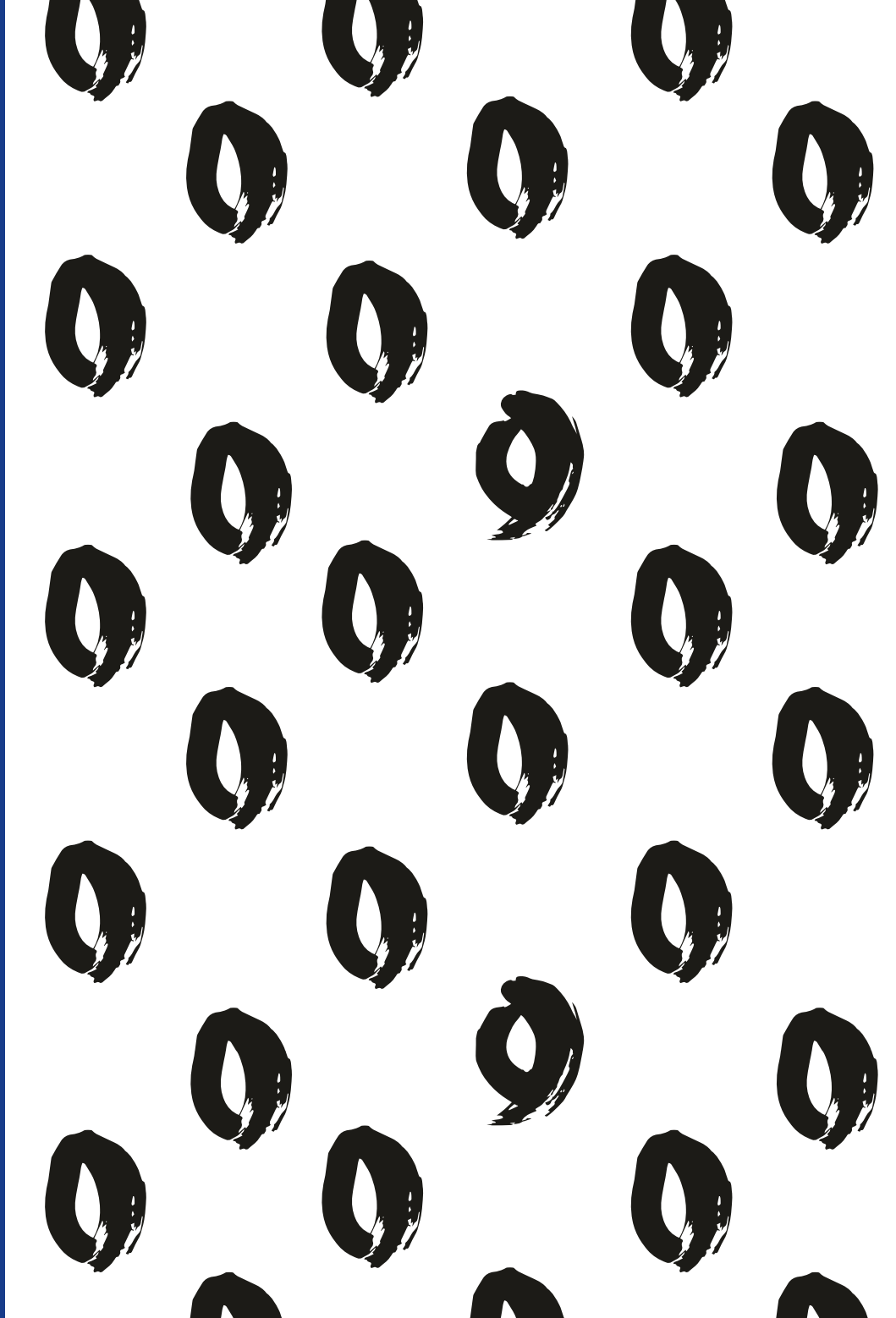


РАЙАН

ХОЛИДЕЙ



СИЛА  
СПОКОЙСТВИЯ



# Сила СПОКОЙСТВИЯ

**Оригинальное название:**

Stillness is the key

**Автор:** Райан Холидей

**Год издания:** 2020

**Количество страниц:** 304

**Время прочтения:** 5–6 часов

**Сложность темы:**

для любого уровня подготовки

**Купить книгу в магазине «МИФ»:**

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/sila-spokojstviya/>

### Книги по теме:

- [Дорис Идинг «Осознанность»](#)
- [Максим Дорофеев «Джедайские техники»](#)
- [Максим Дорофеев «Путь джедая»](#)
- [Кэл Ньюпорт «Цифровой минимализм»](#)
- [Нир Эяль «Неотвлекаемые»](#)

### О книге

Эта книга поможет вам создать островок спокойствия внутри себя.

Современный мир оглушает и отвлекает. Клаксоны автомобилей, громкая музыка, сигналы мобильных телефонов, уведомления социальных сетей, отбойные молотки и самолеты. Наши столы завалены бумагами, а ящики электронной почты переполнены сообщениями. Новости о кризисах в мире льются из каждого экрана. Работа изматывает и, похоже, никогда не кончается.

