

Tao Te Ching

Tao, flödet, kan förklaras som enkel handling utan att tvång.

Att behärska världen uppnås genom

att låta saker ta sin naturliga gång.

Du kan inte behärska världen genom

att ändra det naturliga sättet.

Det är bättre att gå med flödet än att simma mot strömmen.

Självkontroll kan leda oss i en bra riktning

men världskontroll är emot flödet.

Attraktion är ett naturligt tillstånd som är utanför

vår kontroll och kan inte tvingas fram genom att vidta åtgärder.

För att låta fröet av attraktion växa till något vackert

får vi inte ingripa. Förutom från tillfällig vattning.

Genom att släppa taget ger vi universum ett utrymme att utvecklas.

Omfamna förändring.

Livets flöde och dess omvandlingar är oundvikliga.

Människan föds mjuk och smidig; döda är de styva och hårda.

Växter är födda ömma och smidiga; döda, de är spröda och torra.

Den som är stel och oböjlig är alltså en dödens lärjunge.

Den som är mjuk och ger efter är en lärjunge till livet.

Det hårda och styva kommer att brytas sönder.

Det mjuka och smidiga kommer att råda.

Användbarhet och värdelöshet är relativa.

Om du är deprimerad lever du i det förflutna.

Om du är orolig lever du i framtiden.

Om du är i fred lever du i nuet.

Det enda vi har är nuet, allt annat är ett koncept.

Ju mer vi värdesätter något externt

desto sämre utför vi nuet.

Jakten på status är värdelös.

Om balans uppnås i energierna i Yin & Yang

så är man varken på botten eller på toppen.

En fågel som sitter i ett träd ber bara om en gren

en mus som dricker från en damm behöver bara släcka sin törst.

Om vi ​​bara tar vad vi behöver och inte lever i överskott

hindrar vi våra ägodelar från att hålla oss fängslade.

Var nöjd med vad du har, gläd dig över hur saker och ting är.

När du inser att det inte finns något som saknas

tillhör hela världen dig.

När jag släpper taget om vad jag är blir jag vad jag kan vara.

Kunskap är en skatt, övning är nyckeln till den.

Människor i hanteringen av sina affärer

misslyckas ofta när de ska lyckas.

Om man förblir lika försiktig i slutet som i början

kommer man inte att misslyckas.

Omfamna enkelhet, minska själviskhet, har få önskningar.

För ett sinne som är stilla, överger sig hela universum.

Livet är en serie naturliga och spontana förändringar.

Motstå dem inte: det skapar bara sorg.

Låt verkligheten vara verklighet.

Bry dig om vad andra tycker om dig

och du kommer alltid att vara deras fånge.

En person med utåtriktat mod vågar dö,

en person med inre mod vågar leva.

Titta på dina tankar de blir dina ord.

Titta på dina ord de blir dina handlingar.

Titta på dina handlingar de blir din karaktär.

Titta på din karaktär din karaktär blir ditt öde.

En resa på tusen mil börjar med ett steg.

När eleven är redo kommer läraren att dyka upp.

När eleven verkligen är redo försvinner läraren.

Om du inte ändrar riktning så kan du hamna dit du är på väg.

Tid är en skapad sak, ett koncept.

Att säga "jag har inte tid" är att säga "jag vill inte".

Om du inser att alla saker förändras finns det inget

du kommer att försöka hålla fast vid.

Om du inte är rädd för att dö

finns det inget du inte kan uppnå.

En ny början är förklädd som ett smärtsamt slut.

Om du tar måste du först ge,

detta är början på intelligens.

I centrum av ditt väsen har du svaret,

du vet vad du är och du vet vad du vill.

De som står på tårna står inte fast.

De som rusar framåt kommer inte särskilt långt.

De som försöker överträffa andra dimrar sitt eget ljus.

Människor skaffar sig kunskap och jagar yttre saker

men uttömmer sina kroppar och belastar sinnet.

Detta för att leva i missnöje.

Försök inte att förändra världen utan att vinna världen.

Effekten av livet i samhället är att komplicera och

förvirra vår existens, vilket får oss att glömma

vilka vi verkligen är genom att få oss

att bli besatta av vad vi inte är.

Vi konceptualiserar de saker vi inte kan förstå.

Att utöva ingen tanke och vila i ingenting

är det första steget mot tao.

Att börja ingenstans och följa ingen väg

är det första steget mot tao.

De fem färgerna bländar ögat.

De fem tonerna dövar örat.

De fem smakerna slöar smaken.

Jakten gör sinnet galet.

Dyrbara saker leder sinnet vilse.

Den vise styrs av vad han känner

och inte av det han ser.

Använd inte andras dåliga poäng

för att skapa en parad kring din egen excellens.

Glädje är inte uppnådd externt, glädje kommer inifrån.

Belöningar och straff är den lägsta utbildningsformen.

Kan du älska människor och leda dem utan att införa din vilja?

Kan du hantera de viktigaste frågorna genom att låta

händelserna ta sin kurs?

Kan du gå tillbaka från ditt eget sinne

och på så sätt förstå allt?

Under våra drömmar vet vi inte att vi drömmer.

Vi kanske till och med drömmer om att tolka en dröm.

Bara när vi vaknar vet vi att det var en dröm.

Först efter det stora uppvaknandet kommer vi

att inse att detta är den stora drömmen.

Glöm åren, glöm skillnader.

Hoppa in i det gränslösa och gör det till ditt hem.

Om du går, gå. Om du sitter, sitt.

Om du äter, ät. Om du lyssnar, lyssna.

Jag vet inte om jag då var en man som

drömde att jag var en fjäril,

eller om jag nu är en fjäril

som drömmer om att jag är en man.

