

Dr. Wayne W. Dyer

ΑΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ – ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

Βιώνοντας τη σοφία του Τάο

Μετάφραση: Θωμάς Μαστακούρης

ΙΒΙΣΚΟΣ

Τίτλος πρωτοτύπου: *Change Your Thoughts – Change Your Life.*  
*Living the Wisdom of the Tao*, Wayne W. Dyer  
Copyright © 2007 by Wayne W. Dyer  
Originally published in English by Hay House Inc., 2007  
All rights reserved

ISBN 978-618-5093-39-6

© για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο  
Εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ

Τηλ.: 210.80.21.333  
Fax: 210.80.21.333  
E-mail: [info@iviskospublications.gr](mailto:info@iviskospublications.gr)

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή η απόδοση κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλων, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

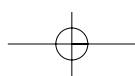
Επιμέλεια κειμένου: Γεωργία Μίχα  
Σχεδιασμός εξωφύλλου: Νάσος Βάγιας



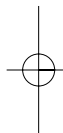
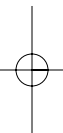
*Αφιερωμένο στον πατέρα μου, Μέλβιν Λάιλ Ντάιερ.  
Έστω κι αν δεν σε γνώρισα ποτέ, αφού μελέτησα το Τάο, τελικά κατάλαβα!  
Όλα είναι –και πάντα ήταν– τέλεια. Σ' αγαπώ.*

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή. . . . .	11
1. Ζήσε το Μυστήριο. . . . .	18
2. Ζήσε το Παράδοξο της Ενότητας. . . . .	24
3. Ζήσε με Ικανοποίηση. . . . .	30
4. Ζήσε την Απειροσύνη. . . . .	36
5. Ζήσε Αμερόληπτα. . . . .	40
6. Ζήσε Δημιουργικά. . . . .	44
7. Ζήσε Πέρα από το Εγώ. . . . .	50
8. Ζήσε στη Ροή των Πραγμάτων. . . . .	56
9. Ζήσε Ταπεινά. . . . .	60
10. Ζήσε την Ενότητα. . . . .	64
11. Ζήσε την Κενότητα. . . . .	68
12. Ζήσε με Εσωτερική Πίστη. . . . .	72
13. Ζήσε με Ελεύθερο Νου. . . . .	76
14. Ζήσε Πέρα από τη Μορφή. . . . .	80
15. Ζήσε μια Αβίαστη Ζωή. . . . .	84
16. Ζήσε με Σταθερότητα. . . . .	88
17. Ζήσε σαν ένας Φωτισμένος Ηγέτης. . . . .	94
18. Ζήσε Χωρίς Κανόνες. . . . .	100
19. Ζήσε Χωρίς Προσκόλληση. . . . .	106
20. Ζήσε Χωρίς Αγώνα. . . . .	112
21. Ζήσε το Ασύλληπτο Παράδοξο. . . . .	118
22. Ζήσε με Ευελιξία. . . . .	122
23. Ζήσε Φυσικά. . . . .	128
24. Ζήσε Χωρίς Ακρότητες. . . . .	132
25. Ζήσε το Μεγαλείο της Ύπαρξης. . . . .	136
26. Ζήσε Ήρεμα. . . . .	142
27. Ζήσε με το Εσώτερο Φως. . . . .	146
28. Ζήσε Ενάρετα. . . . .	152
29. Ζήσε Σύμφωνα με τον Φυσικό Νόμο. . . . .	158
30. Ζήσε Χωρίς Βία. . . . .	164
31. Ζήσε Χωρίς Όπλα. . . . .	170
32. Ζήσε την Απόλυτη Καλοσύνη του Τάο. . . . .	176



33. Ζήσε με Αυτοκυριαρχία . . . . .	182
34. Ζήσε στον Μεγάλο Δρόμο. . . . .	188
35. Ζήσε Πέρα από τις Γήινες Απολαύσεις . . . . .	192
36. Ζήσε στην Αφάνεια . . . . .	198
37. Ζήσε με Απλότητα. . . . .	202
38. Ζήσε Μέσα στη Δική σου Φύση . . . . .	208
39. Ζήσε την Ολότητα. . . . .	214
40. Ζήσε Επιστρέφοντας στην Πηγή και Ενδίδοντας σ' Αυτήν . . . . .	218
41. Ζήσε Πέρα από τα Φαινόμενα . . . . .	224
42. Ζήσε Μέσα στην Αρμονία. . . . .	230
43. Ζήσε Απαλά και Αβίαστα . . . . .	234
44. Ζήσε Γνωρίζοντας Πότε να Σταματήσεις. . . . .	240
45. Ζήσε Πέρα από την Επιφάνεια . . . . .	244
46. Ζήσε Ειρηνικά. . . . .	250
47. Ζήσε Απλά Υπάρχοντας . . . . .	256
48. Ζήσε με τα Ελάχιστα Δυνατά . . . . .	262
49. Ζήσε Δίχως να Ασκεις Κριτική . . . . .	266
50. Ζήσε ως Αθάνατος. . . . .	270
51. Ζήσε με Κρυφή Αρετή . . . . .	274
52. Ζήσε Επιστρέφοντας στη Μητέρα . . . . .	280
53. Ζήσε Έντιμα . . . . .	284
54. Ζήσε με την Επίγνωση ότι Είσαι Μοναδικός . . . . .	290
55. Ζήσε Εγκαταλείποντας τον Εαυτό σου . . . . .	294
56. Ζήσε Με Σιωπηλή Επίγνωση . . . . .	298
57. Ζήσε Χωρίς Αυταρχικότητα . . . . .	302
58. Ζήσε Ανεπηρέαστος από την Καλή ή Κακή Τύχη . . . . .	306
59. Ζήσε με Λιτότητα και Μετριοπάθεια . . . . .	310
60. Ζήσε με Ανοσία απέναντι στο Κακό. . . . .	314
61. Ζήσε με Ταπεινότητα . . . . .	320
62. Ζήσε μέσα στο Θησαυροφυλάκιο του Τάο . . . . .	326
63. Ζήσε Χωρίς Δυσκολίες . . . . .	330
64. Ζήσε το Εδώ και Τώρα. . . . .	334
65. Ζήσε Μένοντας Απλός στην Καρδιά . . . . .	340
66. Ζήσε Μιμούμενος τη Θάλασσα . . . . .	344
67. Ζήσε με τους Τρεις Θησαυρούς . . . . .	348
68. Ζήσε με Σύμπνοια . . . . .	354
69. Ζήσε Χωρίς Εχθρούς . . . . .	358
70. Ζήσε μια Θεόπνευστη Ζωή. . . . .	362



ΑΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ – ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

71. Ζήσε Χωρίς Αρρώστια . . . . .	366
72. Ζήσε με Δέος και Αποδοχή . . . . .	372
73. Ζήσε μέσα στο Δίχτυ του Ουρανού . . . . .	378
74. Ζήσε Δίχως τον Φόβο του Θανάτου . . . . .	384
75. Ζήσε με Χαμηλές Απαιτήσεις . . . . .	390
76. Ζήσε με Ροϊκότητα . . . . .	396
77. Ζήσε Προσφέροντας από το Πλεόνασμά σου . . . . .	400
78. Ζήσε σαν το Νερό . . . . .	404
79. Ζήσε Χωρίς Πικρίες . . . . .	410
80. Ζήσε την Προσωπική σου Ουτοπία . . . . .	414
81. Ζήσε Δίχως να Συσσωρεύεις . . . . .	418
 Επίλογος . . . . .	 423
 Ευχαριστίες . . . . .	 426

