

The Tao Made Easy

Copyright © 2018 by Alan Cohen

Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA

Ascultă Radio Hay House pe www.hayhouseradio.com

Copyright © 2018 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Despina Iorga

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Tao pe înțelesul tuturor: înțelepciune atemporală pentru a naviga într-o lume în schimbare / Alan Cohen; trad. din limba engleză de

Monica Vișan. - București: For You, 2019

ISBN 978-606-639-305-8

I. Vișan, Monica (trad.)

299.513

Alan Cohen

TAO PE ÎNȚELESUL TUTUROR



Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

Alan este fondatorul și directorul organizației Foundation for Holistic Life Coaching. De asemenea, susține seminare pe teme referitoare la măiestria în viață, dezvoltare spirituală și psihologie vizionară.

Locuiește cu familia sa în Hawaii. Pentru detalii: www.alancohen.com.

De același autor la Editura For You:

„Curs de miracole“ pe înțelesul tuturor

Ne e suficient

O porție zilnică de înțelepciune. 365 de inspirații zilnice, pentru o viață trăită în inimă, 2 volume

CUPRINS

Introducere	9
Ce-i cu tine?	17
Lasă natura să își urmeze cursul	23
Încetează să faci bine	35
Cât de ușor poate fi?	53
Cum să repari lumea	71
Smerit și înălțat	84
Când puțin devine mult	90
Un motiv, o perioadă potrivită, o viață	102
Cuibul de anul acesta	113
Îndrăgește faptul că nu-ți place	129
Stâlpii virtuții	139
Ce a mai rămas de învățat	163
Marele act de echilibristică	176
În zonă	189
Viața după -ism	200
Ultima frontieră	214
Tao la lucru	225
Cum să fi un lider mareț	241
Tehnologie și sănătate	260
Fă pace cu corpul tău	275
Epilog	295
Mulțumiri	299
Despre autor	301

Extrasele

Cartea de față conține multe strofe din *Tao Te Ching*, dar nu pe toate. Au fost alese strofele care subliniază temele predilecte ale cărții. Fiecare vers din *Tao Te Ching* apare câte o singură dată, cu excepția câtorva versuri care au fost relevante pentru mai multe capitole.

Numerele de după fiecare extras din *Tao Te Ching* se referă la poziția din care provine.

Ilustrările dramatizate

Fiecare capitol conține o prezentare fictivă a unor interacțiuni cu Lao Tse pe vremea când trăia și preda. Aceste ilustrări nu sunt prezentate ca factuale, ci ca explorări imaginare a ceea ce un discipol al maestrului ar fi putut experimenta în prezența acestuia. Am făcut efortul de a include câteva detalii despre viața cotidiană din perioada dinastiei Zhou, în jurul anului 500 î.Hr. Dacă găsești vreo inexactitate istorică sau vreun anacronism, te rog să fii indulgent. Aceste scenarii nu sunt prezentate ca fiind evenimente reale, ci mai degrabă drept un loc în care să fie expuse temele și învățăturile din *Tao Te Ching*, așa cum erau ele predate și trăite de către maestrul Lao Tse.

CE-I CU TINE?

În toiuł unei ierni mohorâte și geroase de New Jersey, relația cu femeia visurilor mele s-a năruit definitiv. Mama mea era în spital și nu se recupera după operație. De la statul prin spital, am luat o infecție cu stafilococ prin buza crăpată. Buza s-a umflat, luând proporții impresionante, până când am început să semăn cu Jabba the Hutt. Am mers la un medic, care a pus mâna pe bisturiu și mi-a deschis buza fără anestezie. Sunt sigur că pacienții din sala de așteptare au luat-o la fugă pe ușă când m-au auzit urlând.

După aceea, am condus printr-o ninsoare puternică până la o farmacie pentru a-mi lua tratamentul. Când oamenii aflați la coadă mă vedeau, toți se dădeau la o parte ca să pot ajunge cât mai repede la teighea. Apoi, mi-am dat seama că îmi uitasem portofelul, iar farmacistul mi-a

Respus să iau pur și simplu medicamentele și să mă tratez.

