

П Р И Л О Ж Е Н И Е

ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES
найти себя и жить лучше

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ К № 35 PSYCHOLOGIES, ФЕВРАЛЬ 2009 НЕ МОЖЕТ ПРОДАВАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО



20
уроков
мудрости дао

П Р И Л О Ж Е Н И Е

ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES
найти себя и жить лучше

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ К № 35 PSYCHOLOGIES, ФЕВРАЛЬ 2009 НЕ МОЖЕТ ПРОДАВАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО



20
уроков
мудрости дао

ПОДГОТОВИЛИ:
Pascale Senk,
Ольга Пекелис,
Ксения Киселева,
Елена Кузьмина



КАЛЛИГРАФИЯ:
Захар Яцин/Студия Bang! Bang!

ВВЕДЕНИЕ

道

20 уроков дао

Созерцание природы наполняет вас спокойствием?
После напряженной работы вы стремитесь к отдыху?
Вы не любите принимать поспешных решений? Если на
эти три вопроса вы ответили утвердительно, значит, вы
уже даос – просто не знаете об этом. Стремиться к гар-
монии, уметь находить равновесие между деятельностью
и бездействием, учиться определять верный, праведный
путь – таковы принципы дао, фундаментальной концеп-

ции китайской философии, которая имеет непреходящее значение для тех, кто стремится к благоденствию.

Что же такое «дао»? Это слово переводится как «путь» («закономерность», «принцип», «учение», «теория», «правда», «мораль», «абсолют» и др.). Согласно энциклопедическому словарю «Китайская философия» (Мысль, 1994), эта «одна из важнейших категорий китайской философии» не имеет точно фиксированного смысла: «в различных философских системах дао определялось по-разному». Мы знаем лишь то, что говорили о нем великие умы китайской древности, и самые знаменитые из них – Конфуций, Лао-цзы и Чжуан-цзы. Вопреки распространенному мнению, понятие «дао» принадлежит не только даосизму – это часть китайской философии в целом. Поэтому и Конфуций может многое рассказать нам об этой первоначальной гармонии. Она заключена в каждой вещи на небе и на земле и потому доступна каждому из нас.



Натали Шассерио (Nathalie Chassériau) –

журналист и писатель, много лет работала в итальянских изданиях для женщин, а затем решила сосредоточиться на вопросах развития личности и заняться популяризацией классических духовных традиций. Она – страстный поклонник китайской культуры и философии, особенно Книги перемен («И-Цзин»), автор двух из-

вестных книг о восточной мудрости: «Как принимать правильные решения с «И-Цзин»» («Prendre les bonnes décisions avec le Yi King», Hachette, 2004) и «Китайская мудрость на каждый день» («Sagesse chinoise au quotidien», Hachette, 2005). Наряду с теоретическими сведениями в них содержатся и полезные практические советы.

Как говорит эксперт в области личностного развития и духовных традиций Натали Шассерио, вместе с которой мы подготовили для вас эту книжку, «мы все, сами того не подозревая, знаем, в чем заключается дао». «Едва мы приближаемся к нему, наша жизнь начинает течь гармонично; мы без усилий, совершенно спонтанно, действуем самым верным и самым подходящим к обстоятельствам образом. Стоит нам отдалиться от дао, и все перестает ладиться; мы истощаем свои силы, стремясь противостоять людям и событиям».

Может быть, знание принципов дао сделает нашу жизнь более размеренной и гармоничной? Придаст нам сил, подскажет точные решения, укрепит здоровье... Во всяком случае, мудрость дао обещает нам именно это. «Путь в тысячу ли начинается с первого шага», – сказал Лао-цзы. Задача нашей маленькой книжки – помочь вам сделать этот шаг.

PSYCHOLOGIES

Как использовать уроки

Самое главное – проникнуться духом даосской мудрости, о которой мы рассказываем в 20 уроках.

Вы можете выбрать для себя один из трех способов знакомства с ней:

■ читать каждое утро по одной странице и стремиться в течение дня воплотить в жизнь советы из разделов «К чему стремиться» и «Чего избегать»;

■ посвящать каждую неделю одному понятию, стараясь применять его на практике;

■ открывать это приложение наугад в тот момент, когда вами овладевают сомнения или уныние. Размышления над афоризмами и советы относительно верного отношения к жизни наверняка вдохновят вас и помогут справиться со сложными ситуациями.

道

«Тот, кто следует дао,
тождествен дао.

Тот, кто следует
добродетели,
тождествен
добродетели.

Тот, кто следует
за потерей,
тождествен потере».