## Εισαγωγή

*Η πρόοδος είναι αδύνατη χωρίς αλλαγή. Κι όσοι δεν μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο σκέψης τους δεν μπορούν να αλλάξουν τίποτα.*

– Τζορτζ Μπέρναρντ Σο

Το βιβλίο *Αλλάξε τις Σκέψεις Σου – Αλλάξε τη Ζωή Σου* είναι το τελικό προϊόν μιας μακρόχρονης αναζήτησης, διαλογισμού και εφαρμογής του Τάο Τε Κινγκ, ενός βιβλίου σοφίας το οποίο έχει μεταφραστεί περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο κείμενο στον κόσμο, με εξαίρεση τη Βίβλο. Πολλοί μελετητές θεωρούν αυτό το κινεζικό κλασικό έργο ως την απόλυτη ανάλυση της φύσεως της ύπαρξης· συνεχίζει να παραμένει μια πολύτιμη πηγή για την επίτευξη ενός τρόπου ζωής ο οποίος θα εγγυάται ακεραιότητα, χαρά, γαλήνη και ισορροπία. Διάβασα πρόσφατα για κάποιον ο οποίος ξεπέρασε εθισμούς που απειλούσαν ακόμα και την ίδια του τη ζωή, διαβάζοντας ξανά και ξανά τις 81 στροφές του αρχαίου αυτού κειμένου. Φανταστείτε το! Σε λιγότερες από εκατό σύντομες παραγράφους, περιγράφεται ένας τρόπος ζωής ο οποίος είναι ισορροπημένος, ηθικός και πνευματικός, και ο οποίος βρίσκει εφαρμογή σε όλες τις εκδηλώσεις της ζωής πάνω στη Γη.

Ο θρύλος λέει πως το Τάο Τε Κινγκ γράφτηκε από τον Λάο Τσε\*, έναν προφήτη ο οποίος ήταν ταυτόχρονα και φύλακας των αυτοκρατορικών αρχείων στην αρχαία πρωτεύουσα Λογιάνγκ. Βλέποντας τη συνεχή σήψη σε μια περίοδο αντιμαχόμενων κρατιδίων, ο Λάο Τσε αποφάσισε να ταξιδέψει δυτικά, μέσα στην έρημο. Στο Πέρασμα Χανκού, ένας φύλακας που ονομαζόταν Γιν Χσι και ο οποίος γνώριζε τη φήμη του Λάο Τσε ως σοφού ανθρώπου, τον πα-

\* Σ.τ.Μ: Η γραφή και η προφορά του ονόματος του Λάο Τσε ποικίλλει από βιβλίο σε βιβλίο, από γλώσσα σε γλώσσα και από εποχή σε εποχή. Ο συγγραφέας χρησιμοποιεί το Lao Tzu, μα εγώ χρησιμοποιώ αυτό με το οποίο ο Κινέζος σοφός είναι γνωστός στη χώρα μας.

ρακάλεσε να καταγράψει το απαύγασμα των διδασκαλιών του. Έτσι, γεννήθηκε το Τάο Τε Κινγκ, γραμμένο με πέντε χιλιάδες κινεζικά ιδεογράμματα.

Σε όλες μου τις έρευνες σχετικά με την προέλευση του Τάο Τε Κινγκ, ποτέ δεν ανακάλυψα κάποια αποδεδειγμένη ιστορική αναφορά σχετικά με τη συγγραφή του... Και όμως, σήμερα επιβιώνει σε χιλιάδες παραλλαγές, σχεδόν σε κάθε υπαρκτή γλώσσα. Όταν εγώ διάβασα το κλασικό αυτό κείμενο ένα πρωινό και ασχολήθηκα κατόπιν με μια διαφορετική ερμηνεία του το ίδιο απόγευμα, κυριολεκτικά μαγεύτηκα. Παρήγγειλα κι άλλες μεταφράσεις, πέντε από τις οποίες ήταν πολύ παλιές και πέντε άλλες που ήταν πιο σύγχρονες (θα βρείτε τους τίτλους τους στο κεφάλαιο με τις Ευχαριστίες). Ένωσα γοητευμένος από τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους τα πέντε χιλιάδες ιδεογράμματα ερμηνεύονται από τους ερευνητές των εκδόσεων που μελέτησα – ειδικά αν σκεφτεί κανείς πως πολλά από αυτά τα πανάρχαια κινεζικά σύμβολα δεν βρίσκονται πια σε χρήση, επιτρέποντας έτσι διαφορετικές μεταφράσεις τους.

Ένωσα την ανάγκη να γράψω ένα δοκίμιο για την κάθε στροφή, το οποίο να αποδεικνύει την πολύτιμη σοφία της και την εφαρμογή της στον 21ο αιώνα. Συνέταξα τα 81 κείμενα του παρόντος βιβλίου βασισμένος στον τρόπο με τον οποίο το περιεχόμενο των στροφών επηρέασε εμένα τον ίδιο. Αυτό το βιβλίο είναι η προσωπική μου ερμηνεία για το Τάο Τε Κινγκ, και η ενόραση πάνω στη ζωή και στη φύση που η κάθε στροφή του μού πρόσφερε. Καθώς θα διαβάζετε, να θυμάστε πως αυτές οι σελίδες γράφτηκαν με βάση αυτά που εγώ *προσωπικά* πιστεύω πως ήταν τα πιο χρήσιμα στοιχεία των δέκα διαφορετικών μεταφράσεων που μελέτησα. Ζητώ συγγνώμη για όποια κομμάτια άφησα έξω (ή για όσα έχω συμπεριλάβει και δεν σας φαίνεται να ταιριάζουν απόλυτα).

Ένα από τα πολλά χαρίσματα του Τάο Τε Κινγκ είναι η ικανότητά του να διευρύνει το πνεύμα – ειδικά ο τρόπος με τον οποίο ο Λάο Τσε χρησιμοποιεί την ειρωνεία και το παράδοξο για να μας κάνει να κοιτάξουμε κατάματα τη ζωή. Αν πιστεύετε πως η βία είναι η πιο κατάλληλη αντίδραση, ο Λάο Τσε σάς παροτρύνει να ανακαλύψετε την αξία της ταπεινοφροσύνης. Αν μια περίπτωση φαίνεται ότι απαιτεί δράση, εκείνος σάς ζητά να σκεφτείτε τη μη-δράση. Αν νιώθετε πως πρέπει να αρπάξετε με νύχια και με δόντια κάτι που χρειάζεστε ή επιθυμείτε, σας συμβουλεύει να το αφήσετε ελεύθερο και να κάνετε υπομονή.

Τι είναι όμως, τελικά, αυτό το πράγμα που ονομάζεται «Τάο»; Όπως διαβάζουμε στην πρώτη στροφή, αν το ονομάσεις, το χάνεις. Το καλύτερο που μπορούμε να πούμε, λοιπόν, είναι πως το Τάο είναι η υπέρτατη πραγματικότητα, η Πηγή που εμπεριέχεται στα πάντα. Το Τάο δεν αρχίζει ούτε τελειώνει πουθενά, κι όμως ζωοποιεί τα πάντα μέσα στον κόσμο των μορφών και των ορίων, γι' αυτό και αποκαλείται «ο κόσμος των δέκα χιλιάδων πραγμάτων».