Как остановиться? Как сосредоточиться, чтобы хорошо все обдумать и принять взвешенное решение? Каким секретом владеют те, кому удается сохранять сосредоточенность и хладнокровие практически в любой ситуации?

Райан Холидей, эксперт по саморазвитию, популярный консультант футбольных тренеров, олимпийцев, звезд хип-хопа и предпринимателей из Кремниевой долины, проанализировав труды величайших мыслителей всех времен — от Конфуция до Сенеки, от Марка Аврелия до Тит Нат Хана, от Джона Стюарта Милля до Ницше, — пришел к выводу, что главный компонент успеха выдающихся лидеров, мыслителей, художников, спортсменов и бизнесменов — это спокойствие.

В своей блестящей книге он объясняет, как научиться не реагировать на окружающее и в полной мере использовать свои способности в любое время, в любом месте и в любых обстоятельствах.

### Для кого

Для тех, кто ищет способы сконцентрироваться, найти баланс и спокойствие.

# Об авторе

**Р**айан Холидей — один из ведущих мыслителей мира. Он пишет об античной философии и ее месте в повседневной жизни. Востребованный оратор, стратег и автор нескольких бестселлеров. Его книги, переведенные на 30 языков, прочитали свыше двух миллионов человек. Он со своей семьей живет под Остином (Техас).

# 5 причин прочитать эту книгу

- 1** Книга учит находить спокойствие внутри себя, быть уверенным в собственных силах, вдумчиво принимать решения и концентрироваться на важном.
- 2** Райан Холидей — один из самых популярных современных западных авторов, совокупный тираж его книг превышает 2 миллиона экземпляров.
- 3** Основные идеи стоицизма, буддизма и других философских и религиозных учений изложены простым языком в применении к реалиям сегодняшнего дня.
- 4** В качестве примеров автор разбирает ситуации из жизни великих людей: Наполеона, Авраама Линкольна, Тайгера Вудса, Леонардо да Винчи, Уинстона Черчилля и других.
- 5** Книга поднимает актуальные темы излишнего информационного шума, постоянного давления, сужения внимания, отсутствия ресурсов.

# ВВЕДЕНИЕ

Буддисты называют это *упеक्षा*. Мусульмане — *аслама*. По-древнееврейски это *хиштавут*. Эпикурейцы говорили об *атараксии*. Христиане — об *эквианимитас*. А по-русски это состояние называется *спокойствие*.

Быть устойчивым, когда рушится мир. Не впадать в истерику и действовать. Слышать только необходимое. Уметь не реагировать на окружающее и использовать свои способности в любое время, в любом месте, невзирая на трудности. При первой же необходимости овладевать спокойствием — внутренним и внешним.

Буддизм. Стоицизм. Эпикурейство. Христианство. Индуизм. Фактически все философские школы и религии соглашались с тем, что спокойствие — это высшая ценность и ключ к эффективной деятельности и счастливой жизни.

Призыв к спокойствию звучит тихо, а вот современный мир — нет. В дополнение к неистребимому белому шуму, болтовне, интригам и распрям, которые были знакомы еще людям времен Сенеки, у нас есть гудки автомобилей, громкая музыка, сигналы гаджетов, уведомления социальных сетей, отбойные молотки и самолеты. Для нас одинаково значимы личные и профессиональные проблемы. Наши столы завалены бумагами, а ящики электронной почты переполнены сообщениями. Домашние разборки начинаются

с эсэмэсок. Новости о кризисах льются из каждого экрана. Работа изматывает и, похоже, никогда не кончается. Мы перекормлены, но плохо питаемся. Мы перевозбуждены, чрезмерно загружены, устали от общения и одиноки.

Спокойствие — это цель. Спокойствие — это не какая-то чепуха, придуманная в Новом времени, или епархия монахов и мудрецов. В нем отчаянно нуждаются все: и работающие в хедж-фонде, и участвующие в Супербоуле, и ведущие прорывные исследования в новой области науки, и растящие детей. Этот достижимый путь к просветлению и совершенству, величию и счастью, работоспособности и подаче себя — *для всех людей*.

Спокойствие высвобождает место для новых идей. Оттачивает перспективы. Снижает фоновый шум, чтобы мы могли услышать голоса муз. Оно замедляет мяч, чтобы мы могли его принять и дать пас. Дарит прозрение, помогает сопротивляться влиянию толпы, оставляет место для благодарности и чуда. Спокойствие позволяет нам проявлять упорство. Процветать. Это ключ, который отпирает гениальную прозорливость и позволяет нам, обычным людям, понять такие идеи.

Эта книга покажет, где лежит этот ключ. Но важно не только владеть им, но и уметь использовать как факел в мире, который нуждается в свете.

Для того чтобы достичь спокойствия, нужно сосредоточиться на вечной троице **разума, тела и души** — голове, сердце и плоти.

# Разум

Каждый из нас на протяжении жизни сталкивается с кризисами. Бизнес оказывается на грани краха. Или нужно принять решение о будущей карьере. Или наступает момент, когда от наших действий зависит результат всей команды. Подобные ситуации требуют всех наших ментальных ресурсов. Быстрый эмоциональный ответ — бездумный, недоосмысленный — не решит проблему. Он не подходит, если мы хотим сделать все возможное, и сделать это правильно. Нам понадобится спокойствие, чтобы понять, что на самом деле имеет значение. Обрести спокойствие позволяет работа всего в нескольких категориях, которыми многие пренебрегают.

