

The background of the entire page is a vertical rectangular image. It depicts a fantastical landscape. In the foreground and middle ground, a river of bright, golden-yellow light flows through a dark, misty valley. The river winds in a series of loops and curves, its surface shimmering with light. The banks of the river are dark, rocky cliffs and mountains, sparsely covered with dark green pine trees and some purple flowering branches. In the background, more mountains are visible, shrouded in a thick, white mist or fog. At the top center of the image, a large, bright, glowing full moon hangs in a dark, cloudy sky. The overall color palette is dominated by dark blues, greys, and blacks, contrasted with the bright gold of the river and the white of the moon and mist. The text is overlaid on this image in a clean, white, sans-serif font.

Адриан Нортвейл

Быть в Дао

Современный
путеводитель
по «Дао дэ цзин»



Адриан Нортвейл

**Быть в Дао. Современный
путеводитель по «Дао дэ цзин»**

«Автор»

2026

Нортвейл А.

Быть в Дао. Современный путеводитель по «Дао дэ цзин» /
А. Нортвейл — «Автор», 2026

Если вас утомили книги, которые требуют стать быстрее, жестче и продуктивнее, возьмите противоядие. «Быть в Дао» превращает 2500-летний «Дао дэ цзин» в практический навигатор для жизни, где слишком много шума, контроля и гонки. Все 81 глава устроены просто: современный перевод, ясный смысл, применение сегодня. Как действовать без надрыва, побеждать мягкостью, не терять себя из-за славы и провалов, руководить так, чтобы людям не требовался ваш контроль, отпускать лишнее и знать меру. Эту книгу можно читать подряд, открывать на случайной странице или держать как личную аптечку для трудных дней. Иногда вам не нужен еще один рывок. Вам нужен другой способ жить. При редактировании и структурировании материала использовался ChatGPT

© Нортвейл А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Путь, который невозможно назвать	8
Часть 2. Глубинный смысл	9
Часть 3. Жить сегодня	10
Глава 2. Единство противоположностей	11
Часть 2. Глубинный смысл	12
Часть 3. Жить сегодня	13
Глава 3. Умиротворение ума	14
Часть 2. Глубинный смысл	15
Часть 3. Жить сегодня	16
Глава 4. Бесконечный источник	17
Часть 2. Глубинный смысл	18
Часть 3. Жить сегодня	19
Глава 5. Небо и земля беспристрастны	20
Часть 2. Глубинный смысл	21
Часть 3. Жить сегодня	22
Глава 6. Богиня долины	23
Часть 2. Глубинный смысл	24
Часть 3. Жить сегодня	25
Глава 7. Выход за пределы себя	26
Часть 2. Глубинный смысл	27
Часть 3. Жить сегодня	28
Глава 8. Высшее добро подобно воде	29
Часть 2. Глубинный смысл	30
Часть 3. Жить сегодня	31
Глава 9. Знайте меру	32
Часть 2. Глубинный смысл	33
Часть 3. Жить сегодня	34
Глава 10. Принятие своего истинного «я»	35
Часть 2. Глубинный смысл	36
Часть 3. Жить сегодня	37
Глава 11. Использование пустоты	38
Часть 2. Глубинный смысл	39
Часть 3. Жить сегодня	40
Глава 12. Сохранение внутреннего равновесия	41
Часть 2. Глубинный смысл	42
Часть 3. Жить сегодня	43
Глава 13. Преодолеть славу и позор	44
Часть 2. Глубинный смысл	45
Часть 3. Жить сегодня	46
Глава 14. Невидимая форма	47
Часть 2. Глубинный смысл	48
Часть 3. Жить сегодня	49
Глава 15. Древние просветлённые	50
Часть 2. Глубинный смысл	51
Часть 3. Жить сегодня	52

Глава 16. Возвращение к истокам	53
Часть 2. Глубинный смысл	54
Часть 3. Жить сегодня	55
Глава 17. Невидимый лидер	56
Часть 2. Глубинный смысл	57
Часть 3. Жить сегодня	58
Глава 18. Когда забывают о Великом Пути	59
Часть 2. Глубинный смысл	60
Часть 3. Жить сегодня	61
Глава 19. Принятие простоты	62
Часть 2. Глубинный смысл	63
Часть 3. Жить сегодня	64
Глава 20. Путь одиночества	65
Часть 2. Глубинный смысл	66
Часть 3. Жить сегодня	67
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Адриан Нортвейл

Быть в Дао. Современный путеводитель по «Дао дэ цзин»

Предисловие

«Дао-де-цзин» — небольшая книга, состоящая из восьмидесяти одного короткого стихотворного отрывка, написанная в Китае около двух тысяч пятисот лет назад и традиционно приписываемая человеку по имени Лао-цзы. О Лао-цзы мы знаем не много, и даже не можем с уверенностью сказать, существовал ли он на самом деле как отдельная историческая личность. Единственное, что мы знаем наверняка: сама эта книга дошла до нас — она пережила империи, пережила религии и пережила почти все, что когда-либо было написано человечеством.

«Дао-де-цзин» — это не религия. Здесь нет ничего, к чему можно было бы присоединиться. Нет церкви, нет духовенства, нет догм, в которые нужно верить. Это также не книга по саморазвитию в современном понимании. В ней вы не найдете пятишагового плана, утренней рутины или системы повышения продуктивности. Это нечто более спокойное и трудно поддающееся классификации — книга о том, как жить в гармонии с вещами такими, какие они есть, а не постоянно бороться с ними.

Если говорить в самых общих чертах, «Дао» — это поток и структура, лежащие в основе жизни. «Де» — это доброта, естественным образом возникающая, когда вы живете в гармонии с этим потоком. Эта книга указывает на оба этих понятия, но никогда не пытается дать им слишком точные определения — ведь, как предупреждает первый стихотворный абзац в начале книги: всё, что вы можете полностью определить, уже меньше самого себя.

Почему это важно сегодня? Потому что большинство из нас уже совершенно измотано. Мы всё сильнее заставляем себя, всё больше стремимся к оптимизации, всё дольше пролистываем экраны своих телефонов, всё меньше спим, но, как ни странно, всё дальше удаляемся от той жизни, которую действительно хотим. «Дао-де-цзин» даёт то, чего почти ни одна другая книга не может дать: он позволяет вам перестать что-то вынуждать. Позволяет вам стать мягче. Позволяет вам довериться — некоторым вещам, которые, когда вы перестанете вмешиваться, сами найдут свой путь.

Именно в этом заключается основная идея этой книги. В каждой из 81 глав приводится отрывок из «Дао-де-цзин», который мягко сопровождает вас на этом пути — сначала сам текст, затем его истинный смысл, а затем то, как он может проявиться в вашей реальной, современной и обычной жизни.

Для чтения этой книги вам не нужны никакие предварительные знания. Вам не нужно ничего знать о Китае, даосизме, философии или медитации. Если вы можете понять эту фразу, вы сможете понять и эту книгу. И если что-то из прочитанного тронет вас, это станет вашим и останется с вами навсегда.

Как пользоваться этой книгой

В книге собраны все восемьдесят одна глава «Дао-де-цзин», расположенные в традиционном порядке. Вы можете читать её так, как вам удобно, однако следующие три метода доказали свою эффективность.

Первый способ — самый простой: читать от начала до конца. Главы расположены в определённом порядке не без причины, и последовательное чтение позволяет различным идеям постепенно наслаиваться друг на друга. Вы можете читать по одной главе в день в течение

примерно трёх месяцев, и в конце концов вы, проведя время, наполненное глубоким смыслом, постепенно усвоите всю книгу.

Второй способ — случайное пролистывание. Когда вам понадобится, просто откройте книгу на любой странице. Главы очень короткие, и каждая из них представляет собой самостоятельное целое. Если вас что-то тяготит — сложный разговор, изнурительная неделя, решение, которое вы так и не можете принять, — просто откройте книгу наугад и посмотрите, что там будет. Это звучит немного мистично, но на самом деле действительно работает. В той главе, которую вы откроете, почти всегда найдётся что-то, что подойдёт именно вам.

Третий способ — использовать книгу как справочник. Поставьте её на полку и возвращайтесь к конкретным главам, когда это необходимо. В следующий раз, когда почувствуете, что слишком сильно держите жизнь в руках, вернитесь к пятидесятой главе. В следующий раз, когда не сможете понять, хорошо это или плохо, вернитесь к пятьдесят восьмой главе. В следующий раз, когда почувствуете давление и вам придётся высказать твёрдое мнение о событии, в котором на самом деле не разбираетесь, вернитесь к семьдесят первой главе. Со временем вы нарисуете свою собственную карту и поймёте, какая глава соответствует какому моменту.

Каждая глава имеет одинаковую простую структуру и состоит из трёх частей.

«Первая часть» — это сам стих или прозаический текст в моей современной переработке. Она является фундаментом всей главы. Читайте не торопясь. Если при первом прочтении вам не удастся полностью понять текст, не беспокойтесь — это случается редко. Эта книга предназначена для того, чтобы проводить с ней время день за днём, а не для того, чтобы разгадывать загадки.

«Вторая часть» называется «Скрытый смысл». Это объяснение истинного значения стихотворения, изложенное простым языком, без каких-либо терминов и академической лексики. Если какой-то отрывок стихотворения вызывает у вас недоумение, именно эта часть предназначена для того, чтобы прояснить его.