Οι ερευνητές του Τάο Τε Κινγκ συνήθως μεταφράζουν το *Τάο* ως «ο Δρόμος», το *Τε* ως «το σχήμα και η δύναμη» (δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο εκδηλώνεται το Τάο) και το *Κινγκ* ως «βιβλίο». Κάθε μετάφραση που έχω διαβάσει αναφέρεται στο Τάο ως ο *Δρόμος* με κεφαλαίο Δ, ενώ θεωρούν πως το Τε προσθέτει φως ή χρώμα στον Δρόμο. Καθώς κοιτάζω το όνομά μου, το οποίο κουβαλώ για περισσότερα από 65 χρόνια, Wayne Dyer, συνειδητοποιώ τι ήταν αυτό που ίσως με έσπρωξε να μελετήσω και να γράψω αυτά τα δοκίμια. Όπως βλέπετε, τα τρία πρώτα γράμματα του ονόματός μου σχηματίζουν τη λέξη Way (δρόμος), ενώ dyer (βαφέας) είναι εκείνος που προσθέτει φως ή χρώμα. Δεν είναι περίεργο, λοιπόν, που αφιερώθηκα τόσο απόλυτα στο διάβασμα, στο γράψιμο, στην ερμηνεία, και –το πιο σημαντικό– στην πρακτική εφαρμογή αυτών των 81 στροφών.

Στο βιβλίο του *The Wisdom of China and India*, ο δρ. Λιν Γιουτάνγκ σημειώνει: «Αν υπάρχει ένα μοναδικό βιβλίο σε ολόκληρη την ανατολική λογοτεχνία το οποίο θα έπρεπε να διαβάζεται περισσότερο απ' όλα τα άλλα, αυτό είναι κατά τη γνώμη μου το Βιβλίο του Τάο... Είναι ένα από τα πιο βαθυστόχαστα βιβλία της παγκόσμιας φιλοσοφίας...». Καθώς θα διαβάζετε το *Αλλάξε τις Σκέψεις Σου – Αλλάξε τη Ζωή Σου*, θα βρείτε το δρόμο σας μέσα από τη μυστική αλλά και πρακτική φιλοσοφία του Λάο Τσε, και θα έχετε τη χαρά να την εφαρμόσετε στη ζωή σας μέσα στον σύγχρονο κόσμο.

Γράφοντας αυτό το βιβλίο, παραδόθηκα σε ιδέες που δεν φαινόταν να ακολουθούν πάντα μια γραμμική, ορθολογιστική προσέγγιση· κι αυτό με άλλαξε μ' έναν τρόπο που μοιάζει με το ίδιο το Τάο: ανεξήγητο και απεριγράπτο. Μόλις κατάλαβα πως θα αφιέρωνα έναν χρόνο σε αυτή την προσπάθεια, η δημιουργία ακολούθησε τον εξής δρόμο, τον οποίο και κατέγραψα για σας με τη μορφή σελίδας ημερολογίου:

*Ξυπνώ πριν από τις 4 το πρωί, διαλογίζομαι, καταναλώνω χυμούς και συμπληρώματα διατροφής, και μετά μπαίνω στον ιερό χώρο της συγγραφής. Πάνω σε ένα τραπέζι, έχω μερικά κορνιζαρισμένα σκίτσα που παριστάνουν τον Λάο Τσε: σε ένα είναι ντυμένος με απλό χιτώνα, σε άλλο στέκεται όρθιος κρατώντας ένα ραβδί, και σε ένα τρίτο ιππεύει ένα βόδι. Ξεκινώ τη δουλειά, διαβάζοντας μία στροφή του Τάο Τε Κινγκ, αφήνοντας τις λέξεις να μείνουν μέσα μου, προσκαλώντας δυνάμεις τόσο εξωτερικές όσο και εσωτερικές να με πληροφορήσουν.*

*Μερικά κείμενα εμπεριέχουν ιδέες που φαίνονται να απευθύνονται στους πολιτικούς ηγέτες – όμως σε όλες τις περιπτώσεις κρατώ στον νου μου τον μέσο αναγνώστη. Με άλλα λόγια, αναζητώ τη σοφία που θα βοηθήσει τους πάντες, όχι μόνο εκείνη που αφορά άτομα σε κυβερνητικές ή διευθυντικές θέσεις.*

ΑΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ – ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

*Γράφω μερικές σημειώσεις και για τις επόμενες τρεις μέρες σκέφτομαι τι μας προσφέρει ο Λάο Τσε. Προσκαλώ το Τάο να βρίσκεται μέσα μου σε όλες τις δραστηριότητες της ημέρας, σαν ένα φόντο στον τίτλο αυτού του βιβλίου. Άλλαξε τις σκέψεις σου, Γουέιν, λέω στον εαυτό μου, και δεσ πώς αλλάζει η ζωή σου. Και οι σκέψεις μου πράγματι αλλάζουν.*

*Νιώθω το Τάο μέσα μου, πάντα εκεί, πάντα αδρανές και ταυτόχρονα πάντα ενεργητικό. Καθώς Κοιτάζω, με κεφαλαίο Κ, το τοπίο γύρω μου μοιάζει διαφορετικό. Οι άνθρωποι που Βλέπω είναι θεϊκά δημιουργήματα που αγνοούν την ίδια τη φύση τους ή –ακόμα χειρότερα– αναμειγνύονται φορτικά στις υποθέσεις των άλλων. Τώρα πια έχω μια διαφορετική οπτική των πραγμάτων: νιώθω πιο γαλήνιος και υπομονετικός. Σκέφτομαι την κυκλική φύση του κόσμου των 10.000 πραγμάτων, και έχω ισχυρές ενοράσεις που αλλάζουν όσα βλέπω. Ξέρω πως εμείς οι άνθρωποι είμαστε μέρος του υπόλοιπου φυσικού κόσμου κι έτσι η λύπη, ο φόβος, η αγανάκτηση ή οποιοδήποτε άλλο ενοχλητικό συναίσθημα δεν μπορεί να κρατήσει. Η φύση δεν δημιουργεί ποτέ μια ασταμάτητη καταγίδα. Μέσα σε κάθε ατυχία, κρύβεται η καλή τύχη.*

*Ακολουθώντας τις σκέψεις μου με την εφαρμογή της σοφίας μιας συγκεκριμένης στροφής, κοιτάζω νωρίς το πρωί τη ζωγραφιά του Λάο Τσε στα μάτια και αναρωτιέμαι: Τι εννοείς; Πώς έχουν εφαρμογή αυτά τα λόγια εδώ, σήμερα, σε κάποιον που θέλει να ζήσει σύμφωνα με τις μεγαλειώδεις αυτές διδασκαλίες;*

*Αυτό που ακολουθεί είναι συγκλονιστικό, αν και απλά συμβαίνει. Μέσα από τους αιώνες, μέσα από την ατμόσφαιρα, μέσα από την πένα με το πορφυρό μελάνι που κρατώ και γράφω, κυλάει αυτό που μπορώ να αποκαλέσω μόνο αυτόματη γραφή. Ξέρω πως δεν είναι κτήμα μου. Ξέρω πως δεν μπορώ να το αγγίξω, να το νιώσω, να το δω ή ακόμα και να το ονομάσω· μα οι λέξεις έρχονται στον κόσμο των 10.000 πραγμάτων. Νιώθω ευγνωμοσύνη, δέος, έκπληξη, χαρά. Την επόμενη μέρα, ξεκινώ άλλη μια τετραήμερη περιπέτεια με τη σοφία του Κινέζου δασκάλου, η οποία καταγράφηκε πριν από 2.500 χρόνια, νιώθοντας τόσο ευλογημένος, τιμημένος και βαθύτατα συγκλονισμένος από τη βαθιά επίδραση που έχουν οι λέξεις αυτές πάνω μου.*

Το όραμά μου είναι πως στον 21ο αιώνα ο κόσμος πρέπει να ανακαλύψει μελλοντικούς ηγέτες διαποτισμένους από τη σημασία των λόγων του Λάο Τσε. Η επιβίωσή μας μπορεί να εξαρτάται από την εξαφάνιση λέξεων όπως «εχθρός» και «πόλεμος», η οποία θα επιτευχθεί μέσα από μια ζωή που επικεντρώνεται στο Τάο. Οι κυβερνήσεις θα πρέπει να πάψουν να ρυθμίζουν τη ζωή μας, να υπερφορολογούν το εισόδημά μας, να παρεισφρύουν στον προσωπικό μας χώρο.



