

УЭЙН
ДАЙЕР

ИЗМЕНИТЕ
МЫСЛИ –
ИЗМЕНИТСЯ
И ЖИЗНЬ

ОСОЗНАННЫЙ
ПОДХОД К ДРЕВНЕЙ
МУДРОСТИ ДАО



Психология. Главные книги жизни

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 — (Психология. Главные книги жизни)

ISBN 978-5-04-245119-5

Автор мировых бестселлеров Уэйн Дайер расшифровал загадочную и глубокую мудрость Дао Дэ Цзин, принадлежащую перу древнего философа Лао-Цзы. Прочитав эту книгу 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 комментариев У. Дайера, который щедро делится с нами знаниями и практиками, подсвечивая новые грани и новые возможности нашей жизни. - Как открыть путь к успеху и благосостоянию? - Что мешает нам быть счастливыми? - Как уметь отстаивать свои интересы, не провоцируя конфликты? 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 А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 13
ББК 87.2

ISBN 978-5-04-245119-5

© Дайер У., 2007

© Эксмо, 2007

Содержание

Предисловие	7
Стих 1	11
Живя тайной	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Уэйн Дайер
Измените мысли – изменится и жизнь
Осознанный подход к
древней мудрости Дао

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.

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

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 привнести 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 попробуете 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.

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.