«Третья часть» называется «Жить сегодня». Эта часть выводит стихи и прозу из древнего Китая и вводит их в вашу реальную современную жизнь — работу, межличностные отношения, технологии, усталость, выбор, а также перепады настроения в течение обычной недели. Именно здесь эта книга перестает быть просто предметом для чтения и начинает становиться тем, что вы можете действительно применять на практике.

И последнее. Эта книга не требует от вас верить в что-либо. Она не требует от вас обращения в веру, не требует от вас преданности и не требует следовать какой-либо системе. Она просто предлагает вам мягко сосуществовать с этими идеями и посмотреть, какие из них приживутся в вашем сердце. Некоторые приживутся, а некоторые — нет. Те, что приживутся, станут вашими; те, что не приживутся, не будут потеряны — возможно, они просто ждут того момента в вашей жизни, когда вы будете готовы их принять.

Возьмите то, что вам нужно, а остальное оставьте в покое. Это — единственное указание, которое действительно необходимо в этой книге.

Глава 1. Путь, который невозможно назвать

Часть 1. Перевод

Путь, который можно выразить словами, не является вечным Путем.

Имя, которое можно назвать, — не вечное имя.

То, что нельзя назвать, — вот вечная истина.

Имя — это источник всех конкретных вещей.

Не будучи связанным желаниями, ты сможешь постичь эту тайну.

Будучи поглощённым желаниями, ты увидишь лишь их внешний облик.

Однако и тайна, и видимость происходят из одного и того же источника.

Этот источник — бездонная тьма.

В этой тьме — ещё одна тьма.

Это врата, ведущие ко всему прозрению.

Часть 2. Глубинный смысл

Эти вступительные стихи, признавая фундаментальную истину, задают тон всей книге: абсолютная реальность находится за пределами языка и определений. Как только мы пытаемся закрепить Вселенную словами, мы теряем её истинную сущность. Название создаёт ограничения. Когда мы даём чему-то имя, это равносильно тому, что мы обводим вокруг него концептуальную рамку, отделяя его от всего остального.

Лао-цзы говорит нам, что истинный Дао — то течение и структура, лежащие в основе бытия, — невозможно уловить с помощью одного словарной определения. Его можно только испытать на собственном опыте. Когда мы смотрим на мир через узкий объектив личных желаний и расчётов, мы видим лишь разрозненные фрагменты поверхности. Однако, когда мы ослабляем хватку, просто наблюдая, не требуя ничего от настоящего момента, мы открываемся более глубокой, неопишуемой и всепроникающей тайне.

Часть 3. Жить сегодня

Мы живём в культуре, одержимой навешиванием ярлыков, классификацией и определением всего на свете. С того самого момента, как вы открываете глаза, вы движетесь по миру, построенному на определениях. Вы пытаетесь определить точную траекторию своей карьеры, навешиваете ярлыки на свои отношения и тщательно выстраиваете чрезвычайно конкретную идентичность, которую демонстрируете миру. Мы поступаем так, потому что это даёт нам чувство безопасности. Как только мы даём вещи имя, нам кажется, что мы можем её контролировать.

Но подумайте, какое огромное давление это создает. Когда вы жестко ограничиваете себя каким-то одним определением — конкретной должностью, определенным типом партнера, каким-то одним обликом успеха — вы замыкаете себя в рамках и отдаляетесь от самого живого жизненного опыта. Если ваши отношения не укладываются в заранее заданные рамки, сразу же возникает тревога. Если ваша карьера отклонилась от того плана, который вы наметили для себя пять лет назад, вы чувствуете себя неудачником.

А в том, что «не нужно во всём разбираться до конца», таится огромная свобода. Вам не всегда нужно точно определять, на каком этапе жизни вы находитесь, чем именно «являются» новые отношения или что означает ваша конечная цель в жизни. Иногда самое честное, что вы можете сделать, — это позволить своей жизни просто существовать в этой беспорядочной и неопишуемой тайне. Вы — гораздо больше, чем те категории, в которые вы настойчиво пытаетесь себя втиснуть.

Глава 2. Единство противоположностей

Часть 1. Перевод

Когда люди считают что-то прекрасным,
то другие вещи становятся уродливыми.
Когда люди считают что-то добром,
то другие вещи становятся злом.
Бытие и небытие порождают друг друга.
Трудность и лёгкость дополняют друг друга.
Святой действует, следуя принципу «недействия», и учит, не произнося ни слова.
Он приветствует появление всех вещей и позволяет им естественным образом исчезать.
Он питает и возвращает все сущее, но не присваивает его себе.
Именно потому, что он не привязывается к своим делам, эти дела остаются вечными.

Часть 2. Глубинный смысл

В этой главе раскрывается одна из важнейших идей всей «Книги Дао»: противоположности не существуют изолированно. Они создают друг друга. В тот самый момент, когда вы определяете что-то как «добро», вы автоматически создаёте категорию «зла». Без «уродства» для сравнения «красота» не может существовать. Легкость существует только потому, что где-то на другом конце находится трудность. Две половины каждой пары противоположностей — не враги друг другу, а партнеры по танцу. Без одной из них о другой не может быть и речи.

Лао-цзы раскрывает нам: наша привычка делить мир на противоположные полюса — это не описание реальности, а её создание. Он говорит, что мудрец прозрел эту игру. Святой не гонится за «добром» и не избегает «зла»; он не стремится к результату, спокойно принимает то, что приходит, без суеты отпускает то, что уходит, и, завершив своё дело, не нуждается ни в каких овациях. Именно потому, что он не привязан к результатам, дела Святого обладают тихой и вечной сущностью — той, которой, кажется, никогда не смогут достичь те, кто цепляется за них.

Часть 3. Жить сегодня

Мы тратим огромное количество энергии на то, чтобы делить каждый день на «хороший» и «плохой». Удачная встреча. Ужасная поездка на работу. Красивое электронное письмо. Бессонная ночь. Мы радуемся победам и молча скорбим о потерях — порой в течение одного и того же часа. Наши эмоции превращаются в график колебаний курса акций, взлетая и падая в зависимости от каждого события. К концу недели мы чувствуем себя измотанными, хотя на самом деле ничего особенно плохого и не произошло.

Но что, если эти трудные и прекрасные моменты на самом деле не противоположны? Что, если они — кусок одной ткани, просто сложенный по-разному? Тот разговор, который казался полной катастрофой, возможно, именно и стал тем, что в конечном итоге развязал узел в твоём сердце. Тот тихий, «скучный» уик-энд, возможно, был именно тем, в чём так остро нуждалась твоя нервная система. Та работа, которую ты не смог получить, возможно, защищает тебя, удерживая от пути, который изначально не был тебе предназначен. Мы всегда спешим навесить ярлык на событие в данный момент, ещё до того, как по-настоящему поймём, что оно из себя представляет.

Тебе не обязательно нравиться всё, что с тобой происходит. Но ты можешь перестать спешить классифицировать каждый момент, как только он наступает. Иногда самое освобождающее, что ты можешь сделать, — это спокойно сопереживать какому-то опыту и честно сказать: «Я ещё не знаю, что это такое». Жизнь редко бывает настолько хорошей или настолько плохой, как тебе подсказывает твоя первая реакция.

Глава 3. Умиротворение ума

Часть 1. Перевод

Перестав превозносить так называемых мудрых и способных людей,
и споры постепенно утихнут.

Перестаньте ценить редкие и дорогие вещи,
люди перестанут их красть.

Если не выставять напоказ то, что возбуждает желания,
то сердца людей не будут сбиваться с пути.

Именно поэтому мудрец опустошает своё сердце и наполняет свой желудок;
ослабляет свою волю и укрепляет свои кости.

Мудрец освобождает людей от бесконечных желаний.

Когда ты действуешь в духе «недействия», ничто не остаётся незавершённым.

Часть 2. Глубинный смысл

На первый взгляд этот отрывок может показаться несколько суровым. Лао-цзы, казалось бы, говорит, что мы должны перестать восхвалять совершенство, скрывать прекрасное и подавлять стремления людей. Но это не то, что он на самом деле имел в виду. Он указывает на то, как легко наше сердце становится заложником сравнений и жадности. Когда всё вокруг нас тщательно рассчитано на то, чтобы раздувать наши желания, мы теряем связь с тем, что нам действительно нужно.

Образ «опустоши сердце, наполни желудок» является центральным в этой главе. Пустое сердце — это не глупое сердце, а сердце, не забитое завистью, тревогой и жадностью. Наполненный желудок — это не безудержная обжорство, а простое и искреннее чувство удовлетворенности, которое возникает, когда у тебя есть то, что тебе действительно нужно. Лао-цзы описывает такого человека: он больше не гонится за чем-то следующим и наконец замечает, что то, что находится прямо перед ним — здесь и сейчас — уже вполне достаточно.

Часть 3. Жить сегодня

Вы просыпаетесь, протягиваете руку к телефону, и уже через девяносто секунд вам показывают двадцать вещей, о которых вы и не подозревали, что их хотите. Более красивая кухня. Более плоский живот. Более увлекательный отпуск. Более громкая должность. Более эстетичный утренний ритуал. Современная «экономика внимания» — это отнюдь не случайность: это механизм, в который вложены миллиарды, тщательно спроектированный так, чтобы ваши желания всегда немного опережали вашу реальность. И именно на этом разрыве между ними она и зарабатывает.