Παρόλ' αυτά θα πρέπει ο καθένας μας να ανακαλύψει και να εφαρμόσει και αυτός τα μαθήματα και τις αλήθειες του Τάο. Με αυτόν τον τρόπο, το Τάο μπορεί να σας αποκαλύψει το τεράστιο θαύμα της ύπαρξής σας – ναι, είστε το Τάο σε δράση. Το είναι σας προήλθε από το μη-είναι και θα επιστρέψει σε αυτήν. Έτσι, για να μεγιστοποιήσετε την απόλαυση και το όφελος, κάντε την ανάγνωση αυτού του βιβλίου ένα προσωπικό ταξίδι. Πρώτα, διαβάστε ένα από τα κείμενα του Τάο Τε Κινγκ και την ανάλυση που το ακολουθεί. Στη συνέχεια, περάστε λίγο χρόνο εφαρμόζοντάς το, αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο είστε συνηθισμένοι να σκέφτεστε και επιτρέποντας στον εαυτό σας να ανοιχτεί σ' έναν νέο τρόπο σύλληψης αυτών των ιδεών. Τέλος, εξετομικεύστε τη στροφή γράφοντας, ηχογραφώντας, ζωγραφίζοντας ή εκφράζοντας τον εαυτό σας με όποιον άλλον τρόπο νομίζετε. Συνεχίστε στην επόμενη στροφή με έναν ρυθμό που να ταιριάζει στον χαρακτήρα σας.

Οι ακόλουθες παράγραφοι είναι από το βιβλίο *365 Tao: Daily Meditations*, γραμμένο από τον Ντενγκ Μινγκ Ντάο, το οποίο λατρεύω να ξεφυλλίζω κάθε μέρα. Διαβάστε αυτό το απόσπασμα και δείτε πώς το Τάο μπορεί να ζωντανέψει μέσα σας:

Αν περάσετε πολύ καιρό μελετώντας και καλλιεργώντας τον εαυτό σας, θα εισέλθετε στο Τάο. Κάνοντάς το, εισέρχεστε επίσης σε έναν κόσμο εξαιρετικών εμπειριών. Θα ζήσετε πράγματα που ούτε καν είχατε φανταστεί, θα δεχθείτε σκέψεις και γνώσεις που θα μοιάζουν να προέρχονται από το πουθενά, θα αντιληφθείτε πράγματα που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν μεταφυσικά. Ωστόσο, αν προσπαθήσετε να εκφράσετε αυτά που ζείτε, δεν θα βρεθεί κανείς να σας καταλάβει ή ακόμα και να σας πιστέψει. Όσο πιο πολύ βαδίζετε πάνω σε αυτή την οδό, τόσο περισσότερο θα ξεφεύγετε από τους συνηθισμένους τρόπους της κοινωνίας. Μπορεί να βλέπετε την αλήθεια κατάματα, αλλά θα ανακαλύψετε πως οι άνθρωποι προτιμούν να ακούνε πολιτικούς, διασκεδαστές και τσαρλατάνους.

Αν είστε γνωστός ως οπαδός του Τάο, ίσως κάποιοι να ζητήσουν τη συμβουλή σας, αλλά σπάνια είναι εκείνοι οι οποίοι πραγματικά κατανοούν το Τάο. Μάλλον, θα είναι άνθρωποι οι οποίοι θέλουν να εκμεταλλευτούν το Τάο σαν δεκανίκι. Αν επιχειρήσετε να τους περιγράψετε τα θαύματα που έχετε δει, το πιο πιθανό είναι τα λόγια σας να παρερμηνευθούν. Γι' αυτό λέγεται πως όσοι ξέρουν δεν μιλούν.

Γιατί λοιπόν να μην κρατήσετε απλώς το στόμα σας κλειστό; Απολαύστε το Τάο όπως σας αρέσει. Αφήστε τους άλλους να σας θεωρούν

## ΑΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ – ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

ανόητους. Μέσα σας, θα γνωρίζετε τη χαρά των μυστηρίων του Τάο. Αν συναντήσετε κάποιον που να μπορεί να ωφεληθεί από την εμπειρία σας, μοιραστείτε τη μαζί του. Όμως, αν είστε απλώς ένας περιπλανώμενος μέσα σε ένα ξένο πλήθος, θα είναι σοφό να μην μιλάτε.

Ίσως το σημαντικότερο μήνυμα του Τάο Τε Κινγκ είναι να μάθουμε πώς να απολαμβάνουμε την απλότητα των όσων μάς αποκαλύπτονται μέσα από αυτό το πανάρχαιο ιερό κείμενο. Καθώς θα εφαρμόζετε πρακτικά τις ιδέες του, θα ανακαλύψετε πόσο βαθυστόχαστα είναι όλα αυτά – ταυτόχρονα, όμως, θα ξαφνιαστείτε από την απλότητα και τη φυσικότητά τους. Οι συμβουλές του αρχαίου δασκάλου είναι τόσο εύκολες στην εφαρμογή τους, ώστε δεν πρέπει να προσπαθούμε να τις περιπλέξουμε. Είναι απλό: αφήστε τον εαυτό σας να εναρμονιστεί με τη φύση του, την οποία μπορείτε να εμπιστευτείτε αν απλώς αφουγκράζεστε και ενεργείτε ανάλογα.

Ελπίζω πραγματικά να ερωτευτείτε τον Λάο Τσε και το θαυμαστό του Τάο Τε Κινγκ, αλλά να προσθέσετε κι εσείς το δικό σας φως και χρώμα στον Μεγάλο Δρόμο. Σας προσφέρω την αγάπη μου, μαζί με την αφοσίωσή μου σε έναν κόσμο επικεντρωμένο στο Τάο. Δεν μπορώ να φανταστώ μεγαλύτερο όραμα για σας, για τον πλανήτη μας ή και για ολόκληρο το σύμπαν.

– Γουέιν Ντάιερ  
Μάουι, Χαβάη

*Για τα πουλιά  
γνωρίζω πως έχουν φτερά για να πετούν.  
Για τα ψάρια  
γνωρίζω πως έχουν πτερύγια  
για να κολυμπούν. Για τα αγρίμια ξέρω  
πως έχουν πόδια για να τρέχουν.  
Για τα πόδια υπάρχουν δόκανα,  
για τα πτερύγια δίχτυα, για τα φτερά βέλη.  
Ποιος γνωρίζει όμως με ποιον τρόπο οι δράκοι  
υπερπηδούν τον άνεμο και τα σύννεφα  
και φτάνουν στον παράδεισο;  
Σήμερα τον αντίκρισα [τον Λάο Τσε]  
και είναι ένας δράκος.*

— από το *The Way of Life According to Lao Tzu*,  
μεταφρασμένο από τον Γουίτερ Μπάνερ.

