości, że byłby to właśnie tamten dzień. Hilda nie miała pojęcia, przez co przechodzę. Po prostu działała według swojej intuicji, z nieskazitelnym wyczućciem czasu.

Jej zrozumienie i współczucie odnalazło mnie w chwili i czasie, kiedy najbardziej tego potrzebowałem.

Podczas gdy czasami wydaje się, że wszechświat jest głupią, a nawet okrutną grą przypadkowych zdarzeń, za kulisami kryje się inteligencja; tkanka życia, która integruje całe stworzenie. Ta moc jest niewidoczna dla oka, ale w rzeczywistości okazuje się bardziej realna niż wszystko, czego zmysły mogą dotknąć. Jest to tajemnica dla intelektu, ale mądrość poznawalna dla serca. To samo życie. Laozi nazwał tę moc „tao”, czyli „wielką drogą”.

Coś ukształtowało się w tajemnicy,
 Narodziło się przed niebiosami i ziemią,
 W ciszy i pustce,
 Trwając samotnie i niezmiennie,
 Zawsze obecne, zawsze w ruchu.
 Być może jest to matka dziesięciu tysięcy rzeczy.
 Nie wiem, jak się nazywa.
 Nazwij je tao.

CO Z TOBĄ?

Z braku lepszego słowa, nazywam je wielkim.

Będąc wielkim, płynie.

Płynie w dal.

Popłynąwszy w dal, wraca.

Dlatego więc „tao jest wspaniałe;

Niebo jest wspaniałe;

Ziemia jest wspaniała;

Istota ludzka też jest wspaniała”.

— 25

JUŻ Z TOBĄ

Wszyscy znamy pozdrowienie: „Niech Moc będzie z tobą”. Jednak, chociaż przepełniają je dobre intencje, jest ono w pewnym sensie błędne. Zakłada, że musisz albo mieć szczęście, albo coś zrobić, aby Moc była z tobą. Tyle że Moc *jest już z tobą*. Ona oddycha, mówi i działa *w tobie*, oferuje ci przewodnictwo i łaskę na każdym kroku, i wyraża się w tobie. Ponieważ jesteś stworzony z Mocy, nie może ona *nie być* z tobą, tak jak słońce nie może nie być jednym z jego promieni, lub ocean nie być obecny w falach, które formują się i rozplywają na jego powierzchni. Podjąłem niezliczone próby, aby wykorzystać wszechświat do działania w moim imieniu. Żadna z tych prób nie doprowadziła mnie jednak nigdzie, dopóki nie uświadomiłem sobie, że życie już robi wszystko, co w jego mocy, aby działać na moje dobro. Nie musisz mówić Mocy, jak ci pomóc. Po prostu pozwól jej się znaleźć i pracować dla ciebie i przez ciebie. Lepszym pozdrowieniem jest: „Obyś trwał przy Mocy”.

Tao, które jest Mocą, pozostaje w pełni obecne, żywe i niemożliwe do powstrzymania przez iluzje, które zaciemniają nasze widzenie, gdy kroczymy przez świat cieni i zniekształceń. Pomimo

szaleństw, które ludzka głupota stworzyła na ziemi, Wielka Droga jest nienaruszona i dostępna dla wszystkich, którzy rozpoznają jej moc. Nasz dylemat nie polega na tym, że nie mamy dostępu do niezwykłego Źródła; naszym dylematem jest to, że nie zdajemy sobie sprawy, że ono istnieje, w związku z czym go nie używamy.

Moje słowa są łatwe do zrozumienia i łatwe do wykorzystania,
Jednak nikt na świecie ich nie zna ani ich nie praktykuje.

Moje słowa mają starożytne korzenie.

Moje działania są zdyscyplinowane.

Ponieważ ludzie nie rozumieją, nie znają mnie.

Ci, którzy mnie znają, są nieliczni...

— 70

Za moim celem nie stoją żadne negatywne intencje. Zamierzam ofiarować dar widzenia niewidomym; nadzieję tym, którzy czują się beznadziejne; pasję otępiałym; kierunek zagubionym i odwagę bojaźliwym. Mogę to zrobić, kierując cię do wnętrza, gdzie już znajdują się wszystkie odpowiedzi na twoje wątpliwości i pytania. *Tao Te Ching* jedynie potwierdza majestat, który posiadasz, zamiast wymagać od ciebie, abyś walczył z jakimś zewnętrznym źródłem. Przypomina, że już jesteś tym, czego szukasz. W ten sposób kończy się życie polegające na poszukiwaniach na zewnątrz tego, co pozwoli ci się w pełni zrealizować. Kiedy pamiętasz, że jesteś idealny taki, jakim zostałeś stworzony, znajdujesz tao, a mistyczne małżeństwo zostaje skonsumowane.

