



# Содержание

Вступительное слово .....	7
У РАДОСТИ ТЫСЯЧА ИМЕН.....	17
Введение .....	19
«Работа» в действии. Дислексия .....	62
«Работа» в действии.	
«Мои дети не должны страдать» .....	168
«Работа» в действии.	
«Она не должна была бросать меня» .....	252
«Работа» в действии.	
«Я не должна была позволить маме умереть» .....	317
Приложение. Как выполнять «Работу» .....	402
Вопросы и ответы .....	421
Благодарность .....	426
Об авторах .....	427



# Вступительное слово

Данная книга — портрет пробужденного ума в действии. И отклик Кейти Байрон на Дао Дэ Цзин, классическое произведение китайской философии, признанное мудрейшей книгой всех времен и народов.

Лао-цзы, автор Дао Дэ Цзин, мог жить в VI веке до н. э., а мог быть всего лишь вымыслом, легендой. Я обычно представляю его старцем с длинной белоснежной бородой, в потрепанных одеждах. Он вдумчиво молчалив, доброжелателен и спокойно созерцает бесконечные пути, ведущие людей к несчастьям. Во многих стихах Дао Дэ Цзин мудрец Лао-цзы говорит о себе как о Мастере — зрелом человеке, который существует вне мудрости и святости и овладел жизнеутверждающей, искупительной силой здравого смысла.

В фигуре Мастера нет ничего возвышенного или мистического. Он (или она) всего лишь человек, знающий разницу между реальностью и представлениями о реальности. Мастером может быть кто угодно — простой механик, доктор наук, управляющий банком или бездомный. Он ничем не отличается от обычных людей, кроме одного — Мастер не желает того, чтобы его жизнь в данный момент была другой, нежели она есть.

Таким образом, он пребывает в гармонии с миром, добивается желаемого, не прилагая чрезмерных усилий, сохраняет спокойствие в любой ситуации и абсолютно спонтанно делает добро себе и другим. Мастер — это вы, но познавший силу своего разума.

А теперь несколько слов об авторе книги. Байрон Кэтлин Рейд (или Кейти, как все ее называют) впала в глубокую депрессию, когда ей было немного за тридцать. Она жила в маленьком городке в пустыне южной Калифорнии, была деловой женщиной и матерью. Почти десять лет Кейти провела в метаниях между паранойей, гневом, самобичеванием и постоянно находилась во власти мыслей о самоубийстве. На протяжении двух последних лет она просто не выходила из своей спальни. А потом, февральским утром 1986 года, Кейти вдруг осознала одну простую истину, изменившую ее жизнь. В буддийской и индуистской традициях для подобного опыта существует несколько разных названий. Сама Кейти называет его «Пробуждение к реальности». В одно мгновение, говорит она, я поняла, что страдала, когда верила своим мыслям. Перестав верить им, я перестала страдать. И это верно для любого человека. В простоте данного утверждения кроется наша свобода. С его помощью я пришла к выводу, что страдать необязательно. И обрела в себе источник радости, который никогда не иссякнет. Такой же источник есть в каждом человеке, всегда.

Очень скоро слухи о «лучезарной леди» распространились по Барстоу, родному городу Кейти, и люди начали искать встреч с ней. Они хотели узнать, как можно обрести присущую Кейти свободу. И очень скоро она убедилась, что людям не столько нужно ее личное присутствие, сколько возможность самим испытать пережитый ею опыт. Метод самопознания Кейти, который она называет «Работа», является словесным выра-

жением безмолвных вопросов, возникших в ее сознании тем судьбоносным февральским утром. Методика Кейти простая, но чрезвычайно эффективная. Чтобы заняться «Работой», достаточно вооружиться ручкой и листом бумаги. И открыть свой ум для нового опыта. После того как стали распространяться слухи об удивительной духовной трансформации людей, попробовавших «Работу», Кейти начали приглашать представить свою методику широкой публике. Сначала она проводила свои семинары в Калифорнии, потом по всей Америке и в Европе. А теперь имя Кейти Байрон знает весь мир.

Вот уже пятнадцать лет Кейти путешествует по миру и рассказывает о «Работе» сотням тысяч людей на лекциях, семинарах, в больницах, тюрьмах, церквях, в офисах крупных компаний и общественных организаций, в университетах и школах, на воскресных курсах, а также на своих девятидневных курсах, посвященных методике «Работы».