A fost cea mai dură zi din viața mea.

Până când am ajuns acasă. Când mi-am deschis cutia poștală, am găsit o scrisoare de la draga mea mentoară, Hilda Charlton, persoana pe care o respectam cel mai mult. Iată ce îmi scria:

Dragă Alan,

Vreau să știi cât de mult te iubesc și cred în tine. Faci lucruri minunate. Nu te lăsa descurajat de necazuri. Te aflu pe drumul pe care sufletul tău a ajuns să îl stăpânească. Ai parte de ajutor din surse nevăzute. Ești binecuvântat și profund iubit.

Hilda

În cei 14 ani de când studiam îndeaproape cu Hilda, aceasta era singura scrisoare pe care mi-o scrisese vreodată. Dacă aș putea să arunc o privire asupra tuturor zilelor din viața mea și să aleg un moment în care să primesc acea scrisoare, fără îndoială că ar trebui să fie exact acea zi. Hilda nu avea habar prin ce treceam. Pur și simplu, a acționat din intuiție la momentul potrivit. Compasiunea m-a găsit în locul și în momentul în care avem cea mai mare nevoie de ea.

Deși pare că Universul este o desfășurare prostească, poate chiar crudă, de evenimente aleatorii, există o inteligență care operează în spatele scenei, o țesătură a vieții care integrează toată creația. Această putere este invizibilă pentru ochi, însă e mai reală decât orice pot atinge simțurile. Este un mister pentru intelect, însă poate fi cunoscută prin inimă. Este însăși viața. Lao Tse a numit această putere „Tao“ sau „Marea Cale“.

*Ceva format misterios,
născut înainte de cer și de pământ.
În tăcere și în vid,
rămânând singur și neschimbător,
mereu prezent și în mișcare.
Poate că este mama a zeci de mii de lucruri.
Nu îi știi numele.
Spune-i „Tao“.
În lipsa unui cuvânt mai bun, spune-i „mare“.
Fiind mare, curge. Curge în depărtări.
Ajungând departe, se întoarce.
Prin urmare: „Tao este mare.
Cerule este mare. Pământul este mare.
Și ființa umană este mare.“ [25]*

DEJA CU TINE

Cu toții cunoaștem binecuvântarea „Fie ca Forța să fie cu tine!“. Însă, pe lângă toate bunele intenții pe care această dorință le transmite, ea este un pic greșită, întrucât presupune fie că trebuie să ai noroc, fie că trebuie să faci ceva pentru a convinge Forța să fie cu tine.

Însă Forța este *deja* cu tine. Ea respiră, vorbește și acționează *în* tine, îți oferă îndrumare și grație la fiecare pas și se exprimă *ca* tine. Pentru că ești o creație a Forței, nu poate să *nu* fie cu tine, la fel cum nici soarele nu poate să nu fie în fiecare dintre razele sale, nici oceanul nu are cum să fie absent din valurile care se formează și dispar pe suprafața sa.

Am făcut numeroase eforturi pentru a determina Universul să lucreze de partea mea. Niciuna dintre acele

Încercări nu mi-a fost de folos – până când mi-am dat seama că viața deja făcea tot ceea ce îi stătea în putință pentru a-mi spori binele. Nu trebuie să-i spui Forței cum să te ajute. Trebuie doar să o lași să te găsească și să lucreze pentru tine și prin tine. O binecuvântare mai precisă ar suna astfel: „Fie ca tu să fii cu Forța!“

Tao, care *este* Forța, e pe deplin prezent, viu și invulnerabil la iluziile care ne înceteșează vederea în timp ce ne croim drumul printr-o lume de umbre și distorsiuni. În ciuda haosului în care nebulia umană a transformat viața pe pământ, Marea Cale rămâne intactă, disponibilă pentru a fi folosită de toți aceia care îi recunosc puterea. Dilema noastră nu este că avem o Sursă invizibilă, ci că nu ne dăm seama că Ea există și că noi nu O folosim.