(Οι στίχοι αποδίδονται στον Κομφούκιο. Λέγεται πως γράφτηκαν  
όταν εκείνος επισκέφτηκε τον γέροντα Λάο Τσε για να ζητήσει συμβουλές  
σχετικά με το τελετουργικό πρωτόκολλο)

# *1η Στροφή*

*Το Τάο που μπορεί να επωθεί  
δεν είναι το αιώνιο Τάο.  
Το όνομα που μπορεί να ονομαστεί  
δεν είναι το αιώνιο όνομα.*

*Το Τάο είναι μαζί ονομαστό και ακατονόμαστο.  
Ως ακατονόμαστο, είναι η απαρχή των πάντων.  
Ως ονομαστό, είναι η Μητέρα 10.000 πραγμάτων.*

*Χωρίς επιθυμίες, μπορεί κάποιος να δει το μυστήριο·  
αν κάποιος επιθυμεί συνεχώς, διακρίνει μόνο τις εκδηλώσεις του.  
Και το ίδιο το μυστήριο είναι το κλειδί  
για την απόλυτη κατανόηση.*



## Λήσε το Μυστήριο

Στην πρώτη στροφή του Τάο Τε Κινγκ, ο Λάο Τσε μάς λέει πως «το Τάο είναι ταυτόχρονα ονομαστό και ακατονόμαστο». Αυτό μπορεί να ακούγεται παράδοξο στα δυτικά αυτιά μας – και είναι! Ο παράδοξος τρόπος σκέψης είναι ενσωματωμένος σε ανατολίτικες έννοιες –όπως το γιν και το γιανγκ, δηλαδή το θηλυκό και το αρσενικό– και τα πράγματα περιγράφονται με άνεση ως αυτό και εκείνο – ταυτόχρονα. Αντίθετα, εμείς στη Δύση τείνουμε να θεωρούμε τα αντίθετα ως ασύμβατες έννοιες, που αντιτίθενται η μια στην άλλη. Αυτό το βιβλίο μάς ζητά να αλλάξουμε τον παγιωμένο τρόπο σκέψης μας – πράγμα που θα έχει ως αποτέλεσμα να δούμε και την ίδια τη ζωή μας να αλλάζει.

Το Τάο είναι το άγνωστο, αθέατο βασίλειο από όπου εκπορεύονται τα πάντα: ταυτόχρονα, το Τάο ενυπάρχει αόρατο μέσα στο κάθε τι. Όταν επιθυμούμε να δούμε αυτό το αόρατο μυστήριο, επιχειρούμε να το περιγράψουμε με όρους μορφών του εξωτερικού κόσμου – είναι αυτό που ο Λάο Τσε αποκαλεί «τα 10.000 πράγματα». Μας συμβουλεύει πως, για να δούμε πραγματικά το μυστήριο, θα πρέπει να πάψουμε να προσπαθούμε να το δούμε. Ή, όπως μ' αρέσει να το σκέφτομαι εγώ, «Άσε τα πάντα στα χέρια του Θεού». Πώς όμως μπορούμε να κάνουμε κάτι τέτοιο; Ένας τρόπος είναι να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να ασκηθεί λίγο περισσότερο στην παράδοξη συλλογιστική σύμφωνα με την οποία η επιθυμία (το να θέλουμε κάτι) και η έλλειψη επιθυμίας (να επιτρέψουμε ή να αποδεχόμαστε τις καταστάσεις) είναι έννοιες διαφορετικές μα και ίδιες, κάτι σαν τους δυο μυστηριώδεις και αντίθετους πόλους ενός συνεχούς.

Η επιθυμία είναι η φυσική έκφραση της δημιουργίας των συνθηκών οι

## ΑΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ – ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

οποίες θα μας επιτρέψουν να γίνουμε δεκτικοί. Ουσιαστικά, δηλαδή, είναι η εγκόσμια προετοιμασία για να λάβουμε. Σύμφωνα με τον Λάο Τσε, η λαχτάρα να γνωρίσουμε ή να δούμε το μυστήριο του Τάο θα μας αποκαλύψει στοιχεία του σε μια ποικιλία εκδηλώσεων, αλλά δεν θα μας φανερώσει το ίδιο το μυστήριο. Όμως, δεν πρόκειται για αδιέξοδο! Από το πεδίο της επιθυμίας είναι που ανθίζει το μυστηριώδες Τάο. Είναι λες και η επιθυμία μετουσιώνεται σε αβίαστη αποδοχή. Επιθυμώντας, κάποιος βλέπει τις εκδηλώσεις· σταματώντας να επιθυμεί, μπορεί κάποιος να αντικρίσει το ίδιο το μυστήριο.

Αν συντονιστούμε με όσα μάς λέει ο Λάο Τσε, γίνεται προφανές πως ο κόσμος μας προσφέρει άφθονα παραδείγματα αυτής της παράδοξης διαδικασίας. Σκεφτείτε την κηπουρική και τη λαχτάρα κάποιων για τις ζουμερές σπιτικές τομάτες ή τους ανοιξιάτικους ασφόδελους. Τελικά, αυτό που συμβαίνει είναι πως τους *επιτρέπουμε* να αναπυχθούν με την ησυχία τους. Τώρα, σκεφτείτε πόσα πράγματα στη ζωή αφορούν την *επιθυμία* και πόσο διαφέρει αυτή από το να αφήσουμε κάτι να συμβεί. Να θέλουμε να κοιμηθούμε, για παράδειγμα, αντί να αφήνουμε τον εαυτό μας να κοιμηθεί. Να θέλουμε να κάνουμε δίαιτα αντί να κάνουμε δίαιτα. Να θέλουμε να αγαπήσουμε αντί να αγαπάμε. Σε αυτό το πλαίσιο του Τάο, η έλλειψη επιθυμίας σημαίνει πως εμπιστευόμαστε, επιτρέπουμε, αποδεχόμαστε. Η επιθυμία είναι η αρχή και το πεδίο για την κατάσταση της μη επιθυμίας, μα είναι ταυτόχρονα και η αρχή και το πεδίο της αποδοχής. Είναι το ίδιο, αλλά και διαφορετικό.

Δώστε προσοχή στις στιγμές που μπορείτε να αισθανθείτε μέσα στο σώμα σας τη γέφυρα ανάμεσα στην επιθυμία και στην αποδοχή (ή ανάμεσα στην προσπάθεια και στην ίδια την πράξη). Η *προσπάθεια* να παίξετε πιάνο, να οδηγήσετε ένα αυτοκίνητο ή να κάνετε ποδήλατο είναι το ίδιο μα ταυτόχρονα και διαφορετικό από το να παίζεις πράγματι πιάνο, να οδηγείς αυτοκίνητο ή να κάνεις ποδήλατο. Από τη στιγμή που κάποιος θελήσει να μάθει αυτές τις καθημερινές δραστηριότητες, έρχεται στιγμή που απλώς τους επιτρέπει να συμβούν. Η ουσία είναι να αναγνωρίσετε μέσα στο σώμα σας τη διαφορά ανάμεσα στο να προσπαθείτε και να επιτρέπετε, και στη συνέχεια να αντιληφθείτε πόσο χαλαρωτική είναι η αίσθηση της δεύτερης κατάστασης. Αυτή η πρακτική θα σας βοηθήσει επίσης να κατανοήσετε καλύτερα το άορατο μυστήριο των δέκα χιλιάδων πραγμάτων, που περιλαμβάνουν όλα τα ορατά φαινόμενα του κόσμου μας.

