

Dao



Richard Gavette

Dao

Richard Gavette

Utforska Richards övriga böcker såväl som hans
musik och poesi på:

www.richardgavette.se

Originaltitel: Tao © 2022 Richard Gavette

Illustrationer: Arngrim Larsen

Dao

Copyright © 2022 Richard Gavette
Ansvarig utgivare: Richard Gavette
Framställd av Vulkan.se, tryckt i Riga

ISBN 978-91-89699-94-6

För varje tryckt exemplar av den här boken
planteras ett träd genom:

www.viskogen.se

Förord

Denna bok föddes ur ett musikaliskt stycke med namnet ”Tao”, som jag skrev och spelade in sommaren 2013 efter att jag för första gången hade läst boken *Tao Te Ching* skriven av Lao Tzu. Det var något i den taoistiska läran som aktiverade kreativiteten inom mig. Dess visdom och mystik berörde mig djupt.

När jag mer än sju år senare av en slump återupptäckte musikstycket, som helt hade fallit i glömska, uppenbarade sig texterna som skulle komma att bli denna bok.

Min intention med boken har aldrig varit att skriva en version av *Tao Te Ching*. Det finns många av dem redan och de alla tjänar sitt syfte. Den här boken är min personliga tolkning av den taoistiska läran – en filosofi som har varit till stor hjälp för mig i att hantera de svårigheter som jag har mött i mitt liv. Jag skriver utifrån min egna erfarenheter och den relation med Dao som jag har utvecklat genom åren.

Den första delen av boken består av dikter kopplade till musikstycket som jag skrev och tillsammans skildrar de en inre resa med Dao. Bokens andra del är mitt ödmjuka försök att beskriva Dao i praktiska termer och hur vi kan leva våra liv guidade av den.

Om du vill dyka djupare in i den taoistiska läran kan jag varmt rekommendera mästerverket *Tao Te Ching*.

Jag önskar dig trevlig läsning, min vän!

Med kärlek,
Richard Gavette

Del 1

En inre resa med Dao

1. En ny början

I början var allting helt.

Vibrerande.

En evig själ.

I början var allting fritt.

Pulserande.

Plötslig föddes Dao ur evigheten.

Det skedde spontant.

Det var en ny början.

Det skedde lekfullt.

Allting började sjunga.



2. Dao

Expanderande.

Ändlös.

Skaparen av allt.

Skapande utan att försöka skapa.

Ett mysterium.

Ett mirakel.

Alltid där.

Inom oss alla.

Den kan ej beskrivas fullt ut med ord.

Därmed är den fri.

Expanderande.

Ändlös.

Den stora modern.

För evigt älskande.

Både stor och liten.

Både tyst och sjungande.

Den är äldre än tiden.

Därmed är den fri.

Expanderande.

Ändlös.

Den eviga blomman.

Både vis och ödmjuk.

Alltid lekfull.

Den är som ett nyfött barn.

Därmed är den fri.



3. Eviga varelser

Eviga varelser.
Med döende kroppar.
Vi reser fort.
In i framtiden.

Övergivna drömmar.
Våra själar gråter.
Vi springer blinda.
In i natten.

Håll ut.
Släpp taget.
Andas in.
Andas ut.

Eviga varelser.
Med blödande hjärtan.

4. Den tänkande hjärnan

Våra tänkande hjärnor.

Kan förblinda oss.

Rädslans hem.

Alltid nära.

Kontrollerande.

Förslavande.

Den tänkande hjärnan.

Människans börda.

5. Vilse

Jag är vilse i tankarnas dimma.

Jag söker men kan inte finna någon lösning.

Svultet hjärta.

Jag faller i bitar.

Mitt inre barn gråter.

Finns hoppet fortfarande där?

Allt jag känner är förtvivlan.

6. Att skingra dimman

Tankarnas dimma
kan inte bekämpas,
och den kan inte skingras
så länge som den fruktas.

Så jag öppnar upp mig själv för kärleken och Dao,
för på något vis tycks de arbeta tillsammans –
de hjälper mig återupptäcka stigarna mellan mitt hjärta och min hjärna,
och sedan tar jag ett djupt andetag och lämnar historien bakom mig.

Nog med förblindande rädsla och ändlösa inre krig
och nog med att drunkna i förtvivlans hav –
jag säger farväl till allt som har lett mig vilse
och jag låter förändringens vind skingra dimman.

7. Att välja resan

Någonstans i essensen av vår essens
kan vi finna det som alltid finns där.
En glimt av något som är fritt, vilt och otämjt.
Vi kan kalla den Dao, fastän den är utan namn.

När vi förkroppsligar den, så är vi fria som fåglar
och ärligheten finner sin väg in i våra ord.
Om vi låter den vara vår guide, så kommer vi att följa våra hjärtan.
En resa tillbaka till en plats där allt börjar.
En plats där stjärnor föds och där själar förenas.
En plats där varmt är kallt och där mörker är ljus.

Om vi väljer resan, så kommer vi att resa både dag och natt.
Så länge vi omfamnar Dao kommer vi att finna vår väg.



