

LBRIS

We know
books

Michel Sage



**Sfaturi simple, pline de înțelepciune,
pentru a depăși feluritele probleme
cu care ne confruntăm**

EDITURA
soma

2023

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SAGE, MICHEL**

Tao zi de zi : sfaturi simple, pline de înțelepciune, pentru a depăși feluritele probleme cu care ne confruntăm /
Michel Sage. - București : Soma Nova, 2024
ISBN 978-606-95868-0-8

29

Notă cititorului

Dragi cititori,

Pentru a veni în întâmpinarea celor care aspiră să înțeleagă așa cum se cuvine și să aprofundeze aspectele importante ce sunt prezentate în această carte, a fost conceput un Glosar ce conține explicațiile extinse suplimentare ale unor termeni.

Astfel, dacă veți întâlni în textul acestei cărți anumiți termeni marcați prin adăugarea în partea din dreapta-sus a acestora a unei stelute (de exemplu, iubire*), aceasta înseamnă că puteți găsi și consulta o necesară explicație în extenso a respectivilor termeni în Glosarul care se găsește în finalul cărții. În cazul unor expresii ce sunt însă formate din două sau mai multe cuvinte care sunt explicate la Glosar, evidențierea acestora se va face prin adăugarea unei stelute în partea din dreapta-sus a ultimului cuvânt al expresiilor respective, întocmai precum în cazul termenilor simpli, dar, în plus, ele vor fi subliniate (spre exemplu, Atribut Dumnezeiesc*).

soma

Copyright © 2023
Toate drepturile asupra acestei ediții
aparțin Editurii Soma

Cuprins

Introducere	13
Capitolul 1 De la anxietate și stres la o profundă relaxare	19
Cum punem capăt anxietății?	19
Evitați cafeaua și orice altceva care stimulează adrenalina	21
Cum învingem melancolia?	22
Cum ne eliberăm de stresul cotidian?	25
Să respirăm profund pentru a avea o stare de pace sufletească	29
Cum să ținem pasul cu aspectele benefice ale lumii moderne	33
Să ne deschidem sufletul către lumina inspirației dumnezeiești atunci când încă ne mai confruntăm cu abisul	37
Să rescriem cu litere de aur scenariul în care suntem actori principali ai piesei ce se desfășoară pe scena vieții	41
Uneori viața devine agitată? Masați-vă mâinile câteva minute, aceasta vă va menține pe linia de plutire de unde veți putea privi totul dintr-o nouă perspectivă mult îmbunătățită	45
Dacă încă ne mai confruntăm cu o nemulțumire prelungită, putem face imediat apel la genialul „doctor HUUU”	47
Deși, de multe ori ne ascundem rănila față de ceilalți, este cazul să înțelegem că suferința este deseori catapulta ce ne lansează rapid către fericire	50

Capitolul 2 | **Iubirea coplesitoare, tainele erotismului pur și intimitatea delicioasă** 55

Bucuria unei nevinovate jucăușenii, pline de puritate 55

Practica adecvată ce unește plăcerea senzuală elevată cu spiritualitatea autentică 59

Pentru a-L putea pune pe Dumnezeu pe primul loc este stringent necesar să avem permanent în vedere grija față de fundamentele ființei noastre 63

„Lăudată” drept cel mai bun prieten al omului, mai este oare pastila viagra necesară? 67

Chiar și în cazul unei mari despărțiri, să ne aducem aminte din nou de Sinele Suprem care se află în inima noastră 73

Capitolul 3 | **Pământul, planeta albastră care este casă dumnezeiască pentru noi toți** 77

Să distingem cu luciditate ziua de noapte 77

Cum să combatem și să depășim cu succes teama de „terorism” învățând ce se află în spatele acestui termen din ce în ce mai uzitat în mass-media 82

Să ne aducem o umilă și necesară contribuție la pacea din lume făcând pace în sufletul nostru 85

