

Золотой фонд эзотерики

У. ДАИЕР



ИЗМЕНИТЕ МЫСЛИ —  
ИЗМЕНИТСЯ И ЖИЗНЬ

СЛЕДУЯ МУДРОСТИ ДАО

Change Your Thoughts — Change Your Life  
by Dr. Wayne W. Dyer

Д 12 **Дайер У.** Измените мысли — изменится и жизнь. Следуя мудрости Дао / У. Дайер. — М. : Эксмо, 2012. — 464 с. — (Золотой фонд эзотерики).

ISBN 978-5-699-29590-6

О том, что мысли способны управлять нашей жизнью, пишут и говорят сейчас многие. Но автор знаменитых на весь мир работ по эзотерике Уэйн Дайер написал об этом так, что его книга стала на Западе подлинным бестселлером. В своей работе Дайер «расшифровал» загадочную и глубокую мудрость Дао Дэ Цзин — подлинного послания мудрости, оставленного миру Лао-Цзы, одним из величайших философов планеты. Как стать счастливым? Как притянуть в свою жизнь успех, благосостояние, исполнение своих заветных желаний? Попробуйте привести свои мысли в гармонию с Дао — вселенским законом, управляющим Космосом. Это сделать не так уж сложно! Зато результаты удивят вас самих...

УДК 141.339  
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-29590-6

© 2007 by Wayne W. Dyer. English language publication 2007 by Hay House, Inc.  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

*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.*



## Содержание

Предисловие . . . . .	8
1 Живя тайной . . . . .	17
2 Живя парадоксальным единством . . . . .	23
3 Живя удовлетворенной жизнью . . . . .	29
4 Живя без ограничений . . . . .	35
5 Живя беспристрастно . . . . .	41
6 Живя созидательно . . . . .	47
7 Живя над своим эго . . . . .	53
8 Живя «в потоке» . . . . .	59
9 Живя умеренно . . . . .	63
10 Живя единством . . . . .	69
11 Живя пустотой . . . . .	73
12 Живя внутренними убеждениями (внутренней верой) . . . . .	77
13 Живя независимым разумом . . . . .	81
14 Живя вне форм . . . . .	85
15 Живя неспешно . . . . .	89
16 Живя в постоянстве . . . . .	93
17 Живя подобно просвещенным правителям . . . . .	99
18 Живя без правил . . . . .	105
19 Жить без привязанностей . . . . .	111
20 Жизнь без стремлений . . . . .	117
21 Живя неуловимым парадоксом . . . . .	123
22 Живя с гибкостью . . . . .	129
23 Живя естественно . . . . .	135
24 Живя без излишеств . . . . .	139
25 Живя величием . . . . .	145
26 Живя в спокойствии . . . . .	151
27 Живя внутренним светом . . . . .	155
28 Живя добродетельно . . . . .	161
29 Живя природным законом . . . . .	167
30 Живя, не применяя силы . . . . .	173
31 Живя безоружно . . . . .	179
32 Живя совершенной добродетелью Дао . . . . .	185
33 Живя, владея собой . . . . .	191
34 Живя, держась Великого Пути . . . . .	197
35 Жизнь вне мирских удовольствий . . . . .	201
36 Живя в неизвестности . . . . .	207
37 Живя в простоте . . . . .	213
38 Живя внутренней природой . . . . .	219

39 Живя целостно . . . . .	225
40 Живя возвращением и слабостью . . . . .	231
41 Живя поверх внешней стороны . . . . .	237
42 Живя и растворяясь в гармонии . . . . .	243
43 Живя мягко . . . . .	249
44 Живите, зная, когда остановиться . . . . .	255
45 Жизнь за гранью супервозможностей . . . . .	261
46 Жизнь в спокойствии . . . . .	267
47 Живя бытием . . . . .	273
48 Живите, уменьшая . . . . .	279
49 Жизнь без осуждения . . . . .	283
50 Живя бессмертно . . . . .	289
51 Живя скрытой добродетелью . . . . .	295
52 Живите, возвращаясь к Матери . . . . .	301
53 Живя достойно . . . . .	307
54 Живите так, как если бы ваша жизнь создавала отличительные признаки . . . . .	313
55 Живите, освобождаясь . . . . .	317
56 Живя безмолвным знанием (внутренним знанием) . . . . .	321
57 Живите без авторитаризма . . . . .	325
58 Живите не потревоженными удачами и неудачами . . . . .	329
59 Живя умеренно и бережливо . . . . .	333
60 Живите, не воспринимая зло . . . . .	337
61 Живите, оставаясь ниже . . . . .	343
62 Живя в сокровищнице Дао . . . . .	349
63 Живя без трудностей . . . . .	355
64 Живя здесь и сейчас . . . . .	359
65 Живя бесхитростно . . . . .	365
66 Живя подобно океану . . . . .	369
67 Живите тремя скоровищами . . . . .	373
68 Живя во взаимодействии . . . . .	379
69 Живя без врагов . . . . .	385
70 Живя осознанием Бога . . . . .	391
71 Живя без болезней . . . . .	397
72 Живите с трепетом и одобрением . . . . .	403
73 Живя в небесной сети . . . . .	409
74 Живите, не боясь умереть . . . . .	415
75 Живите, не требуя многого . . . . .	421
76 Живите, будучи гибкими . . . . .	427
77 Живите, делясь тем, что имеете в избытке . . . . .	433
78 Живите подобно воде . . . . .	439
79 Живите без обид . . . . .	445
80 Живите своей собственной утопией . . . . .	449
81 Живите, не накапливая . . . . .	455
Эпилог . . . . .	459
Об авторе . . . . .	462



## 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 упростил 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 ситуациях, 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 прочесть 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 неопишмым. 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 гдую о простых читателях. Другими словами, я ишу 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 деля, 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, глящегося 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, несканно счастлив. На следующий день начинаю следующее четырехдневное путешествие по волнам безграничной мудрости, записанной китайским мудрецом две с половиной тысячи лет назад, ощущая блаженство, почтение и полностью проникаясь благоговением от воздействия этих мудрейших слов на меня.*

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

Уроки и истины Дао должны быть открыты и применяемы всеми людьми. И тогда это приведет вас к необычайному изумлению вашей собственной жизнью. Да, вы и есть работа Дао. Ваша жизнь берет начало из небытия, и она снова возвратится туда. Поэтому для получения максимального удовольствия сделайте прочтение этой книги вашим персональным путешествием. Сначала постарайтесь внимательно изучить один из стихов «Дао Дэ Цзин», который приводится в начале каждой главы, а

потом так же внимательно прочтите эссе, следующее за стихом. Затем проведите немного времени, обдумывая прочитанное, меняя свое видение и позволяя себе открыться новому образу осмысления этих идей. И наконец, придайте этому стиху индивидуальный характер, записав его на бумагу или диктофон, нарисовав что-либо или выразив себя в любом другом виде, в котором вам хочется. Сделав это, двигайтесь к следующей главе с таким ритмом, который находится в гармонии с вашей собственной природой.

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

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

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

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

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

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

Уэйн У. Дайер  
Мауи, Гавайи



*Я знаю, у птиц  
есть крылья, чтобы летать,  
у рыб есть плавники,  
чтобы плавать, у диких зверей  
есть лапы, чтобы бегать. Для лап есть когти,  
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 Витгером 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.*



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

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

Желание — это материальное выражение создания таких условий, которые позволяют нам быть рецептивными. То есть это подготовка к получению в материальном мире. Согласно Лао-Цзы, желание познать или увидеть тайну Дао, обнаружить доказательства его существования во множестве проявлений, но не саму тайну. Но это не тупик! Из этого желания вырастает





и расцветает загадка Дао. Это как если желание трансформируется в не требующее усилий позволение. Желая, человек видит проявления тайны, перестав желать, он может увидеть саму тайну.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

Сегодня обращайтесь внимание на примеры своего раздражения или недовольства по отношению к другим людям или обстоятельствам. Решите следовать Дао (или Пути) в эти самые моменты, обращаясь внутрь для того, чтобы посмотреть, на каком отрезке континуума между желанием и позволением вы находитесь. Позвольте парадоксу желания разделаться с раздражением, позвольте ему быть тем, чем он есть. Загляните внутрь и поищите его в своих мыслях и позвольте себе почувствовать его, где бы он ни находился в вашем теле.

Сосредоточьте свое внимание на том, чтобы открыть свой разум, позволяя вседозволенности поддержать тайну внутри вас. Обратите внимание, как проявляются ваши чувства: возможно, обволакивая ваш желудок, или придавая твердость вашим косточкам, или заставляя биться ваше сердце. Что бы это

ни было, позвольте этому быть как загадочному посланию внутри вас и попробуйте прислушаться. Обратите внимание, как придет желание исчезнуть этому чувству, и с жалостью понаблюдайте за этим. Примите, что бы ни пришло. Встречайтесь с тайной внутри, не давая ей имени, не пытаясь объяснить ее или оградиться. Сначала это сделать трудно, и лишь вы лично способны идентифицировать подобные ощущения. Только вы одни можете подготовить в себе самих почву для познания существующей тайны.



## Стих 2

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

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

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



## Живя парадоксальным единством

---

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

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

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



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

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

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

**Живите единой жизнью.**

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

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

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

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

**Достигайте большего, стараясь меньше.**

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



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

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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



### *Стих 3*

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

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

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



## Живя удовлетворенной жизнью

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

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

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

Позвольте Дао направлять вас во всем, что вы делаете. Вы в состоянии неистовства? Верьте в Дао. Слушайте, что ведет вас вперед, свободное от господства эго, и вы парадоксальным образом преуспеете. Позвольте выйти на свет тому, что находит-



ся внутри вас, отстранив существующую в мире предопределенность. В этом случае вы больше не будете тем, кто командует парадом, который вы называете своей жизнью.

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

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

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

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

У вас может быть много целей, достижение которых, по вашему мнению, сможет принести вам удовлетворенность жизнью, все же, если вы в определенный момент проанализируете свое счастье, вы заметите, что осуществление ваших желаний и амбиций не принесло постоянного ощущения радости и счастья. Страстные желания могут провоцировать тревогу, беспокойство, стресс и стремление вырваться вперед; и вам нужно

распознавать их. Привнесите сами счастье в каждый момент вашей жизни, вместо ожидания того, когда события внешнего мира принесут вам радость и счастье.

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

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

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

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

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

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

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

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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

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

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





## *Стих 4*

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

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



## Живя без ограничений

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

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

Постигая себя, помогая другим и направляясь с помощью безграничной части самого себя, вы сможете обрести такой образ действий, который поможет сделать полным ваше видение через «прародителя» Дао. В конечном счете, вы разовьете в себе абсолютное знание того, что в какой бы помощи и поддерж-



ке вы бы ни нуждались — она всегда будем с вами, именно в данном месте и в данное время — перед вами, позади вас, над и под вами. Он пуст, но все же дает много. Именно так, поскольку Лао-Цзы напоминает вам: «Дао пуст, но неисчерпаем. Глубочайший, он прародитель всего!»

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

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

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

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

Используйте этот подход для решения всех своих проблем, при этом обязательно оставаясь в гармонии с Дао, поскольку существует всеобъемлющий источник благосостояния и для партнера. Вместо того чтобы растрчивать свою энергию в болезнях или неудачах, оставайтесь с Дао. Будьте с тем, что никогда не может истощиться. Будьте с тем, что есть прародитель всех вещей, созидательный Источник всего на земле. Он будет

работать на вас, будет с вами, по мере того как он будет в ваших мыслях, затем в ваших чувствах и, наконец, в ваших поступках.

**Оставайтесь неограниченным наблюдателем.**

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

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

**Практикуйте Дао прямо сейчас**

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

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

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

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



## Стих 5

Небо и земля беспристрастны,  
Оттого и относятся к десяти тысячам вещей,  
Как к соломенным псам.  
Мудрец беспристрастен,  
Потому и относится к людям, как к соломенным псам.  
Он подобен небу и земле:  
Одинаково его отношение ко всем.  
Он делится своими сокровищами с каждым.  
Как же пространство между небом и землей  
Схоже с кузнечным мехом,  
Пустым и неисчерпаемым.  
Чем больше его используешь, тем больше оно производит.  
Держитесь середины.  
Человек должен быть немногословным,  
И познает он истину.



## Живя беспристрастно

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

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

Пятый стих призывает нас познать этот беспристрастный Источник и в качестве награды насладиться парадоксальной природой Дао. Чем в более тесном контакте мы находимся с энергией Дао и чем больше живем с точки зрения его всеосози-





дательности, тем ближе и доступнее он будет для нас. Его невозможно израсходовать — чем больше мы берем, тем больше получаем. Если мы попытаемся взять его впрок, то столкнемся с нехваткой самих себя, вместе с тем потеряем даже маленькую надежду понимания. Дао и его неиссякаемые силы парадоксальным образом исчезают, когда мы пытаемся заградить доступ для кого-либо к его беспристрастной природе.

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

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

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

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

Многие организации, включающие религиозные группы, которые ставят некоторых своих членов в более привилегированное положение по отношению к остальным, не относятся к тем, которые сосредоточены на Дао. И неважно, как сильно они стремятся доказать себе и другим свою духовную связь, это уже акт исключения и несправедливости, который противоречит самому назначению и целям таких организаций. Другими словами, если мысль или поступок разделяют нас, это не явля-

ется делом Божьим, если они объединяют нас, это промысел Божий. Оставайтесь сосредоточенным на этом Дао, который находится внутри вас, советует нам Лао-Цзы, и в вашей голове никогда не зародится мысль, находящаяся в дисгармонии с душой.

**Поделись своими ценностями с каждым.**

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

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

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

3. И, наконец, осуществите последний шаг, развивая в себе благородство, живя в гармонии с Дао, справедливостью и сохраняя связь с внутренним миром, будучи Дао. В этом мире вы сможете оставаться беспристрастным и объективным по отношению к своим владениям, осознавая то, что они не исключительно ваши, но являются частью общего целого. Безоговорочно делясь и раздавая, вы с волнением испытаете жизнь с Дао и

радость быть беспристрастным. Дао — ваша истина, которая существует внутри вас. Спокойно живите в мире и счастье, радуясь связи с неисчерпаемым Дао.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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



## Стих 6

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

Врата в женское начало  
Есть корень неба и земли.

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



## Живя созидательно

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

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

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



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

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

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

Далее представляю вам несколько мыслей для жизни созидательной:

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

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

Дао не сбить с толку тем, что нужно создать и как это нужно сделать, поскольку это есть ваше наследие от таинственного женского начала. Слушайте свои внутренние позывы, игнорируйте других, которые могут захотеть направить ваши жизненные энергии, и позволяйте себе излучать то, что вы чувствуете так сильно и глубоко внутри себя. Это сокровищница талантов, способностей и интеллекта внутри вас, такая же безграничная и неистощима, как сам Дао. Это должно быть путем, потому что вы — это то, откуда вы происходите и куда вы идете, явля-

ется этой всеохватывающей, бесконечно созидательной Божественной Матерью, таинственным женским началом Дао.

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

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

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

Как напоминает нам великий суфийский поэт XIV века Хафиз:

*Просто сидите здесь сейчас,  
Не делайте ничего,  
Просто отдыхайте.*

*Для вашего отделения от Бога,  
От любви,*

*Это тяжелейшая работа  
В этом  
Мире.*

Когда вы вновь воссоединитесь со своей Божественной Матерью, вы будете жить созидательно. Что на самом деле означает, что вы будете жить согласно Дао!

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

Сегодня приглядитесь к маленьким детям и младенцам. Попробуйте разглядеть таинственное женское начало в маленьких мальчиках и девочках, которые еще не так воспринимают и следуют культурным и социальным требованиям, чтобы они могли скрыть их истинную сущность. Можете ли вы увидеть кого-либо, чье врожденное свойство не изменилось? Посмотрите, что может быть их врожденными чертами или их дарами от Дао. Затем постарайтесь вспомнить себя как ребенка, когда природным, дарованным Дао чертам была неведома направленность на собственное «я» — время до того, как вы поверили, что какие-либо приобретения, обладания и сила были важны. Кем были вы? Кто вы сейчас?

Да, проведите сегодня немного времени с маленьким ребенком и разглядите его связь с Дао и как она совершенна, без всяких вмешательств и помех.



## *Стих 7*

*Небо и земля бессмертны.  
Почему небо и земля вечны?  
Потому что они существуют не только для себя.  
Вот почему небо и земля вечны.*

*Так и мудрец ставит себя позади всех,  
Поэтому оказывается впереди.  
Он созерцает жизнь,  
Поэтому продолжается.*

*Служите интересам других,  
И все ваши нужды восполнятся.  
Только бескорыстными действиями  
Достигается осуществление.*



## Живя над своим эго

Открывает седьмой стих «Дао Дэ Цзин» строчка, которая напоминает нам, что Дао, Источник, порождающий небо и землю, бессмертен. Подлинная сущность жизни заключается в ее вечности. Однако существует свойство, поддерживающее эту долговечность, и это свойство отвечает тогда, когда в центр нашей жизни мы ставим Дао, а не мирское эго. Если мы отождествляем себя исключительно с материальностью жизни, ставим основой нашего существования приобретение и завоевание материальных ценностей, то это унижает нашу бесконечную природу и сужает границы нашего понимания сути Дао. В такой ограниченной системе, следовательно, представляется логичным стремиться к накопительству и всякого рода мирским достижениям.

Быть цивилизованным во многих культурах означает главным образом быть охваченным достижением «успеха» в приобретении силы и ценностей, которые, вероятно, принесут счастье и избавят от несчастья. Основной идеей является идея себя отдельного в отдельном теле, а чтобы жить не только для себя самих или членов семейства, нужно в корне изменить свои мысли, с тем чтобы изменить свою жизнь.

Лао-Цзы говорит нам, что секрет неопишуемой природы вечного Дао состоит не в стремлении к накопительству или просьбах его нескончаемых творений. Дао является неким дающим механизмом, который никогда не сломается и не перестанет предлагать свои дары, механизмом, не требующим ничего взамен. Благодаря этой естественной тенденции жить для других Дао учит нас, что он никогда не умрет. Дарение и бессмертие идут рука об руку.

Мудрец, который осознает бесконечную природу Дао, преодолел ложное отождествление с эго и вместо этого обладает жизненной связью с Дао. Такой человек ставит других людей



на первый план, ничего не требуя взамен, искренне служит интересам других. В этом случае жизнь мудреца является высшим парадоксом Дао — отдавая без просьбы, он притягивает к себе все, в чем он нуждается. Ставя свои интересы после остальных, мудрец оказывается впереди. Ставя интересы других впереди своих, он продлевает свое существование, подобно Дао. Мудрец следует природной филантропии Дао, и все его нужды и потребности удовлетворяются в этом процессе.

Эго требует силу, которую нельзя удовлетворить: оно постоянно требует, чтобы мы искали больше денег, больше власти, материальных ценностей, славы и престижа. Ставя во главе своего существования Дао, а не собственное эго, мы даем себе возможность сойти с дистанции в бешеной погоне за богатством и успехом и увидеть иную жизнь с миром в душе и удовлетворением наших нужд.

На мой взгляд, вот что составляет мудрость этого стиха «Дао Дэ Цзин» по отношению к нам, людям XXI века:

**Сделайте попытку отказаться от сосредоточения  
на собственном «я» и, следуя учению Дао,  
служите интересам других, и ваши нужды восполнятся.**

Забота об интересах других и служба им приведут к сравнению ваших поступков с непрекращающимся ритмом Дао — затем его сила будет течь свободно, приведя к чувству удовлетворения жизнью. Эго, наоборот, желает противоположного, поскольку оно говорит вам, что надо думать о себе в первую очередь и получить то, что принадлежит вам, пока кто-либо не обошел вас. Самой большой проблемой в следовании своему эго является то, что вы всегда попадаетесь в ловушку своих желаний и стремлений и никогда не достигаете их. Поэтому вы никогда не чувствуете себя удовлетворенными.

Как только вы добиваетесь в мыслях и поступках заботы об интересах других, вы активизируете энергию любви, которая есть синоним отдаче. Старайтесь как можно чаще в важных ситуациях ставить интересы других превыше своих, говоря: *Я зрю невидимый священный Источник всего, который одаривает нас всем, что нам необходимо, и ничего не просит взамен.*

*Я тоже посвящаю себя этой цели, в моих мыслях, моих поступках.*

Когда вы хотите сосредоточиться на собственных успехах и победах, в этот самый момент постарайтесь сфокусировать свое внимание на чем-либо ином, менее связанном с вашими успехами. И вы почувствуете себя более связанными с жизнью, так же как и более удовлетворенными и довольными ей, нежели чем тогда, когда вы заикливайтесь на своих собственных обстоятельствах и интересах. Представьте, что было бы, если бы вы освободились от сосредоточения на собственном «я». Служите интересам других людей, и вы увидите, как все, что вы дали этим людям, вернется вам в десятикратном размере.

Поэт Хафиз очень четко выражает это отношение:

*Устами кажого  
Говорит Бог.  
Так будьте же учтивы  
И слушайте  
Его.*

**Сойдите с дистанции и станьте созерцателем.**

Чем больше вы гонитесь за своими желаниями, тем меньше шансов достичь их осуществления. Попробуйте позволить жизни прийти к вам и начните замечать подсказки: что вы желаете, есть на ее пути. Вы находитесь в неизменном состоянии получения благодаря безграничной щедрости вечного Дао. Воздух, которым вы дышите, вода, которую пьете, еда, которую едите, солнечный свет, согревающий вас, питательные элементы, которые подпитывают ваше тело, и даже те мысли, которые заполняют вашу голову, — все это есть не что иное, как дары вечного Дао. Не переставайте ценить все, что вы получаете, зная, что все это исходит от щедрого Источника. Остановите гонку и станьте созерцателем — уймите свои требования, отказавшись продолжать эту гонку. Освободившись, вы впустите Бога; и более того, вы станете ближе к Богу и дальше от эго, которое на протяжении всей жизни пытается отдалить вас от Бога.



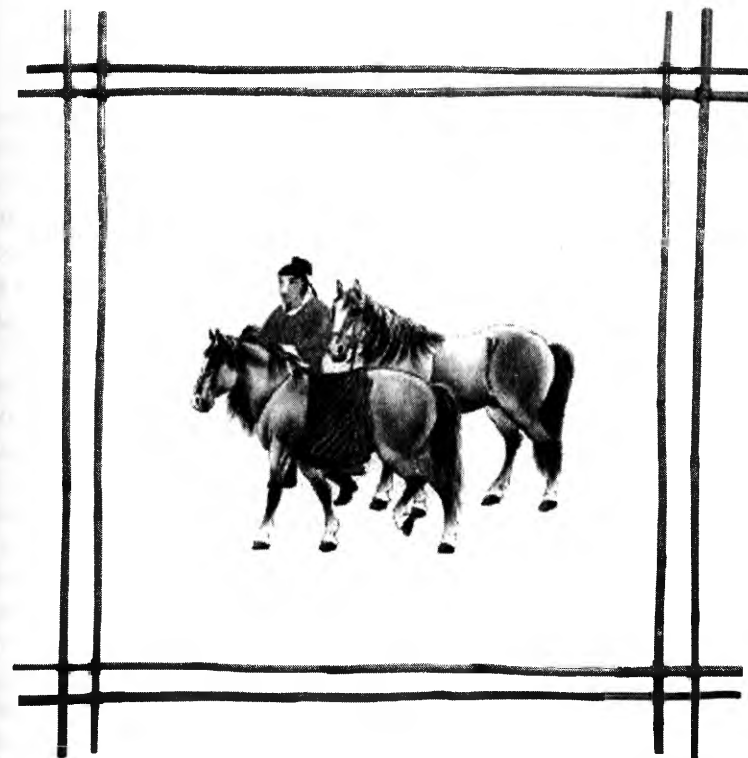
### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

Будьте настороже и старайтесь заметить все требования эго. Постарайтесь нейтрализовать как можно больше из них, по возможности определяя их «степень интенсивности».

Жизнь поверх легких ситуаций проявления эго дает низкую степень интенсивности, в то время как сложные запросы эго создают высокую степень интенсивности.

Например, допустим, ваш супруг или супруга ведет машину, в которой вы сидите на пассажирском сиденье. Вы заметили прекрасное место для парковки, но ваша половина едет мимо; или, например, она едет не той дорогой, которой привыкли ездить вы. Молча вытерпите дискомфорт, не сказав ни слова. Дало ли эго вам знать его предпочтение?

Или, например, если у вас появилась возможность поумничать, продемонстрировать в беседе с кем-то свои уникальные знания или же рассказать про какой-либо ваш успех, заметьте, насколько некомфортно провалилось ваше решение остаться тихим. И снова, дало ли эго знать о своем предпочтении? Как говорит в своем стихе Лао-Цзы: «Только через бескорыстный поступок достигается достижение целей». Сдерживая запросы и требования своего эго даже на несколько моментов, вы почувствуете, что ваше существование становится более наполненным и совершенным.



## Стих 8

*Высшая добродетель подобна воде,  
Которая питает все, не пробуя ничего.  
Она течет в низины, забытые людьми.  
Поэтому она подобна Дао.*

*Живите в согласии с природой вещей.  
Селитесь ближе к земле.  
Мыслите от сердца.  
В отношениях будьте мягкими и добрыми.  
В речах будьте верны своему слову.  
В управлении справедливы.  
В поступках своевременны.*

*Тот, кто живет с природой,  
Не идет против вещей.  
Он живет в гармонии с настоящим,  
Всегда зная истинное значение того, что делает.*



Согласно учению Лао-Цзы, Дао и вода являются синонимами. Вы — это вода, а вода — это вы. Подумайте о первых девяти месяцах вашей жизни после осмысления следующего: вы жили в воде, и вода подпитывала вас, околплодные воды в действительности являются абсолютной любовью, струящейся в вас... струящейся, как вы. Сейчас вы на семьдесят пять процентов состоите из воды (а ваш мозг — на все восемьдесят), и остальные проценты — это просто мускульная жидкость.

Подумайте о загадочной и волшебной природе этой жидкой энергии, существование которой мы с вами воспринимаем как само собой разумеющееся. Попробуйте сжать ее, и она выскользнет из наших рук; расслабьте руки и погрузите в нее — и мы без труда прочувствуем ее. Если она остается неподвижной, она застоится; если она может течь, то останется чистой. Она не ищет вершин для того, чтобы быть выше всего, но довольствуется и низинами. Она собирается в реки, озера и течения; образует моря; испаряется и дождем возвращается вновь. Она ничего не планирует и не имеет любимчиков: она не *намеревается* подпитывать растения и животных. У нее нет *планов* оросить поля; утолить нашу жажду или же дать нам возможность плавать, ходить под парусами, кататься на лыжах, заниматься подводным плаванием. Все эти преимущества дает нам вода совершенно естественным способом, просто оставаясь самой собой и делая, что ей предназначено делать.

Дао просит вас ясно увидеть аналогию между собой и той естественно текущей субстанцией, которая делает возможным поддержание жизни как таковой. Живите, как живет вода, потому что вы и есть вода. Станьте таким же наполненным, как жидкость, которая оживляет и поддерживает вас. Позвольте вашим мыслям и поступкам двигаться ровнее в соответствии с природой всех вещей. Естественным является для вас быть мяг-



ким и добрым, позволять другим свободно идти туда, куда хотят идти, и быть, как им нужно быть, без вашего вмешательства. Это очень естественно — верить в вечный поток, быть честным со своими внутренними потребностями и быть верным своему слову. Это естественно — относиться к другим так, как вы бы хотели, чтобы относились к вам. Все эти уроки могут быть извлечены путем наблюдения за тем, как ведет себя вода, поддерживающая все живое. Она просто движется, и вся польза, которую она приносит, возникает оттого, что она остается именно такой, какая есть, в гармонии с текущим моментом и обладая знанием правды, как именно нужно поступать.

Из этого следует то, что Лао-Цзы, возможно, сказал вам, основываясь на написанных им 81 стихе книги «Дао Дэ Цзин»:

**Когда вы можете плыть так же свободно, как и вода,  
вы свободны общаться естественно —  
информация обменена и знания усвершенствуются  
таким способом, что выигрывает каждый.**

Будьте осторожны, не отводите себе место над другими людьми. Чувствуйте каждого, особенно тех, кому в отличие от других трудно заслужить уважение. К таким людям относятся неграмотные, бездомные или другие подобные члены нашего общества. Идите в те «низины, забытые людьми» и будьте открыты, когда вы будете там. Ищите Дао в каждом человеке, который встречается на вашем пути, и сделайте особые усилия, чтобы направить одобрение, доброту и доброжелательность через себя к другим.

Если в вас не будет раздражения, вас примут с уважением. Делая каждый раз усилие для того, чтобы избежать контролирования жизни других людей, вы будете в мирной гармонии с природным порядком Дао. Это способ, с помощью которого вы без затруднений подпитываете других. Будьте подобны воде, — она создает возможности для плавания, рыбалки, серфинга, питья, сплавления и бесчисленного количества преимуществ — но только не старайтесь сделать что-либо другое, просто надо течь.

### Позвольте своим мыслям плыть свободно.

Забудьте о жизненной борьбе или о попытках быть кем-то еще; лучше позвольте себе быть материальным составляющим, которое содержит в себе все аспекты вашего физического существования. В своей книге «Скрытые послания в Vogue» Масару Эмото говорит о том, что мы есть вода, а вода желает быть свободной. Он очень тщательно изучил способы, в которых этот составляющий элемент реагирует, заметив, что, уважая и любя его, мы без преувеличения можем изменить процесс его кристаллизации. Если поместить воду в сосуд, на котором написаны такие слова, как *любовь*, *благодарю тебя* или *ты прекрасна*, кристаллы становятся светящимися и более блестящими. Но если же на сосуде написать нечто вроде *ты глупец*, *дьявол*, или *я убью тебя*, кристаллы распадаются, деформируются, и их порядок нарушается.

Результаты работы Эмото имеют огромное значение. Поскольку сознание находится внутри нас и наше существо есть вода, то если мы выходим из состояния сбалансированности, очень возможно, что наши намерения могут разрушить целую планету (и не только). Как наш создатель, вечный Дао, может выразить это: «Вода жизни — это я, источник для жаждущих».

### Практикуйте Дао прямо сейчас

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, вечнострующуюся субстанцию.



## Стих 9

*Лучше остановиться и ничего не делать,  
Чем стремиться к наполнению.  
Из переполненных рук вода выливается,  
Лучше перестать ее лить.*

*Часто затачивайте нож,  
И он перестанет быть острым.  
Наполните свой дом золотом и нефритами —  
И привлечете воров.  
Облачите себя в славу и гордыню —  
И не сможете уберечь себя.*

*Удалитесь, когда дело закончено.  
В этом и заключается небесный закон.*



## Живя умеренно

Поскольку вечный Дао находится в непрерывном состоянии созидания, он знает, когда именно настанет конечный момент. Глубоко внутри нас мы чувствуем, что этот организационный принцип неограниченного снабжения знает, когда остановиться, поэтому нет необходимости спрашивать о количестве всего того, что Дао дает нам. Созидательный Источник является сбалансированным, в принципе умеренности, как это истолковывается в девятом стихе «Дао Дэ Цзин».

Дао способен порождать все в количестве, которое может поразить любого, все же его умеренность, кажется, знает, когда, например, достаточно деревьев, цветов, пчел, гиппопотамов и любых других вещей на земле. Чрезмерность чужда Дао. Ему нет нужды демонстрировать свою неограниченную способность созидания — он прекрасно знает, когда нужно остановиться. Девятый стих побуждает нас оставаться в духовном согласии с этой чертой Дао.

Суматошная жизнь с ее стремлением к накопительству, удовлетворению плотских страстей, с ее гордыней и делами, когда мы достигаем такой точки, в которой образуется гармония с эго, но не гармония с Дао. Жить умеренно означает знать, в какой момент нужно остановиться, когда снова продолжить свой путь и наслаждаться плодами своего труда. Этот стих дает четкое представление о том, что больший статус, большее количество денег, власти, признания, имущества — все это так же глупо и бессмысленно, как и затачивать нож после того, как им пользовались в течение долгого времени. Очевидно, если продолжить это, может произойти затупление, и очевидно, что острое лезвие ассоциируется с совершенством.

Лао-Цзы советует нам быть осторожными в стремлении к великому богатству и его накоплению. Эта практика способст-



вует течению жизни, обеспечивающему и накапливающему наше благосостояние и в то же самое время преследующему большее. Он рекомендует быть довольным уровнем, который поощряет нас жить умеренно. Если мы жаждем славы и богатства, мы должны знать, когда нам нужно сойти с бегущей дорожки и быть как Дао. В этом и заключается небесный закон, в противоположность мирскому, по которому живем мы, желая все больше и больше.

Мы можем усилить нашу осведомленность о том, что реклама главным образом нацелена на продажу товаров и услуг, убеждая нас, что они нужны для того, чтобы сделать нас более счастливыми. Специалисты могут сказать, что экономика страдает, если нет постоянного роста, но мы в состоянии понять, что чрезмерное увеличение, например, рак, в конечном счете, разрушит себя. Мы можем наблюдать результаты перепроизводства в пробках на многих автомагистралях: добраться с одного конца Лондона на другой в наше время занимает куда больше времени, нежели чем до изобретения автомобиля! Мы также видим этот принцип в работе, когда ходим за покупками. Я называю его «перегрузка выбора» (choice overload) — пилюли от боли в спине, суставах, от боли во время менструации, головных болей, принимать утром или на ночь, в капсулах, порошке или сиропе? И это применимо ко всему — неважно, покупаем ли мы туалетную бумагу, апельсиновый сок или что-либо другое.

Я считаю, что Лао-Цзы посылает следующий совет современности со своей древней точки зрения:

**Осознайте радикальную концепцию  
«хорошего понемножку»!**

Возьмите на себя это обязательство, хотя вы живете в мире, склонный к идее о том, что ни одному человеку никогда не бывает всего достаточно. Другими словами, сделайте работу и отступите на шаг. Будьте скромны, нежели чем хвастливы и чрезмерны. Проблема ожирения, с которой остро сталкивается весь западный мир, в частности, Соединенные Штаты, является пря-

мым результатом непонимания (и следования в жизни) простой мудрости, изложенной в девятом стихе «Дао Дэ Цзин». Принимайте пищу, но останавливайтесь, когда почувствуете насыщение; продолжать набивать едой насытившийся желудок — это попасть в ловушку, веря в то, что большее количество чего-либо является причиной вашего счастья. И это и есть правда чрезмерного наполнения самого себя любым искусственным символом успеха. Вместо этого подумайте о бесконечной мудрости Дао, которая гласит: «Лучше остановиться и ничего не делать, чем стремиться к наполнению». Достаточное количество есть не просто достаточное количество, оно заключается в выравнивании с совершенством вечного Дао.

**Ищите радость в своих поступках и делах,  
нежели чем фокусируетесь на планах своего эго.**

Эго желает, чтобы за свои действия вы получали все больше и больше наград. Если вы находитесь в состоянии, в котором любите и цените каждый момент жизни, в вашу голову может прийти абсурдная идея о том, что вы здесь для того, чтобы накапливать награды и символы признания за свои заслуги. Находите удовольствие в том, что вы делаете, а не в той выгоде, которую может принести вам то, что вы делаете. Начните верить в ту безграничную мудрость, что привела вас в этот материальный мир. Этой мудрости было известно определенное время вашего появления в нем. Она не сказала: «Если девять месяцев создадут такого чудесного младенца, я увеличу период созревания до пяти лет. Тогда у нас будет более совершенное создание!» Нет, Дао говорит нам, что девять месяцев совершенны, это то, что вы получаете, и вам нет необходимости в большем.

В следующий раз, когда вас охватит желание большего, остановитесь и подумайте о Дао. Этот созидательный принцип полностью отражается в такой идее: когда работа сделана, ради всего святого, остановитесь! И как говорит Лао-Цзы: «В этом и заключается небесный закон». Так зачем же нам противоречить ему?

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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».



## *Стих 10*

*Приведа тело и душу в единство,  
Сможете ли удержать его?*

*Сможете ли сделать тело  
Гибким, подобно новорожденному?  
Открывая и закрывая небесные врата,  
Сможете ли без женского?*

*Можете ли любить свой народ  
И управлять страной,  
Не возвышая себя?*

*Создавать и вскармливать;  
Обладать, но не влагать.  
Работать, но не делать себе чести;  
Править, но не господствовать.*

*Тот, кто следует этому,  
Несет Дао в этот мир,  
И это есть главная добродетель.*



## *Живя единством*

В этом стихе «Дао Дэ Цзин» говорится о парадоксальной природе жизни на Земле. Лао-Цзы поощряет достижение покоя с помощью, казалось бы, несовместимых противоположностей — тела и души, которые являются основой нашей повседневной жизни. Даже находясь в смертном теле, мы связаны с энергией Дао. Когда мы занимаем эту на вид честолюбивую позицию, то начинаем видеть мир безупречный. Все, что кажется безупречным, есть возможность признать его парадоксальную реальность.

Это учение принимает форму серии вопросов: может ли тело взрослого человека со всеми признаками процесса старения, такими, как жесткость, раздражительность, ограничения, связанные с больными суставами, и так далее, быть таким же мягким, как и тело новорожденного? Возможно ли быть кем-то, кто работает и борется, и все же быть женственным духом, созданием, дающим жизнь? Может ли кто-либо преуспеть в этом и подобными способами, но тем не менее быть свободным от чувств, подобных завышенной самооценке и чванливости? Возможно ли оставаться честными с Дао, укротив свое эго, но тем не менее успешно существовать в эгодоминирующем мире?

Десятый стих книги предлагает нам способ жизни с точки зрения силы единства, когда иллюзия дуализма проявляется наиболее сильно. Прочтите, что сказано на этот счет в работе Хафиза, написанной по прошествии тысяч лет после того, как была создана «Дао Дэ Цзин»:

*Только  
Тот озаренный,  
Кто пробуждает  
Бесформенное приобрести форму,*



Кто полон обаяния,  
Чтобы завоевать мое сердце.

Только совершенный,  
Кто всегда смеется  
Над словом «два»,  
Мужчина может заставить  
Тебя познать  
Любовь.

Наше происхождение может быть отделено, но все же мы все еще живем в мире, который, кажется, отказывается от совершенного единства, чем является Дао. Мы сами можем жить в согласии с Дао, отринув нашу веру в противоположности и начав осознание его единства, то есть мы можем подчинить свое эго и существовать в этом мире без него.

Вот моя интерпретация совета Лао-Цзы с его 2500-летней точки зрения:

**Принятие единства через видения себя в каждом человеке, с которым вам приходится встречаться.**

Вместо критики тех людей, которых вы прежде рассматривали как отдельных или отличных от себя, попробуйте взглянуть на них как на продолжение самого себя. Это преуменьшит ваше самомнение и соединит вас с тем, что Лао-Цзы называет «главной добродетелью». Освободившись от мыслей о собственном «я», вы почувствуете единство, которое вы составляете с другими, таким образом, вы даете себе возможность почувствовать себя частью всеобъемлющего Дао.

Практикуйте внутреннее знание всякий раз, когда у вас возникнет желание покритиковать отдельного человека или группу людей. Новости, рассчитанные на поддержание вашего чувства отдельности или превосходства по отношению к другим людям, могут стать прекрасной возможностью для этого: почувствуйте себя одним из них. В тех ситуациях, в которых ожидается ваша ненависть к предполагаемому врагу, попробуйте удержаться от подобных суждений и на мгновение (или больше) встаньте на место того человека. Следуйте этому во



всех аспектах своей жизни, даже по отношению к растениям. Старайтесь увидеть себя в каждом земном создании, замечая Дао в этом простом высказывании: *Мы — это весь мир.*

**Радуйтесь всему тому, что имеете,  
не будучи привязаны к этому.**

Перестаньте отождествлять себя с вашим имуществом и с тем, чего вы добились. Вместо этого старайтесь наслаждаться всем тем, чем вы занимаетесь, и всем тем, что есть в вашей жизни, просто ради наслаждения процессом и созерцанием: все, что было, растворится, все, что было вашим, станет чьим-нибудь еще. Сделайте шаг назад и позвольте себе созерцать этот мир форм. Это принесет вам состояние блаженства и ослабит ваши связи со всем вашим мирским имуществом. В этом процессе высвобождения вы получите свободу жить так, как учит Дао.

**Практикуйте Дао прямо сейчас**

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.



## Стих 11

*Тридцать спиц соединяются в единой ступице;  
Но повозку движет пустота между ними.*

*Слепите глиняный сосуд,  
Но полезен он только благодаря пустоте внутри.  
Прорубите окна, прорубите двери,  
Но и комната полезна только  
Благодаря пустоте внутри.*

*Польза всего кроется в пустоте.*



## Живя пустотой

В этом заставляющем задуматься одиннадцатом стихе «Дао Дэ Цзин» Лао-Цзы указывает нам на ценность пустоты, которую никогда не замечают. Он объясняет нам идею с изображением отверстия в центре ступицы, пространства внутри глиняного сосуда, пространство внутри комнаты, делая вывод о том, что «польза всего кроется в пустоте». Другими словами, отдельные части не приносят никакой пользы, которую принесит середина. Этот отрывок призывает нас жить невидимой пустотой, которая является нашей сердцевиной; то есть изменить наше представление о ней.

Подумайте над парадоксальным выражением *небытие*, когда будете размышлять над собственным бытием. Вы состоите из костей, внутренних и внешних органов и многочисленных потоков флюидов, которые заключены в капсулу огромным полотном кожи, для того чтобы не дать вам развалиться на части (держат ваши части вместе). Существует определенно отличительная черта бытия, то есть «вы» в этом собрании частей тела, все же, если бы было возможным разобрать вас и разложить все части вас по отдельности, это были бы уже не вы. Несмотря на то что все части были бы здесь, их полезность крылась бы в небытии, или, согласно словам Лао-Цзы, «в пустоте».

Представьте себя выкладывающим стены в комнате, вы находитесь внутри нее, со всеми материалами: без пространства в середине это больше не комната, даже если все внутри остается прежним. Глиняный горшок перестает быть горшком без пустоты, которую заключает глина. Дом перестает быть домом, если в нем нет внутреннего пространства, которое можно окружить стенами.

Один композитор однажды сказал мне, что тишина, из которой рождается каждая нота, важнее, чем сама нота. Он сказал также, что между нотами существует пустое пространство, которое и позволяет музыке стать музыкой. Если же там нет



пустоты, то и нет непрерывного звучания. Применяйте это тонкое знание ко всему, с чем вы сталкиваетесь в каждодневной жизни. Задумайтесь о том, что делает дерево деревом. Кора? Ветки? Корни? Листья? Все перечисленное относится к *виду* — к *виду* — к *виду*. Но ни одно из них не образует дерево. То, что нужно для дерева, — *пустота*, незначительная, невидимая жизненная сила, которая неподвластна вашим пяти чувствам. Вы можете бесконечно рубить, резать его и искать его клетки, и вы никогда не завоюете его.

В первой строчке стиха ту дыру в центре, необходимую для движения колеса, можно сравнить с пустотой, необходимой для вас, чтобы двигаться сквозь вашу жизнь. Вы имеете внутреннее состояние небытия в сердцевине, так что постарайтесь заметить то, что является видимым (ваше тело), так же как и невидимую сущность, от которой зависит ваше существование... часть вас, которая есть Дао.

Следующее утверждение — это то, как я понимаю концепцию жизни в пустоте, предложенную Лао-Цзы, но для применения в современном мире:

**Ваш скрытый центр — это и есть ваша жизненная сущность.**

Уделите время тому, чтобы переместить свое внимание на так называемое небытие, составляющее вашу сущность. Чем оно привлекает? Пространство происходит от незримости, которая ответственна за все творение и мысли, берущие начало у вас внутри, это и есть чистая любовь и доброта.

Ваше внутреннее небытие не существует отдельно от вас, поэтому ищите этот таинственный центр и исследуйте его. Возможно, подумайте о нем, как о пространстве, находящемся в вашем физическом теле, от которого все ваши мысли и ощущения происходят в этот мир. Нежели чем иметь общий позитивный и дружелюбный взгляд на мир, просто будьте чувствительны по отношению к сущности своего бытия. Дао больше присуще слову *разрешение*, чем *попытка*. Поэтому позвольте вашему внутреннему центру чистой любви разбудить вашу уникальную полезность. Позвольте возникающим мыслям проникнуть в ваше физическое тело и затем покинуть его. Позвольте это и отпустите их так просто, как вы дышите. И клят-

венно пообещайте каждый день уделять немного времени тому, чтобы быть внимательным к фантастической силе неуловимой жизненной сущности.

**Практикуйте силу безмолвия каждый день.**

Существует большое количество способов для этого. Например, медитация является прекрасным средством для того, чтобы помочь вам почувствовать блаженство, которое сопровождает ваше соединение с внутренней пустотой, которое располагается там, где проходит путь Дао. Поклянитесь быть более осведомленным об этом «расположении без места» внутри вас, где берут начало все ваши мысли. Найдите способ войти в то пространство внутри вас, пространство, которое чисто, безусловно и находится в любовной гармонии.

Различие между праведниками и людьми грешными, коими являемся и мы с вами, заключается не в том, что первые обладают любовью и чистыми мыслями, а мы нет; а, скорее всего, в том, что они живут исключительно своей сущностью, там, где поток Дао незримо течет через все их физическое тело. Это является основной целью практики медитации — сохранять безмолвие, призывая свою сущность показать себя и позволяя жить в пустоте.

**Практикуйте Дао прямо сейчас**

Потратьте хотя бы 15 минут сегодня, живя в пустоте, которая есть вы сами. Постарайтесь не замечать ваше тело или окружающие вас вещи, освободитесь от отождествления себя с вашей материальной оболочкой и сопутствующими ей вещами, такими, как имя, возраст, этническая или расовая принадлежность, должность и так далее; и просто будьте в том пространстве, той пустоте, которая, без сомнения, является ключевой для самого вашего существования. Смотрите на мир через свою «пустоту» и цените то, что ваша непосредственная полезность, как материальное существование, полностью зависит от этой пустоты. Сегодня трудитесь над поддержанием этой «пустоты» внутри вас.

## *Стих 12*

*Пять цветов ослепляют.  
Пять звуков оглушают.  
Пять ароматов притупляют вкус.  
Погоня и охота туманят людской разум.*

*Погоня за редкими вещами  
Растрчивает энергию и препятствует развитию.*

*Мудрец созерцает внешний мир,  
Но доверяет внутреннему зрению.*

*Он позволяет вещам появляться и исчезать.  
Он предпочитает то, что внутри,  
Тому, что снаружи.*



*Живя внутренними  
убеждениями  
(внутренней верой)*

---

В этой части «Дао Дэ Цзин» Лао-Цзы напоминает нам, что большее внимание уделяется нами чему-то, что в первую очередь мы можем почувствовать через органы чувств, а не увидеть нашим внутренним зрением. Сосредоточение исключительно на сенсорной информации создает мир видимых вещей, которые, в конечном счете, иллюзии. Поскольку все в этом мире является проходящим, то появляющимся, то снова исчезающим, его природа неизбежно сводится к мимолетности. Когда наши глаза видят только цвета, расположенные перед ними, они слепнут по отношению к тому, что лежит за границей мира видимых вещей. Мы не можем знать создателя, поскольку сосредотачиваемся только на его созданиях. Таким же способом мы теряем собственную способность к созиданию, поскольку попросту не знаем о том, что скрывается за всеми актами созидания.

Зрение, запах, звук, прикосновение и вкус — все это области чувств. Если вы упрямо считаете, что стремление к удовлетворению этих чувств и является центром жизни, вы неизбежно будете вовлечены в то, что Лао-Цзы называет «погоней». Гонка, или погоня за признанием, богатством и властью, есть не что иное, как пустая растрата энергии, поскольку их никогда не бывает достаточно. Поэтому стремление к большему определяет вашу повседневную жизнь. Вы не сможете достичь мира в себе и душевного удовлетворения, когда все ваше существование мотивируется тем, что вам чего-то недостаточно. На самом деле, Лао-Цзы утверждает, что безжалостная гонка прямой дорогой ведет к сумасшествию.

Человека, живущего по закону Дао, можно назвать мудрецом или совершенномудрым. Такие просвещенные люди обозревают мир, но видят в нем не только видимое; будучи в этом мире, они одновременно не являются им. Совершенномудрый входит за завесу видимого мира, где внутренние убеждения чужды земной гонке. В безмолвии пища приносит больше удовольствия. С точки зрения внутреннего мира, больше ничего не требуется. Зная о своей безграничной природе, мудрец обладает осознанием того, что это лишь временный мир видимых вещей, к ним относится и его тело, которое он получил для существования в нем. Совершенномудрый видит всю глупость видимого мира и отвергает притягательный соблазн материальных ценностей и славы.

Я верю, наш древний друг и учитель Лао-Цзы хотел передать нам эти простые истины, когда создавал двенадцатый стих «Дао Дэ Цзин»:

**Стремитесь, чтобы ваша перспектива простиралась далеко за пределы сенсорного уровня.**

Ваша внутренняя вера знает, что роза — это больше чем цветок, поскольку она дает приятнейший аромат и бархатные лепестки. Используйте эти знания для того, чтобы постичь незримую созидательную силу, приносящую замысловатое цветущее чудо из *ниоткуда* в *прямо здесь и сейчас*. Почувствуйте существование создателя, который сделал возможным появиться эму цветущему произведению искусства из крошечного семечка. Заметьте, что оно происходит оттуда, что мы можем лишь назвать миром аморфного небытия или духовным миром. Посмотрите, что духовное начало вдыхает жизнь в цвета, запахи, фактуры, и посмотрите на все существующее в своей жизни с трансцендентной точки зрения. Это позволит вам изменить направление от гонки к жизни, соответствующей внутреннему убеждению в том, что ваша истинная сущность не принадлежит этому миру.

**Перестаньте заставлять себя непрестанно стремиться к приобретению большего.**



Позвольте другим продолжить гонку, если они этого хотят, пока вы учитесь релаксировать. Вместо внешнего сосредоточения на внутреннем. Развивайте (cultivate) благоговение и признательность как внутренние критерии, нежели чем материальную нацеленность на поклонение себе и накопление материальных ценностей, когда перед вашими глазами предстает прекрасный вид, или ваши уши слышат восхитительные звуки, или вы вкушаете аппетитное лакомство, позвольте себе подумывать о чуде, скрытом за этими видимыми вещами. Будьте подобны совершенномудрым, которые «предпочитают то, что внутри, тому, что снаружи». Позвольте вещам появляться и исчезать без спешки, чтобы привязаться к эфемерному и переходящему миру.

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

Посадите семечко и ухаживайте за ним, обозревая 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.



## Стих 13

*Благосклонность и немилость тревожны.  
Знатность вызывает страдания.*

*Почему благосклонность и немилость тревожны?  
Снискание благосклонности разрушительно:  
Тревожно ее приобретение,  
Тревожна ее потеря.*

*Почему знатность вызывает страдания?  
Все наши беды кроются в том,  
Что мы следуем своим интересам.  
Не будь у нас интересов,  
Были бы у нас беды?*

*Истинная сущность человека вечна,  
Все же он глумится: «Я есть это тело, которое скоро умрет».  
Если бы у нас не было тела, какая беда бы могла случиться?  
Тот, кто сам является всем,  
Станет стражем мира.  
Тот, кто любит каждого как самого себя,  
Станет наставником мира.*



Важное послание тринадцатого стиха «Дао Дэ Цзин», кажется, заключается в том, что важно оставаться независимым как от положительной, так и отрицательной оценки других людей. Независимо от того, любят они или презирают нас, если мы поставим их оценки и мнения превыше своих, будем сильно страдать.

Поиск славы не есть принцип Дао. Стремление к положению в обществе останавливает естественное течение Божественной энергии к вашему независимому разуму. В вас есть природная основа, которая является исключительно вашей — научитесь доверять этой природе Дао и быть свободным от всяких мнений и оценок других людей. Позвольте себе быть ведомым вашим внутренним бытием, «вашей природой», которая подпитывает ваш независимый разум. Или наоборот, погоня за более привилегированным статусом или высокими титулами для того, чтобы продемонстрировать, какая вы важная птица, — все это примеры жизни согласно разуму, зависимому от внешних сигналов, а не внутреннему естеству.

Дао не связан с подобными вещами; он позволяет им действовать в своем собственном направлении, чтобы естественным способом достигать результатов. Какое бы одобрительное предположение ни встретилось на пути, это будет происходить в полной согласованности. Какую бы ни показывали неприязнь, она также является частью этой полной согласованности. Лао-Цзы указывает на то, что противоречиво, стремление к славе тревожно, независимо от результата. Если вы получите признание, вы станете рабом восхваления — мнение другого человека будет управлять вашей жизнью. Если вас осуждают, вы будете изо всех сил стараться изменить мнения тех, кто осуждает, и будете ведомы внешними силами. Оба случая приводят к домини-



нированию зависимого разума, что противоречит Дао, в котором свободно течет независимый разум.

Этот тринадцатый стих объясняет то, что это и стремление к влиятельности являются источниками тревоги и беспокойства, которые черпают силу из вашего материального «я». Путь Дао заключается в том, чтобы знать свою первозданную сущность и абстрагироваться от своего тела и эгоцентричного «я». Нет эго — нет проблем; большое эго — большие проблемы. «Дао Дэ Цзин» ставит риторический вопрос: «Если бы у нас не было тела, какая беда бы могла случиться?» Если вы задаете себе этот вопрос, вы познаете Божественное, незримую душу, свободную от мнений всех огорченных страждущих, населяющих планету. В духе Дао ваша истинная природа заменит стремление к славе в материальном мире на осознание того, что вам действительно безразлично то, что о вас думают другие!

Практикуйте следующие принципы послания Лао-Цзы и получите ни с чем не соизмеримый внутренний покой. Вы будете находиться в балансе с естественным законом мироздания, живя независимым разумом и следуя Дао:

#### **Учитесь доверять своей внутренней природе.**

Любая страстная мысль, которая возникает в вашей голове относительно того, как вы хотите строить свою жизнь, является доказательством того, что вы находитесь в гармонии с собственной уникальной природой: все, что вам нужно, — это пламенная вера. Если вы начинаете ощущать дискомфорт и незащищенность из-за того, что другие не согласны с вами, вспомните о совете Лао-Цзы, что «снискание благосклонности разрушительно» и отдаляет вас от вашего истинного «я».

Обещайте себе, что будете помнить, что вы есть не только ваше тело и мнения остальных о том, что вы собой представляете или должны представлять, не принимая во внимание вашей истинной первозданной сущности. Эти люди тоже не есть только их тела, поэтому поиск их расположения и признания

удваивает иллюзию о том, что физическое тело — это и есть мы сами.

Ваша мирская личность не является вашей истинной сущью, поэтому доверьте вашему первозданному «я» говорить с вами. Оно сделает это через вашу внутреннюю природу, где вы с уважением оцените это своим независимым разумом. Уважайте ваше видение и доверяйте своему естеству, пламенным мыслям, которые находятся на одной параллели с любящей сущностью Дао.

#### **Учитесь быть таким человеком, описанным в тринадцатом стихе.**

Прочтите следующее: «Я есть страж мира сего» и «Я могу быть наставником мира сего». Почему? Потому что вы осознаете свою связь со всем на земле через свой независимый разум, чей Источник — любовь. Живя от своего первозданного «я», вы станете стражем и наставником. То признание, которое искало ваше мирское «я», будет повергнуто в то, чем оно является на самом деле — в привязанность ума к борьбе за такую жизнь, которая зависит от внешнего одобрения.

#### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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.





## *Стих 14*

*То, что нельзя увидеть, зовется невидимым.  
То, что нельзя услышать, зовется неслышимым.  
То, что нельзя удержать, зовется неуловимым.  
Три в отдельности нельзя определить,  
Потому они едины.*

*Каждое из трех не подвластно определению.  
Но только внутренним знанием вы можете увидеть,*

*Услышать  
И почувствовать.  
Тогда невидимое,  
Неслышимое  
И неуловимое  
Едины.*

*Оно не приносит рассвета, когда встает,  
И не порождает тьмы, когда садится.*

*Безымянное, оно продолжается,  
Возвращаясь в небытие.*

*Встретишь его и не увидишь начала;*

*Послегуешь за ним и не увидишь конца.*

*Вы не можете постичь его, но вы легко можете им стать.*

*Тот, кто познает положение вещей,  
Приходит в гармонию с Дэ.*

## Живя вне форм

Постарайтесь представить себе идею вечности: той, которая неизменна, той, у которой нет начала и нет конца. Ее нельзя увидеть, услышать или прикоснуться к ней... но вы знаете, что она есть и всегда была. Подумайте о той, которая даже сейчас, в данный момент, когда вы читаете эти слова, является тем самым разумом внутри вас — той самой сущностью, которая пронизывает вас и все остальное на земле, но все же всегда ускользает от вас.

Этот фундаментальный принцип управлял и до сих пор управляет всеми существами; все, что существует или когда-либо существовало, есть его результат. Лао-Цзы настаивает, чтобы вы начали осмысливать это аморфное правило, не полагаясь на ваши чувства, для того чтобы проникнуться этим единством. В начале этого стиха вас призывают увидеть, но не глазами, услышать, но не ушами, удержать что-то, не прикасаясь; эти три способа жизни без форм должны стать частью вашего знания. Эти бесформенные области переходят в один мир духа (Дао), который создает и управляет всей жизнью. Вас поощряют жить с полным знанием этого всеобъемлющего принципа.

Некоторые ученые выделили этот четырнадцатый стих «Дао Дэ Цзин» как наиболее важный из всех, поскольку он акцентирует внимание на единственном принципе, который является основой всего существования. Получив эту невидимую, недостижимую, неизмеримую силу, вы сможете достичь гармонии, которая принесет связь с единством, а достижение гармонии является вашей высшей целью в решении жить духовной жизнью. Вы хотите научиться отказаться от своего эго, которое отождествляется с миром вещей, имущества и достижений, и снова войти в мирное место, от которого вы и другие происходят. Делая это, вы снова обретаете мистические, почти волшебные силы вашего вечного Источника. Здесь вы живете вне мира форм.



Когда вы живете исключительно «in-form», что означает «по форме» (или формально), вы концентрируетесь на накапливании «ин-форма-ции» («in-form-ation»). Этот четырнадцатый стих «Дао Дэ Цзин» призывает вас погрузиться во вдохновение, а не информацию, чтобы быть в согласии с тем, что всегда существовало. И этот стих завершается глубокой мыслью: «Тот, кто познает положение вещей, приходит в гармонию с Дэ».

Дао есть Путь, на котором не встречается противоречий. Как это может быть? Здесь есть только единство, состоящее из незримого, неслышимого, неуловимого. Представьте мир, в котором нет конфликтов, в котором, как говорит Лао-Цзы, нет ни света, ни тьмы. Безымянный Источник, который всегда существовал, дает только мир и гармонию, которую вы жаждете, так осознайте же существование этого бесконечного единства и не забывайте о нем. Вы узнаете, что Путь — это просто Путь, когда вы останавливаетесь, задавая себе вопрос, почему все так, как есть! Свободные от страхов, которые посещают (attend) единственное отождествление с этим миром форм, вы можете соприкоснуться со своей безграничной природой. То есть вы можете полюбить вечную жизнь, нежели бояться, что жизнь заканчивается, когда умирает ваше тело. Вы и ваше тело, как и вся жизнь, являетесь результатом развертывания этой вечности.

Ниже то, о чем говорит на Лао-Цзы в 14-м стихе «Дао Дэ Цзин» с его 2500-летней точки зрения:

**Используйте технику «прогулочных медитаций»  
для получения знаний о реальности,  
какая она есть на самом деле.**

Будьте упорными в стремлении к знаниям о вечном принципе, который дает начало всему на земле. Видя частицу Бога в каждом — и в каждом вашем отождествлении с эгоцентричным миром, — вы будете более схожи с Ним и менее похожи на ослабляющего вашу связь с Ним. Эта параллель, которая приведет вас обратно к балансу и вернет гармонию, есть ваша истинная неэгоистичная природа.

**Совершенствуйте свое внутреннее зрение, видя то,  
чего не видят ваши глаза.**

Что бы вы ни разглядывали, спросите себя: «*Что есть истинная сущность того, что видят мои глаза?*» Поразмышляйте над тем магическим, что весной пробуждает деревья и размещает цветы там, где еще две недели назад была замерзшая ветка. Ищите, что за энергия таится за появлением этого комарика — или за каждой моей мыслью, ради чего она? Делайте то же самое со всем, что вы слышите. Те звуки, что берут начало и возвращаются в безмолвный мир — совершенствуйте свой слух, слушая «безмолвные звуки».

Благоговение и благодарность возрастут, когда прикоснетесь к этому вечному принципу. Но даже больше, чем это, вы разбудите новые возможности, которые включают ваше собственное Божественное величие. Ваш разум сам освободится от ложного отождествления с временным и преходящим миром, и вы увидите вечное во всем. Да, Лао-Цзы говорит вам, что вы измените свою жизнь, будучи духовными. Вы осознаете те слова, что около 1500 лет спустя после великой книги написал поэт Руми:

*Каждое дерево и растение, кажется, танцуют на лугу,  
те, которых обычный глаз видит неподвижными и тихими.*

Я побуждаю вас увидеть танец «положение вещей» в невидимом, неслышимом и неуловимом настоящем.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.

## Стих 15

*В древности мудрецы были глубоки и искусны.  
Мудрость их была неизмерима.  
И нет способов ее описать.*

*Можно лишь смутно рассказать о том, какими они были.*

*Осторожными, как будто переходят зимний ручей.  
Внимательными, как будто знают об опасности.  
Простыми, как необработанное дерево.  
Пустыми, подобно пещерам.  
Мягкими, подобно тающему снегу.  
Непроницаемыми, подобно мутной воде.*

*Но самая непроглядная вода становится прозрачной,  
Соблюдая спокойствие.  
И это спокойствие порождает жизнь.*

*Тот, кто соблюдает Дао, не желает многого.  
Он может оставаться подобно скрытому ростку  
И никогда не торопится пробиться раньше времени.*



В пятнадцатом стихе говорится о древних мудрецах, наслаждавшихся неопишимо совершенным уровнем гармонии с их миром. Лао-Цзы использует сравнения, чтобы подчеркнуть легкую и мирную жизнь этих мудрецов: представьте, как вы переходите ледяной ручей зимой, который в любой момент может треснуть, вы становитесь осторожными и внимательными и в то же самое время готовы к надвигающейся опасности. Во всех этих описаниях — портреты тех, кто живет неспешно и неторопливо, но также и все глубоко осознавая.

Рассмотрите два способа, описанных в данном стихе «Дао Дэ Цзин»: первый заключается в том, чтобы слиться и, следовательно, стать заодно с вещами, окружающими вас; и затем одновременно оставайтесь расслабленным так, чтобы ваше спокойствие позволило всем вещам вокруг прийти в спокойствие, создавая глубокую ясность. Будьте настороже и медленно осознавайте и в то же время оставайтесь спокойным внутри — не напрягайтесь и не задавайте вопросов, но полностью контролируйте свой внутренний мир. Этот отрывок напоминает мне слова из Библии: «Будь спокоен, и знай, что я — Господь» (Ps. 46:10).

Место, откуда вы произошли, есть тишина, от которой происходит все на земле. Оставайтесь в легком и созидательном состоянии, которое Лао-Цзы сравнивает с необработанным деревом, символизирующим разум новичков и безграничные возможности. Держите свой разум готовым плыть вместе с течением жизни и готовым принять форму от вечных сил Дао. Ощутите себя во всех вещах, упомянутых в пятнадцатом стихе книги: осторожный, но расслабленный и спокойный; настороженный, но неспешный и уверенный; мягкий, но готовый стать неподвижным и ждать, пока вода не станет прозрачной.



