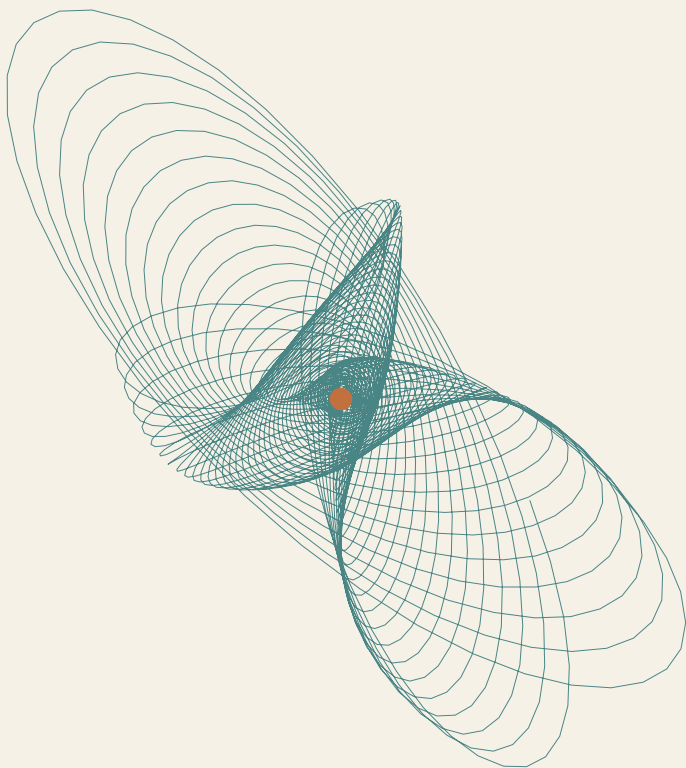




Pendulum

*Современная умеренность для мира, где
всего слишком много*



JAWAD YOUSOFI

Слишком много — это размах.
Слишком мало — это размах.
Достаточно — там, где маятник
приходит в покой.

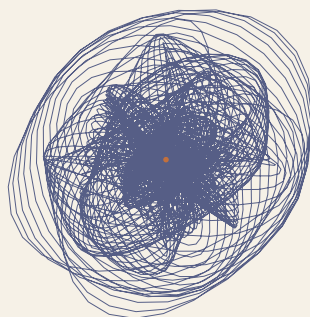
Прежде чем начать

Это маленькая книга о большом вопросе: сколько — достаточно?

Читай её так, как движется маятник. Неспешно. Одна страница — потом отдых.

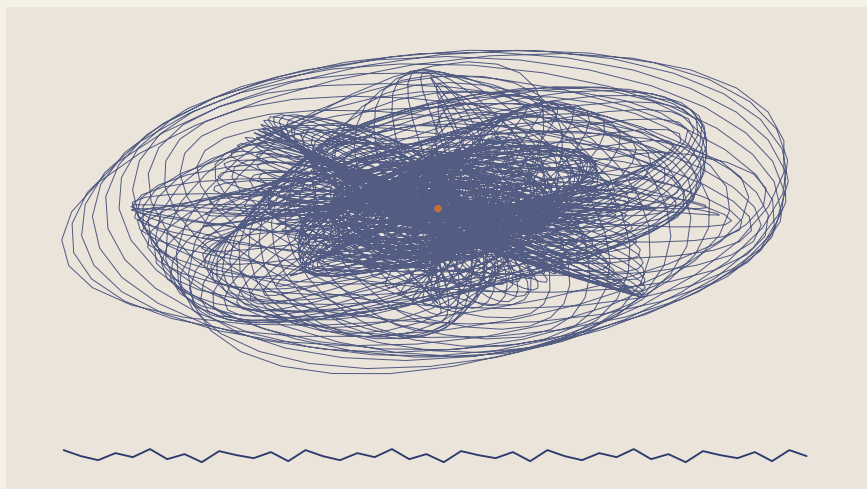
Ничто здесь не просит тебя хотеть меньше. Она просит заметить то, что у тебя уже есть.

Она бесплатна — ведь «достаточно» никогда не было товаром.