Кейти мало знакома с классическими философскими произведениями. До нашей встречи она даже не слышала о Дао Дэ Цзин. Но зато этой удивительной женщине известно многое о радости, спокойствии и работе ума. О том, как он способен сделать нас жалкими и несчастными или как с его же помощью мы можем стать свободными. Поэтому Лао-цзы для Кейти своего рода коллега, человек, сотни лет назад занимавшийся тем же, что и она. И несмотря на то, что Лао-цзы давно уже нет в живых, для Кейти он — собеседник. Поэтому ее книга воспринимается как разговор двух Мастеров. Продолжая, подобно Лао-цзы, рассуждения на тему спокойствия ума, Кейти в своей книге рассматривает основополагающие принципы Дао Дэ Цзин, но только более многогранно, учитывая влияние разных обстоятельств.

Вот как родилась эта книга. Когда я впервые увидел Кейти, то был до глубины души поражен ее открытостью

и мудростью, которая казалась чем-то едва осязаемым, прозрачным. В том, что касалось интеллекта, она была абсолютным ребенком: Кейти мало читала и ничего не знала о буддизме, даосизме и прочих духовных традициях. Она опиралась только на свой собственный опыт. С ее уст порой слетали удивительные по глубине слова, очень сильно напоминавшие отдельные цитаты из Сутр или Упанишад. Причем Кейти даже не осознавала, что их мог произносить кто-то до нее. На заре нашего брака я, движимый обычным любопытством, начал зачитывать ей отрывки из книг великих духовных учителей: Лао-цзы, Будды, мастеров Дзен, Спинозы и других. (Кейти называла их всех «твои усопшие друзья».) Она внимательно слушала все, что я ей читал, кивала в знак согласия или говорила: «Это точно» или «Именно так и есть!». А иногда, к моему глубочайшему удивлению, Кейти высказывалась примерно так: «Все это правильно, но до определенной степени. Я бы сказала иначе...»

В конце концов я прочел Кейти мой перевод Дао Дэ Цзин, от первой до восемьдесят первой главы, и записал ее отклики на каждую из них. Именно они стали черновым материалом для этой книги. Иногда я настаивал на том, чтобы Кейти давала свой комментарий к каждой прочитанной фразе. Но чаще она концентрировалась на каком-то одном отрывке или развивала мысль, прослушав всего пару строк из той или иной главы. (Эпиграфами к каждой из глав стали цитаты из Дао Дэ Цзин, которые лучше всего отражают то, о чем говорила Кейти.) Также я просил ее конкретизировать или расширять некоторые идеи или подталкивал ее мысль в направлении, которое казалось мне важным и интересным. Временами Кейти просто не отвечала на мои вопросы, касавшиеся отдельных отрывков. И тогда у меня возникало ощущение, будто я спрашиваю

у рыбы, что для нее значит жить в воде. Я предложил Кейти конкретизировать понятия «прекрасный» и «уродливый», поскольку я, например, обожаю Моцарта и не воспринимаю рэп. Это, кроме прочего, помогло ей определить и прокомментировать понятие «шум», которое находится за пределами ее восприятия реальности.

Когда мы впервые заговорили о тексте Дао Дэ Цзин, Кейти спросила меня, что означает «Дао». Я объяснил, что буквально это слово означает «Путь» и используется для обозначения гармоничной, целостной реальности или, в ее терминологии, того, что есть.

Кейти была в восторге. «Только я не понимаю, что значит „гармоничная“, „целостная“ реальность», — промолвила она. — Для меня реальность проста и абсолютно лишена каких-либо тайн. Реальность — то, что ты видишь перед собой. То, что с тобой происходит в данный момент. Когда ты пытаешься спорить с ней, то проигрываешь. Человек, который не способен любить то, что есть, причиняет себе постоянную боль. А я больше не хочу быть мазохисткой».

Я познакомился с Дао Дэ Цзин в 1973 году и стал изучать ее более внимательно в 1986-м, когда приступил к работе над ее переводом. Я ценю эту книгу, как никакую другую в мире, поскольку многим ей обязан и знаю ее силу. (Один мой друг рассказал мне, как в юности справился со своими эмоциональными проблемами благодаря тому, что от корки до корки прочел Дао Дэ Цзин в моем переводе со всеми комментариями и потом неоднократно перечитывал ее в течение года.) Очень приятно осознавать, что существует такой вот учебник искусства жизни, книга мудрая и практическая одновременно. Но одно дело — прочесть о том, как жить в гармонии с обстоятельствами или даже понять, что это означает, и действительно принимать вещи такими, как они есть.



Даже самая мудрая из книг не способна наделить нас собственной мудростью. Поэтому, читая самые глубокие и разумные слова, с одобрением кивая головами на высказывания вроде «Не пытайся контролировать свою жизнь», «Живи в настоящем», «Воспринимай мир как свое „Я“», «Отпускай проблемы», «Доверяй существующему порядку вещей», мы остаемся наедине с простым вопросом: как этого достичь?