ЛАО-ЦЗЫ

易

и > изменение

Все постоянно меняется, так что я ничего не могу считать окончательным

Наблюдая за сменой солнечной и дождливой погоды, от которой зависел урожай, древние китайцы поняли, что изменения составляют самую суть жизни. День следует за ночью, весна за зимой, взрослый раньше был ребенком. Нет ничего неизменного, все движется и видоизменяется постоянно и в жизни каждого отдельного человека, и во всей Вселенной. Если мы будем помнить о законе перемен, нам будет легче отстраниться от происходящего: в какой бы ситуации мы ни оказались, мы можем предположить, как она будет выглядеть в перспективе, предвидеть, как она будет развиваться. Раз мы знаем, что все меняется, то никакие события не застанут нас врасплох и не смогут вывести из равновесия.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Я оттачиваю свое восприятие, чтобы научиться узнавать перемены по самым первым признакам.
- Я понимаю относительность того, что со мной случается, потому что все может измениться в любой момент.
- Я уделяю самое пристальное внимание моим отношениям с окружающими, зная, что эти отношения находятся в постоянном развитии.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не позволяю эмоциям брать надо мной верх, поскольку знаю, что они преходящи, а мое настроение переменчиво.
- Я больше не говорю себе «Я такой» или «Это так». Ибо в тот самый момент, когда я заканчиваю произносить эту фразу, «это» уже не «так».
- Я не позволяю любовной страсти ослепить себя. Я в полной мере проживаю ее, зная, что ей суждено превратиться во что-то другое.

«Единственная вещь, которая
никогда не изменится, – постоянная
изменчивость всего». КНИГА ПЕРЕМЕН

月日

ЮЭ > луна и жи > солнце

**Всякая вещь заключает в себе
свою противоположность, поэтому
я воздерживаюсь от суждений**

Когда нам нужно дать определение чему-нибудь, мы часто отталкиваемся от обратного: зло противоположно добру, тепло противоположно холоду и т. д. С точки зрения китайцев, нет большего заблуждения, чем такой взгляд на вещи. Для них нет разделения, но есть процесс перехода между двумя полюсами, которые не могут друг без друга существовать. Решка не отрицает орла: речь идет об одной и той же монете, у которой, естественно, две стороны. Впрочем, нам такое неприятие дуалистического взгляда на вещи тоже не чуждо: разве не говорим мы о человеке, что «его недостатки – это продолжение его достоинств»? А жители гор и велосипедисты прекрасно знают, что «подъем» не является антонимом «спуска»: все зависит от направления, в котором мы движемся.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Я предаю забвению понятия удачи и неудачи: сегодняшняя катастрофа завтра может обернуться неожиданным везением. И наоборот.
- Прежде чем сказать, что погода плохая, я вспомню, что дождь необходим для выживания планеты. Прежде чем сказать, что погода хорошая, я подумаю о том, к чему может привести засуха.
- Я умею ценить трудности, потому что именно они помогают мне двигаться вперед.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не ограничиваюсь поверхностным взглядом на вещи: я всегда думаю об обратной стороне медали.
- Я сдерживаю ликование, когда дела идут хорошо, и не поддаюсь унынию, когда дела плохи.
- Я остерегаюсь навешивать ярлыки: я учусь менять свое мнение.

«Граница между «да» и «нет» очень тонка.
Добро и зло переплетены». ЛАО-ЦЫ

气

ЦИ > дыхание

**Энергия, пронизывающая меня,
приходит из Вселенной.
Но развить ее предстоит мне**

Любой из нас связан со всем сущим, поскольку все мироздание одушевлено одним и тем же «дыханием», которое китайцы называют «ци». Эта энергия – основа жизни во всех ее проявлениях, первичная сущность, которая, сгущаясь, порождает жизнь, а рассеиваясь, ее отбирает. Когда мы появляемся на свет, наша ци находится в необработанном состоянии, и наша обязанность – ее совершенствовать. Наше физическое и психическое благополучие, как и наша человеческая самореализация, зависит от качества ци, которая нас пронизывает. Работа над ци – китайцы называют ее цигун – начинается с умения правильно дышать: контроль над дыханием позволяет почувствовать свою связь с землей и войти в контакт со всей Вселенной.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Я привыкаю дышать глубоко и осознанно: вдыхая, я вбираю в себя чистую ци; выдыхая, избавляюсь от истраченной энергии.
- Каждое утро я проветриваю все комнаты.
- Плохая осанка мешает циркуляции ци: я не забываю выпрямить спину, расправить плечи, снять напряжение в руках и ногах.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не посещаю шумные, многолюдные, плохо проветриваемые места.
- Я свожу к минимуму факторы, «загрязняющие» организм: стресс, спешку, непрерывные кофе и сигареты.
- Я слежу за тем, чтобы не накапливалась пыль: из-за нее застаивается ци.