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Размах: мир вечного «ещё»



1 · Мы обгоняем самих себя

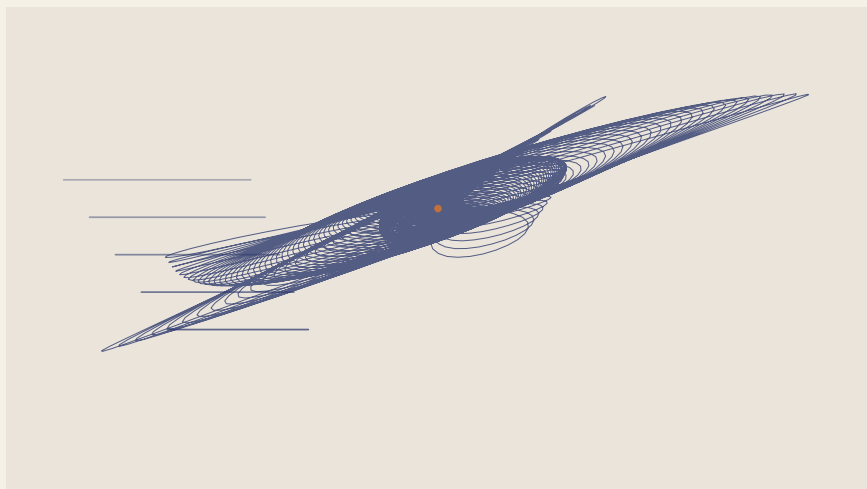
Мы бежим так быстро, что обгоняем самих себя.

Встаём до света, засыпаем, когда он давно погас.

Заняты с первого вдоха до последнего свайпа.

Где-то по дороге мы кого-то оставили позади. Это
были мы сами.

*Пауза: Когда в последний раз тебе удавалось куда-то
прийти — и по-настоящему остаться?*



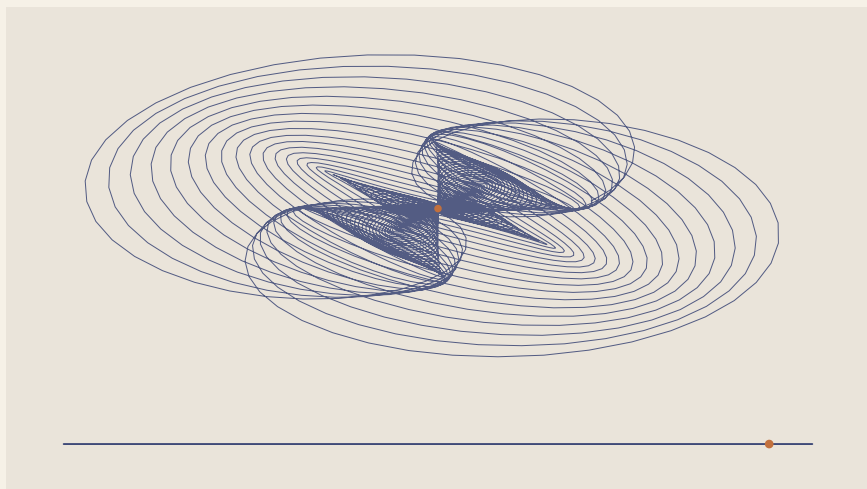
2 · С нуля до тишины

Наши машины разгоняются с нуля до сотни за секунду. Телефоны отвечают раньше, чем мы договорим вопрос.

Но ни одна машина ещё никого не домчала с нуля до тишины.

Эту дорогу мы по-прежнему проходим пешком.

Пауза: К чему ты так мчишься — и что будешь делать, когда доберёшься?



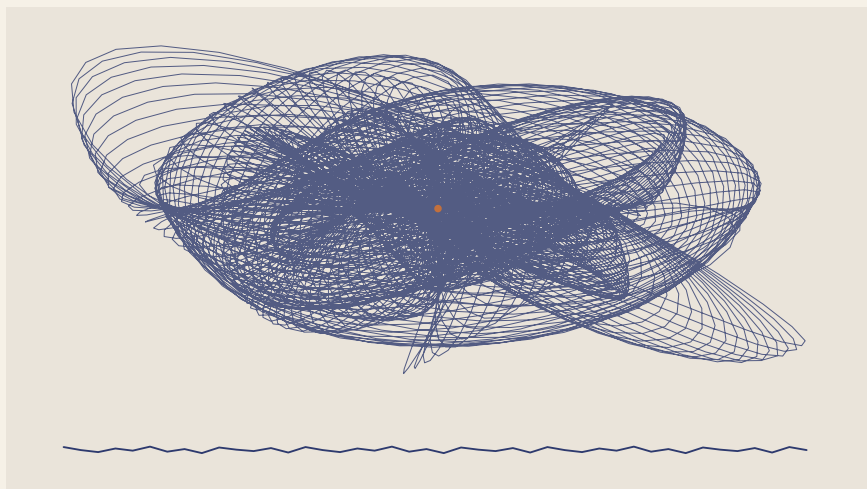
3 · «Больше» — это горизонт

«Больше» — это горизонт. Идёшь к нему — а он уходит.