В результате мы целыми днями ходим с легким чувством неудовлетворенности, даже если наша реальная жизнь, объективно говоря, вполне сносна. У нас есть крыша над головой, еда, люди, которые нас любят, работа — и все же какая-то часть нашего сердца всегда тянется к тому, что лежит на следующей полке. Мы принимаем это беспокойство за стремление. Но зачастую это всего лишь встроенная программа.

Лао-цзы приглашает вас на время сойти с этой «конвейерной ленты» и обратить внимание на всё то, что уже есть здесь. Не обязательно, чтобы так было всегда. Достаточно одного дня. Пообедайте, не смотря в телефон. Посидите в своей гостиной, не думая о том, как её переделать. Поговорите с кем-нибудь, не сравнивая свою жизнь с жизнью собеседника. Удовлетворённость — это не исчезновение желаний. Это открытие — открытие того, что большую часть того, за чем вы гонитесь, у вас на самом деле уже есть.

Глава 4. Бесконечный источник

Часть 1. Перевод

Дао подобно пустой чаше,
но её невозможно наполнить до краёв.
Бездонная, она — источник всего сущего.
Оно сглаживает острые углы,
развязывает запутанные узлы,
смягчает ослепительный свет
и спокойно сливается с прахом этого мира.
Скрытое, но вездесущее.
Я не знаю, чьим оно дитя.
Кажется, он существовал ещё до самого начала всего.

Часть 2. Глубинный смысл

В этом отрывке Дао описывается с помощью одного из любимых образов Лао-цзы: пустой сосуд. Чаша, чашка, пустое пространство. Согласно нашему привычному способу мышления, «пустота» звучит как проблема — словно чего-то не хватает, словно её нужно чем-то наполнить. Но «Дао-де-цзин» полностью переворачивает это предположение. Пустота — это недостаток. Пустота — это именно та основа, которая позволяет чему-либо проявить свою полезность. Чаша без полости не сможет удержать суп. Флейта без отверстий не сможет издать ни одной ноты.

Лао-цзы говорит, что Дао именно таково — бесконечно пустое и поэтому бесконечно доступное для использования. Оно затачивает то, что слишком острое, распутывает то, что слишком запутанное, смягчает то, что слишком резкое, и тихо вписывается в пыль повседневной жизни. Оно не выставляет себя напоказ. Ему не нужны заслуги. Оно — просто тот обширный и скрытый источник, из которого рождается всё сущее и куда всё в конце концов возвращается.

Часть 3. Жить сегодня

Расписание большинства из нас напоминает поле игры «Тетрис». Каждый час заполнен. Каждая пустота закрыта. Каждая минута «свободного» времени немедленно занимается эпизодом подкаста, сообщением, быстрым пролистыванием или мелкой рутинной задачей. Мы воспринимаем пустое пространство как программную ошибку в системе — как нечто, что нужно устранить. В результате мы весь день находимся в состоянии постоянной, но слабой активности, никогда по-настоящему не отдыхая и никогда по-настоящему не присутствуя в настоящем моменте.

Но пустое пространство — это не программная ошибка. Именно оно является источником всего прекрасного. Лучшие идеи почти никогда не приходят, когда вы увлечены решением проблемы. Они появляются в душе, во время прогулки, в какой-нибудь неспешной воскресной послеобеденной поре, когда вы не стремитесь к продуктивности. Творчество, ясность мысли и озарения обитают в одном и том же месте: в той пустой чаше, которую представляет собой незапланированный отрезок времени. Когда вы вытесняете «пустоту», вы вместе с ней вытесняете и сам источник.

Попробуйте намеренно оставить в своём дне несколько пустых промежутков. Не потому, что вы обязаны это делать, а потому, что эти промежутки играют определённую роль. Прогулка, во время которой вы не слушаете подкасты. Чашка кофе, которую вы пьёте, не глядя в телефон. Пауза в разговоре, которую вы не спешите заполнить. Путь не находится где-то далеко. Он находится в том дюйме тишины, который вы позволяете себе в этом дне.

Глава 5. Небо и земля беспристрастны

Часть 1. Перевод

Небо и Земля беспристрастны.

Они относятся ко всему сущему, как к соломенной кукле на жертвоприношении — которую сначала почитают, а потом выбрасывают.

Так же поступает и мудрец.

Святой не проявляет пристрастия,

к каждому человеку относится с одинаковым спокойным вниманием.

Пространство между Небом и Землёй подобно огромному меху — пустое, но способное давать безгранично.

Чем сильнее оно наполняется, тем более оно неиссякаемо.

Слишком много слов — пустая трата сил. Сохраняйте внутреннее равновесие.

Часть 2. Глубинный смысл

Это один из самых часто неправильно интерпретируемых отрывков «Дао-де-цзин». При первом прочтении он может показаться жестоким. Небо и Земля относятся ко всему как к «соломенной собаке» — предмету, который после использования в ритуале выбрасывается. Хочет ли Лао-цзы сказать, что Вселенная не заботится о нас? В некотором смысле — да. Но не в том смысле, в каком это звучит буквально. Он говорит о том, что Вселенная никого не предпочитает. Когда что-то идет не так, она не наказывает тебя; когда всё складывается благополучно, она не вознаграждает тебя. Она просто делает то, что делает, а ты — часть этого.

Изначально это должно было приносить облегчение, а не уныние. Если Вселенная не намерена противостоять вам, вы можете перестать напрягаться, пытаясь сопротивляться ей. Если она не ведёт счёта, вы можете перестать пытаться торговаться с ней. Лао-цзы говорит, что мудрец обладает той же самоотверженностью. Это не безразличие — это устойчивость. Центр, который не опрокидывается при каждом изменении направления ветра.

Часть 3. Жить сегодня

Неожиданно большая часть человеческих страданий проистекает из тихой уверенности: жизнь нам что-то должна. Не в какой-то драматической форме — а просто как тихое фоновое гудение, говорящее: «Я хороший человек, поэтому у меня всё должно складываться гладко. Я усердно работал, поэтому я заслуживаю повышения. Я хорошо к ним относился, поэтому они должны ответить мне добром». Я во всём поступал правильно, поэтому со мной не должно было произойти ничего подобного. Когда Вселенная не выполняет этот невидимый договор, мы чувствуем себя преданными.

Но Вселенная никогда не подписывала этот договор. Она не «несправедлива», если говорить точно — она беспристрастна. Дождь одинаково падает и на осторожных, и на небрежных. Хорошие люди болеют. С трудом уживающимся людям везёт. Усилия иногда приносят плоды, а иногда — нет. Это недостаток системы. Это и есть сама система. Наше страдание проистекает из разрыва между тем, как, по нашему убеждению, «должна быть жизнь», и тем, как она «на самом деле» складывается.

Отбросьте этот воображаемый договор. Не переставайте заботиться о других и не становитесь циниками. Просто перестаньте требовать справедливости от Вселенной, которая никогда и не претендовала на неё. Когда вы перестанете требовать, чтобы жизнь соответствовала вашему чувству справедливости, произойдёт чудесное: вы, напротив, станете более свободными и сможете поступать с добрыми намерениями — потому что вы больше не будете рассматривать это как сделку. Вы будете поступать так просто потому, что это ваша сущность.

Глава 6. Богиня долины

Часть 1. Перевод

Богиня Земли бессмертна.
Его называют Таинственной Женщиной.
Врата Таинственной Женственности —
является источником Неба и Земли.
Она течет непрерывно,
словно река, которая никогда не иссякает.
Она всегда находится внутри тебя.
Нежно черпай его,
свободно черпай его —
оно никогда не иссякнет.

Часть 2. Глубинный смысл

Это короткое и загадочное стихотворение указывает на нечто, что Лао-цзы считал чрезвычайно важным: ту принимающую и покладистую сущность, лежащую в истоке всей жизни. Он называл её «Духом Долины» и «Таинственной Женственностью». Эти описания не имеют отношения к половой принадлежности — они являются образами. Долина — это низменное и открытое место, куда вода естественным образом стекает. «Женское» здесь означает принятие, открытость, а также способность вмещать и принимать без навязывания. Лао-цзы говорит, что эта черта не является слабостью. Она — именно тот источник, из которого рождаются Небо и Земля.

Долина не гонится за рекой. Река находит долину именно потому, что долина открыта и низко расположена. Точно так же источником силы в самой глубине вашего внутреннего мира является не та часть, которая толкает, хватает и требует, а та, которая слушает, принимает и остаётся открытой. Более того, в отличие от той энергии, которая проявляется в напористости и амбициях и очень быстро сгорает, этот более спокойный источник неиссякаем. Вы можете черпать из него всю жизнь, и он никогда не иссякнет.

Часть 3. Жить сегодня

Мы живём в культуре, поклоняющейся амбициозности. Выступай вперёд. Говори громко. Стремись к прорыву. Доводи дела до конца. С самого детства нас приучают верить: чтобы добиться успеха в жизни, нужно схватить его за воротник и трясти с всей силы, пока он не отдаст тебе то, что ты хочешь. Конечно, в некоторых моментах такая энергия действительно полезна. Но это лишь половина общей картины, а о другой половине мы почти полностью забыли.