## *Присутствуйте в настоящем*

Это действительно так сложно — присутствовать? Что в этом такого? Присутствие требует вас целиком, и это может быть самой сложной штукой.

Вот мы поднимаемся на трибуну, чтобы произнести речь, но разум сосредоточен не на задаче, а на том, что подумает о нас аудитория. И это влияет на наше выступление. Или мы боремся с кризисом, но разум твердит, что это несправедливо, что творится безумие и что так продолжаться не может. Почему мы спускаем важную эмоциональную и ментальную энергию именно тогда, когда она нам особенно

нужна? Даже спокойным домашним вечером мы думаем о том, что еще необходимо сделать. Закат может быть чудесен, но вместо того, чтобы им наслаждаться, мы бросаемся его *фотографировать*.

Мы не присутствуем, поэтому многое упускаем. В жизни. Во взгляде. Мы не делаем максимально возможного.

В будущем нет величия. Или ясности. Или счастья. Существует только эта минута, в которой мы предпочитаем быть, вместо того чтобы задерживаться в прошлом или тревожиться о будущем.

Не отвергайте трудное или скучное мгновение — оно не то, чего вы хотите. Не пренебрегайте прекрасным мгновением из-за того, что не уверены в себе и робки. Делайте доступное из возможного. Делайте максимум возможного прямо сейчас. Живите тем, чем можно жить, — вот это совершенство. Это и делает присутствие реальным.

### ***Ограничьте вход***

Чтобы ясно мыслить, важно знать, как отсеять существенное от неважного. Недостаточно иметь склонность к глубоким размышлениям и трезвому анализу — у лидера должны быть еще время и пространство.

В современном мире иметь это не так просто. В 1990-е годы политики стали изучать то, что назвали эффектом CNN: круглосуточный показ последних новостей приводит к тому, что политики и руководители реагируют на них слишком быстро, в то время как любая другая их реакция отложена. Сейчас эффект CNN представляет проблему не только для президентов и генералов, но и для всех людей. У каждого из нас есть доступ к гораздо большему объему информации, чем мы в силах использовать.

Стремление знать все не только стоит нам душевного спокойствия, но и влечет за собой серьезные дополнительные затраты. Если бы мы были спокойнее, увереннее и изучали ситуацию дольше, на какие действительно значимые вещи мы могли бы расходовать свою ментальную энергию?

Крупные руководители — генералы, лидеры государств или председатели совета директоров банков, — вступая в должность, первым делом ограничивают количество людей, которые имеют к ним прямой доступ. Тогда у них появляется возможность видеть общую картину, так как высвобождается время и образуется пространство, чтобы думать.

Насколько другим был бы мир, если бы люди проводили столько же времени, прислушиваясь к собственной совести, сколько тратят на болтовню в телепередачах?

Если бы они могли реагировать на зов убеждений так же быстро, как отвечают на звонки гаджетов?

Мы боимся тишины. Мы боимся выглядеть глупо. Мы боимся что-то упустить. Мы боимся, что окажемся плохими, если скажем: «Нет, мне неинтересно». Мы скорее станем несчастными, чем объявим приоритетом себя, чем сделаем лучше для себя.

### ***Очистите разум***

Компетентность, без сомнения, ключ к успеху для любого руководителя, спортсмена или художника. Проблема в том, что, не раздумывая, мы думаем слишком много. Вмешиваются «дикие бессвязные слова» нашего подсознания, а для тренировки (и чего угодно еще) внезапно не остается места. Мы перегружены, переполнены и отвлечены собственным разумом.

Вы — это пространство между ушами. Вам нужно контролировать не только то, что туда попадает, но и то, что там происходит. Вам нужно защищать его от себя, от собственных

мыслей. Но не грубой силой, а своего рода мягкой настойчивой уборкой. Станьте библиотекарем, который говорит «Тс-с-с!» шумным детям или предлагает им выйти и поговорить на улице.

Разум — это важное и сакральное место. Держите его в чистоте.

### ***Замедлитесь и подумайте***

Внешность обманчива. Первые впечатления тоже. Мы встревожены и одурачены тем, что на поверхности, и тем, что видят другие. По этой причине мы принимаем плохие решения, упускаем возможности или пугаемся и расстраиваемся.

В стоицизме, буддизме и бесчисленном множестве других школ мы находим одну и ту же аналогию: мир подобен мутной воде. Чтобы видеть, нам нужно позволить ситуации отстояться. Мы не должны обманываться первоначальным внешним видом, и, если мы будем терпеливы и спокойны, нам откроется истина.

Нам нужно лучше и сознательнее обдумывать важные вопросы. Сложные вещи. Понимать, что на самом деле происходит с человеком в какой-то ситуации или в целом в жизни. Мы должны прийти к такому типу мышления, который не используют девяносто девять процентов людей, и отказаться от разрушительного типа мышления, который свойственен девяноста девяти процентам людей.

