



УЭЙН  
ДАЙЕР

**ИЗМЕНИТЕ  
МЫСЛИ –  
ИЗМЕНИТСЯ  
И ЖИЗНЬ**

Осознанный подход  
к древней мудрости Дао

Уэйн Дайер. Лучшие бестселлеры

Уэйн Дайер

**Измените мысли – изменится  
и жизнь. Осознанный подход  
к древней мудрости Дао**

«ЭКСМО»

2007

УДК 13  
ББК 87.2

## **Дайер У.**

Измените мысли – изменится и жизнь. Осознанный подход к древней мудрости Дао / У. Дайер — «Эксмо», 2007 — (Уэйн Дайер. Лучшие бестселлеры)

ISBN 978-5-04-197090-1

Автор мировых бестселлеров Уэйн Дайер расшифровал загадочную и глубокую мудрость Дао Дэ Цзин, принадлежащую перу древнего философа Лао-Цзы. Прочитав эти страницы одну за другой, вы научитесь преодолевать проблемы легко и просто, подобно течению воды, преодолевающей на своем пути любые препятствия. В основе каждой главы этой книги лежит поэтичное послание, пришедшее к нам из глубины веков. И комментарий У. Дайера, который щедро делится с нами знаниями и практиками, подсвечивая новые грани и новые возможности нашей жизни. Вам действительно стоит попробовать привести свои мысли в гармонию с ДАО « вселенским законом, управляющим Космосом, потому что именно это поможет сделать вашу жизнь более осмысленной, наполненной и нормальной. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 13  
ББК 87.2

ISBN 978-5-04-197090-1

© Дайер У., 2007  
© Эксмо, 2007

## Содержание

Предисловие	6
Живя тайной	11
Живя парадоксальным единством	14
Живя удовлетворенной жизнью	18
Живя без ограничений	21
Живя беспристрастно	25
Живя созидательно	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Уэйн Дайер**

**Измените мысли – изменится и жизнь:  
осознанный подход к древней мудрости Дао**

Dr. Wayne W. Dyer

CHANGE YOUR THOUGHTS – CHANGE YOUR LIFE

Copyright © 2007 by Wayne W. Dyer Originally published in 2007 by Hay House Inc., USA

© Фомичева А.В., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Моему отцу Мелвину Лайлу Дайеру. Хотя я никогда не знал тебя,  
после глубокого осмысления Дао я наконец-то все понял. Все прекрасно  
сейчас и было всегда. Я люблю тебя.*

## Предисловие

*Прогресс невозможен без перемен, и тот, кто не может изменить свое мышление, не может изменить ничего.*

*Джордж Бернард Шоу*

«Измените свои мысли – изменится и жизнь» – таков результат моих многолетних изысканий, анализа и прикладных исследований древнекитайского трактата «Дао Дэ Цзин», книги мудрости, которая, за исключением Библии, является самой переводимой в мире. Многие ученые считают эту книгу совершенным размышлением о природе бытия. И она продолжает оставаться ценным источником для достижения такого способа жизни, который приносит чистоту, радость, счастье, мир и гармонию. Совсем недавно я прочел про одного человека, преодолевшего тяжелую наркотическую зависимость, – читая и перечитывая восемьдесят один стих этого древнего текста. Только представьте себе! Менее чем в ста коротких отрывках описывается способ жизни, который является сбалансированным, нравственным и духовным и который применим во всех аспектах жизни на Земле.

Согласно легенде, автором «Дао Дэ Цзин» является Лао-Цзы, мыслитель, который служил хранителем государственного архива в древней столице Луоянг. Огорченный упадком государства в период войн, Лао-Цзы принял решение покинуть свою должность и уйти на запад в пустыню.

В Ханку Пасс он встретился с начальником пограничной заставы по имени Инь Си. Тот знал о безграничной мудрости Лао-Цзы и упросил его написать книгу, в которой была бы изложена суть его учения. Так и появилась великая книга «Дао Дэ Цзин», состоящая из пяти тысяч китайских иероглифов.

Сколько бы я ни читал о происхождении этой книги, я так и не смог найти конкретного ответа о времени ее написания. Но знаю точно, что на сегодняшний день существуют тысячи версий ее перевода практически на все языки мира. Однажды прочитав утром этот древний текст, в полдень того же дня обнаружил еще один, но уже с другим истолкованием, меня это заинтересовало. Я заказал несколько переводов книги, пять из которых были достаточно старыми, а пять – более современными (вы найдете их названия ниже, в разделе выражения признательности). Точных исторических данных как о самом Лао-Цзы, так и о происхождении его стихов не существует, и меня восхитило то, как эти пять тысяч китайских иероглифов были переведены и истолкованы теми учеными, чьи переводы я изучал. Это действительно не может не восхищать, особенно если учесть, что многие из этих древних китайских знаков более не существуют и в настоящее время истолковываются по-другому.

И тогда я решил написать эссе для каждого стиха, руководствуясь целью показать ту ценную мудрость, которая может быть актуальной и в XXI веке. Изученные мною десять переводов я собрал воедино в книгу «Измените свои мысли – изменится и жизнь», основываясь на ощущениях того, как они затронули меня. Эта книга является моим собственным толкованием «Дао Дэ Цзин», каждый стих которой дал мне возможность проникнуть в суть жизни и природы. Когда вы будете читать ее, помните о том, что она содержит то, что, на мой взгляд, относится к наиболее важным и полезным аспектам, изученным мной в тех десяти переводах «Дао Дэ Цзин». Заранее приношу извинения за тот материал, который не был включен в эту книгу, а также за тот, который был включен, но может показаться кому-то недостаточно подходящим.

Одной из особенностей «Дао Дэ Цзин» является то, что она заставляет читателя задумываться, а иногда и глубоко поразмыслить, особенно над иронией и парадоксом, с которыми Лао-Цзы заставляет нас посмотреть на жизнь. Если вы считаете, что применение силы является достойным ответом, то Лао-Цзы призывает вас увидеть ценность в смирении. В ситуа-

циях, когда действия кажутся необходимыми, он просит вас подумать о бездействии. Если вам кажется, что цепкая хватка поможет вам овладеть тем, чего вы хотите или в чем нуждаетесь, он советует освободиться от этого и быть терпеливым.

И что это такое, что носит имя «Дао»? Как нам говорят в первом стихе, дать ему имя – значит потерять его, поэтому самое лучшее, что я мог придумать, так это то, что Дао является некой высшей действительностью, всеохватывающим Источником всего. Дао никогда не начинается и не заканчивается, ничего не делает, но все же вдыхает жизнь во все существующее в мире форм и границ, который называется «миром десяти тысяч вещей».

Если исходить из названия «Дао Дэ Цзин», то обычно *Дао* истолковывается как «Путь», *Дэ* как «форма и сила» (то есть то, в чем проявляется Дао) и *Цзин* как «книга». В любом переводе, к которому мне приходилось обращаться, слова Путь (the Way) и Дао пишутся с заглавной буквы так же, как и слово Дэ, как дополняющий этот Путь свет или цвет. Когда я смотрю на имя, которое я ношу вот уже шестьдесят пять лет, Уэйн Дайер (Wayne Dyer), я понимаю, что, возможно, именно оно подтолкнуло меня к изучению и написанию этой книги! Как вы видите, первые три буквы моего имени образуют слово Way (англ. – Путь), в то время как dyer (англ. – красильщик) – это тот, кто добавляет свет и цвета. Поэтому неудивительно, почему я полностью погрузился в изучение, чтение, написание, истолкование и, самое главное, в практикование этой восьмидесяти одной главы.

