

# ЖИЗНЬ

# без усилий

**Краткое руководство**

**для удовлетворенности, внимания и потока**

**Лео Бабаута**

**Написано совместно**

**при помощи всего мира**

О книге	5
Введение	6
Рекомендации для жизни без усилий	8
Несколько положительных рекомендаций	8
Ву Вэй и ничегонеделание	9
Настоящие потребности, простые потребности	11
Сокращайте ваши потребности	13
Не навреди и будь сострадательным	15
Не имейте целей или жестких планов	17
Три важных замечания	17
Проблема с целями	18
Жизнь без целей	19
Не иметь ожиданий	21
Иллюзия контроля	23
Жизнь с хаосом	27
Ежедневная жизнь без планов	28
Почему планы это иллюзия	29

Будьте открыты раскрывающемуся по-новому мгновению	31
Не создавайте фальшивых потребностей	33
Будьте страстны и ничего не делайте из того, что вы ненавидите	35
Не спешите, идите медленно и будьте в настоящем	37
Не создавайте ненужных действий	39
Найдите удовлетворенность	41
Освободитесь от успеха и жажды одобрения	43
Предпочитайте избавление	45
Изменение вашего мышления и избавление от чувства вины	46
Будьте подобны воде	47
Равная значимость на каждое действие	49
Питаться проще	51
Что я ем	51

Чего я мало ем	51
Почему я отказался от животных продуктов	52
Выводы	52
Рецепты	52
Воспитание без усилий	54
Отношения без усилий	57
Работа без усилий	59
Превращая жалобы в благодарность	62
Избавляясь от борьбы	64
Отношения с другими	65
Простой метод	65
Возможность практиковаться	68
Вы уже идеальны	70
Применяя эту книгу на практике	73
Написание без усилий и именно эта книга	75
Помощники	76

## О книге

Эта книга Лео Бабауты с Zen Habits. Она была написана публично, и весь «мир» участвовал в ее совместном написании и редактировании. Эта книга – результат совместных усилий.

Книга не защищена авторскими правами.

А это означает, что есть краткое руководство для жизни без усилий.

# Введение

Жизнь – тяжелая штука. Или мы так себе представляли.

Правда заключается в том, что жизнь становится лишь тогда трудной, когда мы ей это позволяем.

Многие из нас проводят дни в суматохе, выполняя множество заданий и поручений, туша «пожары» и принимая участие в конфликтах. Большинство этих усилий надумано.

Мы очень просты по своей сути. Еда, кров, одежда и отношения - вот все, что нам нужно для счастья. Еда растет просто и естественно. Кров – это простая крыша. Одежда - это просто ткань. Простые отношения состоят из наслаждения от общения друг с другом без всяких ожиданий.

Помимо этих простых потребностей, мы добавили надуманные: карьеру, начальников и коллег, новые гаджеты, софт и социальные медиа, машины и классные шмотки, кошельки и сумки для лэптопов, телевизоры и многое другое.

Я не говорю, что нам следует возвращаться в первобытную эпоху, но очень важно помнить о том, что необходимо и что надумано. Когда мы осознаем существование надуманной потребности, то у нас появляется выбор избавиться от нее; если она не приносит пользу, если она делает жизнь еще труднее, то от нее надо избавляться.

Избавляясь от вещей, усложняющих нашу жизнь, мы остаемся с жизнью без усилий.

Я усвоил важный урок, когда хотел стать лучшим пловцом. Я думал, что плавать быстро и дальше возможно лишь тогда, когда усерднее будешь пытаться и тренироваться. Я молотил воду, но лишь напрасно терял свои силы. Когда я узнал, что вода может выталкивать тебя вверх и помогает плыть, то стало намного легче скользить в ней. Я расслабился, прекратил

совершать попытки с силой и научился лучше плавать с меньшими усилиями.

Жизнь похожа на этот случай. Жизнь - это вода, и мы привыкли толкаться, молотить воду, торопиться, бороться. Вместо этого, научитесь удерживаться на плаву, научитесь позволять всему становиться естественным. Вы начнете получать больше, и жизнь станет намного приятнее. Что же такое «Жизнь Без Усилий»?

Представьте себе жизнь, где вы просыпаетесь и делаете то, что вам нравится делать.

Вы проводите время с людьми, которых любите, и всецело наслаждаетесь этим временем. Вы живете в настоящем без беспокойства о будущем, без беспокойства о прошлых ошибках.

Представьте, что у вас есть несколько близких друзей и членов семьи, и вы проводите достаточное время вместе с ними. Вы ничего от них не ждете, следовательно, они вас не разочаруют и, фактически, чтобы они не делали - это идеально. Вы любите их такими, какие они есть, и ваши отношения остаются легкими.

Вам нравится проводить время в уединении: со своими мыслями, с природой, с книгой и может даже в процессе творчества.

Это простая и естественная жизнь. Это не означает буквально «без усилий», а означает чувство естественности. Вот что имеет значение. И это возможно. Единственная вещь, которая стоит на пути к естественной жизни - это разум.

# Рекомендации для жизни без усилий

Тут нет строгих правил. И они нежелательны по следующей причине: это руководство не расскажет вам, что делать. Оно расскажет вам чего не делать, и вы не будете создавать лишних усилий. Что вы будете делать - оставлено на ваше усмотрение.

## РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Не причинять вреда.
- Не иметь жестких целей или планов.
- Не иметь ожиданий.
- Не создавать фальшивые потребности.
- Не делать того, что ненавидишь.
- Не спешить.
- Не создавать ненужных действий.

## НЕСКОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ:

- Будьте сострадательными.
- Будьте вдохновленными.
- Найдите удовлетворенность.
- Будьте неспешны.
- Будьте терпеливыми.
- Живите настоящим.
- Предпочитайте избавление



## Ву Вэй и ничегонеделание

В даосизме есть понятие, которое покажется трудным для западного мышления: Ву Вэй, часто переводимое как «ничегонеделание» или «бездействие». Я предпочитаю думать о нем как о знании того, когда не надо действовать и когда необходимо действовать.

Это трудно для нас с западной традицией «действия». Наша культура ценит действие, а бездействие вызывает беспокойство. Однако в этом образе жизни заключается корень многих проблем нашей жизни: мы создаем ненужные усилия, так как чувствуем себя некомфортно в состоянии «бездействия».

Возможно ли ничего не делать? Буквально нет - даже если мы не действуем, то мы сидим, лежим или стоим. Но действие означает предпринятие действий, часто с целью и намерением. А что если мы уберем цель или намерение? Тогда действие излишне и его осуществление станет тоже излишне трудным.

Итак, избавление от целей и упрощение намерения освобождает от необходимости многих действий.

Очень трудно для нас принять эту мысль. Мы хотим быть продуктивными. Слово «пассивный» имеет такую негативную окраску, что мы избегаем ничегонеделания. Наша культура презирает лень. И мы делаем то, что нам не нужно. Мы создаем случайные цели, потому что чувствуем некую обязанность.

Что если мы прекратим измерять наше благосостояние нашими свершениями? То, кто мы есть, всегда намного важнее того, что мы делаем. Попробуйте ничего не делать. Даже просто в течение пяти минут. Мы ощутим беспокойство и захотим открыть новую вкладку в браузере, проверить почту, почитать новости, поговорить с кем-то, сделать задачу. И это только в течение пяти минут, а что если мы ничего не делали в течение целого дня?

Если мы уберем наши фальшивые потребности, цели, ожидания и намерения, то мы избавимся от необходимости делать многое из того, чем мы обычно заняты. Мы можем остаться с пустотой, которая может быть заполнена тем, что необходимо, тем, что естественно, тем, что красиво.

# Настоящие потребности, простые потребности

Итак, что же действительно необходимо? Я упомянул выше о нескольких простых потребностях, имеющихся у нас: еда, одежда, кров, отношения.

Ни одна из этих потребностей не является усложненной.

Вы вправе поспорить насчет трудности добывания пищи, но почитайте книгу “One Straw Revolution” Масанобу Фукуока - он показывает, как можно вырастить достаточное количество еды для семьи на площади в один акр с минимальным вмешательством в природу. Пусть растут сорняки, не используются пестициды, не возделывается почва, пусть животные, жуки и ящерицы бегают по полям. Это не так сложно.

Это не означает, что всем нам надо возвращаться к земледелию, но важно помнить следующее - наши истинные потребности были усложнены обществом, созданным нами, а еде не следует иметь какой-либо иной социальный статус. Таким образом, у нас есть возможность создавать что-то простое посредством избавления.

Кров тоже был усложнен. Жилье - это самая большая трата для многих людей, и сейчас красивый дом – это дорогой социальный статус. Но в своей сущности кров состоит из крыши, защищающей нас от стихии. Кров может быть для одного человека или же огромным для нескольких семей. Он может быть очень простым, таким, какой мы хотим.

Одежда также была очень сильно усложнена. Она настолько сильно превратилась в напускной и усложненный символ социального статуса, что истинное значение ее необходимости просто затерялось. Нам просто нужно прикрыть себя, и, как показал Ганди, все, что нам нужно, это кусок домотканой материи. И вряд ли мы будем носить набедренные повязки, но давайте помнить о том, сколько из наших шкафов с одеждой - это настоящие потребности, а сколько - надуманные.

Отношения, наверное, самые сложные из наших потребностей, потому что сами люди - сложные по своей сути, а не простые. Мы хотим принадлежать. Мы хотим выглядеть хорошо в глазах наших сверстников, быть привлекательными для других. Таким образом, отношения превратились в настолько сложные паутины взаимодействий, эмоций и ожиданий, что их не так легко распутать.

Это не должно быть таким трудным. Когда я встречаюсь с другом, то позволяю остальному миру раствориться, и концентрируюсь на настоящем моменте. Мы болтаем, мы шутим, и у нас нет друг от друга ожиданий. Мы гуляем безо всяких неприятных чувств, и у нас нет беспокойств о том, когда мы собираемся встретиться вновь.

Моя свадьба и мои отношения с моими детьми намного сложнее, чем случай с другом, но я учусь избавляться от ожиданий и потребностей, а то, что остается после этого, и есть чистое наслаждение каждым членом семьи. Я пока еще не добился этого, но учусь. Избавление оставляет лишь самую суть, только то, что вам нужно от отношений.

Наш вклад в общество, конечно, может стать усложненным. Как правило, это связано с работой, а она занимает большую часть нашей жизни и составляет большую часть стресса и беспокойств. Но основная причина заключается в необходимости работать по многу часов для поддержания наших искусственных потребностей. Если мы сократим наши потребности и научимся удовлетворяться малым, то нам тогда достаточно работать совсем немного, чтобы выжить.

Это даст нам много свободного времени для вклада в общество простыми способами. Мы можем быть волонтерами в благотворительных организациях, создавать нечто изумительное, помогать другим. Мы можем творить добро и отпускать его безо всяких ожиданий наград, денег или призов. Или мы можем просто быть доступными, когда другие будут нуждаться в нас, и мы не будем все время находиться в жестком режиме ради достижения наших целей.

Это и есть наши потребности, и они простые.

# Сокращайте ваши потребности

Как я уже говорил, наши настоящие потребности очень простые. В современном обществе мы создали множество потребностей: нам нужна работа, чтобы платить за наш дом, одежду, машину, компьютеры, топливо, электричество, еду, за выход на прогулки, развлечения, образование и многое другое.

