

РАЙАН

ХОЛИДЕЙ



СИЛА  
СПОКОЙСТВИЯ

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	11
Введение .....	15
<b>Часть I. Разум</b> .....	<b>23</b>
Сфера разума .....	25
Присутствуйте в настоящем .....	38
Ограничьте вход .....	46
Очистите разум .....	54
Замедлитесь и подумайте .....	62
Начните вести дневник .....	69
Вращивайте тишину .....	76
Стремитесь к мудрости .....	82
Обретайте уверенность и избегайте эго .....	88
Выбрасывайте мысли из головы .....	96
О том, что дальше .....	102
<b>Часть II. Дух</b> .....	<b>105</b>
Сфера души .....	107
Выбирайте добродетель .....	122
Исцелите внутреннего ребенка .....	129
Остерегайтесь желания .....	137
Достаточно .....	144
Купайтесь в красоте .....	152
Признайте высшие силы .....	159

Создавайте отношения .....	168
Победите злость .....	176
Всё — это единое .....	185
О том, что дальше .....	192
<b>Часть III. Тело</b> .....	195
Сфера тела .....	197
Говорите «нет» .....	215
Гуляйте .....	222
Создайте распорядок дня .....	229
Избавьтесь от вещей .....	237
Ищите уединения .....	244
Живите по-человечески .....	251
Идите спать .....	259
Найдите хобби .....	266
Остерегайтесь бегства от жизни .....	274
Действуйте храбро .....	280
К заключительному акту .....	287
Послесловие .....	292
Источники и библиография .....	295
Благодарности .....	297
Об авторе .....	299

Борьба важна, задача божественна: обрести  
умение, свободу, счастье и спокойствие.

Эпиктет,  
древнегреческий философ-стоик

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Однажды Сенека, величайший из римских драматургов Античности, мудрейший из философов и влиятельный политический деятель, пытался работать над своим произведением. Но с улицы доносился чудовищный шум.

Рим уже тогда был шумным городом — полагаю, примерно как строящийся Нью-Йорк, — однако квартал, где жил Сенека, особенно выделялся ужасающей какофонией. Неподалеку от дома философа атлеты занимались в гимнасии и роняли тяжести. Массажистка взбивала плоть рыхлых стариков. Пловцы плескались в воде. По каменным мостовым грохотали повозки, плотники колотили молотками в мастерских, а продавцы расхваливали товары. Орала и визжала дети. Лаяли собаки. А у входа в здание поймали вора.

Но важнее шума за окном было то, что жизнь Сенеки разваливалась. Беспорядки за границей угрожали его финансовому благополучию. Его вытеснили из политики. Недавно он потерял значительную часть своей власти, а по прихоти императора Нерона мог лишиться и головы.

Наше существование в XXI веке хаотично, и нам, как никому другому, понятно, что среда тогда отнюдь

не благоприятствовала ученым занятиям. Впрочем, шума и отвлекающих факторов в империи было достаточно, «чтобы заставить меня ненавидеть свою способность слышать», как говорил Сенека своему другу. И все же он как-то сумел пробиться сквозь окружающий хаос и создал одну из лучших своих работ.

Это веками беспокоило поклонников Сенеки. Каким образом человек среди невзгод и трудностей не только не сошел с ума от тревоги и жалости к себе, но и обрел спокойствие, которое позволило ему достичь ясного мышления и создать четкие, идеально написанные эссе (некоторые писались в той самой комнате)? За прошедшие столетия их прочли миллионы людей (и продолжают читать новые), они затрагивают темы, к которым мало кто обращался.

«Я закалил нервы, — объяснял Сенека тому же другу. — Я заставил разум сконцентрироваться и не дал ему отвлекаться. На улице может твориться любое безумие, если внутри есть спокойствие».

Разве не этого жаждем все мы? Вот это дисциплина! Вот это фокус! Уметь не реагировать на окружающее и пользоваться своими способностями в любое время, в любом месте, несмотря на трудности. Как это было бы замечательно! Чего мы смогли бы достичь! Насколько счастливее мы были бы!

