

Не цени положение – и не будет раздоров

Мудрый ставит себя
позади всех, поэтому
оказывается впереди всех

Когда труды Дао завершены, о нем забывают.
Поэтому оно пребывает вечно.

Служи нуждам других – и все
твои нужды будут удовлетворены

УЭЙН УОЛТЕР Дайер

Мудрый дарит
и продолжает дарить,
не ставя условий,
предлагая своим
сокровища каждому

МУДРЫЙ МОЖЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ
БЕЗ УСИЛИЙ И УЧИТЬ БЕЗ СЛОВ

Дао скрыто,
но присутствие
его неизменно.
Неизвестно, кто
породил его.

Дао, выраженное словами,
не есть вечное Дао.
Имя, что может быть
названо, не есть вечное имя.



Дао пусто, но неистощимо,
Дао бездонно, оно – начало всего сущего

Закончив труды –
отступай, таков путь неба

Внутри Дао острые грани
сглаживаются; сложные узлы
ослабевают

Кто живет
в согласии
с природой,
не идет против
порядка вещей

Между небом и землей есть пространство,
подобное кузнечным мехам, пустое и неистощимое;
чем больше от него берут, тем больше оно порождает

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ДОСТИГАЕТСЯ
ЧЕРЕЗ БЕСКОРЫСНЫЕ ПОСТУПКИ

ЖИВИ В СОГЛАСИИ С ПРИРОДОЙ ВЕЩЕЙ.

Обладая душой и телом
и объемля единое, можно ли
избежать утраты?

ЭТО И ЕСТЬ ДАО. *Имея дело с другими, будь мягок и добр.*

Держись своего слова.

Кто следует Пути,
становится един с Путем

Осознание
извечного
порядка
вещей
создает
гармонию
между
человеком
и Путем

ОТКРЫТЬ РАЗУМ

ДАО ДЭ ДЗИН НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ –
СПОСОБ ИЗМЕНИТЬ МЫШЛЕНИЕ

Трата сил на погоню за редкостями
лишь затрудняет рост человека

ДАВАТЬ ЖИЗНЬ И ВСКАРМЛИВАТЬ;
ПОРОЖДАТЬ, НЕ ОБЛАДАЯ... ЭТО И ЕСТЬ ДЭ.

Полезность того, что есть,
зависит от того, чего нет

Держись своего центра: человек был создан, чтобы
спокойно сидеть и отыскивать истину внутри себя

УДК 141.339
ББК 86.42
Д 12

Dr. Wayne W. Dyer

A NEW WAY OF THINKING, A NEW WAY OF BEING:
Experiencing the Tao Te ching
Change Your Thoughts — Change Your Life

Copyright © 2010 by Dr. Wayne W. Dyer
Originally published in 2010 by Hay House USA Inc.

Оформление серии *П. Петрова*

В настоящем издании использованы фрагменты книги У. Дайера
«Измените мысли — изменится и жизнь. Следуя мудрости Дао»
(Эксмо, 2009)

Дайер У. У.

Д 12 Открыть разум: Дао Де Дзин на каждый день — способ
изменить мышление / Уэйн У. Дайер ; [пер. с англ. Э. Мель-
ник]. — М. : Эксмо, 2011. — 304 с.

ISBN 978-5-699-47808-8

В современном мире каждого из нас окружают многочисленные ограни-
чения. Большую часть этих ограничений создаем мы сами, чтобы удержать
себя от новых планов и экспериментов. Но есть ли в этом смысл?

Всемирно известный психолог Уэйн У. Дайер в своей новой книге проде-
монстрировал, что произойдет, если мы преодолеем эти ограничения. Если
откажемся от ярлыков и стереотипов, найдем время закрыть наш собствен-
ный сборник инструкций и пойдем туда, где мы никогда не были раньше.

Совместив достижения современной психологии с древней мудростью
Дао, Дайер открывает перед нами новый мир, лишенный стен, которые стоят
между нами и интересной, успешной жизнью.

УДК 141.339
ББК 86.42

© Мельник Э.И.,
перевод на русский язык, 2011
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2011

ISBN 978-5-699-47808-8

Содержание



ВСТУПЛЕНИЕ	7
РАЗМЫШЛЯЯ О «ДАО ДЭ ЦЗИН»	10
СУЩНОСТЬ «ДАО ДЭ ЦЗИН»	221
ПРАКТИКУЙТЕ ДАО ПРЯМО СЕЙЧАС.....	226

Вступление



Эта книга предлагает вам прекрасную возможность впитать и непосредственно ощутить великую мудрость *Дао Дэ Цзин* – собрания из 81 стиха, вышедшего из-под пера китайского философа и учителя Лао-цзы 25 столетий назад.

Слова «*Дао Дэ Цзин*» можно перевести как «жить и следовать Великому Пути». По мнению многих ученых, *Дао Дэ Цзин* – мудрейшая из когда-либо написанных книг, и она поощряет читателя к тому, чтобы изменить свою жизнь, буквально изменяя способ своего мышления.

На этих страницах я разбил переведенные с китайского стихи, которые целиком приведены в моей книге «Измените мысли – изменится и жизнь» («Эксмо», 2009), на небольшие, легкие для охвата фрагменты, отредактировал и расположил их так, как того требовали смысл и ясность, чтобы вы могли постепенно проникаться



этими яркими идеями и запечатлеть их в своем сознании.

Работая с каждой концепцией по отдельности, вы постепенно откроете для себя истину, лежащую в основе древнего высказывания Дао: «Когда ты изменяешь свой способ видения вещей, вещи, на которые ты смотришь, меняются».

Уэйн Дайер



На некоторые версии Дао я опирался в большей степени, чем на другие, и хотел бы особо упомянуть, что версия Джонатана Стара («Дао Дэ Цзин: полное издание») — та, которую я цитирую чаще всего, — наиболее созвучна моему видению и интерпретации Дао. (В частности, значительная часть стихов 6, 13, 18, 29, 30, 33, 38, 39, 44, 46, 49, 54, 56, 58, 62, 67, 69, 72, 74, 76 и 79 в этой книге процитированы по переводу Стара.)

Я бы порекомендовал любому, кто стремится к большему проникновению в смысл стихов *Дао Дэ Цзин* (а это может углубить понимание идей, предлагаемых в этой книге), обратиться к переводу Стара. Его издание *Дао Дэ Цзин* уникально тем, что оно предлагает не только изящный перевод самих стихов, но и дословный перевод каждого китайского иероглифа, содержащегося в изначальном тексте. Используя этот дословный перевод, даже те, кто не знает древнекитайского языка, могут добиться существенного проникновения в значение оригинального текста.



РАЗМЫШЛЯЯ О «ДАО ДЭ ЦЗИН»



Дао одновременно имеет имя и безымянно.
Безымянное Дао есть начало всех вещей;
Дао, имеющее имя, — Мать всех вещей.



Дао, выраженное словами,
не есть вечное Дао.
Имя, что может быть названо,
не есть вечное имя.



Ничего не желая, можно узреть тайну.
Вечно желая, увидишь только проявления.
Тайна сама по себе есть врата всякого
понимания.



В Поднебесной все видят в прекрасном
его красоту лишь потому,
что существует безобразное.
Все знают, что добро есть добро,
лишь потому, что существует зло.



Бытие и небытие порождают друг друга:
трудное рождается в легком.
Длинное определяется коротким,
высокое — низким.
Прежде и после сопровождают друг друга.



Мудрый может действовать без усилий
и учить без слов.



Когда труды Дао завершены,
о нем забывают.
Поэтому оно пребывает вечно.
Не цени положение — и не будет раздоров.
Мудрый правит людьми, делая их умы
и сердца пустыми,
страсти — слабыми, а тела — сильными.



Действуй надеянием...
Когда поступок чист и бескорыстен,
все занимает свое собственное
совершенное место.



Дао пусто, но неистошимо, Дао бездонно;
оно — начало всего сущего.
Внутри Дао острые грани сглаживаются;
сложные узлы ослабевают.



Дао скрыто, но присутствие
его неизменно.
Неизвестно, кто породил его.



Земля и Небо беспристрастны; они видят
во всех вещах соломенных собак.
Мудрый беспристрастен; он видит в своем
народе соломенных собак¹.



Мудрый подобен Небу и Земле: никто ему
не дорог больше других;
нет и таких, кому он не благоволит.

¹ Соломенное чучело собаки использовалось в Древнем Китае во время похорон для отвлечения злых духов, после чего выбрасывалось или сжигалось. В тексте используется как символ эфемерности всех вещей.



Мудрый дарит и продолжает дарить, не ставя условий, предлагая свои сокровища каждому.



Между Небом и Землей есть пространство, подобное кузнечным мехам, пустое и неистощаемое; чем больше от него берут, тем больше оно порождает.



Держись своего центра: человек был создан, чтобы спокойно сидеть и отыскивать истину внутри себя.



Дух, что не умирает, зовется сокровенной женственностью.
Она становится целой Вселенной, но никогда не утрачивает своей нетронутой чистоты.



Хотя сокровенная женственность
принимает бесчисленные формы,
ее истинная сущность остается
неприкосновенной.



Врата сокровенной женственности
зовутся корнем творения.
Прислушайся к ее голосу — и услышишь его
эхо во всем тварном мире.



Сокровенная женственность неизменно
открывает свое присутствие.
Неизменно приводит она нас к нашему
совершенству.



Небо извечно — Земля долговечна.
Почему Небо и Земля пребывают вовеки?
Они живут не ради себя одних.
Таков секрет их долговечности.



Мудрый ставит себя позади всех,
поэтому оказывается впереди всех.



Служи нуждам других — и все твои нужды
будут удовлетворены.



Удовлетворение достигается через
бескорыстные поступки.
Высшее благо подобно воде, что питает
все сущее, не стараясь делать этого.



Живи в согласии с природой вещей.
Это и есть Дао.



Имея дело с другими, будь мягок и добр.
Держись своего слова.



Кто живет в согласии с природой,
не идет против порядка вещей.



Лучше остановиться,
чем переполнить сосуд.
Чаша ладоней, наполнившись,
переливается через край.