Rezultate benefice și rapide apar atunci când acționăm neîntârziat și cu un mare curaj 88

Harnica albină și îmblânzirea fiarei 92

Este chiar foarte bine ca bărbații să se conecteze deseori și cu latura lor feminină, iar femeile cu latura lor masculină, ce există în universul lăuntric al fiecăruia 95

Să ne raportăm la ceea ce este benefic, universal și să aplicăm cât mai des tot ceea ce ne face fericiți cu adevărat 98

Fiecare dintre noi suntem unul dintre miliardele de copii ai acestei planete 101

Capitolul 4 | **Câteva dintre tainele trupului ființei umane** 105

Atitudinea lăuntrică potrivită pentru a asculta cu atenție 105

Cum să evităm în cel mai simplu mod cu putință crizele de lumbago 109

Înaintarea în vârstă ne aduce experiență și bogăție lăuntrică 112

Cum să înțelegem sindromul premenstrual (util și pentru bărbați) 115

Să ne deblocăm numai decît coloana vertebrală 119

Adoptarea cu entuziasm a unui program zilnic de exerciții fizice și spirituale 123

Este perfect posibil și chiar indicat să transcendem cât mai des realitatea cotidiană 126

Să ne păstrăm suplețea trupului, tinerețea sufletului și profunzimea spiritului amplificându-le odată cu trecerea anilor 130

Un tonus bun, sănătos și plin de vitalitate chiar la vârste înaintate îi va permite medicului generalist să aibă mai mult timp liber 133

Cum să renunțăm la accesoriile inutile, revenind la simplitatea primordială 136

Realizarea câtorva exerciții de încălzire înaintea practicii spirituale și a antrenamentelor fizice este întotdeauna necesară și binevenită 139

Ar fi bine să devenim conștienți de importanța degetelor de la picioare care ne sunt de un imens ajutor 142

Să ascultăm cu atenție și creativitate sunetele din jur 145

Hai, piciorul un pic mai sus, să mergem și mai repede 149

Nu este necesar să luăm în cârcă toată greutatea lumii 151

Câteva minute în plus sub un duș alternativ ne ajută să ne purificăm și să ne întărim imunitatea și puterea lăuntrică 154

Capitolul 5 Fericire paradiziacă, vindecare rapidă și spiritualitate autentică 159

Beneficiile descoperirii unei căi spirituale autentice 159

Cum să ne îngrijim cât mai atent atât trupul, dar și sufletul și mai ales spiritul 162

La luptă pentru apărarea opțiunilor alternative benefice și sănătoase 166

Avertismentul major oferit de către indienii din America de Nord 169

Farmecul cântatului 173

Stăpânind arta tainică a vidului beatific 176

A trăi intens în spațiul de aici și în momentul prezent 181

Salvarea lumii prin autoterapie 184

Misterioasa putere de vindecare datorată gândurilor benefice 187

Cum să ne bucurăm de cadourile pe care viața ni le oferă! 191

Să răspândim în jurul nostru cât mai multă iubire 195

Controlul perfect al impulsurilor instinctuale și spiritul înaripat 199

A găsi armonia perfectă cu mediul 203

Nu doar vindecarea contează (care este unul dintre primii pași) ci și îndreptarea către țelul spiritual care tocmai ni s-a revelat în urma unei vindecări 206

Chiar și un excrement de câine poate sta uneori mărturie pentru grandoarea vieții 209

Capacitatea vindecătoare a mâinilor 212

Oricât de bine ar merge totul în viața noastră, este bine să ne mulțumim cu ceea ce deja avem, dar să ne și menținem aspirația de a fi mereu deschiși către ceea ce vine bun către noi 215

Virtuțile terapeutice nevăzute ale statului în picioare 217

Universul nostru launtric seamănă cu un tainic labirint, iar țelul nostru este să ajungem, alegând cea mai rapidă soluție, în centrul lui 220

A avea credință cât un bob de muștar în Dumnezeu ne ajută să trecem cu bine peste vicisitudinile inerente ale vieții 223

