



DR. WAYNE W.  
**DYER**

Esti  
ceea ce  
gândești

Pildele de viață ale lui Wayne W. Dyer vor fi  
cu siguranță de folos multor milioane  
de oameni.

— CHICAGO TRIBUNE



## Cum să trăiești misterul

În acest verset de început din *Tao Te King*, Lao Zi ne spune că „Tao poartă un nume, dar este deopotrivă cu neputință să fie numit.“ Pare paradoxal pentru înțelegerea noastră occidentală – și chiar este! Gândirea paradoxală se întâlnește la tot pasul în conceptele orientale precum yin și yang sau femininul și masculinul. Este o gândire care descrie cu ușurință lucrurile ca fiind deopotrivă ceva și altceva. Noi, occidentalii, tindem, dimpotrivă, să vedem lucrurile opuse ca fiind concepte incompatibile, care se contrazic. Cartea de față exact acest lucru încearcă să-l înfăptuiască: ne cere să ne schimbăm mentalitatea inveterată și vom vedea că viața noastră se va modifica radical.

Tao este un ținut ce nu poate fi știut sau văzut și de unde pornește totul; în același timp, însă, Tao se găsește, în mod tainic, în toate lucrurile. Când dorim să înțelegem această taină (mister), încercăm s-o definim în termenii lumii exterioare a formelor – ceea ce Lao Zi numește „lumea celor 10 000 de lucruri.“ De fapt, spune el, tocmai faptul că renunțăm să înțelegem cu tot dinadinsul misterul, ne va permite să-l înțelegem. Sau, cum îmi place mie să zic, „renunță și lasă-l pe Dumnezeu în locul tău.“ Dar cum putem face asta? O metodă ar fi să ne îndeletnicim mai des cu practica gândirii paradoxale, recunoscând că dorința (răvnirea unui

lucru) și lipsa dorinței (renunțarea) sunt diferite și deopotrivă unul și același lucru ... sunt cumva ca cele două capete învăluite în mister ale unui flux continuu.

Dorința este expresia fizică a creării condițiilor care ne permit să fim receptivi. Asta înseamnă că reprezintă pregătirea de acum și de aici pentru a primi. După Lao Zi, dacă vrei să cunoști sau să vezi misterul Tao, acest lucru îți va scoate la iveală dovezi ale existenței misterului sub forma unor manifestări dintre cele mai variate, dar prin aceasta, misterul în sine nu va fi revelat. Însă nu aici este capătul drumului! Tocmai din acest răsad al dorinței înflorește și mai apoi crește misteriosul Tao. Este ca și cum dorința se transformă într-o cedare care nu presupune niciun efort. Dorind, vei vedea manifestările misterului. Dacă renunți la dorință, însă, vei vedea chiar misterul.

Când pătrundem semnificația afirmațiilor lui Lao Zi, devine imediat foarte limpede că lumea noastră abundă de exemple ale acestui proces paradoxal. Gândiți-vă la grădinărit și la felul în care grădinarul tânjește să vadă cum îi cresc roșiile mari și suculente sau cum se deschid narcisele de primăvară. În definitiv, ceea ce se întâmplă este că grădinarul le permite florilor și legumelor sale să crească. Acum gândiți-vă la lucrurile din viață care implică *dorință* și cum diferă acest aspect de a lăsa efectiv respectivele lucruri să se înfăptuiască. Cum diferă dorința de a te culca de faptul în sine de a te culca, dorința de a ține un regim de faptul în sine de a ține regim. Dorința de a iubi de faptul în sine de a iubi. Dacă ne referim în continuare la Tao, a fi lipsit de dorințe înseamnă să ai încredere, să permiți și să lași să se întâmple. Dorința este atât începutul, cât și temelia renunțării la dorință. La fel, când râvnești ceva, pui bazele și inițiezi înfăptuirea lucrului râvnit. Sunt același lucru, dar, concomitent, sunt și lucruri diferite.

