



ДАО БЕЗ СУЕТЫ

道道
自法

Китайская мудрость для жизни,
работы и спокойствия
в большом городе



• Ван Ин Лю •



Ван Ин

Дао в большом городе

<https://litres.ru/74279339>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как жить спокойнее в мире дедлайнов, тревоги, соцсетей и бесконечной гонки? Эта книга современное и понятное прочтение идей Лао-цзы для человека XXI века. Без мистики, сложных терминов и восточного пафоса только ясные мысли, живые примеры и практический взгляд на то, как древняя китайская мудрость помогает сегодня: не выгорать, не терять себя в сравнении с другими, легче относиться к статусу, деньгам и ожиданиям, строить отношения без давления и находить внутреннюю опору в нестабильном мире.

«Дао без суеты» — это книга для тех, кто устал всё время спешить, всё контролировать и всё усложнять. Если вам хочется больше ясности, лёгкости и внутреннего воздуха, эта книга поможет замедлиться и увидеть: жить можно не жестче, а мудрее.

Содержание

Современное прочтение «Дао Дэ Цзин» для жизни в 2020-х	4
Введение	4
Сила мягкости	9
Почему вода переживает бетон	9
Недеяние в мире дедлайнов	13
У-вэй не означает ничего не делать	13
Пустота, которая делает вещи полезными	17
Квартира, забитая до потолка	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ван Ин

Дао в большом городе

Современное прочтение «Дао Дэ Цзин» для жизни в 2020-х

Введение

**Древняя книга для человека
с разряженным телефоном**

Представим обычное утро.

Вы открываете глаза и сразу смотрите на экран. Несколько рабочих сообщений. Новости, которые почему-то нельзя было отложить до завтра. Чужие фотографии с отдыха. Напоминание о платеже. Уведомление от приложения, которое считает, сколько часов вы спали, и сообщает, что спали вы недостаточно.

День ещё не начался, а вы уже слегка проиграли.

Нужно быть продуктивнее. Быстрее отвечать. Лучше выглядеть. Больше зарабатывать. Правильно питаться. Читать

полезные книги. Поддерживать отношения. Развивать личный бренд. Не забывать отдыхать. Желательно тоже эффективно.

Современный человек живёт в странной системе: он постоянно что-то улучшает, но редко чувствует, что стало лучше.

Именно поэтому «Дао Дэ Цзин» сегодня звучит неожиданно современно.

Лао-цзы не знал о дедлайнах, социальных сетях, ипотеке, доставке еды и корпоративных созвонах. Но он прекрасно понимал более фундаментальные вещи: человеческую жадность, стремление всё контролировать, страх проиграть, зависимость от чужого мнения и привычку усложнять себе жизнь.

Он наблюдал, как люди борются за власть, статус и признание. Видел, как сильные пытаются подавить слабых, а слишком напряжённые системы постепенно разрушаются. Замечал, что тот, кто отчаянно стремится казаться великим, часто становится смешным.

С тех пор изменились инструменты. Человеческая нервная система осталась примерно той же.

Почему «Дао Дэ Цзин» актуален именно сейчас

Мы живём в культуре усилия.

Нас учат, что любую проблему можно решить дополни-

тельным давлением. Мало денег? Работай больше. Не получается проект? Сильнее контролируй команду. Сложности в отношениях? Проведи серьёзный разговор на три часа. Тревожно? Составь план, как перестать тревожиться.

Иногда это работает.

А иногда человек напоминает водителя, который застрял в грязи и продолжает давить на газ. Колёса вращаются всё быстрее, двигатель ревёт, грязь летит во все стороны, но машина только глубже погружается в землю.

Даосская мысль предлагает непривычный вопрос:

А что, если не каждая проблема решается усилением?

Что, если в некоторых ситуациях нужно не прибавить, а убрать?

Не ускориться, а остановиться.

Не победить, а перестать участвовать в бессмысленной борьбе.

Не доказать, а позволить реальности проявиться.

Это не означает пассивность. Лао-цзы не советует лежать на диване, игнорировать счета и объяснять работодателю, что вы практикуете недеяние.

Дао не освобождает от жизни. Оно освобождает от лишнего внутреннего сопротивления жизни.