Если вы сократите свои потребности и научитесь довольствоваться малым, то вам делать придется очень мало. Ваши малые потребности приведут вас к малым усилиям.

Если у вас есть несколько потребностей, то у вас некоторое количество расходов, и так вы сократите потребность в труде. Вы можете работать меньше и получать больше. Вы также сможете делать ту работу, которая вам нравится, потому что вам не нужно будет много зарабатывать с любимой работой, давая себе право временно потерпеть неудачу.

Если у вас есть несколько потребностей, то у вас меньше нагрузок, чтобы преуспеть, и вы можете чаще расслабляться. Вам не нужно волноваться так много, потому что мало о чем можно будет беспокоиться.

Сокращение ваших потребностей - это медленный и сознательный процесс. Вам не надо резко избавляться от всего за одну ночь. Обратите внимание на ваши траты, на то, что вы делаете каждую неделю, и спросите себя, действительно ли эти дела и действия являются настоящими потребностями.

Начинайте постепенно сокращать, избавляясь по очереди от каждой ненужной деятельности. Вам действительно нужен Starbucks-кофе каждый день, или вы сделаете свой, или вместо этого будете пить воду? Вам действительно нужны эти дорогие закуски или вы будете есть фрукты и орехи? Вам действительно нужно принимать участие в дорогом развлечении, или же вы можете поиграть с детьми, или же зависнуть с друзьями в парке? Вам действительно нужен абонемент в тренажерный

зал или вы можете погулять со своим супругом, или же сделать отжимания на улице?

Начните постепенно обращать внимание на большие расходы: вам действительно нужны две машины? Можете ли вы обменять свой внедорожник на меньшую по размерам, по расходам, поддержанную машину? Можете ли вы отказаться от машины в пользу велосипеда или общественного транспорта? Вам действительно нужен большой дом? Можете ли вы переехать в место, которое меньше, дешевле и недорого для обогрева или охлаждения? Вам действительно нужно дорогое образование или вы можете бесплатно заняться самообразованием?

Я не говорю здесь о том, что вы должны от всего этого отказаться. Я предлагаю обратить внимание, и, не спеша, уменьшать таким образом, чтобы все ваши основные траты были направлены на самое существенное.

Вещи, делающие вас счастливыми, не стоят так много. Вот некоторые из моих самых главных вещей:

- Хорошая книга, которую можно найти в библиотеке.
- Блокнот или лэптоп для писательства.
- Прогулки на улице.
- Чай с моей женой.
- Игры с моими детьми.
- Пробежка с другом.

Это все, что мне нужно, помимо самого основного (еда, одежда, кров и т.д.), чтобы быть счастливым. И ни одно из них не стоит очень дорого.

Сокращайте свои потребности, будьте довольны малым и усилий в жизни станет существенно меньше.

# Не навреди и будь сострадательным

Это мое основное правило жизни и оно отлично мне послужило. Оно сделало мою жизнь менее трудной:

- Отношения стали более легкими и полезными.
- Люди стали добрее ко мне.
- Ощущение того, что ты - добрый человек, открывает больше дверей.
- Стал счастливее.
- Каждый вокруг меня чуточку тоже счастливее.

Первая рекомендация «Жизни Без Усилий» звучит так: «Не причинять вреда». Оно - первое, потому что влияет на все остальное. Если правило «Не спешить» будет вызывать, к примеру, вред, тогда вам следует игнорировать «не спешить» в пользу правила «не причинять вреда».

Когда вы причиняете вред, то это создает волну проблем, вызывающую все больше сложностей для вас и для тех, кому вы навредили. Затем на вас ложится бремя обязательств по исправлению ошибок и получению прощения, что очень долго и утомительно. А ведь этого легко можно было бы избежать.

Как же это влияет на повседневную жизнь? Вот некоторые примеры:

- Не убивай или не будь жестоким к другим, если это навредит им.
- Не загрязняй и не совершай те дела, что нанесут другим вред здоровью.
- Не води машину пьяным и не совершай небрежных вещей, которые могут ранить других.
- Не ешьте животных или продукты из них.

- Не нанимайте на работу деспотичным способом и не используйте продукты, сделанные теми, кого угнетают.
- Не распространяйте информацию, которая навредит другим.
- Не воруйте и не берите вещей у других, если это навредит им.
- Не утаивайте информацию от людей, если это навредит им.
- Не стойте пассивно и не храните молчание, если вы видите, как другим причиняют вред.
- Не делайте с другими то, чего бы ни хотели сделать себе.
- Не принуждайте других к своим взглядам.
- Не лгите.
- Не покупайте вещей, которые вам в действительности не нужны (не вредите окружающей среде).

Другие случаи «не навредить» ведут к трудному выбору: иногда вам надо представить, какое именно действие (или бездействие) приведет к меньшему вреду.

Позитивная сторона данного принципа - это «быть сострадательным». Это часто полностью меняет образ мышления. Например, вместо того, чтобы судить других, сострадание будет означать попытку лучше понять других, проникнуться чувствами и попытаться спасти их от боли.

Жить сострадательно - это тема, которая заслуживает целой книги: я бы порекомендовал «Искусство быть счастливым» Далай Ламы. Вкратце: это требует понимания, эмпатии и желания уменьшить боль и приумножить счастье других людей.



# Не имейте целей или жестких планов

Похоже, что идея обладания четкой достижимой целью глубоко въелась в нашу культуру. Я знаю, что жил с целями много лет, и фактически большая часть моей прошлой писанины была о том, как поставить цели и достигать их.

Однако в эти дни я живу в основном без целей. Это освобождение, и это вопреки тому, чему вас учили. Но оно не означает, что вы перестанете достигать чего-то.

Это означает, что вы прекратите ограничивать себя целями.

Поразмыслите над распространенным убеждением: «Вы никуда не доберетесь, пока вы не будете знать, куда вы идете». Звучит разумно, но очевидно, что это неправда, если вы действительно задумаетесь об этом. Проведите простой эксперимент: идите на улицу и прогуляйтесь в случайном направлении, и не стесняйтесь менять свой маршрут. После двадцати минут, часа... вы будете где-нибудь! Вы просто не знали, что будете тут.

И здесь есть препятствие: вам пришлось раскрыть свой разум, чтобы пройти туда, куда вы и не предполагали идти. Если вы живете без целей, то вы откроете новые территории. Вы научитесь неожиданным вещам. Вы очутитесь в удивительных местах. В этом и есть красота данной философии, но также это и трудные перемены.

Сегодня в основном я живу без целей. Обычно я начинаю с целей, но затем отпускаю их. Жизнь без целей – это никогда не было моей целью. Это нечто, чему я учусь с радостью, это дарит свободу, это срабатывает для моего образа жизни, наполненной энтузиазмом.

## ТРИ ВАЖНЫХ ЗАМЕЧАНИЯ

У многих есть проблемы с экспериментом «без цели», и я приведу три замечания, перед тем как мы начнем:

1. **Мое определение «цели»:** я не определяю цель как «нечто, что вы хотите сделать». Я не говорю об избавлении от желаний. Я говорю о том, как отпустить predetermined результаты. И так, «цель» означает «предetermined результат или пункт назначения». Если вы начнете гулять без определенной точки прибытия, то вы можете сказать: «У меня есть цель гулять». Но вы не знаете куда идете. Если вместо этого вы начнете прогулку в магазин, то это прогулка с целью. Когда люди говорят «вы делаете нечто, следовательно, у вас есть цели!», то мой ответ звучит так: «Да, но я не знаю или не представляю, куда меня это приведет» (Кстати, это симптом синдрома «Я тебя раскусил!», когда люди пытаются поймать меня на лжи вместо того, чтобы попробовать рекомендации).
2. **Вам не надо пробовать это.** Если жизнь без целей выглядит глупо или слишком чрезмерно для вас, то не пытайтесь. Для меня не важно, согласны ли вы со мной в этом. Конечно, это может сработать для меня, но может не сработать для вас. Это нормально. Другие мысли в этой книге все еще полезны. И кто знает, возможно, однажды вы вернетесь и примете это во внимание.
3. **Нуждался ли я в целях в начале?** Говорят, что для меня нормально не иметь целей сейчас, так как я уже многого добился и пришел к той точке, когда цели попросту не нужны. Это нормально, вы можете верить. Или вы можете просто попытаться жить и работать без целей, и посмотреть, что получится. Я не знаю, нуждался ли бы в целях в начале - как я могу возвратиться в прошлое и проверить? Мое предположение, что я не был бы здесь сейчас, если бы начал использовать эти идеи, но я был бы где-нибудь в другом отличном месте.

## ПРОБЛЕМА С ЦЕЛЯМИ

В прошлом я ставил одну или три цели на год, а потом подцели на каждый месяц. Потом я расписывал, какие шаги надо предпринимать каждую

неделю и каждый день, и пытался сконцентрировать мой день на этих шагах.

К сожалению, это никогда четко не работало. Все вы знаете это. Вы становитесь занятыми, откладываете на потом, или жизнь вносит свои коррективы, ваши недельные и месячные цели убираются назад или уходят в сторону. Вы разочаровываетесь, потому что у вас нет дисциплины. Тогда вы делаете обзор ваших целей и сбрасываете их. Вы создаете новый список подцелей и планов действий.

Иногда вы достигаете цель и потом чувствуете себя изумительно. Но в основном вы не достигаете их, и вы вините в этом себя.

Вот здесь секрет: проблема заключается не в вас, она – в системе. Система целей установлена для провала.

Даже когда вы делаете все верно, это неидеально, потому что цели ограничивают ваши возможности. Когда вы не желаете делать что-то, то вы принуждаете себя делать это. Ваш путь выбран, так что у вас нет шансов разведывать новую территорию. Вам надо следовать плану, даже когда у вас есть страсть к чему-то другому.

Некоторые системы целей более гибкие, но ничто не гибко, как жизнь без целей.

## ЖИЗНЬ БЕЗ ЦЕЛЕЙ

Итак, на что же похожа жизнь без целей? На практике она очень отличается от жизни с целями.

Вы не ставите цель на год, либо на месяц, либо на неделю или день. Вы не мучаетесь об отслеживании целей или последующих действиях.

Вам даже не нужен список дел, хотя не помешает записывать напоминания, если вам нравится.

Что же тогда делать? Лежать целый день на диване? Нет, вы найдете что-нибудь вдохновляющее для себя, и вы станете делать это. Отсутствие

целей вовсе не означает, что вы ничего не будете делать. Вы можете творить, вы можете создавать, вы можете следовать за вашей страстью.

А на практике это прекрасная вещь: вы просыпаетесь и занимаетесь тем, что вас вдохновляет. Что касается меня, это обычно писательство, но также помощь другим или знакомство с удивительными людьми, или время с моей женой, или игра с моими детьми. Тут нет ограничений, потому что я свободен.

Я обычно достигаю большего чем, если бы у меня были цели. Потому что я всегда делаю то, что мне нравится. Но не важно, достигаю я этого или нет, всегда важно лишь то, что я делаю; то, что я люблю.

Я оказываюсь в местах, которые чудесны, удивительны, великолепны. Я просто не знал, что приду сюда, когда начинал.

Неважно, какой путь вы найдете, неважно, где вы окажетесь - это прекрасно. Нет плохих путей, нет плохих пунктов назначения. Это просто разное, а разное - это так удивительно. Не судите. Просто экспериментируйте. Всегда помните: путешествие - это все. Пункт назначения лежит вне этого.