Zmartwiony i zdezorientowany, poszedłem zobaczyć się z mistrzem. Znalazłem go w ogrodzie. Pielił chwasty spomiędzy uprawy herbaty Pu'er, którą posadził. Laozi nie widział, jak podchodzę, ale wyczuł moją obecność. „O co chodzi?” Zapytał, nawet nie podnosząc wzroku.

„Właśnie wróciłem z konsultacji z astrologiem, którego poleciła moja matka”, rzuciłem. „Powiedział mi, że będę miał pięć lat pecha. Jestem gotowy skoczyć z mostu”. Mistrz wstał, wytarł ręce z ziemi i spojrzał na mnie. „Więc pozwolisz astrologowi decydować o swojej przyszłości?”

„Nie, cóż, ale... moja matka chodzi do niego od lat. Wierzy w niego bezgranicznie. Praktycznie nie podejmuje żadnych decyzji bez jego zgody. Jest bardzo szanowany w moim mieście”.

Laozi skinął głową. „Jestem pewien, że jest dobrym astrologiem. Ale oddałeś mu swoją moc”.

„A więc astrologia nie jest ważna?”

„Wszystkie nauki są ważne w zależności od sposobu ich użycia. Jeśli pozwalają ci żyć pełniej, okazują się pomocne. Jeśli sprawia, że czujesz się jak marionetka na sznurku, którą ktoś ciągnie – krzywdzą cię. Ostrze skalpela może zostać użyte do leczenia podczas operacji, ale można nim też zabić. Wszystko zależy od tego, jak z niego korzystasz”.

Teraz byłem jeszcze bardziej zdezorientowany. „Więc powinienem zlekceważyć porady astrologa?”

„Powinieneś zajrzeć do swojego wnętrza, by znaleźć odpowiedzi. Twoje życie nie jest określone przez gwiazdy. Wpływa na nie jedynie twój stan umysłu i wybory, których dokonujesz. Bez względu na to, jak ustawiają się gwiazdy, to i tak ty sam odpowiadasz za swoją życiową drogę. Dokonuj

właściwych wyborów, a nawet jeśli pojawią się przeciwności, tao pokaże ci, jak obrócić je na swoją korzyść”.

Laozi odwrócił się i wrócił do pielienia. Kiedy Mistrz dawał znać, że skończył mówić, nie należało dalej drażnić tematu. Reszta zależała ode mnie.

Od tego dnia minęło pięć lat. Wciąż tu jestem. Przeżyłem zarówno trudne chwile, jak i szczęśliwe momenty. Postanowiłem stawiać czoła trudnościom, pytając w takich momentach, jak dana sytuacja może mnie wzmocnić. Nie boję się już przeciwności. Jak powiedział mi kiedyś mistrz: „To, co spotkasz na swojej drodze, *jest* drogą”.

*Gdybyś tylko wiedział, kto idzie obok ciebie na ścieżce,
którą krocysz, strach byłby niemożliwy.*

— KURS CUDÓW

POZWÓL NATURZE ROBIĆ SVOJE



Jak człowiek nieustannie podąża za tym, co ziemskie,
Tak Ziemia podąża za niebiosami.
Niebios zaś podążają za tao,
A tao podąża tylko za naturą.

— 25 —

Wszyscy nasi przyjaciele – prawdziwi psi eksperci – mówili nam, że nasz dziewięciomiesięczny szczeniak jest stanowczo za młody, żeby współżyć z naszą o wiele od niego starszą suczką. Tyle tylko, że nikt nie pomyślał, żeby poinformować o tym psiaka. Pewnego wieczoru siedziałem z moją ukochaną Dee w salonie, kiedy usłyszeliśmy ostre wycie. Zerwaliśmy się na równe nogi i pospieszyliśmy do kuchni, gdzie znaleźliśmy naszego szczeniaka wczepionego w staruszkę. Przez mniej więcej czterdzieści pięć minut psy pozosta-

— 25 —

[Kup książkę](#)

wały ze sobą połączone, ale wyraz ich mordek nie wskazywał na to, że mają większe pojęcie niż my, co z tym wszystkim zrobić.