Другая половина — это принятие. Это готовность сначала выслушать, прежде чем открыть рот. Это терпение, позволяющее дожидаться подходящего момента, а не форсировать неподходящий. Это открытость, позволяющая ответу прийти самому, а не гоняться за ним повсюду. Некоторые из самых важных вещей в жизни невозможно догнать — их можно только встретить. Доверие. Прозрение. Настоящая близость. Внезапный творческий прорыв. Точные слова в сложном разговоре. Эти вещи появляются, когда вы перестаете давить и начинаете освобождать пространство.

Помните: мягкость не означает поражение. Иногда самое сильное, что вы можете сделать, — это стать той долиной — низкой, открытой, тихой — и позволить тому, в чём вы нуждаетесь, само найти путь к вам. Вам не нужно хватать всё. Некоторые из самых прекрасных вещей в вашей жизни придут к вам именно потому, что вы перестали их преследовать.

Глава 7. Выход за пределы себя

Часть 1. Перевод

До скончания веков.

Почему?

Потому что они живут не для себя.

Именно поэтому они существуют вечно.

Святой человек уступает место другим,

но тем самым оказываются впереди всех;

отбросив себя в сторону,

и тем самым сохраняет себя.

Разве не благодаря отсутствию личных интересов

позволяет его истинному «я» раскрыться в полной мере?

Часть 2. Глубинный смысл

Это один из великих парадоксов, лежащих в самой сути «Дао-де-цзин»: путь к обретению себя заключается именно в том, чтобы перестать так упорно искать себя. Еще в самом начале Лао-цзы обращает внимание на Небо и Землю — их существование настолько превосходит продолжительность жизни любого человека, что это невозможно себе представить. Почему же они сохранились до наших дней? Потому что они никогда не стремились к этому. Они никогда не захватывали, чтобы выжить, не боролись, чтобы доказать свою значимость, и не сравнивали себя ни с чем. Они просто есть такие, какие есть, и этого достаточно.

Лао-цзы говорит, что мудрец живет точно так же. Святой человек не пробивается в первые ряды, не борется за то, чтобы его заметили, и не придает значения выигрышам и проигрышам. И тем не менее — как-то так получается — в конце концов он всегда оказывается именно там, где ему нужно быть. Не потому, что он тщательно прокладывал себе путь, а потому, что перестал тратить энергию на эти расчёты. Когда вы отказываетесь от саморекламы, та часть, которая по-настоящему принадлежит «вам», обретает больше пространства для развития.

Часть 3. Жить сегодня

Современная жизнь наполнена неким тихим подсчётом очков. Заметили ли твой вклад на совещании? Ответили ли на твое сообщение? Ваш пост получил больше лайков, чем предыдущий? Тот друг, чей день рождения вы запомнили, запомнил ли и ваш день рождения? Мы редко признаём, что ведём такой счёт, даже перед самими собой. Но этот счёт всегда работает в фоновом режиме и определяет, насколько мы можем быть щедрыми, терпеливыми и насколько способны жить настоящим моментом.

Странность подсчёта очков заключается в том, что он никогда по-настоящему не даёт нам того, чего мы хотим. Вы можете выиграть каждый раунд, но всё равно чувствовать, что вас никто не замечает. Ты можешь гоняться за признанием других, гоняться годами, а в тот момент, когда наконец получишь его, обнаружить, что оно не заполнило ту пустоту, которую, как ты думал, оно должно было заполнить. Проблема заключается в самом действии «захвата», а не в величине того, что ты захватываешь. Лао-цзы заметил это ещё две тысячи пятьсот лет назад, и до сих пор это не утратило своей актуальности.

Поэтому, на время отложите в сторону табло с очками. Не переставайте заботиться о своей работе или о своих отношениях. Просто перестаньте их оценивать. Делайте добро, не обращая внимания на то, заметит ли кто-нибудь. Делайте свою работу хорошо, не представляя себе заранее, как вы будете об этом рассказывать позже. Живите чуть меньше для зрителей — в этом кроется неожиданная свобода; и самое удивительное в том, что окружающие вас люди, как правило, чувствуют эту разницу.

Глава 8. Высшее добро подобно воде

Часть 1. Перевод

Высшее добро подобно воде.
Вода питает всё сущее,
но не борется ни с чем.
Она течет в низины, которых все избегают.
Именно поэтому она так близка к Дао.
Пребывай в низости,
сохраняя душу глубокой, как бездна,
относиться к людям с добротой,
говори искренне.
Если вы будете поступать так, не будет ни конфликтов, ни обид.

Часть 2. Глубинный смысл

Это одна из самых любимых глав Лао-цзы, и причину этого нетрудно понять. Он дал нам образ, на котором можно строить свою жизнь, простой и прекрасный: вода. Не камень, не огонь, не молния — а вода. Вода — одна из самых мягких субстанций на свете, но она способна вырезать глубокие ущелья. Она питает каждую живую существо, никогда не выставляя себя напоказ. Она не стремится к высотам. Она тихо течет в низины, которых все избегают, — и именно поэтому она вездесуща.

Мудрость, заключённая в этом, прямо противоположна тому, чему учили большинство из нас. Нам говорят, что нужно подниматься вверх, соревноваться, захватывать высоты, выделяться из толпы. Лао-цзы же указывает в другом направлении. Он говорит, что высшее добро похоже на воду — скромное, полезное, неторопливое, не стремящееся ничего доказывать. Когда вы живете как вода, вы перестаёте создавать трения с окружающим миром. Нечего защищать, а значит, и спорить не о чём.

Часть 3. Жить сегодня

В большинстве рабочих коллективов, семей и кругов общения под поверхностью незаметно разворачивается невидимая игра за статус. У кого звание выше? Чье мнение имеет наибольший вес? Кто «выиграл» в последнее время? Даже те, кто гордится тем, что «не придаёт значения статусу», чувствуют притяжение этих игр. Мы оказываемся втянутыми в мелочные соперничества, оборонительные позиции и всевозможные мелкие борьбы за превосходство — и если бы кто-то описал нам эти поступки в точности, мы бы даже не узнали в них себя.

Вода не участвует в этой игре. Она не спорит с камнем — она обтекает его. Она не противостоит силе тяжести — она подчиняется ей. В конце концов она достигает тех мест, на которые никто не обращает внимания, и именно из этих тихих уголков делает жизнь возможной. В этой силе есть нечто совершенно несоответствующее духу времени. Кажется, что она не побеждает. Но те, кто действительно так живет, зачастую являются именно теми, кому другие доверяют больше всего, на кого охотнее всего полагаются и кого помнят дольше всего.

Попробуйте хоть раз стать водой, пусть даже всего на один день. В следующий раз, когда вы почувствуете порыв отстоять свою позицию, попробуйте вместо этого проявить мягкость. В следующий раз, когда вы почувствуете желание превзойти кого-то, уступите ему этот момент славы. В следующий раз, когда окажетесь в невыгодном положении — выполняя скучную работу, играя роль, за которую никто не благодарит, или оказывая помощь, не приносящую ни славы, ни уважения, — попробуйте принести пользу, не питая при этом обиды. Вода ничего не теряет, стекая вниз. И вы тоже.

Глава 9. Знайте меру

Часть 1. Перевод

Наполни чашку до краев,
и не успеешь ты её поднять, как она уже пролилась.
Если заточить лезвие слишком остро,
он быстрее затупится.
Наполни свой дом золотом и драгоценностями,
и ты больше не сможешь спать спокойно.
Если будешь гнаться за статусом и овациями,
ты в конце концов упадешь со своего пьедестала.
Достигнув успеха, уходи, не рискуя ничем.
В этом заключается путь Неба.

Часть 2. Глубинный смысл

В этой главе речь идет о «остановке» — этом искусстве тишины. Лао-цзы использует ряд повседневных образов — переполненную чашу, слишком остро заточенный нож, дом, забитый сокровищами, — чтобы указать на одну из самых укоренившихся человеческих привычек: не знать, когда достаточно. Мы почти всегда переусердствуем. Мы добавляем ещё одно задание в этот день, ещё один товар в корзину, ещё одну правку в документ, ещё один пункт в список достижений. И каждый раз, когда мы переусердствуем, мы платим одну и ту же скрытую цену — то, что мы изначально хотели сохранить или довести до совершенства, напротив, начинает разрушаться.

Последнее предложение — это суть всего стихотворения. Достигнув успеха, уходите, не нанося себе вреда. Не тогда, когда вы уже на грани срыва. Не тогда, когда вас к этому вынуждают. А именно тогда, когда дело действительно завершено. Лао-цзы называл это «Путь Неба», потому что природа делает это, не задумываясь. Цветок распускается, а затем увядает и опадает. Волна поднимается, а затем опускается. Только люди, когда один момент заканчивается, продолжают крепко держаться за него, не желая отпускать.

Часть 3. Жить сегодня

Мы живём в культуре, где слово «остановка» практически отсутствует. «Завершено» — это неудобное слово. Мы говорим «завершился этап», «пока что закончили», «на данный момент так и оставим» — но всегда не хотим признавать, что-то действительно закончилось, потому что «конец» воспринимается как провал. Всегда остаётся ещё одно письмо, которое нужно отправить, ещё одна деталь, которую нужно доработать, ещё один навык, который нужно освоить, ещё один барьер, который нужно преодолеть. Культура продуктивности приучила нас воспринимать любую паузу как нечто подозрительное. Если ты не движешься вперёд, значит, ты отстаёшь.