Новая вещь становится старой ещё до того, как коробка окажется в переработке.

Не потому, что мы плохо выбирали. А потому, что до «больше» ещё никто не дошёл.

Пауза: Чего тебе когда-то так хотелось, что теперь ты этого даже не замечаешь?



4 · Полные тарелки, пустые

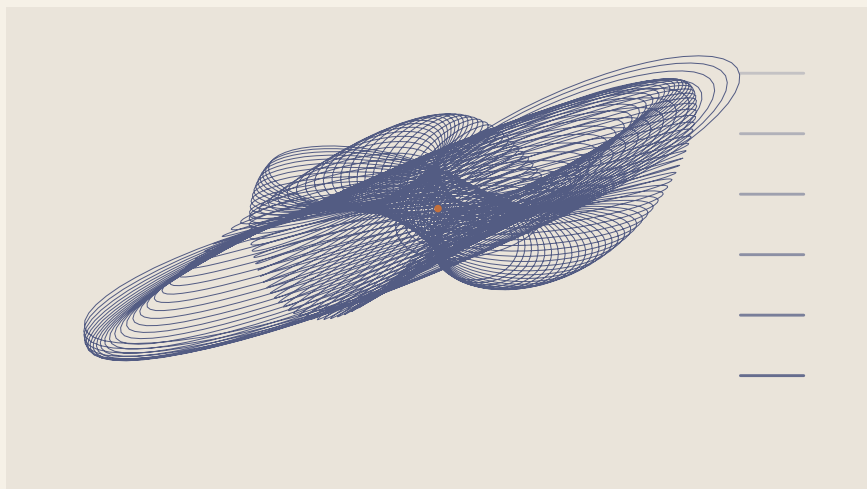
МГНОВЕНИЯ

Полные тарелки. Полные календари. Полные почтовые ящики.

И всё же — тихий голод, которого не утолит ни одна трапеза.

Мы изголодались не по большому. Мы изголодались по вкусу того, что у нас уже есть.

Пауза: Какой вкус откроется тебе, если замедлиться настолько, чтобы его заметить?

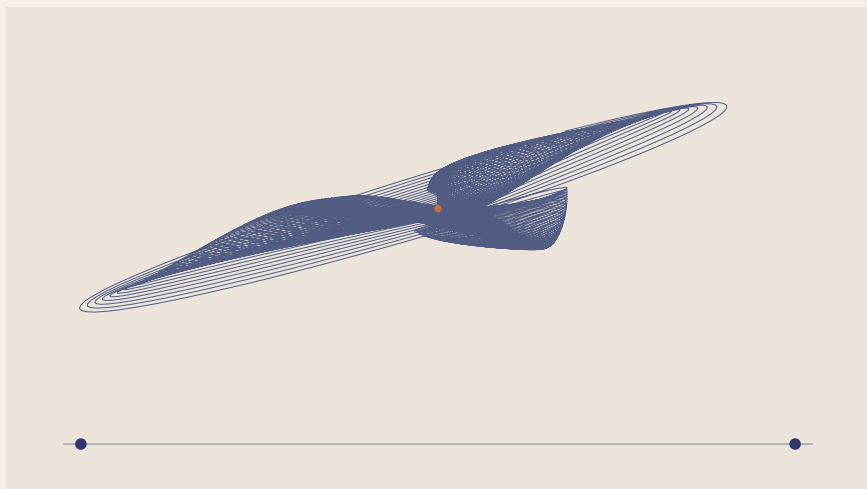


5 · Бесконечная лента

Мы листаем в поисках большего и находим меньше.

Ленту создали, чтобы она никогда не кончалась. Это мгновение создано, чтобы кончиться, — и именно это делает его драгоценным.

Пауза: Кто перед тобой ждёт твоего взгляда?