Fiți atenți la ocaziile când simțiți în interiorul vostru că vă deplasați pe acea punte de legătură dintre a vrea un lucru și a permite înfăptuirea aceluia lucru (sau dintre încercare și realizare). *Încercarea* sau *efortul* de a cânta la pian, de a conduce mașina sau de a merge pe bicicletă se aseamănă, dar se și deosebesc de a cânta efectiv la pian, de a conduce mașina sau de a merge pe bicicletă. De îndată ce aceste activități ce țin de lumea exterioară sunt râvnite și apoi învățate, sosește momentul când trebuie să permiți acestor lucruri să se înfăptuiască. Ideea este să recunoști diferența dintre senzațiile și stările pe care corpul tău le resimte atunci când încerci și atunci când înfăptuiești anumite lucruri, și apoi să devii conștient de senzația unică și lipsită de efort și crispă care te caracterizează atunci când înfăptuiești un lucru pe care l-ai deprins deja. Această practică te va ajuta să devii mult mai conștient, atât de misterul tainic, cât și de lumea celor 10 000 de lucruri ce reprezintă fenomenele vizibile ale lumii noastre.

Cele 10 000 de lucruri la care se referă Lao Zi reprezintă obiectele și fenomenele din această lume, clasificate, împărțite în categorii, cu diverse denumiri științifice, lucru care ne ajută să comunicăm și să identificăm la ce anume ne gândim și despre ce vorbim. Și totuși, cu toată expertiza tehnologică și cu toate clasificările științifice de care dispunem, nu putem să creăm un ochi uman sau un ficat, sau fie și numai un bob de grâu. Fiecare din aceste lucruri, ca și restul care alcătuiesc lumea știută sau numită, pornesc din mister, din eternul Tao. După cum lumea nu este numai suma părților sale care au un nume, la fel și noi nu suntem numai pielea, oasele și răurile de fluide din care este alcătuit corpul nostru. Și noi suntem veșnicul Tao, iar acesta dă viață, în mod tainic, limbii noastre ca să putem vorbi, urechilor noastre ca să auzim, ochilor ca să vedem și să simțim cele văzute, cât și cele tainice. La urma urmei, a permite acestui

mister fără nume să se manifeste este metoda de practicare a învățăturilor Tao.

Asta înseamnă cumva să te lași pradă riscurilor și necazurilor? Desigur că nu. Asta înseamnă cumva să crezi că ești în plin mister în momentul în care ești jefuit sau agresat? Probabil că nu. Înseamnă asta cumva să nu încerci niciodată să schimbi lucrurile? Nu. Înseamnă să cultivi ocaziile în care să te cufunzi în mister și să-l lași să curgă prin tine fără opreliște. Înseamnă să trăiești cu paradoxul de a te ocupa de toate cele ale lumii exterioare, în timp ce permiți misterului să se desfășoare în toată splendoarea lui.

Practică Tao; găsește-ți felul tău personal de a trăi în mister. După cum spune Lao Zi în acest prim verset: „Iar misterul însuși este poarta către înțelegerea deplină.“

Iată care sunt sfaturile mele pentru a transforma acest fragment într-o practică zilnică în secolul al XXI-lea:

## **Mai întâi de toate, bucură-te de mister!**

Lasă lumea să se desfășoare în fața ochilor tăi fără să încerci mereu să o înțelegi. Lasă, de exemplu, relațiile să decurgă firesc, de vreme ce toate lucrurile se așază într-o ordine divină. Nu te strădui din răspuțeri să înfăptuiești un anumit lucru – pur și simplu lasă lucrurile să evolueze de la sine. Nu te obosi permanent să încerci să-ți înțelegi copiii, colegii, părinții, șeful sau pe oricine altcineva, pentru că Tao funcționează tot timpul. Când așteptările tale sunt înșelate, încearcă să înțelegi că așa trebuia să se întâmple. Liniștește-te, cedează și recunoaște că unele din dorințele tale se referă la cum ar trebui să fie lumea ta, nu la cum este ea în momentul de față. Transformă-te într-un observator foarte fin... judecă mai puțin și ascultă mai mult. Acordă-ți timp pentru a-ți deschide mintea în fața fascinantului mister și a incertitudinii pe care cu toții o resimțim.