„No i co teraz?” – dudniło nam w głowach dziewięć tygodni później, kiedy na świat przyszły małe kulki futra. Planowaliśmy, że je rozdamy, ale z biegiem czasu po prostu się w nich zakochaliśmy i nie wyobrażaliśmy sobie, że moglibyśmy się z nimi rozstać. „Nie możemy przecież mieć pięciu psów” – powtarzaliśmy. No, ale mamy. Nasza rodzina jest dla mnie źródłem niewypowiedzianej radości, a życie kręci się wokół naszych „dzieci”, z niekończącymi się spacerami, zabawami, przytulankami i harcami. Nie zamieniłbym bycia psim ojcem na żaden inny styl życia. Widziałem kiedyś filmik, na którym aktor poszedł do parku, po którym ludzie chodzą na spacery ze swoimi pupilami i oferował im sto tysięcy dolarów, a później i milion – za ich zwierzaki. Ani jedna osoba nie przyjęła oferty. Nie da się zastąpić miłości pieniędzmi.

Najpiękniejszych rzeczy nie da się zaplanować. Tao wie, co chciałoby się wydarzyć. Pozwól na to. Pięć tysięcy znaków w *Tao Te Ching* to już całkiem zwięzły przekaz, ale tak naprawdę możesz go skrócić jeszcze bardziej – do tych słów:

Pozwól naturze robić swoje

Prędzej czy później będziesz musiał zdecydować, czy natura jest *po twojej stronie*, czy *działa przeciwko tobie*. Czy życie to twój wróg, czy przyjaciel? Pewnie, świat, który stworzyli ludzie jest dość dysfunkcyjny, ale czy istnieje jakaś podstawa, czy w tym chaosie odczuwanym przez wszystkie pięć zmysłów można odnaleźć rozsądek? Czy świat został stworzony tak, aby działał i czy może on działać bez względu na okoliczności? Czy istnieje plan, który zawiera w sobie zmienność natury i jednocześnie poza nią wykracza?

Na przestrzeni wieków różne kultury i nacje w różny sposób kształtowały swoją relację z naturą. Można wymienić trzy ustępujące podstawowe sposoby:

1. Człowiek *rządzony* przez naturę.
2. Człowiek *ponad* naturą.
3. Człowiek *w* naturze.

Ten pierwszy sposób reprezentowali starożytni Rzymianie, Grecy czy Majowie, jednak odnajdziemy go także w niektórych współczesnych sektach wierzących, że świat rządzony jest przez bogów, bożków, półbogów i duchy znacznie ważniejsze od ludzkości. Ponoć to one właśnie kształtują nasze przeznaczenie, a my, istoty niższe, musimy kłaniać im się w pas, błagać o ich łaski i składać im ofiary. A przede wszystkim, niezależnie od czegokolwiek innego, musimy się pilnować, żeby ich nie rozwścieczyć. W kulturach tych wierzy się, że sprzyjające okoliczności są niczym innym, tylko prezentem od bogów posiadających moc, a nieszczęścia spadają na nich za karę za popełnione grzechy.

Nasza kultura, która tak bardzo opiera się na technologii, reprezentuje trend „człowiek *ponad* naturą”. Traktujemy naturę jak wroga, którego trzeba zwyciężyć; jak przeszkodę, którą trzeba pokonać. Chcemy objąć nad nią kontrolę i nią sterować. Wycinamy całe hektary lasów, grodzimy rzeki tamami, do jedzenia dodajemy chemikalia, aby uczynić je trwalszym, manipulujemy ludzkimi genami i rozpylamy w powietrzu toksyny, zapominając, że kiedy szkodzimy naszej planecie, szkodzimy samym sobie. Starożytni bogowie ustąpili miejsca bożkowi technologii, naszemu niezachwianemu sprzymierzeńcowi, który daje nam sposób na podbić wszechświata za jednym naciśnięciem guzika. A przecież *Tao Te Ching* uczy, że tylko to, co nosi znamię tao, przetrwa. To natura

ma ostatnie słowo. Musimy szanować to, co zostało stworzone, a nie za wszelką cenę starać się podporządkować sobie świat.

