





УЭЙН  
ДАЙЕР

---

ИЗМЕНИТЕ  
МЫСЛИ –  
ИЗМЕНИТСЯ  
И ЖИЗНЬ

---

ОСОЗНАННЫЙ  
ПОДХОД К ДРЕВНЕЙ  
МУДРОСТИ ДАО



Москва

УДК 13  
ББК 87.2  
Д14

Dr. Wayne W. Dyer  
**CHANGE YOUR THOUGHTS – CHANGE YOUR LIFE**

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

**Дайер, Уэйн Уолтер.**

Д14      Измените мысли – изменится и жизнь : осознанный подход к древней мудрости Дао / Уэйн Дайер ; [перевод с английского А. В. Фомичевой]. – Москва : Эксмо, 2026. – 496 с. – (Психология. Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-234173-1

О том, что мысли способны управлять нашей жизнью, пишут и говорят сейчас многие. Но автор знаменитых на весь мир работ по самопознанию Уэйн Дайер написал об этом так, что его книга стала на Западе культовым бестселлером. В своей работе Дайер расшифровал загадочную и глубокую мудрость Дао Дэ Цзин – подлинного послания, оставленного миру Лао-Цзы, одним из величайших философов. Как стать счастливым? Как притянуть в свою жизнь успех, благополучие, исполнение своих заветных желаний? Попробуйте привести свои мысли в гармонию с Дао – вселенским законом, управляющим Космосом, – и ваша жизнь изменится к лучшему.

УДК 13  
ББК 87.2

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

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-234173-1

*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 .....	10
1 Живя тайной .....	19
2 Живя парадоксальным единством .....	25
3 Живя удовлетворенной жизнью .....	31
4 Живя без ограничений .....	37
5 Живя беспристрастно .....	43
6 Живя созидательно .....	49
7 Живя над своим эго .....	55
8 Живя «в потоке» .....	61
9 Живя умеренно .....	67
10 Живя единством .....	73
11 Живя пустотой .....	79
12 Живя внутренними убеждениями (внутренней верой) ..	85
13 Живя независимым разумом .....	89
14 Живя вне форм .....	93
15 Живя неспешно .....	99
16 Живя в постоянстве .....	103
17 Живя подобно просвещенным правителям .....	109
18 Живя без правил .....	117
19 Жить без привязанностей .....	123
20 Жизнь без стремлений .....	129
21 Живя неуловимым парадоксом .....	135
22 Живя с гибкостью .....	141

---

23	Живя естественно . . . . .	147
24	Живя без излишеств . . . . .	153
25	Живя величием . . . . .	159
26	Живя в спокойствии . . . . .	165
27	Живя внутренним светом . . . . .	169
28	Живя добродетельно . . . . .	175
29	Живя природным законом . . . . .	181
30	Живя, не применяя силы . . . . .	189
31	Живя безоружно . . . . .	195
32	Живя совершенной добродетелью Дао . . . . .	201
33	Живя, владея собой . . . . .	207
34	Живя, держась Великого Пути . . . . .	213
35	Жизнь вне мирских удовольствий . . . . .	217
36	Живя в неизвестности . . . . .	223
37	Живя в простоте . . . . .	229
38	Живя внутренней природой . . . . .	235
39	Живя целостно . . . . .	241
40	Живя возвращением и слабостью . . . . .	247
41	Живя поверх внешней стороны . . . . .	253
42	Живя и растворяясь в гармонии . . . . .	259
43	Живя мягко . . . . .	265
44	Живите, зная, когда остановиться . . . . .	271
45	Жизнь за гранью супервозможностей . . . . .	277
46	Жизнь в спокойствии . . . . .	283
47	Живя бытием . . . . .	289
48	Живите, уменьшая . . . . .	295
49	Жизнь без осуждения . . . . .	301
50	Живя бессмертно . . . . .	307
51	Живя скрытой добродетелью . . . . .	313
52	Живите, возвращаясь к Матери . . . . .	319
53	Живя достойно . . . . .	325