В своей работе «*Мудрость Китая и Индии*» доктор Лиин Ютань пишет: «Если говорить о книге во всей восточной литературе, которую нужно прочитать прежде других, то это, на мой взгляд, Книга о Дао [Лао-Цзы]... Это одна из мудрейших книг мировой философии...» Читая «Изменив свои мысли, измените свою жизнь» и проходя сквозь таинственную и практическую философию Лао-Цзы, вы найдете свой путь, а также радость и счастье от того, что сможете привести эту мудрость в свою жизнь.

Работая над этой книгой, я полностью отдался тем идеям, которые не всегда казались подходящими линейному и рациональному подходу, и это изменило меня, таким образом, каким является сам Дао: необъяснимым и неопишущим. Я знал, что потрачу год на этот проект. Создание этой книги происходило следующим образом:

*Я просыпаюсь около четырех часов утра, медитирую, выпиваю сок, принимаю добавки и иду в мое священное пространство, где работаю над книгой. На моем столе лежат рисунки с изображениями Лао-Цзы. На одном он одет в простую одежду, на другом он стоит с посохом, на третьем – сидит верхом на быке. Я приступаю к работе и читаю один стих «Дао Дэ Цзин», позволяя словам быть со мной и призывая силы внешнего и внутреннего мира просветить меня.*

*Несколько параграфов содержат идеи, которые кажутся обращенными к политическим лидерам, все же во всех я думаю о простых читателях. Другими словами, я ищу мудрость для каждого, а не только для тех, кто занимает высокие посты в правительстве или бизнесе.*

*Я написал пару заметок и следующие три дня буду думать о том, что хотел сказать Лао-Цзы. Я прошу Дао быть со мной во всех моих делах. «Измени свои мысли, Уэйн, – говорю я себе, – и посмотри, как изменится жизнь». И мои мысли действительно меняются.*

*Я чувствую Дао, он всегда рядом со мной, ничего не делая, но и никогда не оставляя ничего не завершенным. И теперь я вижу, действительно вижу, насколько поменялось все вокруг меня. Люди, которых я вижу, – божьи создания, которые игнорируют собственную природу или, что еще хуже, пытаются вмешаться в дела других людей. Сейчас у меня иной взгляд: я чувствую себя спокойным и терпеливым. Я постоянно помню о*

*циклической природе мира десяти тысяч вещей и обладаю могущественным озарением, изменяющим то, что я вижу. Я знаю, что мы, люди, подобны покою природного мира, и то, что печаль, страх, разочарование или любые затруднения не могут длиться вечно. У природы нет шторма, длящегося вечно. В несчастье прячется счастье.*

*Размышляя и затем применяя мудрость каждой отдельной главы, каждое утро я смотрю на изображение Лао-Цзы, спрашивая: «Что ты имел в виду? Как это применить здесь, сегодня, в отношении каждого, кто желает жить согласно этому великому учению?»*

*Затем происходит просто невероятное, все становится на свои места, и приходит осознание. Через годы, через воздух, через мою фиолетовую ручку на страницу сами струятся слова, складываясь в предложения. Я знаю, что не я владею им. Я знаю, что я не могу прикоснуться к нему, почувствовать его, увидеть его или даже назвать его, но слова появляются в мире десяти тысяч вещей. Я благодарен, сбит с толку, изумлен, несказанно счастлив. На следующий день начинаю следующее четырехдневное путешествие по волнам безграничной мудрости, записанной китайским мудрецом две с половиной тысячи лет назад, ощущая блаженство, почтение и полностью проникаясь благоговением от воздействия этих мудрейших слов на меня.*

На мой взгляд, в нашем, XXI веке мы должны выбирать именно тех лидеров, которые понимают и следуют этим важным заветам Лао-Цзы. Может быть, наша жизнь как таковая зависит от понимания того, что такие понятия, как «враг» и «война», могут перестать существовать, если мы будем жить в соответствии с принципами Дао. Правительство будет вынуждено отказаться от политики регулирования жизней своих граждан, обложения непомерными налогами их доходов и вторжения в частную жизнь.

Уроки и истины Дао должны быть открыты и применяемы всеми людьми. И тогда это приведет вас к необычайному изумлению вашей собственной жизнью. Да, вы и есть работа Дао. Ваша жизнь берет начало из небытия, и она снова возвратится туда. Поэтому для получения максимального удовольствия сделайте прочтение этой книги вашим персональным путешествием. Сначала постарайтесь внимательно изучить один из стихов «Дао Дэ Цзин», который приводится в начале каждой главы, а потом так же внимательно прочтите эссе, следующее за стихом. Затем проведите немного времени, обдумывая прочитанное, меняя свое видение и позволяя себе открыться новому образу осмысления этих идей. И наконец, придайте этому стиху индивидуальный характер, записав его на бумагу или диктофон, нарисовав что-либо или выразив себя в любом другом виде, в котором вам хочется. Сделав это, двигайтесь к следующей главе с таким ритмом, который находится в гармонии с вашей собственной природой.

Следующий отрывок взят мной из книги Дэнь Минь-Дао «365 дней с Дао: ежедневные размышления», к которой я люблю обращаться каждый день. Прочитайте этот отрывок и ощутите, как внутри вас просыпается Дао:

Если будете проводить долгое время в учении и саморазвитии, вы постигнете Дао. Поступая так, вы вступаете в мир необычайных ощущений. Вы переживаете невероятные вещи, получаете мысли и знания будто бы из ниоткуда, испытываете то, что можно назвать даром предвидения. Все же, если вы попытаетесь рассказать о том, что с вами происходит, никто вас не поймет, никто вам не поверит. Чем больше вы идете этой дорогой, тем больше вы отдаляетесь от тех привычных тропок, присущих обществу. Вы можете видеть истину, и вы увидите, что люди больше склонны прислушиваться к политикам и шарлатанам.



Если вы известны как последователи Дао, люди могут искать вас, но все равно они редко являются теми, кто действительно понимает Дао. Это люди, которые используют Дао в качестве опоры. Говорить с ними о тех чудесах, которые вам случилось увидеть, часто означает вовлечь себя в бесполезную череду непониманий. Потому-то и говорят, что тот, кто знает, молчит.

И действительно, почему бы просто не хранить молчание? Наслаждайтесь Дао. Пусть другие считают вас немым. И только внутри себя вы будете знать радость постижения загадок Дао. Если на вашем пути встретится кто-то, кто поймет, что вы переживаете, и может быть полезным, вы должны поделиться. Но если вы всего лишь один среди толпы, то мудрым поступком будет хранить молчание.

Возможно, важнейшим посланием «Дао Дэ Цзин» является послание о том, как научиться наслаждаться простотой того, о чем вам говорится на всех страницах этого священного древнего текста. По мере того как вы будете следовать идеям, изложенным в нем, вы откроете для себя, насколько бездонна их мудрость, вас поразит их простота и естественность. Советы китайского мудреца очень просты, и не надо стараться усложнять их. Позвольте себе оставаться в гармонии с вашей природой, которой вы должны доверять, если будете просто прислушиваться и поступать в соответствии с ней.

Я надеюсь, что вы насладитесь и испытаете симпатию к Лао-Цзы и к его чудесной книге «Дао Дэ Цзин» и добавите *своего* света и цвета к Великому Пути. Я выражаю вам свою любовь и свою приверженность принципам Дао. Я не могу придумать лучших принципов для вас, для нашей планеты, для нашей вселенной.

**Уэйн У. Дайер** Мауи, Гавайи

*Я знаю, у птиц  
есть крылья, чтобы летать,  
у рыб есть плавники,  
чтобы плавать, у диких зверей  
есть лапы, чтобы бегать. Для лап есть капканы,  
для плавников сети, для крыльев стрелы.  
Но кто знает, как дракон  
справляется с ветром и тучами  
в небесах? Сегодня я увидел  
[Лао-Цзы], и он есть дракон.*

*(Из книги «Жизнь согласно Лао-Цзы», переведенной Виттером  
Биннером)*

(Эта цитата приписывается Конфуцию после его посещения уже пожилого Лао-Цзы для того, чтобы спросить у него совета в отношении церемониального этикета.)