Чрезмерно заостришь лезвие —
и испортишь его.
Наполнишь дом нефритом и золотом —
и не устережешь его.



Закончив труды – отступай;
таков путь Неба.



Обладая душою и телом
и объемля единое, можно ли избежать
утраты?



Можешь ли сделать тело свое податливым,
как у новорожденного?

При открытии и закрытии небесных врат
можешь ли сыграть роль женщины?



Можешь ли любить народ свой и править
своим государством без самодовольства?



Давать жизнь и вскармливать;
порождать, не обладая...
это и есть Дэ.¹



Тридцать спиц сходятся в одной ступице;
от отверстия в центре зависит
полезность всей повозки.

¹ Дэ — это категория религиозно-философских учений в Древнем Китае, существующая для обозначения Дао, присутствующего в каждом объекте Вселенной, включая и человека.



Придай глине форму сосуда; но это пустота
внутри делает его полезным.
Проруби в стенах прекрасные
двери и окна; но это своей пустотой
полезна комната.



Полезность того, что есть, зависит
от того, чего нет.



Пять цветов слепят взор.
Пять тонов оглушают слух.
Пять привкусов притупляют вкус.
Охота и преследование кружат голову.



Трата сил на погоню за редкостями лишь
затрудняет рост человека.



Истинный мудрец наблюдает мир,
но доверяет лишь внутреннему видению.



Стремление к славе унижительно:
достигнув ее — тревожишься,
теряя ее — тревожишься.



Причина всех наших бед в том,
что мы обладаем «я».
Не было бы «я» — откуда взяться бедам?



Истинное «я» человека вечно,
однако он размышляет:
«Я есмь это тело, и скоро умру».
Не будь тела, откуда бы взяться
смертельной опасности?



Тот, кто видит себя как все сущее,
годится в хранители мира.



Что нельзя увидеть, зовется невидимым.
Что нельзя услышать, зовется неслышимым.
Что нельзя удержать, зовется неосязаемым.
Эти три вещи неопределимы;
поэтому они слиты в единое целое.



Осознание извечного порядка вещей
создает гармонию между человеком
и Путем.



Древние мудрецы отличались
глубиной и утонченностью.
Мудрость их неизмерима.



Откройся Дао и доверься
своей природе...
тогда все станет на свое место.



И самая мутная вода очищается,
когда отстоится.
Из этой неподвижности возникает
жизнь.



Кто придерживается Дао,
не стремится к избытку.
Но как раз потому, что в нем
нет избытка, он может остаться
подобным скрытому ростку
и не стремиться к преждевременному
созреванию.



Стань совершенно пустым.
Позволь сердцу своему пребывать
в покое.



Посреди суеты мирских приходов
и уходов наблюдай,
как концы превращаются в начала.



Сущее процветает, одно за другим,
чтобы в итоге вернуться к Истоку...
к тому, что есть, и к тому, что будет.



Вернуться к истоку — значит
обрести покой.
Обрести покой — значит исполнить
свое предназначение.



Знание постоянного дает перспективу.
Перспектива беспристрастна.
Беспристрастность есть высшее
благородство.
Высшее благородство есть
Божественность.



Став Божественным,
станешь единым с Дао.
Быть единым с Дао — значит
быть вечным.



Величайший правитель — тот,
о ком люди знают только то,
что он существует.



Части колесницы бесполезны,
если только они не работают
в согласии с целым.
Жизнь человеческая бесполезна,
если человек не живет в согласии
со всей Вселенной.



Когда присутствует величие Дао,
поступок идет от самого сердца.
Когда величие Дао отсутствует,
поступок идет от правил «доброты
и справедливости».



Если тебе нужны правила,
чтобы быть добрым и справедливым,
если ты притворяешься добродетельным,
это — верный знак того,
что добродетель отсутствует.
Потому мы и видим величайшее
лицемерие.



Когда родственники впадают
в раздоры, рождаются «благочестие»
и ритуалы «сыновней преданности».
Когда страна впадает в смуту,
появляются «преданные сторонники»;
рождается патриотизм.



Если отменить священство,
не почитать мудрость,
это будет в сотню раз лучше
для каждого.



Отбрось мораль и правосудие —
и люди станут поступать правильно.



Знающий меру не бывает разочарован.
Умеющий вовремя остановиться
избегает опасности,
и лишь так можно достичь долголетия.



Много важнее видеть простоту,
сознавать собственную природу,
отбрасывать себялюбие и обуздывать
желания.



Откажись от знания — и будешь
свободен от всего, что тебя заботит.
В чем разница между «да» и «нет»?
В чем разница между добром и злом?



Должен ли ты бояться того,
чего боятся другие?
Стоит ли опасаться запустения там,
где есть изобилие?



В этом мире ты лишь гость.
Пока другие суетятся, занимаясь делами,
ты принимаешь предложенное тебе.



Будь как волна в океане.
Бесцельно лети, словно ветер.



Величайшая добродетель — следовать Дао,
и ничему, кроме Дао.



Бесформенное и неосязаемое, Дао
дает начало всякой форме.
Смутное и неуловимое, оно дает
начало всем вещам.



С древности сохранялось имя Дао,
дабы мы помнили начало всех вещей.



Воистину права древняя пословица о том,
что гибкое не переломишь!
Если обладаешь воистину достигнутой
цельностью, все будет льнуть к тебе.



Мудрый не выставляет себя напоказ,
дабы люди узрели его свет.



Дао скрыто и безымянно;
Дао одно питает все вещи и приводит их
к осуществлению.



Чтобы воистину увидеть Дао,
надо видеть его как оно есть.
В человеке видеть его как человека;
в семье видеть его как семью;
в стране видеть его как страну;
в мире видеть его как мир.



Войско, не умеющее отступать,
будет побеждено.
Дерево, не умеющее гнуться,
будет сломлено ветром.



Говорить мало — естественно:
яростный ветер не дует все утро;
ливень не длится весь день.



Если Небо и Земля не способны
вечно действовать — что же требовать
от человека?



Кто следует Пути, становится
един с Путем.



Мое учение легко понять и легко
ему следовать;
однако немногие в этом мире
его понимают и еще меньше способны
ему следовать.



Тот, кто отходит от Пути и добра,
обрекает себя на неудачу.



Если придерживаешься Пути,
сила его течет через тебя.



Древние мудрецы были
осмотрительны, как человек,
пересекающий зимнюю реку.

Бдительны, как человек,
сознающий опасность.

Просты, как необработанное
дерево.



Выставление себя напоказ
не обнаруживает просветленности.
Хвастовство не приводит к достижению.



Благородство коренится в скромности;
высокомерие основано на низости.
Потому-то благородный человек
говорит о себе как об одиноком,
убогом и несостоящем.



Точно так, как воды текут вспять,
чтобы стать океаном, все творение
течет вспять, чтобы стать Дао.



До того, как родилась Вселенная, было
нечто бесформенное и совершенное.
Это – Матерь Вселенной.
Это и есть Дао.



Путь велик, Небо велико, Земля велика,
люди тоже велики.



Чтобы познать человечество,
пойми Землю.
Чтобы познать Землю, пойми Небо.



Тяжелое есть корень легкого.
Покой есть повелитель беспокойства.



Человек преуспевающий утверждается
и пребывает в центре всякой
деятельности.



Если позволишь ветру швырять себя
туда и сюда, утратишь свои корни.
Быть беспокойным — значит утратить
власть над собой.



Знающий истину ходит,
не оставляя следов;
говорит, не причиняя вреда;
дарит, не считая.



Будь мудр и помогай всем живым
существам беспристрастно, никого
не оставляя в стороне.



Не упускай возможностей.
Это и называется – следовать свету.



Что есть хороший человек,
как не учитель для плохого?
Что есть плохой человек, как не объект
трудов для хорошего?



Если учителя не уважают,
а об ученике не заботятся,
будет смущение в умах,
как бы умны люди ни были.
Сие великая тайна.



Познай силу, свойственную мужчине,
но сохраняй любовь,
свойственную женщине!



Быть образцом для мира – значит идти
неустанно по пути добродетели,
не совершая ни одного ошибочного шага,
и вновь вернуться к бесконечному.



Тот, кто понимает величие,
придерживаясь скромности,
действует в согласии с вечной силой.



Быть источником мира — значит жить,
преисполнившись добродетели.



Когда бесформенное обретает форму
в предметах, его изначальные качества
утрачиваются.



Ты и вправду думаешь,
что можешь овладеть Вселенной
и усовершенствовать ее?
Успеха ты не достигнешь.



Поднебесная — священный сосуд,
никому не подвластный.
Попытайся овладеть — и погибнешь.
Попытайся схватить — и утратишь.



Позволь своей жизни
разворачиваться естественно.
Знай, что она — сосуд совершенства.



Есть время быть впереди —
и время быть позади;
время пребывать в движении —
и время пребывать в покое.



Для мудрого все в жизни есть движение
к совершенству.
Так есть ли нужда ему в излишестве,
неумеренности или крайности?



Тот, кто хочет наставлять правителя
в Дао, предостережет его
от применения
оружия в целях завоевания.
Оружие часто обращается
против своего владельца.



Где стоят лагерем войска, там природа
не родит ничего, кроме терний.
После свершившейся великой битвы
страна проклята, грядет неурожай,
а земля лежит, лишенная
материнства.



Достигнув цели, не выставляй напоказ
свой успех, не хвастай своими
талантами, не гордись.



Высшая добродетель — не сознавать
своей добродетели.
Высшее благодеяние — дарить без условий.
Высшая справедливость — видеть
без пристрастности.



Кто прилагает силу — тот вскоре
разрушит себя,
ибо он не следует Дао.
Кто Дао не следует, тот погибает
раньше времени.



Оружие – инструмент зла;
всякий достойный человек его ненавидит.
Поэтому последователь Дао никогда им
не пользуется.



Берись за трудности, пока они легки;
верши великие дела, пока они малы.



Мир и покой дороже всего
сердцу достойного,
и для него даже победа – не повод
возрадоваться.



Кто считает победу прекрасной —
тот одержим желанием убийства,
а кто одержим убийством — тот никогда
не получит власти над миром.