Cuvintele mele sunt ușor de înțeles și de înfăptuit, însă nimeni sub cuprinsul cerului nu le știe și nu le practică.

Cuvintele mele au începuturi ancestrale.

Acțiunile mele sunt disciplinate.

Întrucât oamenii nu înțeleg, nu au nicio cunoștință despre mine.

Cei care mă cunosc sunt puțini... [70]

Scopul meu aici nu este vreun obiectiv egoist. Intenționez să le împărtășesc vedere celor nevăzători, speranță celor deznădăjduți, pasiune celor amorțiți, îndrumare celor pierduți și curaj celor temători. Pot face aceasta îndrumându-te către interior, acolo unde trăiesc răspunsurile tale. *Tao Te Ching* afirmă măreția pe care o ai, în loc să îți ceară să o smulgi de la vreo sursă externă. Îți amintește că tu deja *ești*

ceea ce cauți. Astfel, pune capăt căutărilor de-o viață a ceva din afara ta care să te întregească. Când îți amintești că ești perfect așa cum creația a fost menită, atunci l-ai găsit pe Tao, iar mariajul mistic este desăvârșit.



Abătut și confuz, m-am dus să-l văd pe maestru. L-am găsit în grădina sa, smulgând buruienile dintr-o parcelă de ceai Pu'er pe care îl plantase. Lao Tse nu m-a văzut apropiindu-mă, dar mi-a simțit prezența.

– Ce s-a întâmplat? m-a întrebat, fără ca cel puțin să-și ridice privirea.

– Tocmai vin de la o discuție cu un astrolog pe care mi l-a recomandat mama, am izbucnit. Mi-a spus că voi avea cinci ani de ghinion! Sunt gata să mă arunc de pe un pod.

Maestrul s-a ridicat în picioare, și-a scuturat mâinile de pământ și m-a privit direct în ochi.

– Așadar, ai de gând să lași un astrolog să-ți decidă viitorul?

– Ei bine, nu, însă... Mama merge la el de ani de zile. Bagă mâna-n foc pentru el. Nu ia nicio decizie fără aprobarea lui. Este foarte respectat în orașul meu.

Lao Tse a clătinat din cap.

– Sunt sigur că este un astrolog bun. Însă i-ai dat lui puterea ta.

– Deci astrologia nu este validă?

– Toate științele sunt valide în funcție de felul în care sunt folosite. Dacă îți conferă putere să-ți trăiești viața mai din plin, atunci îți sunt de ajutor. Dacă te fac să te simți ca o marionetă manevrată de altcineva, atunci îți

Respectă-te și tu poți să învingi.
dăunează. Un cuțit poate fi folosit ca să vindeci, printr-o operație, sau ca să omori. Totul depinde de ceea ce faci tu cu el.

Acum eram și mai confuz.

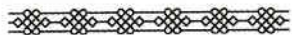
– Deci ar trebui să nu țin seama de sfatul astrologului?

– Ar trebui să privești în tine după răspunsurile tale.

Viața ta nu este determinată de stele, ci de starea ta mentală și de alegerile pe care le faci. Indiferent cum sunt configurate stelele, tu ești stăpânul călătoriei tale. Fă alegeri sănătoase și, chiar dacă dai peste adversități, Tao îți va arăta cum să le folosești în favoarea ta.

Lao Tse s-a întors și a revenit la plivit. Când maestrul termina de vorbit, chiar termina de vorbit! Restul ținea de mine.

Au trecut cinci ani de la acea zi. Sunt încă aici. Am trecut prin vremuri grele și am trecut și prin vremuri bune. M-am hotărât să întâmpin dificultățile întrebând cum mă poate întări fiecare situație. Nu-mi mai este frică de adversitate. Așa cum mi-a spus cândva maestrul, „ceea ce-ți stă în drum este drumul“.