## **Încearcă să renunți la permanentul obicei de a numi și a cataloga.**

Procesul de catalogare este o practică pe care am învățat-o la școală. Studiam din greu pentru a putea defini corect lucrurile, ca să obținem ceea ce numeam atunci „note bune“. Cele mai multe instituții de învățământ insistau pe identificarea tuturor lucrurilor, pentru ca mai apoi să primim o anumită diplomă (ea însăși o formă de etichetare și catalogare), care ne distingea drept absolvenți cu cunoștințe în anumite domenii. Cu toate acestea, știm foarte bine, fără să ne fi zis cineva asta, că nu există atestare, titlu, grad sau distincție care să ne definească cu adevărat. După cum apa nu are nimic de-a face cu termenul *apă* – sau cu oricare din cuvintele echivalente din limbi străine: *agua*, *Wasser*, sau cu formula științifică  $H_2O$  – la fel, nimic din acest univers nu are prea mare legătură cu termenul prin care este desemnat. În ciuda nesfârșitelor noastre eforturi de a cataloga tot ce ne înconjoară, nu există animal, floare, minereu sau ființă umană care să se încadreze complet într-o descriere. În același mod, Tao ne spune că „numele care poate fi numit nu este numele cel veșnic.“ Trebuie să învățăm să savurăm măreția și frumusețea lucrurilor pe care le vedem și le simțim, în loc să ne pierdem mereu vremea cu clasificările și memorarea de etichete.

### ***Practică Tao acum!***

În cursul zilei de astăzi, alege o persoană sau o împrejurare care te deranjează și îți produce nemulțumire. Ia decizia de a practica Tao (sau de a urma Calea) în acel moment retrăgându-te în sinea ta, pentru a vedea unde te situezi pe puntea de legătură dintre dorință și împlinirea ei. Lasă libertate de manifestare paradoxului de a dori ca această cauză a nemulțumirilor tale să dispară, în timp ce îi permiți aceleiași cauze să se manifeste fără să intervii. Cercetează-ți cu atenție

gândurile și fii atent la momentul și felul în care acest paradox se naște și crește în ființa ta.

Concentrează-ți toată atenția pe un singur obiectiv: să ai permanent mintea deschisă și spiritul receptiv, prietenos și permisiv cu misterul dinăuntru tău. Observă prin ce senzații se manifestă misterul: poate simți un gol în stomac, poate simți că ai amorțit sau că ai înțepenit, poate inima îți bate cu putere sau ți s-a pus un nod în gât. Oricare ar fi senzația ta, imaginează-ți că este un mesager enigmatic în interiorul tău și acordă-i atenție fără să o judeci. Observă dorința ca senzația să dispară, apoi monitorizează și această dorință cu multă înțelegere și toleranță. Acceptă orice se întâmplă. Confruntă-te cu misterul din sinea ta fără să cataloghezi, să explici sau să încerci să te aperi. Este adevărat că la început trebuie să faci niște distincții foarte subtile și ești personal responsabil de toate stările și senzațiile pe care le identifici. Tu ești singurul care poate să pregătească terenul pentru experiența trăirii alături de mister.