Добрый знак — когда высшая природа
человека преобладает,
дурной знак — когда преобладает его
низшая природа.



Убийство множества несет нам
печали и скорби.
Всякая победа есть тризна;
выигрывая войну,
отмечай победу трауром.



Вечное Дао не имеет имени.
Оно просто и ничтожно,
но никто в мире не может
повелевать им.



Когда целое разделяется,
частям его нужны имена.

Имен уже достаточно;
знай, когда следует остановиться.
Знай, когда следует установить пределы,
дабы избежать опасности.



Реки и ручьи — порождение океана,
и все творение — порождение Дао.



Кто понимает других, обладает знанием;
кто понимает себя — обладает мудростью.



Власть над другими требует силы;
власть над собой требует могущества.



Если осознаешь,
что имеешь достаточно, — станешь
воистину богат.



Кто отдает себя своему
предназначению, будет жить долго.
Кто отдает себя Дао,
будет жить вечно.



Великое Дао всеохватно;
оно применимо и к левому, и к правому.
Все обязано ему своей жизнью;
но при этом Дао не стремится
к обладанию.



Все вещи, включая траву
и деревья,
при жизни нежны и слабы;
в смерти же — сухи и ломки.



Воспитанная в человеке,
добродетель в наличии;
воспитанная в семье,
добродетель в достатке;
воспитанная в обществе,
добродетель в изобилии;
воспитанная в государстве,
добродетель в избытке.



Не стремясь к величию,
мудрый достигает величия.



Музыка и пиры – удовольствия
преходящие, но прохожего
они принуждают остановиться.
Как грубы и скучны вещи этого мира,
когда сравниваешь их с Дао!



Когда ищешь Дао, ничего не увидишь.
Когда прислушиваешься к Дао,
ничего не услышишь.



Если хочешь сжать что-то, позволь ему
прежде расшириться.



Дао не купишь на рынке,
не передашь от отца к сыну.
Его нельзя обрести, познав, —
или потерять, забыв.



Обладающий добродетелью
не ищет недостатков;
ищущий недостатков не имеет
добродетели.



Довольствуйся здоровой пищей,
наслаждайся полезной одеждой,
удовлетворяйся уютным домом
и радуйся жизни.



Слабое победит сильное.
Туманное переживет очевидное.



Рыбе не должно покидать глубокие воды,
а оружие государства не должно
выставляться напоказ.



Дао не делает ничего, но не оставляет
ничего незавершенным.



Поскольку мудрый не имеет цели,
ему во всем сопутствует успех.



Когда жизнь проста,
всякие желания гаснут; и снова сияет
наша сокровенная природа.



Когда нет желаний, есть покой — и мир
сам себя исправляет.



Обретя покой, обретешь в себе
якорь Вселенной.



Воистину добродетельный человек
не сознает своей добродетели,
и потому он добродетелен.
Глупец старается стать добродетельным,
и потому он не добродетелен.



Мудрец ничего не делает,
но не оставляет ничего незавершенным.
Обычный человек всегда занят делами,
но еще больше их остается
незавершенными.



Никогда не мысли победить
других силой.



Где утрачено Дао,
появляется добродетель.
Где утрачена добродетель,
появляется мораль.
Где утрачена мораль,
появляется ритуал.
Ритуал есть шелуха истинной веры,
начало смуты.



Великий мудрец следует собственной
природе, а не ловушкам бытия.



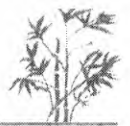
Сказано: «Великий мудрец оставляет
себе плод, а не цветок.
Он берет существенное,
а не ничтожное.
Он остается с истинным,
а не с ложным».



Мудрый действует без ожиданий
и преуспевает без гордыни.



Когда люди противоречат Дао,
небо делается нечистым,
земля истощается, равновесие нарушается,
и живым существам грозит гибель.



Кто самоуверен, того не уважают.
Кто хвастает, не будет жить долго.



Великий полководец говорит мало.
И никогда не говорит, не подумав.



Играть свою роль в согласии
с Вселенной – вот истинная скромность.



Слишком много чести означает бесчестье.
Неразумно сиять, как нефрит, и греметь,
как каменный колокол.



Дао дало жизнь одному.
Одно дало жизнь двум.
Два дали жизнь трем.
А три дали жизнь всем вещам.



Все вещи несут в себе *инь*
и объемлют *ян*;
объединяя их в *ци*,
они достигают гармонии.



Нет в мире ничего мягче и слабее воды.
Но когда надо справиться с твердым
и неподатливым —
ничто не может превзойти ее.
Нет ничего подобного ей.



Великий ученый узнает о Дао —
и начинает неустанно следовать ему.
Посредственный ученый узнает о Дао —
и то сохраняет его, то теряет.



Что не имеет сущности,
проникает туда,
где нет пространства.
В этом сила недеяния.



Поскольку мудрому нечего доказывать,
люди доверяют его словам.



Человек обретает, теряя,
и теряет, обретая.



Жестокий не умирает своей смертью.
Таково мое главное наставление.



Самая слабая из всех вещей одолевает
самую сильную из всех вещей.



Учить без слов, действовать
без поступков —
немногие в мире способны на это.
Но таков путь мудрого.



Воистину редки те, кто вкушает
от щедрот этого мира.



Что значит для тебя больше —
ты или твоя слава?
Что дает тебе больше — ты сам или то,
чем ты владеешь?



То, что приобретаешь, приносит больше хлопот, чем то, что теряешь.



Любовь — плод жертвы.
Богатство — плод щедрости.



Отбрось хитроумие и наживу —
и воров не станет.



Величайшее совершенство
кажется несовершенным,
однако применение его неистощимо.
Величайшая полнота кажется пустой,
однако применение ее неисчерпаемо.



Великая прямота кажется искривленной.
Великий разум кажется глупостью.
Великое красноречие кажется неловкостью.
Великая истина — ложью.
Великий спор — молчанием.



Деяние побеждает холод;
недеяние побеждает жару.
Неподвижность и спокойствие
устанавливают порядок вещей
во Вселенной.



Когда Поднебесная следует Дао,
боевых коней возвращают удобрять
деревенские поля.
Когда Поднебесная не следует Дао,
на деревенских полях разводят
боевых коней.



Нет большей потери,
чем утрата Дао.
Нет большего проклятия,
чем жадность.
Нет большего несчастья,
чем недовольство.



Худший из грехов — постоянное
желание большего.



Довольствуйся тем, что имеешь,
воистину, вечное блаженство найдешь
в своем довольстве.



Не выходя за дверь,
можно познать мир.
Не глядя в окно, можно увидеть
пути Неба.



Чем дальше идешь,
тем меньше познаешь.



Мудрый никуда не идет — однако познает;
не видит — однако постигает.



Следуя учению, день ото дня накапливают.
Следуя Дао, день ото дня теряют;
теряя, придешь к недеянию.



Недеяние ничего не оставляет
несделанным.



Позволив вещам идти своим чередом,
достигают истинного владычества.



Ум мудрого ни к чему не привязан;
он сознает нужды других.



К людям добрым мудрый
относится с добротой.
К людям скверным он также
относится с добротой,
ибо природа его существа добра.



Небо ни о чем не просит,
но получает все, что ему требуется.



Мудрый знает себя,
но не выставляет себя напоказ.



Править большой страной — все равно
что готовить мелкую рыбу.
Будешь слишком часто мешать —
испортишь.



Открывайся внешнему,
предавайся делам — и в жизни
не останется никакой надежды.



Умение видеть малое —
называется прозорливостью;
сохранение гибкости —
называется силой.



Осознай свою сущность —
и не познаешь смерти.



Дао связывает все живые существа
с их Источником.

Он возникает в бытии —
бессознательный, совершенный,
свободный.



Все существа чтят Дао и ценят
его добродетель.
Им не приказывали почитать Дао
и поклоняться добродетели —
но они по доброй воле делают это.



Дао дает жизнь всему живому.
Добродетель питает и поддерживает их,
растит их, дает им кров и защищает их.



Дао порождает — но ничем не обладает;
оно дает — но не требует воздаяния.



Дао побуждает к росту, не повелевая.
Это называется сокровенной благодатью.



Все в Поднебесной имеет общее начало.
Это начало — мать мира.



Держи рот на замке,
сторожи свои чувства — и жизнь всегда
будет полной.



Используя лучистое сияние,
ты вновь возвращаешься к свету
и избавляешь себя от несчастья.
Это называется — следовать постоянству.



Возвеличение за счет других — все равно
что похвальба вора удачной кражей.
В этом нет Дао.



Сеть Неба улавливает все; петли ее грубы,
но из них ничто не ускользает.



Если не боишься смерти, то нет ничего,
чего ты не смог бы достичь.



Поскольку мудрый не знает, кто он,
люди узнают в нем себя самих.



Дао повсюду; оно сделалось всем.



Кто пребывает в гармонии с Дэ,
подобен новорожденному.
Смертоносные насекомые не жалят его.
Дикие звери не трогают его.
Хищные птицы не клюют его.



Познать гармонию —
значит познать неизменное;
познать неизменное —
значит обрести просветление.



Что пребывает в гармонии с Дао —
то остается прежним;
на что воздействуют силой —
то недолго растет, потом увядает.
В этом нет Дао.



Что противоречит Дао,
вскоре перестает быть.



Кто знает — не говорит.
Кто говорит — не знает.



Закрой рот, обуздай свои чувства,
притупи свою остроту,
развяжи свои узлы, смягчи свой блеск,
уподобься пылинке.
Это первичное единение
или сокровенное объятие.



Если хочешь быть великим правителем,
научись следовать Дао.



Перестань стремиться к власти.
Избавься от планов и представлений —
и мир сам с собою управится.



Чем больше в Поднебесной запретов
и ограничений, тем беднее люди.



Мудрый говорит: «Я не действую —
и люди исправляются.
Я наслаждаюсь покоем — и люди
становятся честными.
Я не делаю ничего — и люди
становятся богатыми».



Когда правитель занят собой, его
подданные простодушны и чисты.
Когда он вмешивается в их жизнь,
они становятся беспокойны
и несчастны.



Несчастье — то, на чем зиждется счастье;
счастье — то, в чем скрывается несчастье.