«Дыхание совершенного человека идет от ступней.
Дыхание низкого – от горла». ЧЖУАН-ЦЫ

阴 阳

инь > женское начало и ян > мужское начало

Я приучаюсь мыслить в понятиях «инь» и «ян»

Энергия ци не статична, а ее движение не является односторонним: она состоит из двух энергий – знаменитой пары инь и ян. Первая символизирует тьму, холод, слабость, пассивность, внутреннее, то есть женское начало. Вторая соотносится со светом, теплом, силой, величием, твердостью, внешним, то есть с мужским началом. Обе эти энергии присутствуют и в мужчине, и в женщине. Когда мы громко и уверенно выражаем себя, мы действуем ян; а когда слушаем или размышляем – инь. Если мы научимся распознавать в себе эти два начала, то сможем работать над тем, чтобы они уравновешивали друг друга. А различая их проявления в окружающем мире, мы получаем возможность действовать более эффективно.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Во время спора я выслушиваю аргументы противника (инь), прежде чем раскрыть свои карты и перейти к действию (ян).
- Столкнувшись с дилеммой, я все спокойно обдумываю (инь). Но, сделав выбор, я тверд в своем решении (ян).
- Двигаясь вперед (ян), мы иногда отступаем (инь). Три шага вперед, один назад – вот мой девиз.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не соглашаюсь со всем подряд (избыток инь). Бывают обстоятельства, когда нужно уметь выразить свое возмущение.
- Я не путаю уверенность в себе с высокомерием (избыток ян). Верить в себя вовсе не значит подавлять кого бы то ни было.
- Невнимание к собственной усталости говорит об избытке ян. Лучше сделать паузу и приняться за дело с новыми силами.

«Жизнь мудрого человека – воплощение воли Неба. В покое она обладает всеми добродетелями инь. В движении обретает силу ян». ЧЖУАН-ЦЗЫ

水 无 为

шуй > вода и у вэй > недеяние

Прежде чем бороться с обстоятельствами, я пытаюсь сначала к ним приспособиться

Чтобы понять, как взаимодействуют инь и ян, достаточно вспомнить велосипед: я толкаю одну педаль (ян), ослабляя давление на вторую (инь), и благодаря этому чередованию могу двигаться вперед. Всякая форма жизни включает два начала, ни одно из них не может существовать без другого и неизбежно преобразуется в свою противоположность. Вместе с тем китайская мудрость отдает предпочтение мягкости, восприимчивости и умению приспособливаться, свойственным инь. Не случайно дао сравнивают с рекой, по которой достаточно плыть – и все сложится к лучшему. Противостоять бурям и грести против течения иногда бывает необходимо, но, взяв за правило сопротивляться, мы лишь истощим свои силы.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Я всегда готов изменить свои планы, если того требуют внешние обстоятельства.
- Если кто-то на меня нападает, я не играю по его правилам. Я сохраняю спокойствие и самообладание и жду, пока он успокоится.
- В споре я предпочитаю мягко убеждать, а не навязывать свое мнение силой.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я никогда не унижаю противника, зная, что при первой возможности он заставит меня расплатиться за это.
- Я не хвастаюсь способностями, если не уверен, что они у меня есть.
- Я не упорствую, столкнувшись с трудностями. Я ничего не предпринимаю и жду, пока ситуация изменится сама собой.

«Ущербное становится совершенным, кривое – прямым, пустое – наполненным, ветхое сменяется новым». ЛАО-ЦЗЫ

无欲

у юй > отстранение

**Я учусь недеянию:
делаю то, что должен,
и не беспокоюсь о результатах**

«Недеяние» – основное понятие даосской философии. Оно не означает «ничего не делать», а скорее означает не делать того, что противоречит естественному ходу вещей. «Не действовать» – значит проникнуться духом дао, забыв о своем эгоизме, амбициях и личных желаниях. Действовать без намерения, а лишь по необходимости, когда иного не остается, будучи уверенными, что это действие ценно само по себе, независимо от того, что конкретно мы получим в результате. Лучшее средство избавиться от стресса и тревоги – делать именно то, что от нас требуется, на пределе своих возможностей. Если результаты зависят не только от нас, какой смысл беспокоиться?

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Я прислушиваюсь к своей интуиции: в отличие от моего «Я» она всегда знает, как поступить.
- Я прихожу кому-нибудь на помощь лишь потому, что должен так поступить. А не для того, чтобы выставить себя в благоприятном свете или извлечь из этого какую-либо выгоду.
- Я сосредоточен на своей задаче и не думаю ни о чем другом.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Отказавшись от ожиданий, я убеждаю себя от многих разочарований.
- Я меряю ценность своей работы не деньгами, а пользой, которую она приносит.
- Я не привязываюсь к плодам своего труда. Закончив работу, я перехожу к другим вещам.

