

Alan Cohen

---

# TAO

## W PRAKTYCE



Opanuj codzienny chaos i stres  
dzięki ponadczasowej mądrości



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



## 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 nieskończone 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

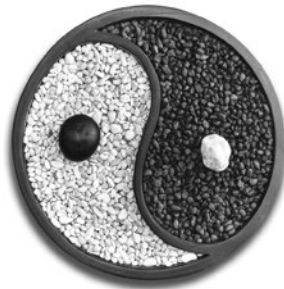


Alan Cohen

---

# TAO

## W PRAKTYCE



Opanuj codzienny chaos i stres  
dzięki ponadczasowej mądrości

Słuchaj radia Hay House na  
[www.hayhouseradio.com](http://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. Dolożono 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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



*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 kłątwę – 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 zwyczajną ludzką słabość, prawda by nie istniała. Odpowiedzią na przytłaczającą złożoność wcale nie jest jeszcze większa złożoność – jest nią odświeżająca prostota. Sposób, w jaki wydestaniemy 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 wahałem 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, myślącymi 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. Szukam 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.

Liczby 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 wyobrazeniowe 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 ciągłe 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 wyczuwaniem 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 przepelniają 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 starożytnie 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 sprawiają, 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 ustawią się gwiazdy, to i tak ty sam odpowiadasz za swoją życiową drogę. Dokonuj

## TAO W PRAKTYCE

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 kroczysz, strach byłby niemożliwy.*

— KURS CUDÓW

# POZWÓL NATURZE ROBIĆ SWOJE



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

— 25 —

**W**szyscy 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 —

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 *rzządzony* 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 zarządzony 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 podbicie wszechświata za jednym naciśnięciem guzika. A przecież *Tao Te Ching* uczy, że tylko to, co nosi zamię *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 odmieni 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 otrzewiającego 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.