Capitolul 6 Puterea creatoare a conștiinței trezite și afirmațiile benefice 227

Să privim cu atenție și partea bună a situațiilor cu care ne confruntăm 227

Să gândim mai mereu într-un mod optimist 231

Cum să direcționăm creator și rodnic puterea tainică a conștiinței 234

Să descoperim adevărata valoare spirituală 238

Să nu uităm: Centrarea în Sine 241

Avem „șase” ani: cum să evităm autocompătirea 244

Viața seamănă deseori cu un carusel amețitor ce ne rezervă tot felul de surprize atunci când ne abandonăm ei, rămânând totodată focalizați asupra țelului propus 247

O bună ocazie de a nu ne mai gândi la aproape nimic 252

Pentru a păși în viață pe un drum transformator ne este necesară o hartă bună, dar și un ghid spiritual experimentat și autentic 255

Nu e nevoie să vă dezgoliți abdomenul pentru a vă transforma viața 258

Medicamentele nu sunt singurul mijloc de a pune capăt unor dureri atroce 261

Propria conștiință trezită ne face să intuim gândurile cu mult înainte ca ele să fie emise 264

Să învățăm cum să ne controlăm cât mai bine pulsiunile primare 267

Să ne decidem! Alegeri benefice, opțiuni rodnice, voci ale intuiției, glasul inimii 270

Pentru a dobândi mai multă siguranță de sine, putem să ne luăm inima-n dinți și să ne radem pe cap 273

Capitolul 7 Creativitatea debordantă și tainele ei 277

Să ne cultivăm cât mai des o stare fecundă de creativitate dumnezeiască 277

Este dificil să găsim direcția în care să ne orientăm viața? O simplă stimulare a lobului urechii ne poate ajuta	281
Atunci când ne eliberăm definitiv de sub influența demonilor care ne sădesc în suflet neîncrederea, creativitatea noastră dumnezeiască este eliberată	284
Deși intuim deja răspunsul, să ne cufundăm în suflet pentru a descoperi miezul întrebărilor	287
O viață superbă trăită mai ceva ca-n filme	290

Capitolul 8 | **Energie debordantă, sănătate perfectă și un sistem imunitar inexpugnabil**

Cum să scăpăm rapid de oboseala cronică?	295
Să intrăm în comuniune cu energiile subtile sublime ale Atributelor Dumnezeiești	297
O plimbare nud prin natură pentru a ajunge într-o formă fizică excelentă	300
Haideti să ne regenerăm cât mai des	304
Stimularea intensă a sistemului imunitar începe cu o intenție fermă și clară ce apare mai întâi în gândire	308
Atingerea și menținerea noastră cât mai mult timp într-o stare prelungă de extaz	310
Să fim recunoscători pentru însănătoșirea cu metode naturale după o stare de gripă	313

Capitolul 9 | **Lumea exterioară, oglinda transformării noastre lăuntrice**

Câteva exerciții anti-stres pentru secolul XXI	317
Să ne regăsim sănătatea conștiinței pe care urmărim ulterior să o păstrăm nealterată	322
Să explorăm cu un imens curaj căile nebătătorite	326
Să utilizăm în mod rodnic și creator spiritul de competiție	330

Cine se trezește de dimineață și apoi merge atent, pas cu pas, ajunge chiar foarte departe	333
Și să nu uităm: Ca să nu suferim, uneori e necesar să mai dăm și din coate	336
Când sfârșitul unui ciclu este aproape, un nou început plin de aventuri minunate ne așteaptă	341
Teama acută de respingere și transformarea ei într-un demers al comunicării pline de curaj	344
Acumularea energiilor subtile sublime ale Atributelor Dumnezeiești - calea rapidă de a elimina pentru totdeauna rezonanța nefastă cu energiile nocive, ceea ce ne oferă un minunat prilej de îmbogățire lăuntrică	347
Chiar și pentru cel mai mic bob de grâu viața progresează în cicluri cosmice	351
E timpul să ne abandonăm în fața grației dumnezeiești care ne îmbrățișează neîncetat	353
Să înfruntăm cu mult curaj furtuna, utilizând forța ei elementară pentru propria transformare lăuntrică	357
Unde este petrecerea?	360
Să avem curajul de a-l întâlni și de a-l cunoaște pe copilul nostru lăuntric	362