«Он создает не присваивая, он действует, ничего не ожидая. Закончив дело, он не привязывается к нему, и потому дело его пребудет». ЛАО-ЦЗЫ

中庸

чжун юн > золотая середина

**Я избегаю излишеств
и во всем ищу золотую середину**

Чжун Го, в буквальном переводе «Срединное государство», – так называют Китай, чьи великие мыслители желали, чтобы он был еще и государством золотой середины. Синоним умеренности и согласованности человеческих поступков с силами природы, золотая середина – не фиксированная точка между двумя полюсами, а центр притяжения, возвышающий человека. Чтобы объяснить, что это такое, китайские философы часто прибегали к метафоре «стрельба из лука»: лучник должен был попасть в яблочко точно в тот момент, когда звучал гонг, – это требовало не только безупречного владения телом, но и полной сосредоточенности. Подобно ему, мы должны во всем стремиться к золотой середине и дожидаться верного момента, чтобы начать действовать.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Я как можно точнее выбираю цели, а затем натягиваю тетиву и жду. Я не спешу и не проявляю нетерпения.
- Я отдаю должное вкусной еде, но не переедаю. Я не отказываю себе в бокале вина, но не напиваюсь.
- Воспитывать – значит уметь держаться золотой середины: я умею наказывать своих детей, но также и поощрять их.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не выставляю напоказ своих богатств, не хваюсь своими успехами. Так мне удастся избежать зависти окружающих.
- Я не распыляюсь на множество дел. Я намечаю одну цель и не бросаю дело, пока не доведу его до конца.
- Я не кричу, но умею заставить слушать себя. Я не лую, но умею ценить то, что у меня есть.

«Золотая середина – это добродетель наивысшая из всех, но давно уже редкая среди людей». КОНФУЦИЙ

仁

ЖЭНЬ > человечность

Я не забываю, что **цель моей жизни –** **самосовершенствование**

По мнению Конфуция – великого мудреца, без которого Китай не был бы тем, что он есть, – человек не плох и не хорош, главное, что он способен совершенствоваться. Достойного человека от заурядного отличает «жэнь», или добродетель человечности: это та искра, благодаря которой человек осознает самого себя, отличается себя от других существ, задумывается о моральной стороне своих поступков. Работать над тем, чтобы стать человечным в полной мере, – значит создавать самого себя, беря за основу свои способности и неуклонно их развивая. Конфуций называет это «исследованием»; по существу это не что иное, как работа над собой.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Я стараюсь всегда жить по совести: в своих поступках я исхожу из того, что интересы других людей выше моих собственных.
- Когда я сомневаюсь, как поступить, я спрашиваю себя: «А как бы поступил достойный человек? И что бы сделал человек заурядный?»
- Я приучаю себя к дисциплине, поскольку она – моя лучшая помощница.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не пытаюсь скрыть, что мне недостает каких-то качеств; я стараюсь выработать их в себе.
- Я не поддаю под влияние общественного мнения, мнения соседей или еще кого-нибудь. У меня есть только одна шкала ценностей – моя собственная.
- Я не сокрушаюсь, если мои достоинства не признаны. Меня огорчают только мои недостатки.

«Благородный муж стойко переносит беды,
а низкий человек в беде распускается».

КОНФУЦИЙ

循

СЮНЬ > приспособляться

Прежде чем действовать, я **оцениваю** **соотношение энергий**

Успех наших начинаний зависит не только от нас; самая блестящая идея может провалиться, если мы выдвинем ее в неподходящий момент или в неподходящей форме. Чтобы успешно управлять своей жизнью, необходимо уметь соотносить свои поступки с обстоятельствами, в которых они совершаются, правильно оценивая природу присутствующей в этот момент энергии. Что сейчас преобладает – инь или ян? Надо действовать или следует подождать? Об этом вся Книга перемен (см. с. 27). Настоящий фундамент китайской философии, она отвечает на наши вопросы, снабжая информацией о соотношении энергий в данный конкретный момент и о наилучшем способе использовать этот энергетический фон.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Прежде чем просить о повышении зарплаты, я навожу справки о финансовом положении компании и о настроении начальника.
- Прежде чем принять решение, я заглядываю в себя, чтобы понять, готов ли я к нему. Потом я рассматриваю внешние обстоятельства.
- Чтобы убедить кого-то, я ищу его точку наименьшего сопротивления: я вбиваю гвоздь там, где он причинит наименьшую боль.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не позволяю своим эмоциям руководить мной и воздерживаюсь от безрассудных поступков.
- Если кто-то меня обижает, я не реагирую немедленно: сначала я пытаюсь понять ход событий.
- Я не бросаюсь вперед сломя голову: я не спеша обдумываю, каковы возможные последствия моих действий.

«Мудрый человек прозревает подлинное
в вещах и всегда верен корню всего сущего».

