

АСКЕЗА

ПРОСТО О СЛОЖНОМ

Оставь только главное



EVA VAL'D

Ева Вальд

Аскеза: просто о сложном

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72244486

SelfPub; 2025

Аннотация

«Аскеза: просто о сложном» – книга, которая учит отказываться, чтобы получить больше. Не бойся слова «ограничения»: здесь оно про свободу, ясность и тихую силу внутри тебя. Ты узнаешь, почему лишнее ворует твою энергию, как простые отказы меняют жизнь и что значит заключить свой личный договор со Вселенной. Открой эту книгу – и попробуй вычеркнуть лишнее. Посмотри, что останется. А может, именно это и есть ты настоящий?»

Содержание

Вступление. Зачем тебе эта книга.	4
Глава 1. Что такое аскеза простыми словами.	6
Глава 2. Почему сегодня мы живём в избытке.	11
Глава 3. Что я называю лишним.	16
Глава 4. Лишнее в вещах.	20
Глава 5. Лишнее в еде.	24
Глава 6. Лишнее в словах.	27
Глава 7. Лишнее в делах.	30
Глава 8. Лишнее в мыслях.	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Ева Вальд

Аскеза: просто о сложном

«Не жалея прощаться с хламом. Самое страшное – не потерять что-то, а потерять себя под этим мусором»

Вступление. Зачем тебе эта книга.

Мы живём во времена, когда всё есть – но многого не хватает. Всё быстрее, ярче, громче. Квартиры полны вещей, головы – мыслями, телефоны – чужими жизнями. Каждый день мы что-то берём, покупаем, добавляем. И почти не учимся отдавать, отпускать и убирать лишнее.

Аскеза – слово, которое часто пугает. Кажется, это что-то монашеское, древнее, тяжёлое. Отказ от всего приятного, жизнь на сухарях и воде. Но правда в том, что аскеза – не о страданиях. Она – о свободе.

Свободе от ненужного, шумного, захламляющего.

Свободе вернуться к главному.

Эта книга – не про подвиги, не про героизм. Она про маленькие добровольные ограничения, которые дают силу там, где обычно она утекает. Про маленькие шаги, которые делают нас легче внутри и чище снаружи.

Я напишу тебе простыми словами, как я сама пришла к аскезе и почему это не страшно. Почему это не про отшельничество, а про ясность. Почему «меньше» иногда значит «больше».

Здесь не будет нравоучений. Только короткие мысли, истории и маленькие шаги, которые можно попробовать сразу. И если после этой книги ты уберёшь хоть одну лишнюю вещь, мысль или привычку – значит, она написана не зря.

Глава 1. Что такое аскеза простыми словами.

Мы привыкли, что слово «аскеза» звучит как нечто далёкое.

У кого-то сразу в голове всплывают монахи в холодных кельях, кто-то вспоминает строгий пост или затворников, отказывающихся от всего мирского.

Кто-то думает: «Зачем мне это? Я не монах и не святой».

На самом деле, аскеза – это не подвиг и не наказание. Это способ добровольно убрать лишнее, чтобы заметить главное.

Что такое аскеза?

Аскеза – это добровольное самоограничение ради внутренней свободы и ясности.

Это не про то, чтобы мучить себя лишениями ради галочки или похвалы.

Это про то, чтобы убрать лишнее – и направить освободённую силу туда, где тебе важно вырасти.

Например, человек решает месяц не тратить время на пустые разговоры и бесполезные переписки.

Вместо того чтобы болтать в мессенджерах вечерами, он берёт это время для книги, учёбы или настоящего отдыха.

Он не просто «молчит» – он переводит рассеянную энергию слов в энергию дела.

Так аскеза становится не ограничением, а инструментом: ты отказываешься от одного, чтобы создать другое.

Аскеза – это всегда выбор: «Я могу без этого. И я выбираю то, что делает меня чище и свободнее.»

В каждом из нас есть желание накопить – вещи, еду, впечатления. Так нас учат с детства: «Запасайся», «бери ещё», «на всякий случай». Мы боимся пустоты. Нам кажется, что если мы что-то не положим на полку, не купим впрок, не съедим лишнее – чего-то не хватит.

Аскеза предлагает попробовать наоборот: убрать то, что перегружает.

Посмотреть, что случится, если ты на минуту останешься без лишнего.

Не потому, что кто-то заставляет, а потому что ты сам выбираешь эту пустоту – ради наполненности.