Capitolul 10 | **Anotimpurile ciclice și oglindirea lor în universul nostru lăuntric**

Curățenia de primăvară: O minunată posibilitate de a intra în comuniune cu energia subtilă sublimă a Atributului Dumnezeiesc al Purității Dumnezeiești	367
Să intrăm acum cât mai profund în miezul subiectului	371
Să ne bucurăm de fericirea pe care ne-o conferă razele de soare și să aruncăm depresia la coșul de gunoi	375
Să nu lăsăm ca teama irațională de a zbura cu avionul să ne împiedice să ne deschidem aripile sufletului	377
Să îi lăsăm copilului din noi libertatea să danseze	381
De la echilibrarea funcționării splinei la dragostea universală	384

Când eu-l nostru conștient se eliberează de teamă	388
Acceptarea provocărilor necesită curaj. Dar ce bucurie atunci când le depășim!	390
Să ne stăpânim stările de nerăbdare și să acumulăm în ființa noastră energia subtilă sublimă a Atributului Dumnezeiesc al Răbdării Dumnezeiești	394
Păstrarea calmului de-a lungul călătoriilor lungi ne ajută să ne cufundăm în profunzimea ființei noastre	397
În perioada Crăciunului să ne bucurăm și să facem exces doar de aspirații sublimă, înălțătoare, spirituale, ce ne înalță sufletul către Dumnezeu	401
Cum ne descurcăm în „lupta” pentru obținerea cadourilor de Crăciun? Le cumpărăm sau le confecționăm noi înșine?	405
O cură de dezintoxicare perfect necesară pentru a porni din nou la drum	408
Să ne stabilim cât mai repede țelul spiritual pentru ca mai apoi să putem purcede pe calea către atingerea lui	411
Chiar dacă lumea traversează o perioadă dificilă, adevărata pace profundă dumnezeiască este încă ascunsă în profunzimea ființei noastre. Cum să o readucem în conștiințele și în viețile noastre	415
Glosar de termeni	419

Introducere

Atunci când încep să scriu una din cronicile mele, foarte rar știu dinainte ce cuvinte voi folosi. Privesc monitorul – de o puritate imaculată – și aștept cu degetele suspendate deasupra tastelor. O întreb atunci pe ființa ce pare să sălășluiască în sferile cele mai elevate ale creierului meu (sau în eterul de deasupra, dacă ar fi să mă exprim cu mai mult romantism): *Deci, ce ai pentru mine astăzi?* Apoi, nici nu am timp să oftez, că degetele mele încep să danseze cu frenezie pe tastatură și iată-mă în plină acțiune de a redacta un articol. Mi-am făcut obiceiul să nu iau în seamă autocritica ce de altfel mă caracterizează și evit să judec ceea ce tocmai scriu. Nici măcar nu recitesc ce scriu, de la început și până ce, triumfal, pun punctul final. Apoi verific forma textului și abia după aceea recitesc și fac selecții până când obțin un text care sper că este potrivit pentru public.

Procesul durează rareori mai mult de o oră, maxim două, cu excepția momentului în care am un subiect perfect, care desigur că necesită realizarea unui articol impecabil. Într-un astfel de moment nu am fost mulțumit până ce nu am călătorit pe timp de noapte, sub o ploaie de iarnă în Noua Zeelandă, urmată de douăsprezece ore de scris și corectat.

Dar important nu este ceea ce mi se petrece în timp ce scriu aceste cronici. Ceea ce contează este ce trăiți citindu-le și mai ales să rămâneți cu ceva de o valoare durabilă și profundă.