Сенека и приверженцы философии стоиков считали: если бы люди могли добиться внутреннего умиротворения (то есть апатии, как они это называли), то даже при враждебности целого мира им удалось бы хорошо мыслить,

хорошо работать и хорошо себя чувствовать. «Вы можете быть уверены, что находитесь в гармонии с собой, — писал Сенека, — когда вас не достигает ни один шум, когда вас не трогает ни одно слово, будь то лесть, угроза или просто пустой звук бессмысленного греха вокруг». В этом состоянии никто не может задеть человека — даже неменяемый император, никто не может помешать; каждый настоящий момент является жизнью.

Эта мощная идея тем более необыкновенна, что к точно такому же заключению приходили почти все философы Древнего мира — независимо от своих взглядов.

Не имело значения, кто был учителем: китаец Конфуций за пятьсот лет до нашей эры, или грек Демокрит, один из первых философов, живший на сто лет позже, или Зенон в стое\* спустя поколение, — ученики слышали одинаково решительные призывы к невозмутимости и уравновешенности.

Буддисты называют это *упекиша*. Мусульмане — *аслама*. По-древнееврейски это *хиштавут*. Вторая книга эпоса «Бхагавадгита», где рассказывается о войне Арджуне, говорит о *саматвам*, «уравновешенности разума, умиротворенности, которая всегда одинакова». У греков были понятия *эвтюмия* и *исихия*. Эпикурейцы говорили об *атараксии*. Христиане — об *эквианимитас*. А по-русски это называется *спокойствие*.

---

\* Стоя (стоа) (*греч.* *στοά* — портик) — галерея-портик в античной архитектуре. В расписной стое на афинской агоре преподавал Зенон Китийский, создатель стоической школы, основанной им в 308 году до нашей эры. *Прим. пер.*

## СИЛА СПОКОЙСТВИЯ

Быть устойчивым, когда рушится мир. Не впадать в истерику и действовать. Слышать только необходимое. По команде овладевать спокойствием — внутренним и внешним.

Приобщиться к *дао* и *логосу*. Путь. Слово.

Буддизм. Стоицизм. Эпикурейство. Христианство. Индуизм. Невозможно найти философскую школу или религию, которая бы не чтит внутренний мир — *спокойствие* — как высшую ценность и не полагала его ключом к эффективной деятельности и счастливой жизни.

Если фактически *вся* мудрость древних согласна с чем-то — только глупец откажется ее выслушать.



# ВВЕДЕНИЕ

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 имеются автомобильные гудки, громкая музыка, сигналы гаджетов, уведомления социальных сетей, отбойные молотки и самолеты.

Для нас одинаково значимы личные и профессиональные проблемы. Наши конкуренты по отрасли играют мускулами. Столы завалены бумагами, а ящики электронной почты переполнены сообщениями. Домашние разборки начинаются с эсэмэсок. Новости о кризисах лезут из каждого экрана. Работа изматывает и, похоже, никогда не кончается. Мы перекормлены и плохо питаемся. Мы перевозбуждены, чрезмерно загружены, устали от общения и одиноки.

У кого есть время остановиться? У кого есть время подумать? Есть ли кто-нибудь, кого не затрагивает шум и хаос нашего времени?

Размах и безотлагательность этой борьбы — признак нашего времени, однако сама проблема вечна. История показывает: способность создавать тишину и подавлять сумятицу внутри, замедлять работу разума, понимать эмоции

и пользоваться своим телом всегда представляла проблему. «Все беды людей, — заметил в 1654 году Блез Паскаль, — происходят оттого, что они не умеют спокойно сидеть в комнате в одиночестве».

Известно, что совершенно разные биологические виды — например, некоторые птицы и летучие мыши — эволюционировали сходным образом. То же справедливо для философских школ, разъединенных океанами и огромными расстояниями. Они прокладывали собственные пути к одному и тому же конечному пункту: чтобы стать хозяином собственной жизни, чтобы выжить и процветать в любой среде, неважно, насколько шумной и перегруженной, — необходимо спокойствие.

Эта идея не является чепухой, придуманной в Новом времени, или епархией монахов и мудрецов. Она отчаянно нужна всем: и работающим в хедж-фонде\*, и участвующим в супербоуле\*\*, и ведущим прорывные исследования в новой области науки, и растящим детей. Этот достижимый путь к просветлению и совершенству, величию и счастью, работоспособности и подаче себя — *для всех людей*.