В старых текстах аскеза – это «упражнение». Человек учится управлять своими желаниями. Не подавлять их, не бороться с собой, а смотреть, где он может сам себе поставить границу.

Сегодня мы можем переосмыслить это слово.

Для кого-то аскеза – это не есть сладкое неделю.

Для кого-то – молчать полдня, чтобы услышать, что творится внутри.

Для кого-то – не покупать лишнего в магазине.

А для кого-то – закрыть соцсети на день.

Аскеза всегда про добровольность.

Если кто-то заставляет тебя отказаться – это не аскеза, это насилие.

Если ты сам выбираешь ограничение – это свобода. Потому что ты в этот момент управляешь своим вниманием и своей энергией.

Самое простое объяснение аскезы – это фильтр.

Фильтр для вещей, слов, мыслей и действий.

Через этот фильтр ты сам решаешь, что оставить, а что убрать.

В доме – выбрасываешь лишний хлам.

В теле – ограничиваешь то, что перегружает тебя.

В речи – отказываешься от пустых или злых слов.

В мыслях – перестаёшь гонять мусор, который каждый день кто-то подсовывает в ленте или по телевизору.

Можно придумать тысячи объяснений, почему ты не можешь так жить.

Но можно попробовать хотя бы раз – и заметить, что мир не рухнул, если ты не съел сладкое, не сказал лишнее, не ответил на ненужный звонок или не купил что-то, что будет пылиться на полке.

В этой простой пустоте появляется главное – ты сам.

Иногда люди говорят: «Мне нельзя отказываться – я тогда ничего не получу».

Но тут странная вещь: когда ты отказываешься от лишнего, у тебя неожиданно появляется место для нужного.

Ты не тратишь энергию на мусор.

Ты не забиваешь голову лишним шумом.

Ты не гоняешься за новым и новым, потому что внутри становится спокойнее.

И тогда в этом спокойствии рождается самое интересное – свобода выбрать, что оставить.

Аскеза не делает из человека монаха.

Она делает из человека – того, кто знает, что ему нужно, а что можно спокойно отпустить.

Мир вокруг не становится проще. Рекламы не станут тише, еда не исчезнет с полок, социальные сети не закроются. Но ты сможешь закрыть лишнюю дверь внутри себя.

Это не про героизм.

Это про честность с самим собой: «Что я могу убрать, чтобы стать легче?»

Обычно самые важные вещи просты и тихи. Им нужно место и тишина, чтобы проявиться.

Аскеза – это как уборка внутри и снаружи. Ты вытираешь пыль там, где давно не смотрел. Выбрасываешь то, что отжило своё. Оставляешь только главное.

В этой книге ты увидишь много маленьких шагов – простых ограничений, которые можно попробовать прямо сегодня.

Ты сам выберешь свою форму аскезы. Может, она будет крошечной: не есть вечером или не говорить лишнего в ссоре. Может, ты пойдёшь дальше.

Не важно, с чего ты начнёшь. Важно, что ты начнёшь доб-

ровольно и без страха.

Твоя первая аскеза – это не подвиг. Это первый шаг к тому, чтобы слышать себя.

И только ты решаешь, что оставить и что убрать.

Глава 2. Почему сегодня мы живём в избытке.

Когда-то человеку, чтобы выжить, нужно было много собирать и хранить.

Еда не лежала на полке в супермаркете. Вещи не заказывались за пару кликов. Дом строился годами, вещи передавались от родителей детям. Любая лишняя деталь имела цену и смысл.

Чем больше запасов – тем больше шансов пережить зиму, засуху, голод.

Где-то внутри нас эта память ещё живёт: «Копи, храни, бери ещё».

Но времена изменились. Сегодня за несколько минут можно купить еду, одежду, вещи, о которых наши предки даже не мечтали.

И мы всё так же храним. Храним больше, чем нам нужно. Мы забиваем полки, шкафы, кладовки. Покупаем, чтобы радовать себя или заедать скуку. Мы прячем за вещами одиночество, усталость, недосказанность.

Мы покупаем эмоции – а потом теряем к ним интерес и снова ищем новые.

Нам всё время кажется, что что-то ещё нужно добавить: ещё одна вещь, ещё одно впечатление, ещё один кусочек, ко-

торый вдруг делает нас счастливыми.

Но чем больше мы добавляем, тем больше забываем о том, что у нас уже есть.

Сейчас нам больше не нужно запастись мёдом в горшках и хранить зёрна под полом.