---

54 Живите так, как если бы ваша жизнь создавала отличительные признаки .....	331
55 Живите, освобождаясь .....	335
56 Живя безмолвным знанием (внутренним знанием) ....	339
57 Живите без авторитаризма .....	345
58 Живите не потревоженными удачами и неудачами ....	349
59 Живя умеренно и бережливо .....	353
60 Живите, не воспринимая зло .....	359
61 Живите, оставаясь ниже .....	365
62 Живя в сокровищнице Дао .....	371
63 Живя без трудностей .....	377
64 Живя здесь и сейчас .....	383
65 Живя бесхитростно .....	389
66 Живя подобно океану .....	393
67 Живите тремя скоровищами .....	399
68 Живя во взаимодействии .....	405
69 Живя без врагов .....	411
70 Живя осознанием Бога .....	417
71 Живя без болезней .....	423
72 Живите с трепетом и одобрением .....	429
73 Живя в небесной сети .....	435
74 Живите, не боясь умереть .....	441
75 Живите, не требуя многого .....	447
76 Живите, будучи гибкими .....	453
77 Живите, делясь тем, что имеете в избытке .....	459
78 Живите подобно воде .....	465
79 Живите без обид .....	471
80 Живите своей собственной утопией .....	477
81 Живите, не накапливая .....	483
Эпилог .....	487
Об авторе .....	490

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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

*Джордж Бернард Шоу*

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

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

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

Сколько бы я ни читал о происхождении этой книги, я так и не смог найти конкретного ответа о времени ее написания. Но

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

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

Одной из особенностей «Дао Дэ Цзин» является то, что она заставляет читателя задумываться, а иногда и глубоко поразмыслить, особенно над иронией и парадоксом, с которыми Лао-Цзы заставляет нас посмотреть на жизнь. Если вы считаете, что применение силы является достойным ответом, то Лао-Цзы призывает вас увидеть ценность в смирении. В 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 прочитать прежде других, то это, на мой взгляд, Книга о Дао [Лао-Цзы]... Это одна из мудрейших книг мировой философии...» Читая «Изменив свои мысли, измените свою жизнь» и проходя сквозь таинственную и практическую философию Лао-Цзы, вы найдете свой путь, а также радость и счастье от того, что сможете привнести эту мудрость в свою жизнь.

Работая над этой книгой, я полностью отдался тем идеям, которые не всегда казались подходящими линейному и рациональному подходу, и это изменило меня, таким образом, каким является сам Дао: необъяснимым и 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 думаю о простых читателях. Другими словами, я ищу мудрость для каждого, а не только для тех, кто занимает высокие посты в правительстве или бизнесе.*

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

*Я чувствую Дао, он всегда рядом со мной, ничего не делая, но и никогда не оставляя ничего не завершенным. И теперь я вижу, действительно вижу, насколько поменялось все вокруг меня. Люди, которых я вижу, – божьи создания, которые игнорируют собственную природу или, что еще хуже, пытаются вмешаться в дела других людей. Сейчас у меня иной взгляд: я чувствую себя спокойным и терпеливым. Я постоянно помню о циклической природе мира десяти тысяч вещей и обладаю могущественным озарением, изменяющим то, что я вижу. Я знаю, что мы, люди, подобны покою природного мира, и то, что печаль, страх, разочарование или любые затруднения не могут длиться вечно. У природы нет шторма, длящегося вечно. В несчастье прячется счастье.*

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

*Затем происходит просто невероятное, все становится на свои места, и приходит осознание. Через годы, через воздух, через мою фиолетовую ручку на страницу сами струются 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 десятки тысяч вещей. Я благодарен, сбит с толку, изумлен, несказанно счастлив. На следующий день начинаю следующее четырехдневное путешествие по волнам безграничной мудрости, записанной китайским мудрецом две с половиной тысячи лет назад, ощущая блаженство, почтение и полностью проникаясь благоговением от воздействия этих мудрейших слов на меня.*

На мой взгляд, в нашем, XXI веке мы должны выбрать 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 про-

ведите 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 древ-