Этот стих напоминает вам, что через природу все в конечном счете становится прозрачным и чистым. Ваша цель — оставаться в гармонии с природой, подобно побегу, спрятанному под землей и терпеливо ждущему момента, когда он выглянет на свет и исполнит свою судьбу. Этот процесс нельзя форсировать, как и все остальное в природе. Созидание случается по своему определенному расписанию. Эта метафора понятна для вас: вы расцветаете в Божественном порядке. Все, что вам требуется, будет дано вам неторопливо. Абстрагируйтесь от всех ваших требований и вопросов и верьте в совершенный Дао. Оставайтесь в состоянии тихой благодарности и держитесь Пути.

Пытаясь постигнуть мысли и намерения Лао-Цзы посредством медитации и исследования, я попытался ниже написать, что он бы сказал нам сегодня:

#### **Перестаньте гоняться за своими мечтами.**

Позвольте им прийти к вам в совершенном порядке в определенное неоспариваемое время. Замедлите свой неистовый темп и попробуйте представить себя полыми, как пещера, и открытыми навстречу всем возможностям, подобно необработанному дереву. Сделайте спокойствие постоянной частью вашей ежедневной практики. Представьте все, что вам хотелось бы попробовать и испытать в жизни, и затем освободитесь от этих мыслей. Верьте Дао, действующему с Божественным совершенством, как он действует по отношению ко всему на планете. Вам действительно не нужно подгонять или форсировать что-либо. Будьте наблюдателем и получателем, а не бесцеремонным режиссером своей жизни. Только через это неспешное существование вы станете хозяином своей жизни на пути Дао.

#### **Вступайте в поток жизни и позвольте себе медленно направиться вниз по его течению.**

Откажитесь от борьбы и начните верить в мудрость Дао. Все, что принадлежит вам, приплывет в ваши руки, когда вы не будете торопить течение. Всю жизнь вас, возможно, поощряли на то, чтобы активно управлять и следовать за своими желания-

ми... сейчас самое время поверить в вечную мудрость, протекающую через вас.

В книге «Жизнь согласно Лао-Цзы», переведенной Виттером Биннером в 1944 году, в стихотворной форме обобщается пятнадцатый стих «Дао Дэ Цзин»:

*Как может жизнь человека следовать своему курсу,  
Если он не гасит ей течь?*

*Те, что плывут, подобно тому, как течет жизнь,  
Они не нуждаются ни в какой посторонней силе.  
Они не чувствуют опасности, не чувствуют беспокойства,  
Им не нужны ни починка, ни ремонт.*

И бесспорно, это отличный совет для того, чтобы жить неспешно.

#### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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.



## Стих 16

Достигните предельной пустоты.  
Позвольте сердцу биться мирно.  
Посреди мирской суеты  
Узрейте, как окончания превращаются в начала.

Вещи появляются,  
Но все возвращаются к Источнику...  
К тому, что есть, к тому, что должно быть.

Вернуться к истоку — найти покой.  
Найти покой — наполнить чью-то судьбу.  
Наполнить чью-то судьбу — быть постоянным.  
Познание постоянного называется озарением.

Незнание этого  
Ведет к большому несчастью.  
Справедливость есть высшее проявление величия;  
Высшее проявление величия есть проявление Божественного.

Став Божественным, станете едины с Дао.  
Будете едины с Дао, будете вечны.  
Этот путь постоянен,  
И не сможет смерть прервать его.



## Живя в постоянстве

Шестнадцатый стих «Дао Дэ Цзин» описывает ценность абсолютного осознания постоянства цикла всего. Вместо того чтобы рассматривать изменение как разрушающее и нежелательное действие, вы можете рассматривать изменения в своем мире как полезные воздействия в цикле Даоцентрического существования.

Когда вы видите изменение как единственную константу реально сущего, вы начинаете осознавать его как выражение непрерывной жизни, которая является ключом к вашей собственной цели и смыслу. На этом пути вы возвращаетесь к опыту вашего Источника и миру объективной точки зрения. Начните этот процесс с изменения ваших основанных на эго мыслей и позвольте себе почувствовать блаженство оттого, что находитесь в согласии с Дао. Затем станьте проницательным наблюдателем того, как ваш мир работает в действительности, и позвольте себе быть в гармонии с циклической природой всего живого.

Это неизменный цикл, который можно описать так: «не жизнь, жизнь, не жизнь», и мы являемся частью этого цикла. Все в мире то появляется, то исчезает. Жизнь материализуется в разнообразии форм — она здесь, а затем рано или поздно она заканчивается тем, что мы называем смертью. Эти появления и исчезновения могут показаться временными, но на самом деле они постоянные, потому что они никогда не прекращаются. Постигните эту природу циклических изменений — и вы преуспеете.

Конец чего-либо может восприниматься как причина для печали, будь то окончание какого-либо периода в вашей жизни, завершение проекта, прекращение каких-либо отношений или смерть как таковая. Но Лао-Цзы призывает вас осознать, что после того как что-то расцветает, оно «возвращается к Источ-



нику... к тому, что есть, к тому, что должно быть». Постоянство жизненных циклов есть возможность вернуться к корням, где находится то, что есть, и то, что должно быть. Высшее место покоя и просвещения заключается в постоянном возвращении к безмянному, неопределенному месту вашего происхождения.

Лао-Цзы говорит вам, что чувство внутреннего покоя приходит с возвращением к Источнику, откуда берут начало и заканчиваются все циклы. Это есть осуществление вашей собственной судьбы; то есть вы здесь для того, чтобы познать и быть Дао, константой, стоящей за всеми появлениями и исчезновениями в жизни. Вы уже побывали во многих телах и каждый день находитесь в новом. Вы были «в» и «за» многими отношениями, но все же вы вечносуществующие, вы продолжаете существовать, несмотря на переходы от начала к концу существования. Сейчас вас побуждают узнать себя как создание, состоящее из плоти и крови, и как часть бессмертного Дао.

Дао, что вдыхает жизнь во все живое, включая вас самих. И делает это абсолютно беспристрастно. Он справедлив: он посылает зиму, независимо от того, желаете вы ее или нет, он посылает то, что вы любите, другим людям и назад вам, независимо от вашего желания иметь это. Вся жизнь должна вернуться к нему; нет никаких исключений и оправданий.

Если вы не ведаете об этом устойчивом влиянии, вы привязываетесь к определенному элементу отдельного цикла жизни, что ведет к тому, что Лао-Цзы называет большим несчастьем. Когда один человек оставляет вас, вы чувствуете, что жизнь кончена. Когда деловое предприятие не удалось, когда вас исключают из школы или когда у вас что-то болит, вы чувствуете себя подавленным. Если вы являетесь заложником этих эмоций, связанных с окончанием чего-то в вашей жизни, вы не позволяете им быть естественной частью жизни, что ведет к потере вашей связи с Источником. Вы закичиваетесь на «мирской пустоте», неспособные помнить о постоянстве, где «окончания превращаются в начала».

В действительности часто начала неправильно представляются как мучительные окончания. Поэтому когда вы знаете о константе, которая скрывается за настоящим моментом разочарования, вы можете почувствовать, что «это тоже пройдет» —

это всегда есть и всегда будет. Когда вы меняете путь, вы смотрите на вещи, вещи, которые меняются!

Это то, что, кажется, Лао-Цзы говорит нам в шестнадцатой главе «Дао Дэ Цзин»:

**Найдите время, чтобы побыть беспристрастным наблюдателем жизни, особенно когда конец порождает упадок духа.**

Напоминайте себе, что ваш Источник работает внутри этого случая, и затем сделайте вывод, что своими мыслями надо соединиться с этим Источником. Все концы являются частью циклического процесса; вы просто возвращаетесь к жизни постоянства, которой Лао-Цзы учит в этой главе. Вам не нужно учиться чему-то новому, измените свои поступки или попробуйте новый образ действий — просто думайте о слове «возвращение» и найдите утешение в вечном постоянном Дао, который на смену отчаяния приносит покой. Дао никогда не оставит и не расстроит вас, и он всегда беспристрастен и справедлив. В какой бы вы эмоциональной стадии ни находились, он вас не осудит. Вы учитесь быть во всех фазах свободными от осуждений и жить в постоянстве.

**Напишите эти слова и приклейте на видное место в вашем доме: «И это тоже пройдет»**

Эта фраза будет напоминать вам, что изменение является всего лишь жизненной константой. Все, что вы замечаете, находится в цикле появлений и исчезновений. Все! Нет никаких исключений. Знайте это и позвольте своим мыслям быть в постоянстве перемен. Это корень, Источник всех циклических событий. Это совершенно. В этом есть Божественное. Это то, на что вы можете полностью надеяться. Это приносит весенние цветы, процесс изменения возраста, это приносит возрождение, это приносит новые отношения — и это есть Дао, и Дао постоянен. Вернитесь к нему и почувствуйте свою вечную сущность здесь и сейчас, во временном сосуде, называемом вашим телом, со всеми его трагедиями. *И это тоже пройдет...* вы можете рассчитывать на него!

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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!





## Стих 17

Лучший правитель тот,  
О котором люди знают одно, что он существует.  
Хуже тот правитель, которого любят и восхваляют.  
Еще хуже тот, которого боятся.  
И последний тот, кого презирают и кому противостоят.

Когда правитель никому не доверяет,  
Никто не доверяет ему.

Великий правитель в словах  
Сдержан и аккуратен.  
В делах бескорыстен и бесследен.  
Когда дело завершено,  
«Мы сделали это сами», — говорят люди.



Отобразить урок, который нам дается в этой главе «Дао Дэ Цзин», означает изменить ваше представление о власти — великие или просвещенные правители — это в действительности те, кто никем не *правит*! С этой точки зрения Дао, такие люди создают среду и условия, где каждый чувствует свою личную ответственность и чувствует себя частью этого процесса. Выбрав модель просвещенного правителя, вы, вероятно, не только начнете по-другому критиковать или восхищаться финансовыми магнатами, правительством, религиозными деятелями, но и измените способ, которым *вы* управляете другими людьми.

Совет в семнадцатом стихе обращен к правителям или руководителям всех видов; на самом деле, вы можете конкретизировать его, заменив слово *правитель* на такие слова, как *учитель* или *родитель*. Обдумайте пути, с которыми вы рассматриваете собственные тактики, и затем измените то, что необходимо изменить, чтобы стать тем, кто вносит положительные изменения в жизнь других людей. Во-первых, вы должны оставаться в тени и стать проникательным наблюдателем происходящего; затем спросите себя — как без вмешательства вы сможете создать такие условия, которые помогут каждому действовать с ответственностью?

Дао советует стать настолько невидимым, насколько это возможно, если вы действительно желаете быть эффективным руководителем. Таким образом, вероятно, вашей лучшей стратегией было бы покинуть комнату и позволить каждому действовать, не испытывая чувства того, что они должны поразить вас. Может быть, вам следует аккуратно дать совет или предложение и удалиться. Понимающая улыбка или жест, который показывает людям, что вы верите в их способности и в то, что



они могут справиться с поставленной задачей, будут лучшим решением и сделают свое дело. Возможно, необходим короткий рассказ о том, как другие справились с аналогичным делом. Или вы просто можете заняться медитацией, посылая положительную энергию всем присутствующим людям.

Каким бы ни было ваше решение, вы будете лучше знать о том, что требуется для создания атмосферы, где каждый сможет сказать: «Мы решили это сами, без необходимости прибегать к помощи кого-либо другого — мы действительно не нуждаемся в надзирателе». Такой подход, конечно же, включает ваш отказ от образа сильного и властного руководителя.

Поистине вдохновляющие лидеры получают результаты, показывая свой собственный пример. Они побуждают других людей быть ответственными и поступать правильно, но не объявляя и не восхваляя свое безупречное руководство. Они создают пространство для других быть вдохновленными и достигать собственного величия. Когда приходит время похвалы, они как бы растворяются в тени, желая, чтобы остальные почувствовали, что их успехи являются результатом их собственных лидерских качеств.

Величайший даосский правитель всегда позволяет людям выбирать и идти своим собственным жизненным путем, следуя собственному представлению о хорошем. Точка зрения мнимого, авторитарного, правителя неадекватна тому, как просвещенный правитель видит в других себя; истинный лидер придерживается таких взглядов и убеждений, которые ведут к меньшим отклонениям.

В этом стихе «Дао Дэ Цзин» предлагаются разные способы выбора быть лидером. Один вариант — это повернуть жизнь других людей к лучшему, решая любые конфликты с помощью любви. Неся в себе любовь и стараясь хвалить других людей, такой лидер остается в гармонии с Дао. Те, кого хвалят, склоняются к тому, чтобы стать себялюбивыми и стать сотрудниками, а не конкурентами. Недостаток в том, что использование одобрения и любви лидера для мотивации означает передать контроль над чьей-то жизнью этому лидеру. Но если вы видите, что выбор стоит между любовью и страхом, Дао всегда выбирает любовь.

Неэффективность внушения страха как стиля руководства очевидна: если я могу заставить вас делать то, что я хочу, с помощью силы, то вы будете вести себя так, пока у меня есть сила заставлять вас бояться. Когда я уйду, мое влияние на вас прекратится. Исследования измерили эффективность преподавателя, который считался сторонником строгой дисциплины. Студенты, обучающиеся у такого учителя, лучше вели себя, когда он был в аудитории, но стоило ему выйти, как в классе начинался хаос.

Противоположное происходило с теми, которые рассматривали процесс образования связанным с возможностью похвалы и воодушевлением студентов: присутствие или отсутствие преподавателей в классной комнате ни на что не влияло. Это очень важно помнить, если вы являетесь матерью или отцом. То есть, хотите ли вы, чтобы ваши дети вели себя хорошо, только когда вы рядом, или же вы хотите, чтобы они умели быть дисциплинированными и поступать разумно независимо от того, рядом вы или нет? Я всегда считал, что родители предназначены не для запугивания детей, а для того, чтобы сделать это запугивание ненужным.

Самый неэффективный метод управления другими людьми заключается в использовании тактики, которая заставит их презирать вас. В те моменты, когда они остаются вне поля вашей видимости, они не будут обращать внимания на все ваши слова и вообще не будут выносить вас. Диктаторы почти всегда находят эти ситуации более сложными, когда люди, с которыми они плохо обращались, начинают угрожать им в той же манере, в которой обращались и с ними. Дети, относящиеся с презрением к своим родителям, также имеют тенденцию копировать ненавистную им манеру обращения с ними родителей; или же стремятся полностью отстраниться от властных родителей и проводят годы, пытаясь залечить раны от такого ужасного отношения.

Просвещенный лидер верит в тех, кем он способен управлять. Эта точка зрения приводит к доверию, поскольку ему или ей, имеющим веру в людей, в свою очередь будут доверять и люди. Поэтому они смогут сказать: «Мы сделали это сами». Так что поощряйте своих детей как можно раньше стать самостоя-

тельными, для того чтобы принимать собственные решения и гордиться ими. Будьте тем просвещенным правителем и покажите миру новый способ управления. Дети, воспитывающиеся по такому способу, станут новым поколением великих правителей, описанных Лао-Цзы в семнадцатой главе его великой книги.

Ниже, как мне кажется, написано то, что достопочтенный учитель Лао-Цзы советует вам сегодня:

**Вместо того чтобы считать, что вы знаете,  
что будет лучше для других, верьте в то,  
что они сами знают, что для них лучше.**

Позвольте другим людям поделиться их мыслями о том пути, который они видят для себя. Объясните свою позицию, но также покажите, что вы верите в их правильный выбор. Затем отступите, спокойно думая о том, что ваше мнение об этой ситуации изменится. Похвалите, когда они принимают свои собственные решения, даже если их действия расходятся с вашими. Доверяйте себе дать лучший ответ, но не рассматривайте себя как единственного, знающего правильное решение. Помните эту фразу из «Дао Дэ Цзин»: «Когда правитель никому не доверяет, никто не доверяет ему». Самым безошибочным способом завоевать доверие того, кем вы управляете или руководите, будет позволить ему самостоятельно принимать столько решений, сколько возможно.

**Гордитесь тем, что отказываетесь приписывать себе то,  
чего сделали другие.**

Если вы рассматриваете достижения других людей как возможность для себя быть награжденным, продвинутым по карьерной лестнице или быть похваленным, измените свою точку зрения. Позвольте похвале достаться тем, кому приносит пользу ваше руководство. Меньше говорите и преследуйте свой личный интерес. Вместо этого позвольте каждому, кто находится на вашем попечении, говорить самому за себя. Измените свой взгляд на их действия от веры в собственную репутацию до того волнения, которое они вызывают по поводу своего



успеха. Вы перестанете желать славы и чести и вместо этого почувствуете счастье и гордость, которые переживают они.

Поэт XIV века Хафиз так описывает это:

Даже  
За

Все прошедшее время  
Солнце никогда не сказало Земле:

«Ты должно  
Мне».

Посмотрите,  
Что происходит  
С любовью, подобной этой,  
Она освещает  
Все  
Небо.

Любите тех, кто доверяет вам управлять ими, подобно тому, как солнце любит нашу планету. Просто будьте там, чтобы служить, никогда не требуя ничего взамен.

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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.



## Стих 18

Когда величие Дао явно,  
Поступки рождаются от сердца.  
Когда величие Дао скрыто,  
Поступки рождаются из правил  
Доброты и справедливости.

Если, чтобы быть добрым и справедливым,  
Нужны правила,  
И вы поступаете добродетельно,  
Это значит, нет в вас добродетели,  
Лишь притворство.

Когда раздор в родне,  
Появляются почтительность и преданность.  
Когда хаос в государстве,  
Появляются патриотизм и верность.



Представьте себя в мире, где отсутствуют всякие правила и законы, где каждый живет в мире и гармонии. В этом мире нет анархии, преступлений, ненависти и войн; люди просто живут, работают, любят и действуют так, что не нуждаются в управлении. Можете ли вы представить себе планету, где нет необходимости существования свода указов, законов и норм поведения? Это вид идеалистического представления побудил Лао-Цзы к написанию 18-го стиха «Дао Дэ Цзин», где он четко объясняет, что вам не нужны правила для того, чтобы быть добрым и справедливым.

Я советую вам изменить свой взгляд на причину, лежащую в основе управления, и тогда организации, контролирующее общество, политику и уголовное судопроизводство, в конечном итоге изменятся. (Нужно ли мне добавлять «к лучшему»?) Когда вы измените свою точку зрения на другую, ориентированную на принципы Дао, вы перестанете видеть непреложную причину для того, чтобы быть управляемым и делать так, как предписано вашей нацией, городом, школой, религией или даже вашей жилищной организацией! Законы и правила рассматриваются многими как единственные ответственные за доброту, справедливость и любовь, но вы можете выбрать другой путь, а именно руководствоваться своим сердцем, рассматривая все эти добродетели как обязательства каждого отдельного человека, которых вы твердо придерживаетесь и без каких-либо законов и предписаний. Вот, что я имею в виду под жизнью вне правил: вы можете выбрать виденье вас самих в гармонии с законами и нормами вашего бизнеса, правительства, семьи и религии, нежели чем из-за них. Я обещаю вам, что, когда вы приладите основанное на правилах мышление к основанной на велениях сердца оценке событий, ваша жизнь изменится!



В ориентировании на принципы Дао неограниченное счастье, доброта, достаток и процветание струятся через все; такое видение жизни делает правила неуместными. Вы можете действовать в соответствии с этой необыкновенной щедростью и милосердием, которые составляют сущность Дао. Сделайте основным принципом мотивации в своей семье любовь, нежели чем просто чувство обязанности быть добрым по отношению к остальным. Это, конечно, не означает, что не нужно следовать определенному этикету или поведению — это означает, что причина для того, чтобы так делать, заключается в том, что любовь и доброта текут через всех людей. И если есть какое-либо «преступление», оно является остановкой или препятствием этой энергии Дао.

Вы и ваши дети можете научиться изменять свой взгляд на указы и законы. Когда гармония утеряна, правило может показаться очень полезным, но уверьте всех членов своей семьи, что зовете их научиться жить без правил! Существование свобод правил и норм является доказательством, что мы не позволяем Дао свободно струиться через наши жизни. Понимание того, что ответственность каждого отдельного человека заключается в том, чтобы жить без управления, в конечном счете, покажет, что, когда вы изменяете свои мысли, вы меняете свою жизнь.

Эта идея развивается дальше: спросите себя — создает ли закон здоровое общество или полезен ли патриотизм? Случается ли так, что, когда страной овладевает хаос или гражданская война, законы и своды правил и норм относительно патриотизма кажутся необходимыми для принуждения? Правила создаются, чтобы назначать наказания в процессе контроля или управления людьми, которые не научились осознанию их личной ответственности как части единства сообщества. Все же чувство национального единства не требует регулирования всеобщего чувства, для Дао единство значительнее, чем любое сообщество на Земле.

Таким образом здесь мы видим краткое изложение того, что имеет место быть, когда Великий Путь заброшен: возникает необходимость правосудия (справедливости). Людские ошибки и ложь создают необходимость для появления правил, и те, кто

их придумывает, должны возобновить порядок. Министры, занимающиеся политикой, бывает, приносят свет туда, где был беспорядок и мрак. Зная все это, я полагаю, что очень важно вернуться к той картине, которую я просил вас нарисовать в своем воображении выше, и использовать то, что Лао-Цзы говорит в наполненном смыслом 18-м стихе:

**Пусть все ваши действия происходят от сердца,  
в котором Дао.**

Когда вы сосредоточены на Дао, вам не нужны никакие правила и ограничения, которые говорят, что законно, а что нет. Ваше решение не красть у других людей не должно быть только потому, что это против закона, просто вы должны чувствовать свою персональную ответственность за свои поступки. Ваша жизнь не основана на правилах; ваше решение не воровать существует потому, что вы уважаете права других людей быть свободными от воровства, потому, что это резонирует с Дао. В Дао нет воровства, поскольку все принадлежит всем. Здесь нет владений землей или собственностью, здесь существует только готовность любить и уважать всех людей и все на земле. Закон, запрещающий воровство, членовредительство или драки, возникает только от отсутствия связи с Дао.

**Не действуйте добродетельно; будьте добродетелью.**

Действовать добродетельно еще не означает *быть* добродетельным, поэтому Дао наставляет нас быть искренними во всех наших действиях по отношению к другим. Будьте благочестивыми, ибо ваше собственное сердце чувствует благочестие, то есть великий Дао. Будьте добровольно великодушны и добры по отношению к другим людям, поскольку ваш внутренний голос (зов) требует этого, а не потому, что другие благодаря выдуманному ими законам уверены, что вы должны действовать так. Не ждите наступления хаоса, чтобы стать великодушным и добрым по отношению к другим. Природная катастрофа может стимулировать ваше желание обратиться и помочь своим согражданам — все же если бы вы изменили свой взгляд на эту природную катастрофу, вы смогли бы увидеть ее как напо-

минание о том, что нужно позволить Дао всегда быть вашим духовным наставником и проводником. Это может наполнить вас чувством патриотизма для всего человечества, а не ограничиться определенной территорией, где вам случилось родиться.

И снова мне бы хотелось напомнить вам похожую мысль, высказанную Хафизом, великим суфийским поэтом:

*Устами каждого  
Говорит Бог.  
Так будьте же учтивы  
И слушайте Его.*

И *каждый* означает действительно всех, а не только тех, кто подчиняется привычным для вас правилам и законам.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

Подумайте, почему же вы прислушиваетесь и подчиняетесь человеческим законам сегодня. Потратьте немного времени, чтобы осознать причину, лежащую в основе того, почему вы останавливаетесь на красный свет, берете с собой водительское удостоверение, пристегиваете ремень безопасности, платите за билет в кинотеатр или, выпив, не садитесь за руль. Обратите внимание: наслаждается ли ваше эго «нарушением» правил ради достижения своих целей, перечисляя все правила и законы, которым вы подчиняетесь или нет в этот день, а затем определите наиболее важные «правила вашего сердца».



### *Стих 19*

*Откажитесь от святости, отвергните мудрость,  
И сделаете в сто крат лучше для всех.  
Забудьте о морали и справедливости,  
И люди будут поступать правильно.  
Отбросьте усердие и выгоду,  
И не будет воров.*

*Все это только внешние формы,  
Недостаточные.*

*Более важно  
Видеть простоту,  
Понять истинную природу,  
Отказаться от себялюбия  
И умерить страсти.*

После первого прочтения этого девятнадцатого стиха «Дао Дэ Цзин» может показаться, что Лао-Цзы призывает нас отказаться от высших принципов Дао. Отвергните святость, мудрость, нравственность, справедливость, усердие и выгоду, заявляет великий мудрец, и все будет хорошо. Лао-Цзы говорит нам, что все это только внешние формы и они не подходят к тому, чтобы жить в соответствии с принципами величайшего Пути.

Первая из этих категорий олицетворяет образованность и тот способ, которым вы смотрите на ваши источники познания. Этот стих советует вам изменить свою концепцию безгрешности только потому, что вы следуете учениям признанной религии, и переменить свое мнение о собственной значимости из-за оценок, которые вы получаете в образовательном учреждении. Лао-Цзы мягко дает вам понять, что гораздо более ценным является совершенствование своей истинной природы.

Согласно всем учениям Дао, величайшая вера находится в вашем доступе к священному центру Дао внутри вас. Внутри вас находится частичка Бога, которая инстинктивно знает то, как нужно поступать и кем нужно быть. Доверяйте себе, советует Лао-Цзы, и пересмотрите свое отношение и оценку образовательных и религиозных институтов. Когда вы измените свое видение их, вы заметите, что ваша истинная сущность стала «во сто крат лучше для всех». Лао-Цзы, должно быть, говорит, что истина остается истиной, пока вы не пытаетесь ее организовать, после чего она становится ложью. Почему? Потому что цели организации начинают превосходить по важности то, что они сначала хотели содержать в порядке.

«Забудьте о морали и справедливости, — говорит нам этот стих, — и люди будут поступать правильно». Здесь, во второй из внешних форм, Лао-Цзы имеет в виду правовую систему,



которая превосходит по важности вашу естественную внутреннюю чистоту. Когда вы знаете, что происходите от совершенного Источника чести и равенства, вам не нужно надеяться на систему правосудия. Лао-Цзы напоминает вам, что очень важно не рассматривать себя в качестве низведенного до «подчиненного», потому что законы нравственности говорят вам, кем вы являетесь «в действительности». Рассматривайте себя в центре совершенства Дао, который есть ваша природа, вместо того чтобы лезть за консультацией в книгу законов или идти к судье для того, чтобы отстоять ваш этнический статус. Эта сложная система разработана с целью определить, что все правое и не-правое является доказательством отхода от простоты и умеренности.

Последняя из внешних оболочек (внешних форм) — это мир работы. «Отбросьте усердие и выгоду», — может быть такой интерпретацией. Лао-Цзы советует вам оставаться сконцентрированным на всеобъемлющей чистоте Дао и отпустить все мысли о том, что прибыль и деньги являются индикаторами вашего успеха. Когда вы увидите свою жизнь через призму учения Дао, у вас не будет необходимости копить большие суммы денег. Вместо этого вы откроете в себе желание служить другим в духе бесконечного великодушия. Или, как говорится в этом переводе «Дао Дэ Цзин», сможете «отказаться от себялюбия и умерить страсти».

Таковы три внешние оболочки (формы): просвещение, справедливость и работа. И вас призывают усовершенствовать свои взгляды на причины этого, на использующиеся методы и способ, с которым исполненные благих намерений люди научились ценить те сферы в жизни. Когда вы измените свой взгляд на них, вы заметите простоту и святость высшего принципа, который обогащает те учреждения со свободнотекущей энергией Дао. Вы осознаете свою истинную природу, избавитесь от эгоизма и сумеете умерить страсти. Будьте *в мире* просвещения, справедливости и усердия, но не становитесь этим *миром*, и вы увидите внутренний мир в центре Дао.

Вот что через меня вам говорит Лао-Цзы, с его позиции 2500-летней давности:

### **Обращайте внимание на свое отношение к системам образования, судопроизводства и экономики.**

Замечайте попытки разделить вас: зависите ли вы от системы поощрений или наказаний? Идет ли ваше стремление следовать правилам и нормам из центра вашего сердца или же оно разработано для того, чтобы создать ярлык «особенность»? Не боритесь с этими социальными влияниями и с самим фактом их существования, просто не будьте от них зависимыми. Вы являетесь хорошими людьми не только потому, что это определила организация, но прежде всего потому, что вы остаетесь связанными с божественностью вашего существа. Вы не интеллектуальная копия, а интеллект как таковой, которому не нужно внешнее подтверждение. Вы не нравственны только потому, что подчиняетесь букве закона, вы есть нравственность как таковая, поскольку вы такой же, как и откуда вы пришли.

Рассматривайте внешние формы как скудные заменители вашей истинной природы, и вы начнете жить без привязанности к этим формам. Вы увидите свои внутренние законы, которые никогда не потребуют создания кодексов; вы будете жить свободно и просто. Верьте прежде всего в себя.

### **Живите без зависимостей, будучи великодушным.**

Перестаньте оценивать себя с точки зрения того, как много вам удалось достичь в жизни и как много есть денег в вашем кармане. Прекратите рассматривать все, что имеете и делаете, сквозь призму денежных единиц. Вместо стремления к получению большего выберите путь благотворительности. Вы будете приятно удивлены, как это прекрасно — изменить мнение о том, что будто вы станете успешны только тогда, когда получите много денег. Чем меньше вы будете заикливаться на получении прибыли, концентрируя вашу энергию на том, чтобы жить в гармонии со всеми, — тем больше денег приплывет к вам и больше будет возможностей для проявления великодушия и щедрости.

Мир институциональных воздействий основывается на бесчисленном количестве придуманных людьми правил о том, что



можно делать, а что нельзя. Лао-Цзы отстаивает ту позицию, что вы раскрываете истинные ваши желания, идущие от сердца, помня при этом, что никто в этом мире не может сказать вам, какие это желания.

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



## Стих 20

*Откажитесь от учения, и уйдут все тревоги.  
В чем разница между «да» и «нет»?  
В чем разница между добром и злом?*

*Должен ли я бояться того, чего боятся все?  
Должен ли бояться разорения,  
Когда вокруг изобилие?  
Должен ли бояться темноты,  
Когда вокруг свет?*

*Весной люди наслаждаются природой и радуются ей,  
Но я брожу один и не знаю, где нахожусь.  
Подобно ребенку, не научившемуся улыбаться.  
Я один, и нет моего места.*

*Многие люди владеют слишком многим;  
Только я что-то пропустил.  
У меня действительно разум невежды,  
Незамутненный в своей простоте,  
Но в этом мире я гость.  
Огни мчатся в мирской суете,  
Лишь я доволюсь тем, что есть.  
Я один кажусь глупцом,  
Довольствуясь малым.*

*Другие стремятся к славе;  
Я же доволюсь тенью.  
Подобен глупцу —  
Нет мыслей, нет тревог.*

*Я несусь подобно волне в океане.  
Подобно дуновению ветра.*

*Все люди заняты делами,  
Только я упрям и остаюсь снаружи.  
Но я отличаюсь от других,  
Потому что питаюсь от великой Матери!*

## Жизнь без стремлений

В этой главе «Дао Дэ Цзин» вас призывают прочувствовать свою жизнь свободной от стремлений. Лао-Цзы советует вам снизить темп, уменьшить ваши непрекращающиеся требования большего и ослабить усилия для того, чтобы заполнять каждый момент в ожидании (желании) быть где-то в другом месте. Вас приглашают почувствовать жизнь тем способом, который можно описать в названии книги Рама Даса: «Будьте здесь сейчас».

Будьте здесь в своем разуме, как вы есть в своем теле, в состоянии ожидания (желания) и отсутствия сильного желания (стремления). Освободитесь от размышлений о правильном поведении. Избавьтесь от предположений о том, «что, если...» и всех своих целей и планов на будущее, заменяя их на силу этого мгновения. Будьте здесь и делайте это сейчас, поскольку думы о том, чтобы быть в другом месте, израсходуют ваши драгоценные настоящие моменты. Просвещенный мудрец постоянно погружается полностью в текущее «настоящее» своей жизни.

Быть здесь и сейчас — достигается путем принятия жизни как великой Матери, или Дао. Это есть процесс отказа, если вы желаете — просто позволяя этому всесозидательному, питающему все Источнику принять вас там, где это будет. Вы отказываетесь от идеи приобретения большего или от идеи быть в другом месте в будущем и вместо этого видите себя целостным и завершенным, таким, какой вы есть на самом деле. Этот процесс отказа позволяет вам быть свидетелем безграничного изобилия и неугасимого света, что постоянно присутствуют. Вы заново учитесь отказываться от мнений о недостатке или отсутствии чего-либо; вместо этого веря в великий Источник, который дает все, что вам необходимо, как он всегда делает это для всех живых существ.

Лао-Цзы акцентирует наше внимание на том, что это не было принятым стандартом общества даже 2500 лет назад, по-



сколько он характеризует и себя как аутсайдера, человека, не похожего на большинство других людей. Стремление к удовлетворению каких-либо потребностей было в то время, как, впрочем, и сейчас, обычным делом, общепринятым образом жизни. Создатель этого стиха признает, что он плывет, не зная, где он находится, и все же его тон ироничен. Как будто он хочет сказать: «Никто точно не знает, на каком отрезке этого бесконечного мироздания, не имеющего начала и конца, он действительно находится, так почему бы ни принять это и не позволить себе быть ведомым, раз принесло нас на этот отрезок из ниоткуда?»

Вас нацеливают на то, что лучше упростить свою жизнь, не ища ничего иного. Да, действительно, другие могут судить о вас как о немотивированной личности и называть невеждой, но наградой за это будет сильное чувство внутреннего покоя, которое приходит от четкого осознания того, что в этом мире вы — гость, для которого все предусмотрено. Да, вам может показаться, что вы что-то теряете, но это «что-то» — всего лишь иллюзия. Внутри вас больше не возникает желания быть кем-то другим или достичь чего-то, что кажется вам вездесущим во всем вокруг вас, — вы поменяли *стремление на достижение*.

«Я довольствуюсь тем, что есть», — говорит автор этой главы книги «Дао Дэ Цзин». Он развивает свою мысль и заявляет нам, что это может показаться глупым, возможно, отражая ваши мысли, когда вы размышляете о том, как освободиться от стремлений. Лао-Цзы советует вам изменить свой взгляд на то, что есть в вашей жизни именно сейчас, чтобы стало ясно, что вам нужно, чтобы стать счастливым. Другими словами, вы можете изменить свою точку зрения о стремлении и достичь удовлетворения без беспокойства и боязни.

Когда вы живете по принципам, затронутым в этой главе, ваше существование становится свободным от беспокойств и тревог. Только представьте это! Никаких хлопот или страха — только чувство единения с Источником всего и осознание того, что все делается для вас той самой силой, которая управляет всем на земле. Лао-Цзы учит вас освободить свой разум от бесконечных жалоб. О мире и всем, что в нем есть, уже позаботился Дао... и так всегда было, и так всегда будет.

Ваш разум постоянно заставляет вас стремиться к вседающему совершенству Дао. Он побуждает нас жаждать славы, искать привычную колею или цель. Лао-Цзы призывает к совершенно противоположному: оставайтесь вне этих крысиных бегов и позвольте своему разуму быть в мирной гармонии с Дао, нежели чем беспокоиться и сражаться. В конце стиха обобщается все, что сказано, вам дается совет изменить свой взгляд на вашу жизнь, зная, «потому что питаюсь от великой Матери».

Ниже вы прочтете советы, данные Лао-Цзы в его двадцатой главе:

**Учитесь освобождаться от мыслей о том, чего у вас сейчас нет.**

Просто позвольте себе раствориться в совершенстве мироздания, в котором вы находитесь. Вы не нуждаетесь в другом, для того чтобы быть счастливыми; все это у вас уже есть прямо здесь и прямо сейчас. Растворитесь в настоящем моменте и освободитесь от стремлений к чему-то большему и кому-то лучшему. Это упражнение для вашего разума, которое соединит вас с миром Дао. Подтвердите: *Все это совершенно. Любовь Господа везде и ни о ком не забывает. Я доверяю этой силе вести меня, я не позволяю это вмешаться*. Посмотрите, как свободно вы станете себя чувствовать, когда займете эту позицию, без страхов и волнений.

**Каждый день тратьте свое время на то, чтобы «освободиться и выпустить Бога».**

Проговаривайте эти слова снова и снова, пока в действительности не сможете сказать, какую разницу вы почувствовали. Освободиться — означает отделиться от телесных и психологических ощущений, что очень сильно отличается от стремлений. Освободитесь от всех своих запросов и требований и от мыслей, что вы не станете счастливым из-за отсутствия чего-то в вашей жизни. Мнения о том, что вы нуждаетесь в том, чего у вас нет, абсурдны! Признание того, что вы в порядке, даже без тех вещей, которых вы не имеете, и является той самой переменной, которую вы хотите увидеть. Потом вы сможете заме-

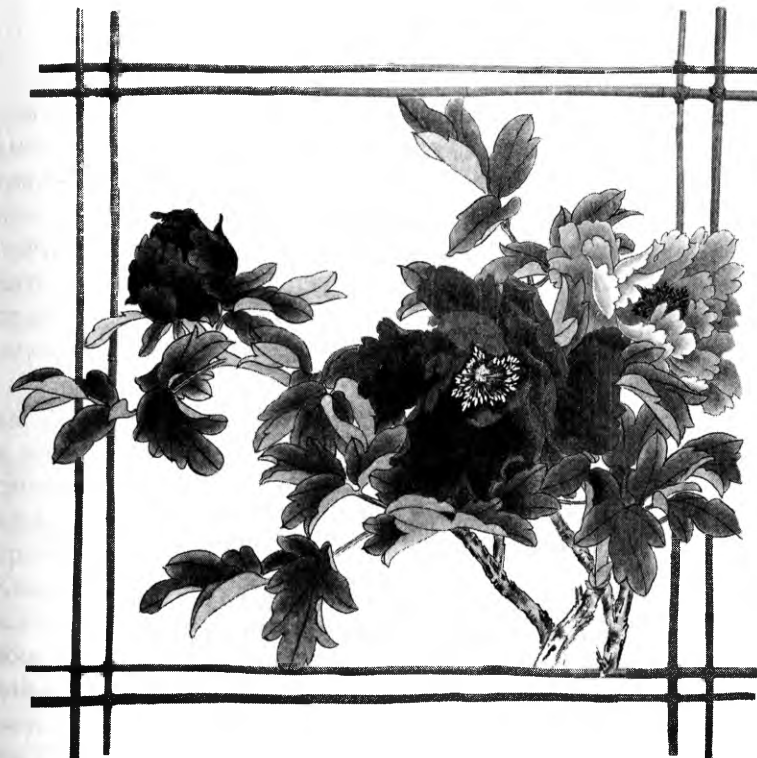
тить, что у вас уже есть все необходимое для мира и счастья прямо здесь и прямо сейчас. Прочувствуете это, повторяя снова и снова: *Я освобождаюсь и впускаю Бога. Я счастливый младенец, вскармливаемый вседающей грудью Великой Матери.*

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

Начните замечать ситуации, где вы не «не вовремя», потому что стремитесь к получению или достижению чего-либо для будущей выгоды. Вы можете не осознавать, как часто вы пытаетесь достигнуть многих вещей, считая, что раз однажды вы нечто сделали, то, в конце концов, вы найдете время и сделать то, что вы *в действительности* хотите. Это одно из наиболее разрушительных обстоятельств, которое многим из нас бессознательно препятствует достичь, отдаляясь от жизни, свободной от стремлений. Об этом очень трудно догадаться (или его очень трудно распознать), но может быть, очень просто увидеть, когда ваше свободное время начинает раскрадываться членами семьи или непредвиденными обстоятельствами, связанными с вашей работой.

Вот один из примеров: в течение недели вы стараетесь проводить на работе больше времени, чем это положено, предвкушая, что проведете выходные в... [вставьте свой ответ], когда вы вдруг узнаете, что ваша супруга (или супруг) пригласила друга ее друга, который никогда до этого не был в тех местах, где вы живете — и которого никогда не видели вы, — погостить у вас в доме.

В этой ситуации у вас есть две реальные возможности попрактиковать жизнь без стремлений. Во-первых, конечно, можно поймать себя на стремлении к будущей выгоде. Вторая возможность вытекает из примера сложного, но невероятно стоящего того упражнения. Займитесь Дао прямо сейчас, принимая то, что предложено, то есть зная, что эта ситуация, которую ваше эго в некотором роде отвергает, действительно посылается Великой Матерью.



## Стих 21

Величайшая добродетель заключается  
Лишь в следовании Дао.

Дао иллюзорен и неосязаем.  
Иллюзорный и неосязаемый,  
Он рождает образ.  
Неопределенный и иллюзорный,  
Он рождает формы.  
Темный и неуловимый,  
Он есть дух, есть сущность,  
Дыхание жизни для всех вещей.

Веками хранится его имя,  
Чтобы призвать начало всех вещей.  
Как могу я знать о начале всех вещей?  
Я смотрю внутрь и вижу, что внутри меня.



Здесь в двадцать первом стихе Лао-Цзы возвращает нас к самой первой главе книги под названием «Живя тайной». Он вновь обращается к идее определения и добродетели и подтверждает ее особенно доходчиво и точно. Этим уроком он просит нас не только осознать неуловимую и непостижимую природу Дао, принцип которой попросту нельзя точно определить или прочувствовать с помощью наших чувств, но также подтвердить это знание, осознав самих себя как пример этого неуловимого парадокса.

Прочитайте заключительные слова этого важнейшего стиха: «Как могу я знать о начале всех вещей? Я смотрю внутрь и вижу, что внутри меня». Теперь возвращайтесь обратно к своему началу. Как вы это сможете сделать? Я не имею в виду вернуться к состоянию капельки или частицы человеческой плазмы; возвращайтесь к тому, что было еще раньше. Квантовая физика учит, что все частицы возникают из невидимого и не имеющего формы энергетического поля. Таким образом, все земные создания, включая и нас самих, есть фикция движения: от бесформенной энергии до формы, от духовного начала до тела, от безымянного Дао до имеющего имя предмета. Процесс создания наряду с идеей понимания вечной «безымянности» отражен во всей книге «Дао Дэ Цзин». Это и есть неуловимый парадокс, который вас призывают созерцать, принимать и переживать. Вы можете познать его, изучив свою собственную природу и осознав, что подобный принцип, создающий все на земле, вдохновляет каждую вашу мысль, каждый ваш поступок.

Прямо сейчас примите простое решение — пошевелить указательным пальцем. Поводите им из стороны в сторону. Теперь поднимите руку. И, наконец, спросите себя: «Что позволя-

ет мне совершать эти движения?» Или, например, что позволяет вам различать цвета и формы? Какая сила стоит за тем, что ваши глаза могут воспринимать небо именно голубым, а дерево высоким? Что за бесформенная энергия, которая создает вибрацию где-то в вашем ухе, превращающуюся в звук?

Что все это такое? Бесформенное и безымянное... Действительно, это неуловимо. Это неопределенно. И когда вы начинаете видеть мир именно таким, вы начинаете понимать этот аспект себя. Это то, что Лао-Цзы описывает как «дыхание жизни для всех вещей», и это не должно оставаться тайной. Вы имеете такой же вечный Дао внутри себя и обращаетесь к нему миллионы раз на дню. Это внутри вас... и *это* вы.

Этот всеобъемлющий стих «Дао Дэ Цзин» просит вас освободиться от поиска результатов в накоплении денег, успехе, приобретениях, славе и так далее. Вместо этого переключите свое внимание на энергию, что лежит в начале всех вещей — неуловимый и непостижимый Дао. Наивысшая добродетель заключается в том, чтобы найти эту безымянную, бесформенную силу внутри себя. Знайте это, смотря внутрь себя и видя, как это работает во всех ваших мыслях и поступках.

Вот то, о чем сообщил вам Лао-Цзы более чем 2500 лет до вашего рождения:

**Имейте неутолимую жажду неосязаемой  
и загадочной (таинственной) силы,  
которая поддерживает всю жизнь.**

Общайтесь с Источником постоянно: просите его помощи в ориентире и задумайтесь над его священностью. Чем больше вы практикуете великодушное почтение и уважение незримого Дао, тем ощутимее становится ваша связь с ним. Присутствие известной связи с Дао освободит вас от всех волнений, стрессов и страхов, являющихся показателями видения мира сквозь призму собственного эго. В то время как остальные люди вокруг вас возможно сосредоточены на своем стремлении к богатству, славе и власти, вы заметите это, и на ваших губах появится сочувственная улыбка, так как вы практикуете состояние



благодарности за «дыхание жизни для всех вещей», включая и вас самих. Вы почувствуете себя защищенными, зная, что находитесь в Божественных отношениях с всезнающим и вседающим Дао.

Я советую вам потратить несколько секунд один или несколько раз в день для произнесения вслух следующих слов: «Благодарю Тебя, Господи, за все». Сделайте это своим собственным ритуалом и соблюдайте его. По сути, только что я произнес эти самые слова: «Благодарю Тебя, Господи, за то, что ты позволил этим словам возникнуть из-под моего пера. Я знаю, что Источник всего, и даже этих слов, есть непостижимый и неосязаемый Дао».

**Запомните две последние строчки 21-го стиха  
и повторяйте их про себя,  
когда наступит необходимость.**

Повторяйте два этих предложения: «Как я узнаю пути всех вещей в начале? Я посмотрю внутри себя и увижу, что есть внутри». Это напомнит вам, что Дао происходит от той истины, что есть и существовало внутри вас во все времена. Откажитесь от идеи склонять кого-либо к своей точке зрения, потому как, когда они будут готовы к этому, у них появятся их собственные наставники.

Приведу заключительную мысль по поводу непостижимой природы Дао, высказанную Хафизом много веков после смерти Лао-Цзы:

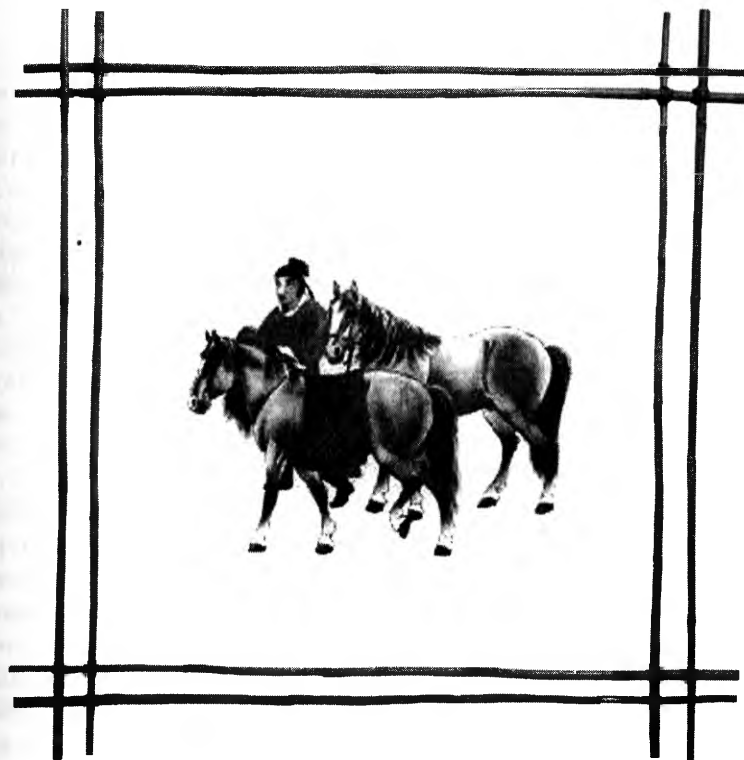
*Если вы гумаете, что Истину можно обрмить  
В слова,*

*Если вы гумаете, что Солнце и Океан  
Могут пройти сквозь то крошечное отверстие,  
что мы называем устами.*

*О, тогда каждый может посмеяться над вами!  
Кто-то должен расхохотаться над вами —  
Сейчас!*

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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».)



## Стих 22

Гибкое не сломать.  
Кривое становится прямым.  
Пустое наполняется.  
Истощенное восполняется.  
Бедное делается богатым.  
Богатое приходит в заблуждение.

Поэтому мудрец следует этому.  
Он не выставляет себя,  
И оттого люди видят его свет.  
Ему не нужно ничего доказывать,  
И оттого люди доверяют ему.  
Он не знает, кто он,  
И оттого люди узнают в нем себя.  
У него нет цели,  
И оттого все ему удается.

В гревности говорили, что гибкое не сломать,  
Разве это не так!  
Если вы истинно достигли целостности,  
Все придет к вам.



Живя много лет рядом с океаном, я видел красоту и величие высоких пальмовых деревьев, что растут у воды, часто достигая в длину 30 или 40 метров. Эти величественные исполины способны выдерживать невероятные порывы ветра со скоростью до двухсот миль в час. Бесчисленное количество других деревьев штормовой ветер ломает и вырывает с корнями, но не пальмы, чьи корни не так-то просто поколебать. Поэтому после большого шторма из всех деревьев можно увидеть только пальмы, гордо возвышающиеся над истерзанной сушей. Так почему им удается выдерживать огромное давление ветра, но при этом оставаться целыми и невредимыми? В чем же их секрет? Ответ один — в гибкости. Порой они наклоняются до самой земли, и именно это свойство помогает им устоять и не сломаться.

Лао-Цзы в двадцать втором стихе «Дао Дэ Цзин» призывает вас подумать и принять в свою жизнь подобное качество эластичности. Почувствуйте единство, которое Дао приносит на смену вашей жесткости и обоснованности, помогая вам выдерживать все штормы вашей жизни с гибкостью пальмового дерева. При приближении разрушительной энергии позвольте себе посопротивляться и избежать своего «уничтожения» путем сгибания. Ищите момент, когда вы сможете сделать выбор, пережить шторм, позволив ему без сопротивления пройти по вашей территории. Не боритесь с ним, вместо это расслабьтесь и идите вместе со всем тем, что противостоит вам, вы входите в «момент Дао».

Эта глава заключает в себе дополнительное преимущество единства и целостности, которые притягивают все к вам. То есть, если вы желаете достатка, знаний, здоровья, любви и всех атрибутов, олицетворяющих Дао, вам нужно чувствовать их. Лао-Цзы советует вам прежде быть «пустым» для того, чтобы стать «наполненным», поскольку все мирские привязанности





делают вас такими ограниченными, что уже ничего не может войти в сосуд вашего «я». Быть пустым в этом смысле означает не быть полным каких-то надежд, планов, обладаний или управляемых вашим эго идей, но вместо этого оставаться открытым всем возможностям. Это означает быть в гармонии с безмянным Дао: он не ограничивает себя каким-то определенным мнением или одним-единственным путем делания чего-либо, он оживляет все. Аналогичным образом гибкий человек открыт всем возможностям — ей или ему не нужно ничего доказывать, потому что у такого человека главенствует не эго, а Дао.

Осознание обеспечивает гибкость, убирая вашу жесткость, создает атмосферу доверия. Когда вы живете так, что можете сказать: «Я определенно знаю, но я желаю слушать», вы станете человеком, с которым легко будет отождествлять себя другим людям. Почему? Потому что ваша гибкость позволяет им увидеть, что их собственная точка зрения не остается незамеченной и даже одобряется. Будучи открытым всем возможностям, каждый, кому удалось с вами общаться, почувствует, что его идеи ценятся и нет причины для конфликта.

Все больше и больше соединяясь с природой Дао, вы начинаете замечать, что этот принцип и является бесконечным настоящим, действительным в любой момент. Другими словами, Дао не пытается найти другое место, а находится там, где он есть. У него нет определенных задач и целей, нет страстей и желаний, нет осуждений; он проистекает повсюду, поскольку он есть созидательная энергия. Быть в гармонии с Дао означает быть свободным от целей, относиться ко всему, что вы делаете, не сосредотачиваясь на результате — просто замечая каждый момент и позволяя себе плыть вместе с созидательным Источником, придающим силу всем и всему в этой вселенной. Когда вы живете именно так, любая неудача становится просто невозможной. Как у вас может что-то не получиться, если вы остаетесь самим собой и безгранично верите в мудрость Источника всех вещей? Вместе с исчезновением из вашей жизни неудач и провалов к вам придет понимание того, что имеет в виду Лао-Цзы, когда говорит, что «все ему удастся».

Ниже вы увидите послание Лао-Цзы, написанное им два с половиной тысячелетия назад в его двадцать второй главе книги «Дао Дэ Цзин»:

### **По-другому смотрите на штормы в вашей жизни.**

Работайте над тем, чтобы запретить вашему эго обладать решающим влиянием на вас. Откажитесь от необходимости внимания со стороны других людей и наблюдайте за тем, как люди начнут тянуться к вам совершенно естественным способом. Избавьтесь от стремления всегда выигрывать в спорах и быть правым, заменив его таким утверждением: «Вы, безусловно, правы. Благодарю за новую точку зрения». Такая фраза дает возможность каждому расслабиться и перестать быть непреклонным, поскольку вам не нужно доказывать свою точку зрения и показывать, что неправы другие. Если вы измените способ мышления, ваша жизнь также изменится, поэтому всегда будьте готовы сказать: «Я не знаю» или «Я не уверен даже в отношении того, почему я поступал именно так, как поступил». Лао-Цзы напоминает вам, что, когда вы перестаете быть напыщенным и непреклонным, другие осознают себя в вашей гибкой природе и начинают доверять вам.

### **Вообразите себя высокой величественной пальмой.**

Оставайтесь без целей и стремлений — и вместе с тем оставайтесь сильными и успешными, способными приспособиться к силам природы. Будьте готовы и желайте адаптироваться ко всему. Что-то может произойти в вашей жизни, что вы позволите себе почувствовать ту энергию, точно как те способные сгибаться и наклоняться при урагане деревья. Когда наступит сомнение, послушайте. Когда мощные силы будут метать вас в разные направления, лучше наклонитесь, но не деритесь, склонитесь, но не сломайтесь, и позвольте себе быть свободными от свода жестких правил и норм — поступая так, вы уцелеете и не сломаетесь. Сохраняйте внутреннее зрение ветра, символизирующего различные трудные ситуации, и в это время произнесите: *«Нет упругости (непреклонности) внутри меня. Я могу*

*склониться при любом ветре и не сломаться, я использую силу ветра для того, чтобы стать более сильным и уцелеть».*

Это простое учение так приятно, что вы удивитесь, почему вы не осознавали этого раньше. Во времени Дао признайте «шторм» и затем позвольте ему быть прочувствованным в вашем теле — наблюдайте за ним без каких-либо суждений, ведите себя, как дерево, которое склоняется при ветре. Как только непреклонность появится вновь, заметьте это, позволяя ветрам дуть, по мере того как вы проявляете Дао вместо проявления своего эго! Ищите способы снять покров своей чопорности и достигайте большей гибкости в штормах жизни. Когда возмущенность, рассматриваемая как вид возможности открытия энергии Дао, может быть трансформирована в бодрящие события, они раскроют лучше вашу истинную натуру любви.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



## Стих 23

Говорить мало естественно.  
Сильный ветер не продолжается все утро;  
Ливню не бывает целый день.  
Кто творит все это? Небо и земля.

Но это преувеличенные, сильные действия,  
И поэтому не могут поддерживаться.  
Если небо и земля не могут поддерживать силовые действия,  
Что же говорить о человеке?

Те, кто следуют Пути,  
Становятся с ним единым.  
Те, кто следуют добродетели,  
Становятся с ней едины.  
Те, кто сходят с Пути и отстраняются от добродетели,  
Едины с потерей.

Следуйте Пути —  
Сила его струится сквозь вас.  
Ваши действия становятся действиями Природы.  
Ваши пути — дорогами Небес.

Откройтесь Дао  
И верьте естеству...  
И все станет на свои места.



## Живя естественно

Каждая вещь, которая появляется, в конце концов исчезает. Заметьте, как я акцентирую внимание на слове вещь — это потому, что все вещи на Земле временны и находятся в постоянно изменяющемся состоянии. Коль скоро вы живете на этой планете, вы являетесь частью этого постоянно изменяющегося и постоянно раскладывающегося на части закона. В двадцать третьем стихе «Дао Дэ Цзин» вас призывают пронаблюдать пути природы и затем сделать выбор — жить в гармонии с ними.

Природе не нужно настаивать, заставлять или принуждать; штормы не длятся вечно. Сильные ветры утихают. Дао порождается вечной перспективой, но все это лишь момент на его обратном пути домой, когда оно проявляется. Поэтому Лао-Цзы наставляет, что если вы будете жить в гармонии с этим простым законом, то вы будете жить в гармонии с природой. Освободитесь от желания оказывать давление на кого-то или что-то и вместо этого осознанно сделайте выбор быть частью циклической модели природы. Мудрец напоминает нам, что не только небеса могут выдержать силовое воздействие. В присущем ему бытию все действие имеет временное существование и возвращается в более мирное состояние. Если говорить, мы бы сказали, что «все проходит».

Учение, описанное в этом стихе, приглашает вас сделать паузу в середине спора или напряженного состояния и вспомнить о том, что спокойствие и мир уже на пути к вам. Эта глава решительно обращает внимание на то, что у вас всегда есть выбор! В каждой отдельной ситуации вы можете выбрать непомерную и силовую энергию. Это может быть выраженная словами попытка контроля ситуации или сетование на свою жизнь; невзирая ни на что, такие моменты могут быть побуждением открыться Дао даже посреди хаоса и страхов. Это как «следовать Пути»: помните, как бушует природа и как затем



все возвращается в состояние покоя. Следуйте добродетели Дао, и вы станете добродетелью. Не следуя ей, вы станете тем, кто теряет.

Вы являетесь частью закона форм во времени и пространстве, появляясь и исчезая. Все в природе возвращается к своему Источнику... Вопрос в том, желаете ли вы осознанно стать частью этой природной добродетели или вы лучше проведете предназначенное вам время, переживая страхи и потери? Дао дает ответ на этот важнейший вопрос, и он лежит вне области эго, поскольку он истово верит в вашу способность управлять вещами, самим форсировать события, или быть хозяином положения. Дао с непринужденной естественностью указывает, что Путь ответственен за все на Земле. Оно напоминает вам, что то, что кажется таким разрушительным в настоящий момент, является благосклонным (великодушным) совершенством в настоящий момент. Когда вы соответствуете естественности, природе мироздания, вы взаимодействуете с всесозидательной силой, которая течет через вас. Откажитесь от планов, продиктованных вашим эго, и вместо этого станьте частью этой силы, которая создала вас, — позвольте ей быть направляющей в вашей жизни.

Вот что Лао-Цзы говорит вам через меня в своей главе книги «Дао Дэ Цзин»:

### **Измените свою жизнь путем наблюдения за Природой.**

Вы видите, что гроза или свирепые ветры являются всего лишь временными явлениями, которые в конечном итоге проходят, поэтому не стоит думать о них как о разрушительных или причиняющих беспокойство событиях. Когда возникают неистовые и беспокойные ситуации, разглядите в них природный цикл. Говорите себе: эта неудача всего лишь временная. Я собираюсь освободить себя от этого, чтобы быть контролирующей личностью. Затем прислушайтесь с открытостью к тому, что вы чувствуете в этот момент. Помните, что это есть естественный способ. Сосредоточьте свои мысли на естественном способе, в абсолютном согласии с терпением единого Дао.

### **Измените свою жизнь, веря в свои способности реагировать на все, что происходит в вашей жизни естественно.**

На первых порах это может заключаться в прислушивании к себе вместо незамедлительного реагирования. Когда вы чувствуете, что склоняетесь к тому, чтобы высказать свое мнение, задайте себе вопрос: действительно ли вам это нужно? Ваше тело знает, как быть в покое и переживать штормы вашей жизни, но вам нужно позволить дать ему знать, что вы принимаете его сигналы. Оставайтесь спокойными и позвольте себе быть в гармонии с созидательным Дао, открыв себя для его энергии.

Т.С. Элиот в своей поэме «Пепельная среда» так говорит о природном цикле:

*Поскольку я знаю, что время всегда время.*

*И место — всегда только место,*

*И что актуально, то актуально*

*Только для данного времени и для данного места,  
Я радуюсь тому, что все вещи таковы, какие они есть.*

*Вот она главная мысль: радуйтесь неизменности Дао.*

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

Проведите целый день, всматриваясь в природу и в те бесчисленные моменты, которые и составляют органический природный цикл. Попытайтесь найти хотя бы три способа, по которым вам бы хотелось быть более естественным в вашем отношении к жизни. Например, свернувшаяся клубочком кошка, лениво развалившаяся на солнышке, 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.

## *Стих 24*

*Если встать на цыпочки, твердо не устоишь.  
Если широко шагать, далеко не уйдешь.*

*Хвастовство не покажет просвещения.  
Восхваление себя не принесет успеха.  
Самодовольных не уважают.  
Напыщенных не помнят.*

*Все это низко и противно.  
Все это лишнее.  
Все это подобно боли в желудке,  
Опухоли в теле.*

*Тот, кто шагает по тропе Дао,  
Должен это искоренить, отбросить, оставить.*



## Живя без излишеств

В этой главе Лао-Цзы говорит нам, что тропа Дао должна быть чистой и свободной от сорняков чрезмерной личной важности. Ведь все достижения происходят от всесозидательного Источника, который Лао-Цзы называет Дао. Все, что вы видите, к чему прикасаетесь или чем владеете, — все это является дарами Дао; поэтому вы должны перестать слушать свое эго и испытать благодарность и признательность за то, чем щедро одаривает нас Дао. Следовательно, вы ступаете на тропу Дао, становясь таким, каким является он, вечно пребывающий в состоянии безграничного великодушия. Это то состояние, к которому вас побуждает вернуться двадцать четвертая глава «Дао Дэ Цзин».

Обратите внимание на то, как плывет естественный поток Дао: он ничего у вас не просит, поскольку он сам снабжает вас и все остальное неограниченным количеством еды, воздуха, воды, солнечного света, земли и красоты. Он всегда созидает только ради пользы всему на Земле, не гордится и не хвастает и не требует ничего взамен.

Следующая поэма, написанная Хафизом, повторяется здесь для иллюстрации вышесказанного:

*Даже  
За  
Все прошедшее время  
Солнце никогда не сказало Земле:*

*«Ты должно  
Мне».  
Посмотрите,  
Что происходит  
С любовью, подобной этой,*



Она освещает  
Все  
Небо.

Солнце символизирует Дао в работе: он предлагает свое тепло, свет и жизненную энергию всем, освещая нашу планету и не претендуя на какое-либо признание. Представьте себе, если солнце нуждалось бы во внимании и требовало бы похвал за свою работу, оно светило бы только тогда, когда чувствовало бы себя оцененным по достоинству или когда бы оно получало деньги за поставки жизненной энергии! В таком случае мир бы вскоре частично стал изолирован от сияния солнечного света, и в конце концов целая планета погрузилась бы во мрак, как война на пути умиротворения «Бога Солнца». Легко увидеть, почему Лао-Цзы прибегает к таким сравнениям: быть хвастливым и самодовольным означает быть таким «противным и отвратительным», какой бывает «опухоль в вашем организме».

Ступайте по тропе Дао, будучи человеком дающим, нежели чем забирающим, даря другим и не прося ничего взамен. И соблюдайте за возникающими на этом пути желаниями хвастаться и искать признания. Чувствовать себя важным, значительным или особенным, например, из-за вашего художественного таланта — это путь эго. Шагать по тропе Дао означает ценить ту силу, позволяющую вам создавать скульптуру.