Значительную часть наших бед мы ощущаем, потому что руководствуемся реакциями, а не размышлениями. Они же источник многого из того, что мы делаем неверно. Мы реагируем на тени. Мы считаем достоверными впечатления, которые еще нужно проверить. Мы не останавливаемся, чтобы надеть очки и *посмотреть* по-настоящему.

## ***Начните вести дневник***

Ведение дневника — это способ задать сложные вопросы. В каком месте своего пути я нахожусь? Какой маленький шаг я могу сделать сегодня к большой цели? Почему я сегодня взбудоражен? Что я прямо сейчас могу считать благами?

Согласно исследованию Аризонского университета, дневник позволяет улучшить самочувствие после травмирующих и стрессовых событий. Так, люди лучше восстанавливались после развода и двигались дальше, если описывали свой опыт в дневнике. Начать вести дневник — обычная рекомендация психологов, поскольку это помогает пациентам перестать мучиться навязчивой идеей и позволяет разобрататься во множестве входящих факторов (эмоциональных, психологических и прочих), которые в противном случае погребли бы их под собой.

Как лучше всего приступить к ведению дневника? Есть ли для этого идеальное время суток? Сколько времени это займет? Да какая разница?! Вопрос «как?» в данном случае гораздо менее важен, чем вопрос «зачем?». Чтобы облегчить душу. Чтобы спокойно остаться наедине со своими мыслями. Чтобы прояснить эти мысли. Чтобы отделить вредное от содержательного. Здесь нет правильного или неправильного способа. Главное — *просто делать*.

## ***Взрачивайте тишину***

Слишком большая часть нашей жизни определяется шумом. Есть наушники (наушники с шумоподавлением, чтобы мы могли лучше слышать... шум). Включены экраны. Звонят телефоны. Спокойная металлическая утроба гигантского лайнера, мчащегося со скоростью девятьсот километров в час, набита исключительно людьми, пытающимися избежать тишины. Они скорее в сотый раз станут смотреть плохие фильмы или слушать бессодержательное интервью с надоедливой знаменитостью, чем остановятся и начнут

впитывать то, что происходит вокруг них. Они скорее закроют свой разум, чем станут им пользоваться.

«Мысль может работать только в тишине», — говорил Томас Карлейль, британский историк и философ. Если мы хотим лучше думать, нам нужно ловить мгновения тишины. Если мы хотим больше откровений, больше озарений, прорывов или новых масштабных идей, нам нужно приготовить место для них. Мы должны уйти от комфорта шумных отвлекающих факторов и раздражителей. Мы должны начать слушать.

Каждому из нас нужно беречь и возвращать в своей жизни такие моменты, когда мы ограничиваем вход, уменьшаем громкость и получаем возможность глубже осознавать происходящее вокруг. Умолкнув хотя бы на короткое время, мы можем услышать, что пытается сказать нам мир. Или то, что мы сами пытались сказать себе.

### ***Стремитесь к мудрости***

У каждой философской школы свой взгляд на мудрость, но у всех появляются одни и те же темы. Необходимость спрашивать. Необходимость учиться и размышлять. Важность интеллектуального смирения. Мощь опыта — чаще всего наших неудач и ошибок — открывает нам глаза на *истину и понимание*. Таким образом, мудрость — это ощущение общей картины, накопление опыта и способность вознестись над предубеждениями и ловушками, затягивающими более ленивых мыслителей.

Выше всего цените опыт и эксперимент. Ставьте себя в сложную ситуацию. Принимайте вызовы. Изучайте неизвестное. Это расширит ваши взгляды и понимание.

Боритесь с серьезными вопросами. Боритесь с масштабными идеями. Тренируйте свой мозг так же, как мускулы.

Становитесь сильнее благодаря отягощению и тренировкам.

***Обретайте уверенность,  
но избегайте эго***

Никто не умиротворен менее себялюбцев, чей разум — смерч миазмов собственного величия, повергающий в опасность. Они постоянно откусывают больше, чем могут прожевать. Они создают врагов. Они не способны учиться на своих ошибках, поскольку не верят, что совершают их. У них все сложно, и их все касается.

Эта ядовитая форма эго имеет, как предполагается, менее злого двойника — так называемый синдром самозванца. Он проявляется в мучительном бесконечном беспокойстве: вы не подходите для своего дела и это вот-вот вскроется.

Что может быть лучше этих крайностей, сомнения и синдрома самозванца, если не обычная уверенность в себе? Заработанная. Рациональная. Объективная. *Спокойная.*

Уверенные в себе люди знают, что на самом деле имеет значение. Они понимают, когда можно проигнорировать чужие мнения. Они не хвалятся и не лгут, чтобы вырваться вперед. Уверенность в себе — это свобода установить собственные рамки и избавить себя от необходимости что-то себе доказывать.

В жизни будут неудачи. Даже мастер и гений ощущают неудовлетворенность, пытаясь освоить новые навыки или исследовать незнакомую область. Уверенность в себе определяет, станет ли новое дело источником страданий или окажется интересным вызовом.