De la anxietate și stres la o profundă relaxare

Cum punem capăt anxietății?

Aveți un termen de respectat. Baniii părăsesc buzunarele, dar alții parcă nu prea vor să intre înapoi. Ființa iubită vă amenință că va pleca cu altcineva dacă nu deveniți dintr-odată mai atent cu ea. Sunteți pe punctul de a pierde afacerea care vă ocupă tot timpul de luni de zile. Promovarea pe care vă bazați s-ar putea să nu vină niciodată. Copiii au note proaste la școală și dau semne de delicvență. Cursul valutar tinde să fluctueze în detrimentul vostru chiar când sunteți pe cale să achiziționați o a doua reședință în străinătate. Și da, poate că veți muri înainte să fi reușit să vă împliniți aspirațiile cele mai înalte ale vieții.

Anxietatea a pus stăpânire pe voi. Respirați cu greutate. Nu reușiți sau nu aveți chef să vă concentrați pe măsurile pe care le-ați putea lua, care se află la îndemâna voastră și care v-ar putea scoate din această capcană, ceea ce vă amplifică anxietatea.

Astfel încât mai cheltuiți pe diverse capricii niște bani pe care nu îi aveți sau vă abandonați la alte compulsii

După ce am realizat o comuniune profundă cu o anumită energie subtilă sublimă nesfârșită și gratuită a unui Atribut dumnezeiesc, este foarte bine să ne relaxăm și, dacă este posibil, este indicat să păstrăm pentru o anumită perioadă de timp tăcerea.

până regresați la stadiul de legumă, amplificând și mai mult anxietatea într-un cerc fără sfârșit.

Anxietatea devine permanentă. Am deprins obiceiul de a ne realiza sarcinile zilnice într-o stare oarecum anxioasă, ca și cum ar fi starea noastră naturală.

La origine, anxietatea este o reacție aleasă sau învățată, un mecanism de reparare distorsionat, dobândit în general de la un părinte anxios, în timpul copilăriei. Această reacție se înrădăcește curând în psihicul nostru ca un model, dobândind statutul de adevăr a priori: sigur că sunt angoasat, am termene de respectat, facturi de plătit etc. Toate acestea par plauzibile, chiar foarte mature.

Dar așa cum vă va spune orice maestru în arte marțiale, trapezist sau pilot de curse, spiritul și trupul nu funcționează la capacitate optimă decât dacă sunt relaxate.

Anxietatea provoacă o contracție la nivelul rinichilor și suprarenalelor, împiedicând astfel funcționarea optimă a lor, ceea ce generează simptome precum lombalgia (durețe în zona lombară), cistita, migrenele, acufenele (sunete în urechi), arsurile la stomac, tulburări ale digestiei, o diminuare semnificativă a libidoului sau a performanțelor amoroase și chiar mai multă anxietate.

Acum aveți două variante: ori dați fuga la medicul vostru generalist, căutând să reprimați senzația cu ajutorul a



diverse produse chimice ori alegeți autoterapia, încetinind ritmul respirației la jumătate, ceea ce va aduce cu sine relaxarea abdomenului, permițând astfel diafragmei să tragă mai ușor plămânii către în jos.

Inspirați și expirați profund. Dacă puteți, imaginați-vă că atunci când expirați, eliminați anxietatea, iar atunci când inspirați, aduceți în ființa voastră o stare de calm și claritate.

Masați cu ajutorul pumnilor partea inferioară și mijlocul spatelui până când simțiți că se relaxează.

Beți cantități mici de infuzie de valeriană. Luați remediiul floral Bach Mimulus.

Evitați cafeaua și orice altceva care stimulează adrenalina

Pe termen lung, practicați *qi gong*, *tai chi*, ajutându-vă prin aceste exerciții să vă întăriți rinichii și suprarenalele.