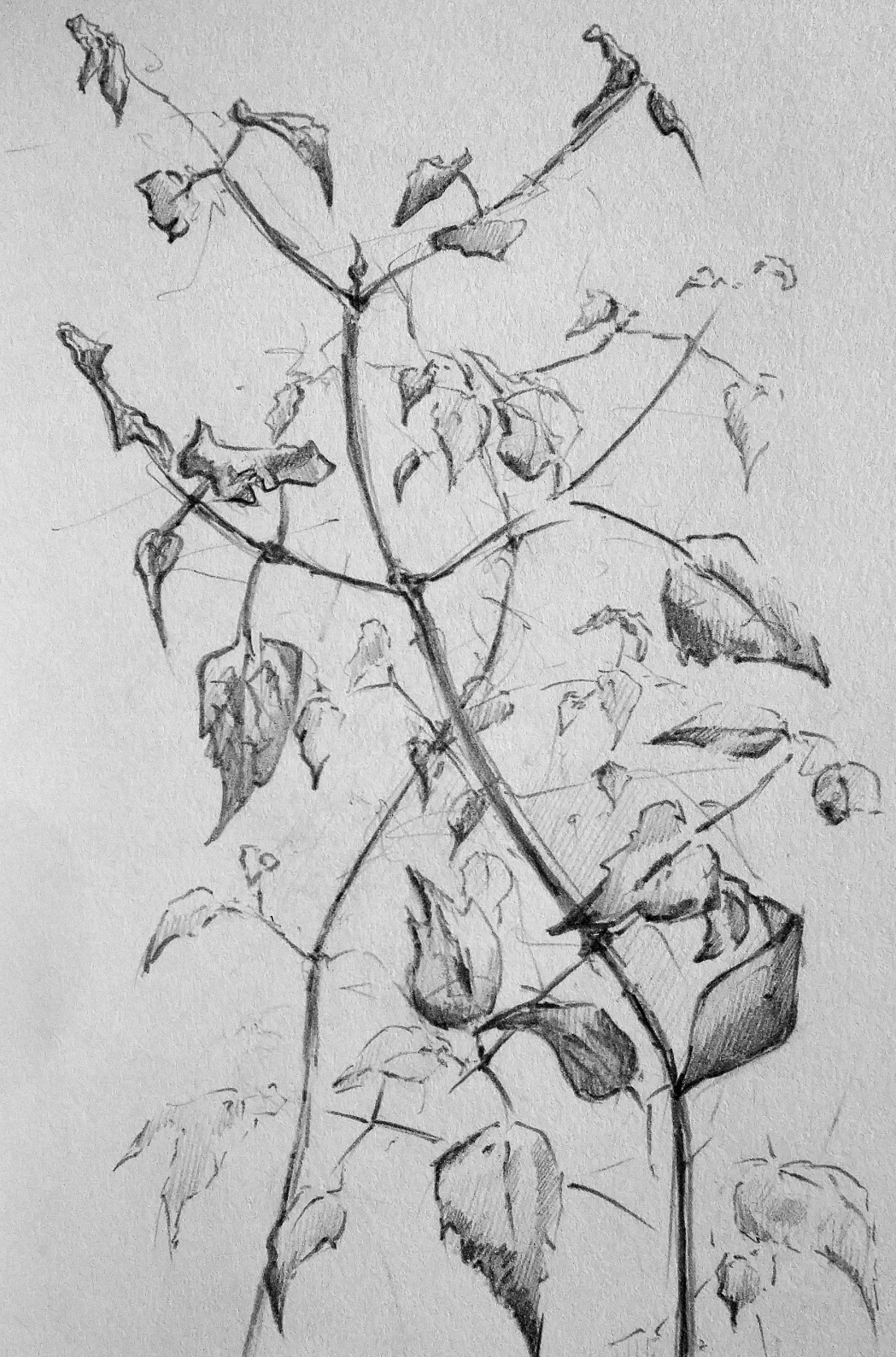
安鈞

8. Klättrar uppför muren

Jag klättrar uppför muren.
Vad händer om jag faller?
Resan har börjat.
Jag är naken under solen.
Vinden blåser kall mot min hud.
Så många historier som väntar på att berättas.
Kärleken dansar med rädslan.
I mina tårar känner jag smaken av dem båda.

Jag klättrar uppför muren.
Är det över om jag faller?
Resan har börjat.
Jag släpper taget om mina vapen.
Vindens kyla isar ända in i märgen.
Men jag vet att jag inte är ensam.
Dao dansar som vinden.
Jag kan känna den djupt inombords.

Jag klättrar uppför muren.
Jag gör mitt bästa för att inte falla.
Resan har börjat.
Vad som är gjort kan ej göras ogjort.
Tystnaden ber mig att låta saker och ting flöda fritt.
Jag kan lita på den – det vet jag.
Jag måste fortsätta min klättring.
Och lämna historien bakom mig.



9. Blicka inte bakåt

Blicka inte bakåt!
Rädslan kommer att attackera.
Blicka framåt.
Fortsätt inåt.
Ett andetag i taget.
Bortom ditt och mitt.
Dao är alltid där.
Genom både hopp och förtvivlan.