# Не иметь ожиданий

Сколько вашего стресса, крушений надежд, разочарований, гнева, раздражения, отвратительного настроения происходит от одной маленькой вещи?

Почти все это исходит от ваших ожиданий и несбывшихся желаний, когда все (неизбежно) оказывается не так, как предполагалось.

Мы строим эти ожидания в наших головах: что другие люди должны делать, как должна выглядеть наша жизнь, как должны вести себя на дорогах водители. И все же - это все фантазия. Это нереально.

И когда реальность не пересекается с нашей фантазией, мы хотим, чтобы мир был другим.

Вот простое решение:

Возьмите свои ожидания и выбросьте их в океан.

Вообразите все ожидания насчет вас, вашей жизни, вашего партнера, ваших детей, коллег, работы, мира. Вытащите их из себя и выбросьте их в океан. Река или озеро также подойдут.

Что же с ними случится? Они поплывут. Волны понесут их. Поток сметет их, и они уплывут прочь. Пусть их смоем очистительной водой, отпустите их.

А теперь живите своей жизнью без них.

На что похожа жизнь без ожиданий? Вы принимаете реальность такой, какая она есть, людей, какие они есть, без попыток принуждения людей к рамкам, которые вы для них создали. Вы увидите вещи такими, какие они есть. Вам не нужно быть разочарованным, расстроенным или сердитым. А если вы такой, примите и отпустите это.

Это не говорит о том, что вы никогда не будете действовать. Вы можете действовать в соответствии со своими ценностями и влиянием на мир, но

пусть у вас никогда не будет ожиданий того, как мир должен реагировать на ваши действия.

Если вы делаете нечто хорошее, то вы не будете ожидать похвалу или одобрение. Пусть эти ожидания наград или похвал поплывут прочь с волнами. Делайте хорошее, потому что вам нравится делать хорошее, и ничего не ожидайте от этого.

Обращайте внимание на свои мысли. Не укоряйте себя, если у вас есть ожидания. Просто смотрите на них. Потом выбросьте их в океан.

Замечайте, если вы начинаете хотеть вещи такими, какими они сейчас не являются. Если вы хотите, чтобы кто-то чего-то не делал, замечайте и это. У вас есть ожидания, и вы хотите, чтобы люди или мир могли соответствовать им. Выбросьте также эти желания в океан. А теперь примите вещи так, как есть, и двигайтесь дальше.

Пусть воды мира очистят нас, и пусть нам будет легко в мире, который и так прекрасен без наших фантазий.

# Иллюзия контроля

Когда вы думаете, будто контролируете что-то, то вы ошибаетесь.

Удивительно, как часто мы думаем, будто держим что-то под контролем, когда в действительности это не так.

Контроль - это иллюзия.

Мы всегда создаем планы, которые никогда не сбываются так, как мы предполагали. «Если вы хотите рассмешить Бога, то расскажите ему о своих планах», есть такая поговорка.

Нас учили ставить цели, а затем работать над действиями, которые приведут нас к этим целям... и все же, как часто мы терпим неудачу в достижении этих целей? Как часто мы пытаемся контролировать будущее, которое мы не можем предсказать?

Знали ли вы пять лет назад, что мир будет таким, что Обама будет избран в качестве президента, что биржа рухнет, что будет кризис, что землетрясения и цунами нанесут удар, что вы будете делать именно то, что делаете сейчас?

Конечно, нет. Мы не знаем будущее, и менее всего мы можем контролировать его. Мы хотим думать, что можем, но это никогда не будет правдой.

И все еще мы продолжаем верить в иллюзию контроля. Мы встречаем хаотичный и сложный мир и ищем, как контролировать его любым возможным способом.

Наши попытки контролировать мир могут быть определены этими методами:

- Попытка контролировать становление детей, словно они глиняные фигуры, словно люди не так уж сложны, как мы можем себе представить.

- Отслеживание мельчайшего дела: от затрат на упражнение до того, что мы едим; до того, какие задания мы выполняем; до того, сколько у нас посетителей на сайте; до того, сколько шагов мы сделали сегодня и сколько миль пробежали. Слово наш выборочный контроль может включать в себя множество комплексных факторов, влияющих на результаты.
- Попытка контроля работников - и снова сложная человеческая жизнь с множеством мотиваций, причудей и привычек, которых мы не понимаем.
- Одержимое планирование проектов, путешествий, дней, вечеринок, словно результаты событий - это вещи, которые мы можем контролировать с нашей силой манипулирования всем миром.

Если мы оставим эту иллюзию, то с чем же мы останемся? Как мы можем жить среди этого хаоса?

Представьте себе рыбу. Рыба плавает в хаотичном море, которое не может контролировать так же, как и мы. Рыба, в отличие от нас, не имеет иллюзий, будто она контролирует море или других рыб в море. Рыба даже не пытается контролировать, где она будет: она просто плывет либо по течению, либо ждет его. Она ест, скрывается и спаривается, но не пытается контролировать.

Мы не лучше, чем эта рыба, хотя наше мышление создает потребность в иллюзии.

Давайте избавимся от этого мышления. Научимся быть рыбой.

Когда мы находимся посреди хаоса, избавьтесь от нужды контролировать его. Плавайте в нем, почувствуйте этот момент, попытайтесь не контролировать результат, а плывите с потоком, как только он приходит.



Как мы можем жить именно так? Это совершенно другой образ жизни, и как только мы избавимся от иллюзии, то:

- Мы прекратим ставить цели, и вместо этого будем делать то, что нам нравится.
- Мы прекратим планировать, а будем просто делать.
- Мы прекратим смотреть в будущее, а будем жить моментом.
- Мы прекратим пытаться контролировать других, а вместо этого сконцентрируемся на том, чтобы быть добрым к ним и показывать любовь.
- Мы поймем, что для предпринятия действий доверие к нашим ценностям намного важнее, чем желание и стремление к определенным результатам.
- Мы будем делать шаги легко, сбалансировано, в моменте, ведомые этими ценностями и тем, что будит в нас энтузиазм, вместо того, чтобы пытаться запланировать следующие 1000 шагов и место, где мы окажемся.
- Мы научимся принимать мир таким, какой он есть, нежели быть раздраженными от него, расстроенными, безумными, отчаявшимися или пытающимися изменить его под себя.
- Мы никогда не разочаруемся тем, как пойдут дела, потому что мы ничего не ожидаем, мы просто принимаем то, что приходит.

Некоторым это может показаться пассивным образом жизни, ведь это идет вразрез с нашей агрессивной, продуктивной, целеориентированной натурой. Если вы не можете принять этот образ жизни, то это нормально. Многие люди живут с иллюзией контроля. Быть несведущим о том, что делает их несчастными или расстроенными, не самое худшее.

Но если вы сможете научиться так жить, то это самая освобождающая вещь на свете.

# Жизнь с хаосом

Мы говорили о том, как отпустить цели, планы, ожидания. Чему я все еще учусь - так это, что делать, если вы отпустили иллюзию контроля и стали планировать как можно меньше.

На что похожа жизнь без целей или планов? Как мы будем разбираться с хаосом?

У меня нет всех ответов, но я учусь многому.

Недавно я посетил саммит **«World Domination»** в Портленде с некоторыми планами. У меня была подготовлена речь, парочка небольших заседаний, запланирован велосипедный тур, билет на самолет и номер в отеле. Но большинство выходных я был свободен.

Это дарит чувство свободы. Я не возражал, чтобы поболтать, и мне понравился тур, но встречи с незнакомыми людьми, тусовки с людьми, которых я никогда не встречал, ходьба в людском потоке – это было весело. Я никогда не знал, что будет дальше, и это пугает... но удивительным образом помогает ощутить себя намного свободней.

Также я недавно ездил в Гуам на месяц, и мне нужно было увидеть кучу друзей и родственников. Но кроме места, где остановиться, у нас не было никаких планов. Мы не знали, что мы будем делать с транспортом, мы не знали, что мы будем делать каждый день. Это было страшно, но нам было классно.

Как жить с хаосом?

Вы научитесь принимать его.

## Ежедневная жизнь без планов

Я пытаюсь планировать как можно меньше, и у меня нет ежедневных целей на каждый день. Я просыпаюсь и спрашиваю себя: «Что сегодня пробуждает во мне интерес?» И каждый день я получаю разный ответ.

Конечно, бывают обязательства, соблюдаемые мной, но в основном это дела, которые мне интересны. Я все еще буду заниматься теми вещами, что не вызывают интереса – до тех пор, пока они не станут ничтожными.

Однако я пытаюсь жить осознанно каждое мгновение, и каждый раз спрашиваю себя ... «Что вызывает во мне страсть? И как я могу управлять каждым моментом, будучи верным своим ценностям?» Это о том, как быть «внимательным». Многие люди не живут в состоянии естественной осознанности.

Моя ценность - это сострадание, происходящая из разных примеров: любовь, доброта, эмпатия, благодарность. Каждый раз в определенной ситуации я спрашиваю себя: «Как я могу справиться с этим сострадательно?» Это вопрос, которые многие должны задать себе.

Я все еще учусь, как делать это. Я не заявляю, что достиг совершенства в этом, и скорее всего, мне еще предстоит многое.

# Почему планы это иллюзия

Жизнь без планов может показаться дурацкой или нереалистичной идеей для многих людей. Это нормально. Но если вы хотите быть реалистичными, то вам следует понять, что планы, создаваемые вами - это чистая иллюзия контроля.

Давайте приведем пример. У вас есть план написать отчет (или пост в блог, или главу книги), и потом вы встречаете коллег или партнера по бизнесу. Написание отчета запланировано на 9 утра, а встреча на 11.

Давайте предположим, что эти дела пойдут по плану. В большинстве дней появляются иные дела, и иллюзия контроля легко разбивается. Но в другие дни нам везет, и наши планы срабатывают так, как мы надеялись.

Итак, вы сидите и пишете, как запланировано. Возможно, вы составили план для вашего письма. Но пока вы пишете, то думаете о незапланированных вещах. Вы сталкиваетесь с проблемами, которые вы не предугадали перед тем, как начать писать. Вообще-то, если вы обратили пристальное внимание, то становится ясно, что нет способа запланировать ваше написание отчета заранее - оно будет формироваться по мере того, как вы пишете, и нет никакой возможности предсказать свое собственное мышление (не говоря уже о мышлении других людей).

Вот так и появляются вещи при написании, которые никогда бы не были запланированы. Фактически, если мы открыты этому, то можем написать нечто совершенно гениальное, что невозможно было бы предсказать. Однако если мы попытаемся придерживаться плана, то мы можем проигнорировать появляющиеся блестящие возможности.

Итак, сейчас уже 11 утра и это время для вашей встречи. Вы встречаете своего коллегу или партнера, как запланировано, и начинаете разговор. Конечно, беседы не могут быть запланированы, и нет способа предсказать, что возникнет по мере разговора. У вас может быть повестка дня, но как только вы говорите о делах в повестке, то появляются новые идеи, и когда один из вас предлагает новую идею, она порождает другую идею у другого

человека, и так далее. Идеи зарождаются тут и там, хотя и не были запланированы.

Итак, новые идеи, проекты, сотрудничества появляются из этой встречи, которые никак не могли быть запланированы. И это здорово!