Dacă suferiți de o angoasă extremă, mergeți câte o săptămână la acupunctură, una la homeopatie, una la shiatsu, alta la masaj terapeutic apoi reluați ciclul. Nu veți regreta investiția.

În sfârșit, fiți conștienți de trupul vostru atunci când lucrați, vă odihniți sau vă distrați. De fiecare dată când descoperiți că aveți o tensiune musculară nelalocul ei, puneți-vă următoarea întrebare: Oare chiar nu cumva merit să mă simt cu mult mai bine de atât?

Cum învingem melancolia?

Depresia este endemică. Ne-am obișnuit să o considerăm ca fiind o boală, dar este mai degrabă un disconfort. În realitate, cuvântul depresie nu este altceva decât un termen. El ilustrează într-un sens precis în ce stare se găsește eul nostru natural și vesel atunci când are o cădere, dar este prea vag pentru a descrie nenumăratele aspecte ale stărilor existențiale pline de angoasă și care sunt ascunse dincolo de suprafața pe care o prezentăm lumii.

Nu sunt pe cale să declar că toți suntem depresivi (iață încă un termen restrictiv), ci constat pur și simplu că ceea ce numim depresie nu reprezintă o boală, ci o stare naturală, dată fiind suferința imensă (corelată într-un mod incontestabil și inextricabil și cu o imensă bucurie) provocată de existență. Sau cel puțin o stare naturală pe care sistemul nostru comută în mod automat atunci când presiunea vieții învinge exuberanța noastră înăscută, iar noi ne simțim lipsiți de energia sau de voința de a urma drumul din fața noastră atunci când acesta ni se pare atât de blocat.



Zi de zi, suntem nevoiți să facem față tuturor constrângerilor legate de activitatea într-un mediu profesional modern. Trupurile noastre sunt nevoite să facă față, printre altele, la schimbări climatice rapide, poluare, microunde, virusuri, infecții, o alimentație neadecvată, exces media-tic. Și toate acestea menținând echilibrul complex al unor tendințe inerente particularităților fizice și genetice ale trupului nostru.

Astfel rezultă un stres imens și chiar dacă cei mai mulți dintre noi ne descurcăm, reușind cel mai adesea să ne păstrăm zâmbetul, dacă ar fi să ne adunăm toți într-un amfiteatru vast în cadrul unui atelier de comunicare relațională, nu am avea nevoie de mult timp, cred, până să ajungem la concluzia că toți suferim dincolo de fațada noastră curajoasă. Unii dintre noi, majoritatea sper, am găsit strategii destul de eficiente pentru a învinge tendința naturală de a comuta în mod automat pe modul depresie, reușind să creăm în ființa noastră un spațiu propice pentru a exprima eul nostru natural și vesel, astfel încât bucuria de a trăi să predomine pentru noi în cea mai mare parte a timpului.

Totuși, alții se simt lipsiți temporar, iar uneori definitiv de resortul lăuntric atât de necesar pentru a se ridica deasupra presiunii și astfel sunt loviți de diagnosticul depresiei. A căuta să identificăm exact în ce mod cineva cade în depresie echivalează cu a căuta un ac într-un car cu fân. Totuși, medicina asiatică consideră dintotdeauna că depresia, indiferent de cauza ei, este adeseori întreținută de stagnarea energiei ficatului sau de deteriorarea funcțiilor hepatice. Chiar dacă analizele clinice nu o arată întotdeauna, orice persoană care stăpânește formele de diagnosticare prin luarea pulsului și examinarea limbii va desluși de cel mai multe ori aceste simptome.



În consecință, atât teoretic cât și în practica clinică (alternativă), indiferent de adevărata cauză a depresiei, tratamentul ficatului cu ajutorul acupuncturii și al plantelor medicinale, masajul, dieta și diverse forme de exerciții vor duce, în timp, la diminuarea tuturor simptomelor, favorizând apariția unei stări de spirit suficient de stenică încât persoana în cauză să realizeze transformările necesare în vederea

însănătoșirii. În același timp, va fi necesar să întărim rinichii (considerați a fi sursa voinței) și inima (despre care se consideră că susține intenția).