Но в голове всё ещё живёт страх пустоты. Пустая полка пугает. Пустая тарелка кажется наказанием. Пустой день без ленты новостей – как будто день пропал.

Нам страшно остаться с собой наедине.

Поэтому мы заполняем пустоту вещами, шумом и разговорами.

Мы боимся тишины и пауз – даже внутри себя. Нам нужно бесконечно чем-то забивать внутреннее пространство, чтобы не услышать, что там на самом деле происходит.

Реклама учит нас: «Ты – это то, что ты купил».

Социальные сети учат нас: «Ты – это то, что ты показал».

Мы всё время сравниваем: у кого что есть, кто куда поехал, кто что ест, кто что носит. Мы хотим быть не хуже, не беднее, не медленнее.

Кажется, если замедлиться или отказаться – значит, ты проиграл эту гонку.

И чем больше этот бег, тем меньше времени остаётся понять: куда ты бежишь и зачем.

Мы живём в избытке не потому, что нам так нужно. А потому что нас так учат.

Избыток стал нормой. Лишнее стало подушкой, без кото-

рой мы боимся упасть.

Аскеза предлагает проверить: что, если убрать эту подушку? Что, если ты и так стоишь на своих ногах?

Но давай честно: лишнее почти никогда не делает нас спокойнее или счастливее.

Шкаф, забитый одеждой, не даёт больше стиля – он даёт лишние утренние сомнения: «Что надеть? Почему всё не нравится?».

Холодильник под завязку забит едой – но половину мы выкинем, а остальное съедим на бегу, даже не почувствовав вкус.

Соцсети, новости, бесконечные уведомления – вроде мы всё знаем и со всеми на связи, но внутри всё шумнее.

Чем больше всего вокруг, тем меньше слышно себя.

Мы выросли в культуре избытка.

Нам всё время внушают, что без новой вещи ты что-то теряешь.

Без ещё одного дела – ты ленивый.

Без постоянной занятости – ты никому не нужен.

Мы гонимся за новым, пока не замечаем: сил всё меньше, а жизнь не становится легче.

Самое интересное – лишнее умеет прятаться.

Иногда оно выглядит как забота: «Я куплю ещё это – вдруг пригодится».

Иногда как любовь: «Я не могу выбросить эту старую вещь – она мне дорога».

Иногда как безопасность: «Пусть будет, на всякий случай».

Но если посмотреть честно, почти всё это не про настоящее, а про страх отпустить.

Избыток всегда забирает.

Он ворует внимание, время, силы.

Ты можешь не замечать, но каждая лишняя вещь или лишнее слово – это маленький крючок, за который ты цепляешься внутри.

И чем больше таких крючков, тем тяжелее идти своим путём.

Аскеза – это как ножницы.

Ты аккуратно обрезаешь всё, что больше не служит тебе. Не чтобы страдать. А чтобы стало легче.

Простая полка без хлама – и ты знаешь, где что лежит.

Простой холодильник – и ты ешь то, что тебе нужно, а не то, что пылится под плёнкой.

Простое расписание – и ты слышишь себя, а не только чужие запросы.

Главное – никто не сделает это за тебя.

Ни книга, ни тренинг, ни мотивационное видео не придут и не выкинут мусор из твоего дома или головы.

Это только твой выбор.

Ты сам решаешь, что оставить.

Ты сам решаешь, сколько тебе нужно, а сколько мешает.

Ты сам решаешь, что тебе важно.

Каждый раз, убирая лишнее, ты возвращаешь себе немного свободы.

Чуть больше воздуха внутри.

Чуть больше ясности.

Чуть больше себя настоящего.

Глава 3. Что я называю лишним.

У каждого человека своя мера «лишнего».

Для кого-то полка с книгами – сокровище, без которого дом кажется пустым.

А для кого-то эти же книги – пыль и напоминание о том, что «надо бы когда-нибудь прочитать».

То, что одному даёт вдохновение, другому мешает дышать.

Поэтому нет универсального списка, что выкинуть из жизни раз и навсегда.

Но есть вопросы, которые помогают увидеть лишнее именно для тебя.

Первый вопрос простой: «Я это использую?»

Не «может пригодиться», не «жалко выбросить», не «когда-то было дорого».

А именно – использую ли я это сейчас?

Не только вещи – но и слова, привычки, дела.

Ты держишься за это, потому что это даёт пользу? Или просто по привычке?

Второй вопрос: «Это даёт мне энергию или отнимает её?»