Именно так, по завету Лао-Цзы, вы должны идти по тропе Дао, свободным от страстей, диктуемых вашим эго, чтобы быть признанным за все ваши усилия и достижения:

**Измените свою жизнь, сознательно выбрав  
состояние благодарности и признательности.**

Пути вашей жизни изменятся, когда вы будете придавать особое значение выражению благодарности за все то, кем вы являетесь, за все ваши достижения, за все, что вы получаете. Тренируйтесь, повторяя про себя: *Я благодарю Тебя*, — на протяжении всего дня, когда вы работаете, ложитесь спать и пробуждаетесь. Это действительно не имеет значения, кого вы бла-

годарите — Господа, Святого Духа, Аллаха, Дао, Кришну, Будду, Источник или себя. Ведь все великие имена отождествляют величайшие традиции мудрости. Благодарите за солнечный свет, за дождь, за свое тело и все его составляющие. Каждый день благодарите за свой мозг, сердце, печень и даже за каждый ноготок! Такая практика поможет вам сфокусироваться на подлинном Источнике всех вещей, так же как и заметить те моменты, когда ваше эго начинает доминировать. Сделайте это своей ежедневной практикой: благодарите за то, что вам есть где спать, что у вас есть кровать, простыня, подушки; и утром произносите: *Благодарю Тебя* за то, что мне готовит день грядущий. Затем начните прекрасный день, сделав что-нибудь доброе для другого человека на этой планете.

**Измените свою жизнь, изучая свое желание  
похвалиться и быть самодовольным.**

Когда вы будете близки к тому, чтобы хвастануть чем-либо, например, полномочиями и достижениями, мгновенно почувствуйте это желание и вспомните совет Лао-Цзы о том, что нужно «это искоренить, отбросить, оставить». На пути Дао внутреннее одобрение благотворно и чисто, в то время как самодовольное хвастовство просто-напросто чрезмерно. Когда вы замечаете эту вашу вредную привычку, вы можете выбрать возвращение назад по дороге Дао, помня о 24-й главе «Дао Дэ Цзин». Напыщенность и помпезность в таком случае могут рассматриваться как сорняки, в которых вы на самом деле совсем не нуждаетесь. Возвратившись к радикальной человечности и видя силу в каждом человеке, вы освободите свою жизнь от чрезмерного чувства собственной важности... а это и есть путь Дао.

**Практикуйте Дао прямо сейчас**

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 элек-

тронное 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.



## Стих 25

До появления вселенной  
Существовало нечто бесформенное и совершенное.  
Безмятежное. Пустое.  
Одинокое. Неизменное.  
Безграничное. Вечное.  
Это Матерь мироздания.  
За неимением лучшего имени  
Я называю его Дао.

Называю его великим.  
Его величие в безграничности.  
Безграничность — вечный поток.  
Течет вечно, но всегда возвращается.

Поэтому Путь велик.  
Великие небеса,  
Великая земля,  
Великие люди.

Поэтому знать человека,  
Понимать землю.  
Знать землю,  
Понимать небо.  
Знать небо,  
Понимать Дао.  
Знать Дао,  
Понимать великое внутри себя.



## Живя величием

Многие ученые, кто когда-либо писал о книге «Дао Дэ Цзин», называют 25-й стих одним из важнейших наставлений во всем манускрипте. В моем исследовании все переводческие версии этого отрывка в действительности содержат слово *великий*.

Стих рассказывает историю о том, что даже до начала всего существовало «нечто бесформенное и совершенное». И это бесформенное совершенство есть «Матерь мироздания». Даже хотя оно и не имеет имени, его называют «Дао», и это синонимично с тем, что есть великое. То есть в Дао нет ничего противоположного великому, нет ничего ничтожного, незначительного, слабого, несущественного или даже среднего.

Эта история, кажется, стремится к тому, чтобы ее читатель осознал, что существует постоянная чистейшая энергия внутри каждого создания на нашей планете, которую нельзя загрязнить появлением твердых форм. Вывод предназначен ученикам, коими являетесь вы — читатели. Для того чтобы познать это бесформенное совершенство, вы должны «понимать великое внутри себя». Вы являетесь определенным этой удивительной саги!

Поскольку в вас вдохнул жизнь вечный Дао, идея о силе из этой истории побуждает вас изменить способ вашей жизни и увидеть в ней эти изменения. Вы можете начать делать это, анализируя свои мысли и идеи, которые противоречат необыкновенному наблюдению, сделанному Лао-Цзы, отразившемуся в работах многих исследователей. В своей книге *The Journey* («Путешествие»), опубликованной в 1954 году, Лиллиан Смит пишет о «необходимости, которую чувствует человек каждый день, даже если он и не признает ее, иметь связь с чем-то большим, нежели чем со своим собственным «я», с чем-то более





живым, чем собственное «я», чем-то более продолжительным и чем-то еще не родившимся, тем, что будет длиться вечно».

Это вечное «что-то» подтверждает вашу силу, вашу абсолютную связь с бесконечностью. Есть ощущение бесконечного существования с одним видом старшего партнера, который и есть само величие.

Лао-Цзы советует вам приглядеться к нашей планете, ее людям, небесам и узреть силу. Затем взгляните в себя и поймите, что вы являетесь составной частью всего этого. То есть подействуйте тому великому таинству создания, открывшему силу в вас самих, и потом наслаждайтесь счастьем силы и величия, которые вы разделяете с небесами, Землей и всеми ее людьми. Постоянно сохраняя свое «величие наследия», вы гарантируете, что всегда существующий Дао является сознательно действительным. С точки зрения величия, только сила может из вас возникнуть; с внутренней точки зрения, вы только привлекаете события, которые совпадают с теми мнениями.

Ваше величие нельзя найти в классе; это не ученичество, не учитель или лестные комментарии от исполненных благих намерений членов семьи, друзей или «вторых половинок». Это внутри вас. Это является решающим для вас — осознать величие, которое постоянно протекает через вас, — сделать это, встретиться с этим в моменты созерцания благодарности и перестать находиться под воздействием совершенно противоположных точек зрения. В частности, наблюдайте и слушайте критические замечания, возникающие из вашего собственного внутреннего диалога. Когда такие мысли посещают вашу голову, прислушайтесь к ним и позвольте сказать им то, что они хотят. Если вы позволите этим, не таким уж и лестным мнениям быть услышанными, вы всегда будете понимать, что они действительно хотят добра. Дайте им время, которое необходимо для того, чтобы поверить, что не существует никакой платы за их существование, и они удачно сольются в силу внутри вас. Доступ к этому качеству позволяет вам принять участие в великом целом, где сила Дао течет свободно мимо ужасного самобичевания. Измените свою жизнь, проникая в эту силу, и жизнь ваша точно изменится.

Следование этому есть те мысли, которые Лао-Цзы хотел передать вам, когда он писал эту главу «Дао Дэ Цзин»:

### **Верьте в собственную силу.**

Вы — это не ваше тело, которое является временным и находится на своем пути обратно в никуда, откуда оно и произошло. Вы есть безупречная сила... определенно та самая сила, которая создает все живое. Держите эти мысли превыше всего, и вы притянете к себе эти созидательные силы. В вашей жизни появятся нужные люди, случатся те самые события, о которых вы мечтали, а ваше материальное положение улучшится. Все это происходит потому, что к силе притягивается многое само по себе, точно так же, как, например, даже мыслей о нужде порой достаточно, чтобы эта самая нужда стала реальностью. Запомните для себя следующую фразу и повторяйте ее снова и снова, пока она не станет ответом вашего внутреннего мира миру внешнему: *«Я происхожу от силы. Я притягиваю силу. Я есть сила»*.

### **Ищите мнения, которые отрицают то, что вы есть сила.**

Остановите себя в середине какого-нибудь высказывания, отражающего ваше мнение о том, что вы являетесь обычным человеком. Очень тепло поговорите с этой мыслью и спросите ее, чего она хочет. Может быть, она всего лишь хочет защитить вас от огорчений и разочарований, как, наверняка, делала и раньше. Но при постоянном внимании это чувство в конечном итоге заставит вас признать, что нечто в вас хочет быть великолепным. Что же, позвольте себе это! Вы достаточно готовы к тому, чтобы выдержать проходящие разочарования и огорчения, случающиеся в жизни каждого человека, живущего на этой планете. Но попытка защитить себя, считая, что в вас нет этой силы, — убийственна.

Ищите эти заблуждения и дайте им шанс трансформироваться в то, чего они (и вы) действительно хотят. Кем бы вы ни желали стать, что бы ни желали получить, измените свое мнение с *«Это, возможно, со мной не произойдет»* на *«Скоро это точно случится!»*. Затем начните процесс поиска хоть малей-

шего подтверждения того, что то, чего вы желаете, в самом деле уже близко. Важно держать в своей голове эту древнюю аксиому: *«Я получаю то, о чем думаю, независимо от того, желаю я этого или нет»*. Так что думайте о том, насколько вам повезло иметь внутреннюю силу. Теперь вы можете жить высшим парадоксом: вы можете быть сильным и незначительным одновременно.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

Перепишите следующие слова и попробуйте применить их к себе: *«Я произошел от силы. Я должен быть тем, откуда 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.



## Стих 26

*Тяжелое — основа легкого.  
Спокойствие — основа беспокойства.*

*Постигший это  
Устойчив и сосредоточен  
Всегда.  
Окруженный изобилием,  
Он не колеблется.*

*Почему правитель государства  
Порхает с места на место, подобно глупцу?  
Если вы позволите себе быть несомым  
Из стороны в сторону,  
Вы потеряете связь со своим началом.  
Быть беспокойным означает потерять владение собой.*



В этой главе «Дао Дэ Цзин» вам советуют сохранять спокойствие и безмятежность, несмотря на то что происходит вокруг вас. Более того, вам говорят, что совершенномудрый знает, что способность оставаться спокойным скрыта у нас внутри. С этой точки зрения, нет необходимости перекладывать на других ответственность за то, как вы себя чувствуете. Даже если вы можете жить в мире, где упреки, осуждения и порицания достигли огромных масштабов, вы будете владеть только своими чувствами, ощущениями и поступками. Вы будете знать, что обстоятельства не определяют вашего душевного состояния, поскольку та сила возлагает ответственность на вас. Когда вы поддерживаете спокойствие внутреннего мира, даже находясь посреди беспорядка и хаоса, вы изменяете свою жизнь.

Мудрость этого стиха дает вам возможность знать, чтобы вы знали, что у вас есть выбор. Хотите ли вы быть в состоянии замешательства и неразберихи или хотите быть спокойным и умиротворенным? Все зависит только от вас! Вооружившись пониманием этого, мудрец Дао не позволяет мирским делам нарушать внутренний покой. Лао-Цзы говорит нам, что, возлагая вину на недостаток внутреннего покоя, вы никогда не добьетесь того состояния, к достижению которого стремитесь. Умение владеть собой достигается только тогда, когда вы практикуете осознание или ответственность за то, что вы чувствуете или делаете.

Именно эта часть «Дао Дэ Цзин» является одной из тех, к которой вы, возможно, захотите возвращаться неоднократно. Кроме того, что может быть лучше чувства, что вы можете жить свободно, без ощущения того, что люди и обстоятельства контролируют вас помимо вашей воли?

Чувствуете ли вы себя подавленным? Разочарованным? Или наоборот, веселым и оживленным? По уши влюбленным?



Независимо от вашего настоящего состояния, если вы верите, что изменяющаяся финансовая ситуация или события, происходящие вокруг вас, ответственны, и если вы используете эти внешние факторы для описания вашего внутреннего состояния души, значит, вы потеряли связь с вашей основой. Почему это произошло? А потому что вы позволяете себе быть «несомым из стороны в сторону», постоянно меняющим свое направление ветром обстоятельств.

Решением для беспокойной жизни является выбор спокойствия. Спокойствие, присущее Дао, является очевидным для всех волнений и суматох мира десяти тысяч вещей. Будьте подобны Дао, советует Лао-Цзы: «Спокойствие — основа беспокойства». Каждую минуту вы сталкиваетесь с выбором, поэтому вы можете решить пребывать с Богом и вынести все со своим спокойствием, которые и есть Дао, или вы можете стать заложником своего эго, настаивающего на том, что в действительности вы не можете отделаться от ощущения неорганизованности и беспорядка в ситуациях, напоминающих столпотворение.

Ниже написано, что Лао-Цзы предлагает вам в этом абзаце с точки зрения очень простой жизни, которую он выбрал 2500 лет назад до нас:

**Поклянитесь, что достигнете состояния покоя,  
через призму которого будете смотреть  
на все происходящее в вашей жизни.**

Посреди любого хаоса — будь то любая дискуссия, дорожная пробка, денежный кризис или что-то еще — примите немедленное решение искать центр спокойствия внутри себя. Не думайте о том, что происходит, а вместо этого сделайте несколько глубоких вдохов, в которых вы сочтете нужным освободить свой разум от любых мыслей, и тогда станет совершенно невозможным мысленно порхать «с места на место, подобно глупцу». Вы обладаете врожденной способностью выбирать состояние покоя в тех ситуациях, которые просто могут свести остальных с ума. Ваша готовность к этому, особенно если хаос и раздражение были вашим предыдущим состоянием, соединя-

ет вас с тем, что Лао-Цзы называет «*основа беспокойства*». Было время, когда я думал, что это невозможно. Теперь я знаю, что даже в самой трудной ситуации моей реакцией будет выбор спокойствия... выбор пути Дао.

**Не теряйте связь со своей основой.**

Письменной установкой или картиной, повешенной в правильном месте вашего дома или на рабочем месте, напоминайте себе, что никто не может заставить вас отказаться от связи со своим началом без вашего согласия. Повторяйте следующие слова как можно чаще: *Я обладаю способностью оставаться уравновешенным и сконцентрированным, несмотря на все, что было раньше*. Затем пообещайте на деле осуществить это новое правило вашей жизни в следующий раз, когда возникнет беспокойная ситуация. Прodelывайте умственную работу заранее, и вы достигнете такого самообладания, которое Лао-Цзы описывает в своем двадцать шестом стихе. Более значимо, что вы будете в гармонии с Дао, которая является наивысшим призванием.

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



## Стих 27

*Тот, кто знает истину,  
Путешествует, не оставляя следов,  
Говорит без ошибок,  
Дает, не ведя счета.  
Дверь закрывает без замка,  
Но открыть ее нельзя.  
Узлы завязывает без веревки,  
Но развязать их нельзя.*

*Будьте мудрыми и помогайте всем живым существам,  
Беспристрастно, не оставляя никого.  
Не теряйте возможностей.  
Это называется следование свету.*

*Что за добрый человек и не учитель недобрых?  
Что за недобрый человек и не работа доброго человека?  
Если учителя не уважают,  
А об учениках не заботятся,  
Появится беспорядок.  
В этом великий секрет.*



На секунду представьте себе самое ценное, чем вы владеете, включая большие запасы денег на столе в вашей спальне и кого-нибудь, кто может зайти туда. Теперь представьте, что куча драгоценностей, наличных денег и важных документов находится в полной безопасности — нет необходимости для страховки и нет никого, кто когда-либо сможет украсть ваше богатство. Возможно ли такое состояние полного доверия? Я думаю, возможно, особенно так, как об этом говорится в двадцать седьмом стихе «Дао Дэ Цзин»: «Дверь закрывает без замка, Но открыть ее нельзя».

«Тот, кто знает истину» живет с помощью внутреннего света. Этот свет озаряет и говорит, что воровство не есть путь истины, поэтому нет необходимости запирасть что-либо на замок. Все имущество находится в сохранности среди тех, кто живет внутренним светом, который отражает совершенство Дао. Это Источник, которому вас побуждают следовать и просить наставления всякий раз, когда вы чувствуете необходимость в помощи или поддержке.

Лао-Цзы советует вам давать, не ведя счета, не ожидая чего-то взамен, поскольку это суть Дао, а мы исходим от Дао. Благотворительность синонимична с получением, когда вы живете этим светом. Доверьтесь внутреннему свету вести вас, поскольку это есть ваше наследие. Вы являетесь больше дитем Дао, нежели своих родителей, культуры или страны.

Также очень важным является то, что вы живете более спонтанно — вам не нужно аккуратно выверять каждую деталь вашей жизни. Поймите это, и вы сможете путешествовать, не будучи привязанными к планам, которые есть в возможном сценарии. Ваш внутренний свет заслуживает большего доверия, чем любой справочник и путеводитель, и он направит вас именно по тому пути, который принесет большую пользу вам и



тем, с кем вы будете встречаться. Когда вы научитесь доверять Дао, ваш взгляд на жизнь обязательно изменится. Вы придете в изумление от той ясности, с которой начнете на все смотреть: страх, тревога и беспокойство, напряжение и волнение попросту станут гранями вас самих, рассматриваемых в свете Дао, как свечки, отмечающие ваш путь и помогающие вам любить каждого как часть вас самих.

Лао-Цзы советует быть «мудрыми и объективно помогать всем живым существам; никому не отказывая» — то есть вам не нужны ничьи правила для того, чтобы обращаться к остальным людям. Дарение себя становится вашим естественным ответом, потому что вы следуете внутреннему свету Дао. Вы и дарение едины; вы и получение едины. В этом случае нет никого, кто не есть вы.

Наиболее значимые строки данного стиха напоминают, что хороший человек — учитель плохого, а плохой человек — работа хорошего человека. Это эффективный способ, чтобы увидеть жизнь и избавиться от напряжения и раздражения: если вы чувствуете себя «хорошим» человеком, тогда те, кого вы называете «плохими», включая осужденных уголовников или врагов на другом конце планеты, — это ваша работа! Попробуйте понять свою миссию: вы здесь, чтобы в некотором роде научить себя и других, и работа заключается в том, чтобы увеличить совместную энергию всего человечества. Развивайте свое осознание внутреннего света, которое есть внутри всего живого. *Будьте Дао!*

В сущности, каждый изученный мной перевод «Дао Дэ Цзин» обращается ко всем из нас как к единому целому, все мы должны быть друг для друга. Великий секрет состоит в следующем: не упускайте возможности, никого не игнорируйте, уважайте учителей и заботьтесь об учениках. Две с половиной тысячи лет спустя Дао остается неуловимым для многих из нас, потому что мы редко следуем ему. Тем не менее Дао должен быть внутри нас, если мы должны когда-либо действительно пройти в свечении Великого Пути.

Станьте тем, «кто знает истину», как советует Лао-Цзы, забывая запоры, цепи, карты и планы. Путешествуйте, не оставляя следов, верьте в доброту, являющуюся основой всего, и

вместо того, чтобы ругать темноту, которая кажется такой угрожающей, общайтесь с внутренним светом и позвольте ему светить на тех, кто не видит себя в Дао.

Со своего древнего духовного пьедестала Лао-Цзы призывает нас практиковать Дао этими новыми способами.

### Верьте в себя.

Разработайте свой внутренний кодекс поведения, который будет основываться исключительно на вашей нерушимой связи с Дао. Когда вы доверяете этой мудрости, создавшей вас, вы верите самим себе. Знайте, что ничто и никогда не сможет разубедить вас в необходимости следовать своему внутреннему кодексу чести и жить в соответствии с этим принципом. Если у вас появляется какая-то возможность надуть кого-то, например, в суматохе кассир дал вам больше сдачи, чем было нужно, примите решение оставаться честным до последнего пенса. Более того, верьте в себя, собираясь в путешествие, меньше планируйте. Позвольте себе положиться на энергию Дао, чем следовать жестким планам, составленным кем-то другим.

### Не судите ни себя, ни других

Не критикуйте поведение или внешность тех, кого вы определяете как «плохих людей». Вместо этого повторите эти строки: *«Я свой собственный ученик и имею эту возможность узнать, что я наставляю, а не осуждаю. Теперь я прекращу осуждать себя или кого-то другого и буду учить быть Дао»*. Если весь мир десяти тысяч вещей знал бы простую истину о том, что мы едины, тогда не было бы войн, вражды, беспорядков и даже болезней.

Почему бы ни стать тем, кто выбирает самоуважение и уважение всех остальных как учителей и учеников? Когда вы увидите, что мир полон различных возможностей, чтобы помогать, когда одна мысль и одно действие одновременно, вы будете жить, руководствуясь своим внутренним светом.

Величайший суфийский поэт Хафиз говорит об этом в своем произведении «Больше нет жизни» так:

*В какой-то момент  
Твои отношения с Богом  
станут такими.*

*В следующий раз ты встретишь Его в лесу  
или на городской улице, полной людей,  
И больше не будет  
«покидания».  
Вот так Бог заберется  
В твой карман.  
И ты просто обнаружишь себя  
одного!*

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



## Стих 28

Знайте силу мужскую,  
Но сохраняйте заботу женскую!  
Будьте подобны долине под небесами;  
И тогда вечная добродетель не исчезнет.

Знайте белое,  
Держитесь черного,  
Будьте образцом мира.  
Для этого нужно  
Постоянно двигаться по дороге добродетели,  
Не отступаясь,  
И вернуться назад к бесконечному.

Тот, кто знает роскошь,  
Но остается умеренным,  
Поступает согласно вечной силе.  
Быть фонтаном мира — значит  
Жить жизнью, богатой добродетелью.

Когда бесформенное обретает форму,  
Оно теряет свои подлинные качества.  
Если вы сохраняете свои подлинные качества,  
Вы можете управлять всем.  
Истинно, лучший правитель правит меньше.



## Живя добродетельно

В этом стихе слово *добродетель* является синонимом слову «природа» или «Дао». Будучи одним целым с природой, мудрец находится во взаимодействии с Дао и является добродетельным в повседневной жизни. Здесь Лао-Цзы говорит о вашем собственном пути и также ориентированном на Дао пути управления другими. Эти другие могут быть членами вашей семьи, коллегами, деловыми партнерами, друзьями и даже весь процесс управления, если вы занимаете политический пост. На самом деле, большая часть книги «Дао Дэ Цзин» нацелена на то, чтобы научить нас тому, как создать управление, соответствующее высоким принципам Дао. Мой главный замысел — распространить это учение по всему миру таким образом, чтобы помогать изменению тех людей, которые называют себя «лидерами» и готовятся занять или уже занимают позицию власти.

Каждый человек обладает прирожденной способностью вызывать большие перемены, которые могут привести к порядку, гармонии и миру, являющимися нашим наследием. Лао-Цзы называет это сохранением наших «подлинных качеств». Такие качества требуют меньшего управления, поэтому кажется естественным видеть, что у нас получается руководить, когда мы позволяем нашей природе Дао, которая меньше всего управляет, расцветать!

Жить добродетельно — это значит позволять Дао направлять вас. Совет, который дает Лао-Цзы для этого, заключается в четырех различных образах стиха:

1. «Будьте подобны долине под небесами» — это образ номер один. Позвольте реке жизни протекать через вас. Как долина под небесами, так и вы есть плодородное место благодати, где все получено и все позволено. Вы можете рассматривать ее как территорию внизу с точки зрения мира десяти тысяч ве-





щей или как точку, где вы можете увидеть все вещи протекающие над вами. В этом месте простоты и умеренности постоянная добродетель Дао никогда не исчезнет. Для меня это означает жить с точки зрения радикальной умеренности. Присядайте (если вы, конечно, можете это сделать) до уровня глаз маленького ребенка. Поднимите глаза и посмотрите, станут ли «подлинные качества» более видимыми. Будьте подобны долине под небесами, готовыми принять и заботиться о семенах, гонимых ветром по вашему пути.

2. «Будьте образцом мира» — второй образ, который побуждает нас жить добродетельно. Разглядите природу, не испорченную цивилизацией, например, в совершенстве необработанного куска дерева. Образец мира, не тронутый человеком, создан Дао, поэтому вместо того, чтобы настаивать на изменении или противостоять, вас побуждают направить вашу лодку и вашу жизнь мягко *вниз* по течению. Верьте в совершенство Дао, вас охотно вернут назад, в место вашего происхождения. По существу, Лао-Цзы говорит о том, что надо расслабиться и довериться Дао. Освободитесь от команд своего эго, которое создали вы, и позвольте себе быть *в мире*, изменяя свой взгляд на этот мир.

3. «[Поступайте] согласно вечной силе» — это третий образ добродетельной жизни. Несколько мгновений поразмышляйте над идеей фонтана мира, который никогда не высыхает и вода в котором никогда не заканчивается, который стоит вне всех этих появлений и исчезновений в мире десяти тысяч вещей. Этот вид силы является единым как для создания, так и для разрушения, чтобы сформировать и потом привести в состояние бесформенности. Он всегда там, неиссякаемый гейзер, изливающийся на изобилующую добродетелью жизнь.

Вы существуете в согласии с вечной силой, когда перестаете прислушиваться к своему эго и начинаете осознавать, что Дао есть и в этом фонтане вас самого. Представьте себя текущим не из ваших идей собственного величия и важности, но из неиссякаемого Источника доброты и целомудрия, который находится в гармонии с вашей безграничной природой. Измените

свой образ жизни, станьте тем, кто живет в соответствии с вечной силой, и добродетельная жизнь, которую вы хотите увидеть, станет видимой.

4. Сохраняйте «свои подлинные качества» — четвертый образ жизни добродетельной и, так уж сложилось, мой самый любимый. Ваши подлинные качества те, которыми были до того, как *вы* появились! Это то, что говорил Иисус Христос: «И ныне прославь Меня Ты, Отче, у Тебя Самого славою, которую Я имел у Тебя прежде бытия мира» (Евангелие от Иоанна 17:5). Представьте, если сможете, что означает «прежде бытия мира». Подлинные качества, о которых говорит Лао-Цзы, есть любовь, доброта и красота, они определили вашу сущность еще до того, когда вы были оформлены в частицу и затем в человека. Другими словами, добродетельная жизнь не имеет ничего общего со следованием законам, гражданским послушанием или стремлением стать во внешнем мире тем, кем вы должны быть.

Эта глубокая по сущности глава «Дао Дэ Цзин» показывает нам, как нужно жить добродетельно. Будьте долиной под небесами, будучи умеренным и позволяя кажущимся противоположностям течь через вас. Будьте образцом мира, *видя* образец своего мира и живя в гармонии, не навязывая мнения своего эго остальным. В соответствии с вечной силой, будьте фонтаном планеты, осознанно проистекая из бескрайнего океана добродетели, и это ваше право по рождению. Сохраняйте свои подлинные качества, перевоспитывая себя и вновь знакомясь с сущностью Дао, которая предшествовала вашему появлению и является вашим подлинным качеством.

Ниже то, что Лао-Цзы предлагает вам в своей 28-й главе «Дао Дэ Цзин»:

**Прими во внимание точную противоположность того, во что ты обусловленно верил.**

Вместо того чтобы стремиться видеть себя вышестоящим по отношению к остальным, представьте себя долиной. И из этого несколько приземленного, плодородного и рецептивного положения будьте готовы слушать и получать. Слушайте внимательно

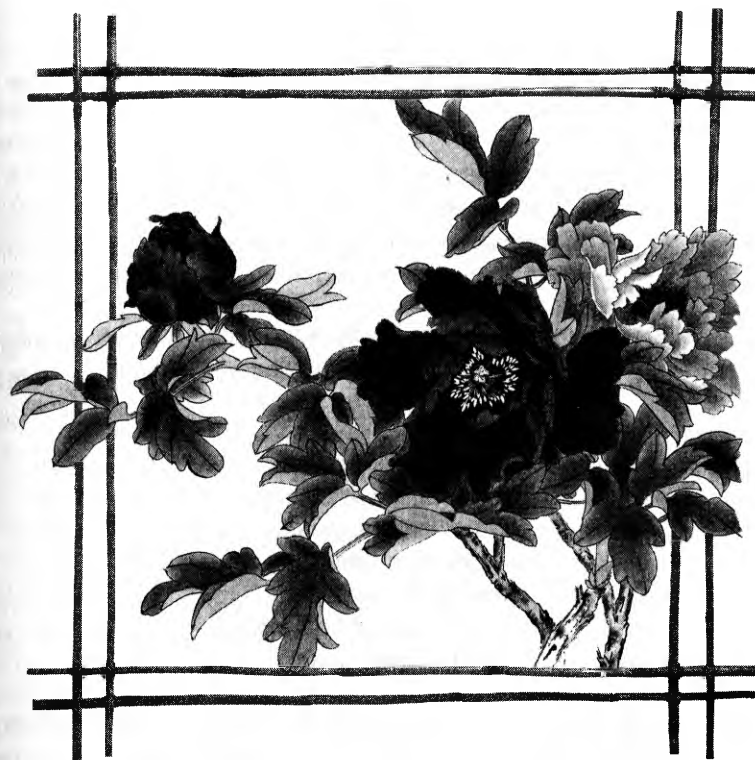
но, когда вы склоняетесь к тому, чтобы предложить совет. Будьте скромным источником земли, а не надменным эгоцентричным человеком. В последней строчке двадцать восьмого стиха Лао-Цзы четко дает понять, что «истинно, лучший правитель правит меньше». Цель этого совета — не понизить ваше мнение о себе, но побудить вас увидеть свою прочную связь с Источником бытия, который вы знаете, веря, что являетесь его частью.

**Замените все негативное на любовь.**

Калил Гибран, ливанский поэт, однажды сказал, что «если вы не можете работать с любовью, а только с неприязнью, вам лучше оставить свою работу, сесть у ворот храма и просить милостыню у тех, кто работает с радостью и удовольствием». Активно начинайте сохранять свои подлинные качества, будучи инструментом Святого Духа, особенно в тех ситуациях, где вы можете забыть вашу собственную истинную добродетельную сущность.

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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 для того, чтобы поймать на обед летающего жучка... вот это да!



## Стих 29

*Думаете, вы сможете овладеть вселенной и улучшить ее?  
Я не верю, что это возможно.*

*Все под небесами есть священный сосуд,  
И его нельзя трогать.  
Тронешь — все развалится.  
Сожмешь — потеряешь.*

*Позвольте своей жизни протекать естественно.  
Знайте, что и она есть совершенный сосуд.*

*Всему есть свое время:  
Время быть впереди,  
Время быть позади.  
Время для действий,  
Время для отдыха.  
Время для силы,  
Время для слабости.  
Время для осторожности,  
Время для риска.*

*Мудрец видит все в жизни движением к совершенству.  
Поэтому зачем ему быть неумеренным,  
Расточительным, чрезмерным?*



## Живя природным законом

Этот стих — рассуждение о естественном праве, не изменяемом для эго. Это послание. Вы не хозяин положения — никогда им не были и не будете. Поэтому вам советуют отказаться от любых идей контроля чего-либо или кого-либо, включая самих себя. Многим из нас с этим очень трудно согласиться и принять это наставление. Как говорит Лао-Цзы в самом начале этой главы: «Я не верю, что это возможно».

Как бы то ни было, ниже вы прочтете комментарии к этому закону, написанные одним из самых знаменитых мировых умов Альбертом Эйнштейном:

«Религиозное чувство [ученого] приобретает форму восторженного изумления от гармонии естественного закона, который открывает разум такого превосходства, что в сравнении с ним все систематическое мышление и поведение человека являются весьма несущественным отражением. Это чувство является руководящим принципом в его жизни и работе...»

Это относится к тому чувству, к которому я побуждаю вас обратиться, чтобы претворить в жизнь мудрость двадцать девятого стиха «Дао Дэ Цзин». Настрой на это восторженное чувство изумления от священного совершенства мира поможет вам освободиться от своих желаний контролировать что-то или кого-то. Следование этому позволит вам жить в «гармонии естественного закона», как это описывает Эйнштейн.

Лао-Цзы напоминает нам, что «все под небесами есть священный сосуд», не нуждающийся от нас ни в чем. Поскольку вы также являетесь частью всего, вы можете посчитать необходимым изменить свой взгляд на свою жизнь и все ее события, так же как и на то, что ждет вас в будущем. Независимо от то-



го, согласны вы или нет или нравится вам это или нет, все в ней находится вне зоны влияния вашего эго. Все развивается в соответствии с тем же естественным законом, какой и заставляет времена года следовать один за другим, луну выходить и снова уходить с небосвода, китов пересекать океаны или птиц улетать на зимовку и вновь возвращаться на прежнее место, без всяких карт и придуманных человеком навигационных систем. Когда вы начнете смотреть на свою жизнь с этой точки зрения, вы начнете понимать, что все, что в ней происходит, происходит органически.

Дао является именно естественным законом, а не какой-то контролирующей силой, манипулирующей вами и всем вокруг. В своей работе под названием «Философия Дао» Алан Уоттс напоминает нам, что однажды Лао-Цзы сказал: «Великое проистекает везде, оно течет и налево и направо. Оно любит и питает все, но не доминирует над ними». Дао — это информационный принцип Бога, он не является ни господином, ни повелителем природы. Властолюбивый, эгоистичный и стремящийся все держать под собственным контролем человек — это совершенно не о нем! Чувство превосходства — это творение человека. Дао не поступает как начальник, стремящийся подчинить своей воле вас или других. Он всего лишь позволяет всем творениям проявиться в идеальное время... и все, что проявилось, — священо, поскольку все это часть Дао, свободного от эго.

Я советую вам выделить немного времени, чтобы в спокойной, тихой обстановке вы могли перечитать эту главу и поразмышлять над священной природой всего в вашей жизни. Вспомните прошедшие события, которые, на ваш взгляд, отдалили вас от достижения богатства, счастья или подпортили здоровье, то есть не дали совершиться тому, что вы хотели или ожидали. Обдумайте совет, что есть время для этого всего: так же, как вы должны вдохнуть, чтобы потом выдохнуть, так вы можете осознать, что значит добиться успеха, имея опыт неудачи. Все то время, когда вы чувствовали себя обманутым, одиноким, обиженным, напуганным, встревоженным и т.п. — все эти чувства появились в соответствии с естественным законом, который также привел вас к ощущениям защищенности, любви,

комфорта и целостности. Существует время для всего, включая то, что происходит с вами прямо сегодня.

Начните замечать, что все в вашей жизни — каждый момент, каждая секунда — происходит в соответствии с Божественным Дао. Поступая так, вы измените свое отношение к миру от критики и осуждений (и, возможно, злости и раздражения) к признательности за то, что вы способны чувствовать себя как уставшим, так и отдохнувшим, напуганным и защищенным, нелюбимым и нужным. Все это — части естественного закона. Ваш «эго-разум» (ego-mind) старается защитить вас от боли и разочарований, настаивая на том, что вы должны научиться игнорировать (не замечать) некоторые аспекты вашей жизни. Как бы то ни было, мудрец внутри вас стремится к большей гармонии с совершенством Дао. Как вы это допускаете? Лао-Цзы убеждает вас избегать крайностей, чрезмерностей и расточительства, зная, что все, что ни происходит в вашей жизни, — совершенно, даже несмотря на то что ваши мысли твердят вам об обратном. Для таких мыслей тоже существует определенное время, и согласно все тому же естественному закону, их обязательно заменят другие, более новые... которые, как и все иное, появятся в определенное им время.

Ниже написано то, что, на мой взгляд, советует вам Лао-Цзы из своей эпохи:

### **Откажитесь от необходимости контролировать все и вся.**

Запустите сознательно программу отказа и позвольте вашему миру и всему, что в нем есть, делать то, для чего они предназначены. Отказ — это умственный процесс. Он включает в себя доли секунды для того, чтобы остановить себя на пути к осуждению или разочарованию и немедленно быстро поговорить с собой. Просто напомните себе, что надо отступить на шаг назад и стать наблюдателем, а не главным действующим лицом, что вы можете сделать, обеспечивая прибежище для чувства, которое вы критикуете. Обратитесь к Божественному природному порядку, просто позволив происходящему с вами продолжаться без какой-либо критики и контроля с вашей стороны. В этом случае вы двигаетесь к центру. Рассматривайте необходимость

контролирования как сигнал пустить Дао в свободное плавание по вашей жизни. Сначала ваш «эго-разум» может осмелеть идее о том, чтобы Дао отвечал за совершенное развитие всего. И только от вас зависит признать или не признать иллюзией ваше мнение о том, что эго может контролировать жизнь.

**Старайтесь признавать то, что для всего в вашей жизни существует определенное время.**

Когда вы переживаете тяжелые времена, повторяйте строки, данные вам Лао-Цзы. Я, к примеру, делаю это во время упражнений йогой, когда чувствую себя утомленным и разбитым, сохраняя позицию, как кажется, на слишком долгое время. Я напоминаю себе: «Есть время для усталости, но оно есть и для энергичных действий». Это упражнение сразу же освобождает меня от требований моего эго, которое твердит: «Ты не должен чувствовать себя усталым». Вы можете заниматься этим когда угодно и где угодно. Ощущения боли, потери, страха, раздражения, злости и даже ненависти пропадают, когда вы вспоминаете, что и это является частью прекрасного и совершенного расцвета естественного закона; и еще это означает, что скоро наступит время утешения, отдыха, мира и любви.

Применяйте этот стих «Дао Дэ Цзин» в вашем отношении к таким явлениям, как преступления, СПИД, голод или война. Например, попробуйте следующее: *Да, вероятно, бывает время и для таких событий, и я выбираю не придерживаться таких крайностей, как негодование и возмущение, злость или раздражение. Но также я хочу сделать что-то в отношении этих обстоятельств — ведь эмоции и чувства тоже являются частью естественного закона. По моему внутреннему зову я выбираю действовать, чтобы исправить эти обстоятельства. Оставаясь внутренне спокойным и избегая крайностей, я посодействую миру таким же способом, каким Дао неизменно появляется из любви и доброты.*

Это не то, что вы видите вокруг, что держит вас связанным с Дао; это понимание того, как работает вечный поток. Как говорит Ральф Вальдо Эмерсон: «Небеса оперируют атомами, мелочами, пьяницами. Игры — ничто, притяжение — все».



**Практикуйте Дао прямо сейчас**

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 ее.*

*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.*



### Стих 30

Тот, кто служит правителю,  
Остерегает его от завоеваний других народов.  
Оружие часто обращается против завоевателя.

Там, где располагаются армии,  
Природа не предложит ничего, кроме колючек и шипов.  
После большой битвы  
Земля терпит муки, наступает голод.

После достижения цели  
Вы не должны выставлять свой успех,  
Хвастать и гордиться.  
Больше вы должны сожалеть о том, что  
Не смогли предотвратить войну.

Никогда не думайте о покорении других силой.  
Какими бы ни были усилия с силой,  
Они скоро разрушатся.  
Это не путь Дао.  
И конец придет слишком скоро.



Если бы вы четко следовали совету, изложенному в этой тридцатой главе «Дао Дэ Цзин», ваша жизнь была бы свободна от всяких конфликтов. Только представьте это! Если бы все человечество осознало мудрость, изложенную в данной главе, и следовало бы ей, то, в конечном счете, оно бы освободилось от всех стрессов, связанных с войнами, вместе со всеми теми разрушениями и опустошениями, которые они принесли нашей планете, с тех пор как мы начали вести статистику военных потерь. Помните, о чем говорится в 29-й главе? О том, что для всего отведено определенное время. Так может ли отводиться время и для жизни без насилия?

Вот мое представление о том, что вам предлагается в этой главе: одна сила создает другую, ей противоположную. И такое противодействие продолжается и продолжается до тех пор, пока не развернется полномасштабная война с применением всех ресурсов. Как только начинается война, наступают опустошение и голод, поскольку земля больше не может давать урожая. А если вы развязали войну в своей собственной жизни, в ней становится недостаточно любви, доброты и радости. Они оставляют вас и каждого вокруг обделенными заботой Божественной Матери. Лао-Цзы побуждает вас к тому, чтобы в разрешении любых споров вы искали альтернативу силе. Если вы не можете найти никакого решения, вам советуют отказаться от любых поминаний о себе как о победителе или завоевателе.

Сила или насилие включает в себя любое физическое или моральное действие, когда применяется оружие ненависти и нетерпимости. Но всегда будет существовать и противодействующая сила, и путь силы — не «это путь Дао». Это означает, что вы в конечном счете проиграете. Подумайте о том, что Мартин Кинг-младший однажды пронаблюдал, что есть только один способ превратить врага в друга. И это любовь.



К сожалению, какая бы сила ни использовалась, становятся средствами для ответного действия негодование и, в конце концов, месть. Если мы рассуждаем с точки зрения «военных действий», то истребление больших масс людей, рассматриваемых в качестве врагов, приводит к тому, что их дети вырастают с чувством ненависти по отношению к своим завоевателям. И те, которым удалось выжить, берут в руки оружие, чтобы свести счеты с детьми этих завоевателей. Использование силы приводит целые поколения людей к непрекращающейся войне. Или как говорит Лао-Цзы: «Оружие часто обращается против завоевателя».

Направив свои мысли в русло Дао, вы сумеете совладать с любым конфликтом, в котором вы, вероятно, можете участвовать. Если решите прибегнуть к силе, то споры и конфликты с супругами, детьми, деловыми партнерами и даже вашими соседями будут только усугубляться. Все это потому, что Великий Путь Дао заключается в кооперации, а не в конкуренции.

Всесозидательный Дао всегда дает нам то, что требуется, не прося ничего взамен, и возникает там, где делится своей неотъемлемой сущностью. Он знает, что все являются частью 10 000 вещей, и они должны взаимодействовать друг с другом, поскольку они происходят от одного Источника. Поэтому всякий раз, когда вы находитесь в состоянии, которое толкает вас на путь применения силы, вы теряете вашу связь с Дао. Более того, большие группы людей (такие, например, как общества или страны), которые прибегают к оружию для достижения своих целей, не принадлежат к пути Дао. Они оставят землю и сердца людей опустошенными, подобными «терновнику и колючкам». Ваш выбор относительно практикования Дао включает отказ от участия в любом действии, моральном или физическом, противоречащем вашему пониманию совета, данного в главе «Дао Дэ Цзин».

Возможно, самым легким уроком, изложенным здесь, является напоминание о том, что надо сторониться хвастовства и напыщенности в случае победы, достигнутой с использованием силы. Помните о том, что, что бы ни было совершено таким способом, это породит противодействие, которое в результате выльется в то, что ваша победа обернется поражением. Если вы

так или иначе чувствуете, что не могли пойти другим путем, кроме применения силы для защиты себя и тех, кого вы любите, немедленно вернитесь в ту позицию, которая не позволяет хвастовству, напыщенности и самодовольству иметь место быть. Поклянитесь работать над тем, чтобы вернуть равновесие любви туда, где прежде была ненависть, и сделать все, что в ваших силах, для компенсации любого ущерба, возникшего вследствие ваших силовых действий. Это и есть путь Дао. Также он носит название *ву-вэй*, или ненасильственный, что означает идти по линии наименьшего сопротивления в отношении всех действий другого лица и, поступая так, породить большую силу.

Ниже, как мне кажется, говорится о том, что вы можете вывести из совета Лао-Цзы, данного в 30-й главе «Дао Дэ Цзин», и более того, попробовать это на практике:

**Во всех делах исключите любую силу,  
будь она в словах или действиях.**

Проанализируйте отношения с определенным человеком, с которым вы находитесь в конфликте. Примите обоюдное решение использовать поменьше грубых слов в разговоре друг с другом и отказаться от применения физической силы в решении споров и ссор. Пробуйте останавливать мысли о применении силы в самый момент их возникновения, вместо этого начинайте слушать. Прикусите свой язык! Сдержите себя! Воздержитесь от ответа хотя бы на некоторое время.

Это важные напоминания, позволяющие вам встать на Путь Дао. Помните, любое действие с применением силы или насилия неизбежно порождает противодействие, поэтому если вы хотите еще больше обострить ситуацию, довести что-либо до большего опустошения и разорения, то ваше оружие обернется против вас.

**Откажитесь от участия в каких бы то ни было  
действиях с применением силы или насилия.**

Создайте дистанцию между любой формой силы и собой. Для этого вам поможет просмотр или прослушивание сообще-

ний и прочтение газетных статей о случаях применения силы в разных ситуациях на всей планете. Понаблюдайте за собой, рассматриваете ли вы сообщения об агрессивных действиях как «недостаточно освещенные». Как только вы узнаете, что сила была применена где-то с целью подчинить или покорить других людей, вы осознаете то, что бесконечное повторение таких сообщений так или иначе делает вас участниками насилия. Отказавшись впустить подобную энергию в свою жизнь, даже в качестве пассивного наблюдателя, вы сохраните себя на Пути.

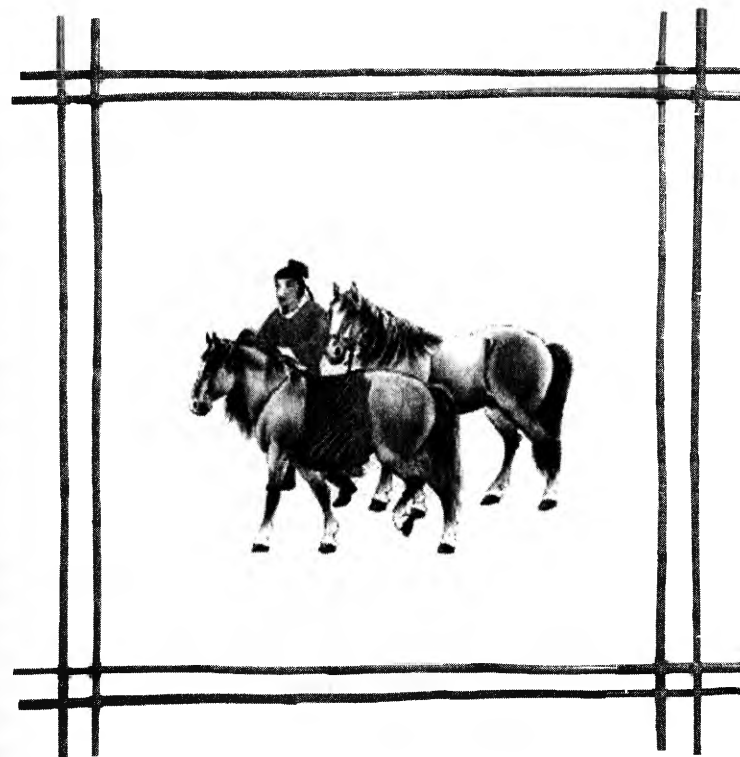
В конце концов, когда достаточному количеству нас надоест терпеть подобное поведение, мы приблизимся к тому, чтобы положить конец всему насилию на нашей планете. Не забывайте, что любое использование силы, даже в самых малых масштабах, порождает противоположную силу.

Ниже вы прочтете совет великого поэта XVI века святого Хуана де ла Круса:

*Ты можешь успокоить весь мир на секунду,  
Если помолишься.  
И если ты любишь,  
Действительно любишь,  
То оружие ослабевает.*

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.





## Стих 31

*Оружие — инструмент насилия;  
Все достойные отвергают его.  
Поэтому тот, кто следует Дао, никогда не использует его.*

*Руки служат злу.  
Они — инструмент того,  
Кто противостоит мудрому принципу.  
Используйте их в крайнем случае.  
Сердцу достойных милей мир и покой,  
И они не празднуют побед.*

*Те, кто считает триумф прекрасным,  
Хотят убивать,  
А те, кто хочет убивать,  
Никогда не должны стоять над миром.*

*Хороший знак, когда высшая природа человека  
Выходит вперед.  
Плохой знак, когда выходит вперед  
Природа низшая.*

*Когда погибают многие,  
Это горе и печаль.  
Каждая победа есть похороны;  
Когда вы выигрываете войну,  
Вы празднуете траур.*

## Живя безоружно

31-я глава «Дао Дэ Цзин» недвусмысленно определяет, что насилие служит злу. Лао-Цзы хорошо понимал, что оружие, предназначенное убивать, является инструментом пустоты и должно быть исключено, если вы выбираете жизнь согласно принципам Дао. Исключение включает в себя разработку, изготовление, сбыт, распространение и, конечно, само использование оружия с целью убивать. Дао — это жизнь; оружие — это смерть. Дао является созидательной силой, оружие — разрушительной. Человечество так и не научилось следовать этому мудрейшему учению «Дао Дэ Цзин», книги, которая была написана тогда, когда оружие еще было представлено луком и стрелами, копьями, топорами и т.п.

С позиции наблюдателя и Божественной мудрости Лао-Цзы признает, что нет победы там, где есть убийство. Почему? Потому что все люди, несмотря на разные культуры, страны проживания или вероисповедание, связаны друг с другом одной нитью — единым духовным началом, от которого они происходят. Мы все происходим от Дао, живем при помощи Дао и возвращаемся к Дао. Когда мы уничтожаем друг друга, мы уничтожаем нашу возможность позволить Дао вести нас, свободно течь в нас. Что кажется нашему эго торжеством победы — на самом деле лишь похороны, время траура. Лао-Цзы напоминает нам, что удовольствие и радость от победы в битве сродни желанию нашего эго убивать. Желание Дао — любить, заботиться и созидать. Наша высшая природа выражает себя через принципы и наставления Дао, в то время как наша низшая природа выражает себя участием в деяниях, связанных с убийством.

Вся история человечества отмечена войнами с самых ранних пор его существования, и мы измеряем это наш предполагаемый марш в направлении цивилизованности наличием и изощренностью нашего оружия. Мы продвинулись от простых



копий, использовавшихся при близких сражениях, до луков и стрел, которые убивают с короткой дистанции, и далее винтовок, взрывчатых веществ, способных поражать с большего расстояния, и бомб, уничтожающих все вокруг. Мы достигли такого уровня, что пришлось придумать новые термины, например, такие как *мегасмерть* (один миллион убитых — единица подсчета количества жертв в ядерной войне) и *оружие массового уничтожения*, демонстрирующее нашу сегодняшнюю способность истребить миллионы людей и все живое на земле всего лишь с помощью одного ядерного взрыва.

Данный уровень предположительно просвещенного усовершенствования означает, что мы способны разрушить жизнь на нашей планете тем оружием, которое накопили. Это опасное положение возникло, потому что мы проигнорировали основной принцип «Дао Дэ Цзин», особым образом подчеркнутый в безграничной мудрости этого стиха: «Руки служат злу. Они — инструмент того, кто противостоит мудрому принципу».

Я верю, что Лао-Цзы говорил не только о физическом оружии, но и о нефизическом поведении, которое тем не менее имеет не меньшую разрушительную силу. Сюда входят призывы к насилию, жесты, поступки и угрозы, естественно не являющиеся частью высшей натуры человечества. Если вы перемените свое видение мира, вы обязательно начнете замечать особенности своей речи и поведения. Демонстрируете ли вы себя как человека, который ценит жизнь во всех ее проявлениях? Являетесь ли вы тем человеком, который бы не взялся за оружие — физическое или моральное — против другого человека, пока все альтернативные средства не закончатся? А также, даже если вы были вынуждены причинить зло другому человеку, способны ли вы испытать сострадание к своему так называемому врагу? Оружие, предназначенное убивать, совершенно противоречит самой сущности Дао. Поэтому вы должны прилагать большие усилия, чтобы оставаться в мире и гармонии с этой жизненной энергией.

Стремительное увеличение запасов оружия в современном обществе является гигантским шагом назад от высшей природы человечества. Так что замените защиту прав на владение оружием Сознанием Дао. Вместо этого надо стремиться ко време-

ни, когда совместная человеческая энергия увеличится до такого высокого состояния, что даже мысли об убийствах станут просто невозможными. Вы можете начать делать это, изменив свой взгляд на вопрос о необходимости оружия. Это начинается с каждого из нас, и мы можем начать это, обратив внимание на то, чему учит нас «Дао Дэ Цзин». Если этот стих станет вашим собственным кличем, вы способны спасти нашу планету от неизбежной гибели.

Это то, с чем, по моему мнению, Лао-Цзы обращается к каждому из нас из далекого прошлого:

### **Начните рассматривать применение физического или словесного оружия как нежелательный способ ответа.**

Желание защищать себя смените на понимание, что это признак того, что вы игнорируете учение вашего Источника бытия. Откажитесь от использования оружия, насилия в любой его форме, обращайтесь внимание на свои слова и удалите из своего лексикона все слова, связанные с ненавистью. Перестаньте защищать свое право на владение и использование оружия, вместо этого подумайте о том, что все смерти от него являются сигналами отдаления от мудрости Дао. Когда достаточное количество достигнет критической массы нас, разделяющих мнение о запрете оружия, мы будем двигаться в направлении нашего мира. Мы уже не станем оценивать уровень цивилизованности планеты с точки зрения уровня усовершенствования оружия, а вместо этого будем измерять по шкале Дао, насколько мы способны поддерживать и любить друг друга.

### **Прекратите праздновать смерть и насилие в любом виде.**

Дистанцируйтесь от как можно большего количества образов смерти, включая фильмы или ТВ-шоу, в которых убийство и насилие показываются для развлечения, репортажи с новостями, акцентирующими внимание на смертях. Учите детей уважать и благословлять жизнь. Учите их не находить удовольствие от гибели так называемых плохих героев или врагов, террористов или мятежников. Поскольку все это, будь то смерть

на поле сражения или городской улице, проявление нашего коллективного желания убивать. И не высказывайте ненависть и гнев; вместо этого научите себя и других понимать, что любая победа путем применения оружия — это похороны, которые нужно оплакивать.

Ниже приведены проникновенные строки из произведения святого Фомы Аквинского, праведника, пытавшегося научить нас тому же, о чем говорится в 31-й главе «Дао Дэ Цзин»:

*Как же они живут вечность  
в такой гармонии —  
Миллиарды звезд, —  
Когда большинство людей  
едва могут продержаться  
минуту,  
Чтобы мысленно не объявить  
войну кому-нибудь, кого они знают.*

*Есть войны, когда никто не  
марширует с флагами,  
Хотя это не уберезет от потерь  
при продвижении по службе.*

*Наши сердца орошают  
эту землю.  
Мы поля друг для друга.  
Как можем мы жить в гармонии?  
Сначала нам нужно познать:*

*Нас всех до самозабвения любит  
Один и тот же Бог.*

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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



## Стих 32

Вечный Дао безымянен.  
Простой и неуловимый,  
Никто в мире не может подчинить его.

Если бы правители могли бы соблюдать его,  
Мир десяти тысяч вещей подчинился бы.  
Небо и земля торжествовали бы,  
Орошая сладкою росой.  
Все жили бы в гармонии,  
Подчиняясь не правилам,  
А собственной добродетели.

Как только целое разделилось на части,  
Части нуждаются в именах.  
Уже достаточно существует имен;  
Знайτε, когда остановиться.  
Знайτε границы и избежите опасности.

Реки и течения рождаются в океане,  
Так и все создания рождаются в Дао.  
Как все водные потоки возвращаются,  
Чтобы снова начаться в океане.  
Так и все создания возвращаются, чтобы начаться в Дао.



## Живя совершенной добродетелью Дао

В этом стихе Лао-Цзы описывает чувство восторга от того, что главный Источник един для всех. То, что вы могли бы описать как открытость, великодушие или радость, является не чем иным, как «простым и неуловимым» потоком энергии Дао, отвечающим за все живое... и не требующим от вас ничего взамен.

Лао-Цзы открывает эту главу напоминанием о том, что никто — ни вы, ни я или даже ни самый могущественный правитель или диктатор — не может сдержать или остановить силу, известную как Дао. Если бы она была под нашим контролем, тогда бы вся природа и ее десять тысяч вещей процветали бы, поскольку мы бы жили в мире и гармонии. Когда мы способны жить и дышать совершенной добродетелью — Дао, войны, голод, конфликты и другие отрицательные дела рук человеческих перестают существовать. Смысл 32-й главы «Дао Дэ Цзин» состоит в том, как научиться жить в нашем физическом мире в унисон с вечным, всегда создающим и вечно творческим Дао.

Проанализируйте ваши желания; затем, в контексте этой чудесной главы, почувствуйте признательность и благодарность за все, что случается в вашей жизни. Выразите эту благодарность, благословите поток существования, позволяя ему стать вашим союзником. Вы можете управлять, пока все еще наслаждаясь этой восхитительной прогулкой, но если вы выбираете биться с ним, вас неизбежно захлестнет его поток. И это является правдой в отношении всех аспектов вашей жизни: чем больше вы отталкиваете его, тем большее сопротивление создаете.

Разберитесь во всем, что направляет вас к действиям, которые действительно разжигают ваши страсти. Если есть явления, которые ведут вас к новому направлению в работе, напри-

мер, или знаки указывают на то, чтобы сменить вашу работу или местожительство, обратите на них внимание! Не попадите под удар, отказываясь пошевелиться с места и продолжая знакомую вам и надоевшую рутину и потом как следствие ругая себя за боязнь перемен. Распознайте энергию Дао, струящуюся в вашей жизни, и прекратите цепляться за привычное.

Я наблюдаю за моим юным сыном на доске для серфинга каждый день летом здесь, на острове Мауи. Он любит захватывающее плавание, он сам может управлять доской, ловя волну — он не стремится к контролю, удлиняя ее или заставляя двигаться в разных направлениях. Я использую эту метафору в отношении моей жизни, поскольку я пишу в потоке. Я позволяю себе быть несомым великой волной Дао во всех моих решениях, которые приносят мир в мою душу. Все это потому, что я верю в совершенную добродетель Дао и доверяю ей вести меня, направлять меня, направлять туда, куда она захочет.

Мы с вами как реки и потоки, которые упоминает в своем стихе Лао-Цзы. Мы были рождены Дао, нашим Источником бытия, и мы вновь возвращаемся туда — к Дао. Этот возврат неминуем — он не может быть остановлен. Наблюдайте за изменениями своего тела, замечая то, что оно делает это так, как и реки, которые текут в океан, чтобы вновь возродиться и стать едиными с ним.

Лао-Цзы говорит вам, что вы должны знать, когда остановиться, советуя вам быть в единстве и избегать всякого рода трудностей и преград, которые он называет «опасностями». Плывите вместе с Дао во всем, что вы делаете. Откажитесь от стремления быть всегда во главе, диктуемого эго. Вы не можете форсировать Дао... позвольте ему нести вас, расслабившись, и начните верить в него и доверять.

Поскольку вы находитесь на восхитительной волне Дао, прочитайте этот совет от Алана Уоттса, изложенный в книге «Дао: путь водного потока»:

«Позвольте вашим ушам слышать все, что они хотят слышать; позвольте своим глазам видеть все, что они хотят видеть; позвольте вашему разуму думать о том, о чем он хочет



думать; позвольте вашим легким дышать в их собственном ритме. Не ожидайте какого-то особенного результата, поскольку в этом безмолвном и безыдейном состоянии — где может быть прошлое или будущее и где могут быть идеи и цели?»

Остановитесь, осмотритесь и прислушайтесь прямо сейчас, перед тем как продолжить чтение. Да, используйте совершенную добродетель Дао прямо сейчас — в вашем бизнесе, в ваших отношениях, в карьере, во всем! Остановитесь, вспомните свое страстное желание и затем позвольте себе быть унесенными туда непрерывными приливами и отливами всего существующего на земле, которые продолжаются, несмотря на мнения и желания вашего эго.

Ниже вы прочтете слова, которые, кажется, Лао-Цзы говорит вам через меня о претворении в жизнь идеи, и изложенной в 32-й главе «Дао Дэ Цзин»:

### **Обращайте внимание на поток вашей жизни.**

Напомните себе, что вам не нужно руководить — что на самом деле руководить для вас является *невозможным*. Безымянная сила, которую Лао-Цзы называет Дао, струится везде, поэтому постоянные противоречия с ней вызывают лишь неудовлетворенность и недовольство. Каждый день практикуйте освобождение и видение, куда вы направляетесь. Обращайте внимание на то, кто возникает на вашем пути и когда. Наблюдайте за «странными совпадениями», которые, кажется, сотрудничают с судьбой и в некотором роде ведут вас в новом направлении. Проследите за ситуациями, возникающими спонтанно или вне границ вашего контроля.

### **Ищите новую работу, радостных чувств для себя.**

Как только вы повернете в направлении, так сказать, «спуска поводка», вы станете абсолютно уверенным в оживлении Дао, плывущего через вас. Начните замечать, какие чувства пробуждаются, когда вы позволяете прогулке направляться Источником, а не эго. Эти радостные чувства являются индикато-

рами того, что вы начинаете приходить в гармонию с тем, что Лао-Цзы называет «[вашей] собственной добродетелью». Ваша восторженная внутренняя чувствительность является напоминанием того, что все в этом мире совершенно, поэтому положитесь на эту энергию.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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, дOLEтающим 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.*



### *Стих 33*

*Тот, кто понимает других, обладает знаниями;  
Тот, кто понимает себя, обладает мудростью.  
Справиться с другими требует насилия.  
Справиться с собой требует силы.*

*Если вы думаете, что обладаете достаточным,  
Вы поистине богаты.*

*Тот, кто назначения своего не теряет,  
Живет долго.  
Тот, кто отдаст себя Дао,  
Живет вечно.*



### Живя, владея собой

В нашем современном мире образованный человек ассоциируется обычно с тем, кто обладает кучей дипломов, кто может свободно рассуждать на разные темы, особенно из академической области. В дополнение к своим заслугам и репутации люди науки хорошо понимают других и стараются помогать им. На самом деле, они, кажется, обладают способностью хорошо «читать» других людей. Такие сила и статус определенного человека имеют тенденцию увеличиваться пропорционально количеству мужчин и женщин, за которыми он наблюдает, например, такими, как ректор университета, генеральный директор компании или же генерал армии.

В 33-й главе «Дао Дэ Цзин» Лао-Цзы просит вас изменить свой взгляд на эти похожие идеи знания и силы. Вас приглашают оценить свой уровень самообладания, направив свой взгляд вовнутрь и видя мир и ваше место в нем в новом свете. Ориентированная на Дао жизнь концентрируется на понимании себя, нежели чем на обдумывании поведения других людей. Вы отходите от приобретения информации и погони за символами статусности и приходите к пониманию и овладению самим собой в любых ситуациях. Сила над другими людьми опирается на внутреннюю силу, побуждающую вас действовать исходя из мудрости, которая по сути своей есть Дао.

Как только вы измените ход своего мышления, ваш мир подвергнется серьезным и приятным изменениям. Например, как только вы осознаете, что вы ответственны за ваши ответные действия в любой ситуации, другие люди потеряют силу и контроль над вами. Вместо того чтобы переживать о том, почему же этот человек ведет себя так и огорчает меня, — прибегните к самоанализу с нового ракурса — собственного самообладания. Этот внутренний анализ позволит вам дать волю потоку внутренних ответов, изучите их со спокойствием, на-



правленным на себя. Обретите свой поток мыслей и просто идите вместе с ним, тогда руководство другого человека незамедлительно потеряет свою силу. Вы начинаете видеть свой мир наполненным энергией Дао, вечно (и внутри!) струящейся через вас.

В любой ситуации, называемой «семья», «работа», «общество» или даже «злодеяния», о которых рассказывается в вечерних новостях, — вы поймете, что не существует «никого», кто может похвастаться властью над вами. Отказываясь передать контроль над своим существованием кому-либо или чему-либо, вы увеличиваете свои личные силы вместо силы принуждающей. Вместо этого вы испытаете чувство умения владеть собой, и это новое состояние внутреннего контроля возникло потому, что вы выбрали жизненный путь в соответствии с Дао. Вы не будете нуждаться в одобрении ваших поступков и мыслей другими людьми или в чем-то другом для того, чтобы быть счастливым — вам просто надо понимать, что вы являетесь собой Божественную частичку вечного Дао, всегда связанную с той безграничной сущностью.

Лао-Цзы приравнивает способность искать внутренний Источник просвещенности и силы к вечной жизни. Он напоминает, что в то время как внешние формы, такие, как знания или силовое превосходство над другими, могут дать длинную жизнь, переключение на заботу о своем высшем «я» дает негнущую мудрость и билет в вечность.

Ниже вы прочтете, что великий мастер призывает вынести из этого стиха «Дао Дэ Цзин» и применить по отношению к своему миру:

### **Сосредотачивайтесь на понимании себя вместо осуждения других.**

В каком бы состоянии вы ни были — беспокойства, огорчения или даже переживаний из-за поведения других людей, — перестаньте винить тех, кого вы считаете ответственным за такое состояние. Позвольте себе быть с тем, что бы вы ни чувствовали — позвольте Дао течь свободно, не обвиняйте других людей за эти ваши чувства. Но также и не вините себя! Просто

позвольте Дао раскрываться... Скажите себе прямо сейчас, что ни один человек не сможет потревожить вас без вашего согласия, и то, что вы не желаете давать такие полномочия человеку. Вы *желаете* свободно переживать эмоции, не называя их «неправильными» и не прогоняя их без необходимости. Плывайте в Дао сейчас! При помощи этого простого упражнения в настоящий момент вашей *распространяющейся легкости* вы вступили на путь, ведущий к умению управлять собой.

