

LRDIS

We know
books

Redactare: Mihai Liță

Corectură: George Crețu, Dragoș Dumitrescu

Tehnoredactare: Mihail Vlad, Codruț Radu

Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrația copertei: DGIM studio/shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LEE, SHANNON

Fii ca apa, prietene! : învățăturile de viață ale lui Bruce Lee oferite de fiica sa / Shannon Lee; trad. din lb. engleză de Sorin Traian Popescu. –

Pitești: Paralela 45, 2022

ISBN 978-973-47-3794-9

I. Popescu, Sorin-Traian (trad.)

796.85

Be Water, My Friend

Shannon Lee

Copyright © 2020 by Shannon Lee

Copyright © Editura Paralela 45, 2022

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

SHANNON LEE

Fii ca apa, prietene!

Învățăturile
de viață ale lui

BRUCE LEE

oferite de fiica sa

Traducere din limba engleză de
Sorin Traian Popescu

Editura Paralela 45

CUPRINS

Introducere	11
1. Calea apei	19
Un băiat, un maestru <i>kung fu</i> și o barcă.....	21
Nu este necesară experiența în practicarea artelor marțiale.....	23
Nicio limitare.....	25
Fii conștient.....	26
Fii flexibil.....	31
Menține tensiunea adecvată.....	35
Fii conștient de scopul tău.....	37
Fii întreg.....	39
2. Ceașca goală	41
Golește-ți mintea.....	41
Descoperirea stării de neutralitate.....	42
Conștientizare fără alegeri.....	45
Nici „corect“, nici „greșit“.....	47
Ceea ce este.....	51
<i>Kung fu</i> mental.....	53
Mintea cea încăpățânată.....	55
Meditația ca instrument.....	57
Vacuitatea este un proces.....	61

3. Eternul student	63
„Harababura clasică“.....	63
Nu accepta niciun maestru.....	67
Pune-ți pălăria de cercetător.....	70
Cercetează-ți propriile experiențe.....	71
Înțelege-ți ignoranța.....	73
Începutul înțelegerii autentice.....	78
Puncte tari și puncte slabe.....	79
Ajutorul de sine.....	82
4. Oponentul	89
„Scena lui Lao“.....	89
Modelul necompetitiv.....	93
Cele șase maladii.....	95
Partenerul de antrenament.....	98
Jocul învinuirii.....	100
Asumă-ți propriul gunoi!.....	103
Comunicare autentică, relație autentică.....	105
Nu există „eu“.....	109
5. Instrumentele	111
Care este <i>kung fu</i> -ul tău?.....	111
Nu mă pot opri, așa că nu mă opresc.....	112
Instrumentul nr. 1 – Stabilirea unui obiectiv.....	116
Instrumentul nr. 2 – Acțiunea.....	120
Instrumentul nr. 3 – Afirmările.....	124
Instrumentul nr. 4 – Simbolurile.....	128
Instrumentul nr. 5 – Jurnalul.....	131
Instrumentul nr. 6 – Exercițiile fizice.....	133
Acceptă schimbarea.....	135
Începe chiar acum.....	138

6. Obstacolul	140
O dimineață nu atât de bună.....	140
Nu obstacolul contează.....	144
Continuă să mergi.....	146
Nu-ți toci instrumentele.....	148
Fii „nimeni“.....	149
Puterea spirituală a voinței.....	152
Redevino proprietarul propriului vis.....	154
7. Furtuna	157
Haos.....	157
Medicamentul.....	161
Actul de credință.....	164
Calea cu Opt Ramuri.....	165
Viziunea corectă.....	166
Scopul corect.....	167
Vorbirea corectă.....	167
Conduita corectă.....	167
Existența corectă.....	167
Efortul corect.....	168
Conștientizarea corectă.....	168
Meditația corectă.....	168
Entuziasmul este Dumnezeu.....	170
8. Vidul cel plin de viață	172
„Lovitura provine doar din ea însăși“.....	172
Este doar ceea ce este.....	173
Etapele cultivării.....	176
Prima etapă: Subiectivitatea.....	177
A doua etapă: Fluiditatea.....	178
A treia etapă: Vacuitatea.....	180