Спокойствие — это цель. Оно оставляет место для появления новых идей. Оттачивает перспективы. Снижает фоновый шум, чтобы мы могли слышать голоса муз. Замедляет мяч, чтобы мы могли его принять и дать пас. Дарит

---

\* Хедж-фонд — вид инвестиционного фонда, цель которого — максимизировать прибыли и устранить риски. По сути, партнерство между управляющим и инвесторами. *Прим. пер.*

\*\* Супербоул — в американском футболе: финальный матч сезона НФЛ. *Прим. пер.*

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 обещает указать на местоположение этого ключа. Формула — не только во владении им, но и в умении использовать его как факел в мире, который нуждается в вашем свете.

## КЛЮЧ КО ВСЕМУ

Когда в США началась Гражданская война, у противников возникли сотни планов, как обеспечить победу и кому поручить командование войсками. От каждого генерала по поводу каждого сражения лился бесконечный поток критики и бушевали необоснованные страсти: там были паранойя и страх, эго и высокомерие. И в итоге это оставляло мало надежд.

В то непростое время президент Авраам Линкольн собрал в Белом доме генералов и политиков. Большинство американцев тогда полагали, что войну можно выиграть только посредством масштабных битв в крупнейших городах страны — Ричмонде, Новом Орлеане и даже, возможно, Вашингтоне.

Линкольн системно не обучался военной стратегии — он просто проглотил массу книг в Библиотеке Конгресса. Именно поэтому президент расстелил на столе карту и указал на городишко Виксберг. Это была крепость над обрывом

на реке Миссисипи, важный стратегический пункт: город не только контролировал навигацию по крупной реке, но и в нем сходились несколько важных дорог и железнодорожных линий, по которым снабжались войска конфедератов и обширные рабовладельческие плантации Юга.

«Виксберг — это ключ, — уверенно заявил президент собравшимся. Он изучил вопрос так глубоко, что мог объяснить его самыми простыми словами. — Война никогда не закончится, пока этот ключ не окажется в нашем кармане».

Линкольн оказался совершенно прав. Потребовались годы, невероятное спокойствие и терпение, беззаветная преданность делу, однако стратегия, изложенная в президентском кабинете Белого дома, выиграла войну и положила конец рабству в Америке. Все другие победы в Гражданской войне — от Геттисберга\* до марша Шермана к морю\*\* и сдачи генерала Ли — стали возможны, потому что по приказу Линкольна Улисс Грант осадил Виксберг, взял его, рассек Юг на две части и получил контроль над важным водным путем. В своей вдумчивой и созерцательной манере, без спешки и отвлеченности, Линкольн заметил то, что упустили его советники и даже враги, и крепко в это вцепился. У него был ключ, который открыл путь к победе.

---

\* Битва при Геттисберге (1–3 июля 1863 года) — одно из важнейших сражений Гражданской войны. *Прим. пер.*

\*\* Марш Шермана к морю — поход армии под командованием Уильяма Шермана к побережью Атлантики в ноябре — декабре 1864 года. *Прим. пер.*

Мы сталкиваемся с не меньшим количеством проблем; соперничающие приоритеты и убеждения одновременно тянут нас в разные стороны. Препятствия и недоброжелатели обнаруживаются на пути к чему угодно — и в личной жизни, и на работе. Мартин Лютер Кинг заметил, что внутри любого человека идет жестокая гражданская война: между хорошими и плохими побуждениями, между амбициями и принципами, между тем, чем мы можем быть, и тем, как трудно этого добиться. В этих сражениях, в этой войне спокойствие — та река и та железнодорожная развязка, от которых так много зависит. Это ключ...

- Чтобы четко мыслить.
- Видеть всю шахматную доску. Принимать жесткие решения.
- Управлять своими эмоциями. Определять правильные цели.
- Работать под давлением. Управлять отношениями.
- Вырабатывать новые привычки. Быть производителем.
- Быть физически совершенным. Ощущать удовлетворенность.
- Ловить моменты смеха и радости.

Спокойствие — это ключ ко всему.

Для того чтобы стать лучшим родителем, лучшим художником, лучшим инвестором, лучшим спортсменом, лучшим ученым, лучшим человеком. Разблокировать все, на что мы способны в этой жизни.