Мудрый довольствуется тем,
что служит примером,
и не навязывает свою волю.



Если хочешь отобрать что-то,
прежде дай.



В управлении людьми и служении
природе нет ничего,
что превзошло бы бережливость
и воздержанность.



Воздержанность начинается с отказа
от собственных мыслей.
Она достигается добродетелью,
накопленной в прошлом.



Если нет для человека
ничего невозможного, тогда он
не ведает пределов.
Если человек не ведает пределов,
он годится,
чтобы управлять государством.



Мудрый живет в гармонии
со всей Поднебесной.



Управляй Вселенной при помощи Дао —
и зло не будет иметь власти.



Если правитель и его народ станут
воздерживаться от причинения вреда
друг другу, всякая благодать соберется
в этом государстве.



Великая страна подобна устью реки,
в которую стекаются все ручьи.
Это хранилище всей Поднебесной,
женственность мира.



Если великая держава склоняется
перед малой, она завоевывает
ее дружбу и доверие.

А если малая держава склоняется
перед великой, она завоевывает
ее расположение.

Одна выигрывает, склоняясь;
другая — оставаясь склоненной.



Дао — это сокровищница, истинная
природа, тайный источник всего.



Если человек кажется злым,
не отвергай его.

Разбуди его своими словами
и возвысь его своими делами.



Когда избран новый правитель,
не предлагай помочь ему своим
достоянием или знанием.
Вместо этого предложи
научить его Дао.



Дао — источник всякого добра
и лекарство от всякого зла.



Практикуй надеяние.
Трудись без усилия.



Вкушай безвкусное.
Возвышай малое, увеличивай немного.
Воздавай за зло благодеянием.



Старайся увидеть простое в сложном.
Достигни величия в малом.



Оружие служит злу.
Оно — инструмент того, кто правит,
не следуя мудрости.
Прибегай к нему лишь в крайности.



Мудрый не пытается сделать ничего
великого, и так достигает величия.



Великий Путь достигает своей цели,
но не заявляет о себе.
Он покрывает все живое, подобно Небу,
но не властвует над ним.



Что пребывает в покое —
с тем легко справиться.
Что еще не проявлено —
легко предотвратить.



Действуй, пока вещей не существует;
управляй ими, пока не возник
беспорядок.



Истинные слова часто
кажутся нелепыми.



Мудрый не действует и потому
не терпит поражения.
Он не присваивает и потому
не теряет.



Люди часто терпят поражение
за шаг до успеха.
Поэтому будь столь же внимателен
в конце, как и в начале, —
и не потерпишь поражения.



Мудрый не собирает сокровища;
он учится не держаться за мысли.



Когда люди думают, что знают
все ответы, ими трудно управлять.
Когда люди знают, что они ничего
не знают, они могут отыскать
свой путь.



Той стране будет сопутствовать удача,
правители которой не прибегают
к хитроумию.



Самый простой узор — самый ясный.
Довольствуясь обычной жизнью,
сможешь показать людям обратный путь
к их истинной природе.



Почему море — владыка тысячи потоков?
Потому что оно лежит ниже их.
Скромность дает ему силу.



Мудрый добр с добрыми.
Он также добр со злыми,
ибо такова природа его существа —
доброта.



Великий Путь гладок и прям,
однако люди предпочитают
окольные тропы.



Мудрый остается внизу,
так что мир никогда не устает
возвышать его.



Храбрый поступок против других
ведет к смерти.
Храбрый поступок в гармонии с Дао
ведет к жизни.



Если хочешь ослабить что-то —
сперва позволь ему стать сильным.



Милосердие, бережливость
и скромность — три сокровища,
которые следует держать крепко
и оберегать рьяно.



Великий правитель трудится
без личной выгоды
и не оставляет следов.

Когда труды его закончены,
люди говорят: «Мы сделали это сами».



Мудрый верен верным;
он также верен неверным.



Человеколюбие покоряет
всех нападающих;
оборона его неприступна.



Когда Небо хочет защитить кого-то,
посылает ли оно войско?
Нет, оно посылает человеколюбие.



Хороший воин не жесток.
Хороший боец не гневлив.



Хороший наниматель служит
своим работникам.
Лучший правитель следует воле
своего народа.



Отказ от борьбы, отказ
от противостояния и использование
силы других – вот добродетели,
которые создают окончательный
союз с Небом.



Среди воинов есть пословица:
«Я не решаюсь сделать первый шаг,
но скорее стал бы гостем;
я не решаюсь продвинуться на пядь,
но предпочел бы отступить на шаг».



Нет большего несчастья, чем мысль:
«У меня есть враг»;
ибо когда «я» и «враг» сосуществуют,
не остается места для Дао.



Когда встречаются два противника,
наверняка победит тот, кто не видит
в другом врага.



Когда два войска равны по силе,
побеждает то из них,
что не лишено сострадания.



Мудрый одевается просто,
даже если душа его — сплошь
драгоценные камни.



Тот, кто следует добродетели,
становится един с добродетелью.



Знать о своем невежестве — сила.
Думать, что все знаешь, — болезнь.



Когда людям недостает чувства
благоговения, быть беде.
Когда люди не боятся мирской власти —
придет большая власть.



Мудрый не болен,
но питает отвращение
к болезни; таков секрет здоровья.



Отплати тому, кто кажется тебе злым,
своей добротой.



Не ограничивай взгляд на себя.
Не презирай обстоятельств
своего рождения.



Питая и поддерживая других
без воздаяния, трудится мудрый;
он достигает совершенства —
но не ради успеха.



Храбрость без милосердия,
щедрость без бережливости,
продвижение вперед без скромности —
ведут к смерти.



Не оказывая помощи, мудрый оказывает
людям лучшую помощь.



Мудрый не устает служить,
поэтому мир не устает видеть
его правителем.



Таков путь Неба – побеждать без усилий.
Оно не говорит, но ему отвечают.



Кто желает возвышенного положения,
должен думать со скромностью.
Кто желает вести вперед,
должен следовать позади.



Кто врос в Дао,
того не выдернешь с корнем.
Кто объемлет Дао,
у того Дао не отнимешь.



Если осознаешь,
что все вещи меняются,
то не будет ничего,
что ты пытался бы удержать.



Все вещи возвращаются
к Дао как к своему дому,
но оно ничем не правит;
поэтому его и называют «великим».



Кто пытается резать клинком
великого мастера, наверняка порежет
собственные руки.



Когда налоги слишком высоки,
народ голодает.
Когда правительство слишком деятельно,
народ теряет присутствие духа.



Раздуйся от сниси и гордости —
и никто не убережет тебя
от падения.



Мудрый всегда сталкивается
с трудностями, но никогда их
не испытывает.



Твердость – спутница смерти;
гибкость – спутница жизни.



Если бы могущественные люди
могли укрепиться в Дао,
весь мир изменился бы сам по себе.



Твердое и негибкое будет сломано;
мягкое и слабое восторжествует.



Дао Неба подобно натягиванию лука:
что было вверху — понижается,
что было внизу — возвышается.



Дао человека, напротив, уменьшает то,
что и так в недостатке,
чтобы прибавить тому, что в избытке.
Оно грабит нуждающихся,
чтобы служить тем, кто живет
в изобилии.



Какой же человек имеет всего
в избытке и щедро одаривает Поднебесную?
Лишь человек, следующий небесному Дао.



Мудрый может продолжать дарить,
ибо нет конца его богатству.



У трех древних вещей один исток:
Небо – цельное и чистое.
Земля – цельная и твердая.
Дух – цельный и полный.



Возвращение — вот движение Дао.
Уступка — вот путь Дао.
Все вещи рождены из бытия.
Бытие рождено из небытия.



Слабое одолевает сильное;
мягкое превосходит твердое.
Во всем мире нет никого,
кто этого не знает, но никто
не может этому следовать.



Лучший правитель действует
меньше всех.



Мудрый любит себя,
но не превозносится.



Довольствоваться тем, что имеешь, —
в конце концов, самое лучшее.



Кто-то должен рискнуть тем,
что получит рану в ответ на доброту, —
иначе враждебность никогда
не превратится в добрую волю.



Обладающий подлинной добродетелью
всегда ищет способ отдать.
Не обладающий истинной добродетелью
всегда ищет способ отнять.



Мудрый бывает резким — но не пронзает;
он выпрямляет — но не подрывает;
он просвещает — но не слепит.



Истинные слова не бывают прекрасны;
прекрасные слова не бывают истинны.



Помни: дерево толщиной в обхват
вырастает из зернышка.
Башня высотой в девять ярусов
начинается с одного кирпича.
Дорога в тысячу ли начинается
с одного шага.



Добродетельные люди не спорят;
кто спорит – не добродетелен.



Если хочешь, чтобы что-то увяло,
сперва позволь этому расцвести.



Мудрый не накапливает ничего,
но раздает все другим; чем больше имеет,
тем больше раздает.



Не противься естественному ходу
своей жизни.
Так ты никогда не устанешь
от этого мира.



Если переоценивать собственность,
люди начинают воровать.



Не выставляя напоказ то,
что желанно,
Не возбудишь в сердцах
людских смятения.



Дао – общий предок всего сущего,
отец всех вещей.



Мудрый остается свидетелем жизни –
поэтому живет долго.



Правь справедливо.
Умей выбирать верный момент.



Мудрый действует ради пользы людей;
он доверяет им, оставляя их в покое.



Трудиться — но не требовать воздаяния;
править — без владычества.
Кто обладает такой способностью,
воплощает Дао на Земле.



Мудрый позволяет вещам
приходить и уходить.
Он предпочитает то, что внутри,
тому, что снаружи.



Кто одинаково любит себя и других,
может стать учителем мира.



От милосердия происходит храбрость.
От бережливости – щедрость.
От скромности – способность править.



Пусть Дао темно и туманно,
оно есть дух, сущность,
жизненное дыхание всех вещей.



Познать Небо – значит понять Путь.



Если сохраняешь свои изначальные
качества, можешь править всем.



Самонадеянность...
похвальба...
самодовольство...
Идя по пути Дао, все это
следует вырвать с корнем,
отбросить прочь и оставить позади.