Два запланированных мероприятия, даже если они случились, как и запланировано, были полностью непредсказуемы и неконтролируемы. Чем больше мы пользуемся хаосом, тем больше у нас блестящих возможностей, которые могут проявиться. Чем больше мы пытаемся контролировать наш день и действия с планами, тем больше мы ограничиваем себя.

# Будьте открыты раскрывающемуся по-новому мгновению

Мы пытаемся удержать иллюзию контроля, но если бы мы вместо этого приняли хаос? Что если мы оставим себя открытым к переменам, раскрывающемуся мгновению и возможностям, которые мы никогда не планировали?

Это прекрасно.

Попробуйте это. Выбросьте свои планы на следующий час. Посмотрите, что происходит от момента к моменту. Подумайте о том, что пробуждает в вас интерес, что соответствует вашим ценностям. Будьте настойчивы в этом.

И как только вы начнете заниматься делами, воодушевляющие вас, соответствующие вашим ценностям... то посмотрите, какие новые вещи проявляются. Поговорите с людьми без намерений и посмотрите, какие идеи возникают от таких взаимодействий. Посмотрите, как развиваются новые возможности по мере взаимодействия с людьми, с идеями, с вашими мыслями.

Это кажется туманным, но на самом деле это также реально, как и все остальное. Как я уже показал, когда мы создаем планы, то думаем, что планируем все конкретно, но жизнь всегда непредсказуема: мы просто пытаемся убедить себя, что все будет конкретно.

Когда мы признаем текучесть нашей жизни, то учимся использовать эту текучесть с пользой. Мы течем. Мы открыты к переменам течений. Мы видим вещи с открытыми глазами вместо того, чтобы пытаться приспособить мир к нашим планам и целям.

У меня нет всех ответов, и, вообще-то, я был бы лицемером, если бы утверждал, что могу предсказать всё, что случится, если я или кто-то другой будет жить таким образом.

Я не знаю, что будет дальше. Подумайте о неограниченных возможностях этого простого утверждения.



# Не создавайте фальшивых потребностей

Наша жизнь заполнена делами, которыми надо заниматься. До тех пор, пока мы не взглянем пристальнее на эти потребности.

Подумайте о потребностях, которые вам нужны: потребность проверять вашу электронную почту каждые 15 минут или очищать «входящую», или читать все свои блоги, или держать что-то в совершенно чистом виде, или одеваться на работу по последней моде. Потребность постоянно дразнить своих детей вещами, или контролировать своих коллег, или встречаться с любимым, кто ищет встречи, или же иметь больше и больше денег, или владеть классной машиной.

Откуда происходят эти потребности. Они полностью надуманы.

Иногда потребности созданы обществом: индустрия, в которой вы находитесь, требует от вас работать до 9 часов вечера или одеваться в безупречные костюмы. Ваше соседство также имеет определенные стандарты, и если у вас нет безупречного газона или двух BMW, то вас осудят. Если у вас нет самого последнего iPhone, то вы – отсталый гик, у которого нет символа социального статуса, и вы будете завидовать тем, у кого он есть.

Иногда потребности изобретены нами: мы постоянно чувствуем срочную необходимость проверить почту или RSS, или новости, или текстовые сообщения, или же аккаунт Twitter, даже несмотря на отсутствие каких-либо негативных социальных или рабочих последствий в случае, если мы не будем в курсе. Мы хотим идеальную кровать, даже если это никого не волнует. Мы хотим создать список целей в жизни или на год, и достигнуть каждую из них, несмотря на отсутствие плохих сторон в случае, если не достигнем большинства из них.

Каждая из этих созданных потребностей может быть убрана. Всё что нужно - это готовность отпустить.

Рассмотрите одну из ваших созданных потребностей и спросите себя, почему это так важно. Спросите себя, что случится, если вы откажетесь от нее.

Что хорошего она принесет? Будет ли у вас больше свободного времени и больше пространства, чтобы сконцентрироваться и творить, или меньше стресса и меньше дел на каждый день? Что плохого произойдет или может произойти. И насколько вероятно произойдут эти события? И как вы можете противодействовать им?

Эти потребности созданы страхами, и чем честнее мы будем с этими страхами, тем лучше. Встретьте эти страхи и дайте себе небольшой пробный период: позвольте себе избавиться от потребности, хотя бы на один час или на один день. Или на неделю. Если ничего плохого не произойдет, то увеличьте пробный период, и также постепенно вы обнаружите, что эта потребность вовсе не была потребностью.

Это хорошее чувство – отпустить, и, отпуская, вы освобождаете себя.

# Будьте страстны и ничего не делайте из того, что вы ненавидите

Сколько дней мы тратим, проводя время за теми делами, что нам не нравятся? Нам внушили, будто мы должны заниматься делами, которые нам не интересны, будто эти дела необходимы, будто это добродетель - заниматься теми делами, что нам не нравятся. Я не согласен.

Если вы ненавидите заниматься чем-либо, то найдите способ прекратить это. Иногда это может быть очень легко, но иногда означает, в конечном счете, решительную смену жизни. Как вы осуществите эти изменения - зависит от вас.

Иногда я могу просто прекратить делать что-то, а иногда мне приходилось отпускать то, что я думал действительно необходимо (моя работа, жизнь на Гуаме и т.д.) И каждый раз отбрасывая отвратительные задачи, я чувствовал себя свободнее.

Я уволился с нескольких работ, которые ненавидел. Мне не нравилось вождение автомобиля, и я переехал в Сан-Франциско, и сейчас мы с женой и шестью детьми не пользуемся автомобилем. Мне не нравится возня с бюджетом, и я автоматизировал учет своих финансов. Я устал от модерирования комментариев, и я их убрал. Мне не нравилось иметь дело с рекламодателями, и я убрал рекламу с моего сайта. Когда я читаю книгу, которая наскучивает мне, то выбираю другую. Я автоматизировал или удалил повторяющиеся, скучные задания из моей жизни.

Отказ от дел, которые я ненавижу, освобождает меня, и я делаю то, что люблю. Теперь я занимаюсь теми делами, к которым чувствую страсть. Если я начну ненавидеть проект, то прекращу заниматься им. Это может означать, что я не завершаю все, что начинаю, но завершение того, что мы начали - это фальшивая потребность. В своих экспериментах я обнаружил: делать то, что любишь - это намного лучший метод.

Я провожу время с людьми, которых больше всего люблю. Я читаю, бегаю и пишу. Я помогаю другим и нахожу время на уединение. Это то, что я люблю, и моя жизнь наполнена этим.

Я применяю те же самые идеи к здоровью и фитнесу: нахожу здоровую пищу, которая мне нравится, и ем ее. Я нахожу способы играть, физически активен и в отличной форме, делаю то, что люблю: бег, прыжки, швыряние вещей и игра с моими детьми, взбирание на высоту, спринт по возвышенности, плавание и игра в баскетбол. Я привожу себя в форму, делая то, что мне нравится, и это не требует усилий.

Сколько более нового, душевного и полезного вы могли бы сделать, если бы не стали тратить столько энергии, принуждая себя делать то, что вы ненавидите.

# Не спешите, идите медленно и будьте в настоящем

Не спешите. Идите медленно. Будьте в настоящем. Спешка в наше время создает трудности и дополнительные усилия.

Мы склонны спешить, делать всё быстро, накапливая так много дел, насколько возможно. Это означает, что у нас есть небольшое время для передышки, небольшое пространство между задачами и событиями, немного отдыха. И это означает, что мы едва живем в настоящем, так как занимаемся делами, что в свою очередь означает - мы не наслаждаемся жизнью, едой или людьми.

Это также означает, что мы создаем ненужные проблемы. Спешка часто ведет к несчастным случаям. Например, быстрая езда - это самая распространенная причина дорожных аварий. Спешка на рабочем месте ведет к несчастным случаям. Спешка с заданием ведет к ошибкам. Мы не заботимся о том, что спешим, и это означает: мы пропускаем дела, мы не видим проблем по мере их приближения, мы вредим себе и другим.

Спешка также делает всех вокруг более напряженными. Когда я пытаюсь поторопить свою семью выйти пораньше, чтобы мы не опоздали, то моя жена (которая готовится) становится раздраженной, потому что я тороплю ее. Когда мы носимся туда-сюда в офисе, выполняя дела, то наши коллеги также чувствуют спешку. Это добавляет дополнительное ненужное давление в каждое событие нашей жизни.

Вместо этого, попытайтесь делать все неторопливо. Это настоящий темп жизни без усилий, и, что самое смешное, это нелегко для многих людей. Неторопливо гулять между двумя делами в офисе или дома – это чуждая идея для большинства из нас.

Попытайтесь есть медленно. Попытайтесь ничего не делать, кроме еды: без чтения, без лазания в интернете, без просмотра телевизора или болтовни с другими. Это тяжело, если вы не привыкли к этому. Но

результат будет таким, что мы станем более внимательны к нашей еде - к вкусу и строению, откуда она, сколько мы едим, насколько мы сыты. Это хороший способ потерять вес, быть благодарным за то, что у вас есть, высоко ценить еду, которую вы едите.

Попытайтесь водить машину медленнее. Вы будете в большей безопасности, вызовете меньше вреда, будете меньше раздражены, будете больше наслаждаться ездой.

Жить неспешной жизнью означает удаление ненужных целей, планов, действий, и у вас будет больше пространства. Это удаление может занять время. Не стесняйтесь удалять не спеша.

# Не создавайте ненужных действий

Большинство того, что мы делаем - ненужно. Это голословное утверждение, но я нашел, что оно правдиво, из наблюдения.

Представьте себе Масанобу Фукуока, революционного японского фермера, которого я упоминал ранее в главе «Настоящие потребности, простые потребности». Он изучал традиционное и современное земледелие, и после долгих и внимательных наблюдений пришел к выводу, что многие вещи, которые делают фермеры (современные или традиционные), являются ненужными: вспашка, обработка, прополка, внесение удобрений, обрезка, использование пестицидов. Он избавился от них и остался с намного меньшим количеством действий.

Тот же самый принцип применяется ко всему, что мы делаем. Большинство наших дел существует лишь потому, что это традиция, что это важно (так мы думаем) или потому, что мы создали потребность в действиях из-за проблем, вызванных другими нашими предпринятыми действиями. Уделяя тщательное внимание к каждому нашему действию, мы можем начать воздерживаться от лишних действий.

Вы захотите точные, а не просто общие примеры. Вот они:

- Нет никакой необходимости отвечать на каждое электронное письмо, сообщение в Facebook или в Twitter. Мы, возможно, ощущаем сильное желание сделать это, потому что не хотим быть грубыми; но я обнаружил, что лишь несколько людей по-настоящему обижаются, если я не отвечаю. Определите для себя, какие ответы очень важны, и займитесь ими.
- Мы создаем ненужные уборку и обслуживание, когда приносим слишком много вещей в нашу жизнь. Удаляя эти лишние вещи (избавление от хлама) и не принося еще больше, у нас будет меньше уборок, обслуживания и проблем с хранением.