Однако продолжение работы за пределами естественной точки остановки не делает результат лучше. Оно только ухудшает его. То, что вы создадите на седьмом часу работы за столом, заставит вас, работавшего на третьем часе, почувствовать неловкость. Чрезмерно отрепетированная речь звучит более скованно, чем речь, подготовленная чуть менее тщательно. Отношения, за которые вы цепляетесь, не позволяя им закончиться в естественную точку, начинают отравлять те прекрасные воспоминания, которые у вас уже есть. Умение вовремя остановиться — это не лень. Это искусство, которому большинству из нас никогда не учили.

Намеренно тренируйтесь останавливаться. Завершив задачу, действительно закройте ноутбук, даже если вы ещё можете втиснуть туда ещё одно дело. Уходите из разговора, пока он ещё остаётся приятным. Примите эту победу, не бросаясь сразу в погоню за следующей. Существует особая форма самоуважения, которая проявляется только тогда, когда вы позволяете чему-то «завершиться». Этот отдых вы заслужили. Воспользуйтесь им, пока его у вас не отняли.

Глава 10. Принятие своего истинного «я»

Часть 1. Перевод

Можешь ли ты соединить тело и дух в одно целое,
не давая им расходиться друг от друга?
Сможешь ли ты успокоить своё дыхание,
пока оно не станет нежным, как у новорождённого младенца?
Сможешь ли ты очистить зеркало своего сердца,
пока ничто не сможет исказить то, что в нём отражается?
Сможешь ли ты заботиться о людях и вести их,
не пытаясь контролировать их?
Сможешь ли ты дарить, не присваивая себе?
Это и называется высшей добродетелью.

Часть 2. Глубинный смысл

Эта глава состоит из ряда спокойных вопросов. Лао-цзы не говорит тебе, что делать — он задает вопросы. Можешь ли ты объединить тело и дух в одно целое? Можешь ли ты сделать своё дыхание мягким, как у младенца? Можешь ли ты заботиться о других, не пытаясь их контролировать? Каждый вопрос — это своего рода мягкое испытание, такое, которое на самом деле невозможно ни пройти, ни провалить. Можно лишь тихо сопереживать ему и осознавать свой честный ответ.

Первый вопрос лежит в основе всех остальных: способен ли ты объединить тело и дух воедино? Иными словами, действительно ли ты пребываешь в своей жизни? Или же связь между твоим сердцем и телом стала настолько слабой, что ты почти перестал ощущать существование своего тела? Образ младенца, приведённый Лао-цзы, особенно трогателен. Младенец не «старается» дышать мягко или «старается» присутствовать в настоящем — это просто то, чем он является. Он говорит, что высшее Де — это не какое-то представление. Это возвращение к истокам.

Часть 3. Жить сегодня

Как ни удивительно, многие люди живут почти исключительно в своей голове. Восемь часов за рабочим столом, три часа, устремлённые в экран, поспешный обед, одновременно отвечая на сообщения, несколько минут рассеянности вечером, а затем сон. Тело словно служит средством передвижения, которое ум посылает на работу, а ум почти никогда не благодарит его за это. К выходным ваши плечи подняты до ушей, челюсть сжата, вы не можете вспомнить, когда в последний раз делали глубокий вдох, и не совсем уверены, как вообще прошла эта неделя.

Именно об этом говорил Лао-цзы, когда говорил о «разъединении тела и духа». В этом нет ничего мистического — это просто медленное и обыденное отчуждение, которое усугубляет современная жизнь. Ты больше не чувствуешь, как твои ноги стоят на земле. Ты больше не замечаешь, что проголодался, пока вдруг не почувствуешь, как урчит в животе. Ты больше не можешь отличить «усталость» от «истощения». Тело по-прежнему здесь, верно неся тебя по жизни, но ты уже не прислушиваешься к нему.

Лао-цзы лично приглашает тебя вернуться. Он не просит тебя провести часовую медитацию. Достаточно всего лишь мгновения. Прямо сейчас обратите внимание на своё дыхание — оно поверхностное или глубокое? Обратите внимание на свои плечи — они напряжены? Обратите внимание на свой подбородок — он сжат? Вам не нужно исправлять ничто из этого. Просто обратите внимание. Вернуться в своё тело — это самое простое упражнение во всей книге, но, как ни странно, одновременно и одно из самых сложных. Младенцы делают это без всякого труда. Вы можете научиться этому заново.

Глава 11. Использование пустоты

Часть 1. Перевод

Тридцать спиц сходятся в одной ступице,
но именно пустота в центре
позволяет колесу выполнять свою функцию.
Из глины лепят сосуд,
но именно благодаря пустоте внутри
позволяет вместить то, что ты в него вливаешь.
Проделав в доме двери и окна,
но именно пустое пространство внутри
делает этот дом достойным того, чтобы в нём жить.
Мы творим на основе «имеющегося», а используем на основе «неимеющегося».

Часть 2. Глубинный смысл

Это одно из самых сдержанных, но при этом самых блестящих стихотворений во всей книге. Лао-цзы даёт нам три простых образа из повседневной жизни — колесо, сосуд и дом — и с помощью каждого из них указывает на одну и ту же неожиданную истину: полезной частью является именно та часть, которая пуста. Колесо вращается не только благодаря спицам. Оно вращается потому, что спицы сходятся в одной полый ступице. Сосуд пригоден к употреблению не благодаря глине. Он пригоден к употреблению потому, что глина обрамляет пустое пространство. Дом полезен не благодаря стенам. Он полезен потому, что эти стены ограждают комнату, в которой вы действительно можете жить.

Мы почти никогда так не думаем. Мы замечаем материю, но забываем о пространстве. Мы видим спицы, глину, стены — то, к чему мы можем прикоснуться. Пустота внутри кажется ничем, как неким отсутствием. Но Лао-цзы говорит, что именно это «отсутствие» выполняет всю реальную работу. Без этого полого центра всё твёрдое стало бы несущественным.

Часть 3. Жить сегодня

Как только вы начнёте обращать внимание, вы обнаружите, что та же самая закономерность скрывается в каждом уголке вашей жизни. Пауза между двумя нотами — это именно то, что превращает звуки в музыку. Пустое место на листе бумаги — это именно то, что позволяет тексту дышать. Молчание между двумя фразами в разговоре — это именно то, что придаёт словам смысл. День отдыха — это именно то, что позволяет тренировкам по-настоящему укрепить мышцы. Незапланированный день — это именно то, что придаёт форму напряжённой неделе. Пустое пространство — это не отсутствие ценности; это именно то, что позволяет проявить ценность всего остального.

Но мы воспринимаем пустое пространство как проблему, требующую решения. Мы заполняем календарь до отказа. Мы заполняем каждое молчание словами. Каждый «свободный» момент мы превращаем в очередную мелкую хлопоту. Мы обустраиваем жилище вокруг предметов, а не вокруг пространства между ними, где можно передвигаться. А потом удивляемся, почему всё кажется таким беспорядочным и утомительным — хотя, строго говоря, мы успели сделать очень многое.

Начните беречь свои пустые пространства так же, как вы бережете всё остальное, что вам дорого. Оставьте в своём расписании небольшую паузу и не спешите её заполнять. Пусть тишина в разговоре длится чуть дольше, чем вам кажется комфортным. Обратите внимание на пустоту в прекрасном дизайне и почувствуйте, насколько её красота зависит от того, чего «там нет». Путь не всегда заключается в том, на что вы можете указать. Чаще всего он находится именно в том пространстве, которое остается между вещами.

Глава 12. Сохранение внутреннего равновесия

Часть 1. Перевод

Слишком много красок ослепляет глаза.

Слишком много звуков — и уши теряют слух.

Слишком много вкусов портит вкусовые ощущения.

Слишком много погони и охоты сводит разум с ума.

Слишком много богатства тяготит дух.

Именно поэтому мудрец

заботится о желудке, а не о глазах;

полагается на то, что действительно питает,

отказывается от того, что лишь ослепляет;

заботится о внутренней жизни, позволяя внешнему шуму утихать сам по себе.

Часть 2. Глубинный смысл

Лао-цзы жил две тысячи пятьсот лет назад, в мире, где не было экранов, рекламы и алгоритмов потокового вещания. Однако он уже тогда заметил одну странную особенность человеческой природы: большее количество раздражителей не делает нас более живыми. Глаза, перенасыщенные цветами, перестают видеть. Уши, перенасыщенные звуками, перестают слышать. Рот, перепробовавший слишком много вкусов, перестает чувствовать вкус. Мы думаем, что «больше входных сигналов» равно «больше жизни», но на самом деле вернее будет сказать, что все обстоит с точностью до наоборот.

Контраст между «животом» и «глазами» лежит в основе этой главы. Глаза жаждут новизны, блеска и внешней красоты. Живот же жаждет того, что действительно способно подержать тебя. Лао-цзы не говорит, что красота — это плохо или что ты никогда не должен наслаждаться вкусной едой — он говорит, что когда глаза берут верх, живот так и не получает настоящего питания. Святой учится питать ту часть своего внутреннего «я», которая действительно нуждается в питании, и игнорирует ту часть, которая хочет лишь развлечений.