Важно избегать осуждения и упреков и даже своего желания понять поступки другого человека. Вместо этого сфокусируйтесь на том, чтобы понять себя. Беря на себя ответственность за то, как прореагировать на что-то или кого-то, вы направляетесь в русло Дао. Измените свое восприятие влияния, которое другие оказывают на вас, и вы увидите новый яркий мир безграничного потенциала для себя.

### **Способствуйте своему желанию помочь другим людям открыть Дао в их жизнях.**

Избегайте любого желания расширить свое влияние на людей посредством властной природы своих действий и своей личности. Это считает, что раз другие неспособны управлять своей жизнью, контролировать их посредством применения силы, поэтому проявите всю свою внутреннюю силу и отвергните подобную тактику. Остановите себя в тот момент, когда вы хотите сказать другим, какими им «следует» быть. Используйте эту ситуацию по возможности для того, чтобы они сами позволили себе изучить свои собственные уроки без какого-либо вмешательства с вашей стороны. Обратите внимание на то, как часто вы используете силу слова, чтобы убедить других послушать вас. Напомните себе, что вы должны оставаться безмолвными и только посылать энергию любви. Практикуйте этот вид самообладания, даже если это является нечастым в современном мире. Вы достаточно сильны, чтобы доверять Дао.

Когда доминируют ваши суждения, течение Дао замедляется. Посмотрите, как действительно меняется мир прямо на ваших глазах, когда вы искренне желаете, чтобы другие следовали их собственной дорогой жизни, которая приведет их к осоз-



нению величия Дао. Все те, кого вы воспринимаете как нуждающихся в том, чтобы вы указали им, как им жить, — все они на самом деле так же, как и вы, находят в Дао мудрость и силу.

### ***Практикуйте Дао 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...»



## Стих 34

Великий Дао — повсюду.  
Он находится и вправо и влево.  
Жизнь всех созданий зависит от него,  
Но при этом он не владеет ими.

Он достигает своей цели,  
Но ни на что не претендует.  
Он покрывает все создания, подобно небу,  
Но не доминирует над ними.

Все вещи возвращаются в него, как в свой дом,  
Но он не властвует над ними.  
Поэтому и называется великим.

Мудрец подобен Дао.  
Не стремясь к величию,  
Он достигает его.



## Живя, держась Великого Пути

В этом стихе Лао-Цзы просит вас еще раз переоценить свое понимание великого. Типичные определения содержат стремление к славе и богатству, которые люди накапливают за свою жизнь. В предыдущем стихе говорилось, что сила доминирования и контролирования других людей может также использоваться как мерило этого качества: командующие огромными армиями и главы государств, привлекающие внимание всего мира, рассматриваются как великие. Все же великими людьми считаются те, кто направляют людей и их дела в позитивное русло, делая мир лучше, и не важно, на местном или глобальном уровне. Величие в таком случае — это требование, сделанное кем-то или для кого-то, кто выступает из толпы.

Тридцать четвертая глава «Дао Дэ Цзин» описывает величие в совершенно другой манере: этим качеством является Дао, он всеобъемлющ, и каждое живое и неживое существо происходит и живет благодаря ему. Но, несмотря на это, он не стремится к власти над ними. Дао не просит признания, поскольку он не заинтересован в славе или выражении благодарности за то, что он посылает нам. Его равнодушие к общеизвестности делает его поистине великим.

Когда вы измените свое мнение об этом качестве, вы увидите мир совершенно по-другому. Вы больше не будете оценивать по внешности и богатству и не будете обращать внимания на то, сколько власти вы или кто-то другой использует для влияния и контроля над другими людьми. Вместо этого ваш новый способ мышления позволит вам взглянуть на то, как раскрывается Дао в каждом человеке, которого вы видите. Возможно, первое время вы будете замечать величие в других, так же, как и в себе, с точки зрения Дао, который включает все. Вы сможете смотреть на небо и видеть его величие, не требующее абсолютно ничего взамен.

Как только вы измените светские представления, воспитанные в вас миром, вы начнете видеть другой мир. Вы увидите значительность каждого, включая даже тех людей, которых вы раньше считали трудными и безрассудными. Вы начнете видеть, что сакральность, которая будоражит галактики, есть в вас, во мне и в каждом. Вы начнете верить в то, что величие является наследием каждого человека. Дао — повсюду, поэтому это качество будет заметно во всем на земле.

Вот мои советы о том, как применить тридцать четвертую главу «Дао Дэ Цзин» в повседневной жизни:

**Перестаньте решать за других,  
что они должны или не должны делать.**

Избегайте думать и говорить людям, которые способны сами решить, что им нужно делать. В своей семье помните, что вы никем не владеете. Поэт Калил Гибран напоминает вам:

*Ваши дети — не ваши дети.  
Они сыновья и дочери стремления Жизни к самой себе.  
Они приходят через вас, но происходят не от вас...*

И это всегда правда. Игнорируйте любое стремление к влиянию во всех ваших отношениях со всеми. Прежде всего слушайте, но не говорите. Уделяйте внимание себе, когда вы высказываете осуждающие мнения, и смотрите, где внимательность к себе овладевает вами. Когда вы замените менталитет собственности менталитетом позволения, вы начнете видеть истинное расцветание Дао в себе и других людях. С того самого момента вы будете свободны от чувства разочарования в тех, кто не ведет себя так, как хотело бы ваше эго.

**Откройте новое определение величия.**

Предложите себе определение, которое не использует традиционные стандарты измерения успеха, так присущие внешнему миру. Обратите внимание на тех, кто дает много, хвастает мало, помогает другим и отвергает признание и славу, и поместите их в свой список великих. Попробуйте сами вести себя так



же. Начните замечать, как действует Дао — дает, но не восхваляется, не повелевает и не требует ничего взамен. Видите ли вы, насколько истинно это величие? И так поступает множество людей, с которыми вы, вероятно, встречаетесь в повседневной жизни. Умейте разглядеть их и узнать и следуйте их примеру. Помните, что великий мудрец никогда не заявляет о своих правах на величие, поэтому, когда вы измените свое определение этого понятия, вы увидите это качество, возникающее повсюду, и особенно внутри вас.

**Практикуйте Дао прямо сейчас**

Посвятите день поиску людей, похожих на человека, описанного в этом стихе «Дао Дэ Цзин». Молча дайте им знать, что вы чувствуете их величие, расцвет Дао в их душах. Затем обратите внимание, как ваше взаимодействие с ними отличается от того, если вы начнете судить о них по внешним признакам, таким, как возраст, пол, положение, поведение, одежда, рост, вес, цвет кожи, религиозные и политические убеждения.



## Стих 35

*Весь народ придет к тому,  
Кто держится Дао.*

*Народ стечется к нему, и он не причинит им вреда,  
Поскольку в нем они обретут мир, защиту и счастье.*

*Музыка и чревоугодие — проходящие удовольствия,  
Все же они заставляют людей остановиться.  
Как пресны и безвкусны вещи этого мира  
В сравнении с Дао!*

*Когда вы ищете его, ничего не увидите.  
Когда прислушиваетесь к нему, ничего не услышите.  
Когда пользуетесь им, его нельзя исчерпать.*



## Жизнь вне мирских удовольствий

Прежде чем прочитать эту главу, задайте себе следующие вопросы: «Когда я думаю об удовольствии, какие поступки мне представляются? Как я смогу разглядеть разницу в том, что мне действительно доставляет удовольствие, и том, что не доставляет?»

Как правило, удовольствие описывается как нечто прочувствованное с помощью органов чувств и действительное в этом мире форм. Вероятно, вы получаете удовольствие, когда едите изысканные блюда, слушаете любимую музыку или когда занимаетесь на курсах по игре в гольф; это, несомненно, желанная мотивация для вас. Проблемы возникают, когда такие стремления выходят на первый план в вашей жизни. Другими словами, акцент на мирских удовольствиях может совершенно легко создать дисбаланс в вашей системе, приводя к огорчениям и болезням. Ожирение, неправильное питание, наркотики и алкоголь, зависимости всех видов, озабоченность пластическими операциями являются всего лишь несколькими нежелательными результатами.

Почти все, что доставляет удовольствие, является временным, поэтому если вам необходимо больше и больше этого, это начинает поработать вас. То, что вы сильно желаете, становится вашим тюремщиком, заставляющим вас верить, что это принесет вам мир, покой, чувство защищенности или счастье... но этого никогда не будет. Мирские удовольствия только заманивают вас в сети зависимости от них и заставляют жаждать их больше и больше. Появляется страстное желание, которое никогда не будет удовлетворено: вам требуется другое изысканное блюдо для того, чтобы испытать это удовольствие снова, поскольку оно уже успело улетучиться стремительно, только вы



доели свой десерт. Вам нужно, чтобы музыка была все время включена, потому что, когда она прекращается, ваше наслаждение заканчивается также. Все привычки свидетельствуют об одном: «Ты никогда не получишь того, чего не хочешь».

Сравните эту унылую картину удовольствий, которые Лао-Цзы называет «пресными и безвкусными», с абсолютным восторгом Дао. Всего лишь на момент представьте, что у вас есть перспективы Дао, пока вы читаете этот стих, и посмотрите, сможете ли вы изменить ваше мнение относительно этой идеи удовольствия. Преимущества концепции, которая гармонирует с Дао, подчеркиваются в первых строчках: все люди потянутся к вам, и они найдут мир, защиту и счастье, когда они это сделают. Причина того, почему они откроют эти три сокровища, заключается в том, что вы источаете такое качество. Ваш акцент на Дао — это то, кем вы являетесь, и даже то, что вы должны отдать.

Сейчас вы меняете свой взгляд на вещи, поэтому само представление об удовольствиях меняется за пределами мирских побуждений ваших чувств. Вы пробуете вашу еду, но не испытываете трепета перед магией приготовления тех деликатесов, которые едите. Константа, которая кроется за этим постоянно изменяющимся миром, становится вашим новым Источником удовольствия, выраженного в вашем удивлении, замешательстве и недоумении. Да, конечно, вы продолжаете наслаждаться блюдом, но ваше удовольствие находится в согласии с тем, что позволяет всему этому случиться.

Вы знаете, что не можете найти, услышать или дотронуться до Источника, но все же он всегда действителен и неисчерпаем. Музыка, которую вы слышите, не является Дао; Дао — это незримая энергия, которая заполняет пустые пространства, что приносит вам столько радости. И то счастье является вечно действительным и долгожданным удовольствием переступления физических пределов человеческого тела. Прикосновение к Дао — это путь вне всех сенсорных удовольствий, которые, как мы так или иначе верим, удовлетворяют то сильное желание трансцендентности.

Привыкание становится невозможным, поскольку вы боль-

ше не пытаетесь иметь мирских стремлений для удовлетворения себя. Это как осознание, что вы умеете делать, когда вы идете быстрее и быстрее, но никогда не достигните достаточной скорости или высоты — вы стараетесь удовлетворить естественное желание взмыться ввысь посредством удовольствия от быстрой ходьбы. Сейчас вы созерцаете путь, по которому течет природа: вы четко видите, что она никогда не просит большего, не расходует большего и абсолютно не требует того, чем она была обеспечена для поддержания совершенного баланса.

Область проходящих удовольствий более не занимает центрального места в самоидентификации. Вы находитесь в мире, чувствуете себя защищенным и счастливым, потому что вы изменили ваше мировоззрение, включив в него беспредельность Дао. Как можно сравнивать пристрастия?

Представьте зависимого от героина человека, верящего, что мир, защита и счастье доступны вместе с неистощимым запасом наркотиков. Этот сценарий невозможен, поскольку удовольствие от наркотиков длится недолго, и затем на смену ему приходят ощущения, противоположные упомянутому — миру, защите и счастьем. Наркоман старается летать, бегая быстрее, но в конце концов он начинает презирать свою жизнь и в этом процессе уничтожает сам себя. Такова судьба тех, кто ищет мирского удовольствия, чтобы заполнить им свои желания и естественную способность преодолевать физические границы.

Ниже, как мне кажется, сказано то, что Лао-Цзы предлагает вам в своем глубоком по своей мудрости стихе «Дао Дэ Цзин»:

**Замечайте то вечное блаженство,  
которое всегда с вами — даже тогда,  
когда лакомство находится вне пределов досягаемости.**

Перестаньте думать о себе только как о полностью физическом существе. Вместо этого попробуйте осознать, что мирские удовольствия являются лишь попытками переступить границы физические, которые не случаются при отсутствии природной связи с Дао. Перестаньте приравнивать удовольствие на уровне чувств блаженству, наполненному Дао, которое доступно для

вас. Наслаждайтесь всем, что вы чувствуете благодаря чувствительным рецепторам: любите свою прекрасную кухню, восхищайтесь любимыми мелодиями, цените то волнение, которое дарует сексуальная энергия. Но не забывайте, что все это идет от ваших органов чувств, вашего физического «я», которое весьма успешно адаптируется к этому миру. Затем ищите внутреннее «я» или «я Дао», которое находится за пределами физического «я», и исследуйте, что приносит удовольствия ему.

Пересмотрите такие понятия, как истина, длительность и наслаждение. Даже если эффекты Дао могут изначально не понравиться вам на вид, на слух, на прикосновение, вкус или запах, они наполняют желание, которое вы стараетесь удовлетворить земными благами. Когда вы гонитесь за любым мимолетным увлечением, начните сознавать его ценность здесь и сейчас, но перестаньте стараться получить это для удовлетворения великого желания.

### **Введите трансцендентное благодарение в свою каждодневную жизнь.**

Сделайте ежедневной практикой говорить спасибо за существование вечного Дао, находящегося всегда с вами рядом. С этой точки зрения благодарности и признательности, мир, который вы до этого желали, начнет выглядеть совершенно по-новому. В благодарном осознании Дао чувства неудовлетворенности от того, что мирские удовольствия недостижимы, заменяются на трансцендентное благодарение. То, что было потребностью в мирских удовольствиях, признательностью и удовлетворенностью тем, что вы знаете о том, что есть Дао, свободное от физических и земных границ и пределов. Жизнь с осознанным признанием Дао притянет к вам большее количество людей и приятных событий, углубляя ваш баланс знаний о смертном и вечном. Откройтесь навстречу безграничной любви и изобилию Дао, и вы притянете к себе больше такой любви и изобилия. Ваш мир изменился, поскольку вы видите Дао там, где раньше видели только смертного себя, нуждающегося в мирских удовольствиях.



### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

Устройте себе суточное голодание. Когда почувствуете голод, начните благодарить вечную силу, которая всегда с вами. Дайте мягко понять своему материальному «я», что оно будет накормлено, когда закончатся эти 24 часа, затем переключитесь на ваше Дао-«я», которое не испытывает голода. Наслаждайтесь совершенно другой природой вашего Дао-«я», концентрируясь на размещении его энергии, струящейся через ваше тело. Оно проявится, возможно, как состояние довольства, оживленности или счастья. Обратите внимание на различие между тем, как это чувствуется по сравнению с мирскими удовольствиями.



## Стих 36

Чтобы что-то сжать,  
Прежде нужно позволить ему расшириться.  
Чтобы что-то ослабить,  
Прежде нужно позволить стать ему сильнее.  
Чтобы что-то устранить,  
Прежде нужно позволить ему расцвести.  
Чтобы что-то отнять,  
Прежде нужно дать.

Этот урок называется  
Мудростью неясности.  
Мягкое переживет твердое.  
Непонятное переживет очевидное.

Рыба не может покинуть глубину,  
И оружие страны не должно быть показано.



## Живя в неизвестности

Большая часть уроков, преподносимых нам жизнью по мере нашего взросления, сосредотачивается вокруг слов: *Заметьте меня!* Вас учили, что чем больше внимания вы получаете, особенно за то, что являетесь «хорошим», тем выше ваш статус и тем больше признания вы получаете от своих ровесников (собственно как и от людей более почтенного возраста, которых вы знаете). Вам говорили: стань номером один, завоюй ту золотую звезду, выиграй чемпионат, получи лучшие оценки, стань тем студентом, кто скажет прощальную речь в день присуждения университетских степеней, достигни этого, завоюй трофеи и так далее и тому подобное. Цель таких уроков — заставить нас выделиться из толпы, стать лучшим из лучших и оценить себя, основываясь на том, как вы выгодно смотрите на фоне других людей вокруг вас.

Когда вы измените представление о своем месте в великом устройстве мира, вы откроете, что «мудрость неясности» позволит вам изгнать из вашей жизни конкуренцию и стремление быть первым и отступить в тень тихой силы. Другими словами, Лао-Цзы призывает вас смотреть на вещи проще и начать рассматривать все, используя совершенно новые критерии. Как только вы сделаете это, ваш мир начнет отражать спокойного, доброго, неброского человека, который переживает всех, кто измеряет свою силу своим положением по сравнению с ровесниками.

Эта глава открывается идеей понимания дихотомической (двойственной) природы материального мира и побуждает вас стать проницательным наблюдателем своей жизни. Чувство недооцененности означает, что вы должны знать, как быть важным; идея о том, чтобы быть слабым — это как чувствовать себя сильным. Так говорит нам один из переводов «Дао Дэ Цзин» («Способ жизни согласно Лао-Цзы», переведенный Виттером Биннером):



*Тот, кто чувствует себя уколотым,  
Должно быть, когда-то был пузырем.  
Тот, кто чувствует себя невооруженным,  
Должно быть, носил оружие.  
Кто чувствует себя лишенным,  
Должно быть, имел привилегии.*

Попробуйте избежать всех ловушек, которые приготовлены вам чувством слабости, несущественности, подавленности или страха, преступив границы своего разума, пытающегося поставить вас на первое место. Помните, что если вы чувствуете себя слабым, вы должны иметь противоположное восприятие силы хотя бы один раз. Если вы испытываете стресс, у вас есть представление о том, что значит быть неподвластным стрессам. Став независимым от необходимости сравнивать себя с другими и приспособливаться, вы выбираете тропинку, которую Лао-Цзы называет «мудрость неясности» — то есть вы освобождаетесь от стремления выглядеть лучше и весомей в глазах окружающих.

Лао-Цзы завершает эту изысканную главу метафорой о рыбах, покидающих глубинные воды, — когда они пытаются изучить поверхность и увидеть «большой мир» по ту сторону глубины, эти маленькие существа перестают быть свободными, поскольку попадают в сети. Поэтому-то вы находите великий урок в тридцать шестой главе: оставайтесь незаметными — и вы переживете тех, кто стремится быть узанным и признанным. Когда вы усвоите эту идею, ваше желание оставаться незаметным одержит верх над необходимостью выглядеть сильным и возвышаться над всеми — и не закончите свои дни в одиночестве в комнате, набитой грамотами и трофеями!

Ниже вы прочтете том, что предлагал вам Лао-Цзы с его позиции человека, жившего две с половиной тысячи лет назад, когда он диктовал эту бессмертную книгу мудрости:

**Стремитесь постичь целостность,  
ища знание противоположностей.**

Приложите усилие к тому, чтобы остаться в состоянии целостности в своих мыслях. Например, если вы устали, напомните себе, что вы знаете, что такое быть отдохнувшим. Признавайте противоположные чувства так, будто вы можете одновременно испытывать их оба. Относитесь так к каждому вашему ощущению: если вас охватило чувство подавленности, слабость, чувство зависти, неприязни или какое-либо другое, противоположность того, что вы испытываете, заключается в пределах вашего опыта. Ищите противоположных ощущений в тот же самый момент и оставайтесь в согласии с ними в ваших мыслях, поскольку это обеспечит вас чувством сбалансированного внутреннего покоя. Это и есть целостность, вы принимаете противоположности и направляете свои мысли в русло Дао, которое никогда ничего не разделяет. Как целостность (или единство) можно разделить? Разделенное, единство просто перестанет существовать.

**Удаляйтесь сами и позволяйте делать это другим.**

Контролируйте ваши наклонности, чтобы сравнить себя с другими или остаться в «системе». Система разработана так, чтобы позволить вам вести себя как кто-нибудь еще, она разработана так, чтобы сделать сравнения и определить ваш успех или счастье. «Дао Дэ Цзин» побуждает вас искать неясность: обращайтесь немного или совсем не обращайтесь внимания на себя и не просите, чтобы вас узнавали. Вместо этого позволяйте, позволяйте, позволяйте.

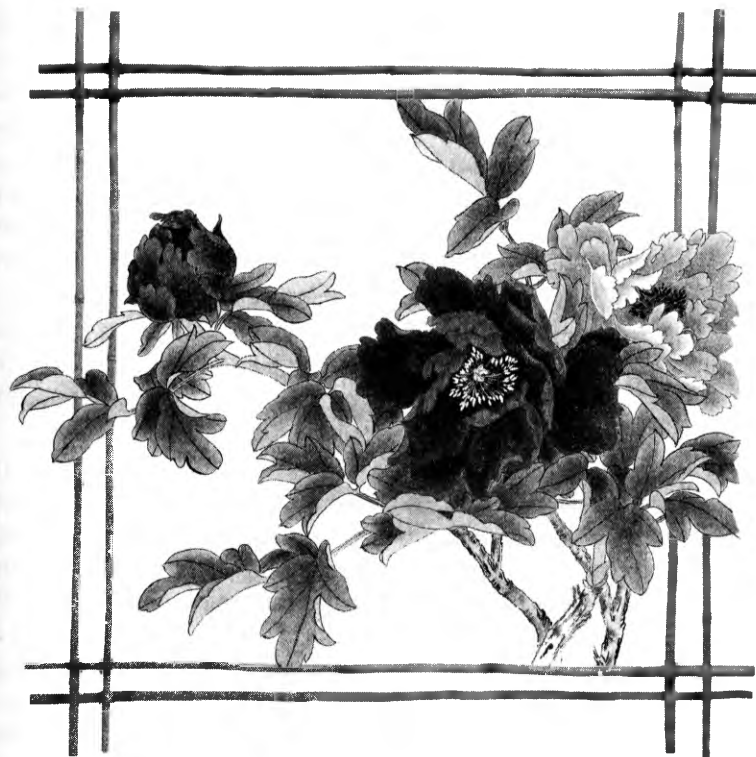
Позвольте другим людям выставять напоказ, гневаться по поводу своей силы и популярности. Как говорит Лао-Цзы, вы должны специально дать людям право развиваться, но получите свой собственный урок у рыбы, которая стойко все выносит и остается в глубокой воде вашей направляемой Дао души.

**Практикуйте Дао сейчас**

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 се-



бе 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.



## *Стих 37*

*Дао не гелает ничего,  
Но не оставляет ничего не сделанного.*

*Если люди власти смогли бы его соблюдать,  
Целый мир бы изменился сам собой,  
В естественном ритме.*

*Когда живешь просто,  
Уменьшается притворство.  
Наши сущности проясняются.*

*Нет желаний — есть покой,  
И мир становится прочней.  
Когда кругом тишина,  
Все само собой упорядочивается.*



## Живя в простоте

Я называю этот стих «Дао Дэ Цзин» «Прикуси свой язык, закрой рот на замок». Парадокс, скрытый в двух первых строчках стиха, невероятно меня заинтриговал: «Дао не делает ничего, но не оставляет ничего не сделанного». Просто представьте себе, о чем заставляют задуматься эти слова — не делайте ничего, и все будет сделано. Это совершенно противоречит всему тому, чему нас с вами учили. Так называемое ничегонеделанье в наших культурах прежде всего характеризует ленивого, неуспешного и, вполне вероятно, абсолютно никчемного человека. Поэтому на мгновение позвольте себе немного изменить мнение о легкой жизни и ничегонеделанье.

Все негативные события, о которых так часто трубят средства массовой информации, включая войны, терроризм, голод, ненависть, преступность и болезни, — сколько из них является результатом вмешательства в естественное развитие созидания? Сколько нашей внутренней природы и природы нашей планеты способно быть понятным и ясно видимым? На что была бы похожа планета Земля, если бы правительства так не совали нос в жизнь своих граждан? Что, если бы никто не мог восприниматься другим в качестве врага? Могла бы наша планета стать местом, где группы людей никогда бы не собирались вместе с целью контролировать других людей, вторгнуться на их территорию или подчинить своей воле — как насчет места, где бы океаны, горы, природные ресурсы, воздух, растения и животные уважались и наделялись возможностью жить и развиваться без любого вторжения в мир природы?

Полагаю, что такого места простой жизни и отсутствия вмешательства, не существовало... Это будет действовать именно так, как действует Дао, ничего не делая, но и не оставляя ничего не сделанным.



Сейчас отключитесь от этого воображаемого сценария и начните переосмысливать то, что имелось в виду в этом отрывке о могущественных людях, меняющих мир. Когда они соприкасаются с природными ритмами, то в результате создают сложности, противоречащие концепции Дао. Попробуйте представить великих лидеров, которые, наоборот, сосредоточены на Дао, — они прикусывают языки и закрывают рты на замок, нежели чем действуют враждебно, и они отказываются участвовать в событиях, которые причиняют вред хоть кому-нибудь на этой планете. Да, это может быть фантазией, но также это не является невозможным, когда вы думаете, как мудрец, и сосредоточены на Дао.

Тридцать седьмая глава «Дао Дэ Цзин» может помочь вам изменить ваше видение самого себя. Допустим, что вы привыкли ассоциировать успех только с теми людьми, которые могут управлять или брать на себя инициативу. Вы считаете, что такой человек перекладывает ответственность на других людей, поскольку является лидером, который желает и способен говорить другим, что и как нужно делать. Что ж, эта точка зрения совершенно не увязывается с гармонией Дао, который «не делает ничего» и «не оставляет ничего не сделанным». Как только вы измените свой взгляд на собственную силу и успех, вы начнете заменять сильные желания на спокойную удовлетворенность. Когда вы позволите проявиться своей истинной природе, которая является якорем мироздания, вы осознаете, что ваш взгляд на вещи совершенно изменился.

Я использовал этот простой урок в общении со всеми моими детьми. Когда я вмешиваюсь в их дела и говорю им, «как» нужно жить, я создаю сопротивление. Но когда я прикусываю свой язык, запираю рот на замок и сохраняю безмолвие, они не только понимают все сами, но на смену их недовольству и раздражению приходит мирная энергия. Я узнал, что мои дети знают как быть: у них тоже есть внутри якорь мироздания. Они также сосредоточены на ничегонеделательном и все делающем Дао. Они также имеют внутреннюю природу, к которой прислушиваются. Поскольку я стал более опытным в вере в это — не только в отношении детей, но и в случае с каждым, с кем мне доводится встречаться, — я стал более спокойным и умирот-

воренным. Отгадайте что? В итоге результатов достигнуто больше — все кажется выполненным вовремя и без тех проблем, которые раньше появлялись из-за моего вмешательства.

Измените ваш взгляд на целую идею успеха и силы, поскольку это не есть результат навязанных действий и непрерывно следующих распоряжений. Начните жить в мире, который, как вы теперь знаете, существует гораздо лучше при меньшем вмешательстве. Вы понимаете, что не каждый человек перестанет инструктировать других и просто позволит Дао раскрываться, но вы можете быть наблюдателем, смотря, как остальные «попадают» на собственной силе, сосредотачиваясь на себе.

Ниже вы прочтете о том, что Лао-Цзы советует сделать, чтобы содержание этой главы стало частью вашей ежедневной жизни:

### **Развивайте свое уникальное природное «я».**

Позволяйте своей внутренней природе светить, не исполняя для себя приговор, вынесенный другими. Напомните себе, что вы не должны делать ничего. Вы не должны быть лучше, чем кто-то. Вы не должны выигрывать. Вы не обязаны быть номером 1, или номером 27, или еще каким-нибудь. Дайте себе обещание просто *быть*. Не вмешивайтесь в ваше уникальное природное бытие. Облегчите свою ношу, которую вы взвалили на себя, чтобы казаться эффективным, богатым и успешным в глазах других людей. И замените ее на внутреннее утверждение, открывающее вам доступ к Дао. Повторяйте: *«Я сосредоточен на Дао. Я верю, что я способен исправить себя и, следовательно, мир. Я храню молчание, зная, что все хорошо»*.

### **Ожидайте увидеть неотъемлемую природу других, сохраняя молчание.**

Нарочно прикусите свой язык и закройте рот на замок именно в тот самый момент, когда вы захотите вмешаться словом в жизнь окружающих вас людей. Узнайте о своем намерении сказать другим, особенно членам вашей семьи, как им жить. Если даже вы держитесь несколько мгновений перед тем,

как вмешиваться в чье-либо дело, вы уже находитесь на дороге позволения окружающим вас людям найти свой якорь мироздания внутри себя. Эта новая тренировка противостояния своей привычке вмешиваться благодаря паузе перед вмешательством позволит вам увидеть, насколько каждый человек способен проявлять свою истинную природу, когда он находится в энергетическом поле кого-либо, который *позволяет*, но не *диктует*, что делать.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

Перепишите первые две строки 37-й главы: «Дао не делает ничего, но и не оставляет ничего не сделанным». Прочитывайте эти слова до тех пор, пока вы не запомните их. Тогда совершите получасовую прогулку и убедитесь в их истинности. Воздух, небо, облака, трава, ветер и цветы... Ничто естественное из того, что вы видите, не оставлено недоделанным, и ничто не работает над всем этим. Это подтверждается правдивостью этих слов.

Мне вспомнились строчки из произведения «Поразмышляй надо мной» поэта XIII века Руми, которые совершеннейшим образом подходят к этому месту «Дао Дэ Цзин»:

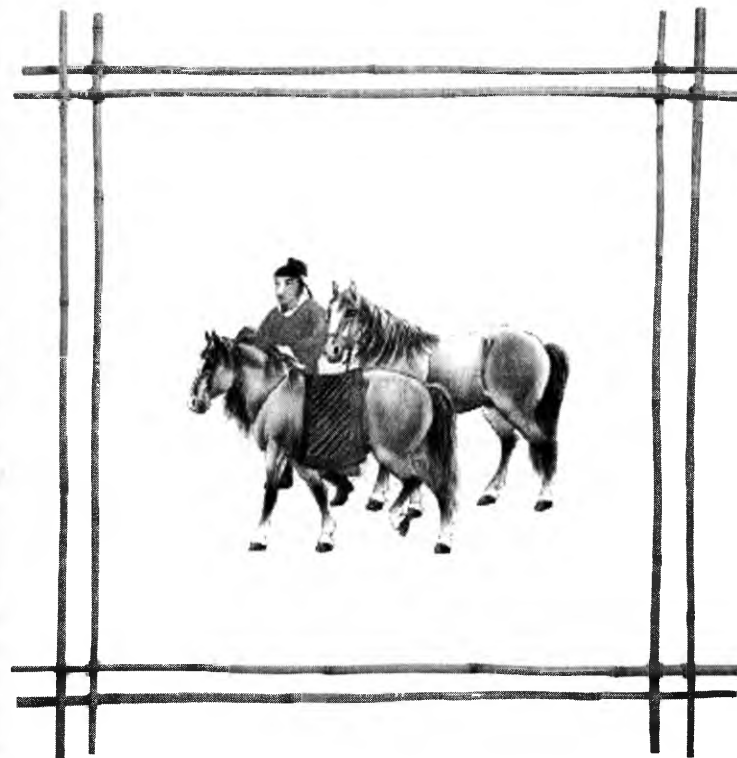
*Поразмышляй надо мной.*

*Не проглатывай меня жадно.*

*Как часто бывает, что ты — гость в своем доме,*

*Который может все решить?*

Позвольте вашим всезнающим гостям решать, пока вы живете естественно.



## Стих 38

*Мудрец не ведает о своей добродетели  
И поэтому добродетелен.  
Глупец стремится быть добродетельным,  
Поэтому добродетель его фальшивая.*

*Мудрец бездействует,  
Но не оставляет ничего не завершенным.  
Глупец постоянно в действии,  
поэтому много не завершает.*

*Высшая добродетель — поступать от сердца.  
Высшее милосердие — отдавать без условий.  
Высшая справедливость — смотреть без предпочтений.*

*Когда Дао потерян, появляется добродетель.  
Когда потеряна добродетель, появляется нравственность.  
Когда потеряна нравственность, появляется ритуал.  
Ритуал — это внешняя оболочка истинной веры,  
Начало хаоса.*

*Совершенномудрый следует своей природе,  
А не внешним атрибутам жизни.  
Сказано:*

*«Он остается с плодом, а не с пушком».  
«Он остается твердым, но не хрупким».  
«Он остается истинным, но не ложным».*



## Живя внутренней природой

В этом на вид парадоксальном стихе скрывается определенное послание. Оно гласит: ваша сущность должна быть хорошей, поскольку вы происходите от Дао, который есть добродетель. Но когда вы *стараетесь* быть добродетельным, ваша внутренняя природа становится неисправной. В вашем усилии быть добродетельным, нравственным или покорным вы теряете связь с природой Дао. В этой главе есть одно предложение, над которым я размышлял несколько дней перед тем, как написать краткое эссе: «Когда Дао потерян, появляется добродетель». Я был сбит с толку, мне казалось, что эти строки противоречат всему учению «Дао Дэ Цзин». Наконец, в момент раздумья во время медитации над набросками Лао-Цзы мне стало все ясно! *Природа добродетельная без осознания этого* — это были те слова, которые я услышал во время медитации. Тогда я понял, о чем, казалось, хотел сказать мне Лао-Цзы этой несколько сбившей меня с толку тридцать восьмой главой.

Живите своей внутренней природой, Дао, который есть единство; который не содержит противоположностей. Все же момент, когда вы узнаете, что вы добродетельны, противоположность все-таки имеет место быть, поскольку «хорошее» противопоставляется «плохому», что вызывает потерю вашей связи с Дао. Затем вы вводите что-то новое — вы полагаете, что если вы не можете быть добродетельным, вы постараетесь стать нравственным. И что есть нравственность, критерии правильного и неправильного, которые вы *стараетесь* поддерживать? Как, кажется, говорит Лао-Цзы мне: *Дао есть единство; он не имеет критериев, которым вы должны следовать*. Другими словами, Дао просто есть, Дао не делает ничего, и все же он не оставляет ничего не сделанным. Не существует морали; есть лишь свободный Дао. Это неправильно, и это несправедливо,

но это есть внутренняя природа, и вы побуждаетесь быть честным с самим собой.

Поскольку мораль потеряна, на поверхности появляется идея ритуала, поэтому вы стараетесь жить в соответствии с правилами и обычаями, которые определили «ваши люди» на века. Но я практически слышу, как Лао-Цзы говорит нам: «Дао бесконечен и не отказывает никому». Ритуалы держат вас оторванными от Дао. Вы полагаетесь на законы, все больше разделяя себя и создавая хаос для себя. Дао есть просто своя собственная истина, внутренняя природа — он не признает законов, ритуалов, морали или благодетели. Наблюдайте это и живите внутри его природы. Другими словами, действуйте, не оглядываясь на свое эго. Давайте, как дает Дао, без каких-либо условий, без стремлений стать добродетельным, нравственным или справедливым. Просто давайте всем без предпочтений, как советует вам Лао-Цзы.

Я допускаю, что жизнь в соответствии с главой тридцать восьмой может быть совершенно противоположной тому, чему вас учили до этого. Она определенно представляет для меня как интеллектуальный, так и поведенческий вызов. Вы можете оценить это, зная, что многие ученые, работы которых я исследовал в отношении этой главы, говорили, что Лао-Цзы писал ее (и следующую также) в ответ на противоположные взгляды Конфуция, его современника, разработавшего указы и кодекс поведения людей. Вот что, казалось, сказал мне во время моей медитации Лао-Цзы: *Верьте в свою собственную внутреннюю природу. Освободитесь от противоположностей и живите в незримом единстве, которое есть Дао.* Противопоставления хорошего и плохого, правильного и неправильного, уместного и неуместного, законного и незаконного и тому подобное могут быть трудными — просто помните: когда они появляются, Дао теряется.

Здесь еще несколько советов для вас, переданных через меня от Лао-Цзы:

**Живите в своей внутренней природе,  
отвергая неестественные принципы.**



Эти принципы в порядке по убыванию: добродетель, честность, традиции и законы. Неестественная добродетель — это попытка жить не будучи «плохим», поэтому вы позволяете другим решать, когда вы подходите под понятие быть добродетельным. Скажите себе: *«Я происхожу от Дао, часть Господа, и я не нуждаюсь в придуманных человеком способах подтвердить это. Добродетель и Божественность едины, и я верю в то, кто я есть, и буду действовать исходя из этого. Я остаюсь с этой истиной, но не с ложью».* Более того, посмотрите, что Дао не имеет отношения к честности — дайте себе знать, что это искусственное изобретение, которое не может существовать исходя из единства. Вы приходите и вернетесь снова к тому единству, несмотря на ваше отношение и взгляды на это. Поэтому откройтесь без какого-либо желания справедливого к вам отношения.

**Откажитесь от устаревших семейных  
или культурных традиций**

Откажитесь от традиций, которым, на ваш взгляд, заставляют следовать, потому что они были именно такими в течение всей вашей жизни, и особенно в вашей семье. Спокойно скажите себе: *«Я волен жить, веря в вечный Дао. Я не обязан быть как мои предки. Я отказываюсь от древних ритуалов и традиций, которые больше не работают или сохраняют разрозненность или противоречия».* Напомните себе, что добродетели не добиваются путем подчинения законам и правилам, напротив, это то, что резонирует с вашей внутренней природой. Вы не нуждаетесь в каком-либо своде правил для того, чтобы решить, что правильно, хорошо, нравственно, этично или законно. Верьте в то, что вы являетесь инструментом любви, поддавайтесь вашей высшей природе, а не тому, чтобы покориться человеческим законам.

Эта поэма, написанная в XVI веке выдающимся мистиком святым Хуаном де ла Крусом, названная «Кролик заметил мое состояние», прекрасно описывает эту точку зрения:

*Мне было грустно однажды,  
И я пошел погулять.  
Я уселся в поле.*

*Кролик заметил мое состояние  
И приблизился ко мне.*

*Не нужно большего, чем иногда помогать —*

*Просто быть ближе к существам,  
Которые так полны знаний,  
Так полны любви,  
Что они — не болтают,*

*Они просто пристально смотрят,  
Прекрасно все понимая.*

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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».



## Стих 39

*Эти с гревних времен выходят из одного:*

*Небо едино и чисто.*

*Земля едина и тверда.*

*Дух един и полон.*

*Десять тысяч вещей едины, и государство честно.*

*Все они едины.*

*Когда человек вмешивается в Дао,*

*Небо становится мутным,*

*Земля истощенной,*

*Равновесие нарушается,*

*Создания вымирают.*

*Поэтому величие кроется в умеренности,*

*Высокомерие в смиренномудрии.*

*Поэтому знатные люди относятся к себе*

*Как к одним, лишенным, недостойным.*

*Части колесницы бесполезны,*

*Пока они не в соответствии с целым.*

*Человеческая жизнь не дает ничего,*

*Пока он не живет в согласии с мирозданием.*

*Быть единым со всем мирозданием —*

*Это истинная простота.*

*Истинно, слишком много почета означает его отсутствие.*

*Что есть мудрого в сиянии нефрита и в колокольном звоне?*



## Живя целостно

Мы традиционно рассматриваем целостность как то, что является целым, завершенным. «Целые девять ярдов», например, подразумевает целое расстояние. «Я съел все целиком» обозначает потребить что-то полностью. Лао-Цзы, как бы то ни было, кажется, рассматривает это по-другому: целостность, пишет он, имеет корни в умеренности. Когда умеренность пробуждает нашу целостность, мы живем реальностью, понимая, что мы являемся кусочками целого.

С этой позиции вы хотите существовать в гармонии с целым мирозданием — взаимодействуя, и быть покорным другим аспектам целого. Вы не можете даже представить вмешательства в любую часть его, поскольку вы с ним едины. В тот самый момент, когда вы начинаете ставить себя в исключительное положение по отношению к другим или к миру десяти тысяч вещей, вы вмешиваетесь в Дао. Я призываю вас обдумать ваше представление о целостности с точки зрения, изложенной в тридцать девятой главе «Дао Дэ Цзин». Я могу уверить вас, что мир покажется вам совсем иным, если вы посмотрите на него через эту призму.

Лао-Цзы утверждает, что мироздание целостно, то есть оно находится в состоянии единства. И нет никаких частей в нем, которые бы хотели отделиться. Небо, земля, душа и десять тысяч вещей — все это части одного целого; и что самое важное, в этом их добродетель! И если небо и деревья могут действительно находиться в этом единстве, то ваше эго твердит вам о том, что вы самостоятельны, индивидуальны и, как правило, выше остального мира. Но если вы сможете изменить точку зрения своего эго, ваша жизнь изменится.

Когда вы станете едиными и начнете распознавать знаки этого единства, вы начнете видеть и чувствовать взаимосвя-





занность всего на свете. Например, ваше тело является близкой аналогией для человечества по отношению к себе самому. В то время как оно является единым, оно определенно состоит из триллионов отдельных, хотя и взаимосвязанных клеток. Всего лишь одна клетка с чувством превосходства по отношению к остальным заставляет страдать все другие клетки и, в конечном счете, отмирать. Это очень похоже на тех людей, которые вторгаются в мир Дао, загрязняя воздух, истощая землю, нарушая баланс целого. Раковые клетки, которые отказываются «дружить» с остальными клетками, находящимися по соседству, в результате побеждают их, и если остаются незамеченными, то уничтожают целое. Почему? Потому что эта раковая клетка не связана с целым. Она уничтожит себя, так же как и убьет своего хозяина, от которого, в свою очередь, зависит ее собственная жизнь. И вы разрушаете себя, если участвуете в разрушении Дао, от которого зависит *ваша* жизнь.

Каждая на вид отдельная часть целого несет в себе потенциальную опасность (по правде сказать, и бесполезность), когда она не действует в гармонии. Что является правдой о колеснице, описанной в этой главе, то является правдой и по отношению к вам. Вашей жизни необходима связь с Дао, и эта связь характеризуется Лао-Цзы как связь, выкованная смирением. Другими словами, целостность и умеренность едины и схожи, поэтому обновите свой взгляд на отношение к жизни и играйте свою роль в «соответствии с целым».

Ниже вы прочтете о том, что, как мне кажется, хотел сказать Лао-Цзы:

**Способствуйте расширению  
своей связи с планетой.**

Живите в духе целостности, зная, что являетесь одной из частей Дао и что у вас есть определенная роль. Напомните себе: вы не можете вмешиваться в Дао и прожить жизнь в величии. Это означает уважение окружающей среды в любом его проявлении, забота о нашей планете как о части единства.

Станьте защитником природы. Спешите подобрать и утилизировать мусор. Ездите на автомобиле, не загрязняющем окружающую среду, или еще лучше, спокойно ходите пешком как можно больше. Целостность означает поддержание чувства баланса с вседающим, мягким, неподталкивающим Дао. В смирении вы способны чувствовать свою собственную крошечную роль в этой высокой драме, режиссируемой Источником. Вы увидите, что Лао-Цзы имел в виду, когда говорил: «Человеческая жизнь не дает ничего, пока он не живет в согласии с мирозданием».

**Измените свое представление о себе  
как об отдельной единице  
и начните видеть себя во всех,  
с кем вам доводится встречаться в этой жизни.**

Когда вы станете жить в целостности, обратите внимание на то, как вы начнете чувствовать связь со всем в вашей жизни, а не обособленность, чего так желает ваше эго. Разглядите себя в каждом человеке, в каждом создании нашей планеты, найдите свое сходство с лесом, увидите себя в океане и небе. Чем больше вы это делаете, тем больше вы захотите остаться в таком состоянии взаимодействия, а не в соперничестве. Вы также почувствуете, что склоняетесь к отвержению концепции, что это «их». Практикуйте этот способ и обратите внимание на то, что тип счастья, который, возможно, ускользнул от вас на всю жизнь, является частью единства, которым вы начинаете наслаждаться.

Вот как Руми говорит об этом утверждении:

*Если ты отдашь свое сердце  
Земле вместе со мной,  
Для служения всякому существу,  
Наш Возлюбленный проникнет в тебя  
Из нашего священного царства.  
И мы будем, мы будем  
Так счастливы.*

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



## Стих 40

*Возвращение есть действие Дао.  
Слабость есть свойство Дао.  
Десять тысяч вещей рождаются в бытии.  
Бытие есть небытие.*



## Живя возвращением и слабостью

Я считаю, что величайшее по своей мудрости учение «Дао Дэ Цзин» содержится в самой короткой ее главе. Если вам удастся постичь мудрость, сокрытую в этих четырех строчках, вы будете счастливы, станете наполненным и сосредоточенным на Дао, как любой мудрец.

Уже с первого слова *возвращение* вас подталкивают к пониманию основного принципа вашего существования. Без необходимости покидать ваше тело вас просят умереть, оставаясь живым. Вы совершаете это путем осознания, что вы одна из 10 000 вещей, существующих в мире форм. Лао-Цзы выразил в своей книге мудрости то, что ученым в области квантовой физики удалось доказать много веков спустя после написания этой 40-й главы. А именно — частицы не образуются из частиц на более мелком субатомном уровне. Наоборот, когда инфинитезимально малые частички сталкиваются в ускорителе, ничего не остается, кроме волн «не имеющей частиц» энергии. Для того чтобы вы, гораздо большая частичка, сформировались, вы должны были возникнуть от духовного начала.

Конечно, живя в VI веке до нашей эры, Лао-Цзы, вероятно, не мог знать о квантовой физике, но уже тогда он говорил в своем учении о важнейшей истине: существует дух, который дает жизнь. Поэтому для того чтобы истинно жить в соответствии со своей судьбой как части истинного Дао, вы должны избавиться от своего эго и вернуться к духовному началу — или вы можете ждать, пока ваше тело умрет, и только тогда возвратитесь к нему.

Шесть веков спустя, как Лао-Цзы создал восемьдесят один стих «Дао Дэ Цзин», другой человек также говорил о месте, откуда мы исходим. Некогда называемый Савл Тарсянин, он известен нам как апостол святой Павел. В Послании Ефесеям



он писал: «Вы были созданы, чтобы быть подобными Богу, и поэтому вы должны угодить Ему и стать истинно святыми». (В Библии: «И облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости Истины».) (Еф.: 4:24). Это приглашение для нас всех вернуться туда, откуда мы исходим, в место любви и доброты, и в любом случае не недоступное.

Как этого удалось добиться, согласно святому Павлу и Лао-Цзы, который подчеркивает эту точку зрения во многих главах «Дао Дэ Цзин»? Вы делаете это, умирив свое эго, отказываясь и оставаясь смиренным и покорным. С этой целью в своем Послании Коринфянам апостол Павел напрямую цитирует Иисуса Христа: «Но *Господь* сказал мне: «Довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи». И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова». Святой Павел развивает эту мысль, обращаясь к самому себе: «Посему я благодушествую в немощах, в обидах, в нуждах, в гонениях, в притеснениях за Христа: ибо, когда я немощен, тогда силен» (2 Кор. 12:9—10). Наоборот, слабость есть свойство Дао так же, как и ключ к высокодуховному существованию, согласно практически всем религиозным текстам, которые сохранились и дошли до нас спустя много веков.

Когда вы по-настоящему измените свой взгляд на всю жизнь, мир начнет выглядеть совсем по-другому. Вы станете видеть каждого человека и каждую вещь так, будто они имеют билеты в оба конца: вы знаете, что они все прибыли из духовного начала, и также знаете, что на руках у них билет, и они обязательно должны в определенное время отбыть обратно. Все, что появляется, — исчезает, и для вас не важно, понимает ли это кто-либо еще. Вы приходите к осознанию того, что жизнь на Земле есть смертный приговор — освобождающая и забавная точка зрения. Вы выбираете проживать каждый день, каждый момент, которые у вас есть, и так много, как вы можете, как небытие себя.

Будучи духовным началом, вы используете ваш «обратный билет», пока вы все еще в физическом теле, сохраняя себя в точно таком же положении любящего, которое вы заняли перед тем, как войти в этот мир границ. Предприняв это обратное путешествие, вы не только теряете свою эгоидентификационную

карту, но и получаете дополнительный бонус — восстановление силы вашего Источника, который является всесозидательной силой мироздания. Вы сливаетесь в единство бытия с тем, кто растворяет проблемы эго, и мир, который вы видите сейчас, — совершенен и безграничен. Нет больше беспокойств, страхов или идентификации со своими достижениями и накоплениями. Вы — свободны. Вы — духовное существо, были, есть и будете всегда.

Ниже, как мне кажется, сказано то, что Лао-Цзы хотел донести до нас в этой краткой, но глубокой по своей мудрости главе «Дао Дэ Цзин»:

**Контролируйте ваше направление,  
подчеркивая возврат и уступку.**

Мысленно сделайте попытку каждый предпринимаемый вами шаг во всех аспектах жизни — работе, отношениях с людьми и отношении к своему здоровью — выразить направление. То есть спросите себя: «В каком направлении я в действительности двигаюсь? Дальше от своего изначального места или возвращаюсь к нему?» Как только вы определите это, можете быть более решительны в возвращении к Дао, нежели чем в отдалении от него. Ваше решение заняться спортом или перейти на более полноценное питание является шагом, возвращающим вас назад к состоянию процветания и отдаляющим от места вашего происхождения. Решение перестать слушать свое эго и заинтересоваться другим лицом является тем самым моментом возвращения к Дао. Решение стать великодушным и щедрым, вместо того чтобы оставаться заискивающим и прижимистым, — это ваш выбор вернуться на обратный путь к Дао. Все эти действия происходят прежде всего от ваших мыслей о направлении, в котором вы двигаетесь, — *прочь от* своего духовного начала или *назад* к нему.

**Отказ!**

Это в чем заключается слабость. Осознайте то, что ваше маленькое эго не делает ничего, и то, что Дао создает все, включая вас самих. Я сижу и пишу эти строки в моем чудесном ка-

бинете, зная, что мне не принадлежит то, что сейчас возникает на бумаге. Я отдался потоку, который несет меня. Я знаю, что все эти книги создает Господь, сочиняет музыку, возводит все здания. Я преклоняюсь перед этой всесозидательной силой. В то время как десять тысяч вещей происходят из мира бытия, как я думаю, бытие как таковое происходит из небытия. Этому высокому состоянию духовного небытия я уступаю. Я призываю вас сделать то же самое и затем мирно наблюдать, как все это сливается в совершенстве.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



## Стих 41

Человек высшей учености слышит о Дао  
И начинает прилежно следовать ему.  
Человек средней учености слышит о Дао  
И сохраняет что-то, а что-то теряет.  
Человек низшей учености слышит о Дао  
И насмехается.

Без этого смеха не было бы Дао.

Есть поговорка:

Путь просвещения кажется темным,  
Идти вперед кажется отступать,  
Легкий путь кажется тяжелым,  
Истинная сила кажется слабостью,  
Истинная чистота кажется тусклой,  
Истинная ясность кажется непонятной,  
Величайшее искусство кажется фальшивым,  
Величайшая мудрость кажется несерьезной.

Дао скрыт и безымянно,  
Дао один питает и наполняет все.



## Живя поверх внешней стороны

Эта глава «Дао Дэ Цзин» значительно повлияла на мое решение относительно названия данной книги. Изменив свои мысли так, чтобы они были в гармонии с Дао, вы видите, что все называемое вами «реальностью» на самом деле является внешней формой, внешними признаками. Вначале ваш новый путь в отношении единства затуманен старыми эгоистичными привычками. Все, к чему вы привыкли, все еще резонирует внутри вас как реальное, и ваш наполненный Дао мир не может быть распознанным соответственным образом. Но вы начнете смотреть глубже, за пределы того, что только кажется вашей истиной, и начнете двигаться к непосредственному опыту Дао, не испытывая помех от прежнего ограниченного видения.

Перечитайте первый параграф этой главы «Дао Дэ Цзин», обратите внимание на чувства, возникшие у вас после прочтения. Спросите себя независимо от того, являетесь ли вы великим, или посредственным, или «человеком низшей учености», когда это доходит до понимания и применения на практике мудрости Дао. Например, без смущения могу назвать себя великим ученым после многих лет, проведенных в изучении и написании об этом. И чем больше я вникал во все это, тем старательней применял эти мудрые учения в своей жизни. Я стремлюсь следовать этим принципам Дао во всех аспектах моей разнообразной жизни. По мере того как вы анализируете свои мысли, вы можете открыть такую грань себя, которая желает научиться, как можно применить эти древние учения. Таким образом, вы перестанете быть человеком, знающим очень мало о Дао, и можете быть даже осмеянным, и можете стать великим ученым.

Ежедневное применение принципов Дао на практике требует силы ученого, нежели чем просто умственного понимания этих, казалось бы, совершенно парадоксальных идей. Лао-Цзы



обращает наше внимание на то, что без насмешек людей низшей учености Дао не может существовать. Поговорим об этих парадоксальных идеях!

В своей работе «Воин живет гармоничной жизнью: современный Дао» Майкл ЛаТорра так комментирует сорок первую главу:

«Путь Дао влечет только тех, кто достаточно мудры уже, чтобы знать, насколько они глупы.

Саркастический смех других глупцов, верящих в собственную мудрость, не отпугивает истинно мудрых от следования этому Пути. Те, которые следуют ему, не становятся сложными, экстраординарными или яркими. Наоборот, они становятся простыми, обычными и едва различимыми».

Когда вы изберете жить в соответствии с принципами Дао, то, что вы ощутите внутри и вокруг вас, будет отличным от того, чем это кажется. Вы отойдете от того, что лежит на поверхности, и откроете новый блаженный мир Дао, и это очень важно, чтобы вы выбрали остаться этой истиной, не обращая внимания на то, каким все это кажется. Другие будут потешаться над вами, но помните о парадоксе, что без насмешек не было бы Дао.

Вы переживете время темноты, но ваш новый взгляд, в конце концов, осветит ваш внутренний мир. И когда вам кажется, что снова двигаетесь назад, помните, что «Дао скрыт и безымянен». Если бы это стучалось в вашу дверь или было бы очень легко, как, например, проглотить таблетку, это не был бы Дао. Поэтому, когда жизнь кажется вам сложной, остановитесь и осознайте, что только одна мысль отделяет вас от распада на кусочки. Вы узнаете, что Лао-Цзы имел в виду, когда говорил, что легкий путь кажется сложным, истинная сила кажется слабостью. Вам не нужно бороться или управлять другими, чтобы чувствовать себя сильным.

Человек, следующий принципам Дао, видит мир совершенно по-другому, зная, что сила во внутреннем покое. Меньшее сопротивление гораздо проще — работа заканчивается, когда

вы светитесь изнутри и позволяете себе быть несомым бесконечным Дао, нежели чем когда что-то планируете, ставите цели и задачи или встречаетесь со стандартами, установленными другими. Позвольте Дао сделать это и лицезрейте чистоту и прозрачность, возникающую из этого. Внешний вид какого-либо человека или вещи может показаться вам тусклым, но Дао напомнит вам, что так присущее великодушие всегда было и будет. Оно скрыто и безымянно. Но не старайтесь найти его и придумать ему имя.

Так вы становитесь великим просвещенным, который усердно старается научиться жить в гармонии с Дао, даже если остается неизвестным. Помните и следуйте этой мудрости в те времена, когда вы чувствуете себя несчастными, обделенными любовью: когда вы видите то, что кажется вам безразличием, почувствуйте своим сердцем, что вас любят. Дао не стремится доказать свою преданность. Он кажется безразличным, но все-таки он всегда есть повсюду. Как только ваши мысли изменятся, поскольку не станут слушать, что диктует им ваше эго, и выйдут за его пределы, вы увидите светлый, озаренный мир, поистине манящий. Эго убеждает вас увидеть в этом холодную и совершенно чужую безразличную планету, в то время как Дао сияет лучами чистой любви ко всем, с кем вы связаны. Позвольте ему проявить свою магию в вашей жизни.

Кажется, что сам Лао-Цзы учит, когда я, сидя здесь, спрашиваю, чем я могу послужить тем, кто читает эту книгу.

### Будьте заботливыми!

Вы не являетесь человеком низшей учености Дао, если вы читаете эти строки. А если вы являетесь человеком средней учености, который «сохраняет что-то, а что-то теряет» от этой мудрости, постарайтесь развивать в себе величие. Просто практикуйте несколько из этих мудростей каждый день. Будьте прилежны и старательны — избегайте всех своих стремлений быть озадаченным или спорящим — и распахните свои объятия навстречу свободе, чтобы стать упорным практиком. Даже маленькая вещь, такая, как подтверждение или повторное прочте-



ние стиха каждый день, ведет вас на тропу жизни согласно Великому Пути. Лао-Цзы просто говорит вам о том, что нужно жить им, усердно практикуя его мудрость.

Ниже приведены несколько строк, написанных Уолтом Уитменом, чтобы напомнить вам, что вы не те, какими кажетесь:

*О, я мог бы петь, возвеличивая и славя Тебя!  
Ты не знал, каков ты,  
Ты проспал всю свою жизнь,  
Твои веки также закрыты  
Большую часть времени.*

*Кто бы ты ни был! Требуй своего наугад!  
Эти шоу Запада и Востока  
Скучны по сравнению с тобой,  
Эти неохватные луга, эти бесконечные реки, —  
Ты такой же неохватный и бесконечный, как они...*

**Истину Дао не доказать мирскими понятиями.**

Давайте пойдем вашим условным путем необходимости доказательства в физическом мире до того, как что-то станет вашей правдой. Дао постоянно скрыт и не может быть назван, поэтому примите это как факт. Вы не должны искать его в материальном виде; он не имеет границ, и в тот самый момент, когда вы пытаетесь присвоить ему имя, вы теряете его. (Смотрите 1-й стих.) Точно так, как современные ученые должны принять факт, что квантовые частицы берут начало от волн бесформенной энергии или духа, даже никогда не видя того безграничного всесозидающего поля, так же можете и вы освободиться от вашей необходимости увидеть или прикоснуться к Дао, прежде чем поверить в него. Изменив свой взгляд на мир, вы увидите пространство по ту сторону мрака, трудностей, слабости, безразличия и смерти.

Как заметила поэтесса Райнер Мария Рильке:

*«...по ту сторону мира наших имен  
скрыто безымянное: наш настоящий прототип и дом».*

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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.





## Стих 42

Дао порождает одно.

Одно порождает два.

Два порождают три.

И три превращаются в десять тысяч вещей.

Десять тысяч вещей несут инь и ян;

Они достигают гармонии, объединяя две эти силы.

Люди страдают от мысли

Быть сырыми, голодными и бедными.

Все же это то, как знать и правители описывают себя.

Потому как один находит теряя,

Другой теряет приобретая.

Чему обучают другие, тому обучаю и я.

Тот, кто приветствует насилие,

Не умрет естественной смертью.

Это основа моего учения.



## Живя и растворяясь в гармонии

Начало этого стиха повторяет то, что Лао-Цзы говорит нам на протяжении предыдущей сорок первой главы «Дао Дэ Цзин». То есть о том, что Дао есть скрытая сила, которая порождает все создания и включает 10 000 вещей в бытие, так же, как и в нематериальное, и мы думаем о единстве и целостности. Все переносится и охватывается противоположными силами инь и ян, или женскими и мужскими началами. Эта глава подкрепляет идею, что объединение этих, казалось бы, совершенно противоположных понятий и есть путь достижения гармонии.

Лао-Цзы напоминает вам о вещах, которые, как вы, возможно, считаете, вызывают страдания, и говорит, что быть сырым, голодным и жалким является верхней строкой в списке. Но когда он говорит, что достижение гармонии исходя из принципов Дао заключается в достижении при потере — имеет ли он в виду то, что, потеряв свой кров, мать или отца, свое имущество или чувство собственного достоинства, вы получите все, в чем нуждаетесь? *Что?* Как такое возможно?

Ваша безграничная сущность, которая берет начало от Дао, ни в чем не нуждается для поддержания самой себя. Родители, имущество и самоуважение являются только необходимыми для существования вас как смертного существа. Лао-Цзы хочет, чтобы вы осознали эту разницу внутри единства, которое есть вы. Он учит, что вы получаете знания о природе вашего Дао через потерю особого значения для столь уделяемой нами внимания физической стороне нашей жизни. В вашем единстве, вы, вероятно, теряете чувствительность Дао пропорционально акценту, который делаете на наших мирских страстях. В то же самое время Лао-Цзы подчеркивает, что на смерть нашего

физического тела влияет та жизнь, которой вы живете. *Вы умрете, поскольку вы живете* — это фундаментальное учение для смертных. Это тот баланс, который требуется для того, чтобы по-настоящему раствориться в гармонии Дао.

Последние несколько строк особенно привлекли мое внимание, в то время когда я исследовал, писал и медитировал над этой главой великой книги. Я изучил большое количество переводов и провел бесчисленное количество часов в общении с Лао-Цзы, смотря на его изображение, висящее на моем рабочем месте. Я открыл, что именно эта глава переводилась практически всеми переводчиками с одинаковым драматическим ударением. Все они содержат примерно следующее: «Я берусь за то, чтобы быть отцом учения»; «Знаю, что это будет основой моего учения», «Это будет сутью моего учения», «Любой скажет, что это мой возлюбленный учитель», и одну из них я использую в своей книге, а именно: «Это мое основное учение». Мой вывод заключается в том, что когда вы начинаете проявлять жестокость — в своих мыслях, поведении, заявлениях и верности, — тогда вы выбираете умереть тем же путем. Конечно, вы можете сделать свои собственные выводы о значении этого особенно драматического наставления «Дао Дэ Цзин».

Упорство, с которым это учение презентовало себя мне, привело к тому, что поверил в то, что Лао-Цзы хочет, чтобы внимание было акцентировано на том, что его противоположность также является истиной. То есть человек, который постигает Дао и избегает жесткости и ненависти, будет жить и умрет естественно в гармонии с Дао. Поэтому я призываю вас изменить способ, которым вы воспринимаете то, что удерживает вас от гармонии с вашим Источником. Рождающее начало всего также является местом вашего возвращения, когда вы покидаете свое тело в момент, называемый «смертью». Вы должны хотеть отказаться от проявлении любых форм жестокости в вашей жизни, если желаете раствориться в гармонии.

Ниже вы прочтете советы, которые передает вам посредством меня для постижения этого фундаментального учения «Дао Дэ Цзин»:



**Помните, что жестокость нарушает гармонию жизни и смерти.**

Решите жить в гармонии с Дао, откинув все ассоциации с жестокостью, которые у вас есть. Например, перестаньте смотреть программы, фильмы, читать книги, пропагандирующие насилие и жестокость. Следите за своей речью и напоминайте себе исключить все слова, связанные с ненавистью и убийством любого живого существа. Исследуйте другие пути для мирного решения конфликтов и станьте членом организаций, осуждающих насилие и жестокость. Помните, что один из фундаментальных принципов «Дао Дэ Цзин» заключается в том, что если вы способны на жестокость в любом ее проявлении, то вы неизбежно подписываетесь под такой же жестокий конец на этой планете. Имеется в виду не только ваше поведение, но и мысли, поэтому имейте добрые и великодушные мысли там, где есть месть и ненависть. Смените свой взгляд на жизнь и начните видеть картину, на которой нет ни одного фрагмента жестокости, и растворитесь в гармонии, в которой вы живете и умираете.