Nej, blicka inte bakåt!
Tankarna kommer att attackera.
Känn hur ditt hjärta slår.
Det är där du börjar.
Ett steg i taget.
Bortom ditt och mitt.
Låt Dao vara du.
I allt som du gör.

10. Reser inåt

Jag reser snabbt.

Jag dyker djupt.

Jag har släppt taget om det förflutna.

Jag har tagit språnget.

Vad kommer jag att finna?

Jag vet verkligen inte.

Stjärnorna inom mig tindrar.

Min själ har längtat så.

11. Dansar som vinden

Jag dansar som vinden.
Det för mig hem.
Hem djupt inombords.
Där jag aldrig är ensam.

Jag dansar som vinden.
Det gör mig fri.
Fri djupt inombords.
Där jag finner mitt öde.



12. I tomrummet inom tomrummet

Jag har nått kärnans kärna.

Världen utanför mig finns inte längre.

Jag svävar fritt i tom rymd.

Jag kan fortfarande se, höra, lukta, känna och smaka.

Min hjärna tänker ännu och jag är fortfarande jag.

Är det då möjligt för mig att vara fri?

Vad som kommer att hända nu – det vet jag ej.

Bäst att göra som Dao och låta allt flöda fritt.

13. Egot faller sönder

Rädslan inom mig löper amok.
Det finns ingenstans kvar för den att gömma sig.
Så rädslan kämpar.
Inre blixtar och dunder.

Egot skälver.
Egot faller sönder.
Den mäktigaste av jordbävningar.
Hela mitt försvar ger vika.

14. Nästan där

Jag reser djupare in i mitt hjärta.
Mot en plats där allt börjar.
Murarna inom mig finns inte längre.
Jag har tagit farväl av rädslan och dess krig.

Egot har fallit sönder, så mitt hjärta expanderar.
Allt jag ser är ljus som tycks vara ändlöst.
Jag kan höra skrattet från mitt inre barn.
Jag kan känna dess kärlek och lekfullhet överallt inom mig.

Det känns som om jag vibrerar.
Allt pulserar.
Så jag fortsätter min resa guidad av Dao.
Min själ skiner och den sjunger av lycka.



15. Släpper taget om allt

Resan har nått sin slutdestination.

Nyfikenhet dansar med förväntan.

Det är dags att släppa taget om allt som jag tror att jag vet.

Mitt hjärta och min själ viskar att jag är i trygghet.

Det är dags att släppa taget om den som jag brukade vara.

Det är dags att på riktigt släppa taget om mitt förflutna.

Det är dags för mig att återvända hem.

Hem till det eviga hemmet.

Allt jag ser och känner är ljus.

Ändlöst ljus – åh, så ljust.

Det är dags för mig att födas på nytt.

Så jag släpper taget om allt.



16. Ett med Dao

Jag känner det nu – Dao flödar inom mig.
Jag hör det nu – mitt hjärta sjunger sagolikt vackert.
På något vis är Dao alltid där.
Ingenstans och överallt.

När vi omfamnar den, ger vi näring åt våra själar.
När vi förkroppsligar den, är vi hela.
När vi guidas av den, är vi fria.
Dao kommer alltid att vara ett mysterium.

Del 2

Att leva guidad av Dao

17. Att uppleva Dao

De som försöker fånga Dao kommer att bli besvikna.

Dao kan inte fångas.

Ändå är Dao alltid närvarande.

Den finns alltid där.

Just nu.

I varje stund.

Dao är för evigt spontan och autentisk.

Därmed flödar den fritt utan hinder.

Dao agerar utan att försöka agera och den agerar i harmoni med sig själv och allt annat.

Denna sorts handling kallas icke-görande.

Icke-görande betyder inte att göra inget eller att vara lat.

Det betyder att göra utan ansträngning.

Det är spontant.

Det är autentiskt.

Icke-görande är endast möjligt i nuet.

Nej, vi kan inte fånga Dao.

Oavsett hur mycket vi försöker.

Men vi kan uppleva den.

Men Dao kan endast upplevas bortom våra mänskliga sinnen.

Så hur åstadkommer vi detta?

Genom att praktisera icke-görande.

Precis som Dao.

Detta innebär att vi behöver släppa taget om allt som hindrar oss från att flöda fritt.

Därmed behöver vi tillåta oss att vara spontana och autentiska.

Eftersom icke-görande endast är möjligt i nuet, behöver vi släppa taget om allt som håller oss separerade från det som är här och nu. Detta innebär att vi behöver ta en paus från våra minnen såväl som från våra tankar om framtiden.

För en människa är detta lättare sagt än gjort, men det är möjligt för de som väljer att omfamna möjligheten.

Det kräver nyfikenhet, lekfullhet och mod.

Men det är möjligt.

När vi är ett med nuet, är vi ett med Dao.

När vi är ett med Dao, är vi ett med oss själva.

När vi är ett med oss själva, är vi ett med allt.

Barnet i våra hjärtan vet att det är så.

18. Kontroll, frihet och lycka

Allting i denna värld är i konstant förändring.