### ***Выбрасывайте мысли из головы***

Вы когда-нибудь замечали, что чем больше мы чего-то хотим и чем настойчивее при этом действуем, тем труднее добиться результата? Такие виды спорта, как гольф и стрельба из лука, — отличные примеры. Если вы желаете ударить по мячу *по-настоящему* сильно, удар не получится.

Спокойствие — это способ обеспечить наилучший результат. Расслабленность даст вам больше контроля, чем жесткое сцепление, — хоть в отношении метода, хоть в отношении результата.

Овладение ментальной сферой, каким бы парадоксальным это ни казалось, требует отойти от жесткости слова «мастерство». Мы обеспечим себе необходимое спокойствие, если сосредоточимся на отдельных шагах, постигнем процесс и откажемся от *погоны*. Мы будем думать лучше, если не станем думать слишком усердно.

# Дух

Психологическое спокойствие будет недолгим, если сердце полыхает или душа болит из-за пустоты. Мы не способны увидеть важное вокруг, если слепы к тому, что происходит внутри нас.

Душа — это ключ к нашему счастью (или несчастью), удовлетворенности (или недовольству), умеренности (или ненасытности) и спокойствию (или волнению).

Ниже собраны советы для тех, кто ищет умиротворенности души.

## ***Выбирайте добродетель***

Стоики считали, что добродетель является высшим благом и должна быть основой всех наших действий. Добродетель — это не святость, а моральное совершенство в повседневной жизни. Это ощущение чистейшей правоты, проистекающее из наших душ и воплощаемое в реальности нашими действиями.

Добродетельная жизнь хороша *сама по себе*. Самый спокойный человек тот, кто знает, что есть хорошо и что есть плохо. Сильнее всего вымотан тот, кто из-за отсутствия кодекса морали мучительно принимает любое решение и вынужден справляться со всеми искушениями.

Каждый из нас должен культивировать кодекс морали, возвышенный стандарт, который иной раз нам милее, чем сама жизнь. Каждый из нас должен задаться вопросами: *что для меня важно? Ради чего я скорее умру, чем предам? Как и зачем я собираюсь жить?*

### ***Исцелите внутреннего ребенка***

У многих из нас ноют раны, полученные в детстве. Этими больными точками определяются решения, которые мы принимаем, и действия, которые мы предпринимаем, — даже если, будучи взрослыми, мы не всегда осознаём это.

Каждый из нас хотя бы раз удивлялся собственной резкой реакции на, казалось бы, невинное замечание или приходил в бешенство, когда кто-то пытался руководить его действиями. Или, наоборот, чувствовал тягу к отношениям такого типа, которые никогда хорошо не заканчиваются. Эти первородные чувства прослеживаются глубоко, поскольку их корни лежат в нашем детстве.

Найдите время, чтобы подумать о боли, которую вы вынесли из детского опыта. Подумайте о возрасте своих эмоциональных реакций, когда вам больно, когда вас предают или неожиданно ставят перед проблемой. Вот ваш внутренний ребенок, и ему нужны ваши объятия. Ему нужно, чтобы вы сказали: «Эй, приятель! Все нормально. Я знаю, что тебе больно, но я буду заботиться о тебе». Это вмешивается взрослый — чтобы обнадежить и успокоить. Чтобы привнести спокойствие.

### ***Остерегайтесь желаний***

Похоть — разрушитель мира в нашей жизни. Желать красивых людей. Рваться к власти. Стремиться к главенству. Страстно хотеть чужого. Желать самых модных, лучших, дорогих вещей, какие только можно получить за деньги. Разве это не противоречит самообладанию, к которому мы стремимся?

Порабощенный своими желаниями человек не свободен, и неважно, водопроводчик он или президент.

Самая распространенная форма вождления — *зависть*. Ни один человек, охваченный завистью или ревностью, не имеет возможности мыслить четко или жить в гармонии с самим собой.

Тот, кто ищет спокойствия, не обязан превращаться в аскета или пуританина. Но нам необходимо осознать, насколько сильно способно воздействовать на нас желание, что еще, кроме мгновенного удовольствия, лишает нас умиротворенности, к которой мы стремимся. Вспомните о моментах, когда вы чувствовали себя комфортнее всего. Это явно было не тогда, когда вы изнывали, желая что-то получить.

Иметь побуждения и сопротивляться им, сидеть с ними и изучать их, дать развеяться им, как дурному запаху, — так мы развиваем духовную силу. Так мы становимся теми, кем хотим стать.

### ***Помните о том, что такое «достаточно»***

Большинство людей *никогда* не узнают, что их достижения не принесут им облегчения и счастья, которые, как им кажется, они должны дать. Или они поймут это только после того, как на алтарь достижений будет положено чересчур много времени и денег. Мы добираемся до финишной черты лишь для того, чтобы задуматься: *это оно? А что дальше?*

Это болезненное распутье. Но хуже, что мы его игнорируем. Мы формируем у себя заблуждение, что если продолжать упорно делать одно и то же, то достигнешь иных результатов.

Не может быть спокойным человек, который не способен ценить вещи такими, какие они есть, особенно если он сделал

для этого объективно много. Умеренность — это ключ. Рассудком мы это знаем. Но чувствуем только при озарении или трагедии.