**Пересмотрите свои привязанности с точки зрения того, что вы приобрели, проиграв, и что потеряли, выиграв.**

Ваши привязанности к объектам, положению в обществе, своей культуре или даже другим людям препятствуют вашей свободе на Великом Пути Дао. Чем больше накопленного имущества, тем больше вы вынуждены следить за ним, охранять, защищать, проводить чистку и отождествляться с ним. Другими словами, отказываясь от своего имущества и теряя свою потребность владеть чем-либо, вы становитесь свободными. Представьте, что ко всем и всему, чем, на ваш взгляд, вы владеете, привязаны веревочки; затем представьте, что эти веревочки разрезаются, и вы становитесь всего лишь наблюдателем, но не обладателем. Это то, как вы растворяетесь в гармонии Дао.

Поэт Хафиз советует:

*Начните видеть Бога во всем,  
Но храните это в секрете.*

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



### *Стих 43*

*Наимягчайшее из всех вещей  
Побеждает наитвердейшее из всех вещей.  
Небытие проникает повсюду.  
Отсюда я знаю ценность недеянию.*

*Учить, не применяя слов,  
Совершая без действий.  
Немногие могут овладеть этим.  
И это способ мудреца.  
Немногие на самом деле те,  
Кто получают щедроты мира сего.*



### Живя мягко

Дао Дэ Цзин — книга, полная параллелей с природой, и на самом деле чистая сущность этих мудрых учений, кажется, помогает нам стать мудрецом, вдохновленным Дао через единство с окружением. Первые строки сорок третьей главы напоминают мне воду, ее мягкость и способность проникать всюду, даже в те места, куда на первый взгляд невозможно проникнуть. Вода используется символически во многих источниках о даосизме, как, например, в названии выдающейся современной книги Алана Уоттса «Дао: путь водного потока». Жить мягко означает жить подобно потоку воды.

В этой главе Лао-Цзы побуждает вас изменить взгляд на жесткость. Для вас эта концепция, вероятно, приравнивается к силе. Вы можете думать, что чем тверже ваши мышцы, тем вы сильнее. Вы считаете, что бриллианты гораздо ценнее мягкого минерала, такого, например, как вулканический пепел, который превращается в порошок в ваших руках? Вероятно, вам больше по душе мысль о том, что, выполняя более сложные дела, вы станете лучшим человеком. Теперь представьте, что вы являетесь водой, основным элементом, олицетворением природы (к тому же занимающим семьдесят пять процентов суши и на это же количество составляющим тело человека). Подумайте о пути, по которому течет вода, струясь и проникая во все неизменности, и о том, как, зачерпнув ее, чтобы попробовать, вы не сможете ее удержать. Вместо этого расслабьтесь, легко погружая в нее свои пальцы.

Подумайте о том, как мягка и нежна вода по сравнению с твердым камнем и мрамором, но она способна подточить их. Мягкая вода сильнее твердости — глубокая долина, окруженная горами из гранита, была образована за многие века терпеливой, безмолвно протекающей водой. Представьте, что вы можете проникнуть в те места, где, кажется, нет свободного про-



странства, и двигаться медленно, редко разговаривая и позволяя себе оставаться в полной гармонии, когда вы ищите нижнее, менее шумное и заметное место... место, куда все другие желают попасть. И это есть путь водного потока.

Ценность заключается в недействии, в способности плыть подобно воде, естественно и без лишних усилий. Я не могу помочь, но думаю об этом, когда захожу в океан, чтобы поплавать часок-другой. Я хочу двигаться по течению, а не плыть против него, поэтому сначала пытаюсь приглядеться и понять, куда течет вода. Когда я перемещаюсь по морю, подражая его непринужденности, я доверяю своему инстинкту и плыву, не стараясь двигать своими руками и ногами в его направлении. Я думаю об этом, пока делаю, но не вмешиваюсь — то есть я позволяю моему телу самому двигаться вперед сквозь воду, не отдавая мысленных команд о том, как ему нужно это делать. Поскольку я изменил свои взгляды на «твердое» и «мягкое», мне не нужно больше ничего, кроме как всего лишь быть подобным воде. Я выбрал совершать свое ежедневное плавание в мягкой и безмолвной манере, требующей с моей стороны чрезвычайно малого усилия. И мир, в котором я плыву, изменился — стал простым, наполненным радостью и счастьем, почти не требующим усилий. Я постиг «ценность недействия», о которой говорил Лао-Цзы в своей главе. Это выступление без действия!

Примените этот способ видения всего в своем мире. Задачи, поставленные перед вами, покажутся проще, уровень производительности повысится, и стремление быть лучше, чем другие, используя высшие силы, перестанет быть фактором. Вы естественным способом соединитесь с мудростью мирной гармонии, найденной в боевых искусствах, позволив попыткам других стать источником вашей собственной силы. Ваша мягкость пересилит твердость других людей.

Этот принцип четко просматривается, когда вы смотрите на то, как великие чемпионы выполняют выбранные ими упражнения. Величайшие игроки в гольф легки и естественны в их раскачивании перед ударом клюшкой по мячу. Наиболее успешные бейсболисты бегают, прыгают, кидают мяч и ловят его с такой мягкостью, которая поражает многих зрителей. Они не

прилагают усилий, не используют силы и в то же время не могут объяснить, как у них это получается. Наиболее талантливые танцоры танцуют мягко, художники — рисуют спокойно, не прикладывая силы; писатели — творят легко, без напряжения, позволяя словам приходить самим. Как напоминает нам Лао-Цзы, это те редчайшие люди, живущие по способу мудреца. Эти мудрецы «получают щедроты мира сего», которые доступны и вам. Что касается моих размышлений над советом Лао-Цзы, — он призывает меня предложить вам применить поощрение духа способом водяного потока, изложенным в 43-м стихе «Дао Дэ Цзин»:

#### **Придайте вашей жизни мягкий, ненапряженный стиль.**

Практикуйте способ недействия, или действия без приложения каких-либо усилий. Освободившись от внутренних импульсов сломя голову нестись вперед, вы увидите, что, относясь к своей работе иронично, вы выполните ее гораздо лучше, чем когда старались делать ее с усердием и упорством. Станьте более терпеливым в попытке достичь чего-либо, смягчая свое поведение. Вы увидите, что клиенты и большие возможности будут притягиваться к вам. Почему это так? Потому что вы позволяете совершенному течению Дао, подобно как серая цапля позволяет случаться приливам и отливам, чтобы открывать места, где есть пища, в которой она нуждается. Обратите внимание на то, как изменяется ваша жизнь, по мере того как вы меняете свой взгляд на нее.

Практикуйте действия без усилий в любых аспектах вашей жизни. Например, некоторые марафонцы говорят, что они научились расслабляться и перестали подталкивать себя вперед, позволяя своим рукам, ногам и торсу чувствовать себя свободнее; и при этом их тело чувствовало сильную усталость лишь в конце дистанции. Марафонцы рассказывали, что когда они абстрагируются от обычных мыслей и инструкций, они чудесным образом пересекают финишную черту. Мягкое всегда имеет свое значение, так как это путь водного потока... путь Дао.

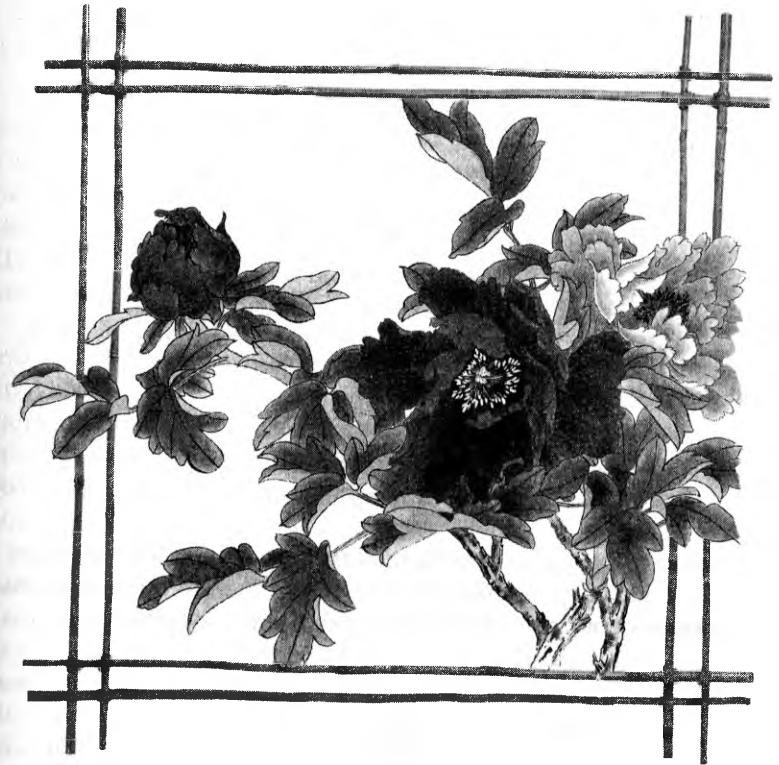
**Позвольте желаниям свободно протекать  
в вашем воображении.**

Подумайте о том, что хотите иметь в этой жизни, как если бы это находилось за закрытой дверью. Проанализируйте, что вы говорите себе о процветании, отличном здоровье, удаче, успехах в делах или великолепных отношениях, которые вам хотелось бы иметь, — и как упорно бы вы ни старались, все эти старания сходят на нет. Затем представьте себя текущим, подобно воде, сквозь преграды в закрытую комнату. Делайте это в своих мыслях так же мягко, легко и бесшумно. Другими словами, просто проведите время, привыкая практиковать путь водного потока Дао.

По мере того как вы позволяете мягкости стать одним из фрагментов картины вашей жизни, твердость обратится в мягкость, трудный путь станет легким. Начните упражнять этот способ бытия без прикладывания усилий по отношению ко всем вашим желаниям. Согласно словам Ральфа Вальдо Эмерсона: «Условие вдохновения — жениться на природе, а не использовать ее ради удовольствия». Я советую подумать о таком союзе.

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



## Стих 44

Что больше значит для вас —  
Вы или ваша слава?

Что больше приносит вам —  
Вы или ваше имущество?

Я говорю вам, чем больше приобретаете,  
Тем больше у вас проблем,  
Больше, если бы вы потеряли.

Любовь — плод жертвенности.  
Богатство — плод щедрости.

Тот, кто наполнен смыслом, никогда не будет разочарован.  
Тот, кто знает, где остановиться, защищен от опасности,  
Только поэтому вы можете быть долговечным.



Живите, зная,  
когда остановиться

---

Сорок четвертая глава советует вам изменить путь, которому вы уделяете первостепенное внимание. Я называю этот раздел «Дао Дэ Цзин» «Хорошего понемножку». Когда вы корректируете свой взгляд на наиболее важные вещи в вашей жизни, мир вокруг вас начинает выглядеть по-другому. Лао-Цзы убеждает вас прислушаться к своему сердцу и понять, что действительно важно.

Предыдущие главы «Дао Дэ Цзин» повествовали нам о том, что важнейшая миссия вашей жизни — это возвращение (или постижение) к порождающему Источнику перед своей физической смертью. Другими словами, вы не обязаны умирать для того, чтобы предпринять это обратное путешествие! Это не только возможно, но и важно — чувствовать свою связь с Дао, все еще оставаясь живым.

Знание, когда остановиться, является частью пути, ведущей вас к вашему главному «я», где необходимость славы или накопления просто не существует. Вы увидите — это не вещи или даже стремление к призванию удерживают вас от постоянной связи с Дао — это ваша привязанность к ним встает на пути. Поэтому измените то отношение, которое вы придаете успеху или материальным накоплениям, ослабляющее вашу связь с Дао. Начните замечать всю бессмысленность требования большего, истощая себя в погоне за тем, что держит вас в порочном круге «стремлений и недостижений» или попытке достичь чувство удовлетворения. Эта версия советует вам научиться определять, когда следует остановиться.

Я уверен, что вы можете легко разглядеть людей в своем окружении, которые проводят всю свою жизнь в стремлении достичь большего — большего имущества, денег, признания, наград, друзей, мест, куда можно было бы пойти, еды — вы даете

им названия. Если вы живете подобным, то вы уже обрекаете себя на жизнь в страхе и неудовлетворенности, поскольку само стремление к достижению большего становится вашей тюрьмой. Легко понять, почему Лао-Цзы утверждает, что приобретения приносят гораздо больше неприятностей, чем потери. Когда вы уделите первостепенное внимание своей жизни, обнаружите, что любовь и чувство достаточности — это не все, что вам нужно, но эти два принципа остаются всегда доступными, коль скоро вы изменили свой взгляд на мир. С этой новой точки зрения вы почувствуете себя абсолютно любимым и богатым во всех отношениях.

Мне кажется, что Лао-Цзы снова рассуждает, прибегая к парадоксам. Но он имеет в виду изменение способа оценки вещей, в то время как сами вещи не меняются. Сейчас он видит любовь и богатство повсюду — все же он интуитивно понимает, что может никогда не овладеть ими, если будет гоняться за ними, поскольку они всегда останутся недостижимыми. Следовательно, он смотрит на Дао и видит, что Великий Путь ничего не сохраняет для себя, он желает освободиться от своей дарующей жизнь сущности и поделиться ей со всеми. Когда вы дарите частичку себя, не прося ничего взамен и не требуя признательности, вы получите больше обращений к вам. Плоды богатства и любви будут видны прямо перед тем, когда вы перестанете гоняться за ними.

Вся прелесть мудрости, изложенной в 44-й главе «Дао Дэ Цзин», заключается в том, что вы отказываетесь от привязанности к вещам или стилю жизни, который я имел в виду, когда говорил о знании вовремя остановиться. Если гонка вредит вашему здоровью, остановитесь! Если гонка приносит вред вашим отношениям с людьми, остановитесь! Если гонка истощает, забирает все ваши силы, остановитесь! Если гонка мешает вам наслаждаться жизнью, скажите ей «стоп»! Если вы знаете, когда нужно остановиться и отказаться от продолжения, то окажитесь защищенным от всех рисков и опасностей, и будете наслаждаться продолжительным и наполненным смыслом существованием, связанным с Дао.

Ниже сказано то, о чем Лао-Цзы просит меня рассказать вам о применении его учения:



### **Пусть отношения с Дао будут главным приоритетом в вашей жизни.**

Выстройте свою жизнь так, чтобы это стало неотъемлемым и наиглавнейшим обязательством. Важнейшими должны стать не ваши взаимоотношения с семьей, коллегами, страной, культурой или этнической группой, а прежде всего с самим собой.

Прочтите: «Самое главное в моей жизни — это отношение с моим Источником бытия». Думайте об этом прежде всего, и вы автоматически перестанете требовать чего-то большего. Вы станете без усилий быть подобным Дао, живя на земле как в раю.

### **Практикуйте умение останавливаться.**

Научите себя распознавать моменты, когда нужно остановить требования, гонку, разговор, ходьбу, работу, сон, игру, покупки, жалобы, соперничество и тому подобное. Практикуя это, вы начнете расставлять приоритеты в том, что для вас важнее в тот определенный момент. Ваш бизнес процветает? Остановите этот процесс. Ваш желудок полный? Прекратите кушать прямо сейчас. Вам удалось накопить приличную сумму? Поделитесь ей с кем-нибудь, ничего не вычитая и не ожидая похвалы и заслуги за свою щедрость. Чем сильнее вы привязаны к необходимости, желанию или владению чем-либо, тем слабее становится ваша связь с Дао. Но когда вы знаете время, когда должны остановиться, вы говорите «до свидания» всем проблемам и неприятностям, которые возникают у тех, кто приносит себя в жертву стремлению к большему, гонке длиною в жизнь.

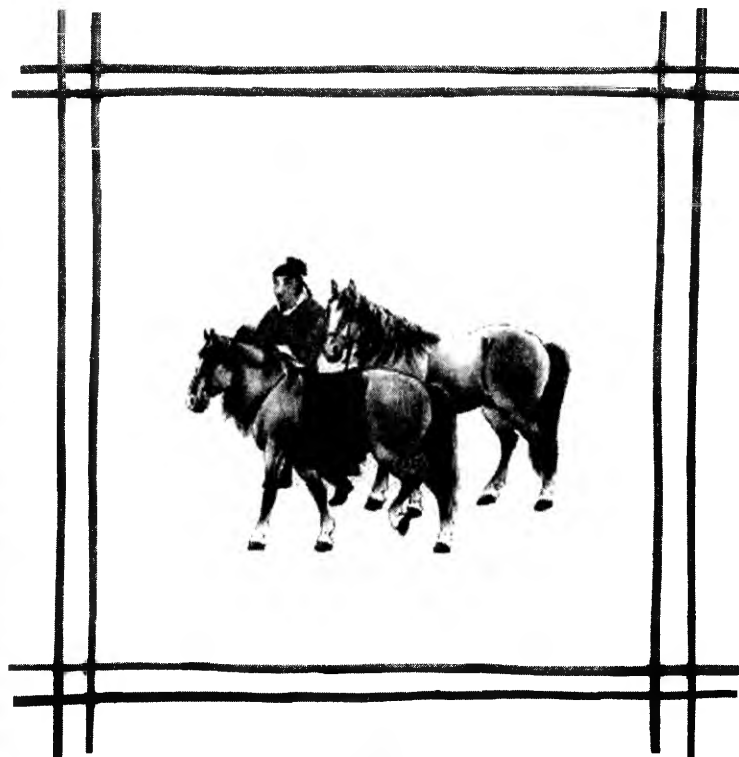
### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

Выберите любой аспект своей жизни, чтобы попрактиковаться отказываться от привязанностей, решая, когда остановиться. Например, запланируйте провести поменьше времени в отделе бакалей или воздержитесь от покупки того, чего нет в вашем списке. На работе удержитесь от того, чтобы налить се-



бе 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 также 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 великодушное — значение великодушия.



## *Стих 45*

*Высшее совершенство кажется несовершенным,  
Все же оно неисчерпаемо.  
Величайшая полнота кажется пустотой,  
И все же она бесконечна.*

*Великая прямота кажется кривой.  
Великий ум кажется глупостью.  
Великое красноречие кажется неловким.  
Великая истина кажется ложью.  
Великое обсуждение кажется молчанием.*

*Действие преодолевает холод,  
Бездействие жару.  
Тишина и спокойствие создают в мире порядок.*



## Жизнь за гранью супервозможностей

Эта глава просит вас посмотреть на мир по-новому. Скорее всего, раньше вы оценивали все мимолетно, беглым взглядом. Здесь, как бы то трудно ни было, Лао-Цзы просит вас перестать рассматривать все сквозь призму своего эго и вместо этого начать замечать безмолвное, безмятежное и скрытое пространство внутри всего на планете. Когда вы двигаетесь за пределами поверхностности, понимаете, что все, что раньше казалось несовершенным, пустым, невыразительным и даже глупым, сейчас выглядит совершенным, наполненным, ярким и разумным.

Ваш прежний взгляд на мир говорил вам, что мир полон несовершенства — люди в вашей жизни должны быть другими, действия политиков должны соответствовать вашим ценностям, погода должна быть более последовательной и предсказуемой, толпа более спокойной, молодежи надо учиться упорнее, а старикам стать более терпимыми. Я могу долго перечислять эти примеры, все они основываются на учениях, которые вы принимаете. В то время как они кажутся благоразумными и правильными, эти точки зрения являются просто результатом только видения того, что лежит на поверхности. «Подождите минутку, — кажется, говорит нам эта глава «Дао Дэ Цзин», — попытайтесь взглянуть на этот путь. Все, что кажется несовершенным, совершенно, и все, что кажется пустым и ошибочным, имеет глубокую духовную истину, поддерживающую его».

Парадокс очевиден: голод существует в мире как элемент совершенства Дао, и желание помочь тем, кто умирает от голода, также является частью этого совершенства. Вас просят не придумывать имен тому, что вы рассматриваете как несовершенное, глупое или пустое; вместо этого ищите спокойствие и безмятежность внутри себя, которые вы можете противопоста-

вить этим внешним проявлениям. Когда вы отказываетесь быть вовлеченным в обсуждение или критику, основанные исключительно на поверхностных взглядах, вы парадоксальным образом становитесь своего рода инструментом для перемены.

Изучите первые строки этой главы. То, что кажется несовершенным, является, тем не менее, неисчерпаемым; то, что кажется пустым, — бесконечно.

Представьте себе кувшин, из которого вы всегда сможете налить себе прекрасного чая со льдом и который не нужно наполнять вновь. «Это невозможно!» — скажете вы, все же возможно, и именно это делает Дао. Его никогда и ни при каких условиях нельзя исчерпать. Вас побуждают быть, подобно Дао, неистощимым и всегда наполненным — быть объективным, спокойным и прежде всего безмятежным. Позвольте раскрыться миру и всем его существам, пока вы остаетесь невидимым, чтобы позволить этому произойти. Позвольте всему, что вы чувствуете глубоко внутри себя в этом тихом и мирном пространстве, вести вас в направлении, которое и есть ваша истинная судьба.

Недавно я посетил лекцию моего друга, коллеги и наставника Рэма Дасса, которого в 1997 году разбил паралич, что повлияло на его речь. Он до сих пор проводит почти большую часть своего времени в инвалидной коляске, его лекция длилась приблизительно 45 минут. В конце его лекции слушатели стоя аплодировали ему, и, увидев это, я почувствовал себя таким счастливым, потому что был среди них. Для нескольких человек, которые, может быть, видели только поверхностное, — лекция, должно быть, показалась не очень хорошей из-за паралича лектора и была воспринята даже как интеллектуальное испытание. Практически во все время выступления моего дорогого друга стояла тишина, и это выступление определенно казалось несовершенным по сравнению с его прежними, которые были всегда красноречивыми и мастерскими. Но когда сейчас я пишу эти строки, я могу только сказать: я рассматриваю этот пример, потому что изменил свой путь, все вокруг меня изменилось кардинальным образом.

Несмотря на то что говорил Рэм Дасс мало, его послание было простым, лаконичным и прямым. То, что, вероятно, пока-



залось остальным непонятным, поразило меня как отлично замаскированное обстоятельством. То, что могло бы рассматриваться как невнятное бормотание, было четким, отчетливым и совершенным во всех отношениях. Я услышал прекрасное обращение к любящей, восприимчивой толпе, которое происходило в основном во время длинных периодов тишины. В течение всего времени, что длилась лекция, вся аудитория, включая меня, оставалась безмолвной и спокойной. Как говорит Лао-Цзы в заключительных строках сорок пятой «Дао Дэ Цзин», они «создают в мире порядок». Я могу чувствовать присутствие Лао-Цзы сегодня здесь в моей комнате, когда смотрю на изображение прекрасного пожилого человека, сидящего верхом на быке. Он, кажется, так и побуждает меня рассказать вам о том, как вы можете применить эту великую мудрость, которая происходит от жизни с принципом пустоты:

**Рассматривайте все несовершенства совершенными,  
даже тогда, когда ваш эго-разум (ego-mind)  
не хочет этого принять.**

Признайте обусловленность реакции, которая заставляет вас навешивать ярлыки людям, местам и обстоятельствам, не слишком совершенным. Разглядите безупречность за предполагаемыми изъянами. Когда, например, я наблюдал за тем, как растут мои дети, было много моментов, когда их поведение в определенном возрасте было действительно просто великолепным. Например, я помню, как они отказывались от некоторых питательных продуктов, зная, что им нужно было пройти через эти стадии для того, чтобы достичь нужных результатов. Твердый отказ есть овощи был вовсе не проявлением глупого или испорченного мышления — это было совершенным решением и необходимым для них в то определенное время. Вы также можете последовать примеру обретения терпеливого спокойствия и равновесия. Шаг за шагом мы раскрываемся как люди, способные к полному единению с Дао.

Один из величайших философов и основатель немецкого мистицизма Мейстер Экхарт несколько веков назад изложил этот принцип в следующих стихах:

*Каждый объект, каждое существо,  
каждый мужчина, женщина и ребенок*

*Имеют душу, и это — предназначение для всех.*

*Видеть, как видит Бог,  
Знать, как знает Бог,  
Быть как Бог.*

**Разрешите себе быть совершенным,  
даже во всех кажущихся вам изъянах.**

Поймите, что прежде всего вы являетесь созданием Божьим, и Он является вашим совершенством. Его не интересует, как вы выглядите и какое количество ошибок и неприятностей вы к себе притягиваете, даже если супервозможности будут продолжаться в течение всего времени вашего существования в этом теле. Источник вашего физического «я», вечный Дао, безупречен, без какого-либо изъяна, и есть воплощение истины. Когда те пути, которым вы были научены, кажутся вам несовершенными, и вы замечаете боль, которую вы причиняете себе, не принимая или осуждая их, обратитесь к своей совершенной стороне, наполненной Дао, чтобы исцелить так называемую вину. Когда вы окружите ее любовью, все поверхностное и чувство обделенности любовью изменятся, и вы станете безмятежными.

Поэт-мистик XIII века Руми отлично обобщает эту идею в следующем кратком наблюдении:

*Вы — истина  
От кончиков пальцев до макушки.  
Что еще вам хотелось бы знать?*

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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 объективен и одаривает всех в равной степени. Вы можете использовать солнечные лучи, чтобы погреться под ними, но можете под ними и сгореть. Дао просто существует, и ему все равно.



## *Стих 46*

*Когда у мира есть Дао,  
Боевые кони удобряют почву.  
Когда мир теряет Дао,  
Боевых коней разводят.*

*Нет большей потери, чем потерять Дао,  
Нет большей беды, чем алчность,  
Нет большей трагедии, чем неудовлетворенность.  
Самое худшее — это желание большего — всегда.*

*Удовлетворенности одной достаточно.  
Блаженство вечности  
Можно найти в удовлетворенности.*



## Жизнь в спокойствии

Если до сих пор вы пытаетесь подсчитать, чего вы добились, имея в виду, сколько вам удалось приобрести, подготовьтесь к великому сдвигу вашего состояния удовлетворенности и довольства. Сорок шестая глава «Дао Дэ Цзин» приглашает вас на более мирный путь постижения успеха — и вместе с тем ваше упорное стремление к приобретению большего богатства будет становиться все слабее и слабее, ваши новые взгляды изменят мир, который вы знаете. Вы откроете для себя то, что чувство внутреннего покоя становится вашим мерилем достижения.

Этот стих начинается с описания того, что творится, когда планета теряет свою связь с Путем Дао. Государства начинают нуждаться в большей территории... и со своим стремлением заполучить больше земли, власти и контроля над другими они должны постоянно быть готовыми к войне. Лао-Цзы говорит символически о лошадях: связанные с Дао, животные удобряют землю; оторванные от него, величественные животные готовятся к войне.

В современном переводе «Дао Дэ Цзин» мой друг Стефан Митчелл интерпретирует эту мысль, используя современные термины:

*Когда страна находится в гармонии с Дао,  
Заводы выпускают грузовики и тракторы.  
Когда страна отделена от Дао,  
За городами начинают размещать боеголовки.*

К сожалению, это очевидно, что наш мир потерял контакт с Дао, как отмечает Лао-Цзы. Сегодня большая часть нашей энергии тратится на подготовку боевых лошадей вместо того,



чтобы использовать ресурсы для удобрения нашей земли так, чтобы мы могли жить в мире и покое. Соединенные Штаты, если так можно выразиться, просто битком набиты оружием массового уничтожения, и мы без конца продолжаем направлять средства, чтобы сделать это оружие еще более опасным и устрашающим, способными разрушить нашу планету и всю жизнь на ней. «Болезнь к достижению большего» создала обстановку, которая олицетворяет мысль Лао-Цзы о том, что «нет большей трагедии, чем неудовлетворенность». Но даже если так много нашей Божественной сущности окажется охваченной пламенем тревоги и беспокойства, вы все равно можете начать процесс претворения совета Лао-Цзы в жизнь.

Когда вы по-настоящему поймете, что кроется под понятием жить в мире, чувство удовлетворенности начнет заменять вашу страсть к большему. Ваш мир будет становиться безмятежным вместе с тем, как вы начнете изменять свою собственную жизнь, а затем и прикоснетесь к жизни ваших близких, соседей, коллег и, наконец, своего народа и целой планеты. Начните с обдумывания первой строчки знаменитой Молитвы святого Франциска, как только вы заметите, что желаете требовать большего.

Скажите про себя: *Господи, сделай меня орудием твоего мира; там, где ненависть, позволь мне посеять любовь*. Подобно этому орудию мира, вы будете излучать безмятежность на тех, кто находится в вашем ближайшем окружении, и почувствуете мерцание нового и совершенно другого успеха в удовлетворенности, возможно, в первый раз в вашей жизни. Отказавшись от потери связи с Дао, несмотря на то что она потеряна у других, и на то, что диктует наше правительство, вы живете в гармонии. *Ваша* связь с Дао увеличивается, постепенно, дюйм за дюймом, отдаляя землю от пропасти под названием «неудовлетворенность», которую Лао-Цзы называет самой большой трагедией.

Выдающийся поэт Хафиз очень точно резюмирует вид успеха, о котором я говорю в своей поэме «Ты посчитал бы это странным?»:

Сочли бы вы необычным, если бы Хафиз сказал:  
*«Я влюблен в каждую церковь,  
 мечеть и костел,  
 каждый храм,  
 потому что знаю, что в каждом из них есть то,  
 что люди называют разными именами  
 Единого Господа».*

Ниже вы прочтете послания Лао-Цзы, изложенные в строках 46-го стиха, мудрость которых вы можете применить сегодня в вашей собственной жизни:

### **Практикуйте благодарность и удовлетворенность каждый день.**

Каждое утро без исключения, стоит только вашим ногам коснуться пола, повторяйте: «Благодарю Тебя за возможность жить в состоянии удовлетворенности». Откройтесь навстречу волшебной энергии Дао, впустите ее спокойное течение и позвольте ему сообщать о своей реакции в течение всего дня. Вы находитесь в гармонии со своим Источником, когда просите благодарности и признательности этим способом.

### **Будьте едины со своей природой.**

В мире, который, кажется, продуцирует все больше и больше насилия и жестокости, станьте тем человеком, который выбирает быть инструментом мира. Позвольте своей природе быть теми «лошадьми», которые разводятся, чтобы удобрять землю, кормить голодных и давать утешение хромым или менее удачливым. Живите так, будто вы и Дао — едины, который, конечно же, и есть вы, когда вы находитесь в своем естественном состоянии.

Когда достаточное количество нас будет способно делать это, мы достигнем критической массы, и наконец Великий Путь превзойдет требования и запросы нашего эго. Я истинно верю, если использовать аналогию с бейсболом, что последнее слово всегда за природой.

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



*Стих 47*

*Не выходя за дверь,  
Можно познать мир.  
Не выглядывая из окна,  
Можно увидеть небо.*

*Чем дальше уходишь,  
Тем меньше знаешь.*

*Поэтому мудрец не ходит далеко  
И все же знает многое.*

*Не смотрит,  
Все же называет.  
Не стремится,  
Все же добивается.*



Я хочу убедить вас в том, чтобы вы не думали, что усилие и стремление являются средствами успеха. В сорок восьмом стихе своей книги Лао-Цзы говорит, что это — способы бытия, которые удерживают вас от гармонии и достижения чувства удовлетворения, предлагаемые Дао. Живя, существуя, и живя, стараясь — совершенно различные. Как утверждает Лао-Цзы, вы можете увидеть и достичь большего, не выглядывая из окна.

Как это возможно? Рассмотрим пример, чтобы разобраться в этой головоломке. Мне бы хотелось, чтобы вы обратили все свое внимание на творения Господа. Например, ваше сердце, вечно бьющийся сосуд, состоящий из артерий, сосудов, мышцы и крови, который вы всегда и везде носите с собой. Оно постоянно бьется и бьется, и вы не заставляете его делать это, даже когда вы спите. Вы не заставляете его биться — даже без вашего сознательного внимания оно работает так же совершенно, как и океан. Его бесконечное биение напоминает морские волны.

Ваше сердце являет собой чудо, поскольку оно само поддерживает жизнь; оно по сущности есть вы. Этот орган в вашей груди есть модель для понимания и применения урока о живя существуя. Ваше сердце достигает завершения (вашей жизни), не рискуя предусмотренным, не выглядывая за грудную клетку. Даже сейчас, когда вы сидите и читаете эти строки, оно поддерживает вашу жизнь, просто потому что существует, и вы даже не чувствуете его.

Мне бы хотелось, чтобы вы думали о себе, как о сердце, которое уже знает точно, что делать, в силу его природы. То есть вам не нужно идти куда-то для того, чтобы познать мир, потому что вы уже *есть* этот мир. В тот самый момент, когда вы пытаетесь контролировать биение своего сердца, вы осознаете всю тщетность этой попытки. Никакие попытки или стремления не





изменяют дела, поскольку ваше сердце работает за счет своей собственной связи с Дао, который не делает ничего, но и не оставляет ничего не сделанным.

Майкл ЛаТорра обращает на это внимание в своем комментарии этой главы в книге «Воин соответствует жизни»:

«Как полагал самый мудрый из мудрецов, корень бытия — сердце, особенно механизм сердцебиения. Отсюда великолепие существующих спиралей, идущих вверх, чтобы озарять голову. Этот механизм находится за гранью какой-либо технологии. Вы просто живете в нем... И через глубокие чувства (не через поверхностные эмоции) вы можете тут же с ним связаться. Элементарный акт информирования не производит совершенно никакого действия».

Таким образом, теперь вы знаете, что то парадоксальное состояние, описанное Лао-Цзы в его сорок седьмой главе, не только возможно, но на самом деле уже имеет место быть повсюду, в миллиардах людских сердец. Реальность состоит в том, что это правда в отношении сердец всех существ, как и жизненных систем любого дерева, цветка, куста и даже минерала на Земле. И это только одна планета вселенной, имеющей такое множество небесных тел, что сосчитать их мы просто не в силах, мы даже не можем придумать специальное устройство для выполнения этой задачи.

Двадцать первый век часто называют «информационным веком»: мы с вами живем в то время, когда на крошечном компьютерном чипе размещается больше информации, чем когда-либо прежде в истории. Мы также можем легко увидеть, что наши усилия дают нам возможность узнать все больше и больше событий и тому подобное. В действительности, вы можете быть одним из компьютерных гениев, чьи огромные усилия сделали все это возможным. Что рассматривается здесь, так это отношение информации к знаниям и мудрости.

Давайте рассмотрим с вами само название этой эпохи — информационная — для объяснения того, что я имею в виду. Когда вы пребываете «ин-форм» — «в форме» (в вашем теле и материальном мире), вы награждаетесь информацией. Когда

двигаетесь *вне* форм (превращаетесь в дух), вы получаете вдохновение. Поэтому информация не всегда является мудростью. Мудрость связана с вашим сердцем в моменты бодрствования; это Дао в действии. Лао-Цзы просит вас осознать разницу между стремлением к большим событиям и существованием в мире, который и без того является несовершенным. Когда вы живете, руководствуясь мудростью или связью с Дао, мир выглядит совсем по-иному.

Вы — это один удар одного сердца, которое называется человечество. Вам не нужно выглядывать в окно или уходить далеко — все что вам нужно — это просто *быть*, подобно вашему сердцу. Эта концепция казалась очень сложной две тысячи с половиной лет назад, и я понимаю, что и до сих пор она является труднодостижимой, но вы должны сделать это! В мире, сходящем с ума по информации, без благодати бытия Дао, вы одно из биений сердца, которое помогает мудрости Дао течь свободно... просто потому что вы есть.

Через меня Лао-Цзы просит вас потрудиться над этим новым знанием и попробовать осуществить его советы:

### Начните доверять своему сердцу.

Слушайте биение своего сердца, и вы сможете четко понять парадокс Дао, который заключается в неделании ничего, но в то же время и в неоставлении ничего не сделанным. Ваши глубочайшие чувства есть отражения вашего «сердечного пространства» (heart space), разговаривающего с вами. Вам не нужно делать что-либо для того, чтобы активизировать эту внутреннюю глубину; просто позвольте своему сердцу говорить с вами. Начните замечать и ценить его непрерывающееся безмолвное биение — и что бы ни обеспечивало энергию для продолжения ритма, позвольте его присутствию в вашей груди служить постоянным напоминанием вам о действии Дао.

### Верьте в свое внутреннее знание, которое постоянно с вами.

Внутренне знание находится там, независимо от того, как далеко вы ходите и как много узнаете, — оно там, даже тогда, когда ваши глаза закрыты и вы сидите неподвижно. Это не обя-

зательно означает то, что вы должны стать пассивным человеком. Наоборот, вы должны позволить себе быть ведомым тем же источником, что вращает планеты вокруг солнца, и верить в то, что он направляет вас по нужному пути, при этом не вмешиваясь в вашу жизнь. Почувствуйте свое врожденное творчество, оставаясь наблюдателем, лицезря с удивлением, как все совершенным образом встает на свои места. Подобно тому, как текущая вода никогда не застаивается, вы будете двигаться природной силой, которая хочет быть полной внутри вас. Вы можете достичь этого знания, практикуя медитацию.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

Найдите изображение человеческого сердца и проведите день, разглядывая его как напоминание о том, что Дао без усилий работает внутри вашей грудной клетки. В течение дня позвольте Дао вести себя так, чтобы сделать что-то творческое, что идет изнутри, например, нарисовать что-нибудь, написать стихотворение, прогуляться в парке, начать собственный проект или что-то еще. Просто позвольте себе быть ведомым, не рискуя ничем. Затем привнесите это волшебство Дао во все аспекты своей жизни.



## Стих 48

*Кто учится, накапливает знания каждый день.  
Кто следует Дао, каждый день уменьшает свои действия.  
Уменьшая, уменьшает и доходит до недеяния.  
Когда ничего не делается, ничего не остается не сделанным.*

*Истинную мудрость можно достигнуть,  
Позволив вещам случаться, как они хотят.  
И не достигнуть ее, вмешиваясь.*



Мы живем в обществе, которое, кажется, провозглашает: «Чем больше вы накапливаете, тем большую ценность вы представляете как человек». Здесь, в 48-й главе «Дао Дэ Цзин», вас просят изменить свое представление об этом высказывании. Нежели чем утверждаться как личность, накапливая и приобретая все больше и больше, вы можете перевернуть эту идею об увеличении чего-то как критерия хорошей жизни. Выгода от жизни с точки зрения уменьшения представляет ваш мир с иного ракурса, один из которых (верите вы или нет) — вы почувствуете большее чувство завершенности.

Во все годы вашего обучения вам говорили, что вы должны накапливать больше разных вещей, доступных для вас: больше математических формул, грамматических правил, знаний по древней и современной истории, информации о строении человеческого тела, внутренних и внешних галактиках, знаний о религии, химических компонентах и так далее и тому подобное. Вы накопили кучу записей, дипломов и степеней, которые могут рассказать о вашей жизни, прошедшей в коллекционировании, накоплении и собирании доказательств обучения. Лао-Цзы советует нам пересмотреть этот багаж, поскольку тогда можно определить свой уровень успеха для чего-то, что, оказывается, является противоположным тому, за чем вы так долго гнались.

Дао просит вас освободиться от внешних индикаторов и символов вашей образованности. В то время как учение является процессом накопления информации и знаний, Дао является постижением мудрости, которая включает освобождение от информации и знаний и вместе с тем существование в гармонии с вашим Источником. Для того чтобы воодушевить ваше постижение Дао и жить в соответствии с его принципами, вас просят практиковать уменьшать свое доверие к вещам.

Как я уже отметил, любое новое приобретение в вашей

жизни в какой-то степени привязывает вас и сковывает вашу жизнь. Ваши накопления требуются оберегать и защищать от потенциальных врагов или стихийных бедствий; более того, вам надо полировать, подкрашивать, чистить, хранить и упаковывать их, так же как переносить их с одного места на другое. Существует бесконечная мудрость в идеях, изложенных в этой главе «Дао Дэ Цзин», особенно в его взгляде на то, что истинное мастерство создается только путем освобождения от привязанности к вещам и путем уменьшения того, чем вы уже владеете.

Когда вы серьезно задумаетесь над этой идеей и измените свой взгляд на все ваши приобретения, поймете, что можно никогда по-настоящему ничем не владеть. Коренные американцы не имели термина, обозначающего владение землей; сегодня покупка какой-либо земельной собственности состоит из бесконечного процесса действий, включающего именной поиск, залоговое право, гонорары адвокату, закладные, отметки об уплате налогов и так далее. Мы создали непреодолимые барьеры для покупки и владения куском земли, на котором то, сколько мы проживем, является вопросом времени. Лао-Цзы призывает осознать, что мы здесь только гости, нежели чем собственники. Перестаньте вмешиваться в природный мир, стараясь как можно больше уменьшить свое влияние на окружающий мир. То есть живите в гармонии с состоянием *небытия* (недеяния), из которого вы появились и к которому неизбежно вернетесь.

Лао-Цзы говорит, что вы должны думать о времени, отведенном вам для жизни, вашем «введении в вечность», как о возможности быть в гармонии с всегда-уменьшающим Дао, претворяя в жизнь советы:

**Узрите стоимость вычитания или ежедневного уменьшения.**

Начните осознанно уменьшать свои покупки вещей. Помните о том, что мир рекламы как раз и придуман для того, чтобы убедить вас, что ваше счастье напрямую связано с тем, что реклама продвигает. Поэтому вместо того чтобы покупать больше, посмотрите, как можно повторно использовать приобретенное ранее. Я гарантирую, что вы заметите абсолютно свежее чувство свободы, как только уменьшите свои желания и



освободитесь от навязчивых идей, связанных с материальными объектами, накопленными вами. Как, вероятно, сказал бы Лао-Цзы, вы пришли сюда *ни с чем* и должны уйти *ни с чем*, поэтому находите удовольствие во всем, что пришло в вашу жизнь.

Нет большего удовольствия, чем знать, что ваша способность жить мирно и счастливо не зависит от того, как много вы сумели накопить. Жить уменьшая — это путь Дао.

**Старайтесь видеть счастье и радость в природном мире, нежели искать чувство удовлетворенности в собственности.**

Разглядите всю глупость значения собственности в мире, в котором все постоянно то появляется, то исчезает... просто как вы. В сущности, Лао-Цзы говорит, что Истинное никогда не изменится, так как оно не облачено в форму. Поэтому чем больше вы можете позволить вещам раскрываться естественно, тем в большей гармонии с Дао вы живете. Радуйтесь и наслаждайтесь цветами, облаками, закатами, штормами, звездами, горами и *всеми* людьми, с которыми доводится встречаться. Будьте с миром в мире и любите его, но не стремитесь овладеть им. Это путь мира и покоя. Это путь Дао.

В течение более 500 лет Кабир является одним из самых почитаемых в Индии поэтов. Вот одно из его самых известных наблюдений, подходящее для резюмирования сорок восьмой главы «Дао Дэ Цзин»:

*«Рыба в воде, которая хочет пить,  
нуждается в очень серьезной профессиональной помощи».*

**Практикуйте Дао прямо сейчас**

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.

## Стих 49

*Разум мудреца не постоянен;  
Он знает о нуждах других.*

*С добрыми он обращается с добротой,  
С недобрыми он обращается с добротой,  
Потому что природа его бытия есть доброта.*

*Он милосерден к милосердным.  
Он милосерден к немилосердным,  
Потому что природа его бытия есть милосердие.*

*Он верный верным,  
Он верный неверным.  
Мудрец живет в гармонии со всем под небесами,  
Он видит в каждом себя;  
Он любит каждого как собственное дитя.*

*Все люди тянутся к нему.  
Он поступает подобно маленькому ребенку.*



В этом великодушном мощном стихе нас призывают изменить способ видения каждого на планете. Лао-Цзы увидел потенциал для гармоничного существования посредством живя, не осуждая; поэтому 49-я глава «Дао Дэ Цзин» приглашает нас исследовать этот спокойной мир. Он побуждает нас заменить нашу идею критики *их* на признание *нас* без какой-либо критики. Представьте все те возможности для человечества, если бы мы исключили из своих жизней предрассудки и смогли бы жить «в гармонии со всем под небесами».

Вы можете начать перестать рассматривать суждение как ценное и важное занятие, зная о том, когда делаете это по отношению к себе. Затем просто начните менять *замечание* на *суждение*; основываясь на этой точке зрения, вы довольно быстро осознаете, что предпочитаете наблюдать то, что вы делаете или чувствуете, нежели чем критиковать себя. Называя поведение «плохим» или «хорошим», вы противопоставляете себя самому себе и другим, используя соперничество, наказание или неприязнь в качестве мотивации — ненависть, злость, угрозы становятся необходимыми, потому что любви, принятию и доброте нельзя доверять.

По мере вашего отдаления от осуждения самого себя вы больше не будете нуждаться и хотеть осуждать других, что Лао-Цзы называет «постоянный разум»; поэтому лояльность, которая столкнула вас с людьми, о которых вы думаете как о «них», исчезнет. Бесчисленное количество категорий, которые помогали вам разделять людей, становятся абсолютно ненужными и теряют свою былую значимость, когда вы меняете свой взгляд на их так называемую ценность. Независимо от условностей той страны, где вы родились, той религии, которой вас окрестили при рождении, культуры, в которой живете, и даже семьи, в



которой выросли, вашим приоритетом становится жизнь вне критики. Вы существуете в гармонии с Дао, который никого не забывает и не имеет концепции разделения и лояльности. Единство Дао увлекает вас за собой, отдаляя от убеждения в том, что другие отделены.

Это основное решение всех войн и конфликтов. Вы увидите, что когда вы перестаете осуждать других и вместо этого начинаете ставить себя на место других людей и видеть себя в них, вы ничего не можете поделать, кроме как любить уникальность каждого так, будто все они являются вашими собственными детьми. Тогда вместо исключений и преданности благодать Дао исходит на всех, беспрепятственно. Вместо слов: *Господи, благослови Америку* (или какую-то другую страну, в которой вы живете), *Аллах, спаси наш народ* или *Кришна, благослови тех, кто верит в тебя*, попробуйте говорить: *Господи, благослови все человечество. Позволь мне сделать то, что я смогу сделать, чтобы помочь каждому без исключения, добротой и любовью, как учат нас своим примером те, кого мы почитаем как наших духовных наставников.*

Поскольку ваш взгляд на мир изменится, вы будете излучать доброту на каждого, с кем приходится встречаться в этой жизни. Вы откроете, что можете сострадать и сочувствовать за плохое обращение, даже когда их путь видения вещей причиняет вам боль. Вы можете давать доброту не только в ответ на доброту, но и, наоборот, в ответ на злость и бездушие. Почему? Потому что, как напоминает нам Лао-Цзы в этом стихе: «Природа [вашего] бытия есть доброта». Невозможно относиться к другим правильно, если вы не в состоянии понять ваше внутреннее единство с ними. Но если вы видите себя в каждом, у вас нет надобности критиковать их или себя.

Измените свои мысли и живите не осуждая — и не рассматривайте себя как «плохого», когда вы делаете что-то не так или, наоборот, как «святого», когда у вас все получается. Помните, что вы совмещаете безграничную открытость и ограниченный предел, как и все мы. Поэтому иногда вам просто нуж-

но обратить внимание на себя осуждающего, но без осуждения себя!

Вот что, как мне кажется, Лао-Цзы предлагает вам вынести для себя из сорок девятой главы «Дао Дэ Цзин»:

### Измените свой взгляд на себя.

Если вы гордитесь тем, что имеете постоянный разум, подумайте над тем, что он надеется на условности, которые обычно проявляются как предрассудки. Вместо этого увидите себя гибким, поскольку быть открытым — это высшая добродетель. Гордитесь тем, что вы распространяете любовь и доброту, даже тогда, когда они противоречат вашему предпрограммному изучению. Начните видеть себя как человека, который *замечает*, а не *осуждает*. Избегайте занимать только одну позицию и не отступать от нее, независимо от каких-либо обстоятельств; вместо этого будьте в гармонии со всеми людьми, а в особенности с теми, чьи мнения не совпадают с вашими! И помните: вы должны вкладывать всю душу, делая добро, быть объективным.

### Измените свой взгляд на других людей.

В одной из версий этой главы сказано: «Я верю людям в их мире, и я верю лжецам. Если я достаточно прав, я чувствую биение сердец других над моим собственным». Независимо от того, как вы это называете — «суждения» или же «навешивание ярлыка», остановитесь, когда вы думаете о других как о злых, ленивых, лживых, глупых или уродливых. Затем скажите: «Я вижу себя самого в этом человеке, и я выбираю быть в пространстве доброты, чем осуждения». В санскрите есть такое слово, как «Намасте» (Namaste), которое поможет вам справиться с этой задачей. Когда оно используется как приветствие, то дословно означает: «Я почитаю в тебе пространство, в котором мы одни». Поэтому мысленно или вслух начните говорить другим людям «Намасте», чтобы напомнить себе о том, что нужно любить других так, как будто они есть ваши дети.

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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 попрошаек, 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.



## Стих 50

*Между рождением и смертью  
Три из десяти последователи жизни,  
Три из десяти последователи смерти.  
Три из десяти те, кто просто проходят  
между жизнью и смертью.*

*Почему это так?  
Потому что они хватаются за жизнь  
И цепляются за этот проходящий мир.*

*Но есть один из этого десятка, говорят,  
Который не боится ни носорога, ни тигра.*

*На поле брани оружие не ранит его,  
Носорожий рог не может проколоть его,  
А тигр не может вонзить свои когти,  
А воины не могут вонзить свои копья.*

*Почему так происходит?  
Потому что он находится в том месте,  
Куда смерть не может войти.*

*Осознайте эту сущность,  
И вы увидите край без пределов.*



## Живя бессмертно

В этой главе Лао-Цзы просит вас изменить свой взгляд на собственную смерть. Дао учит, что смерть всего лишь незначительная деталь, с которой не нужно осознанно бороться или бояться ее. Как говорится в этой главе «Дао Дэ Цзин», все же существует «место, куда смерть не может войти». Поговорите о том, как меняется ваша жизнь, когда вы меняете свои мысли! И это истина, поскольку страх смерти является сильнейшим нашим страхом.

Если вы рассматриваете себя исключительно как физическое существо, то в таком случае я могу сказать, что вы относитесь к тем 90 процентам населения, о которых говорится в этой главе как о «последователях жизни», «последователях смерти» или «просто переходящих от жизни к смерти». Но здесь вас призывают стремиться к тем десяти процентам, для которых мысли о смерти не захватывают их сердце или жизнь как таковую. Изменив взгляд на смерть, вы займете место именно в этой избранной группе. Вы узнаете, что значит жить на активной стороне вечности, зная о себе в первую очередь как о духовном существе, только временно находящемся в материальном облики, а не наоборот.

В этой области вы будете прекрасно осведомлены о движении в одиночку, свободны от страха угрожающих жизни событий. Вы будете знать о себе и о своей связи с Дао, которая позволяет вам двигаться по жизни так же, как бесстрашный горный лыжник скользит по заснеженному горному склону, чувствуя себя с ним единым целым. Не прибегая к осуждениям, вы заметите других, которые постоянно становятся жертвами жуликов, бюрократов, просто равнодушных, природных катастроф, преступников или даже сующих повсюду свой нос родственников.





В глубине себя осознавая безграничную сущность, которая сконцентрирована на Дао, вы, вероятно, просто не станете ассоциировать себя с жертвой и легко будете справляться с теми ситуациями, в которых другие могут надолго увязнуть. Другими словами, когда вы знаете о своей бесконечной природе и живете каждый день с осознанием этого, тогда не будет места внутри вас, куда бы могла проникнуть смерть. Если даже зло делает попытку причинить вам вред или смерть, они не найдут места, куда вонзить свои когти.

Изменив мысли о смерти, увидев свою неотъемлемую духовную природу, вы будете способны *наслаждаться* этим миром без страха, возникшего из-за веры в то, что вы смертны. Когда вы познаете свою бессмертность через поток Дао, вам не потребуется даже определять это как мировое понятие формальной религии. И когда придет время для вас снять поношенное пальто, которое называется вашим телом, «вы увидите край без пределов», как говорит Лао-Цзы.

Обдумайте учения «Дао Дэ Цзин» и попробуйте осознать, что на самом деле вы не можете быть убитым или даже раненым. С таким взглядом на жизнь вы будете способны очистить ваше внутреннее поле битвы от армии мнений и убеждений, постоянно пытающихся наступать и нападать на вашу внутреннюю сущность. Страх и ужас есть оружие, которое не может угрожать или ранить вас. Даже природные элементы, которые символизируют клыки носорога и когти тигра, не могут причинить вам вред, поскольку они упираются и впадают туда, где нет плоти, и поэтому не причиняют боль. Вы живете в месте, куда не может проникнуть смерть, — вы больше не хватаетесь за 10 000 вещей и воспринимаете свое короткое путешествие от колыбели до могилы как только лишь один и единственный жизненный опыт. Теперь вы есть бесконечный Дао, живущий своей истинной сущностью.

Хотя Лао-Цзы жил двадцать пять веков назад, он все еще жив. Я чувствую его призывающим обратить внимание на такую мудрость:

**Создавайте утверждения.**

Напоминайте себе, что *Никто не умирает, включая и меня самого*. Согласитесь с утверждением о том, что никто и никогда не сможет причинить вам вред или уничтожить вас, если у вас нет тела. Если вы останетесь соединенным с этой реальностью, вы автоматически отразите от себя все опасности, которые, вероятно раньше могли вторгнуться в ваше физическое пространство. Например, когда индийский святой Муктананда умирал, его последователи окружили его, причитая: «Пожалуйста, не покидай нас». На что он ответил им: «Не будьте глупцами — куда я могу уйти?» Великий мудрец осознал свою истинную природу и знал, что он стоял на краю без пределов.

**Умрите, пока вы живы!**

В своем воображении представьте и обдумайте смерть своей физической оболочки. Представьте ее лежащей бездыханной и наблюдайте, как вы, свидетель, не отождествляетесь с ней. Потом обратите такое же внимание на свое тело, как оно поднимается и выполняет все свои ежедневные дела. Ничего не могло бы повредить вашему телу, если бы оно было мертвым, и соответственно, ничего не может повредить и вам, поскольку вы — это не ваше тело, вы — незримый свидетельствующий дух. Не переставайте думать об этом, зная, что вы прочувствовали смерть своего мирского сосуда, как своего главного источника отождествления. Обладая таким новым знанием, вы являетесь неприступным, недостижимым и свободным. Вот как Леонардо Да Винчи выразил послание, которое изложено в пятидесятой главе «Дао Дэ Цзин»: «В то время как я думал, что учился жизни, я учился умирать». Делайте это сейчас, пока вы еще живы.

**Практикуйте Дао прямо сейчас**

Это упражнение практики Дао является поиском внутреннего зрения, в нем вы рисуете себя неуязвимым для любого вреда. Создайте свою собственную картинку опасности, или ту, которая описана в пятидесятой главе «Дао Дэ Цзин», где есть

угрозы для вашей жизни. Тигры прыгают на вас и промахиваются, мечи задевают вас, но не оставляют и царапины, бомбы бросают на вас, но вы целы и невредимы... Держите эту картинку у себя в голове как напоминание того, что вам нельзя причинить вреда, несмотря на то что происходит с вашим телом. Затем используйте этот «свидетельствующий о вашем бессмертии» образ, чтобы помочь себе активизировать скрытые силы защиты, которые помогут вам в осуществлении того, что вы себе нарисовали.



## *Стих 51*

*Дао соединяет все живое с их Источником.  
Он рождает,  
Неосознанный, совершенный, свободный;  
Придает форму.  
Позволяет обстоятельствам заполнять ее.*

*Поэтому все создания прославляют Дао  
И ценят его добродетель.  
По собственной воле они почитают его,  
Но всегда спонтанны в этом.*

*Дао дает им жизнь.  
Подпитывает их.  
Воспитывает, согревает и защищает их.  
Дао порождает, но не владеет,  
Дао дает, но не просит ничего взамен.  
Дао растит, не управляя.  
Это и есть скрытая добродетель.*



## Живя скрытой добродетелью

Этот стих побуждает вас открыть внутри себя качество, которое защищает, подпитывает и укрывает автоматически, «не управляя». Осознанно жить скрытой добродетелью, возможно, означает изменение многих способов, какими вы смотрите на свою роль в великой схеме вещей. И естественным отправным пунктом стал бы способ, которым вы объясняете загадку того, как начинается жизнь.

Если бы вам нужно было описать процесс вашего создания, наверняка вы бы сказали, что вы произошли от акта совокупления между вашими биологическими родителями. И если это является единственным объяснением вашего существования, тогда оно исключает естественность и загадку, которую предлагает вам жизнь скрытой добродетелью. А она по-новому определяет ваше зачатие и рождение, и мир изменится как результат вашего нового взгляда.

Живя скрытой добродетелью, вы получите максимум от жизни, потому что это означает видение того, что это ваш выбор и на вас лежит ответственность решать, как вы собираетесь потратить ее. Не живя скрытой добродетелью, вы имеете гарантии того, что ваша роль в семье или культуре предопределена в момент рождения (или даже при зачатии), есть определение предположения о том, как вы должны и будете функционировать. Ваши дни становятся наполненными стрессовыми попытками угодить тому, с кем вы биологически связаны. Вы критикуете и ворчите на самого себя за то, что расстраиваете родителей или дедушек и бабушек, и это вместе с тревожащими желаниями быть свободными от давления вашего гендера или помещения в определенную семью. Попытка действовать в рамках этой системы мнений может удерживать вас в совершенно неприятной и невыносимой роли раба и угодника.

В 51-й главе «Дао Дэ Цзин» Лао-Цзы призывает вас расширить свое видение и начать осознавать себя как создание Дао. Представьте, что крошечное семечко, которым вы были, не произошло от другой частицы, а пришло от незримого Источника. И этот Источник, от которого вы появились, называемый «Путь», не имеет предвзятой теории, диктующей вам, что вы должны делать, кого должны слушать, где вы должны жить и кого должны почитать. Источник, ваша великая Мать не причастна к тем выборам и решениям, которые вы принимаете в течение всего вашего путешествия, — она знает, что семечко, которым были вы, совершенно и свободно в выборе. Эта Мать, которая есть Дао, не делает никаких предположений и не имеет ожиданий на ваш счет... никаких требований, никакой борьбы или войны для вас; никакой проблемной ситуации, которую нужно пережить.

Китайцы называют это скрытое бытие, которое принесло вас в этот мир Дэ. Я называю здесь Дэ «добродетелью», или «character». Перевод «Дао Дэ Цзин», выполненный Джонатаном Старом, так интерпретирует это:

*Хотя Дао дает жизнь всем вещам,  
Дэ — это то, что определяет их.*

*Дэ — это магическая сила, которая поднимает и растит их.  
Заканчивает и подготавливает их,  
Утешает и защищает их.*

В таком случае Дэ — это добродетель, которая скрыта глубоко внутри вас и всех созданий. Это не сила, которая гарантирует, что физическая оболочка никогда не умрет; это больше является характеристикой, которая позволяет вам двигаться сквозь материальный мир в вашем теле, в совершенстве построенной созидательной силой. Читайте эту главу, и пусть она будет вам напоминанием о том, что вы защищены и наполнены вашим высшим порождающим Источником, который не есть то же самое, что и гарантирование вашей безопасности в этом необыкновенном мире. Нэлен имела в виду именно это, когда заявила: «Защищенность есть прежде всего предрассудок. Ее не существует в природе...»



51-я глава о том, что нужно научиться верить, изменив свой взгляд на жизнь для того, чтобы включить Дэ, или скрытую добродетель. Она в том, что нужно видеть себя членом семьи под названием единство, с теми же самыми родителями, как все другие создания. Она о чувстве вашей тотальной свободы — производить, но не владеть, удерживаться от владения собой. Так что отдавайте, не ожидая, и не будьте жертвой ожиданий других людей.

Это советы, предложенные Лао-Цзы. Я сижу и смотрю на изображение великого мастера и чувствую так, как будто мы с ним одно целое:

### Практикуйте чувство защищенности.

Каждый день живите, веря в скрытую добродетель, которая находится как *внутри*, так и является *порождающей* вас. Помните, что чувство защищенности, огражденное от проблем, не придет от того, чем вы можете владеть. Оно возникает тогда, когда вы знаете, что находитесь в постоянном контакте с добродетельной силой, которая находится в каждой клетке вашего существа. Эта скрытая сила ответственная за само ваше существование.

Вы возникаете благодаря добродетели Дао; в то время как каждый ваш вдох и действие не справляются с тем, чтобы сделать это, они, однако, почитают внутреннюю добродетель, то есть вашу жизнь. Эта сила есть в моей руке, поскольку я пишу эти строки, и в ваших глазах, поскольку они читают эти страницы. Верьте в нее. Почитайте ее. Ощущайте защиту в силе, которая остается скрытой. Это все, что вам нужно для того, чтобы чувствовать себя совершенным.

### Помните, что Дао производит — оно не владеет.

Делайте то же самое, и вы постигнете мудрость этого стиха. Будьте сторожем, но не владельцем. Не пытайтесь контролировать кого-либо; вместо этого благоприятствуйте развитию без доминирования или управления. Когда вы находитесь в роли контролера, позвольте другим активировать их скрытую добродетель насколько это возможно. Так же как вы желаете чувст-

зовать себя защищенным и верить в ту незримую силу, которая вдохнула в вас жизнь, как и в *каждого* другого. Я подчеркиваю это слово, потому что не существует никаких исключений.

Как сказано в переводе 51-й главы «Дао Дэ Цзин», сделанном Виттером Биннером:

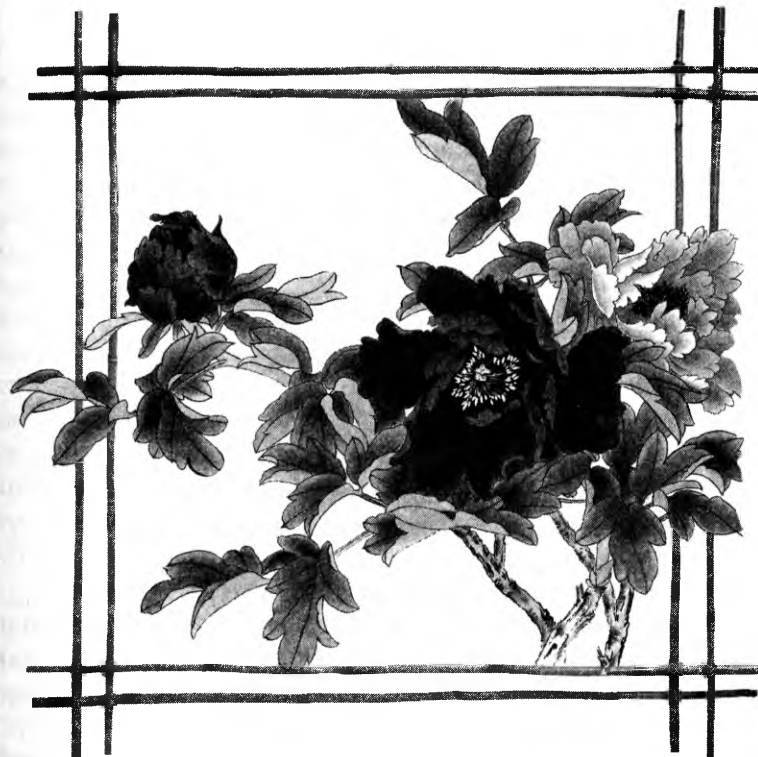
*Все созданные вещи представляют существование  
И соответствие,  
От которых они зависят...  
Так же и ты:*

*Будь родителем, а не владетелем,  
Сопровождающим, а не хозяином,  
Беспокойся не о послушании, а о пользе,  
И ты будешь центром жизни.*

Я призываю запомнить фразу «Так же и ты» и жить скрытой добродетелью.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



## Стих 52

*Под небесами есть общее начало.  
Это начало есть Матерь мира.  
Зная Матерь, мы должны узнать ее детей.  
Зная ее детей, мы должны вернуть к их Матери.*

*Держите зубы сомкнутыми,  
Сохраните чувства  
И жизнь полными.  
Разомкните зубы,  
Будьте занятыми,  
И жизнь будет безнадежна.*

*Видеть малое называется чистотой.  
Поддерживать гибкость называется силой.  
Сияя, вы снова возвращаетесь к свету,  
Спасаетесь от неудач.*

*Это называется  
Следованием вечному свету.*



## Живите, возвращаясь к Матери

Эта глава говорит вам: очень важно и ценно осознать, что ваша жизнь нечто большее, чем просто линейное развертывание событий во времени и пространстве. То есть вы более или менее сейчас рассматриваете время, отведенное вам для жизни на Земле, как прямую дорогу от зачатия до рождения — вы будете двигаться через predetermined stages развития, заканчивающиеся смертью, где вы встретитесь с таинством, которое ждет вас на том свете. Лао-Цзы призывает вас увидеть, что ваше существование есть обратное путешествие к месту, откуда происходит все существующее на планете. Он хочет, чтобы вы осознали, что вы обладаете способностью наслаждаться этим таинственным *началом* прежде вашего физического *конца*. Это таинство, которое есть в каждой из 10 000 вещей, и называется Лао-Цзы «Матерью», или символом того, что лежит вне всего, что, как кажется, начинается и заканчивается.