Все люди тянутся к мудрому.
Он подобен ребенку.



В этом мире все так:
чем искуснее и хитрее план —
тем непредсказуемее исход;
чем больше устанавливается законов —
тем больше появляется воров.



Мудрый говорит: «Если я воздержусь
от того, чтобы указывать людям,
они станут самими собой».



Женщина побеждает мужчину
неподвижностью,
склоняясь в молчании.



Дао — сокровище доброго человека
и прибежище дурного.



Лишь когда нам станет тошно
от своей болезни,
перестаем мы быть больными.



Мудрый помогает всем вещам
отыскать их собственную природу,
но не отваживается тащить их
по пути силой.



Дающий обретает всю полноту жизни;
берущий — лишь пустую ладонь.



Мудрый не считает,
что он лучше всех остальных.



Мудрый всегда дарит,
не ожидая благодарности.



Когда правитель никому не доверяет,
никто не доверяет ему.



Встав на цыпочки, долго не прстоишь.
Делая большие шаги, далеко не уйдешь.



Если знающий истину закрывает дверь,
хоть бы и без замка, — то ее не открыть.
Если он завяжет узел, хоть бы и без
веревки, — его не развязать.



Когда мудрый стоит над людьми,
они не чувствуют его тяжести;
когда он стоит впереди них,
они не чувствуют обиды.



Не давай тронуть себя
привязанностью или отвращением,
поколебать выгодой или утратой,
или затронуть честью или бесчестьем.



Высшее благо течет в низкие места,
презираемые всеми.
В этом оно подобно Дао.



Кто живет в согласии с природой,
тот движется в гармонии
с настоящим моментом, всегда точно зная,
что следует делать.



Исполнить свое предназначение —
значит быть постоянным.
Познание постоянного называется
прозрением.



Как познать пути всех вещей
с самого начала?
Загляни внутрь и увидь то,
что скрыто в тебе.



Человек преуспевающий,
хотя и окружен изобилием, неколебим.



Есть время для бодрости —
и время для усталости;
время быть в безопасности —
и время подвергаться угрозе.



Мудрый не стремится к свершению,
однако достигает его.



Если благодати в человеке в избытке,
нет для него ничего невозможного.



Мудрый остается безмятежным
среди скорбей;
зло не проникнет в его сердце.



Не отвергай безнравственного;
отвергай его безнравственность.



Мудрый не ценит то, что трудно
добыть.



Познать Путь — значит понять
величие в себе.



Мудрый повторяет пути Неба,
действуя ради общего блага
и не противопоставляя себя никому.



Внутри Дао блеск солнца смягчается
облаком; пыль оседает на землю.



Небо не поспешает,
однако завершает все вовремя.



Хотя Дао невидимо, оно долговечно;
оно никогда не перестает.



Сколько ни пользуйся Дао,
оно не иссякнет.



В Поднебесной чем лучше у государства
оружие, тем мрачнее народ.



Если придерживаешься Пути,
поступки твои становятся
поступками природы,
пути твои – путями Неба.



Хрупкое легко разбить; мелкое легко
рассыпать.



Безмятежное. Пустое.
Единичное. Неизменяемое.
Бесконечное. Вечно присутствующее.
Таково Дао.



Набивать себе живот пищей и питьем,
накапливать богатство так,
что не знаешь, что с ним и делать...
В этом нет Дао.



Мудрый видит все как собственное «я»;
любит все, как собственное дитя.



Нет нужды бояться тьмы,
когда свет сияет повсюду.



Истинного мастерства
не достигнешь, мешая другим.
В этом нет Дао.



В жизни будь близок к земле.
В размышлении погружайся глубоко
в сердце.



Дао — самое благородное,
что есть в мире.



Небо благосклонно ко всем,
не причиняя вреда никому.



СУЩНОСТЬ «ДАО ДЭ ЦЗИН»

«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.

Уэйн У. Дайер

Многие ученые считают «Дао Дэ Цзин» 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.

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 ситуациях, когда действия кажутся необходимыми, он просит вас по-



думать 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 некоей 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 не-



удивительно, 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 привнести эту мудрость в свою жизнь.

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



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.



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!



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!



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 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.



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.



Сегодня пейте воду в тишине, с каждым глотком напоминая себе о поддержке других тем же самым способом, какую водные потоки дают животным, дождь – растениям. Посмотрите, как много водных мест есть для вас, служащих вам, передвигаясь в естественном потоке. Прочитайте молитву благодарности за эту поддерживающую жизнь, вечнострующую субстанцию.



В качестве следующего блюда попробуйте «порцию контроля» после каждого проглоченного куска, спрашивая себя, остаетесь ли вы все еще голодным.

Если нет, остановитесь и ждите.

Если вы не почувствуете голод, считайте прием пищи завершенным.

Лишь с помощью одного приема пищи вы сможете на практике осуществить последнее предложение девятого стиха «Дао Дэ Цзин»: «Удалитесь, когда дело закончено; в этом и заключается небесный закон».



Попробуйте сегодня увидеть единство там, где вы прежде видели двойственность (разделенность, разъединенность).

Почувствуйте невидимую энергию, бьющуюся в вашем сердце, и вы тотчас услышите ее в сердце каждого живого существа. Сейчас же ощутите невидимую энергию, которая позволяет вам думать, и тут же почувствуете ее в каждом живом существе.

Подумайте над этими словами из Евангелия от Фомы:

«Его ученики сказали Ему:

«Когда наступит Царство?» Иисус сказал:

«Оно не придет внешне. Нельзя будет сказать: «Вот, оно здесь» или «Оно там».

Вскоре Царство Отца распространится по земле, но люди не будут видеть его».

Сегодня знания о том, как практиковать единство мышления, помогут вам увидеть это Царство.



Посадите семечко и ухаживайте за ним, обзревая его внутреннюю природу на протяжении всего времени, пока оно существует. Посмотрите, что есть внутри бутона, и с трепетом всмотритесь в то, что находится в семечке, которое в один из дней создаст цветок. Затем перенесите этот благоговейный трепет на себя и на то семечко, которое есть и у вас внутри. Используйте это как напоминание о своей внутренней незримой сути, которая есть не что иное, как действие Дао.



Спросите себя прямо сейчас:
*Что есть моя природа, если нет у меня
внешних сил, говорящих мне,
кем я должен быть и что я должен делать?*
Теперь потрудитесь прожить один день в гармонии со своей природой, игнорируя давление внешнего мира. Если ваша внутренняя природа находится в покое, любви и гармонии, как, например, музыкальный талант, реализуйте эту гармонию в действиях сегодняшнего дня.



Как можно больше обращайтесь внимание на невидимую сторону вещи, когда вглядываетесь в дерево, далекую звезду, горную вершину, облако или что-либо еще в природном мире. Примите закон, который позволяет этому быть, а затем направьте внимание внутрь и приложите этот закон к вашему физическому существу. Это есть закон, который побуждает ваши легкие расширяться, сердце биться, а ногти расти, — попробуйте пожить по этому закону хотя бы десять минут, и вы заметите, как установится ваша связь с вашим Источником Бытия.



Прямо сейчас отложите эту книгу. Потратьте десять минут на то, чтобы посидеть в тишине, размышляя обо всем, что у вас есть, и всем, что втекает в вашу жизнь по Божественно составленному расписанию. Сохраняйте покой и будьте благодарны тому, что дает возможность для вашей жизни протекать так совершенно. Освободитесь от всех суматошных мыслей.



Посвятите день сознательному поиску ситуаций, для того чтобы попрактиковать беспристрастное наблюдение начала, являющегося окончанием чего-либо, поставив своей целью насчитать определенное количество таких ситуаций к полудню. Начните утро с осознания, что конец сна есть начало пробуждения. Разделите время вашего пробуждения на отрезки, отмечая без каких-либо суждений окончания, которые дают возможность появлению начал. Начните жить в постоянстве, приняв разумом тот факт, что изменение является только истиной. Не забывайте включить все ваши чувства в его цикл — беспристрастно созерцая грустное, например, позволяя естественному окончанию чего-то грустного трансформироваться в начало.
Вы следуете Дао!



Выберите несколько ситуаций с вашими детьми (или кем-либо, кем вы призваны руководить) для того, чтобы стать активным наблюдателем. Кивайте головой, улыбайтесь, пользуйтесь мимикой лица или жестами, не говоря ни слова, в тех ситуациях, в которых вы прежде принимали энергичное вмешательство. Заметьте, как ваше активное созерцание влияет на тех, кем вы управляете.



Приклейте следующее утверждение на видное место, чтобы привлекать постоянно свое внимание. Я обладаю нравственностью, я — успешный, экстраординарный гений, несмотря на то что говорят дипломы разных учреждений и банковский счет.

Повторяйте это заклинание, пока оно не станет вашим образом жизни. Вы почувствуете внутренний покой, поскольку освободитесь от влияния внешних форм.



Сегодня ощутите силу, которая позволяет произойти каждому вашему движению. В течение пяти минут вашей медитации (размышления, раздумья) оставайтесь в «пропасти» между вашими мыслями и заметьте непостижимый, но вездесущий незримый Источник, который позволяет вам говорить, слышать, осязать и передвигаться. (Я создал упражнение для медитации, которое сможет помочь вам в этом процессе, и оно включено в мою книгу «Прорыв».)



Послушайте, как кто-то выражает свое мнение, противоположное вашему. Это может касаться различных ситуаций и тем, таких, например, как политика, окружающая среда, религия, наркотики, война, смертная казнь или что-то еще. Исключите навязывание своей позиции и вместо этого скажите: «Я никогда не рассматривал эту точку зрения. Спасибо, что поделились со мной этой идеей». Позволив прозвучать противоположной точке зрения, вы распрощаетесь с оценкой всего через свое эго и поприветствуете Дао в своей жизни.