De fyra dygderna

Vördnad för livet

Att leva i ögonblicket ger en känsla

av vördnad för alla livets välsignelser.

Villkorslös kärlek och positiv respekt för alla

levande varelser i universum.

Där vi utgår från oss själva som

oundvikligt inkluderar alla andra.

Allt liv är heligt och vi ska

aldrig skada en levande varelse.

Många lever i överskott som tvingar oss att ignorera djur,

våra medmänniskor och naturen för våra egna själviska motiv.

Många strävar efter att vara den bästa

versionen av sig själva åtminstone på ytan.

Att äga ett husdjur och vara en talesman för

djurens rättigheter medan man äter ett

annat djur till middag är en oroande dubbelmoral.

Vi passerar ofta en hemlös person

utan någon som helst bekräftelse.

Vi är beroende av andra för vår överlevnad.

Respekt vänlighet och tacksamhet är

vad vi bör ge till alla omkring oss.

För att respektera alla livsformer måste

vi balansera våra yin yang energier.

Yin & yang representerar motsatta krafter.

Natt och dag, man och kvinna, födelse och död.

Yin representerar det mjuka, givande och flexibla.

Yang representerar the aggressiva, rigida och fasta.

Både kvinnor och män behöver balansera sina Yin & Yang energier.

Det finns inget Yin utan Yang, det finns inget

Yang utan Yin precis som det finns ingen

dag utan natt eller födelse utan död.

Om vi ​​vill leva i harmoni och visa kärlek

och respekt för andra varelser så måste vi

först göra en medveten ansträngning

med att visa det för oss själva.

Om vi ​​hittar och ansluter oss till vår

rena energi som ligger utanför varje

koncept lär vi oss att se detta hos andra.

Vi lär oss att uppskatta och förstå

andra snarare än att döma och kritisera dem.

Du hittar din förmåga att visa villkorslös

positiv hänsyn även till de människor

som kan irritera dig då du har en djupare förståelse.

Försök att dominera och kontrollera livet

leder dig längre bort från upplysning.

Du kommer inte att hitta fred i dimman av kampen om kontroll.

Kärlek är frihet. Frihet är kärlek.

Naturlig uppriktighet

När ren uppriktighet bildas inom dig,

förverkligas det utåt i andra människors hjärtan.

Ärlighet, enkelhet och autenticitet.

Håll dig trogen vem du verkligen är.

Låt inte utomstående krafter ifrågasätta din äkthet.

Det enda sättet att leva i harmoni med

universum är att berätta sanningen,

som kan vara allt annat än trevlig.

I våra vardagliga liv kopplar vi oss ofta bort

från våra sanna jag.

Vi förlorar oss själva genom att behaga

andra människor och därmed förlorar vår äkthet.

Att vara trogen mot dig själv innebär att

göra val som återspeglar respekt och

tillgivenhet för din sanna natur.

Vi gör ofta val som inte ärar vår sanna natur,

som är det verkliga du.

Oärliga val innebär att du gör vad du tror att

andra tycker eller vill att du ska göra

istället för att göra vad du vill.

Så snart du gör ett oärligt val börjar du känna

en obalans och disharmoni.

Detta kommer skapa känslor av oro, ångest och ånger.

Att bry sig mycket om vad andra tycker om dig strider mot flödet av tao och leder till disharmoni.

Vi försöker förhandla med universum och få andra att gilla oss,

detta för att möta våra känslomässiga behov.

Endast riktiga vänner kommer att svara med din

absoluta sanning och därmed fylla dina

känslomässiga behov av tillhörighet och intimitet.

Uppriktighet är det viktigaste attributet för ledarskap.

Om en ledare är uppriktig och sanningsenlig

kommer det att reflekteras över hela samhället.

Ledaren som agerar från tao kommer att ha tydliga

instruktioner om hur man når ett gemensamt mål.

Målet med taoismen är att vara sann mot dig själv.

Genom att acceptera sanningen om oss själva och andra

hittar vi inte bara fred i oss själva

utan hjälper också andra att hitta sin.

Mildhet

Det första är mjukhet är att avskräcka

från att ha företräde framför andra.

Kom inte från en plats av egoistiska önskningar och begär.

När vi övar mildhet ger vi upp behovet av

att ha rätt eftersom att vara

snäll är viktigare än att vara korrekt.

Taoismen sätter mildhet först.

En andlig människa stör inte det

naturliga flödet hos tao.

Var som vatten, flexibel och eftergivande.

Vatten ger liv. Vatten underhåller och skapar balans.

Vatten är mindre straffande och mer anpassningsbart.

Då vatten är flexibelt och anpassningsbart

så bevarar det fortfarande sin karaktär.

Tao är förlåtelse, acceptans och kärlek.

Som en individ som har accepterat universums

vägar utifrån sina egna prövningar kommer man

att få en större förståelse för andras kamp.

Vi leds av vårt eget ego som gör att vi glömmer

att vara skonsamma och anpassa

oss till andra människors behov.

Nyckeln till sann styrka,

den som löser upp begränsningarna för

vårt eget ego är känsligheten i sig.

Om du inte har en egoinspirerad dominant önskan

att kontrollera andra kommer det att låta

dig röra dig vid efter universums rytm.

Stöd

Ge till andra osjälviskt och anonymt,

stråla ut ditt ljus över hela världen och belys ditt eget mörker.

Din dygd blir en fristad för dig själv och andra.

Service till andra utan förväntan på belöning.

Mänsklighetens grundläggande behov är att

vara andligt frisk och man kan inte vara andligt frisk

utan att förlita dig på andra och därmed stödja andra.