Allting.

Konstant.

Alltings obeständighet tycks vara en fundamental del av fysikens lagar.

Samtidigt tycks det ligga i vår innersta mänskliga natur att vilja ha kontroll.

Och vad som kanske är ännu större än vår vilja att ha kontroll, är vår rädsla för att inte ha kontroll.

Både vår vilja att ha kontroll och vår rädsla för att inte ha kontroll är födda som en konsekvens av våra tänkande hjärnor.

Evolutionärt sett innebär det en osäkerhet att inte ha kontroll – och osäkerhet kan innebära fara.

Eftersom allt i denna värld är i konstant förändring, är det i praktiken omöjligt för oss att ha fullständig kontroll över någon aspekt i våra liv.

Detta faktum, i kombination med den mänskliga hjärnans biologiska struktur, skapar en subtil men ändå djupgående konflikt inom oss själva.

Över tid växer denna inre konflikt sig starkare och detta kan göra oss stressade, oroade, utmattade och olyckliga – bara för att nämna ett par av de potentiellt negativa konsekvenserna.

En av anledningarna till varför Dao är för evigt fri är att den inte har någon vilja att kontrollera saker och ting.

Inte heller har den någon rädsla för att inte ha kontroll.

De som önskar leva guidade av Dao ser till att följa samma principer.

De ser till att släppa taget om sin vilja att kontrollera saker och ting och de släpper även taget om sin rädsla för att inte ha kontroll.

Så hur åstadkommer vi detta när våra hjärnor är som de är?

Första steget är att förstå och att verkligen acceptera att allt i denna värld är i konstant förändring.

Andra steget är att förstå de underliggande mekanismerna till varför våra tänkande hjärnor vill ha kontroll och varför vi är rädda för att inte ha kontroll.

Dessa två steg har beskrivits tidigare i denna text.

Tredje steget är att börja praktisera ett nyfiket och medvetet förhållningssätt gentemot våra känslor, tankar och handlingar i vårt dagliga liv.

Detta kommer inte bara att föra oss närmare oss själva och nuet, utan det hjälper oss även att lägga märke till och förstå våra beteendemönster och vilken påverkan de har på våra liv.

Detta göra oss redo för det fjärde steget, som är att ur medvetenhet välja våra handlingar och beteendemönster så att de inte längre är drivna av våra tänkande hjärnors vilja att ha kontroll eller deras rädsla för att inte ha kontroll.

Detta är en daglig träning som sker i varje ögonblick och vi behöver vara förberedda på att våra gamla sätt att leva och agera kommer att kämpa för sin överlevnad.

Det ligger i deras natur att göra det.

Nej, stigen är sällan rak och det kommer att ta sin tid, men det är en transformation som är möjlig för oss alla.

Låt oss kalla det medveten omprogrammering av våra hjärnor.

Om vi praktiserar detta dagligen, så kommer vi så småningom att lägga märke till och uppleva de positiva effekterna av vår träning.

Vi kommer att bli mer i kontakt med oss själva såväl som med nuet, vilket även gör oss mer i kontakt med Dao.

Våra hjärtan och sinnen kommer att expandera och vi kommer att upptäcka nya lager och dimensioner i våra liv.

Vi kommer att kunna låta saker flöda fritt och därigenom låta saker vara vad de har potential att vara.

Som en konsekvens av vår träning och den transformation som vi har gjort, och fortsätter göra, kommer vi oundvikligen att bli friare och lyckligare som människor.

Kom ihåg:

Dao verkar genom allt.

Ändå kontrollerar Dao inget.

19. Aspekter av Dao

Dao sjunger, men dess sånger kan ej höras.

Dao skiner, men dess ljus kan ej ses.

Dao vibrerar, men dess vibrationer kan ej kännas.

Dao gör inget, ändå lämnas inget ogjort.



20. Barnet i våra hjärtan

Som vi nu vet kan Dao endast upplevas i nuet.
Men för de flesta av oss vuxna människor kan detta vara svårt.
Det beror på att våra tänkande hjärnor håller oss separerade från det som är här och nu.

Ändå föds vi alla som mästare på att vara i nuet.
När vi är nyfödda finns det inget annat.
Det finns endast här och nu.
När vi föds är vi även fria från illusionen om separation.
Det finns inget ditt eller mitt.
Allt är ett.
Varje nyfött barn är en mästare på att uppleva Dao.

När vi växer upp som barn är vi fortfarande naturbegåvningar när det kommer till att uppleva Dao.
Vi är lekfulla, spontana och vår fantasi flödar fritt.
Men ju äldre vi blir verkar vi sluta leka och vara spontana.
Vår fantasi avtar och vissnar sakta.
Våra erfarenheter och trauman reser murar inom oss som separerar oss från oss själva såväl som från världen utanför oss.
Ditt och mitt föds och våra egon tar form.
Våra tankar och minnen börjar förblinda oss och med tiden blir vi fångar i våra egna hjärnor.

Det nyfödda barnet, med all dess visdom, finns fortfarande där i våra hjärtan.
Oavsett hur gamla vi blir eller vart livet tar oss.