Начните свое путешествие назад к Матери с раздумья над первыми двумя строчками стиха: «Под небесами есть общее начало. Это начало есть Матерь мира». Позвольте этой мысли проникнуть в ваше физическое существо и вызвать состояние страха за ваше существование, которое возникает из *небытия*. Знайте, что этот невидимый Источник, дающий жизнь всему, также наделил ей и вас. Как электричество, которое проходит по проводам, таинственное *небытие* течет через все и поддерживает жизнь всего, включая вас. Это постоянная, незримая сила без звука и запаха, которая недоступна нашим органам чувств.

Важно, чтобы вы каждый день посвящали несколько минут осознанию своей (и моей) вечной Матери, это вы можете сделать, просто признав ее присутствие и мысленно общаясь с

ней. Как только вы решите признать и принять ее, вы начнете менять свой взгляд на всех ее детей, включая самих себя. Вы будете рассматривать 10 000 вещей как потомков Матери и будете на них смотреть вне временности их внешних проявлений, чтобы видеть, как раскрывается Дао. Вот, что имеет в виду Лао-Цзы, когда призывает нас понимать, что дети не так отделимы от Матери, как сама Мать. Поэтому воспринимайте все создания как берущих свое начало от Матери и затем возвращающихся к ней.

Как вы начинаете этот обратный путь к вашей вечной Матери? Лао-Цзы советует закрыть рот и уши для того, чтобы убедиться, что ваш дух не растрачивается на мирские дела. Другими словами, проведите время со своей материнской стороной и ищите ясность, замечая Дао и в малом, и в большом. Откажитесь от жесткости и вместо этого развивайте эластичность, чтобы увеличить свою силу. Лао-Цзы делает вывод, что этот способ видения мира есть «следование вечному свету». Увидьте эту лампаду в самом крошечном насекомом или даже в невидимой частице, формирующей маленькую лапку этого существа. Это тот же самый свет, что зажигает ваше сердце, заставляя его биться, и свет, который поддерживает целую вселенную там, где она есть. Поэтому позвольте себе не просто испытывать трепет перед этим насекомым, но и *быть* им. В этом случае вы найдете ясность через «видение малого» и увеличите силу вашего нового способа видения всего через меняющуюся точку зрения. Измените свои линейные мысли о вашем нахождении на Земле и начните замечать, как меняется ваша жизнь прямо на ваших глазах!

Через меня Лао-Цзы передает следующее, чтобы помочь вам «практиковать внутренний свет» в сегодняшней вашей жизни:

**Разомкнете зубы — исчезнет дух.  
Сомкнете зубы — дух в вас!**

Подумайте о своем рте как о воротах, которые охраняют вашу душу. Когда вы говорите с другими, осознайте необходи-



мость закрыть дверь и позвольте своей душе укропно спрятаться внутри вас. Сделайте то же самое и со своими ушами: пусть они будут закрыты, когда дело доходит до сплетен и пустых разговоров. Используйте меньше слов; больше слушайте и старайтесь не давать советов; не вмешивайтесь в чужие дела, не участвуйте в обсуждениях других людей и сплетнях.

Развивайте свою силу наряду с гибкостью, осознанно решая, когда вступить в беседу и начать слушать. Если вас тянет вмешаться в дела других людей, помните, что единственный голос вечной Матери — это тишина. Поступая так, вы почувствуете себя держащимся за нее в свободе и блаженстве, это и означает возвращение при жизни!

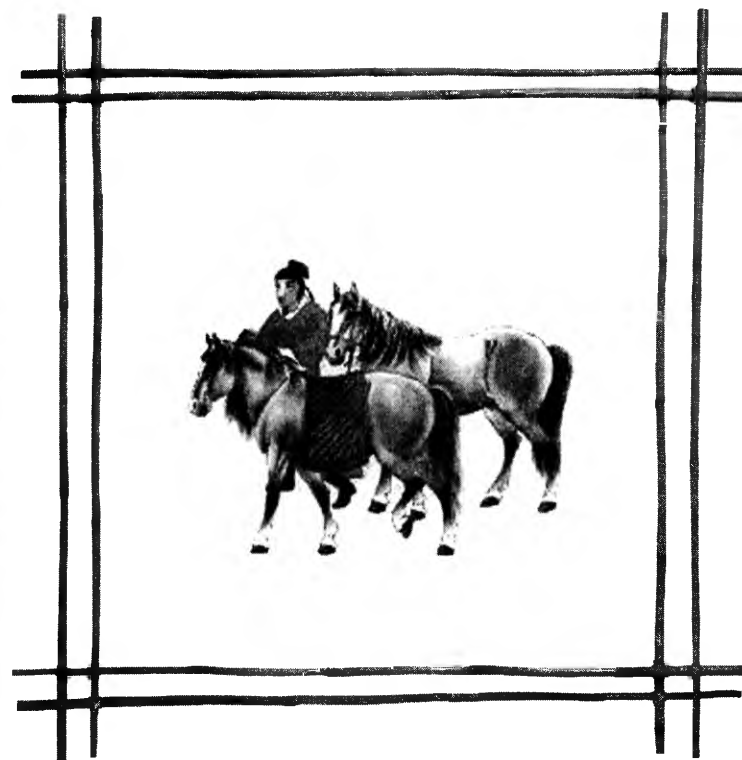
### **Видение крошечного таинства открывает величайшее.**

Будучи внимательным к малому, вы развиваете стремление к ясности. Виденье той же искры в микроскопических существах, которые оживляют вас, есть способ рассмотрения жизни как обратного путешествия, а небезвыходного положения (тупика). То, что кажется крошечной загадкой жизни, ведет к опыту сияющего великолепия, который происходит из оценки всего, с чем ты сталкиваешься. Вы и ваша Матерь, что породила вас и все вокруг, — едины. Видя малое, вы получаете эту ясность, которая есть обратное путешествие, и его вас побуждают предпринять, пока вы еще живы. Теперь ваш мир начинает меняться, поскольку вы видите духовное начало повсюду. Больше уже ничего не рассматривается как обычное, низшее или ненужное.

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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 вовнутрь себя, изучая жизненные формы, которые нахо-

дятся в вашем кишечнике, кровотоке или по другую сторону ваших глаз — все существа, для рассмотрения которых вам понадобился 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.





*Стих 53*

*Если бы я владел знанием,  
Я шел бы по Великому Пути,  
И единственным моим бы страхом  
Было сбиться с этого пути.*

*Великий Путь очень гладок и прям,  
И все же люди предпочитают окольные тропинки.  
Поэтому-то двор в беспорядке,  
Поля заброшены,  
Амбары пусты.*

*Роскошные одежды,  
Острый меч,  
Изобилие еды и напитков,  
Накапливание излишнего богатства,  
Все это подобно разбою.*

*Я говорю: это богатство в ущерб остальным,  
Подобно хвастовству воров своею добычей.  
Это не путь Дао.*

Представьте, что вы смогли бы видеть мир с позиции абсолютной честности и единства: куда бы ни посмотрели, вы видели бы Великий Путь... и отождествляли бы все это с самим собой. С этой точки зрения, каждый человек когда-либо существовал или будет существовать, является частью вас, берущей начало от Источника. Все на земле — все создания, земля, океаны и растительность — все связано Дао. С этой точки зрения, ваш мир сильно бы изменился. Если бы большая часть человечества имела бы такую точку зрения, весь мир, как часть нас самих, выразил бы такое же уважение к каждой форме жизни, которая заключена в наших телах. И это создало бы ситуацию, которую описал Лао-Цзы в этом отрывке.

Несмотря на все наши успехи в технологической сфере, слова, которые написал великий китайский мудрец две с половиной тысячи лет назад, до сих пор применимы. К сожалению, мы уже значительно свернули с Великого Пути, поскольку продолжаем видеть огромные разделения, нежели чем испытывать чувство единства. Как предостерегает Лао-Цзы в конце главы: «Это не путь Дао». Один из моих самых любимых переводов 53-й главы «Дао Дэ Цзин» был написан в 1944 году Виттером Биннером. Он отобразил ее абсолютно точно:

*Посмотри, как прекрасны  
И как бедны фермы,  
Как голы крестьянские амбары,  
В то время как мелкие дворяне носят красивые вещи,  
Сгирющее кожу острое оружие.  
И чем больше у них есть, тем больше они захватывают.  
Как могут существовать такие люди,  
Которые никогда не испытывают голода и жажды,  
А только едят и пьют, пока не лопнут?*

Вы можете увидеть, что это все еще актуально и по сей день: огромные континенты голодают, в то время как несколько сильных мира сего живут в богатстве и достатке. Оружие уничтожения получает финансирование, в то время как миллионы людей живут в бедности. Лидеры наслаждаются роскошью, а многие ищут способы, как бы накормить свои семьи и отопить свои дома. Перед нами простирается долгий путь прежде, чем пересечешь ровный и прямой Путь Дао, однако мы все еще ходим по «окольным тропинкам» и видим слишком тяжелые результаты этого выбора каждый день.

Я пишу эти слова не для того, чтобы изменить мир одним ударом. Нет, я делаю это для того, чтобы побудить вас изменить способ, которым вы видите свой мир. Если совершите это изменение, другие будут стремиться также жить достойно. Когда достаточное количество из нас сделает это, мы достигнем критической массы, которая способна устранить «хвостовство воров своего добычей».

Начните это, прежде всего, с видения себя как окружения, а не как отдельного организма внутри него. Я даже изобрел слово, чтобы описать, когда жизненные формы являются целым, а не чем-то разрозненным, и это слово: *целоорганизмы*. Поймите, что вы не можете выжить отдельно от того, что *кажется*, не является частью вас — воздуха, воды, растений, животных и каждого на этой планете. Измените свое представление о мире, начните понимать, что когда кто-нибудь на земле голодает или живет в бедности, это и есть вы. Видьте себя во всех других и вы найдете сочувствие, любовь и готовность, которые заменят вашу веру в собственную уникальность.

Лао-Цзы, очевидно, страдал от жестокосердечности, бездушности и безразличия, которые он наблюдал в Древнем Китае, поэтому он призывает всех жить достойно, подобно Дао, а не уподобляться эго и его принципу разделенности. И он просит вас изменить свой взгляд на очевидный дисбаланс в вашем мире, подчеркивая, что ваш мир меняется и приходит в соответствие с Дао, когда вы живете достойно.

Вот его советы, которые вы можете применить в своей ежедневной жизни:



### Сравнивайте главные принципы вашей личной философии.

Чувство вины за то, что вы накопили, или печаль о том, что многие люди голодают, не изменят положения вещей, но изменятся основы вашего мировоззрения. Это один из самых значительных путей для начала роста критической массы. По мере увеличения этой массы нашу планету наполняют добрые сердца и поступки: появятся лидеры с одинаковыми взглядами, и огромные несовместимости и противоречия будут сокращены и в результате устранены. Жизнь Матери Терезы была выдающимся примером того, как видение мира одного человека может изменить мир как таковой. «В каждом [человеке], — говорила она, — я вижу лицо Христа в одном из его самых печальных обликов».

«Идите по Великому Пути», занимаясь благотворительностью или поддерживая таких кандидатов на государственные должности, которые занимаются акциями в защиту чего-либо. Совершая аналогичные действия сами, они могут быть столь простыми, как отказ присоединиться к обвинению других людей или категоризации их как «зла» или «дефектного». Кроме того, многие войны, которые в настоящее время происходят на нашей планете, имеют свои корни в религиозной ненависти, сохраняющей дисгармонию, о которой говорится в этой главе «Дао Дэ Цзин».

В приводимой ниже цитате из Корана великий пророк Мухаммед напоминает последователям ислама, что они должны проявлять сочувствие и сострадание. Вы можете использовать эту мудрость в своей жизни:

*Веди себя великодушно по отношению к соседу-родственнику  
И к соседу-постороннему, живущему рядом.*

*Тому, кто ведет себя плохо по отношению к соседям,  
Нет веры и не будет.*

*Тому, кто имеет вдоволь еды, когда сосед голодает, —  
Тому нельзя доверять.*

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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».



## Стих 54

Кто укрепился в Дао,  
Того не вырвать.  
Кто объял Дао,  
Тот не уйдет.

Поколения чтят поколения нескончаемо.  
Развитая внутри, добродетель осознается.  
Развитая внутри семьи, добродетель переполняется.  
Развитая в сообществе, добродетель увеличивается.  
Развитая в государстве, добродетель изобилует.

Дао повсюду,  
Он во всем.  
Чтобы истинно его увидеть, воспринимайте его таким,  
как он есть.  
В человеке разглядите человека.  
В семье — семью.  
В стране — страну.  
В мире — мир.  
Откуда я знаю, что это истина?  
Заглянув внутрь себя.



Живите так, как если бы  
ваша жизнь создавала  
отличительные признаки

---

В этой главе «Дао Дэ Цзин» вас побуждают увидеть вашу роль в трансформации планеты. Вместо того чтобы воспринимать себя как одного незначительного человека среди миллиардов других подобных, вас призывают увидеть как Дао. «Мы есть мир», — говорится в одной знаменитой песне. Поэтому *создавайте отличительные признаки!*

Когда вы станете жить со счастливым осознанием того, что вы потенциально оказываете безграничное воздействие на вселенную, вы будете излучать сознание Дао, станете подобны волне энергии, которая освещает комнату, — каждый увидит свет и будет затронут. Те, кто раньше не знал о природе Дао, заметят разницу, а те, кто знал об этом, но жили так, как будто их жизнь не имеет значения, — тянутся и станут изменяться. Поэтому осознайте это и живите вашей жизнью как частью Великого Пути и помогайте привести равновесие в этот мир.

В этой 54-й главе Лао-Цзы советует вам увидеть свою божественность и открыться в своем внутреннем великолепии. Знайте, что в безмолвном месте внутри вас, где Дао вдохновляет каждую мысль и каждый вдох, ваша жизнь создает отличительные признаки. Ниже вы прочтете то, что советует вам Лао-Цзы, на языке XXI века:

**Выберите место, чтобы сконцентрироваться  
на создании отличительных черт.**

Не сомневайтесь по поводу своего воздействия на мир. Вместо этого развивайте видение Земли и убеждайте себя в том,

что вы абсолютно способны вложить вклад в это видение, каким бы оно ни было по своей масштабности. Смотрите на мир без ненависти, без презрения или насилия; на мир, где уважают и заботятся об окружающей среде; где не существует рака, СПИДа, голода, жестокого обращения с детьми и любых других губительных и унижительных сценариев.

Антрополог Маргарет Мид так высказалась по поводу этой идеи: «Никогда не сомневайтесь в том, что маленькая группа серьезных, думающих, активных граждан сможет изменить мир. Наоборот, это единственное, что они могут».

### **Осознайте, насколько важна ваша жизнь.**

Говорят, что когда бабочка шумит своими крыльями, эта энергия течет за тысячи миль. Поэтому все, о чем вы думаете и делаете, проистекает наружу и умножается. Живите своей жизнью, зная, что отличительный признак, который вы решили создать, есть грядущая целостность, но не разрушение. Даже если никто не увидит и не признает этого, одно только недоброе действие содержит энергию, воздействующую на целую вселенную. И, наоборот, мысленное благословение или мысль, наполненная любовью к остальным, содержит вибрацию, которую можно почувствовать во всем мироздании.

Вот как Уильям Блейк говорит об этом:

*Увидеть мир в песчинке  
И небеса в полевом цветке,  
Удержат беспредельность в лагони  
И вечность в одном часе...*

Знайте о том, как много вы значите для всего на этой планете.

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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 перерабатывайте 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.



## Стих 55

*Тот, кто живет в гармонии с Дао,  
Погобен новорожденному.  
Опасные насекомые не воткнут в него свое жало.  
Дикие звери не смогут ранить его.  
Хищные птицы не смогут клюнуть его.  
Кости гибки, мышцы мягки,  
Все же его объятие сильно.*

*Не познавший союза двух полов, но единый.  
Он кричит на протяжении всего дня,  
Но его голос не осипший.  
Это совершенная гармония.*

*Познать гармонию значит познать постоянное.  
Познать постоянное значит — мудрое.  
Вещи в гармонии с Дао остаются,  
Вещи, которые выращивались с силой,  
Вянут.*

*Это не путь Дао.*

*И все, что против Дао, скоро перестает существовать.*



## Живите, освобождаясь

Возможно, вам приходилось видеть людей, которые, кажется, получили возможность быть невосприимчивыми к нападениям, опустошительным для многих других людей. Например, знаете ли вы кого-либо, кто заболевает очень редко или совсем не заболевает, несмотря на то что проводит сезон заболеваний в тесном контакте с чихающими и кашляющими людьми? Как насчет тех, которые остаются целыми и невредимыми, даже побывав в центре преступных действий? Вы, наверно, скажете, что эти немногочисленные везунчики, вероятно, имеют ангелов-хранителей, защищающих их от происков символических «ядовитых насекомых», «диких зверей» или «хищных птиц», упомянутых в первых строчках этой главы. Но Лао-Цзы знает, что эти женщины и мужчины просто находятся в гармонии с Дао, просто так же, как некоторые люди, кажется, встречают только правильных людей в правильное время, в то время как другие обладают способностью ловко делать деньги, появляющейся у них в тот момент, когда она наиболее нужна.

Лао-Цзы говорит, что нам следует смотреть на младенцев, которыми еще не успело завладеть эгоистичное сознание, что они отделены от их порождающего Источника. Следовательно, младенцы имеют то, что может рассматриваться нами как «магические» (сверхъестественные) силы. Они могут кричать целый день и никогда не теряют голос в отличие от взрослого человека. Даже имея недостаточно развитые мускулы, они могут очень крепко зажимать предметы. Более того, дети гибки и фактически неуязвимы для какого-либо вреда, которое способно причинить падение, например, при котором взрослый человек запросто может сломать себе кости. Все это Лао-Цзы называет «совершенной гармонией».

55-я глава «Дао Дэ Цзин» призывает вас осознать, что то, что вы называете удачей, на самом деле является не тем, что

происходит случайно. Она ваша на всю оставшуюся жизнь только тогда, когда вы решаете жить, освобождаясь. Вы притягиваете единую энергию Дао, когда освобождаетесь от необходимости контролировать свою жизнь. Поэтому измените свои мысли и увидите, как изменится ваша жизнь, и вы станете очень удачливым человеком.

Освободитесь и существовайте в гармонии с Дао для того, чтобы построить вашу защитную систему и быть «удачливым» в плане противостояния болезням. Я знаю, что освобождение в целях защиты звучит парадоксально, и я полагаю, вы можете подумать именно так. Но старайтесь увидеть ее как способ позволить естественному ритму жизни течь беспрепятственно через вас. Жить, освободившись, означает освобождение от беспокоев, стрессов и страхов. Когда вы стимулируете в себе хорошее состояние, несмотря на то что другие видят опасность, ваша гармония с Источником освобождает вас от намерения действовать силой. Лао-Цзы напоминает вам здесь, что «вещи, которые выращивались с силой, вянут».

Достигните защитной природы, про которую говорится в этой главе, осознайте неизменность способности проникновения в мир, в котором вы живете сегодня:

### **Представьте себя несокрушимым.**

Активизируйте внутреннюю картину, которая проведет вас через воспринимаемые опасности. В этой визуализации уберите образ своего физического тела и вместо этого зрите часть вас, которая такая же постоянная, как и душа или мысль. Это ваша сущность, и она не может быть повреждена в любом случае. С этой точки зрения вам абсолютно ничто не угрожает, вы защищены от любых преступников или рака, от обыкновенного холода и дикого животного. Если вы живете в гармонии с бессмертной частью самого себя, это будет способствовать достижению ощущения несокрушимости. Дайте указание самому себе, что отныне вы будете именно этим удачливым и счастливым человеком, который идет по жизни, оставаясь невредимым, освобождая себя от стремления к контролю своего восприятия опасности.



### **Измените свою оценку собственного потенциала, чтобы стать счастливым человеком.**

Вместо того чтобы говорить себе: «С моей неудачливостью обстоятельства не будут на меня работать», повторяйте: «Я открыт для всего, чему суждено случиться. Я верю в удачу, которая ведет меня». Это изменение в вашем мышлении будет направлять вас в русло Дао. Мир и покой заменят стресс, гармония — усилия, принятие — вмешательство и силу, а удача — страх. Вы станете тем, кем бы вы хотели стать, поэтому даже вещи, которые, на ваш взгляд, были подтверждениями ваших неудач, теперь будут рассматриваться как то, что помогает вам двигаться вперед, навстречу большей гармонии.

Живя, освободившись, вы сможете оценить наблюдение Лиина Ютаня, сделанное в его работе «Значимость жизни»: «Если вы можете провести совершенно бесполезный день в совершенно бесполезной манере, то можно сказать, вы научились, как нужно жить».

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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.



## Стих 56

*Тот, кто знает, не говорит.  
Тот, кто говорит, тот не знает.*

*Заблокируйте все ходы и выходы!  
Сомкните зубы,  
Оцепите все чувства,  
Затупите свою остроту.  
Развяжите узлы.  
Смягчите блеск.  
Приземлите пыль.  
В этом сокровенный смысл.*

*Тот, кто знает этот секрет,  
Не движим привязанностью или отвращением,  
Не колеблется перед выгодой или потерей,  
Не тронут славой или забвением.  
Он выше этих мирских хлопот,  
Все же он приходит занять  
Лучшее место в людских сердцах.*

*Это потому и называется высшим состоянием человека.*



## Живя безмолвным знанием (внутренним знанием)

Вероятно, это самая знаменитая глава «Дао Дэ Цзин». В действительности, две первые строчки («Тот, кто знает, не говорит. Тот, кто говорит, не знает») так популярны, что практически стали иносказательными. Но, несмотря на это, важнейшее послание этой главы не всегда понимается и редко практикуется.

Лао-Цзы призывает вас жить в высшем состоянии безмолвного знания, которое кроется глубоко внутри вас и не может быть передано никому другому. Следовательно, вы могли бы захотеть изменить ваши мысли о тех, кого вы считаете мудрым или эрудированным. Убедительные ораторы с хорошим владением языком, которые являются сильными в своих аргументах и уверенными в своих убеждениях, как правило, рассматриваются как люди, имеющие исключительные знания... Но Лао-Цзы убежден в обратном. Те, кто говорят, считает он, не живут в пространстве безмолвного знания, поэтому они и не знают.

Как только вы начнете пересматривать свой взгляд на это, вы увидите несколько различий в том, как проявляется ваш мир. Во-первых, вы заметите, что те, кто вынужден занимать высокие посты, почти всегда имеют привязанности какого-либо вида — возможно, точками зрения, правотой, выигрышами или выгодой в какой-либо форме. И чем больше они говорят, тем больше они зависимы от таких привязанностей.

Во-вторых, вы заметите, что находится внутри вас: вы начнете видеть *вашу* склонность и желание убеждать и склонять других. Затем вы станете слушать внимательнее, находя себя в «тайных объятиях» «главного союза», которые описывает Лао-Цзы. Ваша необходимость быть хорошо осведомленным или главенствующим заменится глубоким осознанием того, что это все является лишним и неуместным, и вы потеряете интерес к



поискам одобрения или поддержки. Жизнь в безмолвном знании станет процессом, который по-другому освещает ваш опыт — вы имеете меньше и чувствуете себя спокойнее, мягче и более сконцентрированным.

Как только вы измените свои мысли о том, что это значит быть умным и мудрым, вы войдете в контакт с иронией, которая суммирует эту удивительно парадоксальную главу «Дао Дэ Цзин». Лао-Цзы говорит, что мудрец, которой живет принципами Дао, находится «далеко от людских забот и хлопот», все же занимает «лучшее место в людских сердцах». Я бы так обобщил все сказанное: *«Те, кто меньше всего заботятся об одобрении, получают его в большем количестве»*. Поскольку такие люди не сосредотачиваются на том, как их воспринимают другие, с уважением или наоборот, они не ищут похвалы или не бегут от нее. Благодаря спокойной мудрости они могут показаться отчужденными, однако на самом деле в итоге получают уважение каждого.

И внутри вас есть такое место безмолвного знания, прямо здесь и прямо сейчас. И вот что советует вам Лао-Цзы, чтобы вы смогли применить парадоксальный язык этой главы в своей жизни:

### **Заблокируйте все ходы и выходы!**

Станьте честными сами с собой в вопросе желания заполучить благосклонность. Вам не нужно доказывать что-либо кому-либо, и вы никогда не преуспеете, бубня что-то не переставая. Помните, что «тот, кто говорит, не знает» или, как написано в одном из переводов этого стиха: «Закройте свой рот». Безмолвие — это ваше доказательство внутреннего знания. Разговор с целью убедить других людей свидетельствует больше о вашей необходимости быть правым, нежели чем необходимости быть услышанным. Поэтому вместо того чтобы стараться склонить других людей к определенной точке зрения, сохраняйте безмолвие... просто наслаждайтесь тем, что глубоко удовлетворяет внутреннее знание.

**Используйте аббревиатуру ПРСП для того, чтобы помнить о четырех указаниях этой главы.**



— *Притупляйте свою остроту.* Делайте это, прислушиваясь к себе, прежде чем позволить себе высказать критику или осуждение в отношении другого человека. Самый лучший выход — просто слушать, а затем направить мысли, полные любви к себе и этому другому человеку.

— *Развяжите свои узелки.* Отойдите от того, что держит вас связанным с общепринятыми стандартами. Развяжите узелки, которые связывают вас с жизнью, посвященной демонстрации богатства и успехов, и замените его на безмолвное лице-зрение Дао в «тайном объятии».

— *Смягчите свой взгляд на вещи.* Обратите внимание на те обстоятельства, когда ваша необходимость быть правым является абсолютно очевидной, смягчите свою жесткую позицию. Ваше побуждение с раздражением воспринимать внешние события свидетельствует об опасной тенденции игнорировать ваше внутреннее знание.

— *Не поднимайте пыль.* Не поднимайте шума, не устраивайте скандалов! Осознайте свою склонность к устраиванию разборок, когда вы намерены произносить обличительные речи по поводу того, как другим следует себя вести. Остановите себя в середине процесса стучания кулаком по столу или во время злого выкрика и просто посмотрите на себя со стороны. Поскольку ваши эмоции похожи на волны в океане, научитесь наблюдать за тем, как эти волны возвращаются в спокойный огромный всезнающий Источник.

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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».

## Стих 57

Если вы желаете быть великим лидером,  
Вы должны научиться следовать Дао.  
Перестать стремиться к контролированию.  
Освободиться от планов и представлений,  
И мир будет управляться сам.

Как я знаю об этом?  
Потому что в этом мире,  
Чем больше существует запретов и ограничений,  
Тем больше люди истощаются.  
Чем лучше оружие государства,  
Тем темнее народ.  
Чем искуснее и коварнее план,  
Тем непредсказуемей результат.  
Чем больше законов,  
Тем больше воров.

Поэтому мудрецы говорят:  
Я не действую, и люди исправляются.  
Я наслаждаюсь покоем, и люди становятся честнее.  
Я ничего не делаю, и люди становятся богатыми.  
Если я не даю на людей, они становятся самими собой.



## Живите без авторитаризма

В этой и в нескольких последующих главах «Дао Дэ Цзин» Лао-Цзы дает совет правителям его времени, как добиться высокого качества руководства. Его совет уместен и по сей день и применим ко всем формам управления, включая правительство, бизнес и в особенности воспитание детей.

Важное послание 57-й главы заключается в том, что нужно позволять, нежели вмешиваться. Сейчас я не интерпретирую это для того, чтобы не сказать о том, не нужно позволять младенцам ползать по улице или оставлять детей одних около бассейна — очевидно, вы должны быть чувствительными, когда смотрите за теми, кто может причинить вред себе или другим. Мне кажется, что Лао-Цзы хотел сказать, что позволение довольно часто становится высшей формой правления. Он утверждает, что «люди истощаются» в обществах с чрезмерными ограничениями и запретами; это также может быть истиной и для семей с приказами, которые должны исполняться без возражений. Чем более авторитарной является система, тем больше в ней появляется нарушений закона.

С другой стороны, когда детям позволяют удовлетворить свою любознательность, они склонны делать только лучшее и не требуют контроля за ними. Поэтому когда вы измените свой взгляд на необходимость правил, члены семьи будут стремиться принимать решения, основанные на том, что лучше для каждого. Смотрите, что происходит, например, если вы установили определенное время для возвращения подростков домой, прося их просто, чтобы они своевременно сообщали вам, если собираются прийти позднее, чем обычно. Вы, может быть, увидите, что, поскольку вы не вмешиваетесь в их жизнь, они будут приходить домой даже раньше, чем тогда, когда для них существовало строгое правило поведения.

Подумайте над ограничениями, которые вы накладываете на членов своей семьи. Помните, что хорошие родители не хотят оказывать давление; они предпочитают обходиться без него. Кроме того, вы хотите, чтобы ваши дети были ответственны, здоровы, успешны и честны — не просто потому, что вы здесь для того, чтобы следить за ними, но потому, что эта их природа побуждает делать именно так. Покажите пример и позвольте им увидеть, что это возможно — быть самостоятельными и чрезвычайно успешными. Позвольте им научиться верить в их высшую природу, нежели чем перелистывать сборник инструкций, чтобы решить, что правильно, а что нет.

Измените свой взгляд на необходимость указов, законов и запретов и начните видеть себя как такого человека, которому нет необходимости управлять железной рукой. А потом наслаждайтесь этой пересмотренной точкой зрения на ваши лидерские качества в любой области жизни, в которой на вас смотрят как на начальника.

Ниже вы найдете совет для применения в XXI веке, написанный еще 2500 лет назад:

### **Практикуйте искусство позволения самому себе.**

Начните с позволения себе быть более спонтанным и менее дисциплинированным и жестким в вашей повседневной жизни. Предпримите путешествие без особого планирования. Поезжайте туда, куда вы будете инстинктивно направляться. Отправьте авторитарную часть себя на каникулы. Представьте миру другую сторону самого себя, произнося аффирмации: *«Я свободен быть самим собой. Мне не нужно жить по правилам, выдуманным другими, и я освобождаюсь от необходимости законов, регулирующих мое поведение».*

### **Практикуйте искусство позволения другим.**

Остановите себя, когда захочется сослаться на какое-либо правило как на причину, чтобы сказать «нет» ребенку или кому-то, за кем вы наблюдаете, и вместо этого подумайте над тем, что будет, если вы не скажете ничего и останетесь просто наблюдателем. Когда вы измените свой взгляд на вашу роль лиде-



ра, вы найдете, что на самом деле людям для жизни нужны всего лишь несколько правил. Каждый знает сам, что он хочет делать, какие границы он имеет и как ему реализовать свои мечты. Будьте подобны Дао — позвольте другим и наслаждайтесь тем, как ваше неавторитарное управление вдохновляет их быть самими собой.

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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 призором, возможность сделать то же самое и наслаждайтесь тем, как много они получают при минимальных действиях с вашей стороны или при их отсутствии.



## Стих 58

*Когда правитель знает свое собственное сердце,  
Его народ прост и чист.  
Когда правитель вмешивается в жизнь народа,  
Народ становится беспокойным и встревоженным.*

*Несчастье зависит от счастья,  
Счастье кроется в несчастье.  
Кто знает, где конец этому процессу?  
Есть ли здесь норма?  
Все же нормальное скоро становится ненормальным,  
Замешательство людей постоянно.*

*Поэтому мудрец готов служить примером  
И не накладывает свою волю.  
Он направляет, но не указывает.  
Он усиливает, но не разрушает.  
Он освещает, но не ослепляет.*



## Живите не потревоженными удачами и неудачами

Мир десяти тысяч вещей также называется «переменный мир». Вы видите его в вечно меняющейся жизни, даже когда хотите, чтобы все было стабильным и предсказуемым. И как бы то ни было, все вещи на нашей планете находятся в постоянном движении. Как однажды заметил Альберт Эйнштейн: «Ничто не происходит, пока что-либо не двинется с места». Эта 58-я глава «Дао Дэ Цзин» обращает наше внимание на то, что есть другой способ видения мира, который на самом деле гарантирует, что вас не станут тревожить ни удачи, ни неудачи. Вместо того чтобы замечать только постоянно изменяющуюся энергетическую систему материального мира, эта глава побуждает нас позволить себе сосредоточиться на неизменном Дао.

Как многие люди, вы вероятно хотите, чтобы все вокруг было постоянным, неизменным, надежным, безопасным и предсказуемым. Однако ваша реальность недвусмысленно настаивает, чтобы вы принимали во внимание противоположности и непредсказуемости, которые так или иначе имеют место быть в любой ситуации, происходящей с вами. Даже пейзаж, который мы видим, далеко не безупречен. Горные хребты взмывают вверх и уходят в равнины. Деревья возвышаются над кустарниками, и облака бывают зловеще-черными, а то белыми, похожими на пух. И в самом прекрасном солнечном деньке скрывается шторм, а в любой грозе скрывается сухая погода, ждущая своего часа. Верх и вниз, и неожиданное является нормой в природе; холмы и долины — это путь 10 000 вещей.

Измените свой взгляд на возвышенности и низменности в своей жизни и осознайте, что они позволяют открывать все, что скрыто и внизу и наверху. Начните видеть жизнь *целостной*, вместо того чтобы разделять ее на *удачи* и *неудачи*. Смотрите на противоположности как на части одного целого, а не

как на неприятные сюрпризы. С точки зрения чистого единства Даосизма, не существует удач или неудач; единство неразделимо. То, что вы называете «неудачей», имеет и обратную положительную сторону, которая просто ждет «своего выхода» и является второй половинкой общего целого.

Совет Лао-Цзы для применения этой пятидесят восьмой главы в современном мире может заключаться в следующем:

### **Увидьте единство удач и неудач.**

Когда вы находитесь в середине процесса, который считаете успешным, как, например, удачный роман, финансовое достижение, отличное здоровье, хорошая работа с перспективой продвижения или хорошая учеба детей, не забывайте, что все меняется. В накопленном богатстве скрывается бедность, в известности — непризнание. И, конечно, это относится и к периодам нашей жизни, которые мы считаем неудачными.

Ваша жизнь как таковая является самой лучшей возможностью для воплощения вашей способности жить спокойно в дни удач и поражений, поскольку вы можете в любой из этих дней видеть целостность. Поэтому вместо того чтобы вздыхать о молодости, вспоминая «счастливые времена» и называя противоположностью старость, знайте, что ваша молодость есть часть одного целого, второй половинкой которого является старость. Став пожилым человеком, помните, что этот возраст является частью целостности вашего развития через все изменения, которые претерпевает ваше тело. В жизни сокрыта смерть. Прислушивайтесь к своему сердцу и позвольте себе идти в одном направлении с Дао, не навязывая свою волю, — будьте целенаправленным, прямым, светите, не ослепляя и не разрушая.

**Когда неудача кажется вам мучительной,  
что вы не можете ее потерпеть, разглядите удачу,  
зависящую от нее.**

Когда вы чувствуете себя абсолютно подавленным во время путешествия через долину отчаяния, вам может казаться, что это — единственное, что существует. Если вы не способны увидеть обстоятельство или ситуацию как всего лишь фрагмент



большой картины, напомните себе, что удача основывается на неудаче, так же как и утро следует за темной ночью. Не забывая о целостности, положитесь на знание о том, что день следует за ночью, и всегда помните об этом. Помните и о том, что когда вы попадаете в низину, у вас есть лишь одно направление, и это направление «вверх». Все определенно становится лучше; ваше положение должно измениться; недостаток должен смениться изобилием. Это происходит потому, что удача незримо находится здесь во все моменты отчаяния. И вы научитесь жить спокойно во все времена.

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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 пытаясь 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, подобно как облака плывут в небе, ночь переходит в день, прекращается дождь и испаряется вода в лужах... и теперь сматание появляется и исчезает, когда вы живете спокойно в дни удач и поражений.



## Стих 59

*Управляя людьми и служа природе,  
Лучше соблюдать умеренность и бережливость.*

*Оно начинается с отказа от собственных идей.*

*Это зависит от накопленной добродетели.*

*Если владеть хорошим запасом добродетели,*

*То нет ничего невозможного.*

*Если нет ничего невозможного, то и нет границ.*

*Если человек не знает границ, он годе править.*

*Это путь следования Дао,*

*Секрет долгой жизни и продолжающегося видения.*



## Живя умеренно и бережливо

Есть четыре слова, которые прослеживаются во всех переводных версиях «Дао Дэ Цзин»: *сдержанность, скромность, умеренность и бережливость*. Лао-Цзы советует вам проанализировать свой взгляд на эти качества в отношении управления и контроля над людьми, а также воспитания детей. Он не говорит, что вам следует оставаться в стороне и ничего не делать, но он советует вам практиковать самоконтроль. И когда вы развиваете стиль управления, о котором можно сказать: «Если владеть хорошим запасом добродетели, то нет ничего невозможного», поскольку нет границ.

Жить бережливо и умеренно означает быть в гармонии с миром посредством вашей великодушной природы. Вместо того чтобы постоянно подгонять, направлять, раздавать приказы, придумывать правила и требовать повиновения, важно быть лидером, запасающим добродетель, живущим в соответствии с Дао. Чувствуйте радость, зная, что пример, который вы подаете, помогает другим людям сделать правильный выбор, поскольку в этом заключается сущность управления согласно принципам Дао. Как подчеркивает Лао-Цзы: «Если человек не знает границ, он годе править».

Люди, которые в своей жизни руководствуются правилами, догмами и страхом, могут делать только то, что им говорят... и не больше. Вариантов для самопроявления не существует для слепой покорности, поэтому практикуйте сдержанность, скромность, умеренность и бережливость, когда говорите о том, как должны вести себя другие люди. Дети, выросшие в семьях, где подобная слепая покорность являлась нормой, обладают повышенными предубеждениями и предрассудками, когда становятся взрослыми. Почему? Потому что их учили «решать», что является приемлемым, а что нет относительно кого-то, кто ими управляет. Поэтому очень важно подавать своим



детям пример управления, который побудит их самих сделать выбор, основанный на высших принципах.

У меня есть подарок от моей дочери Сэйдж, он стоит у меня на столе, я назвал его «НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО». Это зеленое растение, произрастающее из камня — нет никакой земли, только твердый камень, все же растение растет и не собирается увядать, несмотря на то, чему нас учили. Когда Сэйдж подарила его мне, она сказала, что это растение напоминает ей меня, потому что я всегда говорю, что отказываюсь верить в то, что в нашей жизни что-то невозможно. Это растение помогает мне не забывать, что природа не знает границ и что я есть такая часть природы, как этот камень или та растительная жизнь, зародившаяся в твердом камне.

Лао-Цзы напоминает вам, что «если нет ничего невозможного, то и нет границ». Поэтому практикуйте жизнь без границ, накапливая добродетель и воплощая ее. И тогда вы начнете видеть «продолжающееся видение» в тех, которыми вы были назначены управлять, и они увидят это в вас также. И заставьте мудрость пятьдесят девятой главы работать на вас, следуя следующему совету:

### **Собирайте как можно больше добродетели.**

В течение многих лет я практиковал накапливать добродетель, не осознавая этого. Я посылал сотни тысяч книг людям и организациям за собственный счет, сделав привычкой начинать каждый день с этого акта любви. Я потратил уйму времени на то, чтобы освободиться от большей части того, что я зарабатывал, почти все книги отсылал анонимно. Я не осознавал этого в то время, но то, что я делал, было накоплением добродетели, или, как я это в шутку называю, «очками Бога».

Затем я обнаружил, что не все в моей жизни можно назвать высшей точкой. Все же, когда мне удавалось выпутываться из сложных ситуаций, я выходил из них невредимым. Это случилось потому, что я так глубоко укоренился в Дао, что мое собственное видение стало продолжающимся, невосприимчивым к внешним обстоятельствам.

### **Практикуйте усмирять свое эго.**

Измените свой взгляд на свою жизнь, усмиряя свое эго. Увидьте себя как существо, которое дает, нежели чем забирает, и живите с тем, что вам необходимо, не практикуя расточительное потребление. Вы начнете видеть, что ваша цель есть постижение Дао, а не приказы вашего эго. Когда вы умерите свои требования и будете пользоваться только тем, что действительно нужно вам и вашей семье, вы накопите силу благодетели, используя ее, а не сохраняя. Лао-Цзы говорит вам, что в этом и заключается «секрет долгой жизни и продолжающегося видения».

Вильям Шекспир повторил эти мысли Лао-Цзы более двух тысяч лет спустя в своей пьесе «Генри Шестой» (третья часть):

*Моя толпа — это мое сердце, а не голова;  
Не украшенная алмазами и индийскими камнями,  
Невидимая. Моя толпа называется содержанием;  
Толпа, которой редкий король наслаждается.*

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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.



## Стих 60

*Управление большим государством  
Подобно приготовлению маленькой рыбы.  
Ткнешь лишний раз и испортишь.*

*Общаться с вселенной и нести в себе Дао,  
И зло потеряет силу.  
Нет зла без силы,  
Но эта сила не повредит никому.  
Не только она не повредит никому,  
Но и мудрец сам будет защищен.*

*Если бы только правитель и его народ  
Отказались причинять друг другу боль,  
Все блага жизни  
Притекли бы в государство.*



## Живите, не воспринимая зло

Эта глава говорит нам о необходимости изменить свой взгляд на существование зла, как в нашем собственном мире, так и на целой планете. Вы можете сделать это, приобретая внутреннее знание о том, что зло просто не может воздействовать на вас, если вы находитесь под защитной сеткой Дао. Если вы живете в соответствии с Великим Путем, отказываясь от плохих мыслей, направленных на себя или других людей, тогда злые силы и грехи станут бессильными.

Дао не нацелен на разрушение или причинение вреда кому-либо; наоборот, он дает поддерживающую энергию каждому без исключения. Если люди нарушают этот принцип, они только тогда успешны, когда другие отвечают таким же образом. Это тогда в мире начинаются войны, а в семьях и сообществах — разлад и разногласия. Негатив порождает больший негатив, и лидер или правитель неизбежно будет низвержен, поскольку огромными толпами овладевает хаос.

Измените свой взгляд на присутствие в этом мире враждебности, твердо повторяя: *Ни я, ни те, кого я люблю, не будут затронуты присутствием зла где-либо в мире.* Ваш внутренний мир начнет незамедлительно меняться, поэтому когда видите или слышите какие-либо сообщения о жестокости и насилии, вашей немедленной реакцией должно быть следующее: *Это не обо мне. Я выбираю не иметь никаких мыслей, которые могут причинить вред кому-либо. Я существую света и любви, и поэтому единственные мысли, которые могут возникнуть у меня в голове, находятся в гармонии с великим наполненным любовью Дао.* Другими словами, что бы ни происходило у вас в жизни по вине других людей, это не должно пробудить в вас мысли о мести или ненависти. Вы сделали себя невосприимчивым ко всему отрицательному потому, что сосредоточились на Дао.



Сейчас вы можете подумать, что все это звучит слишком уж просто, но представьте, если большие массы людей начали бы думать таким же образом, тогда какие бы правители начали появляться из среды таких людей! Как говорит Лао-Цзы в этой главе: «Если бы только правитель и его народ отказались причинять друг другу боль, все блага жизни притекли бы в государство». В конечном счете наш мир должен жить этим принципом, или человечество рано или поздно перестанет существовать... и все ведь начинается с вас.

Когда принципы Дао укрепятся в одном человеке, одной семье, сообществе или стране одновременно, поменяются и приоритеты. Наши энергии будут направлены на строительство лучших в отношении нашей окружающей среды средств передвижения и домов, а не на придумывание инструментов, которые отражают веру в то, что мы с нашей планетой можем безнаказанно делать все, что захотим. Мы найдем пути уменьшить запасы невероятно опасного оружия массового уничтожения. Совместные действия заменят ненависть и мысли о вреде друг другу. Это произойдет, как утверждает Лао-Цзы, когда правители и народ изменят свои мысли о причинении друг другу вреда.

Осмысливая этот стих «Дао Дэ Цзин», подумайте, как он может повлиять на вашу повседневную жизнь. Когда вы чувствуете, что негатив направлен именно на вас, отступите в место любви и доброты и заставьте измениться эту энергию. Помните: невозможно драться с тем, кто отказывается это делать! Поэтому ваш отказ вступить в бой — самое лучшее ваше оружие против зла. Вы можете отвести попытку злого человека нанести вред, отказавшись опускаться до такого же уровня. От ругательств разъяренного водителя до грубостей рассерженного клерка или расстроенного члена семейства, эти вспышки гнева легко можно загасить, когда вы остаетесь сосредоточенным в душе и мыслях. Станьте невосприимчивым к таким вредным мыслям и действиям, зная, что это точно не для вас.

Диктуя эту 60-ю главу 2500 лет назад, Лао-Цзы думал обо всем человечестве. Он знал, что наносящее вред поведение может быть ослаблено, если достаточное количество людей выберет жить тем путем, который создает взаимодействие и рождает дух любви там, где были конкуренция и месть. Теперь он



просит вас применить мудрость этой главы в вашей жизни, следуя изменениям в ваших мыслях о зле и его потенциальном влиянии на вас и мир:

**Поддерживайте вашу невосприимчивость  
ко всему отрицательному, контролируя себя,  
как только начинаете думать о плохом.**

Остановите свои мысли именно в тот момент, когда они становятся осуждающими и могут быть рассмотрены как вредные для вас или окружающих. Например, если вы видите себя недостойным уважения, это разрушительная мысль, направленная против вас самих. Измените ее на следующее: «Я заслуживаю и ожидаю получение только Божественной любви. Это то, что я притягиваю к себе». Когда вы сталкиваетесь с ненавистью или злом, остановите свои мстительные мысли по отношению к виновным. Измените свою энергию разума, например, на: «Я посылаю мысли, наполненные любовью и добротой, всем и верю, что эта любовь поможет им увидеть всю глупость и бесполезность ненависти». Будьте осознанны во всех своих мыслях, если необходимо, изменяя их направление. Станьте одним из людей, что принесет все блага Дао нашему миру.

**Объявите себя невосприимчивым  
ко всем вредным просьбам.**

Представьте себе защитный щит, который находится вокруг вас, охраняя вас от всего зла мира. Ваш щит пропускает только энергию, которая находится в гармонии с Дао. Любовь, доброта и поддержка могут пройти сквозь него, но если любое зло оказывается рядом, оно не проникнет сквозь этот щит. Это означает, что вы создаете великое чувство веры в Дао. С этой внутренней верой у вас, когда зло неистовствует рядом, оно не сможет даже прикоснуться к вам. Станьте мудрецом, лидером, который управляет своей жизнью и жизнями тех, кто находится рядом с вами, и кому нельзя причинить вред. Объявите об этом, практикуйте это в каждой своей мысли и находитесь свободно даже в центре опасности. Это не о ложном чувстве защищенности, но о знании, что вы и Дао есть одно целое.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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 позицией.



## Стих 61

*Великое государство подобно низине,  
Куда устремляются все потоки.  
Этот сосуд всего под небесами,  
Женственность мира.  
Женское побеждает мужское спокойствием,  
Делая себя ниже своим покоем.*

*Поэтому если великое государство  
принижает себя перед малым,  
Оно заслуживает гужбы и доверия.  
Если малое государство принижает себя перед великим,  
Оно выиграет через «великого».  
Один выигрывает поклонением,  
Другие — оставаясь ниже.*



Большинство из нас учили тому, что важно быть выше, чем быть среди низших во всех аспектах. Нам говорили «стремиться вверх», «выделяться из толпы», «быть лучшим», «читать победителей». От нас ожидали уважения к тем, кто зарабатывает много денег, собирает материальные ценности, страха и повиновения людям из-за их положения и власти; и те, кто снизошел до того, чтобы жить среди «толпы», меньше заслуживают нашего уважения. Этот стих «Дао Дэ Цзин» приглашает нас переоценить все, чему нас учили.

Взгляните на океан: это сильнейшая сила на планете, потому что он остается ниже, чем потоки, которые неизбежно устремляются в него. Как реки плывут в нисходящем потоке, сливаясь с ним в одно, море способно быть огромным резервуаром всего под небесами. Это то, что на протяжении всей книги «Дао Дэ Цзин» Лао-Цзы называет «великой Матерью», или «женским началом мира». Эта энергия женского начала, или, по-другому, «инь» является подлинным рецептором всего. Оставаясь тихим и спокойным, оно в результате преодолевает усилия мужского начала, направленные на то, чтобы покорять и подчинять.

В 61-й главе «Дао Дэ Цзин» Лао-Цзы говорит о преимуществах, которые дает управление, при котором правитель ставит себя ниже, имея в виду целые страны в качестве примера. Он приводит примеры наций больших и маленьких, которые были похожи на великий океан. Он наблюдал воюющие страны, пытающиеся истребить друг друга, прилагая все усилия, он увидел, что мир и гармония могли быть только тогда возможными, если бы эти страны вели себя в соответствии с принципами Дао, то есть поборов и подчинив свое эго, нежели своих соседей.

Лао-Цзы обращался в своей главе к странам и их политическим лидерам, но население стран ведь состоит из отдельных

мужчин и женщин. Количество нас, людей, желающих воплотить эту великую мудрость, предложенную китайским мудрецом, должно стать критическим. Мы все должны узнать ценность того огромного изменения нашего взгляда на нас самих и на каждого вокруг. Да, это может потребовать от нас разворот на 180 градусов, но если мы начнем меньше думать и действовать исходя из требований нашего эго, рано или поздно мир получит сообщение о том, о чем Лао-Цзы говорил еще в древние времена. Народы всего мира поймут, что их лидеры с энергией женского начала «инь» гораздо лучше. Кроме всего прочего, это естественный путь... это Дао.

Вы можете применить мудрость, изложенную в этой главе, как в деловом мире, так и в отношении тех, с кем вам доведется встретиться в своей жизни, если вы немного измените свое представление, что возвышаться над другими с точки зрения женского начала в мире мужчин — это способ быть впереди. Разглядите ценность жизни при условии, что вы можете завоевывать доверие и дружбу через подход «инь» чувствительности и спокойствия женского начала.

Пока вы стараетесь принять эту позицию, спокойно наблюдайте за тем, как энергия из следующего высказывания начинает влиять на вашу действительность:

**Переоцените свою точку зрения о том,  
что есть составляющие силы.**

Видите ли вы силу в смирении, спокойствии и в том, чтобы оставаться ниже и незаметнее? В боевых искусствах наиболее сильный воин — это один из тех, кто расходует меньше силы и использует выпад своего соперника в своих собственных целях. Давайте обратимся к случаям применения силы в истории. Одержимые своей силой в результате прибегают в своих действиях к жестокости и зверствам, но затем получают такие же действия в отношении себя. Так же происходит и в вашей жизни.

Оставайтесь спокойным, тихим и вне зоны видимости, другие обязательно притянутся к вам, и между вами возникнут дружба и доверие. Если вы будете следовать «инь», женскому



началу, Божественной Матери, вы будете излучать энергию и силу, которые помогут вам склонить к этому других людей, включая тех, которые не принимают перемены. Подумайте о себе как об океане и будьте ниже так, чтобы позволить всем другим приплыть к вам нисходящими потоками и создать «великое государство», где бы вы ни выбрали его построить.

**Уподобляйтесь тем, чей великий вклад для человечества  
был основан на использовании меньшей силы.**

Существует множество примеров жизни по принципу — оставаясь ниже, в соответствии с принципами энергии женского начала «инь». Иисус Христос, Будда, пророк Мухаммед, Заратустра, святой Франциск Ассизский, Ганди, Мать Тереза и другие люди высоких духовных убеждений, которые служат прекрасным нам примером. Демонстрируя противоположное поведение тому, что мы привыкли называть властью с применением силы, они изменили курс истории человечества. Более того, их помнят и высоко почитают все люди планеты.

Вы можете стать подобным лидером Дао в вашем непосредственном окружении, улыбаясь и радуясь в душе, когда будете видеть, что вы похожи на низкий, спокойный и терпеливый океан. И все те, которые стремятся возвыситься над вами и подчинить вас, неизбежно окажутся на пути к вам внизу.

**Практикуйте Дао прямо сейчас**

Каждый день, когда вы будете ломать себе голову в стремлении к тому, как бы стать эффективным лидером в своей семье, стране или мире, попробуйте последовать следующему совету Саи Баба. Он советует читателям делать то, что в нем написано, независимо от того, что их интересует: какое действие предпринять или как подумать:

*Когда быстрые глаза шокированы  
Жестокостями жизни,  
Когда рот иссушен  
И ты едва можешь говорить,*

*Как первый глоток прохладной воды,  
Я утешу тебя.  
Подумай обо мне.*

В момент кризиса тихо скажите «Подумай обо мне» воображаемому человеку, которому удалось победить вас, наклоняясь и оставаясь ниже. Вы немедленно найдете решение, как будто этот человек направляет вас на преодоление борьбы, пагубной привычки или эгоистичных мыслей, которые уносят вас прочь от вашего женского начала, природы Дао.



## Стих 62

Дао есть сокровищница,  
Истинная природа,  
Таинственный Источник всего.  
Это богатство хорошего человека  
И прибежище нехорошего.

Если человек кажется слабым,  
Не гоните его прочь,  
Пробудите его своими речами,  
Поднимите его своими делами,  
Залечите его раны своей добротой.  
Не гоните его прочь,  
Прогоните его слабость.

Когда выбран новый правитель,  
Не предлагайте ему своей помощи  
Богатством или опытом.  
Помогите ему постичь принцип,  
Не учите, а предложите ему путь Дао.

Почему в древности так ценили Дао?  
Не потому, что он Источник всего хорошего,  
Средство против всего дурного?  
Это самое дорогое, что есть в мире.



## Живя в сокровищнице Дао

Представьте себе, что вы имеете доступ к особому месту, куда могли бы прийти и общаться со святым Источником всего. В этом месте мы могли бы найти «богатство хорошего человека» и пространство, где плохой человек мог быть прощен. Это то место, где великие правители и мудрецы могли поразмыслить об осуществлении огромной ответственности, где нам бы открывался секрет избавления от грехов. В этом чудесном месте мы бы абсолютно знали Источник хорошего, так же как и лекарство от плохого.

Когда я размышлял над этой главой, то придумал ей название «Подсчитай свои благодеяния». Она напоминает мне о том, что я могу попасть в святую сокровищницу, которая находится глубоко внутри меня, как можете сделать это и вы, и любой осознающий это человек на земле. Эта глава напоминает, что нужно по-другому посмотреть на проявление зла в нашем мире. Она напоминает мне о том, что внутри меня сокрыт чудесный неиссякаемый источник Дао. И о том, что нужно хотеть по-другому посмотреть на себя и на свою роль в этом мире, как одной из 10 000 вещей.

Ты можешь изменить свою точку зрения на большинство вещей, смотря на все, что возникает, и взвешивая ненависть, злобу и зло. Согласно Лао-Цзы, нет никого, кого можно ассоциировать со злом или грехом; просто те, кто не принимает или живет в конфликте с Дао, только такими *кажутся*. Вместо того чтобы отстранять их от себя, вы должны наставить их на Великий Путь. Поэтому оставайтесь сосредоточенными на мыслях и поступках, которые гармонируют с принципами вселюбящего, всезнающего Дао. Помните о том, что этот Источник не причинит вреда, не прогонит и не осудит кого-нибудь — он просто дает жизнь.

Там, где вы видите нечто плохое, перемените свою точку зрения, чтобы увидеть чистую любовь и доброту, которые ошибочно направляются на поиск священного места в материальном мире. Та энергия обладает мощной силой, но отдаляет вас от Источника вместо того, чтобы возвращать вас к нему. Когда вам удастся изменить свое мнение о так называемой греховности, побудите других также увидеть различие. Благодаря своему новому представлению обо всем этом вы будете довольно легко рассуждать о различии между радостями материального мира и благами Дао. И если потребуется, вы даже сможете предложить карту или тропинку, по которой можно дойти до священной сокровищницы Дао.

В переводе «Дао Дэ Цзин», выполненном Гья Фу Феном и Джейн Инглиш, шестьдесят вторая глава заканчивается следующими строками:

*Почему все так любят Дао сначала?  
Не потому ли, что ты находишь то, что ищешь,  
И прощен, когда грешен?  
Именно поэтому это величайшее сокровище вселенной.*

Вот что предлагает вам Лао-Цзы в этом драгоценном стихе «Подсчитай свои благодеяния»:

**Зрите дверь священной сокровищницы,  
открытой для вас.**

Взгляните на себя как на Божественное творение вечного Дао, которое в любое время может войти в священное место. Знайте, что то, что вы считали негативным, может никогда больше не быть таковым, если и оно имело бы возможность войти в наполненное сокровищами Дао. Ясно представьте себе дом, парадные двери которого открыты для вас и ждут, когда вы войдете, чтобы вы могли насладиться священной атмосферой и теплом внутри него. А теперь представьте, как уходят все страхи и злость, как только вы переступаете порог этого дома. Сделайте этот дом Дао личным местом, куда вы всегда сможете



войти и остаться в нем, используя прием медитации. Он есть божественность как таковая и может стать вашим прибежищем в любое время.

**Старайтесь прощать и избегать осуждений,  
когда вы видите достойные порицания  
и наполненные злобой вещи.**

Последуйте совету Лао-Цзы о том, как мы должны вести себя с тем, кто кажется нам безнравственным и грешным, — это путь мысленного разделения человека и его ужасного поведения. Помните, что и он является Божественным созданием Дао, но он просто считает, что контролировать его жизнь должно эго. Мысленно вычеркните из памяти подлость, греховность и плохое поведение и позвольте этому человеку просто существовать отдельно от его ужасных поступков. Наблюдайте, как Дао раскрывается в таких людях, и представьте их как невинных младенцев, слишком поддавшихся своему эго. Мысленно простите им ошибки и, сделав усилие, заключите этих младенцев в свои любящие объятия.

Лао-Цзы убеждает вас, чтобы и с собой вы обращались в той же манере: прогоните от себя все то, что вам не нравится в вашем поведении, позвольте своей боли быть прочувствованной и простите себя. Как только это совершите, представьте, как вы обнимаете себя, и обратите внимание на то излучающее свет существо, которым являетесь вы в своем представлении. Старайтесь в своих поступках приблизиться к Дао, распространяя свою доброту как на других, так и на самого себя. Это то, как вам следует следовать мудрости, изложенной в этом стихе «Дао Дэ Цзин», которая, несомненно, является лекарством от всего злого.

**Практикуйте Дао прямо сейчас**

Сегодня примите решение помочь кому-то, если, конечно, поразмыслите над принципами, изложенными в этой главе. Но делайте это, не упоминая «Дао Дэ Цзин» или эту книгу. Воз-

можно, 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.





## *Стих 63*

*Практикуйте недеяние.*

*Работайте без действий.*

*Пробуйте безвкусное.*

*Восхваляйте малое, увеличивайте немногое.*

*На злые поступки отвечайте добром.*

*Разглядывайте простое в сложном.*

*Достигайте величия в малом.*

*Преодолевайте трудности,*

*пока они остаются простыми.*

*Совершайте великие дела, пока они остаются ничтожными.*

*Мудрец не стремится к большему,*

*Поэтому достигает величия.*

*Если вы соглашаетесь слишком легко,*

*вам будут мало доверять;*

*Поскольку мудрец всегда противостоит трудностям,*

*Он никогда их не испытывает.*



## Живя без трудностей

Этот стих повествует о многом, используя немного слов. Каждый раз, когда я перечитываю то, о чем говорит здесь Лао-Цзы, я чувствую: мне совершенно невозможно испытать какие-либо трудности в жизни, если я действительно желаю принять его мудрый совет. Он советует нам научиться думать в минуты, нежели чем в дни, недели, месяцы, годы, десятилетия или всю свою жизнь. Все, что мы когда-либо получали, есть прямо сейчас — вот оно. Поэтому мы должны избегать любой попытки преувеличить даже самые незначительные события или беспокойство о своем будущем, которое никогда может не настать. Все это мелочи, существенно меняющие дело в нашем мире, и если думать о жизни проще, хаос уйдет. Как напоминает нам Лао-Цзы: «Разглядывайте простое в сложном. Достигайте величия в малом».

Я следовал этому примеру, работая над данной книгой. Как вы можете себе представить, написание отдельных эссе на 81 стих одного из самых уважаемых и бессмертных текстов было довольно-таки непростой задачей! Такой проект требует примерно года ежедневных исследований, изучения, прочтения, написания, проверок и исправлений. Все же вместо заикливания на вызовах этого проекта я выбрал другой способ, а именно — «разглядеть простое» и преодолеть «трудности, пока они остаются простыми». Каждое утро я с головой окунался в один из стихов, позволяя словам литься из моего сердца и оставляя на бумаге. Я чувствую, что мне удалось постичь ироническое заключение шестидесяти третьей главы, где говорится, что трудности не чувствуются, когда с ними постоянно сталкиваются.

Такова мудрость этого стиха: не существует такой вещи, как трудность, когда вы живете настоящим, делая только то, что делаете прямо сейчас. Поэтому проанализируйте свои мысли о том, что вы называете проблемами и неприятностями в вашей жизни. Можете ли вы начать думать, что то, что вы не



предпринимаете в своей жизни, является не только легко осуществимым, но и простым и мелким. К тому же как вы приступите к сложному учебному курсу, который займет у вас несколько лет обучения? Не представляя, что вы его закончите, или используя настоящее, чтобы беспокоиться о будущем. Как вы сможете пройти через довольно долгий и трудный период беременности и родов? Миг за миг. Я видел, как делала это моя жена в течение всего периода беременности и ухода за ребенком. Она произвела пятерых детей за восемь лет! Как учит нас Лао-Цзы, если вы преувеличиваете что-либо, вы достигнете величия.

Практически каждое утро я посвящаю полтора часа занятиям йогой с двадцатью шестью позициями и двумя дыхательными упражнениями. Сейчас полтора часа занятий интенсивными упражнениями могут показаться не только чем-то большим, но и достаточно сложным. Я научился видеть эти ежедневные тренировки, которые мне безумно нравятся, совсем по-другому. Теперь я их нахожу достаточно простыми. Как только начинается первое дыхательное упражнение, я сохраняю мой разум и мое тело полностью сконцентрированными на том, что я делаю в этот самый момент. Если мои мысли начинают бежать вперед, я просто возвращаю их назад в настоящее. Я смотрю в зеркало и напоминаю себе, что это упражнение или поза очень малы и просты. *И что же вы думаете* — все сложности испаряются!

Практикуясь в настоящий момент и тренируя себя оставаться в состоянии простоты, я не замечаю, как пролетает девятиминутное занятие. Я достиг того, что считал великим, в малых улучшениях, которые произошли естественным образом. Это работа без совершения ее, недеяние в деянии, потому что столкнулся с тем, что могло показаться сложным. И вот результат — я испытал трудное.