- В качестве родителей мы делаем слишком многое для наших детей и слишком много занимаемся с ними. По правде говоря, мы можем научить наших детей быть самодостаточными и дать им пространство для игр и творчества без необходимости нашего присутствия (и электроники) с целью наполнить каждую минуту их дня. И таким образом, убирая действия родителей, мы можем делать меньше, но давать детям больше возможностей для роста и познания самостоятельности.
- Работа во дворе может стать ненужной, если вы позволите диким растениям расти самим по себе и сажать овощи среди сорняков. Конечно, это идет вразрез с правилами, но это пример того, как мы можем изменить способ выполнения дел.
- Если вы побреете свою голову, то можно избавиться от кучи действий по уходу за волосами.
- Если вы можете работать дома или жить рядом с работой, то можно избавиться от необходимости в ежедневных поездках.
- Если вы удалите возможность комментирования вашего блога, то вам не нужно будет заниматься модерацией комментариев.

Конечно, существует бесконечное количество примеров, но стоит помнить руководящий принцип «не делать лишнего», когда вы приступите обустривать свой день.



# Найдите удовлетворенность

Почти все те, кого я знаю, всё время ищут нечто лучшее.

Они хотят лучшую жизнь, лучшую одежду, лучшую машину, лучшую работу, лучшее место для жизни. Я понимаю это, потому что я был таким же большую часть жизни.

Я научился находить удовлетворенность постепенно, улучшив свою жизнь следующим образом:

- Осознав, что время с моей женой, детьми и с самим собой - это всё, что мне было нужно. Я перестал нуждаться в развлечениях или шопинге. Я тратил меньше и выбрался из долгов.
- Научившись быть удовлетворенным домашней едой. Я прекратил питаться вне дома (хотя все еще делаю это на полурегулярной основе) и сбросил вес.
- Научившись открывать новое и изумляться тому, что вокруг меня. Я перестал много ездить на машине, и теперь вовсе забросил свою машину. Я делаю меньший вклад в глобальное потепление, и у меня отличная форма от пеших и велосипедных прогулок.
- И самое главное. Я прекратил бесконечный цикл желания большего, желания лучшего. И я представил, что у меня уже всё есть. Я намного счастливее сейчас.

Нахождение удовлетворения - это не то, что приходит обычно за одну ночь, но скорее всего оно приходит небольшими порциями. Вот некоторые вещи, которые вы можете сделать сегодня, чтобы научиться находить удовлетворенность:

- Оглянитесь вокруг себя сейчас или когда вы сидите у себя дома. Представьте на мгновение, что всё, окружающее вас, и есть необходимое для счастья. Хотите быть счастливыми?

Еда, кров, одежда, другие люди, смысл ваших дел и мышление в стиле удовлетворенности.

- Хотите делать что-то значительное? Вам не нужно менять работу: просто помогайте другим, как только можете. Помогайте коллегам в успехе. Будьте с друзьями, когда они нуждаются в вас. Проводите время с любимыми и поддерживайте их. Вызывайтесь добровольцем, чтобы помогать. Улучшайте свое сообщество потихоньку.
- Вам нужны другие люди в жизни? Найдите соседа и станьте друзьями. Вызывайтесь добровольцем и будьте дружелюбными. Зависайте с коллегами. Будьте деликатны, дружелюбны, позитивны ко всем человеческим делам.
- Начните считать свои благие дела, всё то, за что вы хотите быть благодарными.
- Когда вы обнаружите, как думаете о том, чего вы хотите, то начните ценить все, что у вас уже есть каждый день.
- Будьте более сознательны во всем, что вы делаете: принятие пищи, принятие душа, прогулка, работа, мытье посуды, разговор, написание, чтение и проведение времени с другими людьми.
- Улучшайте свою способность к сознательности посредством ежедневной сидячей медитации.

Когда вы найдете удовлетворенность, то вы поймете, что вам нужно очень-очень мало потребностей в жизни. Жизнь станет проще и лучше.

# Освободитесь от успеха и жажды одобрения

Лао Цзы сказал:

Успех так же опасен, как и провал.

Надежда так же пуста, как и страх.

Почему успех так же опасен, как и провал?

Если поднимаешься или опускаешься по лестнице,

то твое положение шаткое.

Когда ты стоишь двумя ногами на земле,

то ты всегда будешь держать равновесие.

Успех - это то, что нам внушают с рождения, и почти каждый момент нашего детства и школьных лет движется к идее успеха. Но это ложное понятие. Кто определяет успех? Почему он так важен? Что случится, если мы не достигнем его? И что произойдет, если мы все же достигнем и будем желать еще большего, или же если осознаем, что это не стоило усилий и мы зря потратили свою жизнь?

Потребность в успехе ведёт нас к тому, чтобы делать столько всего лишнего. Мы боремся за красивые дома, машину, одежду, гаджеты, путешествия по миру, престижную работу, список достижений, толпу онлайн фолловеров. И что в конце? Выглядеть хорошо в глазах мира, когда по правде остальные люди в мире беспокоятся лишь о себе.

Освободитесь от потребности в успехе, потребности одобрения от других. Мы, конечно, хотим выглядеть лучше, но оставьте эту черту, которая была нашей движущей силой в жизни.

Держите свои ноги на земле. Найдите баланс, найдите удовлетворение.  
Забудьте об «успехе».

# Предпочитайте избавление

Похоже, у нас природный инстинкт к добавлению вещей в свою жизнь.

Мы хотим достигнуть большего, делать больше, находить новые хобби, заводить новых друзей, приобретать больше.

Но каждая вещь, добавленная в нашу жизнь, требует новых усилий. Один за другим добавляя новые вещи, мы не считаем усилия, которые потребуются для каждой новой вещи, друга, хобби или цели. Скоро мы будем захлавлены, и не будем знать, как все это сократить.

Общий принцип звучит так: будьте осторожны с добавлением новых вещей в вашу жизнь, и, в общем, предпочитайте избавление от них.

Когда приходит новая онлайн социальная сеть, то будьте осторожны с вашим выбором присоединяться к ней, вместо этого предпочитайте удаление из онлайн.

Будьте осторожны насчет добавления новых друзей, новых проектов, новых обязательств. Предпочитайте избавляться от обязательств, которые не улучшают вашу жизнь, а вместо этого усложняют ее.

Избавление - это тщательный процесс и он занимает время. Добавление склонно быть бездумным: очень легко сказать «да» без тщательного изучения всех последствий, которые будут в нашей жизни. Так что будьте осторожны, когда рассматриваете нечто новое и потихоньку избавляйтесь от вещей, когда возможно.

Будьте зрителем своей жизни. Неторопливо избавляйтесь от вещей до тех пор, пока вы не останетесь с тем, что любите, что важно, что делает вас счастливым.

# Изменение вашего мышления и избавление от чувства вины

Когда люди в первый раз слышат о легкости без усилий, отказе от целей и ожиданий, отсутствии контроля или о том, чтобы делать меньше, то у них часто появляются негативные мысли.

Это против наших культурных норм делать меньше - ведь это предполагает лень. Нам не нравится быть пассивными, это не вдохновляющее слово. Мы хотим работать усерднее, а не плыть пассивно по жизни. Мы хотим достигать больших целей, а не бросать их.

Это мышление, которому нас научили, но это не всегда лучше. Это то мышление, которое было у меня годами. И благодаря моим экспериментам я выяснил, что жизнь без усилий является более естественной, более удовлетворяющей. Я намного чаще доволен в эти дни.

Если у вас будет негативная реакция на любую из этих идей, то это нормально. Обратите внимание на эти мысли. Потом спросите себя, правы ли вы или может ли этот способ сработать хорошо или даже лучше. Если вы только думаете, что знаете, но у вас нет доказательств, то получите их путем экспериментов.

Когда мы начнем делать меньше, и делать с меньшими усилиями и более плавно, то сперва можем ощутить вину. Но как только мы увидим результаты этого сумасшедшего эксперимента, то уже будем более уверены на этот счет. Потому что поймем, делать меньше - это не так уж и плохо. Меняющаяся жизнь - это не вопрос лени, а вопрос жизни более естественной, осознанной с **большим** удовлетворением.

Это хорошая жизнь. Вместо того чтобы отбросить свои старые идеи, вы даете себе разрешение возглавить лучшую жизнь – Жизнь Без Усилий.

# Будьте подобны воде

Брюс Ли научил нас уроку потока:

Будьте как вода, текущая сквозь щели.

Не будьте агрессивны, а сливайтесь с объектом,

И вы найдете путь вокруг или через него.

Если внутри вы суровы, то пути сами закроются на вашем пути.

Освободите разум, будьте бесформенны, безличны как вода. Налейте воду в чашку, она станет чашкой. Вы нальете воду в бутылку, она станет бутылкой. Вы нальете ее в чайник, она станет чайником. Теперь вода может литься или она может разрушать. Будьте водой, мой друг.

На практике это означает освобождение от твердых планов или маршрутов. Это означает отсутствие ожиданий от того, какая будет ситуация или какой будет результат. Это означает оставаться гибким, чтобы мы могли адаптировать наши действия или бездействие к любой изменяющейся ситуации, раскрывающемуся моменту.

Когда мы фиксируемся на одном пути или на одной цели, то мы теряем гибкость и адаптацию, потому что хотим пойти в определенное место по определенному пути. Но что если всё поменяется? Тяжело приспособиться, когда вы неподвижны и неподатливы; а если у нас нет никаких жестких планов, то мы можем приспособиться к переменам с легкостью.

Что будет, если ваши планы спутаются? Вы огорчитесь? Если вы научитесь отказываться от ожидаемых результатов и освободитесь от желания, чтобы вещи были другими, то вы не огорчитесь. Вы приспособитесь. Вы поплывете.

Нам откроются возможности. Без закрепленных планов мы вольны выбирать любой путь, любую возможность, любую причуду, любую дверь, которая открыта тогда, когда мы меньше всего ожидаем. Невозможно предсказать точно будущее, ведь как мы можем знать, когда откроются возможности? Если мы не знаем этого, то, как мы можем запланировать наш путь заранее? Оставаясь подобно жидкости, мы позволяем себе видеть вещи по мере их изменения, сбалансировано адаптироваться, узнавать, как все происходит, и использовать эту новую информацию, чтобы благоразумно и интуитивно изменить наш курс.



# Равная значимость на каждое действие

Дзенский монах и мой друг Сьюзан О'Конэлл недавно научила меня кое-чему важному. Сьюзан – вице-президент Дзен Центра в Сан-Франциско, а также актриса кино и ТВ в обычной жизни.

Она рассказала о том, как проходит её день, и это было поучительно. С тех пор я использую её идеи на практике.

Сьюзан говорит, что она дает равную значимость каждому действию, каждому моменту. Мы склонны делать наоборот: определенные дела, которые мы выполняем, более важны, чем другие, и, следовательно, мы концентрируемся на них и думаем совсем мало о наименее важных.

Сьюзан дает равную значимость медитации, работе над важным проектом, разговору с незнакомцем, прогулке к машине на парковке, еде. Ни одно из них не является более важным, чем другие. Даже промежуткам между делами дана равная значимость.

Промежуток между делами: когда мы переходим от электронной почты к разговору с коллегой, то это и есть промежуток между делами. Когда мы переходим от процесса еды к тому, чтобы положить тарелку в раковину - это и есть промежуток. И мы едва склонны осознавать эти промежутки.

Представьте себе, что вы уделяете такую же значимость этим промежуткам, как если бы вы уделяли для нечто «важного». На что будет похож день, наполненный такими важными пространствами? По моему опыту, это означает, что мы внимательнее, у нас более медленный и равномерный темп дня, мы спокойнее в этом мире. Это означает меньше стресса и меньше усилий.