Достижения не способны дать ощущение, что с вами все в порядке. *Достаточность* приходит изнутри. Когда вы сходите с поезда. Когда видите, что у вас уже есть и что у вас всегда было. Если человек может это ощутить, он богаче любого миллионера, могущественнее любого правителя.

Существует вполне понятное беспокойство, что удовлетворенность убьет нашу карьеру: если мы удовлетворим свое устремление, то прогресс в работе и в жизни резко замедлится, а то и вовсе прекратится. Но само такое беспокойство едва ли является идеальным состоянием разума. Никто не работает лучше, когда ему тревожно. Мы появились на этой планете не рабочими пчелами, вынужденными делать одно и то же до самой смерти. Можно хорошо работать и быть в согласии с собой.

### ***Купайтесь в красоте***

Девственный лес. Ребенок с открытой книгой. Крыло самолета, режущее облака, пока утомленные пассажиры дремлют. Розовые лучи рассвета загораются над горой. Радость от того, что работа сделана вовремя. Временное спокойствие пустого ящика входящей почты. Это спокойствие.

Красота не всегда то, что красиво. Мы не в любой момент находимся в поле, на берегу или любимся потрясающим каньоном. Философу надо развивать в себе взгляд поэта — способность видеть красоту повсюду, даже в банальном и ужасном.

Признак здоровой души — умение находить красоту не во внешних атрибутах: восхищении толпы, роскошных

автомобилях, просторном жилье или сверкании наград, — а в любом месте и в любой вещи, которые нас окружают. И эти вещи будут подпитывать нас, если мы позволим им это делать.

Смотрите на мир как на храм. Именно так воспринимайте любой опыт. Восхищайтесь тем, что все это существует — что *вы* существуете.

### ***Признайте высшие силы***

Нет спокойствия для разума, который не думает ни о чем, кроме себя, и никогда не будет умиротворенности тела и духа, которые следуют каждому побуждению и не ценят ничего, кроме себя.

Реализм важен. Прагматизм, сциентизм и скептицизм тоже. У каждого из них есть свое место. Но все же вам нужно во что-то верить. Вы просто должны. Иначе все — пустота и холод.

Если взглянуть на исторические события и эпохи, можно изумиться, через какие невероятные невзгоды и невообразимые трудности прошли люди. И еще можно обнаружить, что у всех них было что-то общее — вера в какое-то высшее божество.

Почти невозможно найти древнюю философскую школу, которая не говорила бы о высших силах. Не потому, что у людей были доказательства их существования, а потому, что они знали, насколько сильна их вера, насколько ответственна она для достижения спокойствия и внутреннего мира.

Обычные слова для принятия высшей силы — «впустить [ее или его] в свое сердце». Вот и всё. Речь о том, чтобы отвергнуть тиранию рассудка и принять нечто большее, нежели мы сами.

## ***Создавайте отношения***

В одиночестве есть что-то глубоко неправильное и ужасно печальное. Да, отношения требуют времени. Да, они делают нас уязвимыми, отвлекают, причиняют боль и стоят денег. Но без них мы ничто.

Хорошие отношения требуют от нас быть добродетельными, верными, чуткими, щедрыми, открытыми, стать полноценной частью целого. Для роста требуется отдавать себя. Никто не скажет, что это легко. Но решение этой проблемы — и даже всего лишь попытка справиться с ней — преобразует нас.

Любой может быть богатым или знаменитым. Но только вы можете быть *папой, мамой, дочкой, сыном или родственной душой* для важных людей в вашей жизни.

Идти по жизни, не заботясь ни о ком, кроме себя? Думать, что мы можем или должны делать всё в одиночку? Копить мастерство, таланты, благосостояние или власть исключительно ради своей пользы? Какой в этом смысл? Когда мы сами по себе, чего-то не хватает. Вот почему для спокойствия нужны люди; в самом деле, спокойствие для других.

## ***Победите злость***

История показывает: государственные лидеры, деятели искусства, генералы и спортсмены, ведомые в основном злостью и гневом, не только терпят неудачи, но и остаются, как правило, несчастными.

Гнев контрпродуктивен. Вспышка ярости здесь, взрыв из-за некомпетентности людей там могут мотивировать, служить топливом или даже принести чувство облегчения, но мы редко учитываем неизбежные проблемы, которые за этим следуют.

Гнев препятствует достижению любой цели. Он способен помочь добиться временного успеха в выбранной сфере, но на долгой дистанции деструктивен.

Когда мы ощущаем, что раздражение нарастает, следует искать точки вставки — разорванное пространство между стимулом и реакцией. Моменты, когда можно встать и уйти. Когда можно сказать: «Я из-за этого расстраиваюсь и не хотел бы терять спокойствие».

Мы должны вытеснять гнев любовью и благодарностью, а еще целью. Наше спокойствие зависит от умения замедлиться, отказаться от злости и перейти на другое горючее.

### *Думайте о единении*

Откуда бы оно ни появилось, в результате религиозного прозрения или во время медитации, понимание, что все мы соединены — *что мы суть единое*, — поистине преобразующий опыт. За ним следует умиротворение. Спокойствие. С его помощью мы избавляемся от эгоистичности и заикленности на себе, из-за которых происходят многие проблемы в нашей жизни.