Часть 3. Жить сегодня

Вы можете смотреть в потоковом режиме практически что угодно, в любое время и в любом количестве. За пять минут вы пролистаете больше изображений, чем ваши прадедушки и прабабушки видели за всю свою жизнь. Музыки, которую вы можете послушать за один день, больше, чем услышал за всю жизнь средневековый король. По любым объективным меркам мы — самые перенасыщенные стимулами люди в истории. А по почти всем честным меркам мы от этого не стали счастливее. Тревога, беспокойство и какая-то странная, плоская пустота повсюду — даже в жизни, переполненной «контентом».

Это и есть та «беговая дорожка дофамина», о которой ещё в древности говорил Лао-цзы. Каждая новая яркая вещь приносит кратковременное удовольствие. Удовольствие проходит. Вы протягиваете руку за следующим. Проблема заключается в самом действии «протягивания руки», а не в том, за чем вы тянетесь. После долгой ночи, проведённой в бесконечном пролистывании, вы на самом деле не помните, что именно смотрели. Глаза насытились, а желудок остался голодным.

Требование этой главы к вам невелико, но реально. Поешьте медленно, настолько медленно, чтобы по-настоящему почувствовать вкус еды. Послушайте песню, не занимаясь при этом ничем другим. Поведите разговор, убрав мобильный телефон подальше. Обратите внимание на разницу между тем, что просто ослепляет вас, и тем, что действительно насыщает вас. Как только вы сможете почувствовать эту разницу в своём теле, вы начнёте хотеть больше второго и меньше первого.

Глава 13. Преодолеть славу и позор

Часть 1. Перевод

И похвала, и поношение вызывают беспокойство.

Получив похвалу, мы трепещем.

Когда нас критикуют, мы тоже переживаем.

Почему? Потому что и то, и другое отдаёт нас в руки других.

Когда мы в милости, нас охватывает трепет при одной только мысли о том, что мы можем её потерять.

Когда мы теряем благосклонность, мы дрожим от страха, что нас будут презирать.

В этом и заключается проблема каждого из этих двух состояний.

Тот же, кто опирается на собственные силы, не нуждается в похвалах, чтобы чувствовать себя великим, и чувствует себя уверенно, не нуждаясь в одобрении.

Такому человеку можно доверить что угодно.

Часть 2. Глубинный смысл

В этой главе указывается на одну удивительную психологическую истину: похвала и критика на самом деле не являются противоположностями. Они — две стороны одной и той же ловушки. И то, и другое передает ваше чувство собственного «я» в руки других людей. Когда вы зависите от похвалы, чтобы чувствовать себя хорошо, вы в равной степени зависите от критики, чтобы чувствовать себя плохо. Вы не можете выбрать одно и отказаться от другого. Они исходят из одного и того же источника и подтачивают одну и ту же часть вашего внутреннего мира.

Лао-цзы не говорит, что похвала — это плохо или что вам следует притворяться, будто вам безразлично мнение других. Он указывает на нечто более тонкое. Пока ваши внутренние устои находятся во власти чужих взглядов, вы будете вечно жить в страхе — они улыбаются, и вы радуетесь; они хмурятся, и вы рушитесь; вы всегда в тайне ожидаете следующего суждения. Он говорит, что у мудреца другой центр тяжести. Мудрец опирается на собственные устои. Он способен принимать похвалу, не вздуваясь от неё, и принимать критику, не сгибаясь под её давлением.

Часть 3. Жить сегодня

Большинство из нас тратит на то, чтобы играть перед невидимым зрителем, гораздо больше времени, чем готовы признать. Иногда этот зритель — реальный человек: родители, начальник, бывший партнер или коллега, с которым мы втайне соревнуемся. Иногда же это нечто расплывчатое — совокупность «всех людей». В любом случае этот зритель всегда наблюдает за нами, и мы постоянно слегка подстраиваем себя под его воображаемый взгляд. Результатом этого становится трудноописуемая усталость, поскольку этот процесс практически не прекращается, даже когда мы остаемся наедине с собой.

Социальные сети значительно усилили эту древнюю человеческую привычку. Сегодня этот зритель реален, поддается количественной оценке и способен реагировать в режиме реального времени. Если один пост вызывает бурную реакцию, вы испытываете легкий прилив воодушевления. Если следующий пост остаётся без отклика, вы чувствуете лёгкое падение. Умножьте это на сотни таких мелких оценок каждую неделю, и вы получите нервную систему, руль которой уже перешёл в руки незнакомца. Похвала — как кислород. Критика — как рана. И то, и другое парализует вас.

То, что Лао-цзы предлагает здесь, — это не та безразличность и отстранённость, когда «всё равно». Это нечто более нежное — медленное возвращение к своим собственным корням. Вы начинаете осознавать, когда вы просто играете роль, а не живёте. Вы перестаете обновлять страницу. Вы позволяете похвале ускользнуть, не сохраняя её как доказательство своей ценности; вы также позволяете критике ускользнуть, не сохраняя её как доказательство своей несостоятельности. Вы постепенно обнаруживаете, что, оказывается, с самого начала и до конца хранителем этих корней всегда были вы сами.

Глава 14. Невидимая форма

Часть 1. Перевод

Ты смотришь на него, но не видишь его.

Ты прислушиваешься к ней, но не слышишь её.

Ты пытаешься прикоснуться к нему, но не можешь его ощутить.

Ни одним из этих трёх способов его точно не уловить.

Наверху оно не ярко.

Внизу оно не мрачно.

Оно простирается бесконечно, не поддается описанию
и всегда возвращается к Ничто.

Это и есть форма безформенного,
образ без образа.

Часть 2. Глубинный смысл

Это одна из самых удивительных и в то же время самых прекрасных глав «Дао-де-цзинь». Лао-цзы пытается описать само Дао, но тут же сталкивается с той же проблемой, о которой он упомянул ещё в первой главе: о нём, по сути, невозможно говорить. Поэтому он не говорит нам, чем оно «является», а говорит, чем оно «не является». Его нельзя увидеть. Его нельзя услышать. Его нельзя потрогать. У него нет границ, нет цвета, нет формы. Однако это не пустота. Это форма без формы.

Он указывает на нечто, что большинство из нас когда-то ощущало, но редко может четко описать: самые подлинные вещи в жизни — это именно те, которые наиболее неосвязаемы и бесформенны. Любовь нельзя положить на весы. Доверие нельзя сфотографировать. Невозможно нарисовать график того момента, когда дружба становится глубже. Эти вещи реальны — порой даже реальнее всего, что можно измерить, — и все же они незаметно ускользают из всех инструментов, которыми мы пытаемся их охватить. То же самое и с Дао. Оно проявляется во всём, но никогда не появляется именно там, где ты мог бы его ухватить.

Часть 3. Жить сегодня

Мы живём в культуре, которая чрезвычайно хорошо умеет измерять вещи. Сколько шагов мы прошли, сколько часов спали, сколько денег заработали, сколько калорий съели, на сколько подписчиков стало больше, сколько проектов завершили. В цифрах таится огромное утешение. Они кажутся чем-то твердым и надежным. Они дают нам нечто, на что можно указать и сказать: «Смотри, это реально, это происходит». Итак, мы совершенно естественно начинаем управлять своей жизнью с помощью того, что можно сосчитать.

Но то, что действительно делает жизнь достойной, почти никогда не появляется ни на одной панели показателей. Доверие, которое постепенно выстраивалось с кем-то на протяжении многих лет. Тот день, когда ты не сделал ничего особенного, но в итоге неожиданно почувствовал полноту жизни. Тот разговор, который изменил твоё отношение к самому себе. Тихая гордость за то, что поступил правильно, когда никто не смотрел. Ни одна из этих вещей не заставит цифру на табло подскочить вверх. Ни одну из них нельзя запечатлеть на фотографии. Ни одну из них нельзя оптимизировать. И все же именно они — настоящий материал, из которого складывается жизнь.

Когда вы управляете своей жизнью, опираясь исключительно на то, что можно измерить, вы постепенно отдаляетесь от всего неосознанного. Вы начинаете воспринимать любовь как проект, присутствие — как показатель, а смысл — как цель, которую нужно достичь. Цифры растут, а что-то внутри вас тихонько угасает. Путь назад заключается не в том, чтобы выбросить все эти приборные панели, а в том, чтобы перестать смешивать их с миром реальности. Некоторые из самых важных вещей в вашей жизни никогда не издадут ни звука, никогда не появятся в ленте новостей и никогда не будут подсчитаны. Но именно они остаются самым подлинным из всего, что у вас есть.

Глава 15. Древние просветлённые

Часть 1. Перевод

Древние просветлённые были таинственны и глубоки.

Их глубину человек не в силах постичь.

Именно потому, что их невозможно постичь, мы можем лишь с трудом описать их.

Осторожность — словно зимний переход по замерзшей реке.

Бдительность — словно пребывание в незнакомом месте.

Сдержанность и вежливость — словно у гостя.

Мягкость и рассеянность — словно тающий лёд.

Простота — как необработанное бревно.

Будь открытым, как просторная долина.

Беспорядочность, словно пруд с мутной водой — но с достаточным терпением, чтобы дождаться, пока она прояснится.