Попробуйте это в течение часа. Каждое дело, которое вы выполняете, следует делать осознанно и ему следует дать одинаковую важность, будь

то откладывание чего-нибудь в сторону, прогулка из одного места в другое, ответ на телефонный звонок или разговор с кем-нибудь.

Также это значит, что дела, кажущиеся нам особо значимыми или драматичными, являются менее важными. В первую очередь, это приводит к снижению числа ненужных эмоций, вложенных в несущественные дела. Мы склонны иногда терять перспективу, но если мы даем равную значимость всему, то становится легче удерживать перспективу и не терять спокойствие.

Как и с любой из этих идей, я всё еще учусь ей, но она была полезной для меня. Я надеюсь, что она вам тоже поможет, и если поможет, то поблагодарите Сьюзан.

# Питаться проще

Я постепенно становился здоровее, приводил себя в форму, становился стройнее и счастливее, используя очень простую диету - хотя я даю себе довольно таки много свободы и не запрещаю себе многого.

## ЧТО Я ЕМ

Обычно я ем (хотя не всегда строго) целую, настоящую, необработанную растительную пищу. Вот некоторые из сочетаний:

- Много овощей, особенно темно-зеленые листовые
- Бобы (включая соевые)
- Орехи и семена (миндаль, грецкий орех, льняные семена, киноа и т.д.)
- Цельные зерна, как овсяные или коричневый рис
- Фрукты, заряжающие энергией
- Вино, кофе, чай

Я также ем минимально обработанную еду как оливковое масло, ореховое масло, тофу, винный уксус и т.д.

Я люблю авокадо, бобы, миндаль, чечевицу, кокосовое молоко, ягоды, сладкий картофель, брюссельскую капусту.

Я ем овощное чили, жареное тофу и овощи с киноа, бобы с соусом тахини на коричневом рисе и капусте, овсянку с миндалем, ягодами, льняными семенами и корицей.

## ЧЕГО Я МАЛО ЕМ

Единственное, от чего я полностью отказался, это мясо и другие животные продукты. Но вот некоторые из продуктов, которые я ем сейчас мало:

- Сладости
- Обработанные зерновые
- Сладкие напитки

- Жареная в масле пища

Иногда я не отказываю в себе в этих вещах, но только в умеренных количествах.

## ПОЧЕМУ Я ОТКАЗАЛСЯ ОТ ЖИВОТНЫХ ПРОДУКТОВ

Я прекратил есть мясо, молочные продукты или яйца не из-за проблем со здоровьем. А из-за этических соображений. Я не вижу смысла в том, что мы должны быть причиной страдания и массового убийства миллионов невинных, страдающих существ ради нашего наслаждения (это вкусно).

Конечно, вы можете сказать, мол эта рыба или йогурт полезны, но факт состоит в том, что можно придерживаться здоровой диеты и без них (как я показывал ранее). И единственная настоящая причина есть животных - это есть ради наслаждения, и это не то, что мне нравится. Я не сужу тех, кто делает это, но лично я не хочу быть частью этого.

## ВЫВОДЫ

Это не трудная диета. Она очень дешевая, содержит множество питательных веществ, её не трудно готовить и она очень вкусная.

И она полезная. Вы можете есть простую, необработанную пищу, всю растительную пищу и быть невероятно здоровым. И вам не надо постоянно быть озабоченным или дисциплинированным, просто наслаждайтесь диетой и изредка наслаждайтесь менее здоровой едой в умеренных количествах.

Я обнаружил, что когда я отказался от пищи животного происхождения, то мое наслаждение от другой еды возросло. Также возрос мой уровень энергии.

## РЕЦЕПТЫ

Я знаю, люди будут спрашивать рецепты, и вот некоторые из них, опубликованные мною ранее:

- [Овсянка](#)
- [Омлет из тофу](#)
- [Овощное чили](#)
- [Соус тахини с бобами, капустой, коричневым рисом \(не мой рецепт\)](#)

# Воспитание без усилий

Для тех, у кого есть дети, воспитание часто одно из самых «затрудненных» дел. Воспитание - нелегкое дело, и я не собираюсь писать главу, притворяясь, что это не так.

Я обнаружил, что посредством избавления воспитание может быть легче, чем мы привыкли.

Представьте себе обычные способы воспитания, и как принципы этой книги могут помочь убрать эти усилия:

- Многие из нас полностью забывают расписание наших детей - у них школьные мероприятия и уроки, а также список других занятий: спортивные и танцевальные занятия, музыкальные занятия, летние лагеря, игры, вечеринки на дни рождения и многое другое. Дети постоянно заняты, как и мы. Что если мы научим их делать меньше, справляться со скукой и находить способы развлечь себя самим? У нас было бы меньше забот в качестве родителей.
- Многие из нас беспокоятся о чистом доме и чистых комнатах. Что если мы отпустим беспокойство о комнатах наших детей, а вместо этого просто попытаемся стать хорошим примером и забудем о том, что дети учатся по примеру? У нас было бы меньше беспокойств.
- Многие из нас беспокоятся об успехе наших детей, и мы отдаем им так много с целью обеспечить хороший фундамент для успеха. Но если мы отбросим ожидания и надежды того, кем могут стать наши дети, то кем они окажутся? И если мы примем все, что бы они не решили делать в своей жизни?
- Мы часто ожидаем, что наши дети будут идеальными, с лучшим поведением, а они никогда не живут так (или же

невероятно раздражаются, пытаюсь жить так). Мы тратим кучу времени, чтобы дети соответствовали нашим установленным стандартам. Что если мы отпустим ожидания о том, как наши дети должны вести себя, а вместо этого просто примем их такими, какие они есть?

- У нас есть идея, как наши дети должны учиться, и какое образование они должны получить. Я обнаружил, что большинство моих идей о школе были неверными, и сейчас Ева и я не учим наших детей в школе. Мы освободились от традиционной модели обучения сверху-вниз, и вместо этого позволяем им учить то, что им интересно (что они хотят учить), позволяя им учить себя (они могут научить себя взрослой жизни), позволяя им учиться как решать проблемы (они могут решить любую проблему, а не просто запоминать бесполезный факт). Вкратце, они учатся так, как мы учились, когда стали взрослыми, и это основано на том, что было нам интересно. И в результате мне остается делать очень немного, когда встает вопрос об образовании, потому что им нужно знать лишь то, как учить себя и как решать проблемы.

Я не научился всем этим урокам самостоятельно. Это то, с чем я экспериментирую, и пока что результаты невероятны. Я узнал, что нам надо прикладывать очень немного усилий в качестве родителей: в основном нам следует просто заботиться о том, чтобы они были живы, и не стараться их сильно отягощать.

Как и Масанобу Фукуока и его теория «натурального земледелия», я обнаружил, что чем меньше влияние в качестве родителя, тем лучше. Чем меньше мы делаем в качестве родителя, тем лучше.

Это не означает, что я игнорирую своих детей. Совсе нет: вместо этого я провожу время с ними, но это свободное время без всяких ожиданий от детей. Я подал пример без ожиданий того, что они будут действовать согласно моим надеждам или действиям. Я безоговорочно люблю их, и

неважно, как они ведут себя. Я позволяю им расти и учиться самим по себе с маленьким вмешательством или желаемым результатом. Я обнаружил, что им так лучше.



# Отношения без усилий

Отношения, наверное, самая сложная вещь в нашей жизни. От битв с коллегами до истории поражений и побед с нашими важными спутниками жизни до трудностей и чудес воспитания. Каждое отношение стало многослойным предметом, состоящим из значений, прошлых действий, эмоций, происходящих от других действий.

Как мы можем упростить эти отношения? Научиться быть в настоящем и забывать о прошлых несправедливостях. Отпуская наши сложные ожидания от людей, с которыми мы живем и работаем, и просто принимая их такими, какие они являются.

Вы можете проснуться и всё еще злиться на жену за её выдуманное пренебрежение, или же вы можете проснуться, увидеть её красивое лицо и ценить её, какая она все-таки удивительная. Эти прошлые несправедливости начинают оживать, если мы пребываем в прошлом. Если мы научимся жить в настоящем моменте, то они исчезнут, потому что всё, что у нас есть, это происходящее прямо сейчас: другой человек, вдох, желание быть любимым.

Попрактикуйте присутствие в настоящем моменте в следующий раз с другом или с любимым человеком. Не беспокойтесь о том, что произошло до этого или, что будет потом. Просто наслаждайтесь пребыванием с этим человеком, обратите на него всё внимание и будьте благодарны за то, что вы сейчас с ним.

Практикуйте освобождение от ожиданий от других людей. Эти ожидания являются причиной нашего раздражения, злости и разочарования. Когда ваши коллеги бесят вас, то это от вашего ожидания, что они будут лучше, будут другими. Они не такие. Они точно же такие, как и вы. И желание, чтобы они были другими, не принесёт ничего кроме разочарования. Так что примите их такими, какие они есть, и работайте в этой реальности.

Это не значит, что вы должны принимать дерьмо от всех. Это значит, что вы не хотите, чтобы люди были другими и были грубыми. Вместо этого вы

будете иметь дело с равномерной и адекватной грубостью, и, возможно, даже научитесь в этом процессе человеколюбию.

Избавление от ожиданий может быть очень трудным. Во-первых, оно влечет за собой внимательность: осознание того, что у нас есть ожидания от людей и что эти ожидания вызывают разочарование. Это трудный первый шаг, но избавление от ожиданий ещё труднее. Это значит, что надо сделать глубокий вдох и сказать: «Мир сейчас именно такой, и это идеально».

Эти ожидания и разочарования от них присутствуют везде. Когда мы психуем из-за других водителей в дорожном движении, это происходит от нашего ожидания, что они должны водить машину определённым образом. В то время как реальность такова: всегда будут грубые водители. Ожидание другого - бесполезно. Когда мы едем по полосе, и кто-то перед нами едет медленно, то мы хотим, чтобы они ехали быстрее, и это злит нас. Когда наши дети плохо себя ведут, мы желаем, чтобы они вели себя идеально. Когда наш друг не показывается вовремя на встрече, мы желаем, чтобы он был лучше.

Эти ожидания бесполезны и они приносят нам печаль. Освобождение от них упрощает любые отношения.

# Работа без усилий

Работа может быть игрой, и когда это так, то это практически естественно.

Возьмём, например, написание этой книги. Я решил сделать это ради веселья, исследовать некоторые из идей, опробованные мною ранее на практике. Я решил сделать это, с целью увидеть что произойдет, если это будет публично и будут открыты двери для всего мира. И я получил массу удовольствия в процессе. В результате я написал эту книгу намного быстрее, чем свои другие, и её написание было очень легким.

Вот некоторые идеи, чтобы превратить работу в лёгкую игру:

- **Делайте то, что вас вдохновляет.** Когда вы делаете монотонную работу, то тяжело получить от неё веселье во время ее выполнения.
- **Сделайте это занятие социальным.** Поработайте с тем, кто вам нравится, или сделайте это групповым проектом, или найдите ответственного партнера.
- **Описывайте свой прогресс в онлайн.** Это может не сработать для каждого проекта, зато возможно будет весело делиться тем, что вы делаете, с другими и получать каждый день обратную связь.
- **Делайте это в маленьких порциях.** Например, я писал главы этой книги очень коротко. Я могу написать их за раз, а фактически могу даже написать несколько глав за раз. Это означает, что написание главы никогда не будет тяжелым, и мне не приходится принуждать себя выполнять пугающий объем работы. Если проект слишком большой, то поделите его на маленькие кусочки.
- **Превратите в соревнование.** Состязание между двумя и более людьми может добавить много веселья в любую

работу. Например, я обожаю играть в баскетбол и могу играть несколько часов. А для меня это не физические упражнения или тренировка, это всего лишь игра.