## Стих 1

*Дао, который можно выразить словами,  
Не есть постоянный Дао.  
Имя, которое можно назвать,  
Не есть постоянное имя.*

*Дао имеет имя, но в то же время безымянно.  
Безымянное есть начало земли и неба;  
Названное есть Матерь всех вещей.*

*Бесстрастный видит великую тайну;  
Наполненный страстей – только ее проявления.  
Сама тайна есть дверь к постижению всего.*



## Живя тайной

Вэтом первом стихе «Дао Дэ Цзин» Лао-Цзы повествует нам о том, что «Дао носит имя, но в то же время безымянно». Для западных людей это звучит слишком парадоксально, но это действительно так! Парадоксальное мышление свойственно восточным понятиям, таким как инь и ян, или, по-другому, – женскому и мужскому началам, и где вещи описываются точно одновременно как «этот» и «тот». Мы, люди западной культуры, наоборот, склонны рассматривать противоположные понятия как несовместимые, противоречащие друг другу. Вся же эта книга как бы просит нас, чтобы мы изменили наш прочно укоренившийся способ мышления и увидели, как в результате изменятся наши жизни.

Дао – это нечто невидимое и непостижимое, откуда берет начало все. В то же самое время Дао незримо присутствует во всем. Когда нам хочется постичь эту незримость (тайну), мы пытаемся определить ее в терминах внешнего, или материального, мира – того, что называют «Десять тысяч вещей». Он говорит о том, что, если перестанем стремиться рассмотреть эту тайну, мы ее увидим. Или, как мне нравится думать: «Освободитесь и впустите Бога». Но как мы можем сделать это? Один из способов – это дать себе возможность практиковать более парадоксальное мышление путем осознания, что страстное желание (хотение) и отсутствие желания (позволение) вещи разные, но одинаковые... похожие на таинственные края континуума.

Желание – это материальное выражение создания таких условий, которые позволяют нам быть рецептивными. То есть это подготовка к получению в материальном мире. Согласно Лао-Цзы, желание познать или увидеть тайну Дао, обнаружить доказательства его существования во множестве проявлений, но не саму тайну. Но это не тупик! Из этого желания вырастает и расцветает загадка Дао. Это как если желание трансформируется в не требующее усилий позволение. Желая, человек видит проявления тайны, перестав желать, он может увидеть саму тайну.

Когда мы начинаем понимать, что Лао-Цзы говорит нам, становится очевидно, что наш мир изобилует примерами такого парадоксального процесса. Возьмем наш сад и желание сладких домашних помидоров или желтых нарциссов: если *позволить* им расти, они будут расти. Теперь подумайте о вещах в жизни, которые касаются *желания* и как они отличны от позволения: желание пойти лечь спать, например, отличается от самого действия. Желание сесть на диету отличается от самой диеты. Желание любить отличается от самой любви. В этом отношении к Дао отсутствие желания означает доверие, разрешение и позволение. Желание является как началом, так и почвой для отсутствия желания. Они тождественны и различны.

Уделяйте особое внимание тем моментам, когда вы чувствуете в своем теле то, на каком отрезке континуума между желанием и позволением вы находитесь. *Пытаться* играть на фортепиано, водить машину или кататься на велосипеде – это одинаковое, но в то же время отличное от самой игры, вождения машины или катания на велосипеде. Как только эти виды деятельности материального мира возжеланны и изучены, наступает время, когда позволение – это то, что вы делаете. Самое главное на данном этапе – осознать изменение в вашем теле между попыткой и позволением и затем познать не требующее усилий ощущение последнего. Это также приведет к постижению скрытой тайны и тех десяти тысяч вещей, которые являются видимым феноменом нашего мира.

Десять тысяч вещей, к которым отсылает нас Лао-Цзы, представляют собой категоризированные, классифицированные, научно-названные объекты на земле, помогающие нам общаться и определять то, о чем мы говорим и думаем. Все же, несмотря на все наши технологические оценки и научные категоризации, на самом деле мы никогда не сможем создать человеческий глаз, или, например, печень, или даже пшеничное зерно. Каждая из этих вещей

наряду с оставшейся частью, которая находится в согласии с известным, или имеющим имя, миром, появляется из тайны, вечного Дао. Так же как мир не составлен только из его названных частей, так и мы не являемся чем-то состоящим исключительно из кожи, костей и потоков флюидов. Мы также являемся вечным Дао, незаметно побуждающим наши языки говорить, уши слышать, а глаза видеть и переживать тайну. Сознательное позволение этой безымянной тайны и есть, в конечном итоге, способ познания Дао.

Означает ли это, что мы направляем себя на небезопасный путь? Конечно же, нет. Означает ли это доверие тайне в тот момент, когда вас грабят или плохо обращаются с вами? Вероятно, нет. Означает ли это больше никогда не пытаться изменить положение вещей? Нет. Это *означает* развивать практику быть в тайне и позволять ей беспрепятственно протекать через нас. Это означает принять парадокс: находиться в мире форм и в то же самое время позволять тайне расцветать.

Практикуйте Дао; найдите свой собственный путь жить в тайне. Как говорит Лао-Цзы в первой главе своей книги: «И сама тайна – дверь к пониманию всего».

Вот мой совет о применении этой мудрости в ежедневной практике человека, живущего в XXI веке.

### **Первое и самое главное – наслаждайтесь тайной.**

Позвольте миру расцветать, не пытайтесь каждый раз постичь все в нем. Позвольте отношениям просто быть, например, потому что все будет приведено в Божественный порядок. Отбросьте все попытки заставить кого-либо или что-либо работать – просто позволяйте. Не утруждайте себя понять своих приятелей, детей, родителей, начальство или кого-либо еще, потому что Дао работает во всех направлениях. Когда ваши ожидания не оправдываются, практикуйте допущение, что это и есть тот путь. Расслабьтесь, освободитесь, позвольте и осознайте, что некоторые из ваших желаний – это то, что вы думаете по поводу того, каким мир *должен* быть, а не о том, что *происходит* в настоящий момент. Станьте проникательным наблюдателем... критикуйте меньше, слушайте больше. Откройте свой разум навстречу пленительной тайне и неизвестности, которые мы все сможем пережить.

### **Всегда старайтесь освобождаться от присваивания имен и ярлыков.**

Процесс присваивания ярлыков – это то, чему нас учили еще в школе. Мы упорно учились для того, чтобы быть способными правильно определять предметы, потому что все стремились к тому, что называем «высокими оценками». Многие образовательные учреждения настойчиво требовали отождествления всего, приводя к навешиванию определенных ярлыков, по которым нас различали как выпускников с различными специализациями. Все же мы знаем, и без других, что не существует ни званий, ни степеней, ни ярлыков, в действительности отличающих нас друг от друга. Подобно этому не существует слова *вода*, как и слов *agua*, *Wasser* или  $H_2O$ , – нет ничего во вселенной, что бы так называлось. Несмотря на наши бесконечные категоризации, каждое животное, цветок, минерал и человек никогда не могут быть по-настоящему описаны. Точно так же Дао говорит нам, что «имя, которое может быть названо, не есть вечное имя». Мы должны наслаждаться великолепием того, что можем увидеть и почувствовать, вместо того, чтобы бесконечно запоминать и категоризировать.

## **ПРАКТИКУЙТЕ ДАО ПРЯМО СЕЙЧАС**

Сегодня обращайтесь внимание на примеры своего раздражения или недовольства по отношению к другим людям или обстоятельствам. Решите следовать Дао (или Пути) в эти самые моменты, обращаясь внутрь для того, чтобы посмотреть, на каком отрезке континуума между

желанием и позволением вы находитесь. Позвольте парадоксу желания разделаться с раздражением, позвольте ему быть тем, чем он есть. Загляните внутрь и поищите его в своих мыслях и позвольте себе почувствовать его, где бы он ни находился в вашем теле.