Очень часто мы храним то, что забирает силы.

Отношения, которые изжили себя. Слова, которые только разрушают.

Привычки, которые вроде бы «ничего страшного», но по-

сле них ты чувствуешь себя усталым и пустым.

Лишнее не всегда видно сразу.

Иногда оно выглядит красиво – новая вещь, вкусная еда, весёлый разговор.

Но если за этим нет пользы или радости, а только шум – значит, это просто мусор, замаскированный под нужное.

Иногда лишнее – это не вещи, а слова.

Мы много говорим, чтобы не слышать тишину.

Мы оправдываемся там, где можно промолчать.

Мы спорим там, где можно понять.

Иногда мы тратим часы на пустые разговоры, которые не двигают нас никуда, только размывают внимание и силы.

Лишнее – это не только шкаф и холодильник. Это и внутренний шум.

Мы носим с собой старые обиды, ненужные страхи, чужие мнения, которые въелись так глубоко, что стали казаться своими.

Каждый раз, когда ты тащишь это внутри, ты носишь груз, который отнимает место у чего-то живого и настоящего.

Аскеза в словах – значит говорить меньше, но честнее.

Аскеза в мыслях – значит замечать, что не всё, что приходит в голову, должно там оставаться.

Есть ещё один простой фильтр: «Я выбираю это сейчас?»

Не потому, что надо. Не потому, что кто-то сказал.

А потому, что ты сам хочешь это видеть в своей жизни.

Если ответ «нет» – это и есть лишнее.

Пусть оно лежит хоть в золотой коробке – если оно не твоё сейчас, значит, ему пора уйти.

Иногда самое трудное – отпустить не вещь, а мысль или чувство.

Старые страхи кажутся важными: «Они защищают меня».

Обида кажется справедливой: «Если отпущу – значит, приму то, что со мной сделали».

Но правда в том, что все эти старые обиды и страхи чаще всего не защищают – они держат тебя в прошлом.

Как шкаф, набитый старыми вещами, которые никто не носит.

Как холодильник, полный испорченных банок.

Они просто занимают место.

А ты каждый день открываешь этот внутренний шкаф и снова цепляешься за пыль.

Что-то отпустить – значит довериться жизни чуть больше.

Значит поверить, что, убрав старое, тыпустишь в свою жизнь что-то новое и настоящее.

Значит рискнуть оказаться без лишнего шума – и впервые услышать, что ты вообще хочешь на самом деле.

Иногда лишнее – это привычки.

Те самые маленькие ритуалы, которые вроде бы безобидны: съесть что-то «на всякий случай», пролистать ленту перед сном, открыть комментарии и втянуться в чужую злость.

Каждый раз – это минус твоя энергия.

Аскеза – это не про полное запрещение всего, что прият-

но.

Это про выбор: «Мне это действительно нужно? Или я просто боюсь без этого?»

С лишним можно прощаться не сразу.

Кто-то выносит всё за раз – и это тоже работает.

А кто-то убирает понемногу.

Главное – начать видеть. Видеть то, что забирает силы, внимание, место внутри тебя и вокруг.

Лишнее – это всё, что мешает тебе дышать свободно.

Значит, убрать лишнее – значит снова вздохнуть полной грудью.

Глава 4. Лишнее в вещах.

Лишнее всегда проще всего увидеть вокруг себя – в вещах.

Они самые честные свидетели того, как мы живём.

Открой шкаф – и ты увидишь свои страхи, мечты и отговорки.

Посмотри на полки – и поймёшь, что ты не отпускаешь и что давно пора отпустить.

Вещи растут вокруг нас, как мох.

Мы не замечаем, как за год-два дом наполняется одеждой, посудой, банками «на всякий случай», коробками, которые «жалко выкинуть».

Каждая вещь будто бы обещает что-то: безопасность, комфорт, запас на чёрный день.

Иногда вещь становится якорем для воспоминаний: «Эта чашка напомнит мне о том лете», «Эти брюки – вдруг похуюдею».

Но за каждым таким «пусть будет» прячется главный вопрос: «Мне это нужно сейчас? Или я просто боюсь остаться без этого?».

Многие вещи появляются не потому, что они нам реально нужны, а потому что мы что-то пытаемся закрыть ими внутри.

Мы покупаем новую одежду – чтобы почувствовать себя

чуть лучше.

Покупаем новые книги – чтобы убедить себя, что мы развиваемся (даже если не открываем их месяцами).