ЧЖУАН-ЦЗЫ

天命

тянь мин > воля Неба

Я подчиняюсь воле Неба и принимаю то, чего не могу изменить

В китайской религиозной традиции нет Бога-творца. Высшее начало представлено Небом, олицетворяющим творческую силу; пару ему составляет Земля, символ восприимчивости. Между ними посередине находится человек, венец тварного мира. Отношения между человеком и Небом – это постоянное движение снизу вверх и сверху вниз: человек обращается к Небу, совершая обряды, а Небо ему отвечает. Чтобы все шло гармонично, нужно уметь отличать то, что во власти человека и что мы называем свободной волей, от того, что определяется волей Неба, то есть от судьбы.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Моя судьба предопределена с рождения, моя задача – распорядиться ею наилучшим образом.
- Каждый вечер я спрашиваю себя: «Уверен ли я, что сделал все, что было в моих силах?»
- Я спокойно отношусь к своему старению. Но это не мешает мне использовать все средства, чтобы замедлить этот процесс.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не берусь изменять окружающих. Единственный, кого я могу и должен изменить, – это я сам.
- Мое происхождение – часть моей судьбы. Зачем же тогда винить своих предков?
- Я не скрываю своего возраста. Потому что это бесполезно и еще потому, что я отдаю себе отчет в его положительных сторонах.

«Отличать происходящее по воле Неба от происходящего по воле людей – вот высшая мудрость». ЧЖУАН-ЦЗЫ

禪

чань > дзен

Я стараюсь быть «чань»: сохранять спокойствие и сосредоточенность в любых обстоятельствах

Чань – это китайский аналог буддизма, предшественник японского дзен. Буддизм – единственная чужеземная религия, которой удалось укрепиться и распространиться в Среднем государстве, и это потому, что буддизм имеет много общего с даосизмом. В обеих традициях предполагается, что мир, каким мы его видим, – иллюзия, а единственная реальность – пустота (в буддизме) или хаос (в даосизме). Обе проповедуют отрешенность и бескорыстие. Обе придают большое значение самонаблюдению, созерцательной жизни и медитации. Следуя им, нужно научиться смотреть внутрь себя и сохранять самоконтроль, что бы ни случилось.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Я знаю, что мое восприятие вещей часто бывает ошибочно, и не придаю ему слишком большого значения.
- Я благодарю за то, что имею, вместо того чтобы жаловаться, что у меня чего-то нет.
- Я помню о том, что жизнь течет по закону чередования. Счастье чередуется с несчастьем, периоды здоровья – с болезнями, удовлетворенность с разочарованиями – нет ничего окончательного.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не заражаюсь возбуждением других людей. Когда на меня давят, я остаюсь любезен и невозмутим.
- Я не позволяю страху овладеть мной: страх – худший советчик.
- Я не боюсь одиночества. Напротив, я ищу его, поскольку это единственное средство познать самого себя.

«Совершенство достигнет тот, кто обретет покой в хаосе».

ЧЖУАН-ЦЗЫ

忍

ЖЭНЬ > терпение

Всему свое время: я развиваю в себе терпение, искусство ждать

Чтобы стать совершенным существом, нужно развивать в себе терпение. Умение ждать – это добродетель, которую высоко ценили великие мудрецы Древнего Китая, и Книга перемен не устает ее воспевать. Когда мы сделали все, что было в наших силах, чтобы достичь цели, единственное, что нам остается, – терпеливо ждать, пока ситуация созреет. Нет никакого смысла волноваться, торопить события, беспокоить окружающих. Крестьяне в Древнем Китае знали, что небо в конце концов пошлет им дождь, но не знали когда. Закончив сеять, они расходились по домам и отдыхали. Подражая им, нам стоит учиться ждать и не волноваться.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Когда дела не движутся, я делаю вывод, что дао советует мне не торопить события.
- Я не подгоняю время и пользуюсь временем ожидания, чтобы навести порядок в своей жизни и уладить нерешенные дела.
- Я следую принципу недеяния: приспособливаю к естественному ходу вещей, к ритму дао.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Если событие, о котором я пылко мечтал, откладывается, я не позволяю себе впасть в беспокойство. Я переключаю внимание на что-то другое.
- Если я жду важного звонка, а его все нет, я включаю автоответчик, включаю мобильный и... отправляюсь на прогулку.
- Я не поддаюсь постоянно убыстряющемуся темпу жизни. Все куда-то бегут? Я замедляю шаг.