Сосредоточьте свое внимание на том, чтобы открыть свой разум, позволяя вседозволенности поддержать тайну внутри вас. Обратите внимание, как проявляются ваши чувства: возможно, обволакивая ваш желудок, или придавая твердость вашим косточкам, или заставляя биться ваше сердце. Что бы это ни было, позвольте этому быть как загадочному посланию внутри вас и попробуйте прислушаться. Обратите внимание, как придет желание исчезнуть этому чувству, и с жалостью понаблюдайте за этим. Примите, что бы ни пришло. Встречайтесь с тайной внутри, не давая ей имени, не пытаясь объяснить ее или оградиться. Сначала это сделать трудно, и лишь вы лично способны идентифицировать подобные ощущения. Только вы одни можете подготовить в себе самих почву для познания существующей тайны.

## Стих 2

*Жители Поднебесной видят прекрасное,  
Потому что познали безобразное.  
Они видят доброе, потому что познали злое.*

*Бытие и небытие порождают друг друга.  
Трудное рождается в простом.  
Длинное создает короткое, а высокое – низкое.  
Начало и конец соотносятся.*

*Потому жизнь мудреца двойственна, но едина.  
Он действует без усилий  
И учит без слов.  
Равнодушный к своим созданиям,  
Он трудится, но не ищет заслуг,  
Он достигает мастерства,  
Но ни на что не претендует.  
Когда его работа сделана, она забыта,  
Поэтому его дело бессмертно.*



## Живя парадоксальным единством

Концепция прекрасного чего-либо или кого-либо находится в системе мнений, которая способствует дуализму и критике. Такой способ мышления является общераспространенным и преобладающим среди представителей нашей культуры. Я советую вам исследовать концепцию парадоксального единства во втором стихе «Дао Дэ Цзин». Путем изменения своих мыслей вы сможете изменить свою жизнь и по-настоящему жить блаженством гармонии.

Замечали ли вы когда-нибудь, что понятие о красоте зависит от чего-то отождествляемого с уродством? Следовательно, мысль о красоте продуцирует мысль об уродстве, и наоборот. Только подумайте, как многое в этой «системе дуализма мнений» основано на противоположностях – человек не считается высоким, до тех пор пока не существует понятия низкого человека. Сама идея жизни не может существовать без идеи смерти. День противоположен ночи, а мужское начало – женскому.

Что, если бы вы воспринимали все как часть совершенства тождества? Я считаю это именно тем, что Лао-Цзы предлагает в своем определении мудреца, который «живет открыто, не скрывая дуализма и гармонии противоположностей». Представьте себе абсолютное единство, сосуществующее в очевидном дуализме, где противоположности являются просто суждениями, сотворенными умами людей в мире десяти тысяч вещей. Конечно, желтый нарцисс не думает, что ромашка красивее или уродливее, чем он; орел или мышь не обладают осознанием противоположностей, которые мы называем жизнью и смертью. Деревья, цветы и животные не знают про красоту или уродство. Они просто *существуют*... существуют в гармонии с вечным Дао, свободным от суждений.

Поскольку мудрец живет открыто с очевидным дуализмом, он синтезирует проявляющееся начало, не составляя никакого мнения об этом. Жить без осуждений в истинной гармонии – это именно то, к чему Лао-Цзы призывает своих читателей. Он призывает нашу мудрость объединить осознанные нами противоположности и жить единой жизнью. Совершенство Дао состоит в допущении очевидного дуализма при видении того, что единство есть реальность. Жизнь и смерть тождественны. Добродетель и грех – понятия, оба нуждающиеся в тождестве. Это и есть парадоксальные явления единой жизни, это и является жизнью в пределах вечного Дао. Дихотомии, или пары противоположностей, однажды став трансцендентными, или, по меньшей мере, более очевидными, проявляются в жизни как приливы и отливы.

Практикуйте жить с парадоксом каждый момент вашего существования. Наше тело имеет физические границы – оно начинается и заканчивается и состоит из материи. Все же в нем есть нечто, где не существует границ, материальной субстанции; нечто, что является бесконечным и аморфным. Вы являетесь обоими, и Дао и десятью тысячами вещей одновременно. Позвольте различиям и противоположностям быть внутри вас в одно и то же время. Позвольте себе обладать теми противоположными мыслями без исключения одной или другой. Стойко верьте в свою свободу воли и способность влияния на окружающее вас и вместе с тем отдайтесь энергии внутри вас. Знайте, что добро и зло являются половинками одного целого. Другими словами, принимайте двойственность материального мира, в то же время оставаясь в постоянном контакте с единством вечного Дао. Ослабляющая потребность быть правым и считать других неправыми ослабеет.

Я верю, что, применяя мудрость «Дао Дэ Цзин» к реалиям современного мира, Лао-Цзы сказал бы следующее:

### **Живите единой жизнью.**

Вступайте в мир гармонии с пониманием склонности делить всякую вещь на хорошее и плохое, правильное и неправильное. Прекрасный или уродливый являются критериями мате-

риального мира, но не Дао. Подумайте над тем, что дуализм – это игра разума. Другими словами, люди смотрят на путь, и критика этого пути не всегда нужна и полезна. Наблюдайте, как разворачивается Дао внутри каждого из нас, и будьте в мире с созерцаемым вами.

Будьте хорошим животным, передвигайтесь легко и свободно, думая о том, где вам следует быть и как следует себя вести. Например, представьте себя выдрой, живя вашей «выдриной жизнью». Вы не добры и не злы, вы не прекрасны или безобразны, вы не труженики или лентяи... вы просто выдра, передвигающаяся в воде или по земле свободно, спокойно, шуточно и без осуждений. Когда придет время покинуть тело, сделайте это, возвращаясь на свое место в полнейшей тайне тождества. Это имеет в виду Лао-Цзы, произнося такие слова: «Когда работа сделана, она забывается. Поэтому она и длится вечно».

Другими словами, вам необязательно покидать свое тело для того, чтобы прочувствовать вечность; можно узнать свою постоянную сущность, даже находясь в своем теле. Когда дуализм и суждения возникнут, позвольте им стать частью совершенной гармонии. В то время когда другие люди создают дихотомии, вы всегда сможете познать единство, практикуя Дао.