## Versetul 2

*Pe pământ toți oamenii recunosc frumusețea  
doar pentru că există și urâtul.  
Toți recunosc binele când îl văd  
doar pentru că există și răul.*

*Existența și non-existența se produc reciproc.  
Lucrurile dificile se nasc din cele simple.  
Cele lungi sunt definite prin cele scurte,  
cele de sus prin cele de jos.  
Lucrurile de mai înainte și cele de mai târziu merg împreună.*

*Așa încât înțeleptul trăiește deschis deopotrivă  
la dualitatea aparentă,  
cât și la unitatea paradoxală.  
Înțeleptul poate să acționeze fără să depună efort  
și să-i învețe pe alții fără să se folosească de cuvinte.  
Cultivă și sporește lucruri pe care nu le posedă,  
muncește, dar nu caută recompense;  
concurează, dar nu se uită la rezultate.*

*Când lucrarea este înfăptuită, o dă uitării.  
De aceea, aceasta dăinuie veșnic.*



## Cum să trăiești paradoxala unitate

Părerea potrivit căreia cineva sau ceva este frumos își are fundamentul într-un sistem de gândire care promovează dualitatea și evaluarea. Acest mod de gândire este predominant și accesibil pentru majoritatea persoanelor din cultura noastră și, mai mult decât atât, are o anumită valoare conferită de practica socială. Eu, în schimb, vă îndemn să explorați conceptul de unitate paradoxală din acest verset din *Tao Te King*. Schimbându-ți gândurile, îți poți schimba viața și vei ajunge astfel să simți bucuria unicității.

Te-ai gândit vreodată că frumusețea depinde de un lucru care este identificat ca fiind urât? Astfel, ideea de frumusețe generează ideea de urâțenie și viceversa. Gândește-te numai la cât de multe concepte din acest sistem de gândire duală se sprijină pe contrarii: o persoană nu este înaltă decât dacă există un sistem de reprezentare care include și ideea de persoane scunde. Noțiunea noastră de viață nu poate exista fără noțiunea de moarte. Ziua este opusul nopții. Principiul masculin este antiteza principiului feminin.

Ce-ar fi dacă ai percepe toate acestea ca pe o străfulgerare a perfecțiunii unității? Cred că asta sugerează și Lao Zi când îl descrie pe înțeleptul ce „trăiește deschis deopotrivă la dualitatea aparentă, cât și la unitatea paradoxală“. Imaginează-ți această unitate perfectă, care trăiește în sânul aparentelor

dualități, unde contrariile sunt simple judecăți făcute de mințile oamenilor, care trăiesc în lumea celor 10 000 de lucruri. Cu siguranță că narcisa nu se întreabă dacă este mai frumoasă sau mai urâtă decât margareta, iar vulturul și șoarecele nu percep noțiunile contrarii de viață și moarte așa cum o facem noi. Copacii, florile și animalele nu au auzit de conceptele de frumos sau urât; ele trăiesc pur și... în armonie cu veșnicul Tao, fără să facă astfel de judecăți.

Când înțeleptul se arată deschis față de această aparentă dualitate, el sintetizează, de fapt, originea cu manifestările, fără să emită vreo părere personală despre vreuna dintre ele. Ceea ce Lao Zi îl invită pe cititor să facă este să trăiască fără să judece, într-o desăvârșită unitate. El ne îndeamnă ca, în sinele nostru profund și înțelept, să contopim contrariile pe care le percepem la exterior și să ducem o viață unitară. Perfecțiunea înțelepciunii Tao îngăduie aparenta dualitate, dar, concomitent, vede și unitatea care constituie „adevărată” realitate. Viața și moartea sunt identice. Virtutea și păcatul sunt judecăți și au nevoie fiecare să se identifice prin opusul său. Acestea sunt paradoxurile vieții unitare; asta înseamnă să trăiești în Tao cel veșnic. De îndată ce dihotomiile sau perechile de contrarii sunt depășite, sau cel puțin ne dăm seama ce sunt ele cu adevărat, vom vedea că intră și se retrag din viața noastră precum fluxul și refluxul.