„Acoperirea intervalului“	We know	182
E simplu	books	186
Primul miracol: ritmul tău va crește		188
Al doilea miracol: te vei simți plin de putere		190
Al treilea miracol: vei fi în siguranță!		192
9. Jeet Kune Do: Calea pumnului care interceptează		194
A patra etapă: <i>Jeet Kune Do</i>		194
Să intre odată nenorocitul ăla de dragon!		198
„Devenirea mea“		202
Cum pot fi eu însumi?		205
Luna se oglindește în apa râului		206
Calea secretă către nirvana		208
Ceea ce îți aparține cu adevărat		211
10. Prietenul meu		213
Să ni-l amintim pe Bruce Lee		213
Ți-ai făcut un prieten		216
Războinicul adevărat		221
„Când discipolul este pregătit, maestrul apare“		225
Cheia nemuririi		226
Epilog		229
<i>Mulțumiri</i>		231
<i>Despre autoare</i>		235

*Tatălui meu.
Fiicei mele.
Vouă.*

Știm că acest proces va cere efort, că vor fi eșecuri, dar, plini de speranță, putem accepta că din aceste eșecuri vom învăța, vom crește și vom deveni mai buni. Vom învăța să adoptăm o atitudine adecvată față de această practică de a deveni cea mai bună versiune a noastră, o atitudine deopotrivă relaxată și pregătiți de orice. Și, cel mai important, ne vom aminti că nu încercăm să fim Bruce Lee. Încercăm doar să fim pe de-a-ntregul noi înșine.

Apropo, am început deja. Practicăm uneori asta de când ne știm. Este posibil să nu fi fost pe deplin conștienți de asta, dar cu toții încercăm să ne facem viața cât mai frumoasă. Cu siguranță! Ceea ce oferă această carte este doar un alt punct de vedere despre cum ne-am putea împlini această dorință. Curiozitatea de a deschide această carte și a vedea ce-ți spune ea dovedește că știi deja răspunsul și că ești interesat să faci încă un pas pe o cale mai cuprinzătoare decât propria ființă. Așa că hai să încercăm să curgem în voia curentului și să facem asta amuzându-ne. Să facem din asta un experiment pe cînste.

La urma urmei, este despre a afla ce iubești, ce te umple de energie, care sunt visurile tale și cine ești cu adevărat. Așa că pregătește-te și încearcă să menții această perspectivă pe măsură ce avansăm. Însoțiți de cuvintele tatălui meu:

Nu fi încordat, ci gata de acțiune; nu gândi, dar nici nu visa; nu fi rigid, ci flexibil.

Este vorba despre a fi pe deplin viu, liniștit, conștient și alert, pregătit pentru orice ar surveni...

1

Calea apei

Apa poate curge repede sau lent,
dar scopul ei este implacabil,
destinul ei este cert.

Artele marțiale au fost marea iubire a tatălui meu. De la vârsta de 13 ani, când a început să practice *wing chun*, și până la sfârșitul vieții – la 32 de ani –, el a exersat, cu foarte puține excepții, în fiecare zi. Vorbind despre pasiunea lui pentru artele marțiale spunea: „Tot ce știu am învățat prin practica lor.“ Avea o minte extraordinar de pătrunzătoare și de capabilă de introspecție și mă gândesc, adesea, ce destin luminos a reprezentat combinația dintre o minte ca a lui și o practică fizică atât de plină de combativitate.

După cum se poate constata, artele marțiale *sunt* o metaforă perfectă pentru viață în general. Există puține domenii în care miza este atât de personală și de mare ca într-o luptă. Eficiența în artele marțiale înseamnă a rămâne concentrat și a răspunde cu abilitate la cea mai teribilă dintre circumstanțe: amenințarea rănirii fizice. Atunci când manifesti măiestrie în luptă, nu numai că o întâmpini cu calm și abilitate, dar devii și un artist al mișcării, exprimându-te în momentul prezent cu o absolută libertate și siguranță. Când siguranța și viața proprie sunt în joc, a rămâne alert, flexibil și iscusit reprezintă o expresie uriașă a stăpânirii de sine.

Această filosofie a mișcării a fost la originea modului în care Bruce Lee a trăit fiecare aspect al vieții. El a fost mereu în căutarea a ceea ce mie îmi place să numesc „realul“. Lupta reală. Viața reală. Concepte trăite și verificate chiar pe stradă, aplicații în viața de zi cu zi. Nu-l interesau punctele câștigate sau loviturile controlate care caracterizau competițiile de nivel înalt din acele vremuri. El numea acel tip de luptă de competiție – orientată către câștigarea de puncte și plină de reguli despre cum să punctezi fără a provoca răniri – „înot pe uscat“.