«Тот, кто торопится, не достигнет цели.
Погоня за мелкой выгодой
губит великое дело». КОНФУЦИЙ

谦

мань цзю > скромность

Я занимаю свое место и упражняюсь в скромности при всяком удобном случае

Скромность, главная добродетель в китайской философии, является отражением универсального закона, который стремится наполнить пустоту и уменьшить то, что в избытке. Скромнен тот, кто сознает свою малость по сравнению с миром. «Я ощущаю себя лишь камешком во Вселенной... Как же я осмелюсь возгордиться?» – сказал Чжуан-цзы. Быть скромным – значит занимать именно свое место и уметь держать себя в рамках, широких или узких в зависимости от обстоятельств. Скромность подразумевает уверенность в себе: какой смысл преувеличивать, когда имеешь четкое представление о своих достоинствах? Скромность предполагает и умение признавать свои недостатки, работать над ними. Со всей скромностью...

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Я всегда готов признать свои недостатки. Это вызывает симпатию, и люди лучше ко мне относятся.
- Если того требуют обстоятельства, я держусь незаметно. И не чувствую себя ни ущемленным, ни униженным.
- Я умею, если нужно, сделать так, чтобы меня услышали. Но всегда слежу за тем, чтобы не обидеть своими словами.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не выпячиваю свои таланты, чтобы не вызывать к себе неприязнь.
- Я не хвастаюсь своими успехами, потому что знаю, что они относительны и преходящи.
- Я не путаю скромность с угодничеством: знать свое место не значит раболепствовать.

«Кто себя выставляет на свет, тот не блистает.
Кто себя восхваляет, тот не добудет славы.
Кто нападает, не достигает успеха.
Кто себя возвышает, не может стать
старшим среди других». ЛАО-ЦЗЫ

言

янь > речь

Я внимательно слежу за каждым своим словом

Лао-цзы сказал: «Тот, кто знает, не говорит, а тот, кто говорит, не знает». Конфуций придерживался схожих взглядов и тоже как чумы боялся ловушек нашей речи. Красивым словам он предпочитал гармонию жеста; болтовне своих современников – небесные звуки музыки. Учитель взвешивал каждое свое слово и не терпел тех, кто злоупотреблял разговорами. Нам стоит подобно ему с более пристальным вниманием относиться к тому, что мы говорим, потому что язык – инструмент, которым овладеть непросто. Мы чаще сожалеем о том, что сказали, нежели о том, о чем промолчали; даже одна опрометчивая фраза способна разрушить дружбу или карьеру.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Я говорю только тогда, когда мне есть что сказать, и лишь о том, что знаю.
- Моя манера говорить показывает, что я из себя представляю, поэтому я выбираю слова и слежу за правильным построением фраз, а также за дикцией и тоном голоса.
- Небрежность в речи заразительна. Если люди вокруг меня выражаются кое-как, я удваиваю бдительность.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я избегаю речевых штампов: они делают мою речь банальной и лишают убедительности мои слова.
- Я не хожу вокруг да около и прямо излагаю свои просьбы: мои собеседники будут мне за это признательны.
- Я не распространяю сплетни, потому что дорожу уважением и доверием окружающих.

«Изъян нефрита сглаживает полировка.
Сказанное не к месту слово назад не вернуть».

КОНФУЦИЙ

老

лао > старец

Я меняю свое отношение к старым людям

Конфуций учил сыновней почтительности, и эта система отношений, в которой к старшим испытывают глубочайшее уважение, сохраняется в Китае по сей день. Семья – это модель, по которой человек на протяжении всей жизни выстраивает свои отношения с другими. С пожилыми людьми он ведет себя как со своими отцом и матерью; если разница в возрасте не слишком велика, он ориентируется на отношения со старшим братом или сестрой. Такая система позволяет чувствовать себя всегда на своем месте и оберегает от оплошностей при общении с незнакомыми людьми. Хорошо бы и нам позаимствовать подобные взгляды, для начала проявляя больше уважения, внимания и симпатии к людям преклонного возраста.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Я знаю, что старые люди страдают оттого, что их «не видят». Я смотрю на них и слушаю их с интересом, потому что всегда могу чему-то у них научиться.
- Любовь и уважение к старикам – это то, что подсказывает здравый смысл. Я отношусь к ним так, как хотел бы, чтобы относились ко мне в их возрасте.
- Я признаю за бабушками и дедушками важную роль в семье и поощряю общение моих детей с пожилыми людьми.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Помочь тому, кто старше меня, не значит сделать доброе дело. Это просто значит вести себя по-человечески.
- Презирующий стариков проявляет свое невежество и обрекает себя на горькую старость.
- Я не путаю уважение с сочувственной жалостью: пожилым моя жалость ни к чему.

«Сыновняя почтительность и уважение
к старшим составляют основу человечности».