Străduiește-te să devii tu însuși un paradox viu în orice moment al vieții tale. Corpul are limitări fizice – începe undeva și se sfârșește altundeva, este alcătuit din materie. Și cu toate astea conține ceva care sfidează limitele, ceva care nu este substanță, nu are formă și este infinit. Ești în același timp și Tao, și lumea celor 10 000 de lucruri. Lasă aceste două principii contradictorii să viețuiască în tine simultan. Primește în sinea ta aceste gânduri opuse și ai grijă ca ele să nu se anuleze unul pe celălalt. Crede cu tărie în liberul tău arbitru și în capacitatea de a influența tot ce se întâmplă în

jurul tău, dar, în același timp, lasă-te în voia energiei din tine. Reține că binele și răul sunt două aspecte ale unei unități. Cu alte cuvinte, acceptă dualitatea lumii materiale, în timp ce rămâi în permanență conectat la unitatea veșnicului Tao. Nevoia istovitoare de a demonstra că tu ai mereu dreptate și că ceilalți se înșală se va domoli.

Cred că Lao Zi ar aplica înțelepciunea din *Tao Te King* în lumea de astăzi sugerând următoarele:

### **Trăiește o viață unitară.**

Intră în lumea unității fiind conștient de tendința tuturor de a compartimenta lucrurile ca fiind bune sau rele, adevărate sau eronate. Frumosul și urâtul sunt norme ale lumii fizice, nu ale lumii Tao. Contemplă această viziune potrivit căreia dualitatea nu este decât un joc al minții. Cu alte cuvinte, oamenii sunt așa cum sunt și asta e tot – critica nu este mereu necesară sau utilă. Fii atent la felul în care Tao se desfășoară în interiorul fiecărui om, inclusiv în sinea ta, și nu-ți tulbura pacea lăuntrică în timp ce observi toate acestea.

Fii un animal bun și mișcă-te nestingherit, neîmpovărat de gânduri care îți șoptesc unde ar trebui să fii și cum ar trebui să te comporți. De pildă, închipuie-ți că ești o vidră și că nu faci decât să-ți duci existența ta de vidră. Nu ești bun sau rău, frumos sau urât, nu trudești din greu, dar nu ești nici trândav... ești pur și simplu o vidră, care se mișcă în apă sau pe uscat în deplină libertate și liniște interioară, cu chef de joacă, fără să emită vreo judecată. Când vine vremea să-ți părăsești corpul, vei face întocmai, revendicându-ți locul în misterul pur al unității. La asta se referă Lao Zi când spune:

„Când lucrarea este înfăptuită, o dă uitării. De aceea, aceasta dăinuie veșnic.“

Cu alte cuvinte, nu e nevoie să-ți părăsești trupul ca să ai experiența veșniciei. Este posibil să-ți cunoști sinele veșnic chiar întrupat fiind. Când dualitatea și judecățile se ivesc pe neașteptate, îngăduie-le să devină o parte din întregul perfect unitar. Când alți oameni creează dihotomii, poți să regăsești întotdeauna unitatea practicând Tao.

### **Înfăptuiește mai mult străduindu-te mai puțin.**

Efortul este doar o piesă din întreg; o altă piesă este non-efortul. Contopește aceste dihotomii, iar rezultatul va fi o acțiune lipsită de efort, fără atașare de rezultat. Este exact ca atunci când dansezi cu cineva: faci un prim pas, adopți o anumită poziție, asculți muzica și te lași purtat de ea, renunțând la controlul asupra propriei persoane în timp ce te miști lejer cu partenerul de dans. Contopește așa-zisele contrarii în unitatea ființării dincolo de judecată sau teamă. Când spui despre o acțiune că a necesitat „un efort susținut“, asta implică o convingere conform căreia să te străduiești din greu este mai bine decât să nu te străduiești deloc. Dar noțiunea în sine de străduință există numai pentru că există și noțiunea lipsei de străduință. Încercarea de a ridica de pe jos o hârtie nu e același lucru cu a ridica efectiv hârtia de pe jos. De îndată ce ai ridicat-o, nu mai contează dacă ai depus un efort sau nu când ai încercat să te apleci după ea.