Asta nu înseamnă că urmarea să provoace pe oricine la luptă, deși pe parcursul vieții lui chiar a răspuns câtorva provocări la luptă reală. Se antrena însă nebunește. Deși în multe arte marțiale existau echipamente de protecție, el a fost printre primii care au creat un echipament de antrenament destinat luptelor *full-contact* care să fie eficient pentru întregul corp. El a creat palmare* din mănușile de prindere de la baseball, aplatizându-le și umplându-le cu vată. A modificat pieptarul prinzătorului de baseball, echipamentul de box, precum și mănușile de protecție a articulațiilor degetelor din *kendo*. Acest tip de echipament de antrenament a evoluat și a devenit ceva uzual în prezent, dar, în anii '60 ai secolului trecut, folosirea lui în *kung fu*-ul chinezesc (sau, cum îl pronunța tatăl meu în cantoneza lui nativă, *gung fu*) era ceva nemaiauzit.

Printr-un antrenament fizic dur și prin luptă, tatăl meu reușea în mod constant să traducă principiile minții în limbajul corpului: de la idee la acțiune. Multe (poate toate) principiile filosofice adoptate de el și-au avut originea în străduința sa de a deveni un practicant de succes al artelor marțiale. Apoi, așa cum se întâmplă cu toate principiile universale, și-a dat seama că, în fond, aptitudinile necesare practicării artelor marțiale sunt cuprinzătoare și profunde, perfect aplicabile și în arta de a fi o ființă umană.

Dar să începem cu începutul...

* În limba engleză, *focus mitts*. Mănuși purtate de partenerul de antrenament al unui practicant al artelor marțiale de contact, în care acesta din urmă lovește din diverse unghiuri pentru a-și exersa diferitele atacuri. (N. red.)

UN BĂIAT, UN MAESTRU *KUNG FU* ȘI O BARCĂ

Tatăl meu a început să studieze *wing chun kung fu* în Hong Kong, la vârsta de 13 ani. Maestrul lui (*sifu*) a fost Yip Man (translitterat, de asemenea, și Ip Man). Yip Man era un profesor foarte iscusit, care nu predă doar tehnicile fizice, ci le combina în lecțiile lui cu filosofia daoistă și cu principiile *yin* și *yang*. El își ilustra adesea învățăturile prin parabole preluate din natură, ca de exemplu diferența dintre un stejar și un arbore de bambus, pentru a sublinia necesitatea de a fi flexibil (la un vânt puternic stejarul se va rupe, în timp ce bambusul va supraviețui, pentru că se poate mișca odată cu vântul).

Tatăl meu era un discipol sărguincios care învăța foarte repede. El practica oricât de des putea, chiar și în afara antrenamentelor, ceea ce l-a transformat într-un elev-model.

Era însă și adolescentul a cărui poreclă din copilărie fusese Mou Si Ting – adică „acela care nu stă niciodată liniștit“ – și a cărui poreclă ulterioară și nume de scenă au fost Siu Loong, adică „Micul Dragon“*. Născut la ora Dragonului și în anul Dragonului, tânărul Bruce Lee era ca o văpaie, în întregime *yang*. Yip Man încerca mereu să-l învețe pe acest adolescent înfocat despre importanța blândeții, a fluidității și a flexibilității, nu numai despre cea a forței și a iscusinței.

Spre cinstea lui, tatăl meu încerca să asculte, dar nerăbdarea (și temperamentul) îi impuneau să scoată mereu tot ce era mai bun din el; în plus, se întreba: „Nu este mai bine să învingi oricum poți? Ce legătură are blândețea cu victoria?“

Într-o zi, Yip Man încerca să-l învețe pe tânărul Bruce să se relaxeze și să-și calmeze mintea, să uite de el și să urmeze mișcările adversarului. În esență, încerca să-l determine să practice arta detașării: să-i răspunzi

* În chineza mandarină, Xiaolong 小龍. În întreaga lucrare am respectat transliterarea autoarei. (N. red.)

intuitiv unui adversar în loc să te atașezi de propria strategie, calculându-ți obsesiv loviturile și mișcările. Când tatăl meu continua în stilul propriu cu sudoarea picurându-i din sprâncenele încruntate, vizibil prins în capcana propriei sale istețimi și combativități, Yip Man intervenea din nou și din nou, cerându-i să-și conserve energia și să urmeze mișcarea naturală a lucrurilor. „Nu te opune niciodată naturii“, îi spunea el. „Nu fi mereu în opoziție frontală cu orice problemă, ci controlează-o mișcându-te odată cu ea.“ Într-un târziu el l-a oprit pe tânărul Bruce și i-a spus: „Nu mai practica săptămâna asta. Du-te acasă și doar gândește-te la ce ți-am spus.“