Desigur, nu este suficient să corectăm energia ficatului, sperând astfel să alungăm pentru totdeauna cauza depresiei. Presiunea și constrângerile obișnuite ale vieții vor fi prezente în continuare, iar pentru a ni le asuma, este necesar să punem la punct o metodă practică. Taoiștii cred în alternanța continuă a două forțe complementare (*yin* și *yang*) și conform acestui principiu, după un interval de întuneric, urmează un interval de lumină. Budiștii recurg la o anumită disciplină, prin care reușesc să mențină un punct de vedere optimist asupra evenimentelor. Altfel spus, în cazul trecerii într-o etapă de vid, fie cronică fie temporară, fiți siguri de faptul că starea voastră se poate inversa.

După aceea, folosiți-vă întreaga atenție de care sunteți capabili pentru a vă antrena să priviți evenimentele dintr-o perspectivă optimistă.

A învăța să meditați este adeseori metoda cea mai eficientă pentru a dezvolta această stare de spirit. În sfârșit, nu uitați că nu există gânduri neutre. Ceea ce credeți, aceea se va petrece.

Întocmiți o listă cu tot ceea ce doriți să transformați în viața voastră, apoi începeți să repetați: Dispun de intenția, voința și puterea de a-mi ridica capul și de a învinge orice aspect nefast. Sunt pregătit(ă) și cred că pot să dobândesc pacea lăuntrică.

Și, ca remediu natural:

Utilizați sunătoarea (Hypericum perforatum) și busuiocul (Ocimum basilicum).

Cum ne eliberăm de stresul cotidian?

Până pe la mijlocul anilor 1950, locuitorii Regatului Unit respectau ordinea socială stabilită în epoca victoriană. Erau vremuri când mătușa Ethel dispărea uneori în mod misterios câte cincizeci de zile la spital din cauza unei depresii nervoase, tratată în principal cu ajutorul unor sedative suficient de puternice încât să o facă să se scufunde în uitare. Unchiul Arthur se descurca cu ajutorul unui pahar mare de scotch și o țigară pe care o lua dintr-o cutie placată cu argint pe care o ținea pe mantaua șemineului. Își strângea și își relaxa dinții în ritmul fumurilor, după modelul bărbaților adevărați, imitând un stereotip eroic ilustrat de Jack Hawkins în rolul căpitanului navei care se îndrepta către ochiul ciclonului.

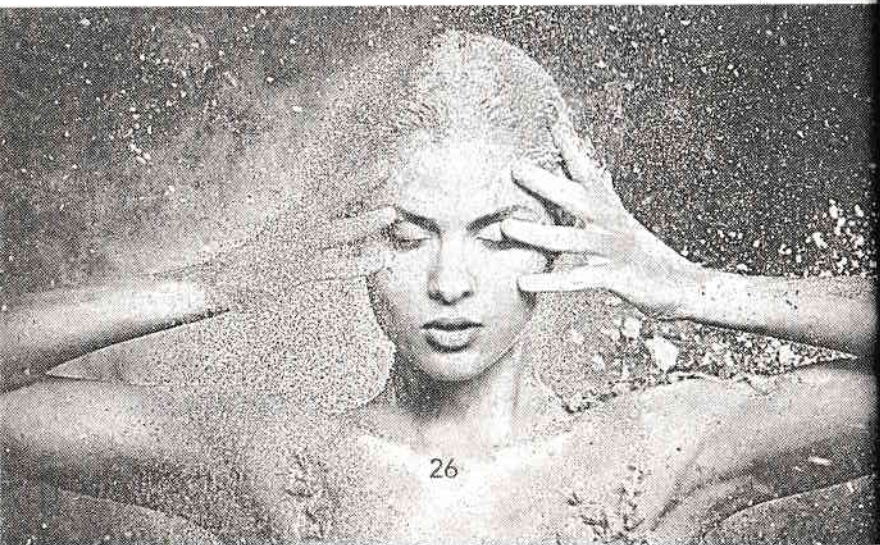
În afara poeziilor și a excentricilor, nimeni nu punea sub semnul întrebării ordinea stabilită. Oamenii aveau o slujbă, putând conta pe faptul că aveau să o păstreze toată viața. Scara promovărilor era clar definită, turismul în masă, fructele exotice și parfumurile de firmă nu se aflau încă la toate