Înțelege că poți să acționezi fără judecăți implicite legate de noțiuni precum *efort* sau *străduință*. Poți să concurezi cu ceilalți, fără să te concentrezi pe rezultate. Eliminarea contrariilor le unifică, în mod paradoxal, astfel încât este inutil să te identifice cu o singură poziție. Îmi închipui că în limbajul din zilele noastre, Lao Zi ar rezuma al doilea verset din *Tao Te King* în aceste cuvinte atât de simple: *Fii tu însuși! Trăiește pur și simplu!*

***Practică Tao acum!***

Practică Tao astăzi alegând o împrejurare în care ai putea să te aperi sau să te justifici și în care alegi, în schimb, să nu faci aceasta. Retrage-te în sinea ta și observă textura acestei neînțelegeri, urmărindu-i toate efectele, până la cele din sistemul fizic. Comportă-te firesc în situația dată, așa cum este ea, fără să alegi să ți-o ușurezi traversând parcursul tipic lumii exterioare cu etapele sale cunoscute, explicarea și apărarea. Nu te lăsa prins în aparenta dualitate „am dreptate – m-am înșelat“. Felicită-te că ai ales să stai în această unitate paradoxală, o unitate în care tot spectrul de posibilități se manifestă pur și simplu. Apreciază în tăcere ocazia și bucură-te de voința de care ai dat dovadă când ți-ai pus în practică înțelepciunea!

## Versetul 3

*Dacă acorzi valoare funcției sau statutului,  
oamenii vor deveni gâlcevitori.*

*Dacă prețuiești prea mult bunurile acestei lumi,  
oamenii vor începe să le fure.*

*Dacă nu afișezi și nu faci paradă de atitudini și lucruri pe  
care le consideri dezirabile,  
inimile oamenilor vor rămâne netulburate.*

*Înțeleptul conduce  
golind inimile și deșertând mințile oamenilor,  
slăbind ambițiile și întărind oasele.*

*Practică arta de a nu înfăptui...  
Când fapta ta este pură și lipsită de egoism,  
toate se așază perfect în matca lor.*

## Cum să trăiești într-o stare de mulțumire

Acest al treilea verset din *Tao Te King* ne îndeamnă să ne rearanjăm prioritățile, pentru a ajunge la o stare de mulțumire și împlinire. Dacă ne concentrăm asupra felului în care am putea să obținem cât mai multe lucruri după care tânjim, nu facem altceva decât să intensificăm controlul pe care factorii externi îl au asupra noastră. Căutarea cu orice preț a unui statut, fie că este vorba de o situație financiară privilegiată sau de o poziție de putere, ne orbește, ne ascunde privirii relația noastră cu veșnicul Tao, dar și viața plină de împliniri care decurge din această legătură. Supraevaluarea bunurilor materiale și a realizărilor își are sorgintea în încrâncenarea ego-ului nostru care vrea să obțină mai mult – avere, bunuri, statut social, putere și altele asemenea. Tao ne recomandă să ne înfrânăm de la o astfel de viață clădită pe nemulțumire, care duce la hoție, la conflicte și confuzie. În loc să căutăm mai mult, ar fi bine să îmbrățișăm Tao, care ne dezvăluie practica recunoștinței, cea care ne poate face mulțumiți de viața noastră. Trebuie să înlocuim dorințele personale cu întrebarea aflată în miezul învățăturilor Tao: *Cum aș putea să fiu de folos?* Prin simpla schimbare a acestor gânduri, vom începe să observăm schimbări majore ivindu-se în viața noastră.