„Nu practica săptămâna asta?!“ Într-un fel, era același lucru cu a-i spune tatălui meu să nu respire timp de o săptămână. Fiindu-i interzisă prezența la antrenamente, Bruce a continuat să exerseze singur, a meditat și s-a străduit ca – prin contemplație solitară – să înțeleagă ce încerca să-i transmită maestrul lui. Frustrat și copleșit de surplusul de energie, el s-a hotărât într-o zi să ia o mică barcă și să navigheze pe apele portului Hong Kong, foarte supărat pe suplimentul său de timp liber.

După un timp s-a oprit din vâslit, stând pur și simplu tolănit în barcă și lăsând valurile să-l poarte. În timp ce era legănat de apă, și-a amintit de toată perioada pe care o petrecuse antrenându-se și a început să-și repete în minte cuvintele insistente ale maestrului său. Ce nu făcea bine? De ce nu putea înțelege ce-i spunea maestrul său? Nu avea niciun sens! Frustrarea ajunsese la apogeu. Plin de furie, s-a aplecat peste barcă și a lovit apa Mării Chinei de Sud de câteva ori, cu toată forța.

Deodată un gând l-a izbit și s-a oprit uitându-se la mâna sa udă.

Mai târziu tatăl meu a scris despre acest moment următoarele rânduri:

Nu mă învață, oare, această apă, chiar acum, principiul *gung fu*-ului? Am lovit-o, dar ea nu a suferit. Am lovit-o din nou cu toată puterea și totuși n-a fost rănită! Am încercat apoi s-o cuprind în pumn, dar s-a dovedit imposibil. Această apă, cea mai moale substanță din lume, care

poate fi conținută de cel mai mic vas, doar pare a fi slabă. În realitate, ea poate penetra cele mai dure substanțe din lume. Asta e!

Atunci am vrut să devin ca apa.

El a avut o a doua revelație atunci când, urmărind cu privirea o pasăre care trecea în zbor pe deasupra lui, i-a zărit imaginea reflectată în apă:

Gândurile și emoțiile pe care le simt în fața unui adversar nu ar trebui să dispară precum reflexia păsării de pe suprafața apei? Asta este exact ceea ce maestrul Yip voia să spună prin a nu fi rigid sau atașat de trăirile proprii. Prin urmare, pentru a mă controla, trebuie mai întâi să mă accept așa cum sunt, fiind în armonie cu natura mea, nu împotriva ei.

Astfel a început îndelungata și intimă relație a tatălui meu cu apa, un element moale și totuși de neînvinș, natural și totuși capabil să se lase direcționat, detașat și totuși viguros și – mai presus de toate – esențial vieții.

NU ESTE NECESARĂ EXPERIENȚA ÎN PRACTICAREA ARTELOR MARȚIALE

Ajuns aici ai putea gândi astfel: „Eu nu sunt un practicant al artelor marțiale; la ce mă poate ajuta pe mine această carte și de ce să-mi pese mie de revelația unui adolescent de 17 ani, survenită cu mai mult de 60 de ani în urmă?“

Cu toate că vom discuta din când în când și despre artele marțiale, le vom folosi doar ca o metaforă pentru a ilustra concepte legate de experiența umană, în general. Uneori consider că ideile abstracte sunt mai ușor de digerat dacă se dă un exemplu ancorat în lumea fizică. La [întrebarea]: „De ce ne-ar păsa să fim ca apa?“ îți pot răspunde că ideile filosofice ale tatălui meu, combinate cu modul în care și-a trăit viața au inspirat oameni din lumea

întreagă – inclusiv pe mine – să-și transforme viața în mai bine. Iar felul în care el și-a trăit viața a fost profund influențat de exemplul „căii apei“.