„Dacă ai ști cine merge alături de tine pe calea pe care ai ales-o, frica ar fi imposibilă.“

Curs de miracole

LASĂ NATURA SĂ ÎȘI URMEZE CURSUL



Ființa umană urmează pământul.

Pământul urmează cerul. Cerul urmează Tao.

Tao urmează ceea ce este natural. [25]

Toți prietenii noștri specialiști în câini ne-au spus despre cățelul nostru de 9 luni că este prea tânăr pentru a se împerechea cu cățeaua noastră, mai mare. Însă el nu a primit această informație. Într-o seară, în timp ce draga mea Dee și cu mine stăteam în sufragerie, am auzit un scheunat ascuțit din bucătărie. Am alergat să vedem ce s-a întâmplat și l-am găsit pe micuț fixat de femela mai bătrână. Au rămas blocați așa timp de 45 de minute, cu o privire nedumerită de genul „Acum ce facem?“.

Respect pe Dece și cu mine am avut aceeași întrebare atunci când, 9 săptămâni mai târziu, am primit în familia noastră trei cățeluși, ghemotoace de blană. Aveam de gând să îi dăm, dar, când a venit vremea, ne îndrăgostiserăm de toți și nu am putut concepe să ne despărțim de ei. „Nu putem avea cinci câini“, am zis. Dar avem. Familia noastră îmblăni-tă a devenit sursa unei bucurii de nedescris, iar viața ni se desfășoară acum în jurul „copiilor“ noștri, cu plimbări nesfârșite, joacă, alintături și giumbușlucuri. Nu mi-aș da la schimb viața de tată de câine pentru niciun alt stil de viață.

Am văzut o poantă video în care un actor s-a dus într-un parc pentru câini și le-a oferit oamenilor mai întâi 100 000 de dolari și, apoi, 1 000 000 de dolari pentru câinele lor. Nimeni nu a acceptat. Nu poți înlocui dragostea cu bani. Cele mai bune lucruri care se întâmplă nu sunt planificate. Tao are o idee despre ceea ce vrea să se întâmple. Lasă-l. Cele 5 000 de caractere din *Tao Te Ching* sunt deja destul de succinte, însă putem distila întreaga învățătură până la 6 cuvinte:

Lasă natura să își urmeze cursul.

Mai devreme sau mai târziu, trebuie să ne hotărâm dacă natura lucrează *pentru* noi sau *împotriva* noastră. Este viața prietenul sau dușmanul nostru? În timp ce lumea pe care oamenii și-au croit-o este în mare măsură disfuncțională, există vreun soi de sănătate fundamentală dincolo de haosul pe care îl percep cele cinci simțuri? A fost lumea creată să funcționeze și ar putea ea să funcționeze în ciuda aparențelor? Există vreun plan care include ciclurile naturii și care, totuși, le transcende?

Din punct de vedere istoric, culturile de pe Pământ au interacționat cu natura în unul dintre aceste trei feluri diferite: (1) omul *sub* natură, (2) omul *deasupra* naturii și (3) omul *în* natură. Găsim culturi de tipul „omul sub natură“ în Grecia și Roma antice, precum și în civilizațiile mayașe, dar și în câteva secte contemporane care cred că lumea este condusă de zei, semizei și spirite superioare omenirii. Aceste stihii, ni se spune, ne trasează destinul, astfel că noi, ființe inferioare, trebuie să ne închinăm în fața lor, să le facem pe plac, să le oferim sacrificii și, mai ales, să nu le înfuriem. Asemenea culturi cred despre condițiile favorabile că sunt binefaceri datorite nouă de către puterile înalte, iar calamitățile ar fi pedepse pentru greșelile omului.