КОНФУЦИЙ

辨

бянь > рассудительность

Я подхожу очень тщательно к выбору друзей

Как и любовь, дружба не развивается сама по себе и требует самого пристального внимания. Конфуций почти не высказывался на тему любви, зато очень интересовался дружбой, его советы в этой связи и сегодня на удивление актуальны. Первая рекомендация касается критериев выбора друзей: если ценности другого слишком отличаются от моих, настоящего общения никогда не получится. Следом идет честность: нужно всегда говорить то, что думаешь, даже если это неприятно. Еще один принципиальный момент – преданность: мы должны хранить верность друзьям в любых обстоятельствах и никогда не нарушать своих обязательств. И наконец, нужно уметь признавать таланты друзей и поощрять их к тому, чтобы развивать эти таланты.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Я искренен со своими друзьями и не боюсь предостеречь их, если мне кажется, что они ошибаются. Но я делаю это тактично.
- С друзьями я такой, какой есть: маскам в дружбе не место.
- Завязывая дружеские отношения, я сдерживаю свой энтузиазм: дружба возникает постепенно.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не выбираю друзей ради выгоды, которую мог бы извлечь из дружбы: она не имеет ничего общего с корыстью.
- Я настороженно отношусь к слишком простым решениям: соседство – недостаточный повод для дружбы, важно истинное родство душ.
- Я не потакаю слабостям моих друзей. Я не предлагаю выпить тому, кто слишком много пьет, или сигарету – тому, кто хочет бросить курить.

«Не ищите друзей, которые бы уступали
вам в моральном отношении».

КОНФУЦИЙ

竹

чжу > бамбук

Я ограничиваю свои потребности и довольствуюсь тем, что имею

Бамбук ассоциируют с ограничением, которое символизируют границы на его стебле. Как и буддисты, великие даосские мудрецы не устают предостерегать нас от чрезмерной привязанности к материальным благам. Деньги и имущество – неплохие вещи, но благородный муж отводит им то место, которого они заслуживают: они стоят не на первом месте, поскольку внутренняя жизнь и духовное развитие важнее. «Из 100 замыслов богача 99 – это способы стать еще богаче» – гласит китайская пословица. Проблема заключается не в самих деньгах, а в зависимости, которую они порождают: чем больше у человека денег, тем больше ему хочется. Очень важно сдерживать свою алчность, потому что она отдаляет нас от самих себя и заставляет забыть о дао.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Деньги для меня – это средство, ни больше и ни меньше.
- Я знаю, что цель человеческого существования – стать богаче. Но это обогащение не имеет ничего общего с материальными ценностями.
- Я отношусь к вещам как к вещам и не позволяю вещам относиться ко мне как к вещи: я не раб своего автомобиля, своего мобильного телефона или чего бы то ни было еще.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не приравниваю себя к своему счету в банке: я стою гораздо больше!
- Я перестаю сравнивать себя с теми, кто имеет больше меня, я стараюсь сравнивать себя с теми, кто имеет меньше.
- Я не попадаю в ловушку сверхпотребления. Прежде чем достать кошелек, я спрашиваю себя, в чем я действительно нуждаюсь.

«Нет большего несчастья, чем ненасытность,
и нет большего бедствия, нежели дух стяжания.

У того, кто умеет себя ограничивать,
всего будет вдоволь». ЛАО-ЦЗЫ

损

сунь > сокращать

Я стараюсь жить проще и тщательно выбираю свои развлечения

Чтобы достичь совершенства, нужно уметь отказываться от всего, что загромождает жизнь и отдаляет от дао. За пятьсот лет до нашей эры великие китайские мудрецы уже призывали своих современников жить проще, не разбрасываться и не поддаваться окружающей суете. Что бы они сказали, увидев, до чего мы дошли сегодня? Подобно садовнику, который подстригает живую изгородь, каждый из нас должен постепенно отказаться от пустых занятий, чтобы сосредоточиться на главном. Растрчивая впустую свое свободное время, мы растрчиваем себя, так что нужно перестать тратить время на вещи, которые ничего нам не дадут и не имеют ничего общего с нашими подлинными интересами.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Я забываю об иступленной активности и упражняюсь в недеянии: я восстанавливаю свой естественный ритм и открываю для себя преимущества медлительности.
- В свободное время я предпочитаю занятия, которые меня обогащают, а не развлекают: я учусь отказываться от приглашений, которые мне неинтересны.
- Я пробую прожить один день без телевизора и мобильного телефона. И делаю выводы.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не читаю книгу только потому, что о ней говорят или она понравилась соседу. Мой выбор книг для чтения должен иметь внутреннюю логику.
- Я не назначаю встреч в шумных местах: как я могу слушать друзей, если не слышу собственных мыслей?
- Я никого не принуждаю разделять со мной досуг. Каждый должен использовать свое свободное время так, как ему нравится.

«Кто глядит в мутный поток,
не видит, где чистый источник».