Barnet väntar på att vi än en gång ska öppna våra ögon som om det vore vår allra första gång.

Det väntar på att vi ska bryta oss fria från fångelset i våra hjärnor.

Det väntar på att vi på riktigt ska vara här och nu.

De som önskar leva i harmoni med Dao ser därför till att tillåta sig själva att återförenas med barnet i sina hjärtan.

De tillåter sig själva att vara lekfulla, spontana och barnsliga.

De tillåter sin fantasi att flöda fritt.

När vi lever guidade av barnet i våra hjärtan, lever vi även guidade av Dao.

21. Konsten att ge

Dao ger oss allt.

Ändå kräver eller förväntar den sig inte något tillbaka från oss.

Dao ger eftersom den vill ge.

Att ge verkar vara en del av dess innersta natur.

De som lever guidade av Dao ger av vad de har till andra.

De gör det inte för att de måste, utan för att de vill.

Det gör dem lyckliga.

Att ge betyder inte enbart att donera pengar till välgörande ändamål eller att ge av mat och andra ägodelar till de som är i nöd.

Att ge inkluderar även att ge av vår tid och av våra kompetenser.

Ett annat ord för givande är att hjälpa och vi kan alla hjälpa denna värld på något sätt.

Att ge och att hjälpa har samma föräldrar:

Generositet och vänlighet.

De som ger i harmoni med Dao ger från sina hjärtan och utan att kräva eller förvänta sig något i gengäld.

Varför?

Därför att om vi ger med krav eller förväntan om att få något i gengäld, så blir det vi ger en manifestation av våra tänkande hjärnors vilja att kontrollera saker och ting.

Detta innebär att vi inte fullt ut har släppt taget om det som vi ger.

Därmed är det som vi ger inte fritt och det som inte är fritt kan inte vara vad det är ämnat att vara.

Föreställ dig en värld där en majoritet av alla människor praktiserade givande i Daos anda.

Fattigdom, svält och många andra problem som upprätthålls av oss människor skulle vara ett minne blott.

När vi ger är det viktigt att aldrig tvinga på någon våra gåvor.

Om de som vi önskar ge till ej vill ta emot det vi vill ge, så är det helt okej.

Det finns ingen anledning att oroa oss för att ge för mycket.

Så länge vi ger från våra hjärtan kommer vi alltid att ha mer än vad vi behöver.

22. Att vara

Solen är solen utan att försöka vara solen.

Den skiner utan att försöka skina.

Solen är därmed autentisk.

Vinden är vinden utan att försöka vara vinden.

Den blåser utan att försöka blåsa.

Vinden är därmed autentisk.

När vi människor försöker vara någon, så misslyckas vi med att vara de vi egentligen är.

När vi människor försöker göra saker, så är våra gärningar inte autentiska.

Solen är solen.

Vinden är vinden.

Vi kan avundas dem.

Vi kan beundra dem.

Oavsett vad kommer de att vara vad de är.



23. Släpp taget och öppna upp

Släpp taget om din ignorans och du öppnar upp för kunskap.

Släpp taget om din kunskap och du öppnar upp för visdom.

Släpp taget om din visdom och du öppnar upp för upplysning.

Släpp taget om din upplysning och du öppnar upp för Dao.

24. Mod

Mod är att våga säga nej till våld.

Mod är att våga visa dig själv svag.

Mod är att våga känna vad du känner.

Mod är att våga gråta.

Mod är att våga ifrågasätta dig själv.

Mod är att våga älska dig själv.

Mod är att våga se igenom rädslan.

Mod är att våga följa ditt hjärta.

25. Egot

Dao har inget ego.

Detta beror på att Dao inte tänker.

Dao agerar endast och den agerar utan att försöka agera.

Vi människor, å andra sidan, är utrustade med ett ego.

Detta beror på att vi tänker.

Egot är blott något som är skapat av våra tänkande hjärnor.

Därmed vill egot ha kontroll och det fruktar att inte ha kontroll.

Det är egot som skapar ditt och mitt.

Det är egot som separerar oss från världen utanför oss själva.

Det är egot som separerar oss från vilka vi egentligen är – som i vilka vi är bortom våra tankar och känslor.

Det är egot som separerar oss från vad som är här och nu.

Därmed hindrar egot oss från att vara ett med Dao.

Egot, som det mesta i denna värld, vill växa och bli starkare.

Egot vet hur det göder sig självt.

Egot fruktar att bli ifrågasatt och att bli sett igenom.

Prestige, envishet och själviskhet är alla barn till egot.

Rädslan är en av dess lojala vänner.

Egots högsta önskan är att kontrollera och förslava.

Genom att praktisera vad som har beskrivits tidigare om att vara i nuet och att släppa taget om våra tänkande hjärnor, kan vi också tidsnog lära oss att leva våra liv utan att vara kontrollerade och förslavade av våra egon.

När vi är fria från influensen av våra egon, så är vi ett med både oss själva och Dao.

26. Fredliga Dao

Våld kan aldrig avsluta våra krig.

Våld kommer alltid att föda mer våld.