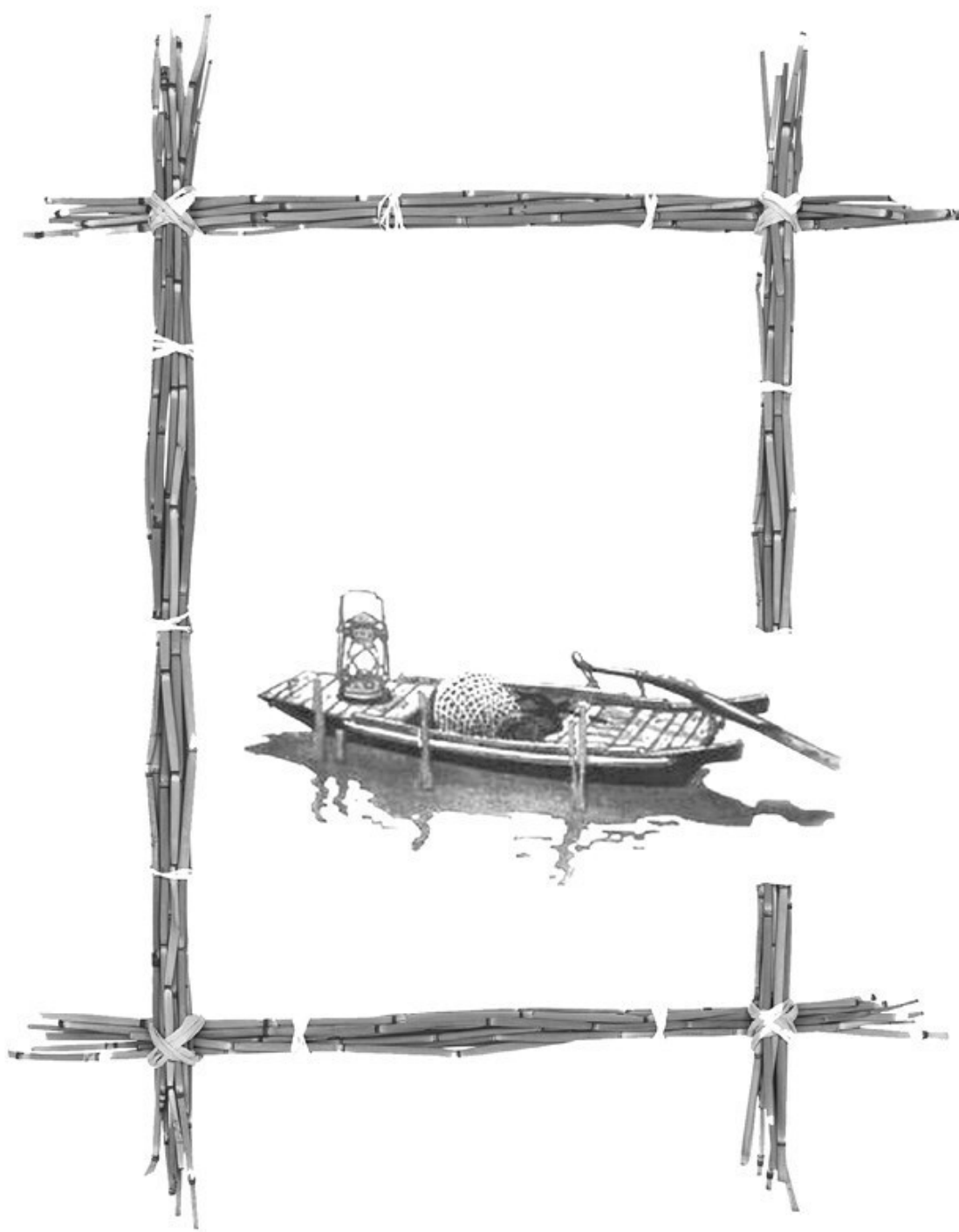
### **Достигайте большего, стараясь меньше.**

Усилие является одной частью общего целого, другая его часть – «неусилие». Объедините эти дихотомии, и результатом станет требующее усилий действие без привязанности к результату. Это так же, если бы вы танцевали с кем-либо: вы делаете попытку, принимаете позицию, слушаете музыку и начинаете легко двигаться под ее мелодию со своим партнером. Объединяйте так называемые противоположности в единство без осуждений и страха. Категоризация действия как «совершенного усилия» предполагает веру в то, что упорные старания лучше, нежели чем их отсутствие. Но старание как таковое существует только благодаря мнениям об отсутствии стараний. Желание наклониться и поднять часть мусора на самом деле не равняется его поднятию. Как только вы мусор подняли, старание и «нестарание» становятся уже несущественными.

Поймите, что вы можете делать что-то без таких слов, как «усилие» или «старание». Вы можете добиться чего-то без фокусирования на результате. Устранение противоположностей парадоксальным образом объединяет их так, что отождествление с одной стороны становится ненужным. Я представляю, что на языке современного мира Лао-Цзы мог бы подвести итог этому второму стиху «Дао Дэ Цзин» следующей фразой: *Просто живите.*

## **ПРАКТИКУЙТЕ ДАО ПРЯМО СЕЙЧАС**

Практикуйте Дао сегодня, отмечая возможности для самовыражения, но не используя их. Вместо этого изменитесь внутри и ощутите все недопонимание, чувствуя это полностью через свою физическую систему. Просто будьте с тем, что есть, не выбирая упрощение этого путем прохождения тропой материального мира, представляющей собой толкования, разъяснения и отстаивания своих позиций. Не будьте схваченным в очевидном дуализме, будучи правым или неправым. Радуйтесь и поощряйте себя за принятие решений и осуществление выбора быть в единстве парадоксов, гармонии, где представлен весь спектр. Молча цените и будьте признательны возможности вместе со своей готовностью развивать мудрость!





### Стих 3

*Чем больше почитаешь мудрецов,  
Тем больше ссор в народе.  
Чем больше ценишь вещей,  
Тем больше воров.  
Чем меньше показываешь причин для зависти,  
Тем спокойнее сердца народа.*

*Вот почему мудрец правит,  
Опустошая умы и сердца,  
Ослабляя желания и укрепляя плоть.*

*Осуществляйте недеяние....  
Когда действия чисты и бескорыстны,  
Все остается, где ему и положено быть.*



## Живя удовлетворенной жизнью

Этот третий стих «Дао Дэ Цзин» советует изменить приоритеты и нацелить их на достижение удовлетворенности. Фокусирование на получении и обладании предметами желания помогает внутренним факторам взять над нами верх. Стремление к обладанию каким-либо статусом, богатству или силе ослепляет нас и делает слабее наши связи с вечным Дао, вместе с удовлетворенной жизнью, которая доступна. То, что мы придаем слишком большое значение обладанию и достижению, произрастает из концентрации нашего эго на получении *большого* – богатства, материальных вещей, статуса, силы или любви. Дао рекомендует воздерживаться от такого неудовлетворенного способа жизни, который приводит к возникновению воровства, недовольству, раздражительности и крушению всего.

Вместо погони за большим применяйте практикование Дао – вот что ведет нас к удовлетворению в жизни. Мы должны заменить наши личные желания и страсти на сконцентрированном на Дао вопросе: *для многого ли я гожусь?* Но всего лишь изменив характер наших мыслей, мы увидим те большие изменения, которые будут происходить в нашей жизни.

Совет практиковать «недеяние» и верить в то, что все само собой станет идеальным, может звучать как призыв к лени и созданию общества неудачников, однако я не думаю, что именно это имеет в виду Лао-Цзы. Он не призывает нас быть инертными и бездеятельными, скорее он говорит о том, что вера в Дао есть путь, направленный Источником нашего мироздания и направляемый более высоким принципом, нежели стремление к удовлетворению эгоистических желаний.

Позвольте Дао направлять вас во всем, что вы делаете. Вы в состоянии неистовства? Верьте в Дао. Слушайте, что ведет вас вперед, свободное от господства эго, и вы парадоксальным образом преуспеете. Позвольте выйти на свет тому, что находится внутри вас, отстранив существующую в мире предопределенность. В этом случае вы больше не будете тем, кто командует парадом, который вы называете своей жизнью.

Большая часть третьего стиха содержит рекомендации, как руководить. Я рассматриваю это больше не как руководство политического или административного управления, а как руководство по отношению к нашим жизням и жизням тех, кому вверено вести нас – нашим близким родственникам и еще в большей степени человеческому окружению, которое включает в себя всех тех людей, с которыми мы ежедневно общаемся.

Поддержите своих близких, помогите очистить их разум от мыслей, нацеленных на получение статуса и богатства, помогите подумать вместо этого о служении другим и заботе о здоровье и силе других. В этом заключается модель гармонии. Кроме того, у каждого есть призвание, которое вдохновляет. Источник мироздания не заинтересован в материальном обладании или статусе. Он обеспечит всем, что необходимо, – он будет направлять, побуждать и влиять на вас и на каждого. Эго (и его бесчисленные предметы вожеления), возможно, должно быть ослаблено таким образом, чтобы была прочувствована вся красота Дао. Покажите это другим, станьте лидером, отвергающим эгоцентрические желания, искушения и соблазны, провоцирующие зависть, злобу и соперничество.