colțurile și toată lumea își cunoștea locul. Și, înafara unui eventual război mondial, nimic nu putea apărea la orizont care să zdruncine viața cotidiană.

Apoi Bing Crosby i-a cedat locul lui Bill Haley și a început furtuna. Stilul rock'n'roll a preschimbato angostia adolescențină a unei generații într-un vârtej de revoltă socială. Elvis a cedat locul formației Beatles, care a deschis calea pentru Maharishi. Hașișul și LSD au luat locul amfetaminei în cazul rockerilor în vogă în timp ce tinerii generației beat care îl citeau pe Kerouac l-au lăsat deoparte pe acesta pentru Timothy Leary și așa a luat naștere mișcarea hippie.

În timp ce hipioții se conectau, alegând lungimea de undă potrivită pentru a se abandona în voia senzațiilor după sfatul lui Leary, un val de terapii noi își făcea apariția în golful San Francisco, luând numele generic de mișcarea potențialului uman. De acum înainte, angostia putea fi exprimată. Depresiile nervoase aparțineau trecutului, în timp ce în prezent se instala cu repeziciune inflația și americanizarea culturii muncii, odată cu contractele pe termen scurt și nesiguranța locului de muncă.

Apoi guvernarea lui Thatcher a întărit cultura eului și brusc nu s-a mai auzit niciun cuvânt în favoarea altruismului,



a religiei, a reginei sau a națiunii. Mișcarea potențialului uman din regiunea San Francisco se preschimbato într-o industrie planetară a dezvoltării personale, cunoscută sub numele New Age. Aceasta s-a unit cu tehnologia informației, iar de acum putem atinge iluminarea conectându-ne la diverse site-uri web. Nu mai este complicat.

Așadar am rezolvato problema. Gata cu depresiile nervoase, gata cu buza superioară rigidă (în afara cazului în care am abuzat de injecțiile cu colagen), gata cu nopțile albe pierdute și gata cu medicamentele. Întrebarea cum putem să trăim pe o planetă ale cărei resurse în declin se apropie cu repeziciune de punctul în care nu ne vor mai asigura subzistența, în timp ce nu mai există teritorii noi de explorat (în afara unor locuri lugubre precum Marte și Luna) are cu siguranță un răspuns pe un site de pe internet. Rezolvato.

Doar că nu e chiar așa. Altfel, de ce atât de mulți dintre noi suntem cuprinși de o asemenea furie încât recurgem la violență pentru un da sau un nu? De ce consumăm în fiecare săptămână atât de mult alcool încât am putea umple toate craterele de pe lună? În realitate, nu ne-a învățat nimeni să comunicăm (cu noi înșine și între noi) și nu avem amintiri cu privire la protocolul social demodat care servea drept liant în vremea lui Ethel și a lui Arthur.

Dată fiind amploarea cunoștințelor ușor accesibile în cadrul dezvoltării personale, ar fi ușor să oferim tuturor elevilor noțiuni elementare în ceea ce privește comunicarea și artele marțiale (pentru sublimarea pulsivității agresive). Ce fericire ar fi dacă toți părinții ar fi obligați să învețe bazele morale, fiind atrași de reducerile fiscale în cazul în care le-ar transmite copiilor un cod simplu de respect față de ceilalți sau cel puțin câteva bune maniere.

În așteptare, suntem nevoiți totuși să ne descurcăm cum putem cu partea răutăcioasă a eu-rilor noastre, învinuindu-i