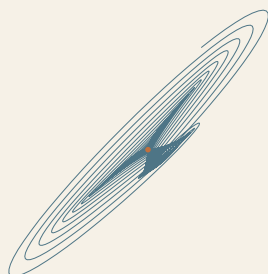
6 · Другая крайность

Качнувшись слишком далеко, мы часто качаемся так же далеко назад.

Жёсткая диета после пира. Клятва бросить всё после того, как чего-то было слишком много.

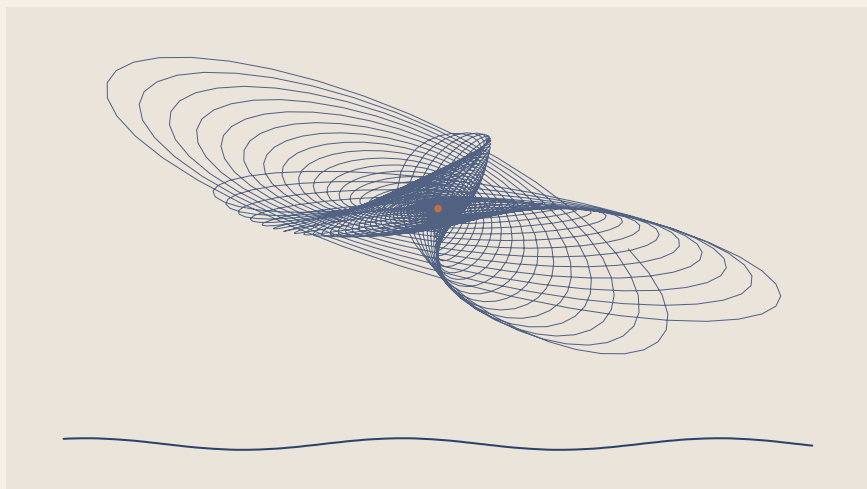
Это не равновесие. Это тот же маятник — только теперь его бешено несёт в другую сторону.

Пауза: Где в твоей жизни тебя бросает от «слишком много» к «слишком мало»?



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Тело помнит

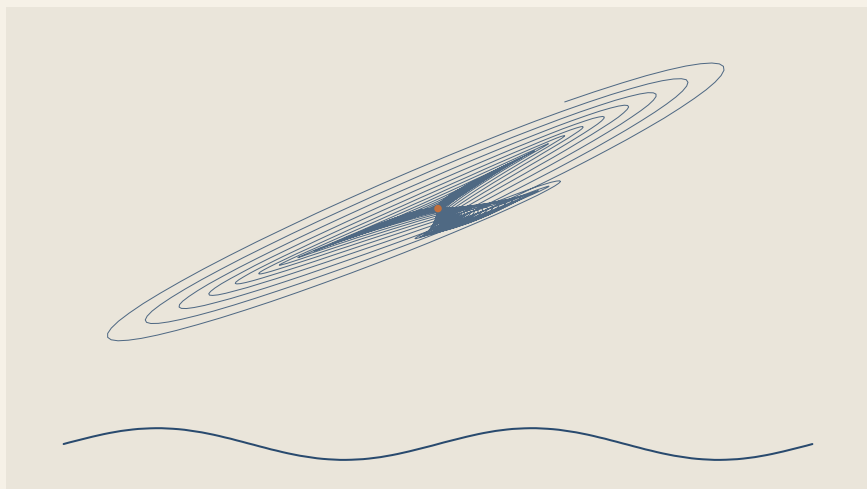


7 · Что-то никогда не забывало

И всё же что-то в нас никогда не забывало.

Под всей этой спешкой тихий разум тысячи раз в день удерживает тебя в равновесии, хотя никто его не просит и никто не благодарит.

Пауза: Что прямо сейчас удерживает тебя в равновесии — и до сих пор не услышало от тебя ни одного «спасибо»?