Если бы Лао-Цзы смог увидеть и проанализировать наш современный мир с точки зрения человека, жившего 2500 лет назад, я верю, что он бы предложил следующий совет, основанный на третьем стихе книги мудрости:

**Каждый день напоминайте себе, что не существует пути к счастью; счастье – есть сам путь.**

У вас может быть много целей, достижение которых, по вашему мнению, сможет принести вам удовлетворенность жизнью, все же, если вы в определенный момент проанализируете

свое счастье, вы заметите, что осуществление ваших желаний и амбиций не принесло постоянного ощущения радости и счастья. Страстные желания могут провоцировать тревогу, беспокойство, стресс и стремление вырваться вперед; и вам нужно распознавать их. Привнесите сами счастье в каждый момент вашей жизни, вместо ожидания того, когда события внешнего мира принесут вам радость и счастье.

Идите по тропе Дао – и вы увидите все, о чем вы мечтали, что может принести вам чувство удовлетворенности, придет в вашу жизнь – нужные люди, деньги, нужные для того, чтобы финансировать то, на что вас направляют, все, что вам необходимо, придет в вашу жизнь. «Прекратите подталкивать себя, – сказал бы Лао-Цзы, – и почувствуйте благодарность и благоговение за это. Ваша жизнь контролируется чем-то гораздо большим и более значимым, нежели чем маловажные детали и эгоистичные желания».

### **Верьте в совершенство вечного Дао, поскольку он есть высший Источник десяти тысяч вещей.**

Дао работает на вас и всегда с вами, поэтому вам не нужно напоминать ему о том, в чем вы сильно нуждаетесь, или о том, что он, на ваш взгляд, забыл сделать от вашего лица. Верьте в гармонию Дао. Он заботился о вас в минуты вашего создания, в первые девять месяцев вашей жизни, без какого-либо содействия с вашей стороны, и он полностью свободен и независим от любых желаний, которые вы когда-либо могли иметь. И Дао продолжит эту заботу, если вы будете просто верить в это и практиковать недеяние.

Составьте список ваших желаний и затем направьте их к Безымянному. Да, не делайте с ними ничего, но доверьтесь. В то же самое время слушайте и внимательно ловите подсказки и руководство к действию, и затем позвольте себе соединиться с совершенной энергией, которая направит в вашу жизнь все, что необходимо. От вас (имеется в виду ваше эго) не требуется никаких действий. Вместо этого позвольте бескрайнему совершенству Дао действовать через вас. Это послание Лао-Цзы современному миру.

Генри Дэвид Торо, живший и писавший в середине XIX века, работая у себя в окрестностях пруда Уолден, сделал следующее наблюдение, которое, на мой взгляд, олицетворяет этот третий стих «Дао Дэ Цзин»:

Позвольте нам провести один день так обдуманно (продуманно, взвешенно, осознанно), как это делает Природа, и постарайтесь не позволить какой-то ерунде, чему-то маленькому, незначительному сбить нас с этого пути... Если свистит мотор, пусть свистит, пока не «охрипнет», если звонят в дверь, зачем нам бежать?.. Я не устаю сожалеть о том, что не так мудр, как в день, когда только что родился.

Верьте в свою природную мудрость. Не позволяйте желаниям ослабить вашу связь с Дао.

## **ПРАКТИКУЙТЕ ДАО ПРЯМО СЕЙЧАС**

Попробуйте сегодня пронаблюдать, что вы планируете купить. Займитесь практикованием Дао и прислушайтесь к подсказкам.

Будьте благодарны за то, что у вас есть выбор при совершении каких-либо покупок, затем попробуйте прислушаться к себе и не делать ничего. Посредством ваших чувств Дао откроет путь, по которому вам нужно идти в тот или иной момент. Верьте этому. Вы можете быть направленными купить какой-либо предмет и наслаждаться им с особой благодарностью, подарить его, купить один для себя, а другой для кого-либо еще, пожертвовать деньги на благотворительность вместо того, чтобы купить на них что-либо, или же вообще воздержаться от покупки.

Практикуйте Дао каждый день, в обыденных ситуациях, и вы познаете удовлетворенность в более глубоком смысле. Поскольку этот стих гласит: «Когда действие чисто и бескорыстно, все становится на свои совершенные места». Теперь это мое определение удовлетворенности!

#### Стих 4

*Дао пуст,  
Но неисчерпаем.  
Глубочайший,  
Он прародитель всего!  
Внутри него острые углы притупляются,  
Спутанные узлы развязываются,  
Блеск смягчается,  
В мире оседает пыль.*

*Он скрыт, но всегда существует.  
Не знаю, чей он сын,  
Но он – прародитель всего, отец всех вещей.*



## **Живя без ограничений**

Дао является источником всего живого, все же он пуст и безграничен, беспределен и неизмерим. Эта жизненная энергия несет в себе нескончаемый источник счастья, доступный во все времена. Если вы живете, веря в бесконечность, вы откажетесь от идеи отождествления себя только со своим физическим телом, в котором вы существуете и развиваетесь от рождения до самой смерти. В общем и целом, вы являетесь некой бесконечностью в облике человека, находящегося в так называемом мире «острых углов» и «спутанных узлов», на которые ссылается данный стих. Слияние внутри и вокруг вас во все времена и является той невидимой жизненнесущей силой Дао. Она неисчерпаема. Она бездонна. Она нескончаема.

Четвертый стих призывает вас пересмотреть ваши взгляды и изменить ваши мысли по отношению к себе. Вероятно, здесь говорится о том, что развитие знаний о безграничности человека является способом попасть в тот самый бесконечный Источник созидательной энергии, которая проходит через вас. Например, вы хотите помочь менее обеспеченным людям улучшить свое материальное положение. Но вам кажется, что для этого у вас не хватает ни времени, ни сил, вы не можете сделать это из-за того, кем вы являетесь или чем занимаетесь в настоящее время. Как только вы ослабите свое внимание и заикленность на себе, на работе, на своей жизни и напомниме и обратитесь к той безграничной созидательной энергии, являющейся частью вас, время и энергия, которые вам были нужны для воплощения вашей идеи, появятся незамедлительно.

Постигая себя, помогая другим и направляясь с помощью безграничной части самого себя, вы сможете обрести такой образ действий, который поможет сделать полным ваше видение через «прародителя» Дао. В конечном счете вы разовьете в себе абсолютное знание того, что в какой бы помощи и поддержке вы бы ни нуждались – она всегда будет с вами, именно в данном месте и в данное время – перед вами, позади вас, над и под вами. Он пуст, но все же дает много. Именно так, поскольку Лао-Цзы напоминает вам: «Дао пуст, но неисчерпаем. Глубочайший, он прародитель всего!»

Осознание вездесущности Дао означает, что мысли о недостатке или нехватке чего-либо перестают быть главными. Такие мнения, как «Этого со мной не случится», или «Это не моя судьба», или же «Мне всегда везет», перестают поддерживать. Вместо этого вы начинаете ожидать, что все ваши мечты не просто где-то на полдороге к вам, но уже здесь! Этот новый автопортрет, основанный на всеобщем присутствии Дао, направляет вас на путь вдохновенной жизни, то есть жизни духовной или бесконечного соприкосновения с Дао. Когда вы живете без ограничений, наградой за это служит чувство умиротворенного счастья, поскольку вы точно знаете, что все в порядке.

Мне кажется, это именно то, что могут означать слова Лао-Цзы для нашего современного мира:

**Рассматривайте все, что кажется вам проблемой, с точки зрения вечного Дао.**

Если вам кажется, что вам не хватает преуспевания, то это есть сигнал к тому, чтобы задуматься с точки зрения неисчерпаемого Источника – Дао. Как и все на нашей планете, запас денег также имеет свои пределы. Знайте это и соединитесь с неисчерпаемым запасом. Для начала сделайте это в своих мыслях, говоря себе: «Все, в чем я нуждаюсь, здесь, рядом». Мысли об успехе и процветании являются энергетическими инструкциями для доступа к безграничному, поэтому действия незамедлительно последуют за ними.