Часть 2. Глубинный смысл

Эта глава представляет собой портрет, нарисованный Лао-цзы для древних достигших Дао — тех, кто по-настоящему жил в соответствии с Дао. Примечательно то, чего в этом описании нет. Он не говорит, что они были чрезвычайно умны, обладали огромной властью или излучали харизму; он даже не говорит, что они казались особенно мудрыми. Он говорит: они осторожны, бдительны, торжественны и вежливы, покладисты, просты, открыты и терпеливы. Этот перечень, если его прочитать, скорее напоминает не должностную инструкцию великого лидера, а черты человека, осторожно идущего по жизни.

Образ мутной воды является центральным в этой главе. Большинство из нас, сталкиваясь с замешательством или неопределённостью, сразу же тянутся к своим инструментам — мы объясняем, анализируем, продвигаемся вперёд, спорим, принимаем решения. Лао-цзы говорит, что древние, достигшие Дао, поступали как раз наоборот. Они тихо соседствовали с этим прудом мутной воды, пока она сама не прояснялась. Они верили: ясность приходит в своё время; а если её форсировать, то почти всегда получается версия, более упрощённая и поверхностная, чем тот ответ, которого они на самом деле ищут.

Часть 3. Жить сегодня

«Действуй быстро, ломай стереотипы». На протяжении большей части последних двадцати лет это было неофициальным девизом современного рабочего мира. Быстро — это хорошо. Смело — это хорошо. Переворот — это хорошо. А осторожность — удел медлительных, робких и пожилых. Многие отрасли построены на убеждении, что лучший способ найти правильный ответ — сначала действовать, а потом корректировать. В некоторых узких областях это действительно работает. Но в большинстве жизненных ситуаций это наносит особый ущерб — отношениям, пострадавшим от поспешности; решениям, принятым поспешно, прежде чем все уляжется; словам, которые, однажды сказанные, уже невозможно взять обратно.

Древние мудрецы предлагают иной образец поведения. Осторожность — это как переход по замерзшей реке зимой. Не бездействие — а осторожность. Существует такая сосредоточенность, которая развивается только тогда, когда ты искренне веришь, что «следующий шаг имеет решающее значение». Ты идешь медленнее, но видишь больше. Ты говоришь меньше, но твои слова имеют больший вес. Ты принимаешь решения реже, но те решения, которые принимаешь, обычно оказываются правильными. Такая жизнь ничем не бросается в глаза. Она просто работает лучше.

А что, если в следующий раз, когда ты почувствуешь давление, заставляющее тебя спешить, ты просто пойдешь со скоростью человека, которому «не всё равно»? Не медленно — а осторожно. Не из трусости — а из сосредоточенности. Та замерзшая река — реальна. Та незнакомая местность — реальна. Этот пруд с мутной водой — если вы наберетесь терпения и подождете, он прояснится. В течение всей своей жизни вы будете помнить, что «мудрые» люди — это в большинстве своём не те, кто действует быстрее всех. Это те, кто замедлил шаг — настолько, чтобы по-настоящему «быть здесь и сейчас».

Глава 16. Возвращение к истокам

Часть 1. Перевод

Полностью опустоши себя.

Пребывай в полном покое.

Наблюдай, как всё растёт и увядает.

Всё возвращается к своему истоку.

Возвращение к истоку называется покоем.

Покой — это возвращение к своей истинной природе.

Понимание этого называется ясностью.

Непонимание этого приводит к бедствиям.

Поняв это, ты сможешь обнять весь мир своим добросердечным сердцем.

Обнимая мир с добротой и щедростью, ты станешь единым целым с Дао.

Часть 2. Глубинный смысл

В этой главе речь идёт о том глубоком ритме, который таится в основе всякой жизни. Всё возникает. Всё угасает. Всё процветает. Всё увядает. И Лао-цзы говорит, что под всем этим движением скрывается нечто ещё более тихое — покой, к которому в конечном итоге всё возвращается. Это не мёртвая тишина, а покой Источника. Волны возвращаются в океан. Опавшие листья возвращаются в землю. Дыхание возвращается в тишину между двумя вдохами. Все, что находится в движении, незаметно идет по пути возвращения домой.

Понимание этого и есть то, что Лао-цзы называл «ясностью». Не потому, что оно решает какие-то твои проблемы, а потому, что оно меняет то, «как ты несешь» эти проблемы. Когда ты помнишь, что всё в твоей жизни — часть этого большого ритма «возникновения и возвращения», ты перестаёшь реагировать на каждое изменение как на чрезвычайную ситуацию. Ты перестаёшь требовать, чтобы эта волна вечно возвышалась. Ты начинаешь доверять той части, которая «опускается», так же, как доверяешь той, которая «поднимается» — потому что ты наконец-то видишь, что это одно и то же движение.

Часть 3. Жить сегодня

Мы почти всегда находимся в движении. Физически — за рулём, во время прогулки, за смартфоном, на работе. Психологически — планируя, беспокоясь, переживая прошлое, заранее обдумывая будущее. Даже наш отдых редко бывает неподвижным. Мы «отдыхаем», смотря что-нибудь, слушая что-нибудь или занимаясь чем-то, что требует чуть меньше усилий, чем работа, но всё равно твёрдо остаётся в категории «делать». Настоящее безмолвие — сидеть в комнате, просто находясь там, без каких-либо внешних раздражителей — стало для нас почти чуждым. Для некоторых оно даже вызывает чувство дискомфорта. Первые несколько минут настоящей тишины ощущаются как абстинентный синдром.

На то есть причина, и она заключается не в лени или зависимости. Тишина — это место, где всё, от чего вы всегда бежали, наконец настигает вас. Та печаль, которую вы не успели почувствовать. Тот вопрос, на который вы не хотите отвечать. Та усталость, которую вы всё время насильно подавляли. Та безымянная тоска. Когда вы останавливаетесь, всё это всплывает на поверхность. И это всплытие настолько неприятно, что мы предпочитаем вечно оставаться в движении — даже если это движение причиняет нам невыносимую боль.

Но это всплытие — и есть то, что Лао-цзы называл «возвращением». Это не наказание. Это та часть тебя, которая терпеливо ждала твоего возвращения. Покой — это не отсутствие жизни. Это место, где жизнь обновляет себя. Если ты сможешь пережить первые несколько минут дискомфорта, не потянувшись за телефоном, то, что всплывет на поверхность, — это не то, чего ты боишься. Это, в абсолютной тишине, — ты сам.

Глава 17. Невидимый лидер

Часть 1. Перевод

Лучший лидер — тот, о чьём существовании народ почти не подозревает.
Лидер второго ряда пользуется любовью и похвалой.
Третьи вызывают страх.
А самый плохой — вызывает презрение.
Когда отсутствует доверие, на смену ему приходит недоверие.
Мудрый лидер говорит мало.
Он выполняет свою работу, но не приписывает себе заслуги.
А когда всё завершено,
люди скажут: «Это мы сами сделали».
Вот что такое высшее лидерство.

Часть 2. Глубинный смысл

Здесь Лао-цзы ранжирует четыре типа лидеров, и этот порядок прямо противоположен тому, чего ожидает большинство из нас. Мы склонны считать, что лучшие лидеры — это те, кто способен вызвать глубокую преданность: харизматичные, любимые и известные всем люди. Лао-цзы с этим не согласен. Он говорит, что самые выдающиеся лидеры — это те, о существовании которых народ почти не подозревает. Почему? Потому что они выполняют свою работу настолько хорошо и незаметно, что создаётся впечатление, будто они ничего и не делали. Река, кажется, течёт так, как будто это всегда было так.

Последнее предложение — это суть этой главы. Когда мудрый лидер завершает работу, люди скажут: «Это мы сами сделали». Это не какая-то «непризнанная» неудача. Это самый глубокий успех, которого можно достичь. Такой лидер создает все условия, позволяющие людям раскрыть свои способности. Ему не нужно, чтобы они знали, что это он приложил усилия. Ему не нужна их благодарность. Он просто хочет, чтобы работа была выполнена на отлично, и чтобы те, кто её выполняет, чувствовали, что это их собственное дело.

Часть 3. Жить сегодня

Мы окружены таким шумным лидерством. Основатели, выступающие с докладами на TED. Руководители, которые контролируют каждую мелочь. Политики, которым нужно быть в центре каждой истории. Знаменитости, путающие славу и влияние. Вся культура приучена ставить знак равенства между «заметностью» и «результативностью» — если тебя не видят постоянно в роли лидера, значит ли это, что ты на самом деле лидер?

Но те, кто по-настоящему сформировал вашу жизнь, в большинстве своём не являются этими громкими личностями. Вспомните. Тот учитель, который просто верил в вас, но никогда не афишировал этого. Тот коллега, который тихо делал всех вокруг лучше, но никогда не присваивал себе заслуги. Тот отец или мать, которые никогда не повышали голос, но определяли атмосферу во всей семье. Тот друг, с которым в комнате всё как-то становится проще. Ни один из этих людей никогда не выступал с программной речью о своей философии лидерства. Они просто делали то, что должны были делать, и это приносило результаты.

Если вы обнаружите, что оказались в роли лидера — будь то команда, проект, семья или дружба — попробуйте применить этот тихий подход. Говорите меньше. Не приписывайте себе заслуги. Оставьте пространство для окружающих, чтобы они чувствовали себя способными, компетентными и заслуживающими доверия. А когда всё, что вы создали, будет завершено, попробуйте отойти на второй план и позволить тем, кем вы руководили, принять это как своё собственное достижение. Это не поражение. Это работа, выполненная на отлично.