## ЭТО СПОКОЙСТВИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ТВОИМ

Любой, кто концентрировался настолько сильно, что его озаряло вдохновение, знаком со спокойствием. Если кто-то приложил все усилия, ощутил гордость свершения и понял, что в заглавнике не осталось абсолютно ничего, — это спокойствие. Если кто-то шагнул вперед и выплеснул в толпу все тренировки в едином миге выступления — это спокойствие, хотя здесь есть и активное движение. Если кто-то провел время с мудрым человеком и увидел, как тот за две секунды решает проблему, месяцами лишавшую нас равновесия, — это спокойствие. Если кто-то бродил в одиночку по тихой улочке ночью в снегопад, смотрел, как свет мягко падает на пушистые хлопья, и ему становилось теплее оттого, что он ощущал себя живым, — это тоже спокойствие.

Смотреть на пустую страницу, видеть, как слова превращаются в блестящую прозу, и недоумевать, откуда они взялись; стоять на мелком белом песке, смотреть на окружающую природу и ощущать себя частью чего-то большего; проводить тихий вечер с любимым человеком; радоваться, что сделал что-то хорошее; сидеть наедине со своими мыслями и впервые обрести способность думать о них так же, как мы думаем их. Это — спокойствие.

Есть определенная невыразимость того, о чем мы говорим, невозможность объяснить состояние, которое Райнер Рильке описывал как «полную тишину»\*, когда «все

---

\* В немецком оригинале ganz stille — буквально «совсем тихо».  
*Прим. ред.*

смутное случайное уснуло»\*. «Мы говорим о постижении дао, — сказал однажды Лао-цзы\*\*, — на самом деле постигать нечего». Можно также позаимствовать ответ учителя, которого ученик спросил, где таится дзен: «Вы ищете быка, на котором сидите».

Вы уже пробовали спокойствие раньше. Вы ощущали его в своей душе.

И вы хотите большего — вам *нужно* большее.

Вот почему цель этой книги — показать, как раскрыть и использовать спокойствие, которое у нас уже есть. Она о культивировании и соединении с мощной силой, данной нам с рождения, — той, которая атрофировалась в современной занятой жизни. Эта книга — попытка ответить на актуальный вопрос нашего времени: если спокойные мгновения — это лучшие мгновения, если так много мудрых и добродетельных людей воспевают им хвалу, то почему же они так редки?

Ответ таков: мы можем владеть спокойствием, но доступ к нему непрост. Нужно по-настоящему прислушиваться, чтобы услышать, как оно говорит с нами. А для ответа требуются выдержка и умение. «Чтобы сохранять разум в спокойствии, нужна чудовищная дисциплина, — напомнил себе в дневнике комик Гарри Шендлинг, — и это должно быть величайшим обязательством в вашей жизни».

На следующих страницах излагаются истории и стратегии мужчин и женщин, которые точно так же, как вы,

---

\* Перевод С. В. Петрова. *Прим. пер.*

\*\* Лао-цзы — древнекитайский философ, основоположник даосизма. Историчность этой фигуры подвергается сомнению. *Прим. пер.*

боролись с шумом и рутиной жизни, но смогли преуспеть, обретя спокойствие. Вы прочтете истории о триумфах и испытаниях Джона Кеннеди и Фреда Роджерса, Анны Франк и королевы Виктории; истории о Христе и Тайгере Вудсе, Наполеоне, композиторе Джоне Кейдже, Садахару О, Розанне Кэш, Дороти Дэй, Будде, Леонардо да Винчи, Сократе и Марке Аврелии.

Мы будем опираться на поэзию и романы, философские тексты и научные исследования. Мы совершим набег на все доступные школы и все эпохи, чтобы найти стратегии, которые помогут нам направлять мысли, справляться с эмоциями и владеть своим телом. Мы можем делать меньше. Но при этом делать больше. Достигать большего, но нуждаться в меньшем. Чувствовать себя все лучше.

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

В каждой области мы будем стремиться уменьшить расстройство и возмущение, которые делают спокойствие невозможным, чтобы прекратить воевать с миром и самим собой и установить вместо этого прочный внешний и внутренний мир.

Вы знаете: это то, чего вы хотите, — и то, чего вы заслуживаете.

Вот почему вы взяли в руки эту книгу.

Давайте ответим на вызов вместе. Давайте искать и ловить то спокойствие, к которому мы стремимся.