Våld är inget annat än en manifestation av rädslan som bor i våra tankar.

Eftersom Dao främjar att släppa taget om våra tankar, främjar den även icke-våld.

Och ur icke-våld föds fred.

De som är ett med Dao upplever fortfarande rädsla, men de accepterar rädslan för vad den är och väljer att inte agera på den.

I stället väljer de att agera på kärlek.

Varför?

Därför att deras hjärtan ber dem att göra det.

27. Makt och ledarskap

Makt är en förrädisk tingest.

Den är både lockande och beroendeframkallande.

Makt, i de flesta fall, är inte en manifestation av Dao.

Varför inte?

Därför att makt normalt sett innebär att kontrollera andra, vilket gör det till en manifestation av den tänkande hjärnans vilja att kontrollera saker och ting.

Eftersom viljan att ha kontroll är kopplad till rädslan att inte ha kontroll, så betyder det i de flesta fall att de som klamrar sig fast vid makt i själva verket klamrar sig fast vid rädsla.

Genom att kontrollera andra, förslavar vi inte bara de som vi kontrollerar, utan vi förslavar även oss själva.

Så när vi klamrar oss fast vid makt där vi kontrollerar andra, blir vi förslavade, och när vi släpper taget om sådan makt, befriar vi oss själva.

Har det någonsin funnits en människa med mycket kontrollerande makt som har känt sig fullkomligt fri?

De som lever i harmoni med Dao ser till att släppa taget om all makt som är kopplad till att försöka kontrollera andra.

I stället praktiserar de ett ledarskap där de leder genom att stötta andra att leda sig själva.

Ett ledarskap grundat på frihet och tillit är ett ledarskap i Daos anda.

28. Att förhålla sig till verkligheten

Både mörker och ljus kan förblinda oss.

Både ignorans och kunskap kan leda oss vilse.

De som lever i enlighet med Dao ser och accepterar båda sidorna av myntet för vad de är.

Varför gör de det?

Därför att det öppnar upp deras ögon för verkligheten.

Genom att inte döma myntets två sidor som bra eller dåligt, förebygger de missförstånd om verkligheten.

Genom att förebygga missförstånd om verkligheten, förebygger de inre kamp.

Genom att förebygga inre kamp, främjar de inre frid.

Genom att främja inre frid, främjar de sin förmåga att leva och agera i harmoni med sig själva och allt annat.

De åstadkommer detta utan att försöka åstadkomma det.

De åstadkommer det genom att praktisera icke-görande.

Därmed låter de saker och ting flöda fritt och vara vad de är.

Detta innebär inte att de är likgiltiga eller inte bryr sig om vad som sker i världen.

Det innebär att de släpper taget om sina tänkande hjärnors vilja att döma saker och ting – vilket annars skulle begränsa dem i deras förmåga att förstå saker och tings sanna natur.

Detta är det naturliga sättet att förhålla sig till verkligheten.

29. Kärlekens Dao

Dao stöttar allt som stöttar frihet.

Därmed stöttar den kärlek.

Kärlek, liksom Dao, främjar att släppa taget om kontroll.

Vad vi kontrollerar förslavar vi och vad vi förslavar älskar vi inte.

Vad vi förslavar hindrar vi från att vara så fritt som
det har potential att vara.

Därmed, för att verkligen älska någon eller något,
behöver vi låta dem få vara fria.

När vi förkroppsligar kärlek, förkroppsligar vi Dao.

När vi förkroppsligar Dao, förkroppsligar vi kärlek.

De är sammankopplade.

Nu och för evigt.



30. Sannerligen löjliga

Så löjliga vi människor är!
Vi tror att vi äger den här planeten.
Vi tror att vi är mer värda än andra djur.
Vi tror att endast vi vet vad som är rätt.

Så vi fortsätter leva våra liv.
Separerade av murarna inom oss själva.
Vi är alltför stressade för att se miraklerna som finns där överallt omkring oss.
Vi är alltför distraherade för att höra tystnadens symfoni.
Ovetande försummar vi barnet i våra hjärtan.
Så barnet gråter.
Dag som natt.
Vi springer fortare och fortare, men vi tar oss inte tid att fråga oss:
Varför?

Ändå flödar Dao fritt inom oss alla.
Den finns alltid där oavsett hur vi lever våra liv.
Tålmodig väntar Dao på oss.
Den väntar på att vi ska vakna upp ur vår ignorans så att vi kan börja leva i harmoni med denna vackra planet och dess andra djur.
Den väntar på att vi ska riva ned våra inre murar.
Den väntar på att vi ska lägga märke till miraklerna.
Den väntar på att vi ska omfamna tystnaden.
Den väntar på att vi ska återförenas med barnet i våra hjärtan.
Den väntar på att vi ska sluta springa och i stället börja släppa taget om allt som hindrar oss från att vara fria och hela.
Dao väntar tålmodigt på att vi ska återvända hem.

Hem till födelseplatsen.
Födelseplatsen som är här och nu.

Så löjliga vi människor är!
Sannerligen löjliga.

31. Inte vad det verkar

Det tomma glaset är inte tomt.