Чем эта книга отличается от классических изданий

Это не перевод «Дао Дэ Цзин».

Здесь не будет разбора древнекитайских иероглифов, споров о датировке текста и сравнения десятка академических комментариев.

Мы также не будем делать из Лао-цзы загадочного мудреца, который сидит на горе в тумане и отвечает на все вопросы фразами, понятными только после третьей чашки травяного чая.

Эта книга о другом.

О том, как идеи Дао могут помочь человеку, который:
работает в офисе или удалённо;

устал от постоянных уведомлений;

сравнивает себя с другими;

боится отстать;

пытается построить отношения;

переживает из-за денег;

не понимает, куда движется его жизнь;

хочет немного больше спокойствия, не увольняясь и не уезжая в монастырь.

Здесь древние идеи будут переведены на язык современных ситуаций: переписок, рабочих конфликтов, тревожных мыслей, покупок, карьерных амбиций и воскресного вечера,

когда внезапно вспоминаешь, что завтра понедельник.

Как читать эту книгу

Не нужно соглашаться со всем.

Дао вообще плохо сочетается с фанатизмом.

Можно читать по одной главе. Можно открыть книгу в момент, когда вы устали, разозлились или снова решили радикально изменить свою жизнь с понедельника.

Главная задача не в том, чтобы выучить правильные формулировки.

Задача в том, чтобы заметить:

Где я слишком давлю?

Что я усложняю?

За что держусь?

Какую борьбу продолжаю только потому, что уже начал?

Что исчезнет, если я перестану это постоянно поддерживать?

Иногда одного такого вопроса достаточно, чтобы освободить больше энергии, чем после очередного курса по продуктивности.

Сила мягкости

Почему вода переживает бетон

Мягкость в современном мире часто воспринимается как недостаток.

Нужно быть жёстким. Уметь продавить решение. Отстоять позицию. Показать характер. Не позволить сесть себе на шею.

Это действительно важно. Но существует разница между внутренней устойчивостью и постоянной жёсткостью.

Жёсткий человек не обязательно сильный. Иногда он просто не умеет приспосабливаться.

Как это звучит у Лао-цзы

Мягкое может преодолеть твёрдое. Вода уступает каждому препятствию, но постепенно меняет даже камень.

Как это проявляется в городе

Представьте рабочее совещание.

Два человека не согласны. Первый повышает голос, повто-

ряет свою позицию и пытается быстро закрыть обсуждение. Второй задаёт вопросы, уточняет интересы сторон и предлагает проверить несколько вариантов.

Со стороны первый может выглядеть сильнее.

Но часто именно второй в итоге получает нужный результат. Он не тратит силы на демонстрацию власти. Он двигается вокруг препятствия.

Мягкость не означает согласие со всем. Она означает способность менять форму, не теряя направления.

Вода не спорит с берегом. Но именно она определяет русло реки.

Пример первый: переписка, которая могла стать войной

Вы получаете неприятное сообщение:

«Почему задача до сих пор не выполнена? Мы это обсуждали».

Первый импульс понятен:

«Потому что вы сами три раза меняли требования».

Ответ справедливый. И почти гарантированно создаст новый конфликт.

Мягкий ответ может звучать иначе:

«Срок сдвинулся после изменений в требованиях. Сейчас готова основная часть. Предлагаю до 16:00 согласовать финальный вариант и закрыть задачу завтра утром».

Вы не унижаетесь. Не делаете вид, что проблемы не было. Вы просто не подбрасываете топливо в огонь.

Пример второй: человек, который всегда прав

В отношениях желание доказать свою правоту часто оказывается дороже самой проблемы.

Кто забыл купить продукты? Кто первым начал говорить грубо? Кто неправильно понял сообщение?

Можно провести точное расследование. Собрать доказательства. Выиграть.

А потом обнаружить, что вы выиграли спор у человека, с которым теперь неприятно находиться в одной комнате.

Мягкость иногда заключается в способности сказать: «Я всё ещё думаю, что был прав. Но мне важнее понять, как нам не повторить это снова».

Это не капитуляция. Это выбор более важной цели.

Практика

В ближайшем конфликте задайте себе три вопроса:

Я хочу решить проблему или доказать превосходство?