- Уходите, если скучно. Вы никогда не заставите себя играть, и если вы устали от игры, то уходите. Такой же подход применим и к работе: если вы устали от работы, то уходите. Вы всегда можете возвратиться позже.

Конечно, это предполагает наличие у вас подходящего контроля над вашей работой. Иногда вам может не повезти, но вы всё еще можете сконцентрироваться на той части работы, которая является весёлой, и превратить скучные части в маленькую игру: сколько слов вы можете написать за 10 минут или скольких клиентов вы можете отправить с улыбкой?

Если вы ненавидите свою работу - возможно, она не позволяет вам играть без усилий каждый день - то представьте себе, что вы можете поменять ее. Мы не застреваем на нашей работе. У меня было точно также, более чем один раз, потому что моя семья полагалась на мой доход. Но я изменил это, высматривая другие возможности, раскрывая то, что реально интересовало меня.

Найдите то, что вам нравится делать, что похоже на игру, и превратите это в свою работу. Это значит, что вы очень хороши в этом: как только вы становитесь хорошим в своем деле, то люди начинают платить вам. Так что играйте на работе, вне своей работы и продолжайте играть до тех пор, пока не станете хороши в этом. Единственный способ стать лучшим – это делать.

Найдите способ жить так же, как только вы станете лучшим в этом. Найдите способ помогать другим людям, делая то, что вы любите делать. Это может заставить думать креативно, но часто это требует всего нескольких поисков в интернете, прежде чем вы найдёте других людей, занимающихся тем, что вам нравится делать, и зарабатывающих деньги на этом.

Неважно, какая у вас работа, вы можете найти способ превратить её в игру. Всё это – особенность мышления. И как только это становится игрой, усилия исчезают.

# Превращая жалобы в благодарность

Жизнь, полная жалоб, не является естественной. Это постоянное страдание, потому что всё в жизни ужасно. Но простое переключение в мышлении может поменять все.

Возьмите свою самую большую жалобу на сегодня. А теперь попытайтесь найти способы быть благодарным за эту жалобу.

Несколько примеров:

- Я повредил свой локоть во время баскетбола. Но зато как мне повезло, что я могу жить такой активной жизнью!
- Мой босс был целый день ужасным. Я благодарен за возможность практиковать свое терпение, быть в настоящем, учиться человеколюбию и быть живым.
- Я потерял сегодня работу. И, следовательно, я свободен в выборе всех тех пугающих работ, на которые у меня всегда не было времени обратить внимание.

Это меняет всё. Вы идете от ненависти к миру, к любви. Вы перестаете желать вещей, которых у вас нет, и начинаете ценить то, что у вас есть.

Превращение жалобы в благодарность - это простой процесс:

1. Сначала вам надо обратить внимание, на что вы жалуетесь. Будьте внимательным к своим мыслям, к своему отрицательному внутреннему монологу.
2. Обратите внимание, если вы желаете, чтобы вещи сложились по-другому. Что, кстати, является бесполезным занятием, если вы поразмыслите над этим.
3. А теперь примите вещи такими, какие они есть. Будьте уверены, что мир будет таким, какой он есть. И заметьте,

что мир продолжит свое существование, нравится вам он или нет.

4. А теперь будьте благодарны, что у вас есть даже возможность жаловаться. Быть живым - это чудо. Найдите способ увидеть луч надежды, потому что у всего есть положительная сторона, если вы внимательно оглянетесь.

Однажды, выполнив это, вы ощутите радость. Но, делая это каждый день, даже в течение всего дня, вы можете изменить свою жизнь. Скоро у вас не будет жалоб, и путь по жизни будет намного счастливее, чем когда-либо.

# Избавляясь от борьбы

Наша жизнь не такая уж легкая, потому что мы столько боремся. Но борьба является полностью изобретенным понятием, и она живет в нашем разуме. Мы изобрели борьбу по многим причинам: дать нашей жизни смысл, дать себе чувство достижения, драматизировать нашу историю (даже если она только в нашей голове) или просто потому, что это тот образ мышления, к которому мы привыкли.

Отказ от борьбы не всегда легкое занятие, но это освобождающее чувство. Когда вы представляете, что вам не надо бороться со всем, то жизнь становится намного непринужденнее.

Возьмем пример борьбы с вашим ребенком, когда он не хочет кушать овощи. Эта борьба ненужная: принуждение ребенка кушать овощи ни к чему не ведет. Ребенку не понравятся овощи, потому что его принуждают кушать их. Вместо этого будьте сами примером того, что нужно есть овощи, и найдите для него способы превратить поедание здоровой пищи в веселье. Когда вы найдете их, то вам и не понадобится принуждать его кушать овощи, тем самым вы освободитесь от ненужной борьбы.

Тот же самый подход применим к любой борьбе, когда у нас есть ожидания от других. Освободитесь от этих ожиданий и перестаньте пытаться принуждать людей соответствовать им. Всё равно это воображаемый идеал. Вместо этого, мотивируйте посредством вдохновения, превращайте всё в веселье и концентрируйтесь на том, что важно: на отношениях. Борьба никогда не будет столь важной, как отношения.

Борьба появляется тогда, когда мы пытаемся принуждать что-то на определенный путь. Вместо этого, плывите вокруг препятствия словно вода, находя другой путь и освобождаясь от постоянного пути. Адаптируйтесь, будьте переменчивым и примите меняющийся курс.



# Отношения с другими

Один из самых трудных вопросов для любого, кто пытается поменять свою жизнь, состоит в следующем: «Что если другие в моей жизни не хотят упрощения?»

Это удивительно общая проблема и ни у кого нет простого ответа.

Однако есть вещи, которые вы можете сделать, если ваша вторая половинка, члены семьи, друзья, коллеги или другие люди в вашей жизни находятся на пути поиска упрощения.

Мне повезло в том, что моя жена Ева очень поддерживает меня и недавно присоединилась в моем путешествии к упрощению. Она избавилась от кучи своих вещей, хорошо наладила свою жизнь. И пока она не такой минималист, как я (кто может винить ее?), но она прошла невероятно длинный путь и я горжусь ею.

Однако это не произошло случайно – я занимался участием Евы с самого начала, привлек ее на свою сторону и не толкал, не пытался принудить её делать что-нибудь (ну, как правило, я не требую быть идеальным). И, конечно, самое главное, что она искренне хочет, чтобы я был счастливым и добился успеха в любом начинании. Опять же, мне действительно повезло.

Мой успех еще в том, что дети в одной лодке вместе с нашим мышлением, образно говоря. Пусть и отчасти. Я был успешен в том, что позволил им жить своей жизнью, отличной от моей. Мне также пришлось иметь дело с другими членами семьи и людьми в моей жизни, кто не так активно поддерживал, а в некоторых случаях были активно против того, что мы пытались сделать.

ПРОСТОЙ МЕТОД

Как же я занимался всем этим? Я хотел бы поделиться с тем, что сработало для меня, в надежде на то, что это также поможет и вам. Как и всегда, ваш путь может отличаться.

1. Модель поведения. Самое важное, что вы можете сделать, с целью привлечь других к своим идеям - это быть самой лучшей возможной моделью. Гуляйте своей дорогой и делайте это на виду так, чтобы другие могли видеть ваши дела. Это касается и вашего супруга, ваших детей, семьи и друзей, коллег. Даже просто демонстрация ваших деяний может быть мощным инструментом. Избавьтесь от хлама в своей жизни, живите проще, и вы пройдете длинный путь, преображая других.
2. Поделитесь тем, как это важно для вас, и преимуществами. В действительности, это вторая часть модели поведения: как только вы начнете жить простой жизнью, показывайте другим как это здорово, насколько важно для вас. Поговорите с ними об этом и расскажите им, почему вы делаете это. Когда люди понимают вашу мотивацию, они могут увлечься или, по крайней мере, перестать чувствовать себя угнетенными. А когда они увидят, как это классно для вас, как это делает вас счастливым и как много пользы приносит в вашу жизнь, они будут всё ближе и ближе к вашему образу жизни.
3. Попросите о помощи. Самое первое, что я сделал, попросил Еву о помощи. Не её согласия, а её физической помощи. Я осознал, что не могу сделать всё сам и нуждаюсь в ней. Многие люди, если они действительно о вас заботятся, хотят помочь вам. Они хотят, чтобы вы были счастливы, и если вы расскажете им, как они могут помочь вам добиться успеха, то они помогут изо всех сил. Если возможно, то делайте упрощение командным усилием: не просто что-то, выполняемое лишь вами, а то, что вы делаете все вместе. И веселитесь!
4. Обучайте. Лучший способ учить других, как я говорил выше, это стать самому хорошим примером. Помимо этого вы можете

поделиться книгами, вебсайтами и блогами, которые вы читаете. Только не так, будто вы настаиваете, а просто показывая, что вы заинтересованы, и они могут научиться многому, если тоже заинтересуются. Документы, подкасты, журналы и другие хорошие источники информации также очень полезны. Вы не можете принудить людей читать или смотреть, но вы можете сделать это доступным. Более того, поговорите с ними об этом. И снова - не настаивая, а так чтобы показать, как вам это нравится, и как вы хотите поделиться с ними тем, чему научились. Если они не заинтересованы, то не бубните снова и снова.

5. Помогите им добиться успеха. Если у вас есть успех в изменении мышления некоторых важных людей в вашей жизни хоть на малую толику, то не критикуйте их, когда они не поступают так, как вы хотите. А вместо этого, ободряйте, будьте счастливы за них и поддерживайте, как только можете. И снова сделайте это командным усилием.
6. Представьте, что вы не можете контролировать и менять других. Одно из самых распространенных разочарований происходит из-за того, что люди пытаются контролировать других людей или принуждают их измениться. Это рецепт контроля других, но здесь всегда будет борьба, и вы всегда в чём-то проиграете. Это применимо ко всем вашим близким людям, даже к детям. Мы пытаемся контролировать их, но мы не можем. Вместо этого, попытайтесь влиять на других, ободряйте их, поддерживайте их, помогайте им находить счастье. И избавьтесь от нужды контроля. Это трудно, но действительно необходимо. Как только вы отпустите необходимость в контроле, то обнаружите намного больше счастья.
7. Установите границы. Как только вы прекратите пытаться контролировать других, то найдете способы жить вместе с различными целями и различными стилями жизни. Если вы хотите упрощать и есть другие люди, с которыми вы живете или работаете, то как вы можете мирно сосуществовать в том же

самом пространстве? Вот некоторые возможности (но, конечно, это неполный список): решите, кто чем владеет, и просто упростите ваши вещи; разделите дом или офис в вашу и их зоны; найдите счастливый компромисс между упрощением и основным беспорядком.