Греки говорили о симпатии — своего рода взаимозависимости и взаимосвязанности всех вещей, прошлого, настоящего и будущего. Они считали, что каждый человек на планете играет важную роль и его за это следует уважать. Даже те, кто вам не нравится. Даже те, кто вас реально бесит. Они тоже часть какого-то большого уравнения.

Возьмите что угодно, к чему вы небезразличны, — вещь, которую цените; человека, которого любите; опыт, который много для вас значит. А теперь возьмите ощущение — то изливающееся тепло, которое появляется, когда вы думаете об этом, — и осознайте: *каждый* человек, даже убийца в камере смертников, хотя бы однажды испытывал подобное

ощущение. Вы разделяете его со всеми, кто жил на этой земле.

То же самое и с душевной болью. Как бы плохо вы себя ни чувствовали в какой-то момент, это тоже общее разделенное ощущение, соединенность с другими. Никто не одинок — ни в страдании, ни в радости. На этой же улице или по ту сторону океана, пусть и на другом языке, кто-то ощущает практически то же самое.

Когда вы отстраняетесь от чудовищности собственного опыта, то можете увидеть опыт других людей и либо соединиться с ними, либо уменьшить собственную боль. Все мы волокна одного длинного каната, который протянулся сквозь бесчисленные поколения и связал воедино всех людей всех стран на всех континентах. Мы думаем и чувствуем одинаково, сделаны из одного и того же материала и мотивированы одним и тем же.

# Тело

Говорят, организм все считает. Если мы не заботимся о теле, то не имеет значения, насколько сильны наши разум и душа. Для того чтобы быть продуктивными, нужно развивать в себе следующие качества.

## *Говорите «нет»*

Вы не станете спешить в лабиринте. Вам нужно остановиться и подумать, иначе вы непременно заблудитесь. То же самое касается и проблем, с которыми вы сталкиваетесь в жизни.

Тот, кто считает себя никчемным из-за безделья, *пусть даже в течение нескольких дней*, лишает себя спокойствия. Все верно, но при этом он закрывает себе путь на более высокий уровень исполнения.

Следует смотреть со страхом и даже с жалостью на людей, которые стали рабами своего расписания, которым нужно десять человек для управления текущими проектами, чья жизнь состоит из перебежек от одного эпизода к другому. Тут нет спокойствия. Тут рабство.

Каждый из нас должен учиться говорить «нет». Например, «Нет, извините, сейчас не могу». «Звучит отлично, но, извините, нет». «Нет, я подожду и посмотрю».

Всегда думайте о том, чего на самом деле от вас хотят. Поскольку часто это будет *кусочек вашей жизни*. Обычно в обмен на то, чего вы даже не хотите. Помните, что такое время. Это ваша жизнь, ваша плоть и кровь — то, чего вы никогда не возместите. Когда мы знаем, на что отвечать «нет», мы можем говорить «да» тому, что действительно имеет значение.

### ***Гуляйте***

Когда мы ходим, мы двигаемся, но это не суматошное и даже не осознанное движение — это повторяющиеся ритуализированные действия. Размеренные. Буддисты говорят о «ходячей медитации» (*кинхин*). Движение после долгого сидения, особенно в красивом окружении, способно подарить спокойствие иного рода, нежели традиционная медитация.

Ключ к хорошей прогулке — ее осознание. Присутствовать и открываться опыту. Отложить телефон. Отпустить насущные жизненные проблемы, дать им улетучиться, пока вы двигаетесь.

На хорошей прогулке разум не совсем чист и пуст. Это невозможно: в противном случае вы рискуете споткнуться о корень, попасть под машину или столкнуться с велосипедистом. Смысл в том, чтобы видеть все то, что вас окружает. Для этого разум должен быть активным, но спокойным. Это другой тип мышления — более здоровый, если вы все делаете правильно.

### ***Создайте распорядок дня***

Правильный распорядок — не только источник комфорта и стабильности, но и платформа, опираясь на которую можно стимулировать и выполнять работу. Великие знают: полная свобода — это кошмар. Порядок — предпосылка

успеха, хорошие привычки в непредсказуемом мире — островок уверенности.

Если соблюдать распорядок долго, искренне и с чувством, он становится ритуалом. Регулярность, ежедневность создают глубину и формируют содержательный опыт.

Когда мы не только автоматизируем и упорядочиваем мелкие детали жизни, но и автоматически принимаем хорошие и правильные решения, мы высвобождаем ресурсы для важных и значимых действий. Мы покупаем место для мира и спокойствия и тем самым приходим к доступности и *неизбежности* хороших мыслей и хорошей работы.

### ***Избавьтесь от вещей***

Ментальная и духовная независимость малозначительны, если вещи, которыми мы владеем в своем физическом мире, овладевают нами.

Нам незачем избавляться от всего имущества, но нужно постоянно задаваться вопросом, чем мы владеем, зачем мы этим владеем и можем ли мы без этого обойтись. Многие из нас приобретают и копят вещи, как будто размер имущества — это критерий их ценности как личностей.