Где можно уступить в форме, сохранив содержание?

Какой ответ снизит напряжение, но не нарушит мои границы?

Иногда самая сильная фраза звучит спокойно.

Недеяние в мире дедлайнов

У-вэй не означает ничего не делать

Слово «недеяние» легко понять неправильно.

Можно представить человека, который не отвечает на письма, не убирает квартиру и философски наблюдает, как растёт задолженность.

Но у-вэй не о бездействии.

Это действие без лишнего насилия. Без попытки протолкнуть реальность туда, куда она сейчас явно не движется.

Как это звучит у Лао-цзы

Мудрый действует, не создавая лишней борьбы. Он не бездействует, но и не форсирует.

Как это проявляется в городе

Допустим, вам нужно написать важный текст.

Вы садитесь за компьютер. Открываете документ. Пишете предложение. Удаляете. Проверяете телефон. Снова пишете. Решаете подобрать идеальный шрифт. Потом читаете статью

о прокрастинации.

Через два часа вы устали, хотя почти ничего не сделали.

Проблема не в отсутствии усилий. Усилий как раз слишком много. Они направлены на борьбу с собственным состоянием.

Подход у-вэй может выглядеть так:

«Сейчас я не способен написать идеальный текст. Но могу за двадцать минут сделать плохой черновик».

Вы снижаете внутреннее сопротивление. И работа начинает двигаться.

Не всякая дверь открывается сильнее от толчка

В карьере мы часто пытаемся ускорить процессы, которые имеют собственный ритм.

Отправили резюме и проверяем почту каждые десять минут.

Начали отношения и уже мысленно выбираем район, где будем жить.

Запустили проект и через неделю тревожимся, почему он ещё не стал успешным.

Чем сильнее желание получить результат, тем больше лишних действий мы совершаем. Пишем повторные сообщения. Меняем стратегию до того, как успели проверить старую. Давим на людей. Принимаем молчание за отказ, а задержку за катастрофу.

У-вэй предлагает сделать необходимое и оставить пространство для ответа.

Пример: руководитель, который мешает работе

Менеджер хочет, чтобы всё шло идеально. Он просит сотрудников сообщать о каждом шаге, проводит ежедневные совещания и исправляет мелкие детали.

Команда постепенно перестаёт проявлять инициативу.

Зачем думать, если решение всё равно переделают?

Руководитель работает всё больше, команда всё хуже, а контроль становится ещё сильнее.

Иногда лучший управленческий поступок состоит в том, чтобы обозначить цель, договориться о точках проверки и отойти.

Не потому, что всё равно.

Потому, что чрезмерное вмешательство разрушает естественную ответственность.

Практика

Выберите задачу, которую постоянно толкаете.

Запишите:

что действительно необходимо сделать;

что вы делаете только из тревоги;

где процессу нужно время;

какой минимальный следующий шаг возможен без внутреннего насилия.

У-вэй начинается не с бездействия, а с прекращения лишних действий.

Пустота, которая делает вещи полезными

Квартира, забитая до потолка

Мы привыкли ценить то, что можно увидеть.

Мебель. Деньги. Навыки. Контакты. Информацию. Достижения.

Но пользоваться квартирой позволяет не мебель, а свободное пространство между предметами.

Пить из чашки можно благодаря пустоте внутри неё.

Думать можно благодаря паузам между мыслями.

Как это звучит у Лао-цзы

Форма создаёт предмет, но полезным его делает пустое пространство.

Как это проявляется в городе

Посмотрите на типичный календарь занятого человека.

Работа. Встреча. Созвон. Тренировка. Курсы. Ужин. До-

рога. Ответы на сообщения.

В свободное окно он вставляет подкаст.

В очередь добавляет чтение.

Во время еды смотрит видео.

Даже прогулка превращается в задачу: нужно пройти десять тысяч шагов.

Человек почти никогда не остаётся в незаполненном времени. Пустота кажется потерей.

Но без неё психика перестаёт перерабатывать происходящее.

Мы потребляем больше информации, чем успеваем осмыслить. Поэтому многое знаем и мало понимаем.

Информационная полнота и умственная теснота

Допустим, вас беспокоит важное решение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.