

CUPRINS

Introducere	9
Ce-i cu tine?	17
Lasă natura să își urmeze cursul	23
Încetează să faci bine	35
Cât de ușor poate fi?.....	53
Cum să repara lumea	71
Smerit și înălțat	84
Când puțin devine mult.....	90
Un motiv, o perioadă potrivită, o viață	102
Cuibul de anul acesta	113
Îndrăgește faptul că nu-ți place	129
Stâlpii virtuții	139
Ce a mai rămas de învățat	163
Marele act de echilibristică	176
În zonă.....	189
Viața după -ism	200
Ultima frontieră.....	214
Tao la lucru	225
Cum să fii un lider mareț.....	241
Tehnologie și sănătate	260
Fă pace cu corpul tău	275
Epilog.....	295
Mulțumiri	299
Despre autor	301

INTRODUCERE



O veche urare chinezească – sau, după unii, blestem – spune așa: „Fie să trăiești în timpuri interesante.“

Această urare, mai de bine sau de rău, s-a adeverit în cazul nostru: suntem asaltați de schimbări din toate unghiurile, iar viitorul pentru care ne făcuserăm planuri nu mai există. Un studiu a arătat că mai mulți oameni cred că extraterestrii vizitează Pământul decât că asigurările lor sociale vor mai exista atunci când ies la pensie. Revoluția digitală a distrus industriile cărții, muzicii și filmului așa cum le știam noi și a făcut necesar ca milioane de muncitori să învețe noi seturi de aptitudini sau să se reinventeze. Cumpărăturile online fac să se închidă lanțuri de magazine înființate de multă vreme, transformând mallurile în orașe fantomă. Cuplul drăguț de alături divorțează, iar noi ne întrebăm dacă nu cumva urmează și relația noastră. Nebuni

cu arme deschid focul în școli și biserici. Știrile devin zi de zi mai ciudate, lumea pare să fi scăpat de sub control și suntem cuprinși de amețeață în fața mulțimii copleșitoare de alegeri. Cu cât alergăm mai repede, cu atât este mai greu să ținem pasul.

Și acum ce facem? Cum putem împăca faptul de a trăi deopotrivă în cele mai bune vremuri și în cele mai rele? Unde găsim o busolă pentru a naviga într-o lume pentru care nu avem nicio hartă? Există vreo voce a înțelepciunii care să înlocuiască absurditatea turbată, să ne aline sentimentele chinuitoare de insecuritate și să ne dea o fărâmă de speranță?

Există! Deși schimbarea și nebunia par a triumfa, există o sensibilitate tare ca piatra, care nu este afectată de vântul schimbării, oricând de dur am fi asaltați de el. Dacă adevărul s-ar clătina în funcție de fragilitatea umană, el nu ar fi adevăr. Răspunsul la complexitatea covârșitoare nu este o și mai mare complexitate, ci simplitatea reconfortantă. Modul în care putem ieși din acest dezastru trebuie să fie diferit de acela în care am ajuns aici.

În urmă cu 2500 de ani, un chinez numit Lao Tse, care înseamnă „maestru bătrân“, a fost numit de către regele din dinastia Zhou în râvnita poziție de păstrător al arhivelor imperiale. Cu trecerea vremii, Lao Tse a început să devină frustrat și deziluzionat de război, de politica dezbinatoare și decăderea morală pe care le observa și tânjea după simplitate, armonie și integritate. La o vârstă înaintată, și-a făcut bagajele și a părăsit orașul pentru a duce o viață mai sănătoasă, mai naturală. Când Lao Tse era cât pe ce să iasă pe poarta vestică a regatului, un paznic l-a recunoscut și l-a implorat să-și consemneze înțelepciunea

înainte să dispară. Atunci s-a pus Lao Tse să aștearnă pe pergament cele 81 de capitole din *Tao Te Ching*, „Cartea Drumului Virtuții“.

Însă bătrânul înțelept nu scria doar pentru oamenii vremurilor sale. El scria și pentru noi, cei de astăzi. Dincolo de conectivitatea noastră wireless, dincolo de dispozitive istețe și roadstere lansate cu racheta pe orbita lui Marte, aceleași probleme care chinuiau lumea lui Lao Tse ne macină și pe noi astăzi: conflicte între națiuni și religii, boli, înfometare, lăcomie, corupție, angoasa față de relații, distrugerea familiilor, neliniști sociale și declin etic. Scurta carte de doar 5 000 de caractere a bătrânului maestru identifică sursa suferinței omenești și remediul acesteia, fiind cea mai tradusă, mai interpretată și mai tipărită carte din istorie, cu excepția Bibliei. Cu o concizie uimitoare, Lao Tse a implantat o capsulă a timpului vindecătoare, de care nu a fost nicicând mai multă nevoie ca acum.

Însă, deși cei mai mulți dintre cititori recunosc înțelepciunea profundă cuprinsă în *Tao Te Ching*, limbajul le rămâne multora misterios. Simplitatea deplină îi pare confuzantă minții care gândește complicat. Aduagă la aceasta și dificultatea de a traduce cu exactitate chineza antică în orice limbă modernă și îți poți da seama de ce mulți cititori se simt în dificultate și se întreabă încurcați „Ce are asta a face cu mine și cu viața mea?“.

Răspunsul este „Totul“. *Tao Te Ching* oferă unele dintre cele mai interesante cunoștințe care au fost vreodată însemnate de un om în legătură cu modul în care să-ți trăiești viața. Sfaturile sale pot soluționa problemele lumii moderne, așa cum au făcut-o cu cele antice. Dar, pentru ca învățăturile să funcționeze pentru noi, trebuie să aplicăm