Лао-Цзы убеждает вас изменить свой взгляд на двадцать первый век, выполняя следующее:

**Ищите простоту в том, что вы называете сложным, видя, что то, что происходит в настоящий момент, — совсем и нетрудно.**

Перестаньте быть поглощенным завтрашним днем, а также всеми завтрашними днями, которые будут в вашей жизни. Моя

подруга Кэти Байрон (чей муж Стефан Митчелл создал замечательный перевод «Дао Дэ Цзин», который я включил в эту книгу) подарила мне мое любимое определение безумия: «Верить, что вам нужно то, чего у вас нет, означает быть безумным». Я добавил: «Верить в то, что вы не можете быть довольным и счастливым сейчас, только потому, что ваше будущее кажется вам сложным, — это еще одна форма безумия».

Посмотрите на то, что вы имеете, и осознайте, что, судя по всему, в настоящий момент у вас все хорошо! *«Курс чудес»* четко излагает эту идею: «У вас нет проблем, хотя вам кажется, что они у вас есть».

### Думайте меньше

Измените свое представление о «думать много» на «думать меньше, но получать больше выполненного». Подумайте, является ли это тем, что кажется таким огромным, что приводит вас в ужас, который вам мешает начать это. Затем измените свои мысли и подумайте, что можно сделать сегодня в ваши драгоценные настоящие моменты, совершенно игнорируя полную картину. Ваши достижения увеличатся, превратившись в великое, когда вы приступите к малому. Делая это, вы парадоксальным образом увидите высокие результаты.

### Практикуйте Дао прямо сейчас

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. Набросьте 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.

## Стих 64

Чем можно легко управлять.  
Что явное можно легко предотвратить.  
Хрупкое легко разбить,  
Малое легко разбросать.

Поступайте до того, пока вещи существуют;  
Управляйте ими, пока ими не овладел хаос.

Помните:

О дереве, выросшем из семечка,  
Башню девяти этажей, начатую с одного кирпичика.  
Путешествие за тысячу миль, начатое с одного шага.

Воздействовать и уничтожить его,  
Объять его и потерять.

Мудрец не поступает так и остается непобежден.

Он не прикасается и поэтому не теряет.

Люди часто терпят неудачу на вершине успеха.

Поэтому заботьтесь не только о начале, но и об окончании,  
Тогда не будет неудач.

Мудрец не ценит то, что трудно достать.

Он не собирает дорогие предметы,

Он учится не привязываться к идеям.

Он помогает вещам найти их истинную природу,  
Но не осмеливается подчинить.



## Живя здесь и сейчас

«Путешествие за тысячу миль, начатое с одного шага» — эта строчка является самой знаменитой во всей книге «Дао Дэ Цзин». Она цитировалась так часто, потому что побуждает нас не медлить и сразу же начать с того места, где мы сейчас находимся, прямо здесь, прямо сейчас. Крошечное семечко, посаженное и подпитываемое, превращается в целый лес; марафон начинается с первого шага. По моему мнению, немецкий поэт и драматург И. Гете очень красиво высказал эту идею древнего мудреца в таких строчках:

Только прими участие — и разум разогреется;  
Начни дело — и оно будет выполнено.

Сущность этого широко известного стиха «Дао Дэ Цзин» в следующем: каждая цель начинается отсюда! С ударением на *отсюда*! Это особенно применимо в отношении проблем, которые кажутся поистине огромными. Когда вы поменяете свой взгляд на них, ваше новое и уникальное видение пробудит множество вещей прежде, чем вы остановитесь. «Мудрец не ценит то, что трудно достать», потому что он разделяет его на более мелкие и простые шаги. Вместо того чтобы принимать новую должность, направляя других или пытаясь сделать все самому, последователь Дао найдет способ решить проблемы, прежде чем они возникнут и перед тем как наступит беспорядок. Лао-Цзы побуждает нас к тому, чтобы мы делали то же самое.

Переоцените то, как вы видите вызовы, с которыми сталкиваетесь, так же как и людей в вашей семье, сообществе или стране. Почувствуйте сердцем, как просто предотвратить многие из них, когда вы уже занимаетесь этим, до того как им возникнуть и когда вы отказываетесь от идей, которые прямым об-

разом связаны с этими проблемами. Существует три способа к достижению просвещенности, с которыми большинство людей сталкиваются:

1. Первый из них — *через страдание*, когда большие проблемы в вашей жизни становятся такими огромными, что в результате приводят к страданиям в течение довольно долгого времени, потому что вы «цените то, что трудно достать». В результате вы доходите до такого места, где можете оглянуться назад на те огромные препятствия, такие, например, как болезнь, несчастный случай, склонность к какой-либо пагубной привычке, финансовые потери, неприятности с детьми или развод. Оглядываясь на все это, вы видите в ретроспективе, что на самом деле они были подарками, хоть мы и воспринимали их как проблемы. Все же это не путь Дао; это то, как мудрец проживает свою жизнь.

2. Второй способ заключается в *присутствии здесь и сейчас*. Здесь вы уже подходите ближе к Дао, спрашивая себя, когда наступает кризис: *Какой вывод я должен сделать из происходящего? Я знаю: в этой неудаче скрывается дар для меня, и я буду искать его*. Несмотря на то что это мышление соответствует принципам Дао, тем не менее не то, о чем говорил нам Лао-Цзы.

3. Третий способ заключен в *предотвращении больших проблем*. Это означает, что вы действуете перед тем, как возникают проблемы, чувствуете трудности и беспорядок, проникающие в вашу жизнь, — стараетесь заранее с ними справиться. *Это* и есть путь Дао. «Малое легко разбросать», — говорит Лао-Цзы. Поэтому здесь вы становитесь внимательным и проницательным наблюдателем, полностью гармонирующим с природой. Умея предвидеть, вы предвосхищаете спор, проигрывая его в своей голове в доли секунды, и готовы нейтрализовать отрицательную энергию, потому что идете впереди этого. Вы отвечали надежанием в своих предыдущих решениях проблем и, следовательно, находитесь в гармонии с Дао. На этой стадии вы *предотвращаете* проблемы, а не решаете их.



Этот стих приглашает вас овладеть третьим методом, сосредоточенным на Дао. Здесь несколько советов для этого:

**Напоминайте себе о неотъемлемой ценности практикования вечной строчки «Дао Дэ Цзин»:**  
**«Путешествие за тысячу миль, начатое с одного шага».**

Забудьте о конечном результате: когда прибудете туда, где, как вам казалось, хотели быть, вы просто начнете новое путешествие. Поэтому наслаждайтесь каждым шагом на этом пути и помните о том, что каждая цель начинается отсюда. Просто делайте одно дело в один день разом.

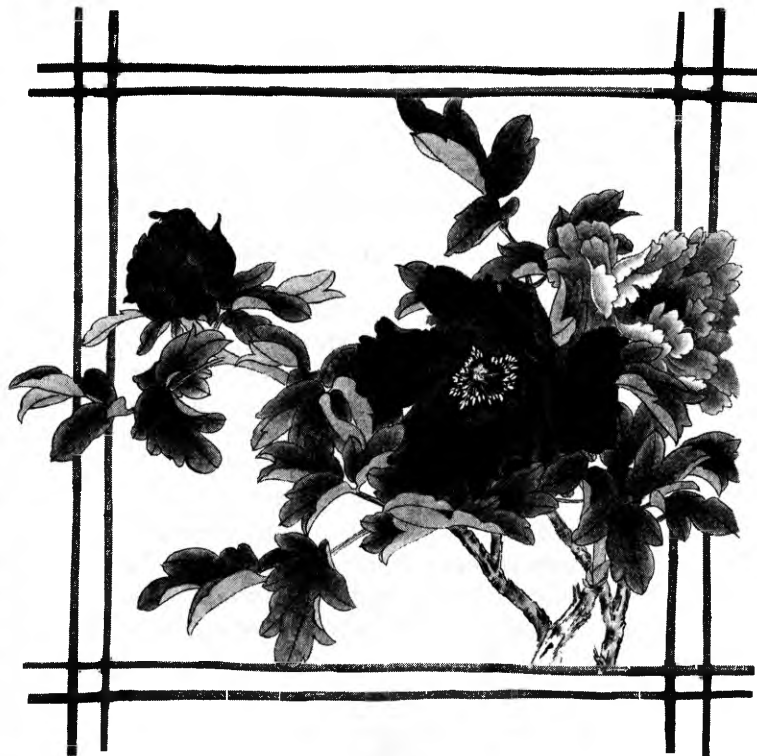
Вот пример из моей собственной жизни. Где-то двадцать лет назад я выпил какой-то алкогольный напиток. Если бы в тот момент подумал о том, что не буду употреблять алкоголь в течение последующих 20 лет, это было бы для меня действительно трудной задачей. Все же я делал это. Но не могу поручиться за следующие 20 лет, но в сегодняшнем дне я уверен. Да, только в сегодняшнем, сегодня я не выпью спиртного. Один шаг... одно мгновение... один день в одно время... и это поведение согласно Дао.

**Станьте мастером предвидения.**

Решите, что вы способны предотвратить возникновение проблемы в вашей жизни задолго до того, как она приобретет очертания. Например, предвосхитите проблемы, связанные с вашим здоровьем. Поймите, что предотвращение проблемы лучше, чем ожидание появления больших вызовов. Заботясь о своем здоровье, например, принимая добавки, выводящие токсины из организма, прочищая толстую кишку, поедая больше фруктов и овощей и меньше продуктов животного происхождения, занимаясь и медитируя — вы идете впереди больших проблем. Вы предвосхищаете то, что вам нужно делать, пока вы способны справиться с малым, приводя свое здоровье в гармонию с Дао до того, как туда проникнет беспорядок. Поступайте так и в других областях вашей жизни, будьте мастером предвидения!

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



## Стих 65

*В древности правители были простыми,  
Растворившимися среди обычных людей.*

*Они не сияли,*

*В правлении не прибегали к хитрости.  
Поэтому народ был благословлен.*

*Когда глумятся, что знают ответ,  
Людьми трудно управлять.*

*Когда они знают, что ничего не знают,  
Люди могут найти свой собственный путь.*

*Править без хитрости —  
Это удача для государства.  
Простейший пример — это чистейший.  
Наполненные обычной жизнью,  
Вы можете показать людям дорогу  
Назад к их истинной природе.*



Если в настоящее время вы занимаете руководящую позицию в стране, я побуждаю вас принять эту мудрость всем своим сердцем. Если же нет, то советую вам изучить эту главу «Дао Дэ Цзин» с точки зрения вашей собственной жизни, которая наверняка включает управление другими.

Управляя людьми или воспитывая собственных детей, вы не должны использовать бюрократические правила и стремиться поразить других предполагаемым интеллектом или превосходством. Поистине обладающий властью человек не хитрит и не лукавит, «не сияет», «в правлении не прибегает к хитрости» и не внушает страх тем, кем он или она назначены следить или управлять. Как объясняет Лао-Цзы: «Когда они знают, что ничего не знают, люди могут найти свой собственный путь». Другими словами, эффективный руководитель направляет людей в направлении их собственной природы.

Вас призывают к тому, чтобы помочь другим узнать, чего они не знают! Если они будут думать, что обладают знаниями, они никогда не найдут путь обратно к их сущности Дао. Это потому что они доверяют своему эго, которое твердит им о том, что их истинная сущность в отождествлении с физическим, или материальным, миром. Тот, кто живет в соответствии с принципами Дао, знает, что эго — это ложный наставник, который отдаляет человека от знания о его истинной природе.

Воплощайте учения, изложенные в этом стихе, отказываясь демонстрировать превосходство или интеллектуальные способности. Вместо этого показывайте другим, как вы живете принципами Дао, вы допускаете то, что не знаете, что лучше для них, и даже не знаете точно, как должна протекать ваша жизнь. Дайте другим людям понять, что вы готовы просить руководства. Покажите им, что вы не стоите «во главе» ни над ними, ни над тем, что с вами происходит. Позвольте им видеть в



вас человека простого, живущего в мире и покое и бесхитростного.

Как только вы поменяете ваше представление о руководстве, вы увидите, что многие наслаждаются связью с энергией Дао и становятся в своем руководстве простыми людьми. Их единственная задача — помочь каждому человеку в их сфере влияния осознать то, что они тоже ничего не знают! Кажется, мы можем услышать смехок Лао-Цзы, когда он сообщает нам об удивительном парадоксе.

Сблизьтесь с теми, кем вы вынуждены управлять, пытайтесь следовать новым способам мышления и существования:

**Будьте готовы гордо сказать тем,  
кто находится в вашем подчинении: «Я не знаю».**

Эта фраза является символом силы, нежели чем слабости, поэтому не бойтесь сказать ее. Когда вы научите других делать то же самое, они начнут позволять своей высшей природе быть ведомой Великим Путем. Помните, что природа никогда не заставляя что-либо расти, но присутствует безмолвно и незримо. Делайте то же самое с лучшими из всех ваших способностей, навязывая себя или свои идеи окружающим (с большой осторожностью для слишком молодых или слишком незрелых для того, чтобы брать на себя взрослую ответственность).

Чистая правда заключается в том, что ни мы, ни кто другой действительно не знаем, что идеально для нас или для других людей. Молчаливая судьба всегда в работе; существуют как удачи, так и неудачи в жизни каждого, независимо от наших индивидуальных взглядов.

**Стремитесь делать свою жизнь простой.**

Демонстрируйте такое поведение тем, кем вы были назначены управлять. И чем анализировать ситуацию с разных сторон, пытайтесь найти наиболее жизнеспособное решение, лучше доверяйте своему первому инстинкту и выбирайте наиболее простые и менее проблематичные пути. Не «прыгай с шестом через мышинные какашки» — к тому времени как вы обсудите всевозможные доступные для вас пути решения, проблема как

таковая может быть оставлена далеко позади простым удалением помета грызунов, выбрасыванием его в мусор! Ниже вы найдете замечательный совет для себя, так же как для лидеров стран, которые часто оказываются втянутыми в бюрократические проволочки, парализующие их действие: *Смотрите на вещи проще.*

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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».



## *Стих 66*

*Почему океан зовется хозяином сотни течений?  
Потому что он расположен под ними.  
Умеренность дает ему эту силу.*

*Поэтому те, кто стремятся быть выше других,  
Должны говорить просто.  
Те, кто стремятся вести, должны следовать.*

*Когда мудрец правит людьми,  
Они не чувствуют тяжести правления,  
Когда он стоит впереди людей,  
Они не чувствуют себя униженными.*

*Мудрец стоит ниже,  
Поэтому мир никогда не устает восхищаться им.  
Он служит,  
Поэтому мир никогда не устает прославлять его.*



## Живя подобно океану

В отличие от восприятия Бога как старого белого человека, создавшего мироздание, в котором ваше поведение может привести к тому, что вы будете приговорены к вечным мукам, Дао воспринимается как естественная энергия. Источник жизни не рассматривается как божественный контроль земными жителями, такими, например, как король или диктатор, поскольку они не скупятся на наказания или воздерживаются от наград. Лао-Цзы учил, что Дао лишь просит вас жить в гармонии с природой.

Для Лао-Цзы великим природным символом является вода, и он обращается к примеру воды во многих из восьмидесяти одного стиха. Когда вы будете подражать воде, вы начнете видеть, что для осуждений и выборочного отношения в Дао просто нет места. Будьте подобны морю, советует Лао-Цзы, и мир никогда не перестанет возвышать вас. Главное послание этого и многих других стихов «Дао Дэ Цзин» заключается в том, что океан — царь всего, потому что он знает, как можно оставаться ниже. Все течения должны в результате впадать в море, и в процессе оно служит всем. Суть этого очевидна: будьте просты и скромны. Никогда не ставьте себя выше других людей. Наивысшая сила — это плодородная долина. Станьте слугой, но не доминатором.

Даже когда очень малые водные течения остаются одни, они единственным путем пробивают себе дорогу, которая ведет их к морю. И великий океан никогда не кичится своим величием и мощью в отношении рек и течений. Он не поднимается над ними и не требует преданности, так же как и не страшит их наказаниями и исчезновением с водной карты мира, в случае если вдруг они начнут отказываться взаимодействовать. Море знает инстинктивно, что течения и реки естественным образом притянутся к тому, которое остается ниже.



Используя эту метафору на многих страницах «Дао Дэ Цзин», Лао-Цзы напоминает нам, что люди также имеют тенденцию инстинктивно тянуться к тем, кто обладает свойственным величием, возникающим из простоты и умеренности и умения оставаться ниже. И это не является исключительно состоянием великих мудрецов. Петр, слуга и апостол Иисуса Христа, посылает нам практически похожее послание в Новом Завете, много времени спустя после смерти Лао-Цзы:

«Пасите Божие стадо, какое у вас, надзирая за ним непринужденно, Но охотно и богоугодно, Не для гнусной корысти, но из усердия, И не господствуя над наследием Божиим, но подавая пример стаду...» (Первое послание Петра, 5:2—3)

Измените свой взгляд на себя и окружающих, как образцов лидеров, наблюдая за огромным и великим дающим жизнь океаном, который остается терпеливым, благосклонным, ниже по отношению к течениям, стекающимся в него. Затем станьте подобны воде, усиливая себя, приостанавливая свое эго и освобождаясь от необходимости командовать кем-либо или кем-либо. Люди, которые вверены вам, будут тянуться к вам и направлению естественного потока Дао.

Вам советуют научиться поведению воды и имитировать ее как можно чаще в серьезных случаях вашей жизни. Ниже даны способы, которые подскажут вам, как можно применить эту мудрость в вашей сегодняшней жизни:

### **Никогда не утверждайте, что знаете, что является лучшим.**

Даже если вы старше, мудрее или богаче остальных и имеете больше влияния и власти, никогда не утверждайте, что знаете, что лучше для кого-либо. Вместо этого представьте себя великим океаном, который позволяет и побуждает маленькие течения плыть к нему. Оставайтесь ниже, говорите тише и будьте скромны и просты. Позвольте другим самим контролировать свои жизни так, насколько это возможно в пределах человеческих сил. Видя себя как всепоглощающее море, вы удаляете из картины фрагменты с вашим эго и, следовательно, становитесь похожими на одного из тех лидеров, о которых говорится в



этой главе. Никто не должен чувствовать тяжесть вашего управления или тем более пострадать от него.

Ситуация, позволившая мне применить этот совет, возникла в день, когда я писал это эссе. Я живу на острове Мауи, а моя девятилетняя мать во Флориде, где проживает и моя дочка Сэйдж. Однажды у моей матери разболелся желудок и началась тошнота от лекарств, которые она приняла. Я позвонил дочери и спросил ее, нет ли у нее возможности достать йогурта для бабушки. На что получил незамедлительный ответ Сэйдж: «У нас есть немного йогурта — я дам его бабушке». Вместо того чтобы распорядиться и проинструктировать ее, что и как купить и кому отдать, я позволил дочери самой сделать эту добрую услугу, в то время пока я оставался в самом низком месте, которое только возможно.

### **Оставайтесь услужливы.**

Посмотрите на себя, как на того, кто живет на этой планете для того, чтобы помогать другим людям. Ищите возможности быть помощником, особенно для тех, кто нуждается в вашем управлении. Помните, что великое море служит всем, будучи поддерживающим жизнь получателем всех тех, кто желает получить ее щедрость, поэтому подражайте ей, выражая Дао.

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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 это принципу, побуждая кого-либо принять решение самому, а не следовать вашим указаниям.



## Стих 67

Весь мир говорит о моем Дао  
С таким знанием дела —  
Какое заблуждение!

Дао — это не то, что можно найти на рынке  
Или передать от отца к сыну.  
Это не то, что приобретается со знаниями  
Или теряется забыванием.  
Если бы Дао был подобен всему этому,  
Его бы потеряли и забыли еще давно.

У меня есть три сокровища,  
За которые я держусь крепко и слежу зорко.  
Первое из них милосердие,  
Второе — бережливость,  
А третье — умеренность.

Милосердие порождает смелость.  
Бережливость — щедрость и великодушие.  
Умеренность — руководство.  
Но если бы правитель был смел, но не милосерден,  
Широких взглядов, но не бережлив,  
Шел впереди, но не был умерен,  
Он бы умер.

Любовь побеждает все,  
Она делает неуязвимым.  
Когда небеса хотят защитить кого-то,  
Разве они посылают армию?  
Нет, они посылают любовь.



## Живите тремя сокровищами

Вас призывают изменить вашу жизнь, рассматривая ее сквозь призму мудрости, изложенной в этом древнем произведении. Эта мудрость говорит о трех вещах, которые необходимы вам, чтобы успешно жить жизнью Дао:

— *Милосердие* — это слово, которое используется для первого сокровища, но в других версиях перевода этой книги использовались такие схожие понятия, как *сострадание*, *добросердечность*, *любовь* и *доброта* и *покаяние*. Вы, вероятно всего, были отлучены от модели достижений, которая измеряется накоплением, устройством и приобретением власти, а также влиянием на других. Успешные люди обычно рассматриваются как сосредоточенные исключительно на своих собственных целях, целенаправленно идущие к вершине, не замечая ничего вокруг, и безжалостные в препятствовании другим получить то, к чему стремятся сами.

Лао-Цзы, тем не менее, говорит, что первое и наиболее важное сокровище есть то, из чего возникает истинное бесстрашие, но только не из бессердечного и безразличного отношения. Он даже говорит нам о том, что мужество без милосердия равно смерти! Таким образом, вы призываетесь подумать о других в первую очередь, будучи готовым к служению им и выражению доброты и любви, даже к тем, которые являются вашими врагами. И ни в коем случае не следует искать признаки с целью доказать, что вы успешны и счастливы.

О первом сокровище говорит Шекспир в своем произведении «Венецианский купец»:

Качество милосердия не искажается,  
Оно падает как великодушный дождь с небес...

Но милосердие выше власти,  
Царящей в сердцах королей...

Великий драматург напоминает нам следующими строчками своего произведения о том, почему Лао-Цзы поставил милосердие из трех сокровищ на первое место:

*Это свойство самого Бога;  
И земная власть показана, как Божья.  
Когда милосердие смягчает справедливость.*

Милосердие, сострадание и доброта — все это атрибуты Бога и Дао.

Лао-Цзы увидел эту истину еще за много веков до Шекспира.

— Вторым сокровищем является *бережливость*, или, если говорить о терминах, употребляющихся в других переводах этой книги, — *экономность, умеренность, сдержанность и простота*. Сейчас бережливость и умеренность обычно не свойственны тем, кто находятся на вершине достижений и успеха; как бы то ни было, согласно Лао-Цзы, лучше быть удовлетворенным меньшими, нежели большими результатами в огромной щедрости. Поэтому берите только то, что вам действительно нужно, и не занимайтесь накопительством. Чем меньше вы привязаны к своему имуществу, тем проще для вас быть щедрыми; чем больше вы цепляетесь за него, тем больше вам становится нужно, и тем меньше интересуетесь благосостоянием других.

— Третьим сокровищем, необходимым для благополучной жизни, является *смирение*, которое в других переводах называется «недопущение быть выше над природой», «не бояться быть позади других» и «не стремиться быть всегда первым». Исходя из этого качества, Лао-Цзы напоминает нам, что осуществлять управление надо, излучая энергию Дао.

Часто на наше представление о силе, власти, триумфе влияют такие качества, присущие мужскому началу «ян», как надменность, высокомерие и чувство собственной важности. Поэтому когда вы начинаете по-другому думать о просвещенном лидере, вы можете открыть то, чему действительно успешные люди научились раньше вас, а именно понимать, что мы все яв-



ляемся инструментами Дао и Бога или того, кого вы называете энергией, которая пишет книги, произносит речи, делает важные и полезные открытия и так далее. Быть смиренным в каком-то роде означает предаться силе, которая гораздо сильнее вашего эго, отдать должное тому Источнику и быть благодарным за любую мудрость и влияние, дарованные вам этой силой. Будьте покорными; будьте ниже; и станьте благородным, великодушным и благодарным лидером.

Ниже вы прочтете совет, который поможет вам привнести эти три сокровища в вашу жизнь:

### **Живите в гармонии с бесчисленными проявлениями Дао.**

Ключевым для этого являются умеренность и милосердие. Вы не участвуете в соревновании или борьбе с кем-либо, поэтому не чувствуйте себя так, как будто вы должны одержать победу над другим человеком или поставить себя на более высокий уровень. Воспитывайте в себе милосердие и умеренность и проявляйте их в отношении любой формы жизни, включая себя самого! Когда вы будете излучать любовь и дарить уважение всем, вы станете подобны Дао, который будет защищать вас так, будто вы являетесь младенцем на руках любящей матери.

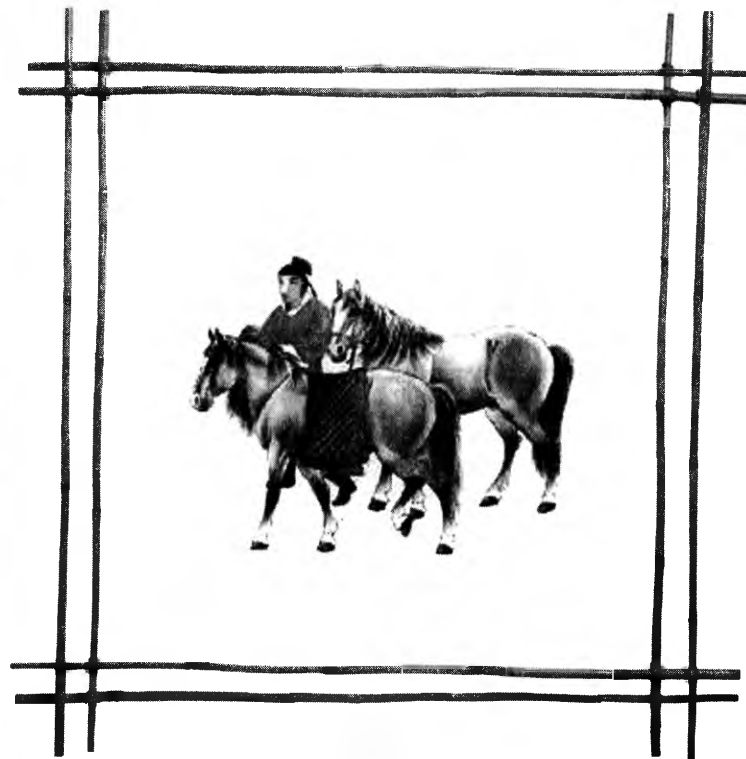
### **Рассмотрите скрытые силы простоты и смирения в тех, кого вы раньше считали слабыми или неэффективными лидерами.**

Тот, кто бережлив и отвергает накопления и отказывается от расточительства, заслуживает быть примером того, как нужно руководить другими; тогда как тот, кто говорит и действует напористо, накапливая все больше и больше богатства, не находится в гармонии с Дао. Более того, действия такого человека имеют тенденцию приводить к ссорам и разногласиям, и как напоминает нам Лао-Цзы, тот, кто смело идет впереди, без почтения и уважения умрет (и я спешу добавить, что, кроме того, такой человек также приведет к смерти других). Это примеры простоты и смирения в тех, которые находятся на руководя-

щих постах, так же и вы прилагайте всевозможные усилия, чтобы стать подобными им и привести это в свою обыденную жизнь.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

Выберите разговор, в котором вы сможете попрактиковать три этих сокровища 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.



## *Стих 68*

*Хороший воин не жесток,  
Хороший боец не зол.  
Хороший победитель не вступает в бой.  
Хороший хозяин служит своим рабочим.  
Величайший правитель следует за своими людьми.*

*Все они воплощают в себе добродетель,  
отвергающую соперничество.  
Это называется добродетелью, отвергающей борьбу.  
Это называется использованием силы других людей.*

*С древнейших времен это называется  
Высшим единением с небесами.*



## Живя во взаимодействии

Эта глава «Дао Дэ Цзин» просит вас задуматься и переосмыслить то, что, как вы считаете, должны делать, чтобы стать победителем. В западном мире быть впереди наиболее часто означает быть в состоянии борьбы и соперничества. Вам надо одержать победу над другим парнем, сделав что-то до того, как сделает он. Лао-Цзы призывает вас изменить эту точку зрения и увидеть «добродетель в отсутствии соперничества», которая может работать на вас даже в обществе, где так ценятся победители и так называемые «первые номера».

«Дао Дэ Цзин» учит нас, что все из десяти тысяч вещей возникают из одного и того же состояния небытия. Здесь есть только единство, которое подразумевает полное сотрудничество и отсутствие соперничества. Кого можно здесь победить, если в каждом вы видите самого себя? Неужели вы будете бороться с самим собой? Лао-Цзы просит вас следовать его совету и сделать свой выбор в сторону жизни во взаимодействии.

Верите вы или нет, этот принцип сможет на самом деле работать на вас даже в соревновании атлетов. Вместо того чтобы думать о сопернике как о враге и испытывать к нему злость, применять умственную и, может быть, и физическую силу, напомним себе слова Лао-Цзы в первых строках шестидесяти восьмой главы: «Хороший солдат не жесток. Хороший боец не зол. Хороший победитель не вступает в бой». Напротив, такие люди рассматривают своих соперников как часть самих себя и неотъемлемых партнеров этого танца жизни. Поэтому нежелательно испытывать злость и ненависть по отношению к соперникам в теннисном матче или футбольной игре, рассматривайте их как часть вас самих, которая работает на вас и позволяет вам достичь мастерства. Без них вы не могли бы развиваться, лучше тренироваться и становиться победителями.

Поступайте так, как советует Лао-Цзы, и «[используйте] силу других», чтобы приблизить себя к победе. То есть сотрудничайте со своими соперниками, желая, чтобы они играли лучше — так хорошо, как только они могут. Перестаньте расстраиваться и упрекать себя, вместо этого сосредоточьтесь на своей задаче. Смотрите на мяч, двигайте его или сохраняйте вертикальное положение и равновесие в соревнованиях по боевым искусствам. Когда злость не является составляющей частью вашего состояния, тогда и игра перейдет на совершенно другой уровень. Это применимо не только в отношении спорта, но и ко всей жизни: *то, с чем вы боретесь, ослабляет вас. То, с чем сотрудничаете, придает силы.* Поэтому измените свой взгляд на соперничество и рассматривайте его как сотрудничество. Проецируйте эту мудрость на всю вашу жизнь, включая и профессиональную область.

Я применял этот принцип, считая каждого человека, чья цель — помочь улучшению качества жизни на нашей планете, своим партнером, «игроком моей команды». Я не могу представить себе кого-либо, с кем я соперничаю в гонке за первый приз. Если кто-то продает больше, чем я, книг, я восхищусь его удачей; и обязательно посоветую всем, кому смогу, покупать его книги. Если кто-то зарабатывает больше денег, становится более известным и завоевывает большую аудиторию читателей, я порадуюсь за него в своих мыслях: *член моей команды помог мне с моей миссией.*

Когда я принимаю участие в закрытом теннисном матче, я мысленно посылаю любовь и поддержку своему сопернику. Когда чувствую меньше напряжения, раздражения и менее агрессивен в своих мыслях, я проживаю моменты, которые Лао-Цзы называет «высшее единение с небесами». Мой уровень мастерства поднимается, несмотря на счет, который светится на табло.

Ниже вы найдете то, что Лао-Цзы рекомендует вам:

### **Объявите, что вы не намерены сражаться.**

Не боритесь с холодом, болезнью или даже с серьезным горем. Не сражайтесь с членами своей семьи и не выступайте



против политических заявлений. Не воюйте со своими зависимостями и — самое главное — не боритесь с самим собой. Вместо этого измените свою жизнь, начав жить в сотрудничестве и взаимодействии. Если у вас рак или артрит, скажите им: «Если все решили жить в моем теле, я желаю жить в гармонии, мире и абсолютном здоровье с вами. В противном случае я прошу поискать пристанища где-нибудь в другом месте». Это может звучать странно, но это возвращает вас обратно к гармонии с Дао, который не проявляет насилия, не испытывает ненависти и злости.

Так же когда дело касается ваших детей или других членов семейства, будьте их другом и союзником, ежедневно практикуя «*добродетель, отвергающую борьбу*».

### **Старайтесь видеть себя в каждом.**

Если дорогому вам человеку больно, вы испытываете его боль. Следовательно, если вы говорите, что-то плохое в адрес того, кого любите, то обижаете *самого себя!* Применяйте это знание в отношении всего человечества, ведь вы имеете одинаковый источник происхождения, или Дао, со всеми живущими в этой вселенной. Когда вы увидите, как ваша душа взаимодействует и сотрудничает со всеми остальными, вы постигните то, что имел в виду Лао-Цзы, говоря о высшем единстве с небесами.

Ниже вы прочтете удивительные слова Пабло Касаля, которые иллюстрируют вышесказанное:

Когда мы [научим своих детей тому] кем они являются?

Нам следует сказать каждому из них: «Ты знаешь, кем являешься?»

Ты — чудо. Ты — уникален. За все прошедшие годы не существовало такого ребенка, как ты. Твои ноги, руки, твои пальцы, то, как ходишь.

Ты можешь стать Шекспиром, Микеланджело или Бетховеном. Ты способен на все. Да, ты — действительно чудо. И когда ты вырастешь, сможешь ли ты причинить вред такому же, как ты, чуду?»

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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 помолиться 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.



## Стих 69

*Среди солдат существует поговорка:  
Я не осмелюсь начать первым,  
Лучше буду гостем.  
Я не осмелюсь продвинуться даже на шаг,  
Лучше отступлю.*

*Это называется  
Идти вперед, не продвигаясь,  
Оттеснять назад,  
Не используя оружия.*

*Нет большего несчастья,  
Чем знать, что у меня есть враг.  
Потому что если «Я» и «Враг»  
Будут существовать вместе,  
Не будет места для моих сокровищ.*

*Поэтому, когда встречаются два соперника,  
Тот, у кого нет врага, победит.*

*Когда встречаются две армии,  
Только та, у которой милосердие,  
Победит.*



Представьте себе мир с общим наследием, которое связывает все существа на нашей планете, — мир, который не знает слова *враг*, где каждый охотно соглашается с тем, что мы едины и произошли от одного Источника небытия. Представьте себе мир, где все живущие считают, что если причинить кому-то боль и страдание — это значит причинить их самим себе. К сожалению, за всю историю человеческой цивилизации такого среди людей планеты не наблюдалось, но все это является точкой зрения Лао-Цзы, изложенной им в шестьдесят девятой главе «Дао Дэ Цзин». И я разделяю ее, потому что считаю это возможным, когда мы стараемся стать людьми, живущими принципами Дао, руководителями, управляющими в соответствии с ними.

Это великое убеждение начинается прямо здесь, прямо сейчас и прямо с вас! Исключите понятие «враг» из своей жизни, и побуждайте окружающих вас людей также сделать это. Благодаря такому «волновому эффекту» каждый человек нашей планеты станет ближе к миру «без врагов».

Недавно один сумасшедший человек, вооруженный оружием и боеприпасами, забаррикадировался в здании аманитской школы в Ланкастере (штат Пенсильвания), где убил несколько девочек. Члены христианской общины, с миром в душе, живущие по принципам Дао, связанные тесными узами, переживали эту несказанно тяжелую утрату, они пригласили семью этого убийцы оплакивать вместе с ними невинных жертв на похоронах. Молясь за невинно убиенных, они также молились и за их убийцу.

Как заявил аманитский лидер: «У нас нет врагов. Мы все дети Господа, и прощение — сердце нашей христианской веры. Если мы не сможем прощать тех, чьи души заблудились и могут





причинить вред нам, то наша вера бессмысленна». Эти прекрасные слова так похожи на то, что Лао-Цзы передает в своей главе: «Нет большего несчастья, чем знать, что у меня есть враг» и «когда встречаются два соперника, тот, у кого нет врага, победит».

«Как мы можем иметь соперника, при этом не имея врага?» — спросите вы. В своей замечательной книге (*«Дао внутреннего мира»*) Диана Дреер дает ответ на этот вопрос. Помните о нем, когда захотите применить мудрость шестьдесят девятого стиха в своей жизни: «Древнее представление о конфликте как о сражении только сужает наше видение, ограничивает наш выбор, втягивает нас в бесконечные войны между соревнующимися сторонами». «Считая кого-то врагами, мы уменьшаем нашу силу и перестаем быть ответственными за свою жизнь. Вместо того чтобы уладить конфликт, мы сосредотачиваем все наши усилия и внимание на страхе, ненависти, нападениях на наших «врагов».

Уроки, изложенные в блестящей книге Дианы, так же как и в стихе «Дао Дэ Цзин» и заявлении главы аманитской общины, заключаются в том, что конфликт не означает войну. Другими словами, кто-то с противоположной точкой зрения не обязательно должен считаться врагом. Представьте, если бы каждый человек пропустил бы следующие слова «Дао Дэ Цзин» через сердце и привнес их в свою жизнь. Мир никогда бы не узнал о войне.

«Я не осмелюсь начать первым...»

Лао-Цзы говорит, что если война неизбежна, человек должен выбрать защиту, но не нападение. Он не должен инициировать военные действия и в разгар битвы должен осознать то, что, по сути, битва — это нечто печальное. Не имея понятия «враг» в своей голове и с сердцем, наполненным состраданием, он остается в гармонии с Дао. Наличие битвы, словесной или физической, — это признак потери связи с Дао. И уже здесь нет места празднованию и ликованию, и каждую войну и конфликт надо рассматривать как похороны и выражение сострадания.

Сейчас я сижу и разглядываю лицо Лао-Цзы, который, кажется, говорит о том, что мир, свободный от врагов, нельзя назвать невозможным, как вы можете подумать. Ниже вы найдете совет, как можно применить эту глубокую мудрость в вашей жизни:

### **Перестаньте думать о каждом как о противнике.**

Перечитайте наиболее важную строчку этого стиха: «если «Я» и «Враг» будут существовать вместе, не будет места для моих сокровищ». Ваше богатство — это ваш покой в мыслях и душе и ваша связь с Дао, поэтому конкуренты в бизнесе, соперники в спортивных соревнованиях, члены конкурирующей политической партии не являются вашими врагами. И те люди, которых правительство называет врагами страны, ими также не являются.

Повторяйте: *«У меня нет врагов. Существуют люди, с которыми я имею разные точки зрения. Я даже могу быть вынужден защищать себя и свой образ жизни, но никогда не буду думать о них как о врагах»*. Возвратитесь к утверждению Лао-Цзы о том, что человек, «у кого нет врага, победит». Не медлите, станьте именно таким человеком прямо сейчас!

### **Поклянитесь никогда не начинать битву.**

Оставайтесь на оборонительной стороне любого спора, в соответствии с советом Лао-Цзы «поиграй в дознание», нежели чем самому делать первый шаг. Видите коллег там, где кто-то видит врагов, находя в них себя. Передавайте сострадание и распространяйте его на всех воображаемых врагов, которые на самом деле являют собой часть вас. Откажитесь начинать битву, напоминая себе, что вы бьетесь с самим собой. Найдите способ видеть единство в каждом человеке, поскольку мы все происходим от Дао.

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

Запомните следующие слова, найденные в дневнике Анны Франк, написанные ею тогда, когда за ней охотились нацисты: «...несмотря на все, 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.



## *Стих 70*

*Мое учение очень просто понять,  
Ему очень просто следовать.  
Все же немногие в этом мире понимают,  
И немногие могут следовать.*

*У моих слов есть прародитель,  
У моих поступков есть господин.  
Люди не знают об этом,  
Поэтому они не знают обо мне.*

*Вот почему мудрецы одеваются просто,  
Даже когда внутри у них  
Несметные богатства.*

## Живя осознанием Бога

Я размышлял над семидесятой главой «Дао Дэ Цзин» около недели, читая и перечитывая более пятидесяти трактовок и толкований. Меня в высшей степени заинтересовала следующая фраза из переводной работы Томаса Клири «Главный Дао»:

*Те, кто знают меня, редки;  
Те, кто подражают мне, благодарны.*

Я попросил Лао-Цзы направить меня, пытаюсь определить, в чем заключается это его послание людям двадцать первого века. Я знал, что мудрец никогда бы не сказал что-то, продиктованное ему его эго. Ведь он был первым истинным мастером Дао, наслаждавшимся жизнью, идя по Великому Пути, вместо того чтобы слушать свое эго и побуждать других делать то же самое.

Попробуйте представить, каково это было для этого божественного Аватара — ходить среди людей Древнего Китая. Он принимал их скептицизм и воинственный настрой, в то же время внутренне осознавая, какие возможности могли бы быть представлены всем человеческим существам, если бы только они изменили свое мировоззрение. Свобода, душевное спокойствие, удовлетворенность и, в сущности, любой другой принцип, описанный мной в этой книге, были только «выброшены» из головы. Я могу представить, что около пятисот с небольшим лет спустя Иисус Назарей мог испытывать подобное чувство, о котором Лао-Цзы говорит в этой главе. *Это так легко, так просто понять и делать; все же только немногие готовы или способны постичь и принять суть рая на земле.*



Я практически чувствую разочарование, которое Лао-Цзы выражает в строках, стараясь убедить нас в том, чтобы мы жили принципами Дао, а не руководствовались своим эго. Я назвал это короткое эссе «Живя осознанием Бога», поскольку это то, о чем великий китайский учитель просит вас на протяжении всех глав книги, и, в частности, в этой семидесятой главе. «У моих слов есть прародитель, у моих поступков есть господин», — говорит он и затем продолжает, что люди просто не понимают этого, поэтому они, несомненно, «не знают обо мне». Прародитель Лао-Цзы — это Дао, а господин всех его действий — это то, что мы называем безымянным Источником. Он, кажется, размышляет: «Я мыслю, как мыслит Господь; я говорю, как говорил бы Господь, создатель вселенной; и поэтому я поступаю в соответствии с этими осознанными Божьими принципами».

Я призываю вас делать то же самое, то, что может быть действительно очень легко, если вы отдадитесь и позволите этой поддерживающей жизнь энергии Дао направлять вас. Перестаньте бороться, избегайте жестоких мыслей и действий, откажитесь от попыток контролировать других или мир в целом. Будьте скромны и смиренны; не вмешивайтесь; уважайте гениев наряду с простыми людьми; и, самое главное, возвращайтесь к вашему незримому Источнику и перестаньте слушать постоянное беспокойное эго, пока вы живы и являетесь собой одну из десяти тысяч вещей. Если вы будете следовать всему этому, то вы проживете длинную жизнь, наполненную радостью, счастьем и покоем. Задумайтесь о том, как изображаются великие духовные мастера художниками на протяжении уже многих веков: Лао-Цзы одет в простую одежду, Иисус — в обычное платье и сандалии; святой Франциск — практически в лохмотья, Будда похож на крестьянина с тростью, пророк Мухаммед похож на совершенно обычного человека. Теперь посмотрите, как изображались *последователи* великих духовных наставников — живущие в роскоши, богатстве и расточительстве в золотых дворцах. Совершенномудрые одеваются просто, даже если прячут самое драгоценное внутри себя.

И что же за великие сокровища есть внутри у великих мудрецов? Шестидесят седьмая глава объясняет, что это осознание Бога в виде трех сокровищ: милосердия, бережливости и смирения. Вам нет необходимости ходить в расшитых золотом одеждах и жить в роскошных дворцах для того, чтобы хранить эти сокровища — вся эта роскошь — это результат труда бесчисленных слуг и рабов. Простая одежда помогает мудрецу быть в гармонии с простотой этого учения.

Ниже вы прочтете то, что хотел сказать Лао-Цзы между строк семидесятой главы, выражая недоумение по поводу того, что только немногие могут постичь и принять его простое послание:

### Знайте «Дао Дэ Цзин».

Подумайте по-другому о том, что являетесь одним из большого количества тех, кто не понимает или не следует учениям «Дао Дэ Цзин». Лао-Цзы говорит вам, что нужно сделать совсем немного, все, что вам нужно, так этот помнить, что ваша святость — это часть Дао. Согласно книге «Курс чужес» «Ваша святость меняет все законы мира. Она лежит вне ограничений времени, пространства, расстояния и границ».

Объявите себя одним из тех, кто обладает этим знанием, и будьте готовы следовать осознанию Бога каждый день.

### Видьте Бога повсюду.

Сделайте своей ежедневной практикой поиск невидимой силы Господа во всем, что видите и слышите. В четырнадцатом веке Мейстер Экхарт предложил совет, как применять мудрость семидесятой главы «Дао Дэ Цзин» в повседневной жизни: «Как узнать, что действительно произошло это святое рождение? Слушай внимательно; если это рождение в самом деле произошло в тебе, тогда любое существо укажет на тебя, как на Бога». Далее он добавил: «Если хоть один молящийся за всю твою жизнь скажет тебе «спасибо», этого будет достаточно».

Повторяйте следующее: *Благодарю, Господи, за все*. Это путь познания Бога.

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



## Стих 71

*Знание о невежестве есть сила.  
Пренебрежение знаниями есть слабость.*

*Зная о нашей болезни,  
Мы должны перестать болеть.  
Мудрец знает, что он болен, а значит, не болен,  
Это секрет здоровья.*



## Живя без болезней

В этом стихе изложен парадокс, с которым я встречался во многих переводах «Дао Дэ Цзин» в качестве вариаций — «только когда вы считаете себя больным, ваша болезнь уходит». Лао-Цзы, кажется, говорит, что человек должен на самом деле стать больным, чтобы избежать болезни.

Я думал долго и упорно об этом коротком стихе. Я играл со словами снова и снова для того, чтобы постичь их суть, их важное значение для всех нас. Наконец я решил заняться медитацией перед портретом Лао-Цзы, спрашивая его, что он хотел сказать нам своей 71-й главой? Его ответ лежит в основе этой главы.

Прежде всего, что подразумевается под словом *болезнь*? Для меня это означает что-то в теле или разуме и находящееся в дисбалансе со здоровьем, от которого болезнь и происходит. То есть это нечто, что не находится в согласии с Дао. Такие состояния человека, как жар, разнообразные боли, одышка, насморк, затрудненное дыхание, кашель, переутомление, слабость или обморок, являются симптомами болезни и эквивалентны таким симптомам, как страх, злость, раздраженность, ненависть, беспокойство, чувство вины, стресс, нетерпеливость и так далее. Все это сигналы о том, что наши мысли находятся в дисбалансе с нашим Источником, который есть чистая любовь, доброта, терпимость, удовлетворенность и многое другое, находящееся в согласии с Дао, о чем говорится во всех главах этой книги.

В этой главе мудрец долго и упорно разглядывал болезнь и пришел к выводу, что она представляет собой физическое олицетворение мышления в дисбалансе с Дао. Жар, простуда, недомогание или боль идентичны чувствам, не связанным с Дао, таким как нетерпимость, страх, злость и любой другой импульс,



порожденный эго. Поскольку мудрец прекрасно понимает, куда могут привести такие мысли, он отказывается от таких действий. Таким образом, он взглянул на плохое здоровье и поклялся: *«Я не буду думать так, что может вызвать все это. Я останусь сосредоточенным на природном здоровье Дао, потому что больные мысли порождают физические болезни»*. Следовательно, он болен болезнью, и результат является секретом отменного здоровья.

Позвольте мне привести один пример. Моя коллега и подруга Радика Кингер недавно вернулась из индийского Путтапарти, где встречалась с Сатъя Саи Баба, постигшим Бога мудрецом, который живет и дышит Божественными посланиями, изложенными в «Дао Дэ Цзин». Привожу цитату из письма, которое она послала мне по приезде:

*«Я только что вернулась из Путтапарти, где провела неделю в божественном присутствии Саи Баба. Я была поражена, увидев Саи Баба в инвалидной коляске, в которой он оказался из-за многочисленных переломов тазовой кости. Доктора говорят, что ни один человек не смог бы выдержать таких физических мучений. Но Саи Баба сохраняет выражение блаженства на лице и не выказывает никакого дискомфорта в связи с его физическим состоянием.*

*Последователь Саи Баба спросил его, как такое может быть, что познавший Бога подвергся таким физическим страданиям. Почему он не вылечит себя? На что Саи Баба ответил: «Моя жизнь — это мое послание. Людям сегодня нужно научиться отказываться от привязанностей своего тела и испытать божество внутри себя. Боль — это природный феномен. Но страдание — это «выбор». Я не страдаю, поскольку я — не физическое тело».*

Саи Баба посмотрел на свое состояние и признал себя больным, признал, что это существует в его жизни. И все же страдание во время болезни не является альтернативой, когда человек живет в гармонии с Дао.

Имея за плечами многолетнюю привязанность к вредным привычкам, я могу сказать, что мудрость этого стиха «Дао Дэ Цзин» сыграла большую роль в моем возвращении назад к чистоте и здоровью, из которых я и происхожу. Я стал больным своей болезнью, но больше не захотел испытывать стыд и позор, сопровождавшие ее. Я понял, что страдаю не столько в материальном мире, сколько в незримом мире моих мыслей, которые возвратили меня к болезни.

Когда я в конце концов изменил свой взгляд на все это, я смог осуществить кажущийся парадокс — больше не быть больным, избавившись от этого чувства. И это поистине секрет здоровья.

Ниже вы прочтете инструкции Лао-Цзы по применению мудрости данной главы в вашей жизни:

### Пусть ваш разум будет счастливым.

Как гласит древняя китайская пословица: если разум человека счастливый, и тело его будет счастливо. Счастливый разум — это болезнь болезнью. Он отвергает мысли, что станет еще хуже. Он рассматривает насморк, боль в желудке, спине или колене или утомление как послания для того, чтобы следовать сигналам тела назад к естественному состоянию здоровья. Счастливый разум думает о теле, как о способном заживлять недомогания, потому что он знает, что это не создание человека, а создание Дао. Счастливый разум верит в способность тела жить без болезней или страданий. Поэтому используйте свой счастливый разум для работы с вами, чтобы оставаться здоровым.

### Проанализируйте свои привычки.

Какие ваши постоянные привычки отдаляют вас от вашего естественного здорового состояния? Любые вредные привычки, не важно, насколько серьезными они могут показаться, манят вас полностью насытиться ими. Заболеть, будучи ослабленным разрушительной погоней. Вы знаете, что они собой представляют, и вы знаете, когда вы по привычке позволяете себе стать больным от еды, алкоголя или наркотиков; или от чувства

вины и стыда, которые возникают после попойки. Помните, что «пренебрежение знаниями есть слабость», и проанализируйте ваши привычки и поклянитесь не игнорировать то, что вы знаете, чем они являются.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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 закрывает вход для «больных» мыслей.





## Стих 72

*Когда у людей недостаточно благоговения,  
Быть беде.*

*Когда люди не боятся мирских сил,  
Возникнет сила большая.*

*Не ограничивайте взгляд на себя.  
Не презирайте условия вашего рождения.  
Не сопротивляйтесь естественному потоку жизни.  
И тогда вы никогда не устанете от этого мира.*

*Поэтому мудрец знает себя,  
Но не выставляет;  
Любит себя,  
Но не восхваляет.  
Он предпочитает то, что есть внутри,  
тому, что есть снаружи.*



## Живите с трепетом и одобрением

Этот стих «Дао Дэ Цзин» говорит вам о двух составляющих, которые вместе работают на жизнь в гармонии: чувство благоговения и полное принятие. Без этих двух сил вы вряд ли сможете увидеть существование Дао.

Когда я писал эту главу, я перечитывал строки, написанные в шестнадцатом веке поэтом-мистиком Хуаном де ла Крусом, который жил в благоговении. Я привожу несколько строк из его произведения, чтобы вы смогли понять идею того, как это чувство проявляется в Божественно духовном человеке:

*Мой возлюбленный — это горы,  
И одинокие долины,  
Странные острова,  
Гремящие реки,  
Свист волнующего ветра,  
Спокойствие ночи.*

*При появлении зари, беззвучная музыка, звучащая тишина.  
Ужин, который освежает и углубляет любовь.*

Этим утром я сижу здесь, в уединенном месте на острове Мауи, ощущая необходимость, которая на самом деле чувствуется как восхищение словами святого Хуана де ла Круса. Я чувствую присутствие Лао-Цзы, заставляющего меня потропиться так, чтобы он мог передать вам то, что он имел в виду под необходимостью для каждого человека испытывать благоговейный трепет. Он так глубок, что придает вашей жизни безвременное осознание получения великой силы.

Я чувствую эту силу прямо сейчас во всем, что меня окружает. Пение майны наполняет воздух, как океан перекачивает волны, больше похожие на сердцебиение нашей планеты. Все

цвета вокруг потрясающе: яркое голубое небо; насыщенные зеленые листья пальмовых деревьев; морская трава; фикусы; таинственные оранжевые и фиолетовые проблески, прячущиеся в облаках; и возвышается над всем этим радуга, которая, кажется, связывает соседний остров Ланаи с моим окном.

Когда на моем листе появляются слова, меня омыают волны удовольствия, когда я понимаю, что меня использует незримый Источник. Я знаю, что скоро буду в океане, плывя к береговой линии, смотря вниз на создания, игриво рассекающие соленую воду, и размышляя о том, например, где они спят. Как они оказываются здесь? Как они могут дышать без воздуха? Или останавливаются они хоть на минутку? Будут ли они здесь, когда меня здесь не будет? И затем я выхожу из океана и ступаю на горячий песок, ощущая солнечное тепло и задаваясь вопросом, как оно находится там, как мы можем двигаться вокруг него, в то время как оно поворачивается только один раз за двадцать четыре часа? Почему океан не переворачивается тогда, когда переворачивается целая планета? И почему звезды и вселенная бесконечны?

Очень важно жить с чувством благоговения, потому что оно помогает нам ослабить хватку влияния эго на наши мысли. Вы можете *узнать*, что существует нечто великое и постоянное, которое вдохновляет жизнь во все существующее. Испытывайте благоговейный трепет по отношению к тому, что предотвращает несчастья, потому что вы не боитесь условий жизни в этом мире. Вы охраняемы энергией другого мира, который производит миллиарды чудес в секунду, и все из них очевидны для вашего эго.

Семьдесят вторая глава «Дао Дэ Цзин» также просит вас принять самого себя и ваши личные заботы. С помощью трех очень выразительных предложений Лао-Цзы просит вас избегать самоограничений, принять свое тело как совершенное создание и позволить своей жизни развиваться в соответствии с ее собственной природой.

Я люблю метафору природы, как направление к принятию, подобно мудрецу. На само деле через все главы своей книги Лао-Цзы подчеркивает необходимость оставаться в гармонии с



природным миром, напоминая вам, что посредством его вы связаны с Дао. Как говорит католический монах и ученый тринадцатого века Мейстер Экхарт: «Господь создал все вещи так, что они не находятся вне его, вопреки представлениям невежественных людей. Скорее все творения плывут наружу, но одна-ко остаются внутри Господа».

В Евангелии от Иоанна сказано: «Пребудьте во Мне, и Я в вас. Как ветвь не может приносить плода сама собою, если не будет на лозе, так и вы, если не будете во Мне. Я есмь лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем...» (Иоанн, 15:4—5).

Познайте Дао, оставаясь в гармонии с природой. Подумайте о деревьях, которые переживают дождь, снег, холод и ветер, — и когда приходит трудное время, они терпеливо ждут, будучи честными по отношению к своему внутреннему миру. Как пишет в своей работе под названием «365 дней с Дао: ежедневные размышления» Дэнь Минь-Дао: «Они стоят, и они ждут, сила их роста, несомненно, скрыта. Но внутри незаметно распускаются почки... ни счастье, ни несчастье не смогут изменить то, чем они являются. Мы должны поступать так же».

Чтобы сделать это, мы должны принять себя как часть мира десяти тысяч вещей. И мы должны любить то цветение, незримую внутреннюю природу, которая принесет свой плод. Или как говорит Лао-Цзы в заключительных строчках своего стиха: «Он предпочитает то, что есть внутри, тому, что есть снаружи».

Любите себя и спокойно оставайтесь в состоянии благоговения и принятия. Ниже вы прочтете совет Лао-Цзы о том, как воплотить эти слова в реальность:

### Старайтесь разглядеть чудо во всем.

Посмотрите по-другому на мир с трепетом и волнением. Чем искать чуда, начните рассматривать каждое явление как чудо. Оставаясь в состоянии благоговения, вы не сможете умственно прочувствовать тоску или разочарование. Попробуйте увидеть незримый Дао, поддерживающий каждого человека и каждую вещь. Сильный ливень становится чудесным событием, вспышка молнии — захватывающим зрелищем салюта, гром — рокошущим напоминанием о невидимой силе природы. Живите

загадкой, начиная осознавать то, что не видно вооруженному глазу.

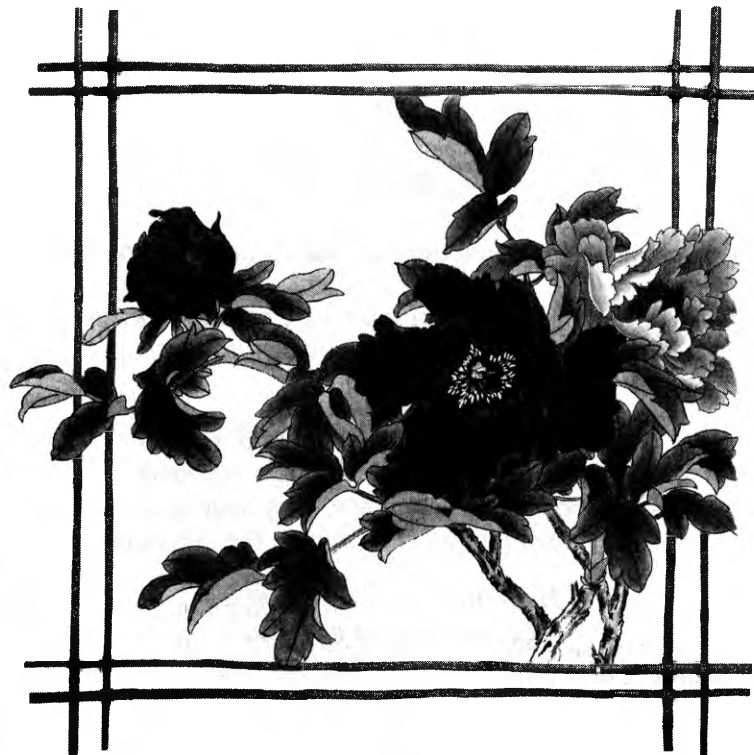
**Сфокусируйтесь на любви к жизни,  
бьющейся сейчас в вашем теле, которое вам было дано!**

Скажите себе, что вы любите все в своей физической оболочке, в которую вы заключены. Повторяйте: *«Мое тело совершенно, рождено в самое правильное время, и этот возраст самый лучший. Я принимаю себя таким, какой я есть. Я принимаю свою роль в совершенстве этой вселенной сейчас. Я полностью полагаюсь на естественный курс судьбы моего тела».*

Смотрите на свое тело глазами, всецело принимающими мысли, и, как говорит Лао-Цзы, «тогда вы никогда не устанете от этого мира».

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



## Стих 73

*Отважные действия, направленные против других,  
Ведут к смерти.  
Отважные действия в гармонии с Дао ведут к жизни.  
Но оба они иногда приносят пользу,  
Иногда вред.*

*Это путь небес подавлять стремленья.  
Он не разговаривает, но дает ответы.  
Он не просит, но дает все, что необходимо.  
Он не торопит, но завершает все вовремя.*

*Небесная сеть ловит все.  
Ее отверстия крупны,  
Но ничего не проскальзывает через них.*



## Живя в небесной сети

Еще раз вас просят увидеть мир сквозь призму парадокса. Что это такое — «небесная сеть»? Это невидимый мир, в котором рождаются все десять тысяч вещей. И пока он имеет много отверстий — путей избежать неотвратимости замыслов Дао, — ни один человек и ни одна вещь не могут существовать вне того, что создает Дао.

В 73-й главе вам советуют быть уважительным и осторожным человеком под небесной сетью. Все переводы, которые мне пришлось изучить, выражают одну и ту же идею, только разными словами. Вот, например, одна из них, очень краткая и по существу:

*Необдуманная смелость: смерть.  
Предусмотрительная смелость: жизнь.  
Поэтому мудрец всегда осторожен.*

Таким образом, Лао-Цзы говорит вам о том, что вы должны изменить свой взгляд на напускную храбрость и смелость. Чем рассматривать эти качества как те, которыми нужно всегда восхищаться, он просит вас поменьше играть в бесстрашных героев и быть более бдительными и осторожными, чтобы ваша жизнь протекала по Великому Пути. Обратите внимание на то, как ведут себя небеса, а именно воздерживаются от самоуверенных действий и остаются осторожными.

Лао-Цзы предлагает вам на рассмотрение четыре примера того, как небесная сеть поддерживает все без применения силы или необдуманных поступков:

1. «Это путь небес подавлять стремленья». Посмотрите, каким является Дао — спокойным, безмолвным, вечным завоевателем. Нет человека, который мог бы приказывать солнцу стать



холодным, океану — остановить свое течение, ветру — затихнуть, дождю — прекратиться, а урожаю — расти медленней. Все это управляется Дао естественным и совершенным путем, без приложения каких-либо усилий. Природа всегда выигрывает, потому что Дао просто делает это без необходимости нападок или усилий. Будьте подобны этому и расслабьтесь в небесной сети.

2.«Он не разговаривает, но дает ответы». Небесная сеть незрима и безмолвна. Это сила, которая делает возможным каждое ваше дыхание и держит вселенную вместе. Но в то же время это происходит без команд, криков и даже без упрасиваний. Поэтому держитесь пути небес, став более осторожными и сдержанными. Слушайте больше, говорите меньше, верьте в то, что ответы на ваши вопросы придут к вам без уведомления и уж тем более без какого-либо звука.

3.«Он не просит, но дает все, что необходимо». Вы обладаете удивительным поставщиком всего того, в чем вы нуждаетесь, и запасы его не истощатся. Поэтому вам не нужно требовать что-либо или даже просить об этом! Все в Божественном распоряжении — от требования у Небес чего-либо до просьб. Ваш поставщик придет к вам, если вы будете требовать меньше и с радостью принимать все, что появляется. Вы просто не можете проскользнуть в небесную сеть, не важно, как много дыр вы можете различить в ней. Все возникает по расписанию. Если вы поверите в это, вы отправитесь на свидание со своей судьбой и изумитесь, как все собирается вместе без вашей просьбы или требования.

4.«Он не торопит, но завершает все вовремя». Как может Дао спешить? Представьте это указание, даваемое небесам: «Я устал от зимы и хочу, чтобы вы принесли мне подснежники посреди этих длинных морозных ночей. Я хочу свой картофель именно сегодня, несмотря на то что посадил я его только вчера. Давай поживей, я так хочу!» Дао действует, соблюдая Божественное расписание, поэтому все совершается только тогда, когда этому положено случиться. Вас призывают замедлить свой бег так, чтобы он был в гармонии с небесами. Даже если вы ду-

маете, что то, что случилось поздно, то, что вы хотели в действительности, этому самое время.

Чем больше вы спешите, тем меньше вы делаете. Проведите эксперимент: после десятикилометровой пробежки быстро примите душ. Когда вы выйдете из него, вы заметите: ваше тело продолжает выделять пот. Затем попытайтесь успокоить свои мысли, расслабиться и позволить воде литься на вас. Теперь вы увидите, как ваше тело становится чистым. И это происходит точно за то же время, которое вы пробыли под душем в первой ситуации. Возможно, ваше эго не понимает этого, но на самом деле это чистая правда: *все происходит вовремя под небесной сетью*.

Вот как можно истолковать совет Лао-Цзы, данный им в 73-м стихе «Дао Дэ Цзин», по прошествии двух с половиной тысяч лет:

### **Не считайте осторожность слабостью или признаком страха.**

Вместо этого рассматривайте ее как способ отступить на шаг назад и позволить событиям развиваться естественным образом. Смелость — хорошее качество, но *опрометчивая* смелость, когда вы поступаете необдуманно, может обернуться катастрофой. В этой главе Лао-Цзы говорит вам о том, что нужно подумать, прежде чем действовать. Позвольте небесам управлять, без того, чтобы вам не пришлось бороться или защищать кого-то. Очень часто ваш первый порыв провоцируется вашей необходимостью побеждать или управлять.