Τα 10.000 πράγματα στα οποία αναφέρεται ο Λάο Τσε συμβολίζουν τα ταξινομημένα και επιστημονικά κατονομασμένα αντικείμενα της γης, τα οποία μάς βοηθούν να επικοινωνούμε και να αναγνωρίζουμε για ποιο πράγμα μιλάμε ή τι σκεφτόμαστε. Ωστόσο, παρ' όλη την τεχνολογική εξειδίκευση και επι-



στημονική κατηγοριοποίηση, ποτέ δεν θα μπορούσαμε να δημιουργήσουμε ένα πραγματικό ανθρώπινο μάτι ή συκώτι, ή ακόμα κι έναν κόκκο σταριού. Το καθένα απ' αυτά –μαζί με όλα τα υπόλοιπα που αποτελούν τον γνωστό ή κατονομασμένο κόσμο– προέρχεται από το μυστήριο, το αιώνιο Τάο. Ακριβώς όπως ο κόσμος δεν είναι τα κατονομασμένα του μέρη, έτσι κι εμείς δεν είμαστε αποκλειστικά το δέρμα, τα κόκκαλα και οι ποταμοί των υγρών από τα οποία αποτελείται το σώμα μας. Είμαστε κι εμείς το αιώνιο Τάο, το οποίο άρατα ζωντανεύει τη γλώσσα μας για να μιλάμε, τα αυτιά μας για να ακούμε, τα μάτια μας για να βλέπουμε τις εκδηλώσεις του μυστηρίου. Αν επιτρέψουμε συνειδητά σε αυτό το ακατονόμαστο μυστήριο να συμβεί, τότε μόνο έχουμε πετύχει να πραγματώσουμε το Τάο.

Αυτό σημαίνει πως θα πρέπει και να διακινδυνεύουμε αλόγιστα; Ασφαλώς όχι. Σημαίνει πως πρέπει να αποδεχόμαστε το μυστήριο τη στιγμή που μας ληστεύουν ή μας κακομεταχειρίζονται; Πιθανώς όχι. Αυτό σημαίνει πως δεν πρέπει ποτέ να προσπαθούμε να αλλάξουμε τα πράγματα; Όχι. Σημαίνει όμως πως πρέπει να ασκηθούμε στο να ζούμε μέσα στο μυστήριο και να του επιτρέψουμε να κυλάει μέσα μας ανεμπόδιστα. Σημαίνει πως αποδεχόμαστε την παραδοξότητα να παραμένουμε συγκροτημένοι, καθώς επιτρέπουμε ταυτόχρονα το ξεδίπλωμα του μυστηρίου.

Εξασκήστε το Τάο· βρείτε τους προσωπικούς σας τρόπους για να ζείτε μέσα στο μυστήριο. Όπως λέει και ο Λάο Τσε στην πρώτη στροφή: «Και το ίδιο το μυστήριο είναι το κλειδί για την απόλυτη κατανόηση».

Ιδού η συμβουλή μου για το πώς μπορείτε να μετατρέψετε το κείμενο αυτό σε καθημερινή πρακτική κατά τον 21ο αιώνα:

### **Πρώτον και κυριότερο, απολαύστε το μυστήριο!**

Αφήστε τον κόσμο να ξεδιπλώνεται, χωρίς να προσπαθείτε κάθε στιγμή να κατανοήσετε τα πάντα. Αφήστε τις σχέσεις να εξελίσσονται, για παράδειγμα· κάθε τι πρόκειται να συμβεί σύμφωνα με Θεϊκή τάξη. Μην προσπαθείτε πολύ σκληρά να κάνετε κάτι να συμβεί – απλώς επιτρέψτε του να γίνει. Μην αγωνίζεστε πάντα να καταλάβετε τον σύντροφό σας, τα παιδιά σας, τους γονείς σας, το αφεντικό σας ή οποιονδήποτε άλλον, επειδή αυτό το κάνει για σας πάντα το Τάο. Όταν κάτι που περιμένατε ματαιώνεται, εξασκηθείτε στο να αφήνετε τα πράγματα να εξελιχθούν. Χαλαρώστε, αφεθείτε, και αποδεχθείτε πως κάποιες από τις επιθυμίες σας αφορούν τον κόσμο όπως εσείς πιστεύετε πως *θα έπρεπε* να είναι κι όχι όπως πράγματι *είναι* τη συγκεκριμένη στιγμή. Μεταμορφωθείτε σε οξυδερκείς παρατηρητές... κρίνετε λιγότερο και αφουγκραστείτε

ΑΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ – ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

περισσότερο. Δώστε χρόνο στον νου σας να δεχθεί το γοητευτικό μυστήριο και την αβεβαιότητα που όλοι αισθανόμαστε.

### **Σταματήστε να ονοματίζετε και να βάζετε ετικέτες στα πάντα.**

Στο σχολείο μάς μαθαίνουν να βάζουμε ετικέτες σε όλα τα πράγματα. Μελετούμε επίπονα ώστε να μπορούμε να δώσουμε σωστούς ορισμούς και να πάrouμε «καλούς βαθμούς». Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί θεσμοί επιμένουν στην ταξινόμηση των πάντων, μέχρι που τελικά βάζουν και σ' εμάς μια ετικέτα που μας ξεχωρίζει ως απόφοιτους με γνώσεις σε συγκεκριμένες γνωστικές κατηγορίες. Ωστόσο, διαισθανόμαστε –χωρίς να μας το πει κανείς– πως κανένας τίτλος, πτυχίο ή άλλη ετικέτα δεν μπορεί πραγματικά να μας ορίσει. Με τον ίδιο τρόπο που το νερό δεν είναι η λέξη «νερό» –ούτε βέβαια water, aqua, Wasser ή H<sub>2</sub>O– έτσι και τίποτα στον κόσμο δεν είναι το ίδιο το όνομά του. Παρά τις ατέλειωτες ταξινομήσεις μας, δεν μπορούμε να περιγράψουμε πραγματικά κανένα ζώο, φυτό, ορυκτό ή άνθρωπο. Με τον ίδιο τρόπο, το Τάο μάς λέει πως: «Το όνομα που μπορεί να ειπωθεί δεν είναι το αιώνιο όνομα». Πρέπει να απολαύσουμε το μεγαλείο των όσων αντικρίζουμε και αισθανόμαστε, αντί να προσπαθούμε πάντα να απομνημονεύουμε και να ταξινομούμε.

### ***Εφαρμόστε το Τάο Τώρα***

Κάποια στιγμή μέσα στη μέρα, προσέξτε ένα περιστατικό κατά το οποίο ενοχληθήκατε από ένα πρόσωπο ή μια κατάσταση. Αποφασίστε να εφαρμόσετε το Τάο τη συγκεκριμένη στιγμή και, στρεφόμενοι προς τον εσώτερο εαυτό σας με περιέργεια, αναρωτηθείτε πού βρίσκεστε στη νοητή γραμμή του συνεχούς ανάμεσα στην επιθυμία και την αποδοχή. Επιτρέψτε το παράδοξο: να επιθυμείτε την εξαφάνιση της ενόχλησης, ενώ ταυτόχρονα αποδέχεστε την ύπαρξή της. Αναζητήστε το Τάο μέσα στις σκέψεις σας και αφήστε τον εαυτό σας να το αισθανθεί, οπουδήποτε κι αν αυτό βρίσκεται, και να νιώσει τον τρόπο με τον οποίο κινείται μέσα στο σώμα σας.