Проведите целый день, всматриваясь в природу и в те бесчисленные моменты, которые и составляют органический природный цикл. Попробуйте найти хотя бы три способа, по которым вам бы хотелось быть более естественным в вашем отношении к жизни. Например, свернувшаяся клубочком или лениво развалившаяся на солнышке кошка вполне может служить примером того, каким бы вы хотели быть. Или, возможно, вы бы хотели быть подобно рассвету, медленно, неспешно освещающему темноту. Может, вы предпочитаете уподобиться приливам и отливам, уютно покачивающимся в морской колыбели, вероятно, без каких-либо осуждений. Найдите свои символические образы, какими бы они ни были, и пригласите их аналогов из Дао расцвести в вашей душе.



Начиная с завтрашнего утра сделайте что-нибудь, что выразит вашу доброту по отношению к тому, кто совершенно не ожидает такого вашего поступка.

Пошлите кому-нибудь электронное сообщение с выражением любви и благодарности. Позвоните дедушкам, которые, может быть, чувствуют себя одинокими при хороших условиях жизни. Пошлите цветы любимому человеку или, если требуется, простому незнакомцу.

Обратите внимание на то, как ваша благодарность к другим людям по-настоящему питает вашу тропу Дао, но не эго.



Перепишите следующие слова и попробуйте применить их к себе:
«Я произошел от силы. Я должен быть тем, от чего я произошел. Я никогда не откажусь от веры в свою силу и силу других людей».

Каждый день читайте эти слова и напоминайте себе о собственной силе. Сегодня посвятите десять минут своего времени медитации, концентрируясь на внутренней силе.



Сядьте в тихое место и представьте себе: человек, с которым вы долгое время находитесь в состоянии конфликта, сидит перед вами. Громко скажите ей или ему: «Я прощаю тебя. Я окружаю тебя любовью и светом и делаю то же самое для себя». Это заставит послание двадцать шестого стиха «Дао Дэ Цзин» работать на вас, вызвав у вас чувство покоя.



Вспомните человека, на которого вы уже повесили ярлык с надписью «плохой», и используйте возможность сделать вашу работу. Станьте учителем, обращаясь и посылая послания, наполненные нежностью и любовью к ней или к нему, — возможно, вы можете передать книгу, написать электронное сообщение или позвонить. Просто совершите сегодня один добрый поступок, даже если он будет совершен для незнакомого человека в тюремной камере. Он или она есть ваше задание на сегодня.



Хотя бы один день проведите как ребенок. Нарочно выберите типичную стрессовую ситуацию, но при этом будьте, как в райской долине. Играйте, а не работайте, даже если вы на работе! Хихикайте, а не сохраняйте серьезное молчание. На секунду или две испытайте трепетное благоговение. Например, найдите паутину и просто взгляните в чудо перед вашими глазами: крошечное создание сумело сплести такую совершенную паутину размером во много раз больше своего собственного тела для того, чтобы поймать на обед летающего жучка... вот это да!



Найдите такое место, где контроль всеобъемлющ, и откажитесь от него. Подавите свое желание вмешательства, напоминая себе, что для всего существует свое время и вы становитесь более опытным, спокойно наблюдая со стороны, нежели чем активно участвуя.



Наклейте нижеследующий совет
от Наоми Лонг Мэдгетт на видное место
и постоянно напоминайте себе
о своем желании жить естественно:

*Я бы не стал тщательно ухаживать за деревом
на твоём месте.*

*Такое внимательное пестование может ему
повредить.*

Позволь земле отдохнуть от постоянного копания.

*И подожди, когда она высохнет, прежде чем
полить её.*

Предназначение листа –

выбрать свое собственное направление;

Дай ему шанс поискать себе солнечный свет.

Росток чахнет от постоянных подталкиваний,

От слишком навязчивой нежности.

*Мы должны научиться оставлять в покое то,
что мы любим.*



Вместе с изменением своего взгляда
на жизнь сегодня поменяйте
телевизионный канал или радиоволну,
которые рассказывают о случаях
применения силы. Затем расширьте
границы этой стратегии, избавившись
от фильмов, записей и игр,
которые содержат драки,
убийства или преследования.



Сегодня помолитесь
за каждого человека,
о котором вы читали или слышали,
убитого оружием,
неважно какой степени
дальности.



Выберите время сегодня, возможно,
между 12.00 и 16.00 часами, для того чтобы
осознанно освободить ваш разум
от попыток и стремлений контролировать
события, происходящие в вашей жизни.
Совершите пешую прогулку и просто
позвольте себе быть несомым: позвольте
вашим ногам идти именно туда, куда им
хочется. Наблюдайте за всем, что находится
в поле вашего зрения. Прислушайтесь
к своему дыханию, звукам, долетающим
до вас, к ветру, облакам, влажности
и температуре — ко всему. Просто позвольте
себе с головой погрузиться во все это
и перенестись в своем воображении,
и вы заметите, что это такое — просто
плыть по потоку. Теперь решите сделать
свободу вашим путеводителем. Осознайте,
что дорожное движение, люди в вашей
жизни, фондовая биржа, погода, приливы
и отливы... все это движется в своем
собственном ритме по своему собственному
пути. Вы тоже можете идти по дороге
вечного и совершенного Дао.
Начните это... прямо сейчас.



Сегодня почувствуйте, как раскрывается Дао с помощью того, кто обычно причиняет вам страдания. Целенаправленно иницируйте разговор с этим человеком — родственником, бывшем супругом, коллегой, который над вами издевается, или членом семьи, позволяя Дао свободно струиться. Обратите внимание на то, как, что и в какой момент вы чувствуете.

Оставайтесь в дружественном и терпеливом контакте с ощущениями внутреннего мира.

Здесь то, что «Курс чудес» предлагает по этой главе «Дао Дэ Цзин»: «Это единственная вещь, которая нужна вам для достижения всеведения, счастья, освобождения от страданий.

Скажите только это, но без всяких оговорок. Я отвечаю за то, что вижу. Я выбираю сам те чувства, которые испытываю...»



Дайте себе задание быть по максимуму на заднем плане, насколько вы сможете, в течение целого дня. Сдерживайте желания сравнить себя с кем-нибудь еще или привлечь к себе внимание. Вы можете выполнить это, сделав себе обязательство быть заинтересованным в других сегодня, заменяя местоимения «я» на «вы».

Итак, вместо того чтобы сказать:

«Я выполнял эту работу в течение нескольких лет; позволь мне рассказать тебе, как следует построить процесс», — заметьте: «Кажется, тебе очень хорошо удастся твое новое занятие».

На языке Дао — оставайтесь мягким и великодушным, и вы все стойко вынесете.



Проведите день, обдуманно наблюдая за одним из творений Господа, например за собакой, бабочкой, мотыльком, пауком, муравьем, рыбой, кошкой, оленем или кем-то другим, кто привлечет ваше внимание. Вы можете узнать и многому научиться от них тому, как верить в свою собственную внутреннюю природу. Они, как говорит поэт, «так полны знаний».



Сегодня сходите на прогулку и подумайте о целостности того, с чем вы сталкиваетесь в течение тридцати минут. Увидьте себя в тех, которых вы оценивали по-другому, включая очень старых, очень молодых, толстых, немощных или нищих. Когда будете смотреть на них, напомните себе: *«Я разделяю одно духовное начало с каждым из этих людей»*. Это поможет вам чувствовать целое, переключившись со своего эго на добродетель Дао.



Расположите знак «Уступите дорогу» в поле зрения, знак такой, как мы часто можем встретить на дороге. Каждый раз, когда вы будете смотреть на него, вспоминайте о вашем возвращении к Дао. По крайней мере, раз в день, вместо того чтобы продолжать высказывать несогласие, остановитесь на этом месте.

Остановите посредине рассказ о своих достижениях, перестаньте греться в лучах своего эго и начните прислушиваться.

Чем больше слабости и мягкости вы проявляете каждый день, тем больше вы возвращаетесь к миру и гармонии Дао.



Сегодня проведите час с ребенком, замечая, сколько мудрости в том, что кажется всего лишь детским поведением или доверчивостью. Обратите внимание на его или ее очарование и обаяние, на то, как ребенок увлечен кажущимися незначительными вещами, как он повторяет одинаковые бессмысленные фразы, раздражаясь или смеясь. Запишите ваши впечатления о мудрости, кроющейся за так называемыми детскими порывами, и поклянитесь снова быть ребенком так часто, как это возможно.



Подумайте о человеке, который, возможно, вас когда-то обидел: о том, кто оставил вас или плохо обращался с вами, о том, кто что-то у вас украл или обманул вас, о том, кто оскорбил вас или распространял о вас дурные слухи. Проведите день, забыв про все мысли о мести, и вместо этого испытайте любовь и простите этого человека. Обратите внимание на совершенно другое чувство, которое вы испытаете, когда в вашей голове нет жестоких мыслей... это очень важное и неотъемлемое учение Дао.



Устройте себе день безмолвия. Не разговаривайте ни с кем; вместо этого просто станьте наблюдателем и посмотрите — сможете ли вы находиться в состоянии мягкости без того, чтобы говорить себе или другим, что нужно делать и как поступать. Спокойно подумайте о важных словах писателя Германа Мелвилла, который однажды сказал, что единственный и неповторимый голос Божий — это тишина.



Выберите любой аспект своей жизни, чтобы попрактиковаться отказываться от привязанностей, решая, когда остановиться. Например, запланируйте провести поменьше времени в отделе бакалеи или воздержитесь от покупки того, чего нет в вашем списке. На работе удержитесь от того, чтобы налить себе еще одну чашечку кофе или отправить еще одно электронное сообщение личного характера. В отношениях с людьми не высказывайтесь по пустякам. Все вышеперечисленное является примером привязанности к делам и привычкам.



Вы можете ослабить свою привязанность, отдав что-то из вещей. К примеру, совсем недавно мой сын удивил нас именно этим. Я восхищался новой майкой, которую он только что купил, он мне сказал: «Послушай, отец, я вижу, тебе она очень нравится. Хотя это одна из моих самых любимых, я дарю ее тебе». Это было простым и спонтанным решением освободиться от привязанности, и мы оба почувствовали нечто великолепное — значение великодушия.