În esență, apa curge. Ea își găsește drumul ocolind obstacolele sau, pur și simplu, străpungându-le. Tatăl meu ar numi această calitate „a nu avea limite“. Apa este conștientă de mediul înconjurător și, prin urmare, gata să se miște în orice direcție care-i permite trecerea. Această deschidere și flexibilitate înseamnă că ea se află într-o stare constantă de alertă, dar o alertă naturală, deoarece este în permanență ea însăși. „A fi ca apa“ înseamnă, în acest caz, a-ți conștientiza propria ființă așa cum este ea – întreagă, naturală și reală –, în timp ce trăiești cât de mult poți chiar în mijlocul torentului vieții, croindu-ți propria cale.

Ai încredere în mine când îți spun că în aceste pagini se va găsi ceva și pentru tine, fie că ești sportiv, gospodină, student, muzician, contabil, antreprenor, polițist sau orice alt fel de ființă umană. În același timp însă, ține cont că nu orice parte a acestei cărți ți se va potrivi. N-ar trebui să iei niciodată de bun pe de-a-ntregul ce-ți spune altcineva. Ceea ce este adevărat pentru cineva poate să nu fie adevărat pentru altcineva, iar calea către un adevăr împărtășit de mai mulți poate arăta într-un fel pentru tine și într-un alt fel pentru o altă persoană. Nu există niciun sfat și niciun set de instrumente care să se potrivească tuturor. Nu-ți pot spune dinainte ce va funcționa pentru tine – numai tu vei putea afla, pe măsură ce vei testa unele dintre aceste lucruri. Eu îți voi împărtăși poveștile familiei mele, precum și gândurile, experiențele și ideile mele. Restul depinde de tine.

Iar dacă nu găsești aici nimic care să te ajute, nu renunța. Există multe resurse pe lume. Continuă să cercetezi și vei găsi ceea ce cauți.

Așadar, hai să ne salutăm – în mod metaforic –, de acord? Fiecare lecție de arte marțiale începe cu un salut. Acesta nu este un gest servil. El exprimă o intenție: „Sunt aici. Am venit. Sunt atent și pregătit să particip.“

Îți mulțumesc că ești aici. Acum să începem cu câteva trăsături de bază ale apei.

NICIO LIMITARE

De ce ideea de a fi ca apa a fost un principiu atât de important al tatălui meu? La urma urmei, esența învățaturii tatălui meu, pe care el a enunțat-o pentru a-i reprezenta arta și viața, a fost, de fapt, aceasta:

Folosind noncalea drept cale, având ca limită lipsa de limite.

Nu descrie însă asta perfect natura apei? Oricine a fost nevoit să se confrunte, la un moment dat, cu o scurgere de apă știe că, uneori, este dificil de înțeles cum a reușit apa să se infiltreze undeva, inundând tot locul. Câteodată trebuie să spargi în întregime un perete sau tavanul pentru a afla de unde a venit și cum se deplasează până la destinație.

Am avut recent o astfel de experiență: o inundație teribilă în biroul meu. Eram destul de siguri că venea prin acoperiș, dar nu picura din vreo gaură aflată chiar deasupra [noastră]. Apărea brusc într-o mulțime de locuri și se infiltra prin peretele de la etajul superior. Proprietarul a trimis de trei ori pe cineva să facă reparația de rigoare, dar, nedescoperind niciun punct evident de intrare a apei, încercările instalatorului n-au rezolvat problema. Așa că am continuat să folosim prelate și găleți la etajul superior, crezând că lucrurile de la etajul de dedesubt vor fi în relativă siguranță.

Apoi a plouat din nou, de data asta torențial. Cum apa ajunsese în interiorul peretelui de la etajul superior, ea și-a continuat pur și simplu drumul în jos prin perete, a ajuns la tavanul de la etajul nostru și s-a infiltrat de-a lungul grinzilor. A doua zi când ne-am întors, apa picura din grinzele tavanului pe toată întinderea primului etaj; literalmente, ploua înăuntru.

Așa neplăcută cum a fost pentru noi această întâmplare, ea este admirabilă din perspectiva apei. De ce? Ei bine, pentru că apa nu s-a descurajat. Și-a găsit o cale (sau chiar mai multe...) A înaintat până a întâlnit un obstacol, iar atunci când a fost nevoie și-a schimbat cursul și a continuat să

curgă. A folosit „noncalea“ drept cale a ei. Cu alte cuvinte, a folosit orice cale posibilă și a curs fără a se lăsa limitată. Cu toate că între timp am reparat acoperișul, apa de ploaie n-a putut fi descurajată să-și găsească propria cale, deși acum curge prin exteriorul clădirii, nu prin interiorul ei. Din fericire...