Глава 18. Когда забывают о Великом Пути

Часть 1. Перевод

Когда Великий Путь забыт,
начинаются разговоры о добродетели и праведности.
Когда появляются ум и хитрость,
за ними следует огромное лицемерие.
Когда отношения между семьями перестают быть естественными,
мы слышим всевозможные разговоры о сыновней почтительности и материнской любви.
Когда государство погружается в хаос,
появляются верные министры.
Хорошее лекарство появляется только потому, что болезнь уже давно существует.
А Дао — это то, что предшествует всему этому.

Часть 2. Глубинный смысл

Это одна из самых провокационных глав Лао-цзы, которая на протяжении двух тысяч лет сбивает читателей с толку. Кажется, будто он говорит, что доброта, нравственность, верность и патриотизм — это плохие вещи. Но это не так. Он говорит о чем-то гораздо более интересном: эти понятия стали необходимыми только потому, что нечто естественное уже давно разрушилось. Когда в семье и так царит любовь, никто не станет писать книгу о том, «как любить своих близких». В обществе, где доброта — это неотъемлемая часть повседневной жизни, никто не станет принимать закон о доброте. Хорошее лекарство появляется только потому, что болезнь уже давно существует.

Лао-цзы не выступает против добродетели. Он выступает против предположения, что больше правил, больше рамок, больше названных добродетелей сделают нас лучше. Зачастую они являются признаком того, что мы утратили естественный ритм и теперь пытаемся воссоздать его с помощью усилий и наставлений. Он говорил, что Дао — это то, что существовало задолго до того, как нам понадобились какие-либо ярлыки. Это то непринуждённое и не требующее усилий «правильное» — именно оно с самого начала делает все правила излишними.

Часть 3. Жить сегодня

Зайдите в любой книжный магазин — отдел самопомощи поразительно велик. Книги, которые учат, как быть счастливым. Книги, которые учат, как сосредоточиться. Книги, которые учат, как спать. Книги, которые учат, как разговаривать с детьми. Книги, которые учат, как жить настоящим моментом. Книги, которые учат, как быть хорошим другом, хорошим партнером, хорошим сотрудником, хорошим человеком. Мы утопаем в советах. Однако, судя по всем критериям, которые мне удалось найти, в целом мы не стали счастливее, сосредоточеннее, не спим лучше и не стали добрее.

Именно эту закономерность заметил Лао-цзы. Чем больше нам нужны рамки для чего-то, тем яснее это указывает на то, что мы уже утратили естественную связь с этим чем-то. Дети не читают книг о том, «как играть». В сообществах, где люди по-настоящему связаны друг с другом, люди не ходят на курсы «как вести разговор». Избыток инструкций сам по себе является симптомом болезни. Мы пытаемся из руководств научиться тому, что раньше давалось нам совершенно естественно; а эти руководства, какими бы благими ни были их намерения, никогда не смогут по-настоящему заменить то, что в них описывается.

Все это не означает, что вам следует выбросить эти книги или перестать стремиться к росту. Это просто означает: рост и наставления — не одно и то же; а некоторые из самых важных перемен в вашей жизни не будут происходить благодаря какой-то новой системе. Они будут происходить от того, что вы просто будете тихо сидеть, сидеть достаточно долго, чтобы заметить: тот естественный ритм все еще там, прямо под всеми этими усилиями. Вам не всегда нужна новая система координат. Иногда вам просто нужно перестать так усердно стараться быть той версией себя, которую описывает какая-то книга.

Глава 19. Принятие простоты

Часть 1. Перевод

Отбросьте ум, отбросьте выгоду от тщательного расчёта.

Люди получают стократную пользу.

Откажитесь от нравоучений, откажитесь от расчётов.

И тогда доброта сама вернётся.

Откажитесь от коварных замыслов, откажитесь от погони за личной выгодой.

И тогда исчезнут воры и мошенники.

Но этих трёх вещей само по себе недостаточно.

Необходимо ещё иметь то, чего можно придерживаться:

сохранять простоту. Твердо держаться истоков.

Меньше желаний. Меньше самовозвеличивания.

Часть 2. Глубинный смысл

Эта глава представляет собой процесс постепенного снятия слоев. Лао-цзы перечисляет то, от чего нужно избавиться: ум, нравоучения, коварные замыслы, бесконечные расчёты выгоды и убытка. Он говорит, что всё это — слои, покрывающие нечто более простое, и что до того, как мы их наложили, эта более простая сущность функционировала гораздо лучше. Как только вы снимите эти оболочки, милосердие само по себе вернётся. Честность сама по себе вернётся. Естественная доброта жизни, наконец, сможет проявиться.

Но Лао-цзы знал, что одного лишь «вычитания» недостаточно. Если просто бездумно убирать всё лишнее, в конце концов останется лишь пустота. Поэтому он дал нам нечто, чем можно заменить эти оболочки: простоту, близость к истоку, меньше желаний, меньше самовозвеличивания. Это не какие-то драматические духовные достижения. Это мелкие и обыденные вещи — те качества, которые вы, возможно, заметите в тихом человеке: он выглядит удивительно умиротворённым, и вы даже не можете точно объяснить, почему.

Часть 3. Жить сегодня

Мы живём в эпоху оптимизации. Всё можно отслеживать, анализировать, улучшать, тестировать методом А/В и превращать в набор рутинных действий. Есть биохакеры, которые измеряют свой уровень глюкозы в крови между приёмами пищи. Существуют всевозможные системы повышения продуктивности с названиями, аббревиатурами и цветными уровнями. Некоторые утренние ритуалы занимают девяносто минут и требуют одиннадцати различных продуктов. За всем этим скрывается тихое предположение: если вы найдёте ту самую правильную систему, вы в конце концов станете тем человеком, которым «должны были стать».

Но эти системы редко оправдывают свои обещания. Биохакер зачастую испытывает больше беспокойства по поводу еды, чем человек, который «ест, когда проголодается». Человек, обладающий идеальным набором инструментов для повышения продуктивности, зачастую более рассеян, чем тот, кто просто составляет один простой список. Утренняя рутина из одиннадцати шагов зачастую утомляет больше, чем просто перевернуться в постели и заварить чашку кофе. Эта «оптимизация» где-то по пути превращается в еще одну форму суеты — то же самое беспокойное сердце, просто переодетое в другой костюм.

Простота — это недостаток интеллекта. Это результат прозрения, приходящего после того, как прозреваешь всю эту суматоху. Когда ты перестаёшь тянуться к очередному умному трюку, ты обнаруживаешь, что то, что ты изначально пытался оптимизировать, в большинстве случаев и так было в порядке. Тебе не нужна лучшая система. Тебе нужно более спокойное сердце, чтобы заметить: той простой версии и так было достаточно. Попробуй в течение недели делать поменьше и посмотри, что произойдет. Мир не рухнет. Возможно, ты даже будешь спать лучше.

Глава 20. Путь одиночества

Часть 1. Перевод

Перестаньте стараться показаться умным, и ваши тревоги утихнут.

«Да» и «нет» — насколько они отличаются друг от друга?

«Добро» и «зло» — насколько они далеки друг от друга?

Окружающие выглядят нарядными и занятыми.

Они пируют и веселятся, словно взошли на весеннюю высоту.

Только я — молчаливый, как младенец, ещё не умеющий улыбаться.

Я блуждаю туда-сюда, не имея пристанища.

Когда у других столько всего, я, кажется, не имею ничего.

В их глазах я похож на дурака.

Но я черпаю из самого источника, а они — нет.

Часть 2. Глубинный смысл

Это самая личная глава во всей «Дао-де-цзинь». На протяжении большей части книги Лао-цзы исходит из безличной мудрости — указывая на истину, описывая мудрецов, наблюдая за тем, как устроена природа. А здесь он вдруг заговорил от первого лица. Его слова не носят триумфального характера. В них чувствуется одиночество. Он смотрит, как другие наслаждаются своими пирами, праздниками и стремлениями, и говорит: «Я не принадлежу ко всему этому. Я молчу. Я скитаюсь. В их глазах я похож на дурака. Но я черпаю из источника, которого они не видят».

Эта глава написана для каждого, кто когда-либо чувствовал себя чужим в окружающем мире. Лао-цзы признаёт здесь, что путь Дао не всегда полон радости и удовольствия. Бывают моменты, когда тебе кажется, будто все остальные получили инструкцию по жизни, а ты почему-то пропустил день, когда её раздавали. Удивительность и красота этой главы в том, что он не извиняется за это. Он просто говорит: «Да, иногда это очень одиноко. Но это по-прежнему то место, где я хочу быть».

Часть 3. Жить сегодня

Есть один особый вид одиночества, о котором редко кто говорит. Это не одиночество, связанное с физическим пребыванием в одиночестве. Это одиночество, которое ты испытываешь, когда начинаешь подвергать сомнению то, что окружающие считают само собой разумеющимся. Такую уверенность, как «следующее повышение по службе сделает тебя счастливым». В этой твердой вере, что «быть занятым — значит быть ценным». В этом само собой разумеющемся консенсусе: «Чем больше, тем лучше». Как только ты начинаешь прозревать эти допущения, ты уже не можешь больше делать вид, что их не замечаешь. А те люди в твоей жизни, которые по-прежнему в них верят, начинают создавать у тебя ощущение, будто они говорят на языке, слегка отличающемся от того, который ты только-только начал изучать.

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.