Trzeci model „człowiek w naturze” jest jedynym, który działa. To do takiego życia zostaliśmy stworzeni. Wiele kultur żyjących w bliskiej relacji z ziemią rozumie, że naszym celem jest współpraca z naturą, dostrajanie się do niej, dziękowanie jej Stwórcy i nieustanne odkrywanie jej błogosławieństw. Naszym celem jest dbanie o nią. Indianie amerykańscy, kanadyjscy, Hawajczycy, Aborygeni i Maorysi, a także inne kultury pierwotne wiedzą, że najważniejsze jest, aby pracować z naturą, a nie kontrolować ją, czy przed nią uciekać. Głęboka duchowość tych ludzi pozwala im na odczuwanie szacunku dla tego, co stworzone, co z kolei sprawia, że wykorzystują przyrodę dla dobra wszystkich.

Największe dobro jest jak woda.
Woda niesie życie dziesięciu tysiącom istot
i nie ma w niej pragnienia.
Wpływa w miejsca, gdzie nie dotarł człowiek
i w ten sposób jest jak tao.
W życiu swoim dąż do bliskości z ziemią.
W medytacji zstępuj głęboko do serca.

— 8

DAR PRZEKIEROWANIA

Mam dobre wieści, które z początku mogą jednak wydawać się złe. Prawda jest taka, że jeśli odejdziemy od natury, ona odmie-ni nas (to takie łagodne słowo na określenie doświadczeń, które bywają niekiedy dość gwałtowne i nieprzyjemne) w taki sposób, abyśmy odnaleźli swoją drogę z powrotem. Takie przewodnictwo

jest czymś prostym tylko wtedy, kiedy jesteśmy wyczuleni na znaki i na nie reagujemy. Może być bardzo trudne, kiedy ignorujemy wezwania i się im opieramy. Jeśli będziemy reagować na szept, nie będziemy potem potrzebowali otężeźwiającego policzka. Widziałem film dokumentalny o francuskim sadowniku, który regularnie opryskiwał swoje jabłonie dziewiętnastoma różnymi chemikaliami. W wyniku tej ekspozycji najpierw rozwinęły się u niego różne tiki, a potem zaczął miewać ataki padaczkowe. Kiedy zrozumiał, skąd biorą się jego dolegliwości, zmienił wszystko i przestawił się na naturalne uprawy. Jego choroba nie była karą. To sama natura próbowała w ten sposób powiedzieć: „Twoje działania nie są zgodne z tao. Proszę, zauważ te znaki i zmień się. Zadbaj o swoje zdrowie, o zdrowie planety i wszystkich tych, do których trafiają twoje owoce”.

Jakie wiadomości od tao dostajesz ty sam? Co może pomóc ci wrócić do naturalnego stanu dobrego samopoczucia? Co mówi ci twoje ciało? Twoja praca? Twój związek? Twoje finanse? Czy w tym, co dzieje się ze światowymi rządami, gospodarką, ochroną zdrowia i ekonomią dostrzegasz jakieś sygnały od natury próbującej zwrócić nam uwagę na to, co *nie* jest zgodne z Wielką Drogą, próbującej powiedzieć nam, żebyśmy zwrócili się we właściwym kierunku? Natura jest najlepszym, najszczerzym nauczycielem stworzenia. Siebie możemy oszukiwać, ale natury nie oszukamy. Pozwólmy naturalnemu światu nauczyć nas, jak wrócić na Wielką Drogę w sposób przyjemny, z gracją, a nie poprzez cierpienia.

Poznanie harmonii niesie trwałość.

Trwałość oznacza oświecenie.

Nie jest mądrze się spieszyć.

Próby kontrolowania oddechu niosą zmęczenie.

Wyczerpanie jest wynikiem spożytkowania
zbyt dużej ilości energii.

Nie jest to droga tao.

To, co sprzeciwia się tao, nie przetrwa.

— 55

RYTM I CYKL

Wszystko w naturze funkcjonuje w pewnym rytmie, falach, cyklach. Wizjoner i naukowiec Nikola Tesla powiedział: „Jeśli chcesz poznać sekrety wszechświata, badaj energię, częstotliwość i wibracje”. Każdy element stworzenia, od maleńkiego atomu do najdalszej z galaktyk, wibruje i przechodzi przez kolejne cykle. Niemożliwym jest zatem powstrzymanie natury przed robieniem tego, co dla niej właściwe. *Kurs cudów* mówi nam:

Możesz się oszukiwać, ale to nie zastąpi prawdy.