Acesta este modul fundamental de a fi al apei. Este de neoprit. Și, deși cuvântul „apă“ nu apare în exprimarea anterioară – cea care sintetizează la modul esențial învățătura tatălui meu –, asta este chiar una dintre calitățile de bază ale apei pe care vreau să începem s-o întrupăm: apa este imposibil de descurajat. De-a lungul secolelor ea sapă canioane prin munți. Când spun că vreau ca noi să „întrupăm“ această calitate, folosesc acest termen pentru că nu vreau ca doar să ne *gândim* la ea. La urma urmei, viața nu este doar un exercițiu mental. Când spun „întrupăm“, înțeleg să o trăim – să fim atenți la ea, să o observăm, să o experimentăm, să o simțim și să-i îngăduim să devină natură proprie.

Să ne gândim la apă ca fiind de neoprit, la fel cum mulți oameni cred că Bruce Lee era de neoprit. Fie că știi totul despre el, fie că nu, probabil că încă ți-l reprezinti ca pe un tip dur, abil și eroic, care-și doboară adversarii atât în viața reală, cât și în filme.

Așadar, de ce anume avem nevoie pentru a fi de neoprit, ca apa?

FII CONȘTIENT

Pentru tatăl meu, a fi „în mijlocul curentului“ însemna, într-o anumită măsură, a fi prezent: a alege să-ți trăiești viața conștient, având scopuri clare și acționând cu o intenție precisă. „A fi prezent“ înseamnă mai mult decât simpla ocupare a spațiului fizic. Nu se referă doar la a te prezenta la lecție, ci și la a participa activ la ce se întâmplă acolo. Asculți, pui întrebări, iei notițe, te angajezi în discuții? Sau ești prezent doar fizic acolo, consultându-ți telefonul în timp ce moțâi cu gluga trasă pe cap și căștile în urechi? A fi prezent este o componentă-cheie a stării de „a fi ca apa“. De ce?

Ei bine, dacă apa de ploaie din exemplul meu n-ar fi fost într-o stare de participare activă în mediul ei din acel moment, ea nu și-ar fi găsit calea de intrare în biroul meu. Aceasta este natura apei. Spre deosebire de apă însă, care alege întotdeauna să continue să curgă dacă există această posibilitate, noi putem alege dacă ne oprim la primul obstacol sau continuăm să mergem. Și, ține minte, chiar apele aparent stătătoare sunt alimentate de izvoare de adâncime, de ploi consistente sau de topirea zăpezilor, altminteri ar deveni fetide sau s-ar evapora. Așadar, dacă vrem să ne împlinim potențialul, nu ne putem opri, abandonându-ne mulțumirii de sine; trebuie să ne continuăm drumul înainte și să ne menținem mereu „proaspeți“. Iar pentru a ne găsi calea, trebuie să fim în permanență atenți. Trebuie să fim conștienți de tot ce se întâmplă în jurul nostru.

Tatăl meu a spus odată niște cuvinte pe care le iubesc și care sună așa: „Pentru a crește, pentru a descoperi lucruri noi, trebuie să ne implicăm, ceea ce eu fac în fiecare zi, uneori cu rezultate bune, alteori cu rezultate frustrante.“

Te-ai putea gândi: „Stai puțin, nu toată lumea este implicată în propria viață?“ Adevărul este că în timp ce, da, suntem, într-adevăr, implicați, în sensul că suntem vii, respirăm și facem tot felul de lucruri, mulți dintre noi nu explorăm pe deplin conștiința, atenția asupra propriei ființe și, în ultimă instanță, propriul potențial. Nu dirijăm într-un mod activ cursul vieții noastre, nu acordăm atenție și nu operăm cu adevărat cu energia noastră, cu mediul și cu relațiile în care suntem implicați. Multora dintre noi viața [pur și simplu] „ni se întâmplă“. Ajungem să fim prinși în capcana unor tipare de viață inconștiente și uităm că există, de fapt, multe alegeri și multe moduri de a fi pe *deplin implicați* în crearea propriilor vieți. Cu alte cuvinte, în loc de a rămâne în viață și atât, vrem să fim în totalitate *vii*. Iar pentru a realiza aceasta, trebuie să fim mereu atenți.

Asta nu înseamnă că trebuie să fim mereu „în priză“, controlând mereu situațiile, fiind mereu „în centrul evenimentelor“. Asta s-ar putea dovedi ceva extenuant, iar o astfel de viață ar putea fi imposibilă pentru cei mai