Επιτρέψτε στον εαυτό σας να γίνει φίλος με το μυστήριο μέσα του. Προσέξτε τώρα πώς το άσχημο συναίσθημα εκδηλώνεται: ίσως σας ανακατεύει το στομάχι, ίσως κάνει δύσκαμπτη τη ραχοκοκκαλιά σας, ίσως πάλι σας προκαλεί ταχυπαλμία ή σφιξίμο στον λαιμό. Ό,τι κι αν είναι, επιτρέψτε του να υπάρξει ως ένας αιγιματικός αγγελιοφόρος μέσα σας και στρέψτε την προσο-



1η ΣΤΡΟΦΗ

χή σας σε αυτό, χωρίς να το κρίνετε. Εντοπίστε την επιθυμία εξαφάνισης της άσχημης αίσθησης, και παρακολουθήστε την με συμπόνια και κατανόηση. Αποδεχθείτε ό,τι σας συμβαίνει. Συναντήστε το μυστήριο μέσα σας χωρίς να του κολλήσετε ετικέτα, χωρίς να του δώσετε εξήγηση ή δικαιολογία. Στην αρχή η διαφορά είναι λεπτή και θα πρέπει να αναλάβετε την προσωπική ευθύνη να την αναγνωρίζετε. Μονάχα εσείς μπορείτε να προετοιμάσετε το έδαφος ώστε να επιτρέψετε στον εαυτό σας να βιώσει το μυστήριο.

## *2η Στροφή*

*Κάτω από τη σκέπη του ουρανού,  
όλοι μπορούν να αναγνωρίσουν το όμορφο ως όμορφο,  
μόνο και μόνο επειδή υπάρχει το άσχημο.  
Όλοι μπορούν να αναγνωρίσουν το καλό ως καλό,  
μόνο και μόνο επειδή υπάρχει το κακό.*

*Η ύπαρξη και η μη-ύπαρξη αλληλοπαράγονται.  
Η δυσκολία γεννιέται μέσα στην ευκολία.  
Το μακρύ ορίζεται από το κοντό, το ψηλό από το χαμηλό.  
Το πριν και το μετά πηγαίνουν παρέα.*

*Έτσι, ο σοφός ζει ανοιχτά με τη φαινομενική δυαδικότητα  
και την παράδοξη ενότητα.  
Ο σοφός μπορεί να ενεργεί χωρίς προσπάθεια  
και να διδάσκει δίχως λόγια.  
Μπορεί να φροντίζει για χίλια δυο χωρίς να τα κατέχει,  
να εργάζεται, μα όχι για την ανταμοιβή,  
να συναγωνίζεται, μα όχι για το αποτέλεσμα.*

*Όταν το έργο ολοκληρώνεται, ξεχνιέται.  
Γι' αυτό και διαρκεί αιώνια.*

## Λήσε το Παράδοξο της Ενότητας



Η αντίληψη πως κάτι ή κάποιος είναι όμορφος βασίζεται σε ένα σύστημα πεποιθήσεων που προωθεί τη δυαδικότητα και τη διάκριση. Αυτός ο τρόπος σκέψης είναι ο συνηθέστερος στη δική μας κοινωνία, κι ίσως και να έχει κάποια αξία για αυτήν. Σας παροτρύνω να εξερευνήσετε την έννοια της παράδοξης ενότητας που περιγράφεται σε αυτή τη δεύτερη στροφή του Τάο Τε Κινγκ. Αλλάζοντας τον τρόπο σκέψης σας, μπορείτε να αλλάξετε τη ζωή σας και να ζήσετε πραγματικά μέσα στη μακαριότητα της πληρότητας.

Σας πέρασε ποτέ από τον νου ότι η ομορφιά εξαρτάται από κάτι που ορίζεται ως άσχημο; Έτσι, η έννοια της ομορφιάς δημιουργεί την έννοια της ασχημίας, και το αντίθετο. Σκεφτείτε πόσες έννοιες αυτού του «δυαδικού συστήματος» μέσω του οποίου αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο εξαρτώνται από αντίθετα: ένα άτομο δεν είναι ψηλό, εκτός κι αν υπάρχει ένα σύστημα πεποιθήσεων που ορίζει ποιος είναι κοντός. Η ιδέα που έχουμε για το τι είναι ζωή δεν θα μπορούσε να υπάρχει δίχως την ιδέα του θανάτου. Η ημέρα είναι το αντίθετο της νύχτας, το αρσενικό το αντίθετο του θηλυκού.

Τι θα συνέβαινε αν τα βλέπατε όλα ως ένα κομμάτι (ή μια φευγαλέα ματιά) της τελειότητας της ολότητας; Νομίζω πως αυτό προτείνει ο Λάο Τσε όταν περιγράφει τον σοφό, ο οποίος «ζει αποδεχόμενος τη φαινομενική δυαδικότητα και την παράδοξη ενότητα». Φανταστείτε την τέλεια ολότητα να συνυπάρχει με τη φαινομενική δυαδικότητα, όπου τα αντίθετα είναι απλές διακρίσεις του ανθρώπινου νου μέσα στον κόσμο των 10.000 πραγμάτων. Σίγουρα ο ασφόνδελος δεν πιστεύει πως η μαργαρίτα είναι πιο όμορφη ή πιο άσχημη από αυτόν, και τόσο ο αετός όσο και το ποντίκι δεν αντιλαμβάνονται τα αντίθετα που

εμείς αποκαλούμε ζωή και θάνατο. Τα δέντρα, τα λουλούδια και τα ζώα δεν γνωρίζουν την ασχήμια ή την ομορφιά· απλώς υπάρχουν, εναρμονισμένα με το αιώνιο Τάο, χωρίς να κρίνουν τίποτα και κανέναν.

Καθώς ο σοφός ζει αποδεχόμενος τη φαινομενική δυαδικότητα, επιτυγχάνει μια σύνθεση της αρχικής ιδέας με την εκδήλωσή της χωρίς να σχηματίζει γνώμη για αυτές. Αυτό που καλεί ο Λάο Τσε τους αναγνώστες του να κάνουν είναι να ζουν χωρίς να κρίνουν, μέσα σε μια τέλεια ολότητα. Προσκαλεί τη σοφία μας να συνδυάσει τα φαινομενικά αντίθετα, ώστε να ζήσουμε μια ενοποιημένη ζωή. Η τελειότητα του Τάο έγκειται στο γεγονός πως επιτρέπει τη φαινομενική δυαδικότητα, ενώ ταυτόχρονα διακρίνει την ενότητα της πραγματικότητας. Η ζωή και ο θάνατος είναι δυο έννοιες ταυτόσημες. Η αρετή και η αμαρτία είναι αξιολογικές κρίσεις, και απαιτούνται και οι δύο για να οριστεί η καθεμιά από αυτές. Αυτά είναι τα παράδοξα μιας ενοποιημένης ζωής – αυτή είναι η ζωή μέσα στο αιώνιο Τάο. Όταν υπερβούμε τις διχοτομήσεις ή τα ζεύγη των αντιθέτων, ή τουλάχιστον αναγνωρίσουμε την πραγματική φύση τους, τότε θα κυλούν μέσα κι έξω από τη ζωή όπως η άμπωτη και η πλημμυρίδα.