Cultura noastră tehnologică intimidantă este o reprezentare cutremurătoare a credinței în „omul deasupra naturii“. Considerăm natura ca fiindu-ne un inamic, pe care trebuie să îl cotropim, sau ca pe un obstacol, pe care trebuie să-l stăpânim, să-l controlăm și să-l subjugăm pentru scopurile noastre. Defrișăm păduri, îndiguim râuri, conservăm mâncarea cu chimicale, manipulăm genele și aruncăm toxine în aer fără a fi conștienți că-i facem rău planetei și nouă înșine. Zeii antici au fost înlocuiți de către zeul tehnologiei, aliatul nostru neclintit care ne oferă armele pentru a cuceri Universul prin atingerea unui singur buton. Însă, așa cum învață *Tao Te Ching*, doar ceea ce face parte din Tao va dura. „Natura are ultimul cuvânt.“ Trebuie să onorăm ceea ce a fost creat, nu să încercăm să-l înlocuim.

Al treilea model, „omul în natură“, este singurul care funcționează și reprezintă modul în care am fost născuți să trăim. Multe culturi apropiate de pământ înțeleg că scopul nostru este să cooperăm cu natura, să ne aliniem cu ea,

Respectăm mulțumim creatorului ei, să descoperim binecuvântările pe care ni le oferă, să i le înapoiem și să avem grijă de ea. Nativii americani, culturile hawaiiene, aborigene și maori, precum și alte populații indigene de peste tot recunosc nevoia crucială de a lucra *cu natura*, nu de a o controla sau de a ne ascunde de ea. Spiritualitatea profundă a acestor popoare îmbrățișează respectul pentru creație și nu caută decât să o folosească pentru bunăstarea tuturor.

Binele suprem este ca apa.

Apa le dă viață celor zece mii de lucruri și nu se căznește.

Ea curge în locuri pe care oamenii le resping și, astfel, ea este precum Tao.

În locuire, fii aproape de pământ.

În meditație, scufundă-te adânc în inimă. [8]

DARUL REDIRECȚIONĂRII

Vestea bună – care la început ar putea părea proastă, dar care în cele din urmă ne vindecă – este că, atunci când ne îndepărtăm de natură, ea ne va îmboldi (acesta este un termen delicat pentru o experiență care adesea este mult mai dură) să ne găsim drumul înapoi. O astfel de îndrumare ajunge la noi cu ușurință dacă suntem sensibili la semne și acționăm conform lor. Sau vine cu greu – dacă ignorăm mesajele sau suntem rezistenți la ele. Dacă ascultăm șoapta, nu avem nevoie de palmă.

Am văzut un documentar despre un fermier care producea mere și care își stropea regulat livada cu 19 tipuri

diferite de pesticide. În urma expunerii sale repetate la aceste materiale toxice, a început să aibă spasme și crize. Când și-a dat seama de legătura dintre chimicalele pe care le folosea și simptomele sale alarmante, a trecut la agricultura organică, iar starea de sănătate i s-a ameliorat. Îmbolnăvirea lui nu a fost o pedeapsă, ci un semnal de trezire. Natura îi spunea: „Modul în care abordezi situația nu este în armonie cu Tao. Te rog, ascultă semnele și fă o corectură, astfel încât să te simți mai bine și să favorizezi bunăstarea planetei și a oamenilor pe care îi afectezi.”

Ce fel de mesaje din partea Tao primești pentru a te ajuta să te întorci la starea ta naturală de bine? Ce îți spune corpul? Dar locul de muncă? Relația cu partenerul de viață? Lumea ta financiară? Ce găsești în guvernare, economie, sănătate, educație și afaceri care să reprezinte încercările naturii de a ne arăta care *nu* este Marea Cale, astfel încât să ne redobândim drumul care ne-a fost menit?

Natura este cel mai clar și mai sincer profesor al creației. Ne putem păcăli unii pe alții, dar nu putem păcăli lumea naturală. Să-i permitem, așadar, naturii să ne învețe cum să revenim la Marea Cale cu grație și ușurință, mai degrabă decât prin chinuri.

Cunoașterea armoniei este constantă.

Cunoașterea constanței este iluminare.

Nu este înțelept să faci lucrurile în grabă.

Încercarea de a controla respirația duce la surmenare.

Dacă se folosește prea multă energie, urmează epuizarea.

Aceasta nu este calea Tao.

Orice este contrar lui Tao nu va dura mult. [55]