Обойдите дом и заполните мешки и корзины для мусора всем, чем вы не пользуетесь. Думайте об этом как о расчистке места для своего разума и тела. Создайте себе пространство. Дайте разуму отдохнуть. Хотите, чтобы у вас было меньше того, о чем надо беспокоиться? Отдайте больше.

### ***Ищите уединения***

Трудно мыслить четко, если в помещении много людей. Трудно понять себя, если вы никогда не были сами по себе. Трудно продвинуться по пути ясности и прозрения, если

ваша жизнь — постоянная вечеринка, а дом — стройплощадка. Иногда нужно отключиться, чтобы установить более тесную связь с собой и людьми, ради которых вы работаете и которых любите.

Людям не хватает в жизни спокойствия, потому что им недостает уединения. В одиночестве время замедляется; поначалу может казаться, что такую черепашую скорость трудно вынести, что без привычной суеты и спешки мы сойдем с ума, а если не сойдем, то многое упустим. Однако уединение — это не только для отшельников, оно и для здоровых работающих людей.

### ***Живите по-человечески***

У японцев есть слово *кароси*, которое означает смерть от переутомления. Аналогичное понятие имеется и у корейцев — *гвароса*. Разве вы этого хотите? Быть рабочей лошадью, которая тянет груз, пока не рухнет и не умрет, причем прямо в упряжи? Помните, что основная причина травм у ведущих спортсменов — не падения и не столкновения, а перегрузка.

Отдавать себя делу целиком — это правильно, в этом есть смысл. Но жизнь больше похожа на марафон, чем на спринт.

Человек *не* вьючное животное. Да, у нас есть важные обязательства — перед нашей страной, перед коллегами, перед семьей. Но мы не сможем реализоваться, если не станем беспокоиться о себе или если нагрузим себя до предела.

### ***Идите спать***

Исследования показывают, что после двадцати часов без сна наши когнитивные способности снижаются до уровня пьяного: мозг реагирует медленнее, а суждения сильно ухудша-

ются. Люди говорят: «Отосплюсь, когда умру» — и ускоряют смерть в прямом и переносном смысле.

Если мы относимся к сну как к роскоши, то он пропадает первым, когда мы заняты.

Сон — это перезарядка внутренних батарей. Это медитативная практика. Это спокойствие. Это время, когда мы выключаемся — недаром сон встроен в нашу биологию. Великие защищают свой сон, поскольку он источник наилучшего состояния разума.

Если вы хотите умиротворения, нужно сделать всего одну вещь. Если вы хотите делать максимум, нужно сделать всего одну вещь. Идите спать.

### ***Найдите хобби***

Большинство из нас при слове «досуг» думают о безделье и ничегонеделании. На самом деле это извращение сакрального понятия. Досуг — это не отсутствие активности, это тоже активность. Хобби нельзя заниматься за плату и для того, чтобы произвести впечатление на других. Вы должны делать это *для себя*.

Речь не о том, чтобы заполнить хоть чем-нибудь свободные часы или отвлечь разум. Скорее, это стремление к цели, которая одновременно и является вызовом, и умиротворяет нас.

Досуг — это вознаграждение за работу, которую мы делаем. Познать себя — роскошь успеха. Если вы находите удовлетворение и радость в преследовании высоких целей, значит, вы заслуживаете их. Они для вас — берите!

### ***Не бегите от жизни***

Разница между досугом и эскапизмом — бегством от реальной жизни — заключается в намерениях. Вы не можете

удрать от отчаяния. Вы не можете убежать со своим телом от проблем, которые есть в вашем разуме и душе.

Вы не можете улизнуть от своего выбора — можете только исправить его, сделав другой, лучший выбор.

Вы не сможете убежать от себя самих. Об этом известно любому, кто путешествовал довольно долго. В какой-то момент становится ясно: мы берем в дорогу больше багажа, чем помещается в рюкзаках и чемоданах.

Когда вы родились, вам дали это тело. Так не пытайтесь быть кем-то еще, чем-то еще. Узнайте себя. Стройте жизнь, от которой вам не понадобится убежать.

### ***Действуйте храбро***

Что лучше — жить трусом или умереть героем? Не соответствовать тому, что, на ваш взгляд, правильно, или погибнуть при исполнении служебных обязанностей? Спокойствие — это не оправдание для ухода от проблем мира. Скорее наоборот, это инструмент, который позволяет вам сделать больше добра людям.

Человек, который делает эгоистичный выбор или поступает против совести, никогда не будет умиротворен. Хорошо себя чувствовать будет только тот, кто регулярно *творит* благо.

Поступки — вот что имеет значение. Позвоните знакомому, расскажите, как много он значит для вас. Поделитесь богатством. Подберите мусор. Скажите правду. Протяните руку упавшему.

# К ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМУ АКТУ

Мы должны научиться думать четко и рационально о своей судьбе.

Мы должны найти духовный смысл и нравственность, пока живы.

Мы должны хорошо относиться к сосуду, в котором живем на этой планете, — или нам придется преждевременно его покинуть.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**  
Максимально полезные книги