Dziecko wrzucające do oceanu patyczek

nie odmieni czasu przyprływu czy odpływu,

nie powstrzyma słońca przed ciepłą pieszczotą wód,

nie przytłumi srebrnego blasku księżyca na nocnych falach.

Nie możemy pokonać natury, a gdybyśmy zrozumieli, jak genialnie utkane zostało życie, nie chcielibyśmy. Dlaczego mielibyśmy chcieć zamordować naszego najlepszego przyjaciela? To Stwórca ukształtował wszechświat w taki sposób, abyśmy zajęli miejsce w jego sercu, abyśmy korzystali z jego błogosławieństw, abyśmy byli przezeń odżywiani. Naszą jedyną szansą na przeżycie, i na dobre życie jest zaufanie naturze, znalezienie sobie w niej miejsca i koncentrowanie wysiłków na wspieranie jej, tak, aby ona wspierała nas.

Deborah, moja przyjaciółka, nurkowała niegdyś u brzegów Monterey w Kalifornii. Pewnego razu wpłynęła w pole wodorostów, które oplątały ją tak, że nie mogła się uwolnić. Spanikowała i zaczęła się wyrywać, ale im bardziej się szarpała, tym mocniej trzymały ją wodorosty. Uświadomiła sobie wtedy, że prąd porusza roślinami w jedną stronę, jakby w hipnotycznym podwodnym tańcu. Deborah zaczęła poruszać się zgodnie z rytmem wody, wraz z wodorostami, a nie wbrew nim. Kiedy dostosowała się do tego rytmu, mogła się uwolnić.

Tak samo w polityce, gospodarce, ekonomii i związkach, możemy zaobserwować pewne cykle. Polityka opiera się na biegunowości, a wahadło wpływów buja się z jednej strony na drugą. Gospodarka ma wzloty i upadki. Rynek nieruchomości załamuje się i wznosi, załamuje i wznosi. Również i ty możesz czasem chcieć przebywać wśród ludzi, a innym razem wolisz być sam. Jest czas na pracę i czas na odpoczynek. Pamiętam, kiedy czułem się naprawdę wyczerpany i wziąłem urlop dziekański. Pojechałem na Fidzi. Przez jakiś czas marzyłem tylko o tym, żeby do końca moich dni spacerować po uroczych plażach. Na początku cisza mnie uspokajała, była niesamowitym odpoczynkiem po intensywnej pracy. Z biegiem czasu jednak zacząłem się nudzić. Zacząłem tęsknić za pracą, którą lubię. Wróciłem do niej wypoczęty i pełen chęci. Uświadomiłem sobie, że po prostu nie chcę cały czas pracować, ale nie chcę też cały czas wypoczywać. Podoba mi się mieszanka jednego i drugiego, bo podoba mi się równowaga. Ludzie, którzy odchodzą na emeryturę, muszą znaleźć sobie jakieś zajęcie. Nie możesz wypełnić tych wszystkich lat samym golfem. Ci, którzy nie mają nic do roboty, zaczynają się nudzić, wpadają w depresję albo umierają. Każdy z nas potrzebuje celu. Jesteśmy tutaj nie tylko po to, żeby się relaksować, ale też po to, żeby coś robić. Kiedy w twoim życiu zachowany jest ten cykl, kroczysz Wielką Drogą.

Siedziałem przy łóżku mojej babci i patrzyłem na jej słabnące ciało. Bolało mnie, że ta niegdyś tak aktywna kobieta jest teraz tak mała, tak słaba. Lekarz powiedział, że zrobili dla niej wszystko, co mogli, ale teraz to już tylko kwestia czasu. Babcia odchodziła. Trzymałem ją za rękę i patrzyłem w jej szkliste oczy. Odwróciła spoczywającą na poduszce głowę i ciepło się do mnie uśmiechnęła. Była dla mnie zawsze taka dobra. Nie mogłem patrzeć, jak umiera.

Odwróciłem się do mojej siostry Biyu i wziąłem ją za rękę. Ona też bardzo kochała babcię. W jej oczach lśniły łzy. Biyu zawsze była bardzo silna i prawie nigdy nie płakała, ale dziś było inaczej. Żegnaliśmy się.

Popatrzyłem na jej okrągły brzuch. Za dwa miesiące będzie rodziła córeczkę. Zastanawiałem się, czy dusza naszej babci wróci pod postacią prawnuczki. Słyszałem o takich rzeczach. W duchu modliłem się, aby tak było.