Сядьте и составьте список тех сторон жизни, которые представляются вам несовершенными, испорченными или глупыми. Затем выберите одну из них и прислушайтесь к тому, какое чувство вызывается в вашем теле, которое привязано к данному пункту. Позвольте этому ощущению быть и поддержите в ваших мыслях с точки зрения любовного позволения (разрешения). Делайте это так долго, как вам будет комфортно, позволяя «Дао сейчас!» быть настоящим. Во время этого упражнения помните, что Дао объективно и одаривает всех в равной степени. Вы можете использовать солнечные лучи, чтобы погреться под ними, но можете под ними и стгореть. Дао просто существует, и ему все равно.



Выделите время для того, чтобы сделать осознанную попытку послать мирную энергию человеку или группе, о которых вы думаете как о врагах. Не забудьте про конкурента, отвергнутого члена семьи, человека, придерживающегося другой религии, или тех, чьи взгляды расходятся с вашими, например членов правительства, политической партии. Затем пошлите им что-либо, если, конечно, вы захотите, например цветы, книгу или письмо. Сделайте ваше осознанное усилие сегодня, прямо сейчас, чтобы отдаться Дао и познать настоящий успех.



В эту самую минуту идите и освободитесь от пяти предметов, которыми вы владеете, выкиньте, но так, чтобы другие могли найти их. Затем возьмите то, что имеет особую ценность для вас, и отдайте это кому-нибудь. Очень важно, чтобы это было тем, что вы по-настоящему любите, поскольку чем больше привязанности у вас к отдаваемому предмету, тем большей будет ваша радость, когда отдадите его.

Это может стать практикой для ежедневного уменьшения.



Обещайте провести день в поиске возможностей попрактиковать доброту в условиях, которые обычно провоцируют осуждение. Обращайте внимание на то, что вы думаете или говорите в отношении нищих попрошайек, родственников, с которыми вы враждуете, или даже политиков или телевизионных ведущих, чья деятельность и слова вам не по душе.

Воспользуйтесь возможностью стать «наблюдателем», уменьшая свой критицизм и увеличивая количество вежливости и доброты в своем мире.



Проведите день под девизом — отказ: откажитесь от размышлений и откроете для себя разум всеобъемлющей природы. Откажитесь от предвзятых мнений и идей и почувствуйте, какими вещи являются в действительности. Откажитесь от необходимости контроля над другими людьми и тогда увидите, насколько они способны. Найдите время для ответа на вопрос: *«Что могло бы произойти, если я бы действительно отказался?»* Вы можете быть удивлены, открыв, что вы находите больше скрытой добродетели в вашей жизни, изменяющей способ смотреть на себя.



Посвятите день изучению мельчайших форм жизни, которые вам удастся найти. Наблюдайте, как паук плетет свою паутинку, как краб суетливо передвигается по песку, как муха, жужжа, садится на стену. Совершите воображаемое путешествие внутрь себя, изучая жизненные формы, которые находятся в вашем кишечнике, кровотоке или по другую сторону ваших глаз, — все существа, для рассмотрения которых вам понадобится бы микроскоп. Подумайте о порождении этих бактерий Матерью для того, чтобы обеспечить ваше существование. Попробуйте посмотреть на свое тело через инфинитезимально крошечную жизнь, которая является частью вас и влияет на вас. Жизнь возвращением к Матери даст вам ту ясность, которую вы не испытывали никогда прежде.



Ежедневно старайтесь проявлять милосердие, когда вы видите кого-то менее удачливого, чем вы. Мысленно благословите ее или его, прежде чем подумать о ней или о нем с презрением, насмешкой, упреком или безразличием. Поступайте так же, когда вы узнаете, как много «их» было убито в какой-либо схватке; вместо того чтобы радоваться смерти врага, прочитайте мысленно молитву любви и сострадания. Живите достойно; «просто имейте немного разума».



Посвятите день выражению добрых мыслей и дел по отношению к своей семье, сообществу, стране и миру в целом. В семье побудите верить в себя того, кто борется с низкой самооценкой. В своем сообществе подберите мусор и переработайте его без осуждений. В своей стране проведите некоторое время в безмолвной молитве, посылая энергию любви к тем, кто находится у власти, — затем сделайте то же самое для мира, включая и так называемых врагов.



Посвятите неделю для наблюдения случаев того, как «разные вещи происходят» без контроля с вашей стороны, или «позвольте» им случиться. Это будет означать осознанный выбор ситуаций, в которых вы обуздываете свой автоматический импульс контролирования исхода. Расслабьтесь, когда захотите напрячься, и доверяйте как можно большему количеству ситуаций. В конце недели отметьте, как изменение вашего мышления изменило вашу жизнь.



Проведите час, неделю или месяц, стараясь не давать советы, если вас никто об этом не просит. Остановитесь на минутку и обратитесь к своему безмолвному знанию. Задайте вопрос вместо того, чтобы раздавать советы или приводить примеры из своей жизни. Лао-Цзы хотел бы, чтобы вы знали, что это есть «высшее состояние человека».



Выберите время сделать что-то, чего вы не делали никогда прежде, — это может быть прогулка босиком под дождем, занятия йогой, выступление перед аудиторией в Клубе Тамады, игра в футбол, прыжок с парашютом или что-нибудь еще, что вы всегда хотели сделать. Поймите, что вы сами создали ограничения, чтобы удержать себя от новых планов и экспериментов, и теперь найдите время для закрытия вашего собственного сборника инструкций и идите туда, где вы никогда не были раньше. Также найдите время дать тем, кто находится под вашим присмотром, возможность сделать то же самое и наслаждайтесь тем, как много они получают при минимальных действиях с вашей стороны или при их отсутствии.



Проведите день, замечая, что все аспекты жизни делятся на две категории — «удачливую» и «неудачливую». В конце дня, когда вас не будут отвлекать, составьте их список и затем изучите каждую из них. Позвольте себе или прочувствовать каждую физически, или представить ее как образ в уме. Не пытайтесь изменить хорошие или плохие обстоятельства, в любом случае позвольте себе наблюдать за ними с закрытыми глазами. Так, как будто это калейдоскоп (или жизнь как таковая), смотрите на нее и позвольте ей плыть через вас, как облака плывут в небе, ночь переходит в день, прекращается дождь и испаряется вода в лужах... и теперь смятение появляется и исчезает, когда вы живете спокойно в дни удач и поражений.



Решите собрать за сегодня пять очков у Бога. Представьте, как Божественный Источник всех 10 000 вещей действует для того, чтобы поддержать циклы создания жизни, и сделайте пять вещей, которые соответствуют этому. Подберите кусочек брошенного кем-то мусора, который обозначает неумеренность; анонимно сделайте подарок кому-то нуждающемуся или сделайте что-либо еще, что поможет вам накопить добродетель и остаться глубоко укоренившимся в Дао.



В следующий раз, когда вы подумаете, что вы являетесь целью вредоносной мысли незнакомца, члена вашей семьи или коллеги, постарайтесь отвечать им вашей внутренней природой, которая есть Дао. Отправьте им ответ, наполненный добротой и любовью, и затем отступите в тень безмолвного и мирного знания; это вы начали двигаться к тому, чтобы стать невосприимчивым к любому злу. Практикуя на вид безобидное утверждение, вы заметите, как оно эффективно. Подходите ко всему во Вселенной с Дао в вашем сердце, нежели чем с защитной позиции.



Сегодня примите решение помочь кому-то, если, конечно, поразмыслите над принципами, изложенными в этой главе. Но сделайте это, не упоминая «Дао Дэ Цзин» или эту книгу. Возможно, выразите кому-нибудь любовь, там, где вы бы выразили раздражение или гнев. Или пошлите поздравительную открытку с особенно выразительным стихом «Дао Дэ Цзин» тому, кто получил новую должность управленца; что бы вы ни делали, вашей мотивацией должно быть желание помочь тому человеку отворить дверь в его или ее сокровищницу, предложив ключ к этой двери в форме ваших мыслей и действий, продиктованных принципами Дао.



Найдите сегодня время, чтобы сконцентрироваться на огромном вызове в вашей жизни. Разбейте дело, которое вам предстоит совершить, на несколько частей и подумайте о той, которая должна быть выполнена сегодня. Абстрагируйтесь от полной картины — просто делайте то, что можете делать сейчас, и пусть все остальное станет невидимым. Напишите вступление к своему роману. Набросайте план дома, который вы хотите построить. Подпишитесь на один курс в местном образовательном учреждении. Выйдите на двухминутную пробежку. *Будьте только здесь и только сейчас.* Посмотрите, как практика Дао в эти минуты приносит большие результаты, парадоксальным образом оставаясь простой и незаметной.



Выберите какую-либо привычку, которую вы больше не хотите иметь. Например, то, что, на ваш взгляд, составляет вашу слабость или является пагубной привычкой. Всего лишь на сегодня, не думая о завтрашнем дне или будущем, сделайте один шаг для того, чтобы предвосхитить ее. Не курите и не потребляйте кофеин, только сегодня. Ешьте лишь овощи и фрукты, только сегодня. Разговаривайте тепло со своими недружелюбными соседями, только сегодня. А в конце дня обратите внимание на то, как хорошо и легко вы себя чувствуете. Тогда и только тогда решите, захотите ли вы и завтра утром следовать этой мудрости «Дао Дэ Цзин», которая и сама была написана в определенное время и в определенную эпоху и живет уже больше двадцати пяти веков.



Как можно больше демонстрируйте ваше понимание того, что Лао-Цзы имел в виду, прося лидеров быть «наполненными обычной жизнью». Проведите день, сняв с себя «табличку»: «родитель», «контролер» или «босс», и встаньте на одну ступеньку с теми, кто обычно ждет вашего руководства.



Подумайте о себе как об одном из тех, кем вы руководите, — на самом деле на один день представьте себя своим подчиненным. Это даст вам возможность узнать, как незамедлительно привести Дао в работу.

Я обнаружил, что, когда я практикую это с моими детьми, они реагируют исходя из своей лучшей и истинной природы.

Например, я просто говорю своей дочери-подростку: «Я знаю, что ты вполне способна и сама быть ответственной и поступать разумно, пока меня нет в городе, и я горжусь и люблю тебя за это». Я отказываюсь от таблички «авторитарного родителя» и обращаюсь с ней так, как бы я хотел, чтоб относились ко мне. Когда это становится нормой, становится очевидным, что прав Лао-Цзы в своих словах: «Простейший пример — это чистейший».