Det fyllda glaset är inte fullt.

Öppna ögon är ofta blinda.

Slutna ögon är redo att se.

32. Grundvalar

Spontanitet.

Lekfullhet.

Nyfikenhet.

Ödmjukhet.

Vänlighet.

Enkelhet.

Generositet.

Gladlynthet.

Ärlighet.

Tacksamhet.

Dessa ord är, när de praktiseras, grundvalar för de som önskar personifiera Dao.

33. Sammankopplingar

Ingen dag.

Ingen natt.

Inget fel.

Inget rätt.

Inga ord.

Inga lögner.

Inga fåglar.

Ensam himmel.



34. Dao gör inget

Dao flödar fritt inom allt.

Inom varje djur.

Varje träd.

Varje sten.

Varje liten partikel.

Allt skapas genom den.

Ändå gör Dao inget.

35. Ditt liv är i dina händer

Älska dina fiender.

Det gör dem till dina vänner.

Våga känna vad du känner.

Ditt liv är i dina händer.

Omfamna livet varje dag.

Må du ta en dag i sänder.

Våga göra kärleken till din lag.

Ditt liv är i dina händer.

36. Daos mysterier

Tystnad sjunger.

Mörker skiner.

Tom rymd är full av något.

Död i livet är liv i döden.

Dao är utan gränser och det är även dess mysterier.



Two square seals in seal script. The right seal contains the characters '海山' (Haishan), and the left seal contains the characters '年' (nian) and '月' (yue), likely indicating the year and month of the work.

37. Relationer

De som lever sina liv guidade av Dao möter varje dag med öppen famn, öppet sinne och öppet hjärta.

De praktiserar samma förhållningssätt gentemot människorna som de möter.

De dömer inte andra utifrån deras utseende – inte heller dömer de andra för vad de har gjort tidigare.

De som är i harmoni med Dao lever endast här och nu och det är också där de möter andra.

De som är ett med Dao speglar alltid ljuset som existerar inom alla de möter.

De gör det utan att försöka.

De gör det utan ansträngning.

Detta är en av anledningarna till varför människor känner sig gladare, tryggare och mer avslappnade när de umgås med någon som förkroppsligar Dao.

De som är ett med Dao har inga fiender.

De har endast vänner.

Deras relationer till andra grundar sig på frihet, tillit och vänlighet.

De är alltid öppna för att hjälpa andra att hjälpa sig själva, men de ser till att aldrig tvinga sin hjälp på någon.

De vet om att de inte kan vandra någon annans stig.

De vet om att de inte kan bära någon annans verklighet.

Men de bryr sig innerligt om andra människor och är alltid villiga att hjälpa om någon bjuder in dem till att göra det.

De som lever guidade av Dao ser till att vårda relationen till sig själva.
De vet att för att vara en god vän gentemot andra, måste de även vara
en god vän gentemot sig själva.

De vet att för att på riktigt älska någon annan, måste de även på
riktigt älska sig själva.

Först då kan vänskapen och kärleken vara hel.

Först då kan vänskapen och kärleken vara fri.

Hel och fri.

Precis som Dao.

38. I går, i dag och i morgon

Vi måste inte uppleva Dao eller leva guidade av den.

Vi måste inte släppa taget om våra tankar och vår vilja att ha kontroll.

Vi måste inte omfamna barnet i våra hjärtan.

Vi måste inte välja vilka vägar som är våra att vandra.

Vi måste inte göra något av detta.

Dao kräver inget av oss.

Den dömer inte någon eller något.

För Dao finns det inget rätt eller fel.

Allt är precis vad det är.

Dao är Dao, oavsett vad vi gör eller inte gör.

I går, i dag och i morgon.



39. Känn hur ditt hjärta slår

Tänkande hjärnor.

Tankarna snurrar.

Vi föds inte blinda.

Dao sjunger.

Varje dag.

En ny början.

Låt kärleken visa vägen.

Känn hur ditt hjärta slår.

40. De två drakarna

Inom varje människa finns det två drakar.
Den ena draken sprutar kärlekens eld.
En eld som lyser upp, skänker värme och skapar.
Den andra draken sprutar rädslans eld.
En eld som förblindar, bränner och raserar.
Båda drakarna måste existera.
Annars skulle ingen av dem existera.
När vi älskar, växer kärlekens drake sig starkare.
När vi är rädda, växer rädslans drake sig starkare.
Det är upp till var och en av oss att välja vilken av drakarna vi matar mest.
För det är ett val vi gör.
Varje dag.
Varje minut.
Varje ögonblick.

41. Våga

Våga ifrågasätta det du tror är rätt.
Detta kommer att göra dig ödmjuk.
Ödmjukhet gör dig vis.

Våga omfamna barnet i ditt hjärta.
Detta kommer att göra dig lekfull.
Lekfullhet gör dig fri.

Våga sluta dina ögon och söka inåt.
Detta kommer att göra dig nyfiken.
Nyfikenhet gör att du expanderar.

Våga vara guidad av ditt hjärta.
Detta kommer att göra dig ärlig.
Ärlighet gör dig modig.