8 · Даже дыхание знает

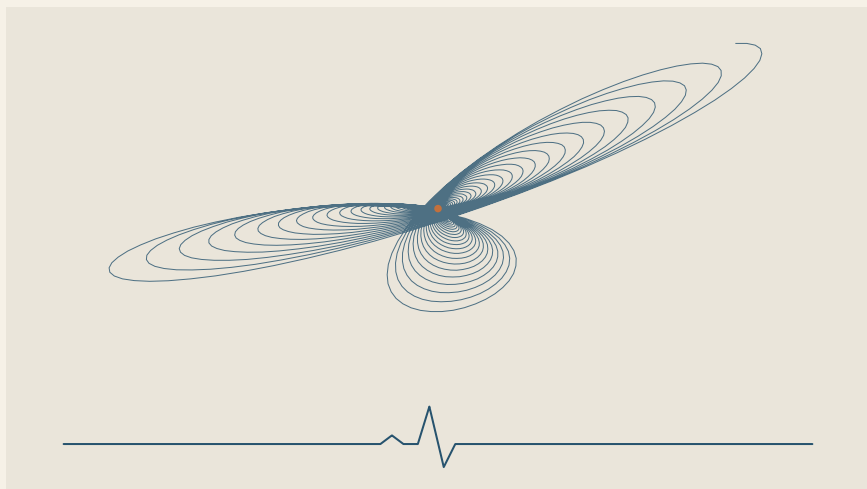
середину

Вдох, выдох и пауза между ними.

Дыхание никогда не берёт лишнего. Оно берёт, отдаёт, отдыхает. Задержи его слишком надолго — и тело само отпустит его за тебя. Поторопи его — и тело тебя замедлит.

Твоё дыхание учит умеренности с самого первого дня.

Пауза: Сделай один вдох — до конца. Один выдох — до конца. А потом мягко подожди в паузе.

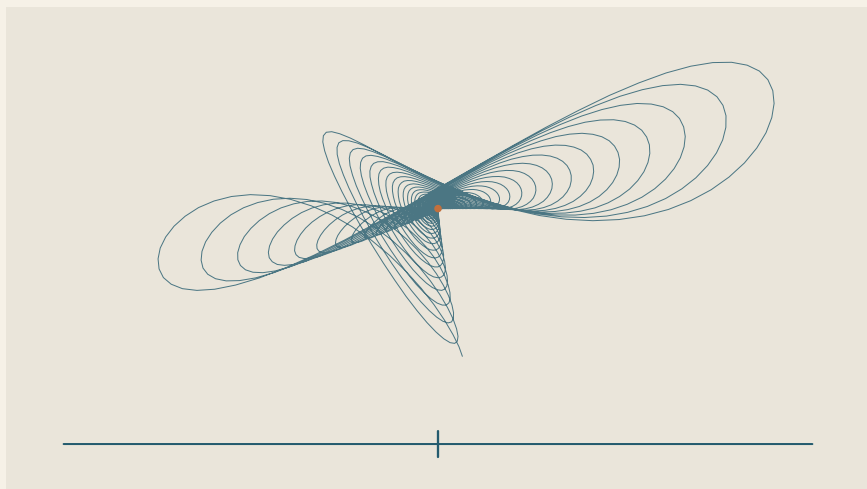


9 · Сердце держит ритм

Сердцебиение знает волшебный ритм. Не слишком быстро. Не слишком медленно.

Оно ускоряется на подъёме и успокаивается ко сну.
Оно трудилось каждое мгновение твоей жизни — и ни разу не спешило.

*Пауза: Положи руку на грудь. Какой ритм просит
держат твою жизнь?*



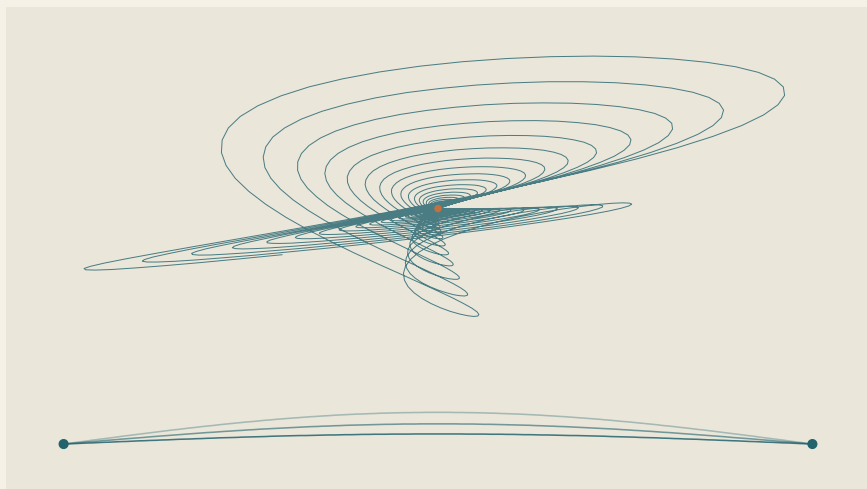
10 · Тело знает свой центр

Наклонись слишком далеко — и оно мягко вернёт тебя домой.