Используйте этот подход для решения всех своих проблем, при этом обязательно оставаясь в гармонии с Дао, поскольку существует всеобъемлющий источник благосостояния и для

партнера. Вместо того чтобы растрчивать свою энергию в болезнях или неудачах, оставайтесь с Дао. Будьте с тем, что никогда не может истощиться. Будьте с тем, что есть прародитель всех вещей, созидательный Источник всего на земле. Он будет работать на вас, будет с вами, по мере того как он будет в ваших мыслях, затем в ваших чувствах и, наконец, в ваших поступках.

### **Оставайтесь неограниченным наблюдателем.**

Когда признанная как знак перемен проблема мимолетна – это всего лишь часть нашего постоянно изменяющегося мира. Если вы рассматриваете свою жизнь с правильного угла неограниченного наблюдателя, тогда заботы и беспокойства, тревоги и страхи, напряжение и борьба перемешиваются, растворяясь в бесконечной и вечной массе. С этой «вечной» точки зрения картина, представляющая, насколько важны проблемы и заботы, тяготящие вас в данный момент времени, будет существовать сотни, тысячи, миллионы и несчетное количество лет. Помните, что, как и безграничное Дао, от которого вы берете начало, является частью вечной реальности.

Перестройте свои мысли так, чтобы практиковать мышление согласно с Дао. С помощью вечного Дао все острые углы жизни разглаживаются, все даже самые запутанные узлы развязываются, а пыль оседает. Попробуйте!

## **ПРАКТИКУЙТЕ ДАО ПРЯМО СЕЙЧАС**

Возьмите проблему, которая мучает вас сегодня (любую), и вместо вербального реагирования просто храните молчание и прислушивайтесь к вашим мыслям. Например, где-то в общественном месте или на деловой встрече выберите тактику поиска пустоты в тишине для того, чтобы осознавать свою безграничность. Попросите ее (безграничность) дать вам знать о том, когда нужно отреагировать. Если вы находите свое внутреннее «я» истолковывающим, оценивающим или критикующим, затем просто наблюдайте это, не пытаясь критиковать или менять это. И вы поймете, что в нашей жизни существует много моментов и ситуаций, в которых для получения чувства умиротворения и счастья достаточно лишь не реагировать... просто для того, чтобы быть в безграничности, скрытой, но существующей.

Вы, возможно, захотите сделать копию совета моего учителя Низаргадатта Махараджи и повесить его на видное место с тем, чтобы у вас была возможность читать его ежедневно:

*Мудрость – это есть знание, что я есть ничто,  
Любовь есть знание, что я – все,  
И между ними двумя моя жизнь.*

И пока вы живы, стремитесь к любви и будьте ближе к ней настолько, насколько сможете.



### Стих 5

*Небо и земля беспристрастны,  
Оттого и относятся к десяти тысячам вещей  
Как к соломенным псам.  
Мудрец беспристрастен,  
Потому и относится к людям как к соломенным псам.*

*Он подобен небу и земле:  
Одинаково его отношение ко всем.*

*Он делится своими сокровищами с каждым.*

*Как же пространство между небом и землей*

*Схоже с кузнечным мехом,  
Пустым и неисчерпаемым.*

*Чем больше его используешь, тем больше оно производит.*

*Держитесь середины.  
Человек должен быть немногословным,  
И познает он истину.*





## Живя беспристрастно

Дао не избирателен! Он так же справедлив, как небеса и земля. Дао есть Источник всего, великий невидимый запас. Он не показывает предпочтения, даря больше энергии одним и отнимая у других. Более того, такие основные и жизненно важные для нашей планеты компоненты, как воздух, солнечный свет, атмосфера, дождь, даруются *всем* без исключения. Выбирая путь гармонизации нашего духовного и физического сознания с помощью этого необычайного свойства Дао, мы сможем осознать нашу истинную сущность. Истинная сущность – это беспристрастная сторона нашей мудрости, которая живет в гармонии с Дао. Эта сторона не рассматривает жизнь в одной форме как более заслуживающую, чем другие, и отвергает фаворитов. Или, как утверждает Лао-Цзы: «Мудрец беспристрастен, потому и относится к людям, как к соломенным псам».

Лао-Цзы использует этот термин для описания того, как Дао (так же как и совершенномудрые) относится с десятью тысячами вещей, которые составляют видимый мир. В своем переводе книги «Дао Дэ Цзин» Стефан Митчелл поясняет, что «соломенные псы» являлись ритуальными объектами, чтившимися перед церемонией, но позже брошенными и затоптанными. Другими словами, даосизм уважает и почитает справедливость, которая почитается, а затем реализуется, как приливы и отливы. Со справедливым осознанием (пониманием) мудрость искренне (неподдельно) видит священность внутри всех соломенных псов в этой церемонии, которую мы называем жизнью.

Пятый стих призывает нас познать этот беспристрастный Источник и в качестве награды насладиться парадоксальной природой Дао. Чем в более тесном контакте мы находимся с энергией Дао и чем больше живем с точки зрения его всесоизидательности, тем ближе и доступнее он будет для нас. Его невозможно израсходовать – чем больше мы берем, тем больше получаем. Если мы попытаемся взять его впрок, то столкнемся с нехваткой самих себя, вместе с тем потеряем даже маленькую надежду понимания. Дао и его неиссякаемые силы парадоксальным образом исчезают, когда мы пытаемся заградить доступ для кого-либо к его беспристрастной природе.

Различные ипостаси жизни иллюзорны, и степень такой иллюзорности зависит от Дао, поэтому никто из нас не может считаться лучше или хуже остальных. Это мнение отражено и в священных книгах христианской религии: «[Господь] посылает дождь на праведных и неправедных» (Матф. 5:45).

Следование и практикование беспристрастности являются способом привести пятый стих книги «Дао Дэ Цзин» в свою жизнь и практиковать его мудрость в повседневности. Я думаю, что для этой цели Лао-Цзы пытался сообщить свою точку зрения 2500 лет назад:

**Оставайтесь в гармонии со справедливой сущностью Дао всегда  
– в своих мыслях и во всех своих поступках.**

Когда в вашей голове возникает мысль, которая исключает других, это означает, что вы предпочли посчитать себя «особым» и тем самым заслуживающим особенной и исключительной благосклонности Источника бытия. В тот момент, когда вы выдвинули себя в эту отдельную категорию, вы уже повысили свою значимость по отношению к тем, которым, как вы решили, должно достаться меньше той самой благосклонности Дао. Такое мышление станет причиной вашей потери всеохватывающей энергии Дао.

Многие организации, включающие религиозные группы, которые ставят некоторых своих членов в более привилегированное положение по отношению к остальным, не относятся к тем, которые сосредоточены на Дао. И неважно, как сильно они стремятся доказать себе и другим свою духовную связь, это уже акт исключения и несправедливости, который проти-

воречит самому назначению и целям таких организаций. Другими словами, если мысль или поступок разделяют нас, это не является делом Божьим, если они объединяют нас, это промысел Божий. Оставайтесь сосредоточенным на этом Дао, который находится внутри вас, советует нам Лао-Цзы, и в вашей голове никогда не зародится мысль, находящаяся в дисгармонии с душой.

### **Поделись своими ценностями с каждым.**

То, что делает Дао в каждую минуту, – это делится со всеми, с полным спектром мироздания. Подумайте об этом, как об очень простом процессе, который включает в себя всего лишь три этапа:

1. Не допускайте в своих мыслях осуждения других людей, насколько это возможно. Наиболее простым и естественным способом для осуществления этого является то, что вы поставите себя на место другого человека. Помните, что между вами и тем человеком, которого вы осуждаете, есть по крайней мере одно общее – Дао! Поэтому прежде чем судить по внешности, которая, по сути, есть не более чем соломенные псы, постарайтесь разглядеть Дао в каждом человеке, который встречается на вашем пути, и присущее вам свойство критиковать и навешивать ярлыки исчезнет.