Посвятите день служению своим подчиненным, вместо того чтобы раздавать советы. Найдите такие случаи, чтобы подавить присущую вам привычку вмешиваться в их дела и говорить им, что и как нужно делать. Позвольте другим людям плыть к вам. Следуйте и дальше этому принципу, побуждая кого-либо принять решение самому, а не следовать вашим указаниям.



Выберите разговор, в котором вы сможете попрактиковать три сокровища — милосердие, бережливость, смирение — и при этом оставаться немногословным. Когда в ходе разговора вы попытаетесь вдруг подчеркнуть особое значение чего-нибудь, остановитесь и вместо того, чтобы продолжить разговор, обратитесь в слух. И вы используете все три вышеопределенных сокровища одновременно: проявите *милосердие* к вашему собеседнику, будучи *бережливым* в отношении своих слов и *смирненно* отказываясь быть впереди или выше того человека, с которым ведете беседу.



Думайте о своем сопернике как о продолжении самого себя в следующем вашем сопернике. Поклянитесь послать этому человеку мысли любви, окружив его или ее светом, и помолитесь о том, чтобы ваш соперник выступил на самом высоком уровне. Затем обратите внимание на то, как улучшается ваше собственное мастерство и ставит вас на более высокую ступеньку.



Запомните следующие слова, найденные в дневнике Анны Франк, написанные ею тогда, когда за ней охотились нацисты: «...несмотря ни на что, я до сих пор верю, что в глубине своих сердец люди добрые...

Я чувствую страдания миллионов, все же если я обращаюсь к небесам, я знаю — все будет хорошо». Повесьте эти слова дома так, чтобы каждый в вашей семье мог видеть их.



Решите сегодня уподобиться мудрецу, кто носит простые одежды из простых тканей, без украшений. Наденьте шорты и майку. Куда бы вы ни направились, оставайтесь в таком «простом состоянии» и замечайте, как мало внимания уделяется одежде и внешнему виду. Помните об этом, например, на деловых переговорах и не уделяйте прежнего внимания тому, как выглядят другие.



Посвятите день тому, чтобы действительно прислушиваться и доверять сигналам вашего тела, и затем прислушайтесь к тому, что говорит вам ваш разум об этих сигналах. Познакомьте свой разум с возможностью, что ваше тело просит вас о том, чтобы, например, вы смогли подарить ему короткий сон или прогулку по пляжу. Поддерживайте счастливое состояние вашего разума, наполненного Дао, который закроет вход для «больных» мыслей.



Вспомните пять природных случаев в вашей повседневной жизни, которые вы считаете само собой разумеющимися. Затем проведите некоторое время в созерцании, размышляя над каждым из них. Небо, цветы, деревья в вашем дворе, луна, солнце, туман, паутина, трава, озеро, кустарник, сверчок, ваша собака, что-то другое, что случается естественно... Позвольте себе полностью оценить чудо, которого прежде вы не замечали. Описывайте, рисуйте или фотографируйте ваши наблюдения, которые вы сделали благодаря своему новому видению жизни, сквозь призму благоговейного трепета и волнения.



Во время медитации практикуйте смерть, пока вы живы. Заключается это в том, чтобы покинуть свое тело, абстрагироваться от него и протекать над ним. Это поможет вам избавиться от чувства, что ваша физическая оболочка — это то, кем вы являетесь. Чем больше вы наблюдаете, нежели остаетесь объектом того, что видите, тем легче вам будет избавиться от страха смерти. Делайте это в течение всего лишь пяти минут в день. Помните, что вы — не это тело, вы — часть бесконечного Дао, который никогда не изменяется и никогда не умирает.



«Какая из снежинок самая великолепная? Возможно, все они прекрасны — и поэтому, празднуя вместе свое великолепие, они создают трепетное представление. Затем они сливаются друг с другом и соединяются в единстве. Они никогда не исчезнут, никогда не перестанут существовать. Они просто *меняют форму*. И не однажды, а несколько раз: из твердого в жидкое, из жидкого в парообразное состояние; *из видимого в невидимое*, чтобы потом возникнуть вновь и вернуть захватывающее дух представление и чудо. *Это Жизнь, питающая жизнь*» (отрывок из книги Нила Доналда Уолша «Беседа с Богом»).

Это ты.

Метафора закончена.

Метафора реальна.

Ты сделаешь это реальным в своем опыте, когда просто решишь, что это правда, и поступишь так. Узри красоту и чудо тех, чьих жизней ты касаешься. И все вы однажды объединитесь в одно и познаете затем, как образовать единый поток.



На время абстрагируйтесь от того, что занимает ваш ум, включая все ваши обязательства. Даже если это будет только пятнадцать минут, очистите свой разум, сотрите все файлы под названием «требования» и позвольте себе свободу, которая идет к вам, с тем чтобы вам быть меньше требовательным.

Когда вы закончите, делайте то же самое со своими детьми или подчиненными.

Обнимите их и пригласите на короткую прогулку, не надо ничего особого не делать, просто быть вместе на природе.

Затем позвольте им снова возвратиться к своим делам.

Если вы думаете, что ваш ребенок или сотрудник все-таки нуждаются в управлении, возможно, это случилось из-за того, что вы не помогли им быть уверенными в своих силах.



В моих ежедневных занятиях йогой есть такое упражнение, которое напоминает мне о «Дао Дэ Цзин».

И я призываю вас практиковать его прямо сейчас. Встаньте, ваши ноги должны быть вместе, поднимите руки над головой и потянитесь так, как только сможете.

Теперь наклонитесь вправо так далеко, как сможете, потягиваясь в течение минуты.

Затем вернитесь в вертикальное положение и сделайте такой же наклон влево. Делая это упражнение, вы увидите, что можете быть гибким, мягким и способным наклоняться, а значит, можете жить в гармонии с Дао.



Решите, что сегодня вы избавитесь от некоторых ваших излишков, естественно, прежде всего тех, которые могут пригодиться где-то еще. Оглянитесь и найдите те вещи, которые вам не нужны, например, я сейчас оторвался от своей работы и заметил несколько блокнотов, три DVD-диска и тостер, которым уже не пользовался месяцев шесть. Если вы оглядите комнату прямо сейчас, когда читаете эти строки, я уверен, что вы увидите вещи, которые вы легко сможете назвать лишними.

Поэтому найдите время и пустите их в обращение. Вы можете также взять те вещи, которые находятся в поле вашего зрения в настоящий момент, и отнести их туда, где им сегодня обрадуются.

Будьте человеком Дао!



Сегодня займитесь медитацией и нарисуйте портрет себя, обладающего такими же качествами, что и вода. Позвольте своей мягкой, слабой, гибкой, текучей сущности плыть к тем местам, в которых вы никогда прежде не были из-за своей жесткости и твердости. Нежно струитесь в жизни тех, с кем вы конфликтуете. Представьте себя заходящим в их внутренний мир, увидев, что они переживают. Сохраняйте такой свой образ нежно струящейся воды и наблюдайте, как меняются ваши отношения с этими людьми.



Посвятите день еде!
Оцените по достоинству тот
таинственный разум, который создал еду
для вашего здоровья и удовольствия.
И помолитесь за каждое соприкосновение
с ней. Сходите за продуктами,
займитесь приготовлением пищи,
запланируйте званный обед
или сходите на ужин к кому-нибудь,
поешьте в ресторане, перехватите
быструю закуску или пожуйте немного
попкорна в зале кинотеатра.
Все это возможности, которыми
вы можете воспользоваться
для того, чтобы осознанно исследовать
это соединение с едой. Рассматривайте
его как часть бесконечного цикла Дао
и нахождение в вашей собственной
утопии.

Литературно-художественное издание

Уэйн У. Дайер

ОТКРЫТЬ РАЗУМ:
Дао Де Дзин на каждый день —
способ изменить мышление

Ответственный редактор *Е. Карягина*
Художественный редактор *П. Петров*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Н. Журавлева*
Корректор *М. Колесникова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 25.07.2011.
Формат 60x84^{1/16}. Гарнитура «NewBaskerville».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,73.
Тираж 5000 экз. Заказ № 6369

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в «УЛЬЯНОВСКОМ ДОМЕ ПЕЧАТИ»,
филиале ОАО «Первая Образцовая типография»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-699-47808-8



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЯРЛЫКОВ И СТЕРЕОТИПОВ *закройте свой собственный сборник инструкций* постарайтесь не навязывать свою точку зрения окружающим **ИЗУЧИТЕ ПРОБЛЕМУ С РАЗНЫХ СТОРОН** *Попробуйте научиться прощать себя и других* **ОТКРОЙТЕ СВОЙ РАЗУМ ДЛЯ НОВОГО ОПЫТА** сделайте свою жизнь проще **АКЦЕНТИРУЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТОМ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО** *помните, мир зависит от вашего восприятия*

КОГДА ТЫ ИЗМЕНЯЕШЬ СВОЙ СПОСОБ СМОТРЕТЬ НА ВЕЩИ, ВЕЩИ, НА КОТОРЫЕ ТЫ СМОТРИШЬ, МЕНЯЮТСЯ

ПРЯМО СЕЙЧАС ВАМ НУЖНО РЕШИТЬ:

ОСТАВАТЬСЯ ВО ВЛАСТИ ОГРАНИЧЕНИЙ или **РАЗРУШИТЬ СТЕНЫ ВНУТРИ СВОЕГО СОЗНАНИЯ, ВЗГЛЯНУТЬ НА МИР ПО-НОВОМУ И СТАТЬ ТЕМ, КЕМ ВЫ ВСЕГДА МЕЧТАЛИ СТАТЬ**

«Позволь сердцу своему пребывать в покое»

Лао Цзы



Уэйн У. Дайер – профессор в Нью-Йоркском университете Святого Джона, всемирно известный гуру наших дней в области мотивации и саморазвития. Автор более трех десятков книг и создатель множества аудио- и видеопрограмм, которые вдохновили миллионы людей на новые достижения во всех сферах жизни.

ISBN 978-5-699-47808-8



9 785699 478088 >



ЭКСМО