Встань на одну ногу — и сотня маленьких мышц тихо найдёт середину.

Равновесие — это не неподвижность. Это тысяча маленьких поправок, сделанных с добротой.

Пауза: О какой маленькой поправке просит сегодня твоя жизнь?



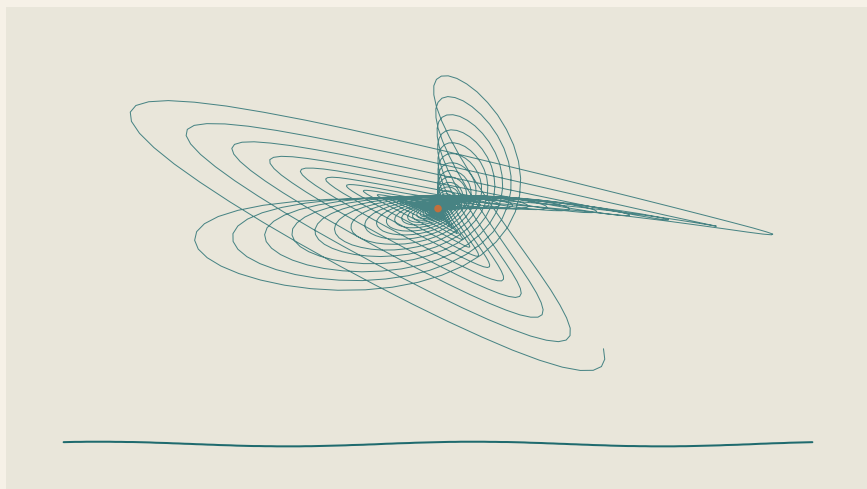
11 · Настроенная струна

Струна, натянутая слишком туго, лопнет. Струна, оставленная слишком слабой, не запоёт.

Музыку рождает только струна, настроенная в самый раз.

Ты тоже инструмент.

Пауза: Где в тебе струна натянута слишком туго? Где она слишком ослабла?

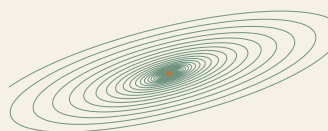


12 · Вспомнить

Ребёнок перестаёт есть, когда сыт. Зверь отдыхает, когда устал.

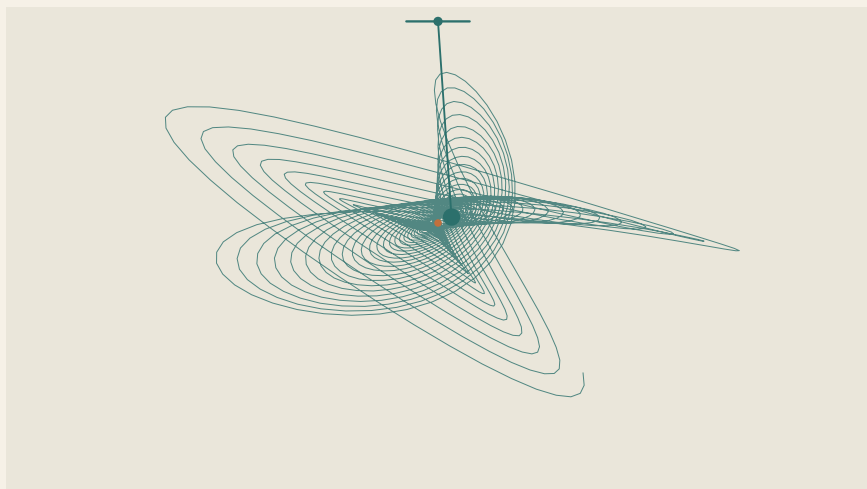
Когда-то мы это знали. Просто мир стал таким громким, что заглушил это знание.

Умеренности не учатся. Её вспоминают.



ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Обретая покой: достаточно



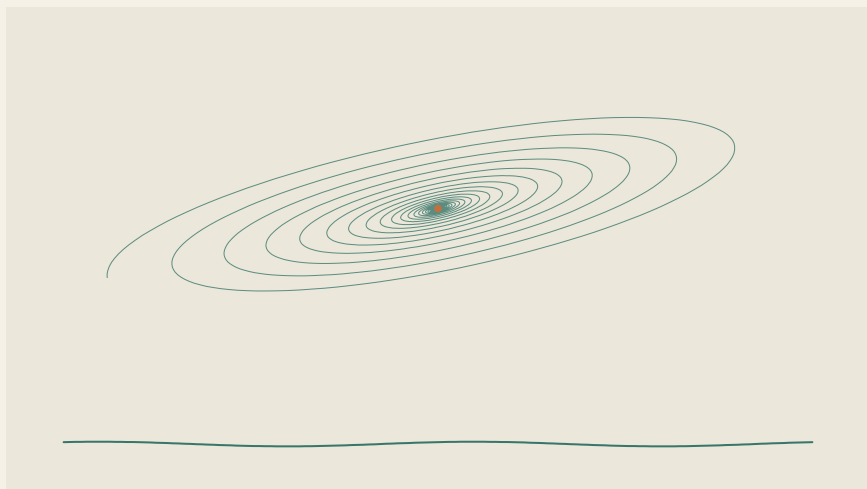
13 · Маятник

Маятник качается далеко в одну сторону, далеко в другую.

Он никогда не борется с размахом. Он просто находит середину — и успокаивается.

Тишину не нужно добывать силой. Перестань толкать — и она придёт.

Пауза: Что ты до сих пор толкаешь?

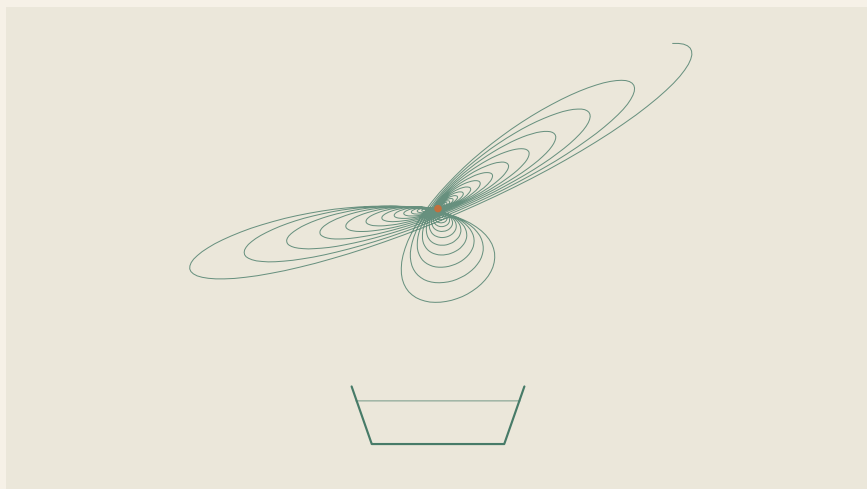


14 · Тихое слово

«Достаточно» — тихое слово. Его слышно, только когда замедляешься.

«Больше» кричит с каждого экрана. «Достаточно» шепчет изнутри.

Пауза: Где в твоей жизни «достаточно» — уже правда?

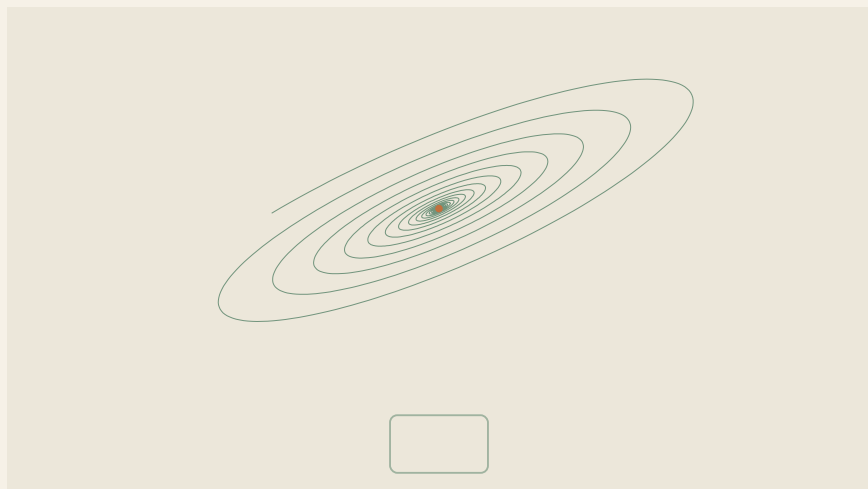


15 · Прежде чем перельётся

Не меньше. Просто достаточно.