Я видел это, как теннисный игрок-соперник. Без стремления к борьбе я часто одерживал победу над более молодыми, сильными и иногда более талантливыми игроками. Необдуманный удар по мячу моего соперника вызвал совершенно ненужные ошибки, в то время как я оставался по другую сторону сетки и просто возвращал мяч туда, откуда он прилетел, находясь в состоянии естественной гармонии. И это подстегивало моего опрометчиво смелого соперника, усиливало его желание выиграть и в то же время заставляло его делать больше ошибок. Я называю это «болезнью молодости».

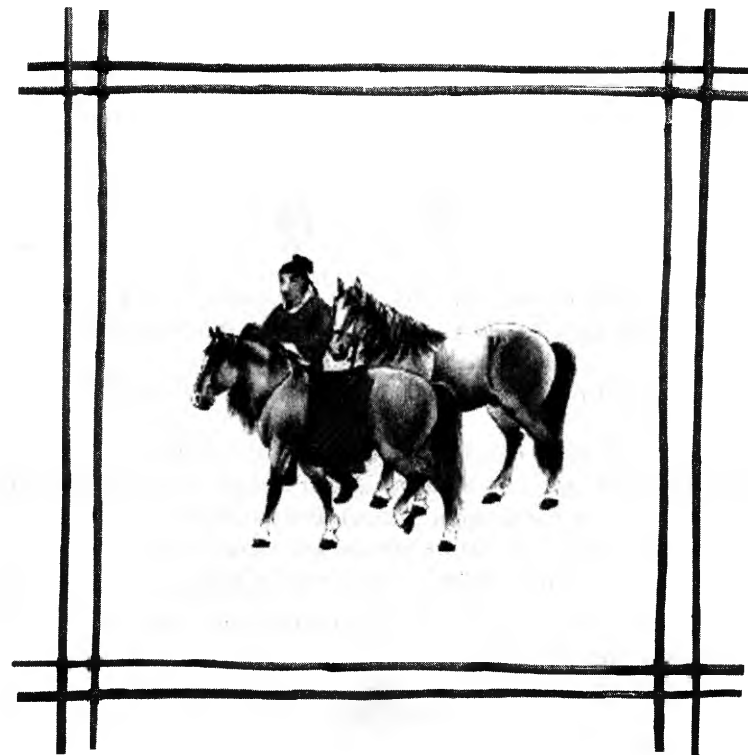
**Будьте активным слушателем.**

Чем пытаться контролировать других, говоря при этом часто и громко, позвольте себе стать активным слушателем. Ответы на многие вопросы, которые вы ищете (и результаты, которых ожидаете), у других людей появятся, если вы сможете вовремя вспомнить, что не должны говорить и даже спрашивать. Старайтесь жить естественно. Просто слушайте, не оказывая давления, не прилагая усилий и не требуя. Это поможет вам жить естественно.

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

После прочтения этой главы я решил совершить одночасовую «пассивную» прогулку. Просто чтобы понаблюдать, как все под небесной сетью находится в совершенстве. Я увидел безмолвное солнце, питающее своим светом нашу землю и всех нас. Я отошел назад и увидел пчел, порхающих от цветка к цветку, я был изумлен жизненной силой, которая возвращает зеленые бананы на самой вершине пальмового дерева. Я всего лишь был наблюдателем Божественной, незримой, безмолвной и непринужденной работы Дао, осознавая, что, никуда не торопясь, он завершает работу вовремя. Те зеленые бананы созреют в свое время. Но сегодня я всего лишь восхищаюсь энергией, которая создает и питает, а потом в отведенное этому время приносит плоды мне к завтраку!

Сегодня я призываю вас последовать моему примеру и предпринять такую же «пассивную» прогулку, всего лишь за один час, и обращать внимание, что ничего не проскальзывает через небесную сеть.



## Стих 74

Если вы осознаете, что все изменяется,  
Нет ничего, за что вам следует держаться.  
Если вы не боитесь смерти,  
Нет ничего, чего бы вы не могли достичь.

Всегда существует владыка смерти.  
Тот, кто занимает место владыки смерти, подобен тому,  
Кто режет бритвой плотника.  
Что он бы ни резал это бритвой,  
Он режет собственные руки.

## Живите, не боясь умереть

Что происходит, когда мы умираем? Что такое смерть — это средство, которое возвращает нас к Источнику нашего бытия? Или она означает конец разума и всей жизни? Одно ясно точно — эта тема является абсолютной для нас загадкой. Некоторые ученые, изучающие Дао, говорят о смерти как о месте единства внутри, где время, пространство и все десять тысяч вещей теряют свое знание. Следовательно, то, что умирает, — это наше человеческое обличие. Хотя до сих пор существует некто ниже внешнего слоя, поэтому когда вы узнаете и поймете, кем является тот бесформенный некто, ваш страх перед смертью испарится. Вы можете жить на активной стороне вечности, зная о вашей вечной природе Дао, что, вероятно, означает, что вы измените свой взгляд на рождение, жизнь и смерть.

Не стремитесь видеть стабильность в вашей жизни и осознайте, что все вещи меняются благодаря природе этого постоянно изменяющегося мира. Нет ничего извне, за что можно удержаться; кроме того, в момент, когда вы считаете, что можете обладать им, он становится чем-то еще. Это является правдой по отношению к вашей земной оболочке и к вашим земным богатствам. Осознаете вы это или нет, но ваше тело, в котором вы начали читать это эссе, к настоящему моменту уже изменилось, и оно изменится в тот момент, когда вы попытаетесь оставить его прежним. Такова природа нашей реальности. Если вы сможете жить с этим в согласии, вы уменьшите и, в конечном счете, уничтожите свое беспокойство относительно смерти. Как говорит Лао-Цзы: «Если вы не боитесь смерти, нет ничего, чего бы вы не могли достичь».

Ваша сущность Дао должна быть бесконечной, поскольку она пришла из мира бесконечных возможностей. Вы — не вещь, которая является твердой и постоянной; на самом деле

нет ничего похожего на это в мире, в котором вы живете! Все реально, а то, что реально, никогда не изменяется. Все же ваша настоящая сущность не находится в этом мире, но она является частью вас, является Дао. Когда вы живете в гармонии с бесконечным Дао, понятие смерти неуместно. Поэтому знайте свою высшую сущность и понимайте, что для вас нет ничего невозможного.

Во второй части этой главы говорится об убийстве, или лишении жизни другого живого существа. Лао-Цзы довольно конкретно говорит, что всегда существует владыка смерти. В момент вашего прихода в этот мир все, в чем вы нуждались для этого путешествия, было даровано вам владыкой жизни и смерти. Как и ваше рождение было энергией Дао, так и ваше тело, цвет кожи, глаза, уши и каждая ваша часть являются выражениями Дао. Это включает и вашу смерть, которая была срежиссирована, определена и которой позволили развиваться в Божественном времени. Другими словами, убийство не ваша работа и не работа другого человека или другого существа. Поскольку смерть — это такая же часть Дао, как и жизнь, она должна быть в соответствии с природой и уж, конечно, не в соответствии с решением вашего эго.

Я научился этому уроку несколько лет назад, когда менялся сторонами в середине матча по теннису, в который я играю на довольно высоком уровне. Пытаясь попить, я заметил пчелу, лежащую вверх ногами, очевидно, испытывающую последние муки своей короткой жизни. Мне показалось, что она страдала, поэтому я наступил на нее для того, чтобы ее муки закончились. После того и когда мы возобновили игру, я не мог выкинуть эту пчелку из своей головы: *Правильно ли поступил? Кто я такой, чтобы решать судьбу этого крошечного существа? Кто я такой, чтобы выступать в роли палача даже по отношению к маленькому насекомому?* И с этого момента все на корте начало источать совершенно другую энергию.

До этого мои удары были точны, а теперь эта точность куда-то исчезла. Ветер, казалось, изменил свое направление и работал против меня. Теперь я двигался медленнее и делал глупые и нетипичные для меня ошибки. В результате ожидаемая мной в



середине матча победа в конце его обернулась полнейшим поражением, потому что моя роль как наполненного благами намерениями убийцы полностью заняла мои мысли. С тех пор я изменил свое видение смерти и больше намеренно не убиваю даже самое крошечное насекомое.

С того самого дня я решил, что это не моя задача — решать судьбу другого существа! Даже если этой пчелке оставалось прожить еще всего лишь несколько секунд, решить ее судьбу, все равно является работой «владыки смерти» или великого Дао.

Мне пришлось беседовать на эту же тему со своей дорогой подругой Лорен, которая не могла смотреть на страдания своей кошки, которой было девятнадцать лет и которая была уже готова отбыть на тот свет. Она спросила моего совета, стоит ли отнести свою Свит Пи к ветеринару, чтобы он избавил ее любимую кошку от мучений и усыпил ее. После того как я прочел ей эту главу и рассказал о своем примере с крошечной пчелкой, Лорен решила не делать этого и позволить своей Свит Пи дожидаться собственной смерти. Почитание жизни как одной из форм Дао помогает нам осознать, что не мы ответственны за решения о смерти.

Заветы Лао-Цзы чудесным образом заключены в словах поэмы Т.С. Элиота «Легкое головокружение»: «Это смерть — нечего бояться, нечего делать».

*Мы не прекратим познания,  
И концом наших исканий будет возвращение к тому,  
с чего мы начали,  
и первое узнавание места.*

Вот что, на мой взгляд, говорит вам Лао-Цзы в его глубокомысленной главе «Дао Дэ Цзин»:

**Перестаньте бояться своей смерти.**

Думать о своей смерти с точки зрения ее боязни — то же самое, что и воспринимать цвет ваших глаз в такой манере. Дао есть во всем — рождении, жизни, смерти. Перечитайте отрывок из поэмы Т.С. Элиота вместе с сороковой главой «Дао Дэ



Цзин» (которую я назвал «Живя возвращением и слабостью»). Возвращаясь к смерти, вы поистине узнаете Дао... возможно, в первый раз.

### **Проанализируйте способы, которыми вы убиваете.**

Решите, что больше не собираетесь выступать в роли палача даже по отношению к крошечным и на первый взгляд кажущимся бесполезными созданиям, и начинайте действовать. Живите в соответствии с этим принципом и позволяйте владыке жизни и смерти решать, когда должно быть предпринято обратное путешествие. Не делайте это крестовым походом; просто сделайте это своим обязательством, чтобы оставаться в гармонии с Дао. И всеми средствами не навязывайте это свое мнение остальным, поскольку невмешательство — один из главных принципов Дао.

### ***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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 чем 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.

Этот отрывок из книги Нила Доналда Уолша «Беседа с Богом» развивает эту мысль:

«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 ви-



*димого в невидимое*, чтобы потом возникнуть вновь и вернуть захватывающее дух представление и чудо. *Это Жизнь, питающая жизнь*».

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.



## *Стих 75*

*Когда налоги слишком высоки,  
Народ голодает.  
Когда правительство слишком навязчиво,  
Народ перестает подчиняться.*

*Направляйте все ваши действия  
На пользу народа,  
Доверяйте ему и оставьте одного.*



## Живите, не требуя многого

Целью этой главы было помочь правящим классам и знати в управлении государством. В периоды войн в Древнем Китае правители принимали очень жесткие методы для того, чтобы поддерживать порядок в стране: они намеревались оставить все налоговые деньги, собранные с людей, себе, выставляя напоказ свое благосостояние перед лицом бедных. Те, кто были обременены чрезмерными налогами, могли пасть духом и перестать быть верными, в результате чего восставали против законов, наложенных на них.

Книга, которую вы держите в своих руках, не нацелена на то, чтобы дать социальный комментарий просвещенным политическим лидерам, которые пользуются своим положением (хотя я настоятельно призываю любого из них обратить внимание на то, о чем говорит Лао-Цзы!). Наоборот, я написал ее для того, чтобы помочь вам применить мудрость, скрытую в каждой главе «Дао Дэ Цзин», в своей жизни. Так что вы призываетесь по-другому посмотреть на содействие другим людям, чтобы остаться вдохновленным и наполненным миром и покоем.

Вы можете подумать, что, требуя большего от тех, кто так или иначе находится в вашем подчинении, как, например, от ваших детей или коллег, получите больше продуктивности. Но Лао-Цзы говорит, что истина кроется в совершенно противоположном. Требуйте меньше, советует он, и даже оставляйте их одних, так часто, как это возможно. И обременение народа непомерными налогами может стать для вас аналогичным компонентом, чтобы подумать, как вы обращаетесь с теми, за управление которыми вы ответственны.

Правительственные чиновники часто голосуют за то, чтобы все больше денег уходило на различные проекты, связанные с животными или даже для них самих. Поскольку разрабатывать законы является их prerogative, они пишут такие законы, ко-

торые позволяют им быть обязательными непосредственно к тем людям, которые выплачивают им заработную плату и обеспечивают их всеми выгодами. Практически во всех случаях те, кто облагается налогами для того, чтобы обеспечить роскошную жизнь, получают гораздо меньше тех, кто получает эти налоги. Другими словами, разработчики правил и другие наделенные властью извлекают выгоды из своего положения, используя других людей. Когда это наблюдается сплошь и рядом, это беспокоит обычных граждан, и они начинают нарушать порядок, перестают уважать власть. Как говорит Лао-Цзы: «Народ перестает подчиняться».

Чем требовать большего в силу того, что вы старше, больше, богаче или могущественней, оставьте людей в вашем подчинении одних, веря в их скрытую мудрость, которая позволит им поступать правильно. Властолюбивые налоговые органы сами способствуют восстанию и хаосу. И вы сделаете то же самое, пока не будете сдерживать себя и не измените свои потребности от больших к меньшим.

Я практиковал такой подход к управлению в моей взрослой жизни, сократив контроль за работающими на меня людьми до абсолютного минимума. Мои требования к моему менеджеру — секретарю — ассистенту очень малы и нечасты, и поэтому она является единственным моим сотрудником на протяжении уже тридцати лет. Я позволяю ей обсуждать контракты, планировать встречи и пресс-конференции и вообще управлять моим достаточно большим бизнесом, при этом она получает минимум указаний от меня. Я не говорю ей, в какое время надо прийти на работу, что надеть или как разговаривать с людьми. И в итоге наградой мне за минимальные требования к сотруднику этот сотрудник является человеком истинно верным, который знает, как и что сделать правильно, который любит свою работу и который мне очень нужен.

Я поступаю так же по отношению к моему редактору, который работает со мной вот уже на протяжении тридцати с небольшим лет. Я пишу от сердца, позволяя словам свободно протекать на лист, и затем посылаю их ей. Я доверяю этой женщине безоговорочно и позволяю ей делать то, что она делает без каких-либо требований от меня. Моей наградой за невме-



шательство и неагрессивность являются мои книги, прекрасно и профессионально отшлифованные. Мой редактор и я также дорожим нежной и спокойной дружбой и чувствуем удовлетворенность и гордость за свою работу. Если то, что я описал здесь, может показаться совершенно невозможным для вас, спешу вам сказать, что это абсолютно достижимо, если вы верите в Дао и доверяете ему управлять всеми аспектами вашей личной и профессиональной жизни.

Ниже вы прочтете то, что хотел передать вам Лао-Цзы в своей главе, изначально обращенной к правителям. Но мы видим, что она применима к любому человеку, который так или иначе выступает в роли начальника или родителя:

### **Не обременяйте самого себя.**

Напоминание Лао-Цзы о том, что чрезмерное обременение приведет к потере духа, касается и вас. Если вы отягощаете себя чрезмерными требованиями, то можете просто истощить самого себя или свалиться с симптомами депрессии, раздражительности, беспокойства, сердечной болезни или каких-то других неприятностей, связанных со здоровьем. Дайте себе отдохнуть от наложенного на самого себя бремени, которое отягощает вас. Позвольте себе потратить немного времени на общение с природой, игру с детьми, чтение, просмотр фильма или просто ничегонеделанье.

### **Доверяйте тем, кем вам поручено руководить.**

Перестаньте постоянно контролировать тех, за кого вы так или иначе ответственны. Вместо этого начните верить в своих менее опытных подчиненных или подопечных. Им нужно позволить использовать свой собственный разум, поскольку они также обладают судьбой, срежиссированной Дао. Поэтому требуйте меньше и поощряйте больше, настолько, насколько умеете, позволяя им достичь собственного мастерства и счастья. Ваша вера в них приведет к тому, что они сами начнут верить в себя и в мудрость, которая создала их.

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



## Стих 76

Человек рождается гибким и слабым;  
А умирает твердым и окоченевшим.  
Все на земле, включая траву и деревья,  
Влажные и мягкие в жизни,  
Но сухие и ломкие, когда умирают.

Жесткость — спутник смерти,  
Гибкость — спутник жизни.  
Армия, не способная быть гибкой,  
Не способна защищать.  
Дерево, которое не может согнуться,  
Сломается при порыве ветра.

Твердое и жесткое будет разрушено,  
Тогда когда мягкое и гибкое останется.

## Живите, будучи гибкими

То, что я больше люблю в учении «Дао Дэ Цзин», так это его безупречное следование поискам Великого Пути, которое сопровождается изучением природы. В этой главе Лао-Цзы просит нас по-другому посмотреть на концепцию силы, обратив внимание на то, как наиболее твердые и прочные вещи в природе стремятся быть мягкими, нежными и даже слабыми. Если вы до этого момента видели силу только в твердости, негибкости и упорности, то Лао-Цзы призывает изменить свое мнение об этом. Жизнь, согласно китайскому мудрецу, определяется как нечто мягкое и гибкое.

Одни из самых нежных воспоминаний о моих детях — наблюдения за их гибкими новорожденными тельцами. Я смог бы положить их на свои колени и легко достать их пяточками до их лица или даже обвить ножками их шею! Они были просто превосходными йогами в этом нежном возрасте, ддящемся всего лишь несколько месяцев или даже дней. Когда они начали ходить, я с замиранием сердца смотрел на то, как они сталкиваются головами, врезаются в стены, не смотря, куда направляются, и неудачно падают на пол. Все же после этого они только встряхивались. В конечном счете, все то, что должно было закончиться сломанными ребрами или руками для старого человека, никак не отразилось на гибких малышах.

Продолжая эту тему, нужно заметить, что дряхлое дерево, близкое к своей смерти, станет твердым, хрупким, податливым и незащищенным от сильного ветра и огня. Поскольку это дерево уже не может согнуться, сильный порыв ветра может сломать его. По мере старения дерево становится слабее только потому, что становится менее гибким. Его твердость, которую некоторые считают его силой, на самом деле превращается в слабость. Подобным образом и все создания в момент своей

смерти становятся окоченевшими, то есть совершенно твердыми, и, конечно, полностью теряют свою силу.

Гибкость и способность склоняться стоят вне процесса старения, от которого не защищено ни одно существо, живое или неживое. Поэтому Лао-Цзы призывает вас применять этот принцип в своих мыслях и поступках. Он напоминает, что жесткость и твердость сопровождают смерть, в то время как гибкость и даже слабость являются спутниками жизни. Вероятно, вас учили тому, что сила измеряется тем, насколько «твердым» вы являетесь в своих поступках и насколько непреклонным в своих убеждениях, и что слабость ассоциируется с теми, кто сгибается. Но когда вы столкнетесь с любой стрессовой ситуацией, помните, что, оставаясь несгибаемым, вы можете не справиться с ней, в то время как, будучи гибким, легко ее преодолеете.

Измените свой взгляд на силу, не просто на то, как она связана с теми, кто находится у власти, но и непосредственно с вами. Много можно сказать о том, что мы считаем слабым. Начните видеть силу в слабости и слабость в силе... как еще один изумительный парадокс.

Ниже вы найдете совет Лао-Цзы о том, как можно применить уроки часто цитируемой семьдесят шестой главы:

### **Будьте сильными, умея склоняться.**

Будьте подобны пальмовым деревьям посреди урагана — их так называемая слабость дает им силу противостоять разрушительным штормам. Это касается того, как вы общаетесь с другими людьми. Поэтому слушайте больше, позволяйте своей точке зрения меняться и склоняться там, где необходимо, зная, что в действительности вы проявляете силу. Чем больше вы непреклонны и тверды в своих убеждениях, отказываетесь от рассмотрения других мнений, тем больше вероятность сломаться. Как напоминает вам Лао-Цзы, «твердое и жесткое будет разрушено», в то время как «мягкое и гибкое останется».

### **Анализируйте свои непреклонные убеждения.**



Исследуйте свои точки зрения в области смерти, наказаний, легализации отдельных видов наркотиков, аборт, противозачаточных средств, налогов, сохранения энергии и других проблем, по которым вы занимаете твердую позицию. Затем сделайте усилие встать на место тех, кто имеет противоположные мнения. Когда рассмотрите доказательства, которые приводят они в защиту своей позиции, вы поймете, что все-таки есть истина в следующей старой поговорке:

*Это мой путь!  
Каков твой путь?  
Этот путь не существует.*

Сегодня, например, у меня состоялся разговор с моей дочерью Серенной относительно презентации, которую она должна была сделать перед своими одноклассниками. Она была убеждена, что ее мнение относительно политики занятости в крупной розничной сети непоколебимо. Не оставалось темы для обсуждения — они были неправы, а она права. Все же ради интеллектуальной дискуссии я занял позицию розничной сети и попытался предложить ей эту точку зрения. Когда наша дискуссия закончилась, моя дочь поняла, что ей пришлось немного «согнуться». И она поняла, что у этой проблемы две стороны, и осознала, что готова слушать мнение другой стороны. Серенна смогла «согнуться», и это сделало ее сильной.

Если лидеры по обе стороны какой-либо проблемы будут готовы хотя бы выслушать друг друга, конфликтам не будет необходимости разрастаться до таких смертельных масштабов. Если все мы будем слушать друг друга, а также будем гибкими и мягкими, то станем поборниками жизни.

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

В моих ежедневных занятиях йогой есть такое упражнение, которое напоминает мне об этой главе «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.



## Стих 77

Дао подобен натягиванию лука,  
Верхняя его часть понижается,  
Нижняя повышается.

Избыток понижается, недостаток восполняется.  
Дао противоположен человеку.  
Человек восполняет недостаток для того,  
чтобы добавить к избытку.  
Он лишает нуждающихся, чтобы служить тем,  
Кто имеет многое.

Только тот, кто следует Дао, предлагает избыток другим.  
Какой человек отдаст то,  
Что у него в избытке, другим?  
Только человек Дао.

Мудрец может делиться с другими постоянно,  
Потому что нет пределов его богатству.  
Он делает это без ожиданий  
Успеха или отдачи  
И не считает себя лучше всех остальных.



Живите, делась тем,  
что имеете в избытке

Если вы посмотрите на небеса с расстояния, то увидите, что природа совершенна. Дао в работе, незримо сохраняющий Божественный баланс. Когда, например, я был в Седоне (штат Аризона), я решил съездить по лесным территориям, которые поблизости с величественными красными скалистыми горами. С горечью рассказав о прошедших пожарах, которые погубили огромное количество деревьев, мой гид рассказал, как это в действительности было природой в работе. «По прошествии миллионов лет, — говорил он, — когда деревья выросли и лес стал густым, одна посланная природой молния проредила его». Если бы этого не случилось, лес заглушил бы сам себя. Вот так действует наша планета.

В то время как природные явления, такие как засуха, наводнение, ураганы, штормы и ливни, могут показаться катастрофами, они в действительности поддерживают баланс. Это так же ясно и в отношении жизни бабочек, стада гусей или карибу и буйволов. Охота нарушает природную систему, работающую с избытком. Дао соглашается: «Избыток понижается, недостаток восполняется». Наблюдайте за природой, говорит Лао-Цзы: если в чем-то появляется недостаток, не продолжайте сокращать то, чего и так уже не хватает.

Уроки, изложенные в этой главе, связаны с управлением народом. Лао-Цзы, кажется, восстает против людей, которые находятся у власти и которые отбирают у бедных гораздо больше, чем им требуется. В современном мире мы можем увидеть то же самое в миллионах ситуаций, но особенно это касается тех, кто разрабатывает законы, исходя из собственной выгоды. Они обеспечивают себя девяносто пятью процентами пенсион-



ной выплаты, медицинской страховкой, лимузинами, частными парковками на общественных территориях, бесплатными путешествиями в первом классе, даже если почти раздевают бедняков и служат тем, у кого и так предостаточно всего. И в странах, где свирепствует голод, не так-то необычно увидеть горы еды и съестных запасов, в то время когда люди умирают от голода, потому что представители правительства думают, что они «выше» всех остальных.

Семьдесят седьмая глава «Дао Дэ Цзин» говорит о необходимости задуматься об излишествах, которые мы можем снова пустить в обращение для того, чтобы снизить дефициты, существующие во всем мире. Лао-Цзы просит вас и меня мудрость этой главы применить в нашей жизни, увидев, что мы имеем, но в чем не нуждаемся, использовать возможность стать «людьми Дао». Он не обращается к нашему правительству, лидерам или капитанам огромной индустрии, но спрашивает персонально именно нас: «Какой человек отдает то, что у него в избытке, другим?» Ответ — только люди, живущие принципами Дао. И когда нас наберется достаточное количество, возникнет объединение, из которого люди Дао будут появляться и управлять. Затем мы продемонстрируем способ жизни, предложенный в этом стихе.

Довольно просто понять эту идею, когда речь идет об *избытке* денег или имущества, но это слово символизирует гораздо большее. Например, переизбыток радости, которую вы чувствуете и которой можете поделиться со своей семьей. Затем избыток умственных способностей, таланта, милосердия, здоровья, силы и доброты, которыми вы можете поделиться с миром. Всякий раз, когда вы видите недостаток радости, богатства, образовательных возможностей, здоровья или умеренности в употреблении спиртного, сделайте свои собственные избытки доступными. Лао-Цзы призывает вас смотреть на все то, в чем есть недостаток, и стать инструментом, увеличивающим, нежели чем коллекционером большего, который обособляет и разделяет единство всего живого.



Практикуйте эти новые способы существования, соответствующие принципам Дао:

### **Сокращайте избыток.**

Сокращайте чрезмерности своей жизни и предложите их там, где они могут быть использованы. Начните со своих непосредственных вещей: одежды, мебели, инструментов, оборудования, радио, камеры и всего того, чего у вас в избытке. Не продавайте их, а просто отдайте (если вы это можете сделать). Не ждите признания за эти благотворительные поступки, просто пусть ваши поступки будут в гармонии с Дао. Затем подумайте о невидимых вещах, таких как здоровье, радость, доброта, любовь, внутренний покой, и найдите способы поделиться этими божественными чувствами с теми, кому они действительно смогут помочь.

### **Будьте восполняющим.**

Так же как и природа заполняет пустоты, поддерживая циклический баланс в нашем мире, так и вы восполняйте недостатки. Делитесь своими сбережениями, поскольку Лао-Цзы говорит о том, что: «Мудрец может делиться с другими постоянно, потому что нет пределов его богатству». Если вы не можете поделиться деньгами с теми, кому менее повезло, чем вам, просто мысленно помолитесь за них. Молитесь, если услышите звук сирены «Скорой помощи» или полицейской машины. Ищите возможности наполнить пустоты в жизнях других людей деньгами, вещами или энергией любви в выражении милосердия, доброты, радости или прощения.

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

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 за-

метил 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!



## Стих 78

*Нет на свете ничего мягче и слабее воды.  
И ничто не сравнится с ней по воздействию на твердое.  
Нет ничего похожего на нее.*

*Слабое преодолевает сильное;  
Мягкое — твердое.  
Во всем мире нет никого, кто не знает этого,  
Но никто не может овладеть этим.*

*Поэтому мудрец остается безмятежным  
Посреди любой печали;  
Зло не может проникнуть в его сердце.  
Потому что он отказался помогать,  
Он сам есть великая помощь людская.*

*Истина похожа на заблуждение.*



## Живите подобно воде

В исследованиях, изучениях и практиковании всех глав «Дао Дэ Цзин» я много раз сталкивался с упоминаниями о воде в различных ее формах: моря, дождя, тумана, дымки, снега, рек и течений. Великий мастер, кажется, находит свою духовную силу во всем в природе, но он особое значение придает воде и тому, как она проявляет себя в нашей жизни. *Будьте подобны воде* — эта фраза, кажется, повторяется снова и снова. Этот элемент близок к сущности Дао, как никакой в этом мире, поэтому оно остается символом учения о Великом Пути.

Вода, как и Дао, является для нас загадкой. Когда вы берете воду и стараетесь сжать ее, вы теряете ее. Вода иллюзорна, пока вы не перестанете этого делать и не расслабите свою руку, чтобы стать единым с ней. Парадокс заключается в том, что вы обретаете ее тогда, когда отпускаете. Лао-Цзы советует вам стать подобным этому элементу во всех его загадочных и таинственных проявлениях, даже если он, кажется, противоречит тому, что говорит вам ваш разум.

Лао-Цзы снова приводит три темы, которые возникают в этой книге. Они являются истинными характеристиками воды.

1. Преодолевайте наиболее твердые части вашей жизни с помощью гибкости! Жесткое и твердое преодолимо непреклонным воздействием мягких вещей, например, таких как нежный водный поток или непрекращающиеся капли. Поэтому будьте всегда мягкими и готовыми согнуться и наблюдайте за тем, как стирается сопротивление непреклонности и жесткости.

Одна из моих родственниц, которая решила причинить себе вред, проглотив отравляющие таблетки, наткнулась на мой нежный, но твердый ответ. Медленно, со временем, ее жесткость стала истощаться под влиянием постоянных: *кап, кап,*

кап... звуков мягких, но непоколебимых, наполненных добротой, пониманием и любовью. Местами это может показаться обескураживающим, но Лао-Цзы подчеркивает в этой главе, что мы должны поступать именно так и использовать мягкий подход, «и ничто не сравнится с ней по воздействию на твердое».

2. Вода появляется, чтобы быть чем-то, над чем вы могли бы легко взять верх. Однако она так податлива, что если однажды вы сдвинули ее с пути, она найдет свой собственный уровень ниже всего и спокойно потечет там, где ничто большое не преградит ее русло. Возведите баррикады, поднимите все уровни, сделайте все водонепроницаемым — через какое-то время гибкость воды все равно восторжествует. «Слабое превосходит сильное» — это могущественная формула для вас. Оставаясь гибким, вы можете показаться слабым, принижая себя своей скромностью, но при этом знайте, что вы — в гармонии с Дао. Лао-Цзы побуждает вас быть хозяином, который остается «сиреной посреди печали», и зло не сможет проникнуть в ваше сердце.

3. Вода обладает такой мягкостью, что она не может быть повреждена или разрушена — она просто возвращается к своему Источнику, чтобы быть использованной снова и снова. Если ее кипятить, до полного исчезновения, она испарится в атмосферу и в результате снова вернется. Если ее выпить, она снова вернется, подпитав ваше тело. Если ее загрязнить, после определенного количества времени она вернется, став снова чистой. Это все возможно из переменчивой мягкости этого элемента.

Если вы будете сохранять мягкость и превосходить твердое, вы также будете неразрушимыми. (Прочтите вновь сорок третью главу под названием «Живите мягкостью».) Нет ничего мягче под небесами, чем вода, и все же нет ничего, что может превзойти ее в преодолении твердого. Много мудрости можно найти в этой аналогии: оставайтесь мягким. Отступайте назад, когда ловите себя на мысли выказать свою твердость, и оставляйте ее. Старайтесь быть терпимым, нежели чем стре-



миться к жесткому контролю. Верьте в свою врожденную мягкую сущность.

Я очень люблю замечательную поэму Мэри Оливер «Дикие гуси», в которой она говорит как раз об этом:

*Тебе не нужно быть хорошим.*

*Тебе не нужно ползти на коленях*

*Сотни миль через пустыню, каясь.*

*Тебе нужно лишь позволить мягкому живому существу  
твоего тела*

*Любить то, что оно любит.*

*Расскажи мне о своем отчаянии, а я поведаю тебе о моем.*

*Тем временем мир продолжает жить.*

*Тем временем солнце и чистые росинки дождя*

*Двигаются через пейзажи,*

*Через прерии и густые леса, горы и реки.*

*Тем временем дикие гуси высоко в чистом голубом небе*

*Летят снова домой.*

*Кто бы ты ни был — неважно, насколько ты одинок,*

*Мир предлагает себя твоему воображению.*

*Зовет тебя, как дикие гуси, резко и волнующе —*

*Все более и более обозначая твое место*

*Среди семейства всех вещей.*

Лао-Цзы напоминает вам: многому вы должны научиться у природы, особенно у воды, и призывает вас осуществить эти идеи на практике.

**По-другому посмотрите на силу против слабости.**

Поймите, что стереотипы жесткости, твердости, ярости, самоуверенности и доминирования совсем не являются атрибутами силы. На самом деле все эти качества приведут вас к тому, что вы окажетесь подавленными и побежденными мягкостью или тем, что вы называете слабостью. Измените свой взгляд на все эти вещи, и вы увидите, как поменяется ваш мир. Когда вы начнете восхищаться и стараться быть похожими на тех, кто остаются слабыми и гибкими, вы увидите истинную силу в себе

как в человеке Дао. Откажитесь от вмешательства и помощи. Вместо этого уподобьтесь течению воды — нежному, мягкому и тихому.

**Будьте мягкими, как вода.**

Как вода, протекайте везде, не пытаясь доминировать с применением силы. Закруглите свои острые углы, став более терпимыми к противоположным мнениям. Меньше вмешивайтесь, больше слушайте там, где вы раньше говорили или указывали. Когда кто-то предлагает вам свою точку зрения, постарайтесь ответить ему так: «Я никогда об этом не задумывался — спасибо. Я подумаю на этом».

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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.



## Стих 79

После ссоры остаются обиды.  
Что делать с ними?  
Довольствоваться тем, что имеешь,  
Всегда лучше в конце.

Кто-то ответит добротой,  
Или враждебность никогда не рассеется.  
Мудрый всегда отдает, не ожидая благодарности.

Тот, кто обладает истиной добродетелью,  
Всегда ищет способ отдать.  
Тот, кто не обладает ей,  
Всегда ищет способ получить.  
Жизнь того, кто отдает, наполняется;  
Тот, кто забирает, не получает ничего.



В этой главе, которая лично мне очень помогла, вас призывают по-другому посмотреть на то, как мы держим обиды, следующие за расхождением во мнении или ссорами. Что вызывает раздражение или злость после ссоры? Самым распространенным ответом был бы подробный перечень того, почему другой человек был не прав и как непоследовательно и неразумно они вели себя, и все заканчивается примерно такими словами: «Я имею право расстроиться, когда моя [дочь, свекровь, бывший супруг или супруга, босс или еще кто-то] так разговаривает со мной!» Но если вы заинтересованы в том, чтобы жить принципами Дао, то вам просто необходимо изменить свой взгляд на это.

Обида не происходит от того, как ведет себя другая сторона в ссоре. Обида существует и разрастается потому, что *вы* не готовы положить конец этой ссоре, предложив доброту, любовь и настоящее прощение. Лао-Цзы говорит, что «человек должен рискнуть ответить на причиненный вред добротой, потому как враждебность никогда не превратится в доброжелательность». Поэтому когда все обидные слова становятся высказанными, крики и угрозы затихают, приходит время спокойствия и тишины. Помните, что нет шторма, который длится вечно, и что скрытое внутри — это всегда зерна спокойствия. Есть время для вражды, и есть время для мира.

Когда ссора утихает, вы должны найти способ пренебречь стремлениями своего эго быть всегда правым. Наступает время выражения доброты и избавления от злости. Все закончено, поэтому предложите мир и прощение себе и другому человеку, и пусть все обиды исчезнут. Будьте тем, кто ищет способ *дать*, в том смысле, который описывает Лао-Цзы в этой главе, нежели тем, кто ищет, чтобы *получить*.



Я возглавляю крупное предприятие, основываясь на мудрости, изложенной в этой прекрасной главе. Моя компания нацелена на отдачу, поэтому если возникают какие-либо споры в отношении сбыта, мой помощник знает, что нужно обязательно позволить другой стороне сделать то, что она хочет. Все же если кто-то не может позволить другому сделать так, как он хочет, я отставляю это. Я позволяю записывать мои разговоры и не прошу ничего взамен. Я дарю свое время для фотографов, автографов и тому подобного. Пока мне не надо бежать на самолет, я остаюсь последним в аудитории и готов поговорить с каждым, кому это требуется. Это все о дарении, и те, кто работают на меня, знают это и живут такими же принципами.

Когда я не так давно попросил постороннего человека участвовать в моих лекциях, я встретил чрезвычайно одаренного музыканта и конферансье, но живущего в бедности. Несмотря на его талант, достаток никак не появлялся в его жизни. После нескольких встреч я заметил его стремление стать тем, кто берет, нежели оставаться тем, кто дает. Он постоянно искал способы заработать побольше денег где-то на стороне, не стремясь помогать другим людям, посещающим эти лекции.

Я долго дискутировал с этим человеком, объясняя, что его стремление к получению, в большей мере, чем к дарению, блокирует приток достатка в его жизнь. И я призвал его к тому, чтобы верить в мудрость, о которой говорит нам Лао-Цзы. Главное заключается в следующем: это была возможность для нас обоих продолжить тур, не тая друг на друга обид.

Несмотря на мнения других людей, происходит так: если вы живете с «истинной добродетелью», вы найдете путь для дарения. Эта истина полностью соответствует принципам Дао. Кроме того, создатель жизни всегда дает, нежели забирает. Поэтому постарайтесь изменить свой взгляд на недостаток и обиды и прочувствуйте этот вопрос: «Как я могу быть полезен?» На что вселенная ответит вам: *«Наконец ты дошел до этого — теперь ты поступаешь как я! Я буду поддерживать тот поток, что идет в твою жизнь путями, которые изумят и порадуют тебя»*. Как говорит Лао-Цзы: «Жизнь того, кто отдает, наполняется; тот, кто забирает, не получает ничего».

Ниже вы найдете совет Лао-Цзы о том, как следует применить мудрость семьдесят девятой главы в вашей собственной жизни:

### **Заканчивайте на нотке любви, неважно что!**

Представьте себя в окончании ссоры или серьезной дискуссии. Прежде чем реагировать так, как это делали вы раньше, а именно со злостью, ненавистью и чувством мести, представьте, что предлагаете своему оппоненту доброту, любовь и прощение. Сделайте это прямо сейчас, послав эти «истинно добродетельные» мысли вместо любой обиды, которую вы сейчас чувствуете. Сделайте это вашим обычным ответом в любой ссоре: *Я завершаю на нотке любви, не важно, что это было!*

### **Старайтесь дарить.**

При приведении аргументов или выражении несогласия старайтесь дарить, а не забирать, перед окончанием скандала. Предложите сокровища Дао или что-то реальное, выражая доброту, не оскорбляя, показывая уважение, вместо приведения доказательств неправоты. Дарить означает убрать на задний план свое эго. В то время пока оно желает одержать победу или продемонстрировать превосходство, выражая несогласие и неуважение, ваша сущность Дао желает быть в мире и жить в гармонии. Вы можете сократить время ссоры практически до нуля, если будете следовать этому.

### **Займитесь Дао прямо сейчас**

Тихо повторяйте следующие слова из молитвы святого Франциска: «Там, где обида, приношу извинение». Дарите прощение, как он учит нас: приносите любовь туда, где есть ненависть, свет — где тьма, прощение — где рана. Читайте эти слова каждый день, потому что они помогут вам преодолеть требования вашего эго и познать «полноту жизни».

## Стих 80

*Представьте маленькое государство  
С небольшим населением.  
У них есть оружие, но они его не применяют.  
Они наслаждаются ручным трудом  
И не тратят времени на изобретение  
Трудосберегающих машин.*

*Они не воспринимают смерть всерьез  
И не путешествуют далеко,  
Поскольку они привязаны к своим домам.  
Им неинтересно путешествовать.  
У них нет лодок и повозок,  
Они не используют их.*

*Их дома уютны и наполнены здоровой едой,  
Удобной одеждой.  
Живя так, они чувствуют себя защищенными.*

*Хотя они живут в окружении соседей,  
И повсюду слышно кукареканье петухов и лай собак,  
Они живут в мире друг с другом,  
Рождаются, живут и умирают.*



## Живите своей собственной утопией

Эта предпоследняя глава «Дао Дэ Цзин» могла бы называться «БПД», что в переводе означает «Будь попроще, дурачок!» Здесь Лао-Цзы говорит об идеальном обществе, где конфликт — не проблема, гармония с природой — обычное дело, и если оружие и существует, то никогда не применяется. Древнекитайский учитель, кажется, говорит нам, что близость с природой — это получение удовольствия от жизни, такой, какая она есть, — является гораздо лучшим делом, чем гонка за предметами последнего слова техники и крутыми автомобилями. Он советует читателям быть поближе к земле, работать своими руками и не соревноваться с соседними деревнями.

Совершенно очевидно, что за последние две с половиной тысячи лет мир сильно изменился, но, тем не менее, его совет, изложенный в восьмидесятой главе, источает такую мудрость, которая может быть применима к двадцать первому веку, и не только. Представьте себе мир, где оружие является остатком далекого прошлого, которое можно встретить разве что в музеях, для того, чтобы показать и предостеречь людей от абсурдно жестокой истории. Вы знаете про конфликты, которые случались на нашей планете, показывающие людей как микробов, разве что в человеческом теле, в равной степени зависимых друг от друга для выживания, но все же друг друга убивающих и разрушающих жилища. С этой позиции война может показаться вам абсолютно бессмысленным разрушением.

Когда мы смотрим на конфликты, которые были в нашей истории, мы ничего не можем сделать, как только увидеть, что ненависть и соперничество как в древнем, так и современном мире не имеют никакого смысла. Почему люди не хотят (или не



могут) мирно делить землю и жить в согласии друг с другом? Что в ней такого особенного, что нужно убивать из-за нее друг друга? Даже совсем недавно те люди, которых так ненавидели, что старались истребить их, стали нашими союзниками. А что касается других убийств? Почему бы нам ни научиться жить в гармонии с дарующим жизнь Дао? Ответить на эти вопросы, вероятно, довольно сложно, и, к сожалению, их до сих пор нужно задавать.

Этот стих не отрицает усилия, предпринимаемого вами для создания способов жить своей утопией. Наоборот, он предлагает вам выход из порочного круга ненависти, убийства, войны, предлагает сотрудничество перед тем, как возникнет следующий круг насилия. Вы можете вернуться к основам мирного существования, выбрав жить просто и прилагая меньше усилий к тому, чтобы соперничать с кем-либо. Когда вы видите стремление к производству большего количества военной техники, голосуйте за того кандидата, который предлагает решать конфликты мирными способами.

Ваш собственный выбор тоже в соответствии с безмятежной природой Дао. Вы можете предпочесть жить без некоторых технических новинок или вообще без всех когда-либо придуманных. Вы можете выбрать писать от руки и чувствовать вашу связь с Источником, когда слова будут проходить через ваше сердце и ложиться на бумагу. Вы можете ходить пешком, нежели ездить на машине. Не пользоваться калькулятором и запоминать в уме номера телефонов, как один из способов персонализации этой связи. Вы можете плавать и кататься на велосипеде, вместо того чтобы делать упражнения с использованием техники.

В наше время существует много приборов, экономящих наше время и силы, о которых Лао-Цзы не мог даже мечтать. И вы можете исключить их из своей жизни. Может быть, не иметь электронной почты и музыкального проигрывателя — это ваш способ символического приближения к земле, о котором Лао-Цзы рассуждает в этой главе. Другими словами, вы можете знать о том, что предлагает своим жителям современный



информационный и технологический мир, но в то же самое время знать о тех аспектах вашей жизни, в которых вы хотите сохранить все по-простому. Подумайте, когда вы чувствуете переизбыток информационных эффектов, слишком много разных штук, или что-то чрезмерно сложно, и переключитесь на естественное окружение, которое радует вас, независимо, сколько бы времени вы ни выбрали.

Лао-Цзы, кажется, говорит нам о том, что простота — это путь к большему постижению вашей связи с Дао. Попробуйте следовать этим новым заветам, которые помогут вам изменить представление о современной жизни. А может быть, вы действительно измените жизнь, которой живете!

### Практикуйте яркую оценку.

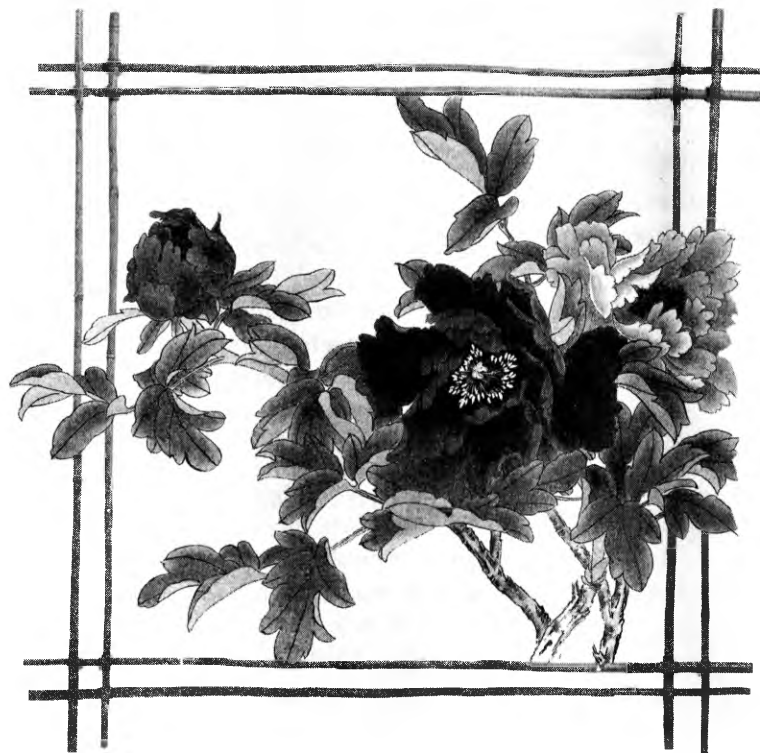
Начните по-другому относиться к тем вещам, которые считаете само собой разумеющимися. Это такие вещи, которые обеспечивают ваш комфорт — ваш дом, сад, еда, одежда, а также члены семьи и друзья, с которыми вы общаетесь каждый день, не оценивая это по достоинству. Обратите на них внимание. Измените свое отношение к ним, осыпая их благодарностями и любовью. Проведите больше времени ближе к ним, в благоговейном трепете перед многими простыми богатствами, которые составляют вашу жизнь.

### Разглядите рай вокруг вас.

Измените свое мнение о том, что вы должны путешествовать, посещать далекие земли и общаться с людьми, чтобы ваша жизнь была более полной. Вы можете жить на одной и той же улице целую жизнь, не покидая ее, и не узнать блаженства Дао. Помните о том, что говорил Вольтер: «Рай там, где я». Если то, где сейчас вы находитесь, является домом с теми же людьми, той же мебелью, теми же фотографиями, сделайте его своим раем. Находите счастье и утешение в простом. По-другому посмотрите на то, что у вас есть, и на то, где вы сейчас есть. Развивайте свою утопию, ощущая присутствие Дао в каждом миллиметре пространства.

***Практикуйте Дао прямо сейчас***

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 званый 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.



## Стих 81

*Истинные слова не прекрасны;  
Прекрасные слова не правдивы.  
Добродетельные люди не спорят;  
Те, кто спорят, не добродетельны.  
Добродетельный не ищет промахов,  
Тот, кто ищет промахи, не добродетелен.*

*Мудрец не накапливает ничего,  
Но отдает все другим.  
Чем более, тем больше отдает.*

*Небеса для всех хороши,  
Не делают никому зла.  
Мудрец подобен небу,  
Поступая ради блага других,  
Не противопоставляя себя другим.*



## Живите, не накапливая

В заключительной главе «Дао Дэ Цзин» кроется послание, обобщающее все мудрые мысли, с которыми вы встречаетесь в этой книге, а именно: вы происходите из не-бытия. В месте вашего происхождения нет никаких вещей; в месте вашего возвращения нет вещей. Поэтому Лао-Цзы призывает вас перестать заниматься накопительством и начать прославлять свою истинную сущность. Так же как ничего является чистым Дао в его бесформенности, так и истинная ваша сущность сокрыта в этой бесформенности... поскольку вы — это Дао.

«Дао Дэ Цзин» пытается привлечь вас на путь существования, которое признает небытие, как и Дао, — вы могли бы назвать его существованием с осознанием Бога. В этом заключительном эссе я решил предложить вам доступ к небытию, Дао, живя, не накапливая. Это означает отдавать больше, возражать меньше и освобождаться от привязанностей к миру десяти тысяч вещей. В результате жизнь подобным образом означает освобождение от вашей привязанности к жизни и вашему телу.

Святой Хуан де ла Крус так говорит об этом:

*Достигать удовлетворения во всем —  
Желание не владеть ничем,  
Прийти к овладению всем —  
Желание не владеть ничем,  
Стать всем —  
Желание быть ничем,  
Прийти к познанию всего —  
Желание познать ничто.*

Вся эта мудрость небытия происходит из предложений Лао-Цзы, древнего духовного мудреца, который хочет, чтобы и мы почувствовали блаженство быть всем, зная о ненакопляемости места ничто.

Трудно представить мир без вещей, все же в этой последней главе своей книги Лао-Цзы проводит вас через то, каким мир мог бы быть. Вам не нужно красивых слов, поскольку *нет ничего*, что нужно описать. *Нет ничего*, о чем нужно спорить, поскольку нет того, за что нужно сражаться. Нет критики и упреков, поскольку все, что существует, является скрытой добродетелью Дао. И, наконец, *нет ничего*, что нужно собирать, копить и накапливать, что оставляет вас в состоянии созидательного дарения и помощи. «Небеса несут добро», — говорит Лао-Цзы, и *хороший* есть синоним *Бога*, который и есть Дао.

Мейстер Экхарт так иллюстрирует взаимозаменяемость слов *Бог* и *Дао* в своем отрывке:

*Бог за гранью бытия,  
И ничто за гранью бытия.  
Бог — это ничто. Это не вещь.  
Бог — это нечто.  
А еще Бог — это что-то.*

Лао-Цзы побуждает вас в этой заключительной главе вечной и удивительной книги «Дао Дэ Цзин» сделать все возможное для того, чтобы быть подобно небесам в то время, пока вы остаетесь в мире форм.

Попробуйте применить следующий совет Лао-Цзы, изменив свои мысли и в результате изменив свою жизнь. Навсегда.

### **Перестаньте накапливать правоту!**

Освободитесь от своей склонности к аргументам и замените ее готовностью позволить кому-либо, с кем вы расходитесь во взглядах, быть правым. Перестаньте спорить, просто сказав другому человеку следующее: «Ты прав насчет этого, и я очень рад слышать эту точку зрения». Эта фраза может положить конец любой ссоре и в то же самое время уничтожить критику и



упреки. Измените стремление это быть всегда правым, используя основанное на принципах Дао утверждение: «Ты прав насчет этого». И это сделает вашу жизнь гораздо спокойнее.

### **Принизьте себя до нуля или до ничто.**

Наблюдайте за своим телом и всеми его частями и затем поместите в контекст изменяющегося мира. Помните следующее утверждение Махатмы Ганди: «Если вы хотите купаться в океане Истины, вы должны приблизить себя к нулю». Поэтому из места небытия или нуля станьте наблюдателем, видя, что вы накапливаете в мире вещей. С этой точки зрения вы найдете, что небытие может быть вполне реальным в этом мире. Практикуйте это упражнение каждый раз, когда почувствуете себя привязанным к своему имуществу или мнению.

Д. Х. Лоуренс очень ярко выражает эту идею:

*Ты желаешь быть выжатым,  
Стертым, уничтоженным,  
Ничем?  
Ты хочешь сделаться ничем?  
Оказаться глубоко в забвении?  
Если нет, ты никогда действительно не изменишься.*

Теперь снова взгляните на название книги, которую вы держите в своих руках. «Измените мысли — изменится и жизнь. Следуя мудрости Дао». Будьте готовы к переменам.

### **Практикуйте Дао прямо сейчас**

Я заканчиваю эту книгу словами Лао-Цзы из книги под названием «Дао Дэ Цзин: новое толкование», которая была переведена Сэмом Хэмиллом. Это финальный стих:

*Мудрец не делает запасов,  
Поэтому награжден.  
Чем больше он живет для других,*

*Тем величественней его жизнь.  
Чем больше он дает другим,  
Тем больше его богатство.*

Помните об этих словах, анализируйте их и сделайте их своей жизнью. Вы придадите силу течению Дао в вашей жизни, в этом мире десяти тысяч вещей.

*Намасте,  
Др. Уэйн У. Дайер*



## Эпилог

---

Мне хотелось бы закончить эту книгу, проект длиною в год, на задушевной ноте и рассказать вам, моим читателям, насколько этот восемьдесят один стих совершенно неожиданным образом увеличил чувство внутреннего трепета и помог преодолеть скептицизм относительно силы и безграничной мудрости этого древнего произведения.

Прочтите еще раз цитату, приведенную в начале книги, приписываемую Конфуцию. Легенда гласит, что Конфуций был так поражен влиянием Лао-Цзы, что решил отправиться к нему за советом относительно этикета и правил, которые, как известно, занимают особое место в конфуцианской философии, но с точки зрения Лао-Цзы являются фальшивыми и бессмысленными. После встречи с Лао-Цзы Конфуций сказал своим ученикам, что этот человек есть истинный мудрец — дракон с таинственной силой, понять которую людям, включая и самого Конфуция, неподвластно.

На протяжении всего периода, когда я писал эти эссе, я ощущал почти мистическое притяжение к Лао-Цзы. В самых первых главах я думал о нем как о великом наставнике, который советует нам о том, как в нашем современном мире применить его мудрые мысли, сформированные им в условиях Древнего Китая. Время шло, и я все больше и больше углублялся в его учение. Я начал чувствовать Лао-Цзы, говорящего со мной... и через меня с вами и даже с последующими поколениями. Иногда мне казалось, что он настойчиво говорит мне о том, что мы должны прислушаться к этим важным посланиям или перестанем существовать как цивилизованное общество. По мере написания этой книги были такие моменты, когда я даже чувствовал его присутствие.

Когда я закончил работу над рукописью, я встал лицом к лицу с неизбежной и мучительной возможностью почувствовать на себе качества, присущие тому дракону, что порастил Конфуция. Через «Дао Дэ Цзин» Лао-Цзы дал мне способность стать на Путь и противостоять ветрам и тучам времени и пространства, наряду с тем, что изначально казалось мне непреодолимым кризисом.

После того как я перечитал окончательную версию «Измените мысли — изменится и жизнь», я столкнулся, возможно, с величайшим личным вызовом моей жизни. Я чувствовал сильную боль где-то глубоко внутри меня, которая очень часто становится лбами людей. Я чувствовал злость, которая позволяет людям считать себя жертвами и неизбежно доводит их до крайностей, выливающихся в войнах, о которых так часто говорится в «Дао Дэ Цзин». Мои мысли перемешались, я не мог понять, как Лао-Цзы мог говорить о том, что у нас не должно быть врагов! Совершенно невозможно оставаться безмятежным в контакте с Источником любви и благоденствия перед лицом того, через что мне приходится проходить. Что такого положительного может скрываться в этой неудаче, которая, казалось, возникла из ничего без всякой на то причины? Или же теперь мне можно называться наставником «плохих людей»? Снова и снова я задавал себе этот вопрос, перечитывая каждую главу.

Внезапно я почувствовал присутствие того образа дракона Лао-Цзы, будто обжигающего мне лицо. Словно именно он говорил мне эти слова:

— Что же, ты думаешь, что ты постиг Великий Путь только потому, что провел год в чтении и толковании этих стихов. Вот возможность исследовать твоё владение Дао. Вот нечто неожиданное, способное перевернуть тебя и вывернуть наизнанку твою душу, тело, разум и чувства. Следуй тому, чему я научил тебя: будь в мире; доверяй своей природе; знай, что все совершенно; и самое главное — не делай ничего. Живи скрытой добродетелью Дао. Если будешь втянутым в войну, не имей врагов. Гони любую мысль о насилии из своей головы. Нет в ней места для мести и осуждений. Следуй этим за-



ветам и оставайся сосредоточенным на вселюбящем и всезнающем совершенстве Дао, когда столкнешься с тем, что ты называешь непреодолимым. Только тогда ты сможешь назвать себя человеком Дао.

Я ощутил согревающую теплоту пламени дракона Лао-Цзы, поскольку каждая глава была именно тем, в чем я нуждался каждый раз, когда перечитывал ее. То, что на первый взгляд казалось безнадежным и непреодолимым, стало моим высшим призванием: жить радостно и ощущать глубокую благодарность за все, что дает мне Дао. Перед тем как вы закроете книгу, я хотел бы пожелать вам также смочь применить эту безгранично великую мудрость Дао так, как вам удастся. Даже в самые трудные времена будьте способны изменить свои мысли и наслаждаться тем, как изменится ваша жизнь. Может быть, я не учитель Дао, но я человек Дао. Как бы то ни было, а ведь эти слова были написаны и существуют уже больше двадцати пяти веков, и для меня большая честь помочь вам прояснить их. Я пребываю в мире.

Спасибо тебе, Лао-Цзы.



## Об авторе

---

Доктор философии Уэйн У. Дайер — известный во всем мире автор и лектор в области саморазвития. Он является автором тридцати книг, создателем большого числа видео- и аудио-программ, а также участником множества телевизионных и радиопрограмм. Его работы *«Прояви свою судьбу»*, *«Мудрость веков»*, *«Есть духовное решение каждой проблемы»* и такие бестселлеры, как *«10 секретов достижения успеха и внутреннего мира»*, *«Сила намерения»* и *«Вдохновение»*, были особо отмечены Национальным некоммерческим телевидением.

Уэйн обладает докторской степенью в образовательном совете в Университете Уэйна и был адъюнкт-профессором в Университете святого Иоанна в Нью-Йорке.

Сайт в Интернете: [www.DrWayneDyer.com](http://www.DrWayneDyer.com)



У. Дайер

### ИЗМЕНИТЕ МЫСЛИ — ИЗМЕНИТСЯ И ЖИЗНЬ СЛЕДУЯ МУДРОСТИ ДАО

Ответственный редактор А. Серов  
Художественный редактор В. Терещенко  
Технический редактор О. Куликова  
Компьютерная верстка Е. Мельникова  
Корректор Е. Щукина

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

Подписано в печать 17.08.2012.  
Формат 60х90 1/16. Гарнитура «Балтика».  
Печать офсетная. Бумага тип. Усл. печ. л. 29,0.  
Доп. тираж 1000 экз. Заказ № 6442

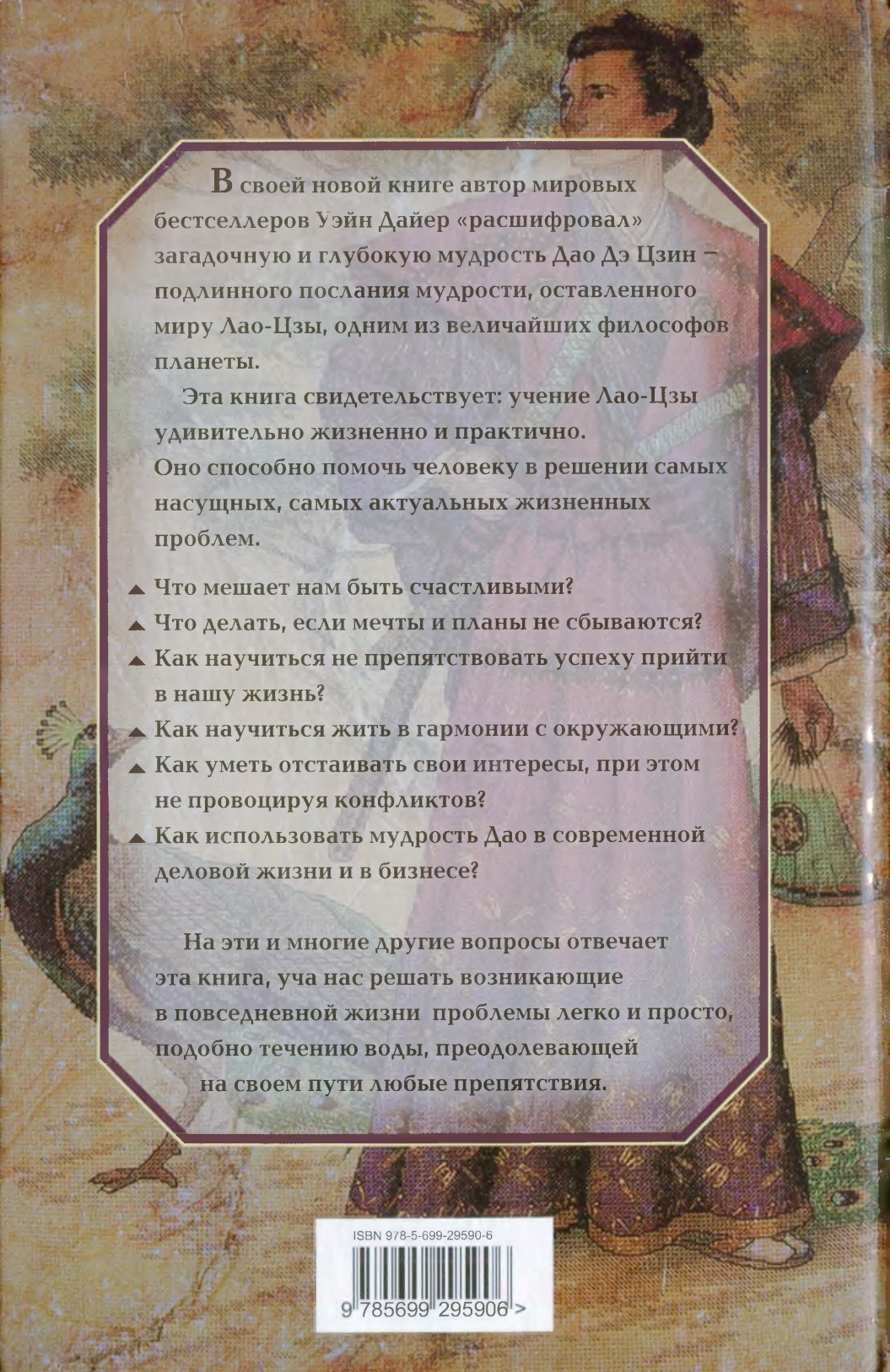
Отпечатано с готовых файлов заказчика  
в ОАО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-699-29590-6



9 785699 295906 >





В своей новой книге автор мировых бестселлеров Уэйн Дайер «расшифровал» загадочную и глубокую мудрость Дао Дэ Цзин – подлинного послания мудрости, оставленного миру Лао-Цзы, одним из величайших философов планеты.

Эта книга свидетельствует: учение Лао-Цзы удивительно жизненно и практично. Оно способно помочь человеку в решении самых насущных, самых актуальных жизненных проблем.

- ▲ Что мешает нам быть счастливыми?
- ▲ Что делать, если мечты и планы не сбываются?
- ▲ Как научиться не препятствовать успеху прийти в нашу жизнь?
- ▲ Как научиться жить в гармонии с окружающими?
- ▲ Как уметь отстаивать свои интересы, при этом не провоцируя конфликтов?
- ▲ Как использовать мудрость Дао в современной деловой жизни и в бизнесе?

На эти и многие другие вопросы отвечает эта книга, уча нас решать возникающие в повседневной жизни проблемы легко и просто, подобно течению воды, преодолевающей на своем пути любые препятствия.

ISBN 978-5-699-29590-6



9 785699 295906 >