Po pogrzebie poszedłem do Laoziego. „Dlaczego ludzie muszą umierać?” – zapytałem go.

Mistrz rozgarnął węgle w palenisku i wolniutko zwrócił się w moim kierunku. Przysiadł obok mnie. „Świat został w taki sposób stworzony” – odpowiedział mi. – „Kiedy coś lub ktoś umiera oznacza to, że jego czas dobiegł końca. Nie ma już na ziemi nic do zrobienia. Gdyby coś jeszcze pozostało, człowiek żyłby dalej”.

Jego odpowiedź mnie nie usatysfakcjonowała. „Dlaczego nie możemy żyć wiecznie?”

Uśmiechnął się. Blask ognia kładł cienie na jego pomarszczonych policzkach. „Ależ żyjemy. Umierają tylko ciała. Nasze prawdziwe ja żyje dalej. To, co umiera nigdy naprawdę nie żyło. Nasze ciała są prochemżywionym przez ducha. Du-

cha nie można jednak zamknąć w ciele. My wszyscy żyjemy wiecznie. Przysięgam ci”.

Pocieszyło mnie to, bo pomyślałem, że moja babcia żyje dalej i po śmierci naszych ciał, my też będziemy dalej żyć.

Laozi popatrzył mi głęboko w oczy. „Tao mówi ci, abyś zafułał temu, co przybywa, i temu, co odchodzi. Wszystko dzieje się we właściwym czasie i prowadzi do następnego etapu w cyklu. Życie nie kręci się w kółko. Życie nieustannie wchodzi w nowe, wyższe cykle. Pozwól im się rozwijać, a będziesz w stanie zrozumieć ich cel”.

Mój umysł przyjął nauki mistrza, ale moje serce stale cierpiało z powodu utraty babci. Laozi to wyczuł.

„Serce zna odpowiedzi na pytania, których umysł nie ogarnia” – powiedział. – „Twoja babcia jest bezpieczna i kochana, tak jak i ty”.

Kiedy padły te słowa, ogarnął mnie spokój. Mój umysł stale szukał odpowiedzi, ale moje serce było spokojne. To wszystko, czego pragnąłem.

Światem rządzi jego własny rytm.

Nie można rządzić światem, próbując na niego wpłynąć.

— 48

NAJWIĘKSZA MOC I NAJLŹEJSZY DOTYK

Kiedy działał w zgodzie z tao największa moc poddaje się twojemu najłżejszemu dotykowi. *Women's March*, czyli marsz kobiet, który z sukcesem odbył się po wyborach prezydenckich w Stanach Zjednoczonych w 2017 roku pokazuje moc tao. Teresa

Shook, babcia, emerytka, mieszkająca w maleńkim miasteczku o nazwie Hana w Maui pomyślała sobie, że kobiety powinny zatroszczyć się o swoje prawa w świetle nowej administracji państwowej, która okazała się być nieprzychylna kobietom. Na swoim Facebooku umieściła tylko: „Myślę, że powinniśmy wyjść na ulice”. Kliknęła na przycisk „opublikuj” i poszła spać. Następnego ranka była zszokowana. Jej post zdobył dziesięć tysięcy polubień! Poparcie dla marszu rozeszło się po sieci i kiedy nadszedł wyznaczony dzień niemal trzy miliony kobiet, mężczyzn i dzieci przemaszerowało ulicami Stanów Zjednoczonych. Był to największy jednodniowy protest w historii USA. Nie można też zapomnieć o milionach innych ludzi maszerujących w sześćdziesięciu trzech krajach na siedmiu kontynentach. Gdybyś tylko wiedział, jak odcięta od świata jest wioska, w której mieszka Teresa, byłbyś jeszcze bardziej zdziwiony. Żeby się tam dostać musisz poświęcić co najmniej dwie godziny na pokonanie drogi o 620 zakrętach i 59 jednopasmowych mostach. W małym sklepiku, który mieści się na końcu drogi, można kupić koszulki z napisem: „Przetrwałem drogę do Hana”. To właśnie z tej zagubionej maleńkiej miejscowości, za naciśnięciem jednego guzika wyprysnął duch, który pozwolił na zorganizowanie największego protestu w historii. Victor Hugo powiedział: „Nie ma nic silniejszego od idei, na którą właśnie nadszedł czas”. Jeśli twoja idea jest zgodna z tao, narodzi się i w odpowiednim czasie dotrze do wszystkich, do których dotrzeć powinna. W zdumieniu będziesz się przyglądał małej łódce, która rzeką spłynie do oceanu. Kiedy natura zacznie robić swoje, nie zatrzymasz jej biegu.