Кейти уже написала две книги о том, как прекратить страдание, разобравшись с мыслями, которые заставляют нас страдать. Мыслями, противоречащими реальности. Никто из нас не умеет просто отпустить неприятную ситуацию, но каждый в состоянии научиться исследовать свои негативные, тревожные мысли. Например, если вы огорчены или подавлены, и вам кажется, что отделаться от этого тягостного чувства невозможно, исследуйте свои мысли, которые утверждают: «Мое положение ненадежно», «Я никогда не смогу сделать это», «Она не должна была бросать меня», «Я слишком толстая», «Мне нужно больше денег», «Жизнь несправедлива». И, разобравшись с ними, вы больше никогда не будете прежними. Потом вы сами решите, делать ли вам что-то в вашей ситуации или лучше оставить все как есть. Но очевидно одно: ваша жизнь после подобного опыта проявится, вы почувствуете умиротворение и уверенность в себе. Ваш ум очистится, и реальность начнет свободно проявляться через вас — без усилий с вашей стороны, но с радостью и добротой, о которых Лао-цзы писал в своей книге. И хотя реальность нельзя описать словами, Кейти говорит, что у радости тысяча имен. А поскольку все мы неотделимы от реальности, то радость, по сути, является основой нашей сущности.

Под словом «исследование» в последующих главах Кейти подразумевает «Работу». Которая состоит из четырех вопро-

---

Человек,  
который не способен любить то,  
что есть, причиняет себе  
постоянную боль.

---

сов и того, что Кейти называет «разворотом», или же способом пережить противоположное тому, во что вы верите. Вот эти вопросы:

1. Это правда?
2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?
3. Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?
4. Кем бы вы были без этой мысли?

Когда вы впервые сталкиваетесь с этими вопросами, они могут показаться мало вразумительными. Единственная возможность понять, как они работают, — задать их себе. Но, даже просто наблюдая за тем, как другие люди задают себе эти вопросы, вы получите намек на их силу или же сможете ощутить ее во всей полноте. Если вы отвечаете на вопросы искренне, они оживают и как будто отражают ту истину, которую мы не замечаем, оглядываясь по сторонам. На следующих страницах вы познакомитесь с несколькими подробными примерами того, как другие исследовали свои негативные мысли под руководством Кейти, которая, несмотря на меткие и порой колкие комментарии, полна искренней любви к людям. (Вы можете ознакомиться с детальными инструкциями по выполнению «Работы» в приложении, прочесть книгу «Любить то, что есть» или посетить веб-сайт Кейти [www.thework.com](http://www.thework.com).)

Методику «Работы» окрестили селф-хелпом, но она гораздо шире. Работа — это самоосознание, которое ведет к прекращению страданий. Когда мы сами исследуем мысль, причиняющую нам боль, то понимаем, что она не является истиной. Мы устанавливаем причину и видим следствие такой мысли, трезво смотрим на то, сколько боли или неудобств причиняет нам вера в ее истинность. А потом мы заглядываем в пустое зеркало и видим мир за нашими

представлениями о мире. Мы понимаем, какой станет наша жизнь без этой мысли. И, в конце концов, переживаем опыт, противоположный тому, в который так упрямо верили. Глубоко исследуя свои негативные мысли, мы лишаем их силы и дальше причинять нам боль. А со временем подобные мысли вообще перестают посещать нас. «Я не отгоняю от себя неприятные мысли, — говорит Кейти. — Я подхожу к ним с пониманием. И они сами покидают меня».

Да, несомненно, глубокое исследование своих мыслей — задача не из легких и требует смелости, особенно если уже ощущаешь эти мысли как неотъемлемую часть себя. В своей книге «Тысяча имен радости» Кейти дает читателям превосходную возможность убедиться в том, какая упоительная свобода открывается благодаря исследованию своих мыслей. Как вы уже, наверное, поняли, данная книга намного больше, чем просто комментарии к Дао Дэ Цзин. Это возможность проникнуть в глубины своего существа и узнать больше о жизни женщины, которая вот уже двадцать лет живет так, как учил Лао-цзы. Глубокая, наполненная радостью мудрость Кейти не просто теория, а живая и эффективная методика работы с мыслями. Именно благодаря этой мудрости книга получилась настолько яркой и убедительной. «Тысяча имен радости» — портрет невозмутимо жизнерадостной женщины. Она умеет радоваться жизни в любой ситуации: танцует ли она со своей новорожденной внучкой на руках или обнаруживает, что ее дом ограбили, стоит ли лицом к лицу с преступником, который собирается лишить ее жизни, или же просто идет на кухню. Она с одинаковым спокойствием и жизнерадостностью узнает о том, что слепнет, больна раком или провалила тест на то, насколько она потрясающая любовница. Книга Кейти не просто описывает состояние пробужденного ума и повествует о том, как спокойно вос-