2. Исключите слово «особенный» из своего лексикона, которое вы употребляете по отношению к себе и другим. Если кто-то является особенным, значит, особенные мы все. А если мы все такие исключительные, то мы и не нуждаемся в этом слове, поскольку, если употребляем это слово по отношению к кому-либо, это означает, что этот кто-то наделен большим преимуществом по сравнению с другими!

3. И наконец, осуществите последний шаг, развивая в себе благородство, живя в гармонии с Дао, справедливостью и сохраняя связь с внутренним миром, будучи Дао. В этом мире вы сможете оставаться беспристрастным и объективным по отношению к своим владениям, осознавая то, что они не исключительно ваши, но являются частью общего целого. Безоговорочно делясь и раздавая, вы с волнением испытаете жизнь с Дао и радость быть беспристрастным. Дао – ваша истина, которая существует внутри вас. Спокойно живите в мире и счастье, радуясь связи с неисчерпаемым Дао.

## **ПРАКТИКУЙТЕ ДАО ПРЯМО СЕЙЧАС**

Как можно больше раз сегодня решите подойти к взаимодействиям или ситуациям, включающим в себя других людей, с абсолютно ясным и чистым мышлением, которое вы допускаете и которому доверяете направлять ваши мысли и слова. Практикуйте это так часто, как сможете, в течение целого дня с отдельными людьми, группами, друзьями, членами семьи или случайными встречными. Придумайте короткую фразу, которую вы сможете повторять про себя для того, чтобы постоянно напоминать себе, что вы должны подходить к той или иной ситуации объективно. Такой фразой, например, может быть: «Направь меня прямо сейчас, Дао», «Святой Дух, направь меня на путь истинный» или же «Святой Дух, помоги нам сейчас». Сосредоточение своих мыслей на этой короткой фразе предотвратит привычную критичность поверхностных суждений – более привлекательно чувство облегчения и открытости тому, что бы ни пожелалось в те моменты беспристрастности и объективности.



### Стих 6

*Бессмертный дух  
Есть таинственное женское начало.  
Оно становится вселенной,  
Но не теряет безукоризненной чистоты.  
Оно приобретает бесчисленные формы,  
Но его истина остается нетронутой.*

*Врата в женское начало  
Есть корень неба и земли.*

*Слушайте его голос  
И услышите его эхо через мироздание.  
Оно всегда существует.  
Оно всегда являет нам наше совершенство.  
Оно незримо, оно неисчерпаемо  
И никогда не закончится.*



## Живя созидательно

Вэтом шестом стихе Лао-Цзы обращается к вечной и непостижимой силе мироздания, постоянно дарующей новые жизни. Он говорит нам, что эта энергия, несущая в себе «таинственное женское начало», непрерывно обнаруживает себя в совершенстве, и он призывает нас к осознанию этого голоса мироздания, который отражается эхом в течение всей нашей жизни. «Живя созидательно» – это то, как я характеризую это, живя с осознанием существования этого начала.

Загадочное женское начало всегда относится к родам, и «Дао Дэ Цзин» говорит о вратах в это начало как о «корне неба и земли». Книга объясняет нам, что мы способны проникнуть в это бескрайнее поле и также принять участие в созидании, или, как я уже сказал, жить созидательно через Дао. Бессмертная созидательная энергия является как нашим наследием, так и нашей судьбой, она работает независимо от того, осознаем мы это или нет. Такая сознательность совершенствуется посредством практики Дао, для того чтобы позволить нам участвовать в этом процессе, который, в свою очередь, ведет нас к единству, целостности, что является конечной целью нашего пребывания на земле.

Хотя учению Лао-Цзы почти три тысячи лет, в нем мы находим совет нам, жителям XXI века, послание, которое является таким же вечным и бесконечным, как сам Дао. Слова могут изменяться, но не сомневайтесь, что энергия женского начала может привести и приведет вас к вашему собственному совершенству. Если вы выберете путь осознания неотъемлемого внутреннего созидания, которое резонирует глубоко внутри вас, где невидимое Дао поет громче всего, этим вы поспособствуете рождению новых идей, новых талантов, планов и новых путей понимания вашей жизни.

В книге «365 дней с Дао: ежедневные размышления» Дэн Минь-Дао божественная энергия женского начала приравнивается к звуку птиц, парящих и скользящих по небосводу, над бескрайним ландшафтом:

Вы можете почувствовать это в своей жизни: события приобретут совершенную инерцию движения, великолепный ритм. Вы можете почувствовать это в своем теле: энергия внутри вас будет становиться все сильнее и сильнее, достигая степени захватывающего крещендо и возбуждая ваши нервы. Вы можете почувствовать это в своей душе: вы войдете в состояние такого совершенства, что вы словно зазвучите над реальностью, как эфемерное пение птиц.

Когда вы постигнете Дао, то таким образом привнесите его во все, что представляет ценность для вас. Не останавливайтесь... Не пытайтесь направить его... Позвольте ему плыть и следуйте за ним... Идите за ним, пока длится песня. Просто следуйте за ним.

Далее представляю вам несколько мыслей для жизни созидательной:

**Знайте, что вы являетесь Божьим существом, порожденным не вашими родителями, но великой неземной Божественной Матерью, Дао.**

Когда вы соприкасаетесь с энергией, породившей вас, то демонстрируете миру свой истинный интеллект, таланты, образ действий. Вы снова создаете вместе с вами, порожденными Дао, с истинной мерой вашего существования.

Дао не сбить с толку тем, что нужно создать и как это нужно сделать, поскольку это есть ваше наследие от таинственного женского начала. Слушайте свои внутренние позывы, игнори-

руйте других, которые могут захотеть направить ваши жизненные энергии, и позволяйте себе излучать то, что вы чувствуете так сильно и глубоко внутри себя. Это сокровищница талантов, способностей и интеллекта внутри вас, такая же безграничная и неисощимая, как сам Дао. Это должно быть путем, потому что вы – это то, откуда вы приходите и куда вы идете, являясь этой всеохватывающей, бесконечно созидательной Божественной Матерью, таинственным женским началом Дао.

Какой бы позыв вы ни чувствовали внутри себя, что бы вас ни заставляло чувствовать себя живым, чувствуйте своим сердцем, что это внутреннее волнение является знаком, который вам нужен, чтобы превратить ваш внутренний энтузиазм в реальность. Это именно то, как созидание работает... и это та энергия, которая гармонирует с Дао.

**Будьте творческими в своих мыслях, в своих чувствах и во всех ваших поступках. Используйте свою собственную уникальность во всем, что вы делаете.**

Что бы вы ни делали, будь то сочинение музыки, разработка программного обеспечения, изготовление цветочных композиций, вождение такси или чистка зубов – делайте это в вашем собственном уникальном стиле. Быть творческим – означает доверие своему внутреннему зову, игнорирование критики или осуждения и избавление от сопротивления своим природным талантам. Перечитайте еще раз шестой стих книги, уделяя особенное внимание следующей фразе: «Оно всегда существует. Оно всегда являет нам наше совершенство». Затем отбросьте все сомнения и страх внутри себя относительно вашей способности прийти в гармонию с созидательной силой – силой, которая не только огромней, чем ваша собственная жизнь, но и больше, чем жизнь как таковая.

Как напоминает нам великий суфийский поэт XIV века Хафиз:

*Просто сидите здесь сейчас,  
Не делайте ничего,  
Просто отдыхайте.  
Для вашего отделения от Бога,*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.