Sfatul de a cultiva „non-acțiunea“ și de a crede cu tărie că toate se vor așeza perfect în matca lor poate părea un îndemn la trândăvie și o rețetă sigură pentru o societate eșuată, dar eu nu cred că asta ne oferă aici Lao Zi. El nu ne vrea indolenți sau inactivi. Mai degrabă, sugerează că, atunci când avem încredere în Tao, suntem îndrumați de însăși Sursa care ne-a creat, suntem conduși de un principiu mult mai înalt decât dorințele noastre egocentrice.

Aceste dorințe egoiste se pot pune de-a curmezișul în calea noastră către esența divină, de aceea este bine să ne facem un obicei din a renunța la egoism și de a ne lăsa ghidați de Tao în tot ceea ce facem. Ești într-o stare de tensiune sau de frenezie? Ai încredere în Tao. Fii atent la ce te îndeamnă să faci mai departe, eliberează-te de dominația ego-ului și, în mod paradoxal, vei deveni mai productiv. Permite sinelui tău lăuntric să iasă la suprafață, anulând condiționările exterioare. Astfel, nu vei mai fi singurul care dirijează această simfonie pe care o numești viața ta.

Cea mai mare parte a acestui verset conține sfaturi despre control și coordonare. Dar nu găsesc că e vorba despre un îndrumar politic sau administrativ, pentru că versetul se referă la lucrurile care țin de viața noastră personală și la cei care ne-au fost încredințați spre îndrumare – familia noastră, rudele apropiate și, într-un sens mai larg, marea familie a oamenilor cu care intrăm în contact zilnic.

Încurajează-ți rudele să ștergă din mintea lor gândurile despre statut sau achiziții și să se gândească, în schimb, la cum să le fie de folos celorlalți și la cum să-i ajute să rămână sănătoși și în putere. Armonia acestei atitudini să-ți servească permanent de model; fiecare individ are vocația latentă de a-i inspira pe ceilalți și de a se lăsa inspirat de ceilalți. Sursa creației nu este interesată de bunurile materiale sau de o poziție socială. Ea va oferi ceea ce este cu adevărat necesar – va îndruma,



va motiva și va influența pe toată lumea, inclusiv pe tine. Ego-ul (și inventarul său nesfârșit de dorințe) va trebui probabil să fie diminuat pentru ca frumusețea înțelepciunii Tao să fie simțită. Demonstrează acest lucru celorlalți, devenind un conducător care s-a îndepărtat de tentațiile egocentrice ce duc la invidie, supărare și competiție.

Dacă Lao Zi ar putea să vadă lumea noastră de astăzi de la distanța celor 2500 de ani care ne despart, cred că ar veni cu următoarele sfaturi ce decurg din acest verset din *Tao Te King*:

**Amintește-ți în fiecare zi că nu există o cale spre fericire, ci că fericirea *este* calea.**

Poate că ai o listă lungă cu obiective despre care crezi că te vor face fericit atunci când le vei fi îndeplinit, dar, dacă îți examinezi starea de fericire din acest moment, vei constata că, deși ți-ai împlinit niște ambiții sau dorințe din trecut, asta nu ți-a oferit o stare de bucurie de lungă durată. Dorințele pot produce anxietate, stres, sentimentul că te afli într-o competiție și trebuie neapărat să recunoști dorințele care îți produc aceste senzații. Caută să atingi o stare de fericire în orice împrejurare a vieții tale, în loc să aștepti ca evenimentele externe să-ți aducă bucurie. Rămânând în armonie pe calea Tao, toată fericirea la care ai visat vreodată va începe să se reverse în viața ta din toate părțile – oamenii de care ai nevoie, mijloacele financiare pentru a îndeplini tot ce ți-ai propus; toți factorii necesari se vor aduna laolaltă. „Nu te mai forța, ar spune Lao Zi, fii recunoscător și înfioară-te de tot ce vezi în jurul tău. Viața îți este controlată de ceva mult mai mare și mai important decât detaliile mărunte ale aspirațiilor tale înalte.“