Εξασκηθείτε στο να ζείτε ένα ζωντανό παράδοξο κάθε στιγμή της ζωής σας. Το σώμα έχει όρια – αρχίζει και τελειώνει κάπου, και αποτελείται από ύλη. Ωστόσο, εμπεριέχει και κάτι που ξεπερνά τα όρια, που δεν έχει ουσία, και που είναι άπειρο και άμορφο. Είστε ταυτόχρονα το Τάο και τα 10.000 πράγματα. Αφήστε τις αντιφατικές ιδέες να συνυπάρξουν μέσα σας. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να διατηρεί αντίθετες σκέψεις χωρίς αυτές να ακυρώνουν η μια την άλλη. Πιστεύετε έντονα στην ελεύθερη βούληση και στην ικανότητά σας να επηρεάζετε το περιβάλλον σας, και ταυτόχρονα αφεθείτε στην ενέργεια που κυλάει μέσα σας. Συνειδητοποιήστε πως το καλό και το κακό είναι δυο όψεις μίας ενότητας. Με άλλα λόγια, αποδεχθείτε τη δυαδικότητα του υλικού κόσμου ενώ θα παραμένετε σε συνεχή επαφή με την ολότητα του αιώνιου Τάο. Τότε, η εξουθενωτική ανάγκη να έχετε πάντα δίκιο και να κάνετε τους άλλους να έχουν άδικο θα μειωθεί.

Πιστεύω πως, αν ο Λάο Τσε ζούσε σήμερα, θα εφαρμόζε το Τάο Τε Κινγκ με την ακόλουθη πρόταση:

### **Ζήστε μια ζωή ενότητας.**

Μπείτε στον κόσμο της ολότητας αντιλαμβανόμενοι την εγγενή μας προδιάθεση να βάζουμε τα πάντα σε κουτάκια, όπως *καλό ή κακό, σωστό ή λάθος*. Το όμορφο και το άσχημο είναι μέτρα του υλικού κόσμου, όχι του Τάο. Σκεφτείτε



πως η δυαδικότητα είναι ένα παιχνίδι του νου. Με άλλα λόγια, οι άνθρωποι είναι αυτοί που φαίνονται, τελεία και παύλα – οι κριτικές δεν είναι πάντα αναγκαίες ή χρήσιμες. Δείτε το Τάο να ξετυλίγεται μέσα στον καθέναν, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού σας, και αποδεχθείτε αυτό που παρατηρείτε.

Φανταστείτε πως είστε όπως είναι κάποιο ζώο: κινηθείτε ελεύθερα, ανεμπόδιστοι από σκέψεις σχετικά με το πού θα έπρεπε να είστε ή πώς θα έπρεπε να ενεργείτε. Για παράδειγμα, φανταστείτε τον εαυτό σας σαν ένα αμφίβιο θηλαστικό, μια βίδα. Κινείστε μέσα στο νερό ή πάνω στην ξηρά ελεύθερα, ήσυχα, παιχνιδιάρικα, δίχως να κρίνετε τίποτα και κανέναν. Όταν θα έρθει η ώρα να εγκαταλείψετε το σώμα σας, το κάνετε έτσι απλά, ανακτώντας τη θέση σας μέσα στο καθαρό μυστήριο της ολότητας. Αυτό εννοεί ο Λάο Τσε λέγοντας: «Όταν το έργο ολοκληρώνεται, ξεχνιέται. Γι' αυτό και διαρκεί αιώνια».

Με άλλα λόγια, δεν χρειάζεται να αφήσετε το σώμα σας για να ζήσετε την εμπειρία της αιωνιότητας. Μπορείτε να γνωρίσετε τον αιώνιο εαυτό σας ακόμα και σε κατάσταση ενσάρκωσης. Όταν η δυαδικότητα και η κριτική διάθεση εμφανίζονται, αφήστε τις να γίνουν κομμάτι της τέλει ενότητας. Όταν οι άλλοι δημιουργούν διχοτομήσεις, εσείς μπορείτε πάντα να ζείτε μέσα στην ολότητα, ασκώντας το Τάο.

### **Πετύχετε περισσότερα προσπαθώντας λιγότερο.**

Η προσπάθεια είναι ένα κομμάτι του όλου. Ένα άλλο κομμάτι του είναι η μη-προσπάθεια. Συνενώστε αυτές τις διχοτομημένες έννοιες και το αποτέλεσμα θα είναι η άκοπη ενέργεια χωρίς καμιά προσκόλληση στο αποτέλεσμα. Συνδυάστε τα λεγόμενα «αντίθετα» στην ενότητα της ύπαρξης, χωρίς να κρίνετε ή να φοβάστε. Αν κάποιος αποκαλεί τη δράση «καλή προσπάθεια», υπονοεί πως η σκληρότερη προσπάθεια είναι καλύτερη από την έλλειψη προσπάθειας. Η προσπάθεια για να σηκώσετε ένα σκουπίδι από κάτω είναι στην πραγματικότητα η ίδια με την προσπάθεια να *μην* το σηκώσετε. Έτσι και το σηκώσετε, η προσπάθεια ή η έλλειψη προσπάθειας δεν έχουν πια κανένα νόημα.

Κατανοήστε πως μπορείτε να ενεργείτε χωρίς την κριτική που φαίνεται να απαιτεί η λέξη «*προσπάθεια*». Μπορείτε να συναγωνίζεστε χωρίς να κρέμεστε από το αποτέλεσμα του συναγωνισμού. Το παραμέρισμα των αντιθέτων –κατά παράδοξο τρόπο– τα συνενώνει, έτσι ώστε δεν είναι πια αναγκαίο να ταυτίζεται κανείς με μια θέση. Φαντάζομαι πως στη σημερινή γλώσσα, ο Λάο Τσε θα συνοψίζε αυτή τη δεύτερη στροφή του Τάο Τε Κινγκ σε δυο λέξεις: *Απλώς υπάρξετε.*



ΑΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ – ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

---

### ***Εφαρμόστε το Τάο Τώρα***

Εφαρμόστε το Τάο σήμερα βρίσκοντας μια ευκαιρία κατά την οποία πρέπει να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας ή να δώσετε εξηγήσεις, και επιλέγοντας να μην το κάνετε. Αντίθετα, στραφείτε μέσα σας και αντιληφθείτε την υφή της παρανόησης, νιώθοντάς τη μέχρι τον βαθμό που αυτή αγγίζει το εσωτερικό του υλικού σας σώματος. Αφήστε τα πράγματα όπως έχουν, αντί να προσπαθείτε να τα διευκολύνετε, παίρνοντας το εξωτερικό μονοπάτι των εξηγήσεων και της υπεράσπισης του εαυτού σας. Μην παγιδευτείτε στη φαινομενική δυαδικότητα του σωστού και του λάθους. Συγχαρείτε τον εαυτό σας που επέλεξε την παράδοξη ενότητα, μια ολότητα μέσα στην οποία όλο το φάσμα των αντιδράσεων απλώς υπάρχει. Εκτιμήστε σιωπηλά την ευκαιρία, μαζί με την προθυμία σας να κάνετε πράξη τη σοφία σας!