42. Välj

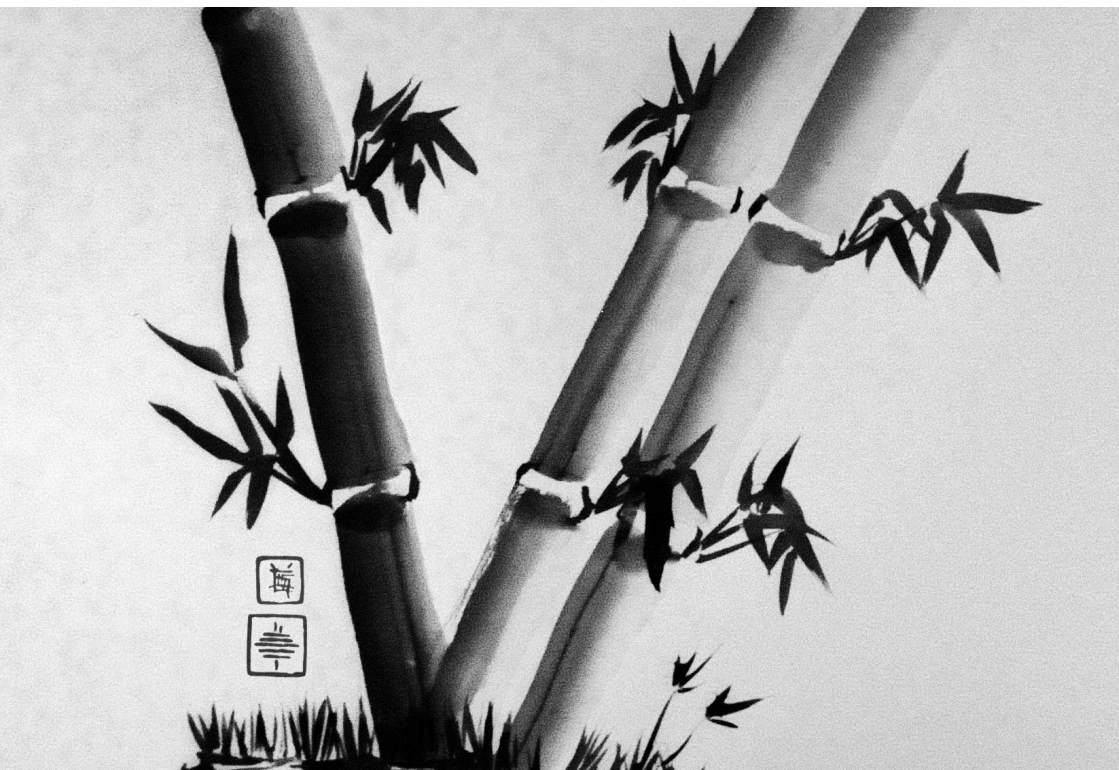
Välj att vara den förändring som du önskar åt denna värld.
Inte för att du måste, utan för att du kan.

Välj att vara vänlig och generös.
Inte för att du måste, utan för att det känns bra.

Välj att avsluta dina inre krig.
Inte för att du måste, utan för att det är vad ditt hjärta vill.

Välj att förkroppsliga kärlek.
Inte för att du måste, utan för att det gör dig hel.

Välj att välja.
Inte för att du måste, utan för att det är ett val.



43. Liv och död

Dao främjar allt liv i denna värld.
Det är i dess innersta natur att göra det.
Eftersom liv inte vore möjligt utan död, främjar Dao även död.
Alla som föds kommer en dag att dö.
Allt som skapas kommer så småningom att tyna bort.
Både liv och död måste vara vad de är.
Annars skulle cirkeln ej vara sluten.
Därmed finns det ingen anledning för oss att frukta döden.
Döden är endast en portal till en ny resa.

Dao sjunger när vi föds.
Dao sjunger när vi dör.
För Dao finns det ingen början eller slut.
Allt är nu.
Allt är fritt.
Allt är ett.



李梅

44. Vägens väg

Daos väg är den naturliga vägen.

En väg där vi tillåter oss att flöda som floder.

En väg där vi tillåter oss att skina som solen.

En väg där vi tillåter oss att växa som blommor.

En väg där vi tillåter oss att dansa som vinden.

Daos väg är den eviga vägen.

En väg där vi tillåter våra tankar att dyka upp och försvinna likt ånga.

En väg där vi tillåter sorgens tårar ge näring åt glädjens frön.

En väg där vi tillåter vårt förflutna och vår framtid att förenas i våra hjärtan.

En väg där vi tillåter oss att omfamna evigheten.

Daos väg är inte den enda vägen.

Men den är Vägens väg.

Stort tack för att du har läst denna bok!

Om du har uppskattat boken och känner att du vill hedra den på något vis, får du gärna göra en donation och plantera träd genom:

www.viskogen.se

Tillsammans hjälper vi naturen att frodas.

Utforska Richards övriga böcker på:
www.richardgavette.se

För att lyssna på hans musik, sök
efter Richard Gavette på:
www.youtube.com

Ta del av hans poesi på:
www.soundcloud.com/richardgavette