POZWÓL NATURZE ROBIĆ SVOJE

Duch doliny nie umiera nigdy;
Mieszka w kobiecie, pierwotnej matce.
To z niej początek bierze niebo i ziemia.
Jest on jak ledwie dostrzegalny welon.
Używaj go, nie zawiedzie cię nigdy.

— 6

PONAD DRAPACZE CHMUR

Kiedy pokazuję Japończykom ośrodki wypoczynkowe na Hawajach zawsze słyszę: „Nie wiedziałem, że na niebie jest tyle gwiazd. W Tokio ich nie ma”. To zdanie jest także metaforą. Kiedy budujemy miasta, te fizyczne, i te metaforyczne, które przysyłają nam gwiazdy, musimy znaleźć drogę do miejsc, które przypomną nam, że jest Moc silniejsza, większa, niż wszystko, co potrafi postawić człowiek. Największe, najwyższe budynki na świecie, niezależnie od tego, jak są piękne, jak imponujące, nie sięgną nigdy do chwały niebios. Niezależnie od tego, jak wysokie budynki nauczymy się stawiać, ponad nimi zawsze będą gwiazdy.

Pewna kobieta zatelefonowała do radia, w którym prowadziłem program i zapytała mnie, czy znam sposób na uspokojenie jej małego, nadaktywnego syna. Zapytałem, czy zna już jakieś sposoby. Wyjaśniła mi, że chłopak uwielbia być na zewnątrz. „Kiedy zabieram go nad strumień, może godzinami bawić się kamyczkami i patykami”. Przypomniałem jej, że samo przebywanie z naturą ma uzdrawiający efekt. Jej syn wiedział, co musi zrobić, aby poczuć równowagę. To ten mały chłopiec został nauczycielem swojej matki, prowadził ją w stronę natury dla własnej korzyści, ale też i dla jej dobra. Kiedy od wczesnego wieku dzieci zaczynają zanurzać się w elektroniczny świat, kiedy daje im się do zabawy smartfony,

czy inne urządzenia elektroniczne, zbawieniem staje się regularny kontakt z naturą. A teraz pomyśl, ilu dorosłych jest uzależnionych od elektroniki. Rada Laoziego, której udzielił niemal trzy wieki temu, do dziś trafia na podatny grunt. Korzystajmy z jego mądrości, abyśmy my sami i nasza planeta mogli wrócić do naturalnego, przeznaczonego nam sposobu życia. Kiedy tak się stanie, będziemy pamiętać, po co tu jesteśmy, a wszelkie stworzenie stanie się nam przyjazne tak, jak było na początku.

Gdybyś chciał znaleźć początek, nie znajdziesz go.

Gdybyś chciał znaleźć koniec, nie znajdziesz go.

Pamiętaj o starożytnym tao,

Żyj w teraźniejszości.

Poznanie starożytnych źródeł

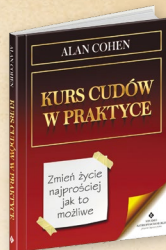
jest esencją tao.

— 14



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Polecamy:



Alan Cohen ukończył studia z dziedziny psychologii i rozwoju kapitału ludzkiego. Jest autorem 27 popularnych książek motywacyjnych. Jego dzieła zostały przełożone na 30 języków. Jest założycielem i dyrektorem Foundation for Holistic Life Coaching. Prowadzi seminaria na temat życiowego mistrzostwa, rozwoju duchowego i psychologii.

Dzięki przekazom mistrza Laozi dowiesz się jak:

- radzić sobie z bolesnymi, mylącymi lub zmieniającymi się relacjami,
- zarządzać finansami, zamiast pozwolić im rządzić sobą,
- pokonać stres wypełniając wymagające obowiązki w pracy,
- realizować się w domu i zdrowo spać, wyrzucając z głowy codzienne problemy,
- znaleźć pocieszenie w obliczu utraty bliskiej osoby,
- zachować zdrowie i radość życia,
- odnosić się do polityki i ogromnej ilości informacji, które codziennie do nas docierają,
- radzić sobie z dylematami, które wydają się nowe, ale są po prostu inną wersją problemów, które od zawsze nękały ludzkość.

Tao na współczesne problemy

Patroni:



[Kup książkę](#)