ЧЖУАН-ЦЫ

观

му > наблюдать

Я постоянно тренирую свою наблюдательность

Конфуций неоднократно указывал на то, что жест важнее слова. Чтобы составить мнение о собеседнике, он не только слушал его, но еще и внимательно смотрел. Учитель советует нам наблюдать за другими не чтобы критиковать, а чтобы лучше узнать их и тем самым лучше узнать самих себя. Нет ничего труднее, чем видеть себя такими, какие мы есть, поэтому недостатки других нужно воспринимать как предостережение: раз мы их замечаем, то, скорее всего, они имеют непосредственное отношение к нам самим. Поэтому стоит приучать себя внимательнее наблюдать за всем, что происходит вокруг. И, соответственно, меньше говорить: ведь стоит нам открыть рот, и способность к восприятию ослабевает.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Всякий раз когда я замечаю в ком-то недостаток, я задумываюсь, нет ли такого же у меня.
- Я внимательно рассматриваю дома других людей: они многое говорят о своих обитателях.
- Присматриваясь к человеку, я обращаю внимание на его одежду, марку машины, любимый вид спорта и на то, как он предпочитает проводить свое свободное время. Все можно считать сообщениями на особом языке, который многое говорит о человеке.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я избегаю поверхностного взгляда, который скользит не задерживаясь и смотрит не видя.
- Наблюдать не значит судить. Мой взгляд должен быть внимательным, но лишенным предвзятости или недоброжелательства.
- Я не зацикливаюсь на собственной персоне. Излишнее внимание к ней – верный способ не видеть ничего вокруг.

«Наблюдайте за поведением человека, вникайте в причины его поступков, изучайте то, что составляет его счастье. Что в нем останется тогда для вас загадкой?» КОНФУЦИЙ

康

кан > здоровье

Я уважаю свое тело и забочусь о нем

Китайская мудрость гласит о том, что забота о теле – это прежде всего моральный долг. Наше тело нам не принадлежит, это «оболочка, данная нам Небом и Землей», говорил Чжуан-цзы. Это проявление энергии ци в самой сгущенной ее форме: наше здоровье зависит от гармоничной циркуляции ци по каналам, которые называют меридианами. Поддерживать наше тело в том состоянии, в котором нам его «выдали», недостаточно: мы должны стараться реализовать весь его потенциал. Тело и дух тесно связаны: воздействуя на первое, мы совершенствуем второе. Нужно осознать это глубинное единство тела и духа и почувствовать, какое огромное значение регулярные физические упражнения имеют для нашего душевного равновесия.

К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

- Чтобы понять, в каком состоянии духа я нахожусь, я слушаю свое тело: это лучший барометр моего внутреннего состояния.
- Я занимаюсь спортом «ради» моего тела, а не «вопреки» ему: я не гонюсь за спортивными достижениями и действую в собственном ритме.
- Заботясь о гармоничности своих движений, я способствую своей внутренней гармонии.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

- Я не надрываюсь, упражняясь сверх сил и идя против природы. Мудрый человек никогда не устает: уважая свое тело, он живет в согласии со своим дао.
- Я не пропускаю обед и не ем, сидя перед компьютером. Я принимаю пищу в спокойной обстановке и тщательно ее пережевываю.
- Тот, кто переедает, плохо прислушивается к своему телу: оно прекрасно умеет сообщать нам, что насытилось.

«Живущему прежде всего должно
ухаживать за своим телом. Тому, кто не желает
заботиться о своем теле,
лучше покинуть этот мир». ЧЖУАН-ЦЗЫ

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ

«И-цзин: Книга перемен»

Эксмо, 2006.

Конфуций

«Суждения и беседы»

Азбука-классика, 2008.

«Дао дэ цзин»

Азбука-классика, 2008.

Чжуан-цзы

«Даосские каноны»

АСТ: Астрель, 2002

ОБ ЭТОМ

«Конфуцианство,
даосизм от А до Я»

АСТ, Восток-Запад,
2007.

Справочник содержит сведения о главных положениях этих учений, об исторических реалиях, в которых они создавались, а также о вошедших в даосский канон древних мифах, народных верованиях, обрядах, алхимических, мистических, гадательных и врачебных практиках.

«Восхождение
к Дао»

АСТ: Астрель,
2005.

В книгу, составленную, переведенную и прокомментированную известным китаеведом В. В. Малявиным, вошли повесть о жизни нашего современника, даосского наставника Ван Липина, а также статья немецкого исследователя Э. Русселя и ряд классических даосских текстов.

Евгений Торчинов
«Даосизм.

«Дао-Дэ цзин»

Петербургское
востоковедение,
Азбука-классика,
2004.

Доступное и увлекательное повествование об истории даосизма в Китае, о знаменитых даосах-отшельниках и мире их учения с его стремлением к единению с природой и верой в возможность обретения физического бессмертия и духовного совершенства. К книге прилагается художественный перевод трактата «Дао-Дэ цзин».