8. Имейте терпение. Не ожидайте, что другие изменятся за одну ночь, как это было у вас. Важные люди в вашей жизни могут быть не так вдохновлены таким изменением, потому что это не идет от них. Они могут не так быстро учиться, как вы, или же пойти дальше. Или же вначале они могут вообще не хотеть меняться или поддерживать ваше изменение, но потом могут поменять свое мнение. Опять же, не принуждайте или не досаждайте, а вместо этого будьте терпеливыми, ободряющими, с позицией обмена того, чему вы учитесь, или тем, что вам нравится.
9. Измените то, что вы можете. Иногда вы не можете изменить всё, что вы хотите, и вам необходимо научиться, как принимать это. Найдите области, которые вы можете контролировать, найдите места, которые другие позволят вам поменять, и сконцентрируйтесь на них. Другие области могут возникнуть позже (или нет). Вот что исходит от других людей в вашей жизни: вы избавляетесь от полного контроля, однако все также заинтересованы делить свою жизнь с другими. Это то, что я никогда не брошу.
10. Найдите поддержку. Если вы не можете найти поддержку от некоторых людей в вашей жизни, то найдите где-нибудь в другом месте, если возможно. Она может быть от людей, занимающихся тем же, что и вы: друзья или семья, или люди в вашем обществе. Она может быть из таких онлайн сообществ, как социальные сети или форумы. Там есть множество людей, стремящихся упростить. Делитесь с ними своим прогрессом, вызовами, разочарованиями, и вы найдете помощь от людей, кто понимает.

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРАКТИКОВАТЬСЯ

Часто в вашей жизни существуют огромные области, которые вы не можете контролировать: например, тинейджеры должны жить по правилам своих родителей, а многие работники не контролируют свой рабочий поток или рабочее место. Это может сильно разочаровывать, если вы пытаетесь меняться, чтобы жить жизнью без усилий.

Если у вас есть те, кто пытаются контролировать вас, или те, кто не работают сообща, или те, кто делают вашу жизнь труднее, попробуйте простой, но действенный метод:

Взгляните на каждое взаимодействие с такими людьми как на возможность.

- Возможность практиковать терпение.
- Возможность сопереживать и находить сострадание к другим.
- Возможность избавиться от своих ожиданий того, что должны делать другие люди.
- Возможность перестать желать, чтобы все было по-другому.
- Возможность быть благодарным перед лицом разочарований.

Когда вы видите эти трудные ситуации как возможность практиковать данные навыки, то можете увидеть, что эти люди в вашей жизни есть благословение.

# Вы уже идеальны

Многие люди читают различные блоги и книги по саморазвитию, потому что они хотят улучшить что-нибудь в себе. Они неудовлетворены своей жизнью, они несчастливы от своего тела, они хотят быть лучше.

Я знаю, потому что был одним из таких людей.

Желание улучшить себя и мою жизнь была одним из вещей, которое привело к созданию блога Zen Habits. Я был там и могу сказать, что это ведёт к множеству поисков и множеству недовольств тем, кто ты есть на самом деле и какова твоя жизнь.

Вот простое мощное осмысление, которое помогло мне: вы уже хороши, у вас уже есть более чем достаточно, и вы уже идеальны.

Попробуйте сказать это себе, несмотря на то, как это звучит, просто посмотрите, если это звучит правдиво. Совпадает ли это с тем, во что вы уже верите (в таком случае, вам, наверное, надо перестать сейчас читать и начать писать), или это звучит неверно? Чувствуете ли вы, что есть вещи, которые надо улучшить?

Главное, чему я научился (и это не новая истина, а старая, на которую мне понадобилось много времени, чтобы принять ее) звучит так: если вы научитесь быть довольным тем, кто вы есть и где находитесь в жизни, то это поменяет всё.

Посмотрите, что это изменит:

- Вы не будете больше чувствовать себя неудовлетворенным от своей жизни.
- Вы не будете больше тратить много времени и энергии в желании изменить и попытках измениться.
- Вы не будете больше сравнивать себя с другими и хотеть быть лучше.

- Вы можете быть счастливым всегда и неважно, что будет вокруг вас.
- Вместо попыток улучшить себя, вы можете провести свое время, помогая другим.
- Вы перестанете тратить деньги на вещи, которые по идее должны улучшить вашу жизнь.
- Вам будет на это наплевать, как мне.

ОК, последний пункт был шуткой, но остальное всё - правда, исходя из моего опыта.

И тут есть другое понимание, описанное ранее: у вас уже есть всё, что вам нужно, чтобы быть счастливым здесь и сейчас.

У вас есть глаза, чтобы видеть? У вас есть способность ценить красоту неба, зелени, лица людей, воды. У вас есть уши, которые слышат? У вас есть способность ценить музыку, звук водопада, смех друзей. У вас есть способность чувствовать ткань одежды, прохладный ветерок, траву на босых ногах... чувствовать аромат свежескошенной травы, цветов, кофе... вкус сливы, перца чили, шоколада.

Это чудо, а мы воспринимаем это как само собой разумеющееся. Вместо этого, мы стремимся к большему, когда у нас уже все есть. Мы хотим, чтобы одежда была по последней моде, гаджеты навороченнее, большие мускулы, грудь крупнее, плоские животы, дома больше, машины с кожаными сидениями, которые говорят с вами и массируют задницу. Мы стали типа безумными.

Здравая мысль состоит в том, чтобы понять, что нам ничего из этого не нужно. Нам не нужно улучшать свою жизнь. Нам не нужно улучшать себя, потому что мы уже идеальны.

Как только вы примете это, то это освободит вас.

Вы будете вольны делать вещи, не потому что хотите быть лучше, а потому что вам нравится. Потому что вы чувствуете страсть к этому, и оно дает вам радость. Потому что это чудо только потому, что вы можете это делать.

Вы уже идеальны. Быть счастливым с самим собой означает осознание того факта, что стремление к идеалу основано на чьем-то мнении об «идеальности» и ... и это все полная хрень. Идеален тот, кем вы являетесь, а не тот, кто говорит, каким вы должны быть.

Вы сегодня идеальны. Вы можете быть завтра другим, и вы все еще будете идеальным.

А теперь перестаньте читать это, и будьте счастливы.



# Применяя эту книгу на практике

Человек, живущий запутанной жизнью, полной борьбы и трудными людьми, может посчитать эту книгу немного непреодолимой, хотя это довольно просто.

Вы можете не знать с чего начать или почувствовать, что очень трудно начать такие существенные изменения.

Это не должно быть борьбой или непреодолимостью. Поиск легкости не должен требовать больших усилий.

Начните просто и легко. Практикуйте одно маленькое дело маленькими кусочками в течение дня.

Один шаг за раз, передвигая одну ногу за другой – вот так вы начинаете путешествие. Из этого и состоит целое путешествие.

Практикуйте освобождение от ожиданий от других людей. Практикуйте состояние внимания, когда вы хотите, чтобы все было по-другому. Практикуйте превращение жалоб в благодарность. Практикуйте отступление, когда вы начинаете борьбу, и освободитесь от этой борьбы. Практикуйте течение вашей жизни подобно воде, без четких планов или ожидаемых результатов, и будьте приспособлены к неотвратимым изменениям, происходящие каждый день.

Практикуйте каждую из этих вещей отдельно, по одной за раз, и вы будете улучшаться с каждой практикой. Скоро вы станете мастером.

Некоторые из идей в этой книге не будут применимы к вашей жизни, и это нормально. Вам не нужно следовать этому в качестве инструкции, однако больше как к коллекции советов. Они работают для меня, но два человека не могут быть одинаковыми, и вы захотите протестировать их на себе. Позвольте мне подчеркнуть это: выберите те идеи, которые наилучшим образом подойдут вам. Если некоторые из них неудобны для вас, то попробуйте другие.

Вы можете также обнаружить, что если вы вернетесь к этой книге и к этим идеям позже, то тогда многие из них будут применимы к вашей жизни. Я обнаружил, что это является верным и для меня: иногда я отказываюсь от идей, которая является непрактичной, только чтобы вернуться к ней позже и найти в ней идеальное.

Будьте гибкими. Простите себя. Позволяйте себе практиковаться каждый день и делайте много ошибок. Это те ошибки, которые помогут вам научиться так, как они помогли мне. Я надеюсь, что сделаю много ошибок по мере того, как я продолжу учиться этим идеям.

# Написание без усилий и именно эта книга

Эта книга была написана с использованием множества принципов, которые она содержит. У меня не было целей для этой книги. Я просто был вдохновлен стремлением поделиться идеями о жизни без усилий, с которыми я экспериментировал, учился и интересовался.

Я открыл документ Google и начал писать безо всяких четких намерений. Через несколько минут я подумывал об идее открыть к документу общий доступ и писать ее под присмотром мира. Потом я подумал, чтобы позволить любому редактировать ее и посмотреть, что получится.

Это была жуткая идея, но освободительная. Я освободился от контроля и позволил всему идти своим чередом. Я освободился от авторских прав и отказался от владения текстом. У меня есть вера в сочувствие и гениальность человечества.

Моя дочь спросила: «Разве это не страшно?»

Я сказал: «А что будет худшим, что может произойти?»

Было весело писать таким способом. Это превратило уединенный акт сочинительства в нечто публичное, почти похожее на выступление, в нечто, что является совместным. Не было контроля авторов, была только страсть толпы.

Написание происходило без всяческих усилий, потому что у меня была страсть.

У меня не было четких планов или ожиданий. Я не спешу, я делаю это осознанно и позволяю другим помогать мне редактировать, избавляясь от ненужной работы.

До сих пор я наслаждался каждой минутой. Спасибо, мои друзья.

# Помощники

Сотни людей сделали вклад в эту книгу в удивительном совместном усилии. Я не могу приписать авторство этой книги себе, и я благодарен за помощь другим. Следующие имена - это те, кто помогал мне писать и редактировать эту книгу, некоторые из них безымянные, и помощникам выражается огромное признание.

- Squealing Rat
- Oroboros
- Art Awan
- Taara Khalilnaji
- Pat Fuller
- Amy L. Scott
- PaNeal
- Catherine Caine
- Fernando Ibarra-Hernández
- Emma McCreary
- Self-loving Hippie Type
- Jenna Dixon
- Allison Koberstein
- Tony Stark
- Shivaya Wellness / Raven
- Peter Haymond

- Rick Rivera
- Lee Knowlton
- Jessica Parsons
- David
- Samuel Sandeen
- Dwayne Phillips
- David Paul Mallia
- Sandy Geier

## Перевод подготовлен:

Moriarty Lecter  
[Twitter](#) | [Блог](#)

Ruslan Rix  
[Twitter](#) | [Блог](#)

Ваши пожелания, просьбы, замечания, отзывы по переводу или просто интересные идеи отправляйте на [team.synderesis@gmail.com](mailto:team.synderesis@gmail.com)

Посетите наш интернет-журнал о саморазвитии:

<http://synderesis.ru/>

[Twitter](#) | [Facebook](#) | [Email](#)

Ранее переведенные книги:

- [Лео Бабаута – Нет Прокрастинации](#)
- [Лео Бабаута – Концентрируйся свободно!](#)
- [Мэтт Мадейро - Проще](#)

Ознакомьтесь с нашими рецензиями на книги:

- [Дэвид Прайс «Магия Ріхар»](#)
- [Сергей Бернадский «Продающие тексты»](#)

Какую книгу по минимализму или саморазвитию мы можем перевести для вас?