Чашка полна ещё до того, как перельётся.

Умеренность — это не жизнь поменьше. Это жизнь, которую ты действительно можешь удержать.

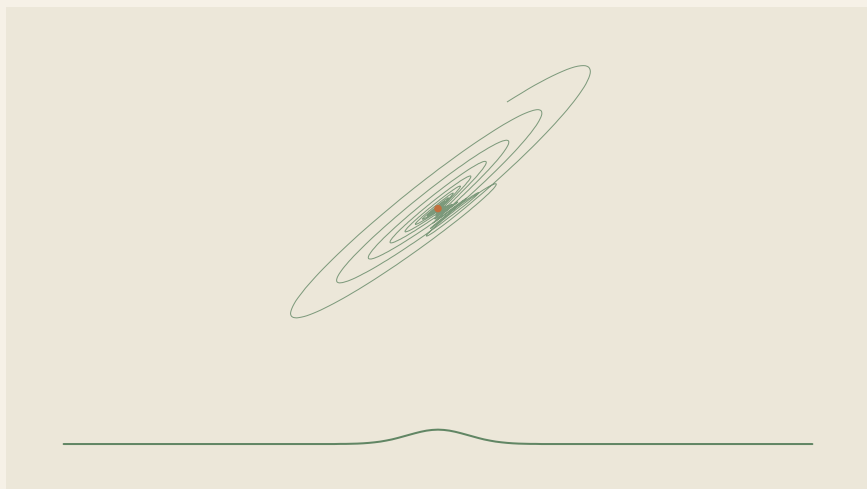


16 · Когда гаснет экран

Когда гаснет экран, загорается мир.

Небо, на которое ты забываешь смотреть. Лицо напротив, за столом. Мысли, которые приходят, только когда с тобой ничто не говорит.

Пауза: Что могло бы загореться сегодня вечером, если бы экран уснул на час раньше тебя?



17 · Один кусочек, распробованный по-настоящему

Один кусочек, распробованный по-настоящему, — это пир.

Радость никогда не была в количестве. Она живёт во внимании.

Пауза: Что изменится, если отдать всё своё внимание следующему хорошему, что окажется перед тобой?



18 · Здесь с самого начала

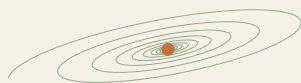
Середина — не полпути. Это дом.

Не вялая середина, в которой опускают руки. Живая середина, где можно чувствовать всё — и не давать ничему себя унести.

Между «слишком много» и «слишком мало» — вдох.

«Достаточно» было здесь всегда.

Практика: Сегодня, всякий раз, когда потянешься за бóльшим, остановись на один вдох и тихо спроси: «Этого достаточно?» А потом прислушайся. Ответ может тебя удивить.



В завершение

Каждый рисунок в этой книге начертил качающийся маятник, постепенно приходящий в покой.

Желаю тебе найти своё место покоя — где-то между «слишком много» и «слишком мало».

Эта книга бесплатна. Копируй её, печатай, передавай дальше.

Об этой книге

Pendulum: Современная умеренность для мира, где всего слишком много

Автор — Джавад Юсофи, при участии ИИ (Claude от Anthropic).
Замысел, видение и сердце этой книги принадлежат автору.

© 2026 Джавад Юсофи. Распространяется по лицензии Creative Commons «Атрибуция — Некоммерческое использование — На тех же условиях» 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Её можно свободно копировать, распространять и перерабатывать в некоммерческих целях — с указанием авторства и на условиях той же лицензии.
creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Настроенная струна в главе 11 навеяна поучением Будды монаху Соне: играет та лютня, струны которой натянуты ни слишком туго, ни слишком слабо (Anguttara Nikaya 6.55). Пир в главе 17 перекликается со старой пословицей «Enough is as good as a feast» (достаточно — всё равно что пир). «С нуля до сотни» — расхожее выражение из мира автомобилей. «Когда гаснет экран» — также название не связанного с этой книгой эссе в Substack BC ICU Doc; эта строка написана независимо от него.

Рисунки выполнены с помощью гармонографа — маятникового способа рисования 1840-х годов. Все иллюстрации созданы специально для этой книги.

Есть и другие книги под названием Pendulum — среди них стихи Эрика Скотта Сазерленда и Криса Таттона, а также You Are the Pendulum: Poems & Practices for an Unsettling World. Эта книга с ними не связана.

jawadyousofi.com