Держим старую мебель или ненужную посуду – чтобы не столкнуться с пустым пространством и вопросом: «А кто я без всего этого?»

Вещи часто становятся нашим щитом от страха пустоты.

Они дают иллюзию стабильности: если шкаф полный – значит, у меня всё под контролем.

Если кухня забита продуктами – я хороший хозяин.

Если балкон в коробках – значит, «у меня есть хозяйство».

Но если честно посмотреть, большинство этих запасов – это наши отговорки не встречаться с пустотой.

С пустотой внутри и вокруг.

А ведь именно в пустоте рождается новое.

Именно там у тебя появляются идеи, вдохновение, воздух для изменений.

Лишнее в вещах – это не только о внешнем беспорядке.

Это про хаос в голове.

Каждый раз, когда ты видишь заваленный стол или шкаф, твой мозг вынужден это обрабатывать.

Даже если ты думаешь, что тебе всё равно.

Порядок вокруг – это не про красивую картинку в соцсетях.

Это про чистый коридор для мыслей и решений.

Когда ты начинаешь разбирать вещи, ты вдруг видишь: за каждой стоит выбор, который ты откладывал.

Старое платье, которое «жалко выкинуть» – это не платье, а воспоминание о том времени, когда ты чувствовала себя другой.

Сломанный чайник в кладовке – это не просто хлам, это твой страх выкинуть «вдруг пригодится».

Стопка старых открыток, упаковок, безделушек – это кусочки прошлого, которые ты бережёшь вместо того, чтобы жить сейчас.

Лишнее в вещах – это не всегда про деньги или количество.

Можно жить скромно и всё равно хранить горы ненужного.

Можно быть богатым и иметь в доме только то, что действительно приносит радость и пользу.

Мера здесь не внешняя, а внутренняя: это служит тебе или ты служишь этому?

Когда ты добровольно убираешь лишнее, ты не просто освобождаешь полки.

Ты освобождаешь свою энергию.

Ты тренируешь в себе доверие: я могу отпустить – и мир не рухнет.

Я могу расстаться с прошлым – и у меня будет место для нового.

Ты возвращаешь себе право выбирать: что оставить, а что

отпустить.

Это и есть начало настоящей аскезы: не страдание ради страдания, а выбор ради свободы.

Чем меньше вокруг тебя ненужного, тем чище внутри.

Чем меньше грузов на полках – тем легче двигаться вперёд.

Вещи не делают нас богаче.

Богаче делает нас умение не держаться за лишнее.

Глава 5. Лишнее в еде.

Если вещи показывают наш страх пустоты вокруг, то еда чаще всего показывает наш страх пустоты внутри.

Мы едим не всегда, когда голодны. Чаще – когда тревожно, скучно или грустно.

Лишняя еда – это способ закрыть рот миру и себе.

Каждый лишний кусок – это не всегда про вкус или удовольствие. Это про нехватку чего-то другого, что мы не умеем получить напрямую.

Человек редко хочет конфету просто ради конфеты.

Чаще он хочет маленькой паузы, глотка радости, мгновения заботы о себе.

Но еда даёт это очень быстро и дешёво – а забирает потом медленно и дорого: усталостью, тяжестью, лишним весом, чувством вины.

В древних традициях отказ от лишнего в еде всегда был первой практикой очищения.

Не потому что еда – зло.

А потому что еда – самый доступный способ проверить: кто управляет твоей жизнью – ты или твои импульсы.

Иногда кажется, что есть чуть больше – это мелочь.

Ну что такого в лишней булочке или шоколадке под сериал?

Но если всмотреться, за каждым «ещё кусочек» прячет-

ся что-то большее: нежелание останавливаться, страх скуки, привычка закрывать эмоции едой.

Мы выбираем жевать, когда страшно думать.

Мы глотаем, когда не хотим говорить.

Мы наполняем желудок, чтобы не слышать пустоты внутри.

Лишнее в еде – это не только про вес или здоровье.

Это про способность быть честным с собой: чего мне не хватает на самом деле?

Может быть, мне не нужна третья чашка кофе – мне нужен отдых.

Может быть, мне не нужен торт вечером – мне нужна тёплая встреча или обнимание.

Но гораздо проще съесть, чем признать, что ты устал или одинок.

Аскеза в еде – это не наказание и не диета ради цифры на весах.

Это мягкий способ услышать своё тело и свои настоящие желания.

Это способ сказать себе: «Я могу дать себе заботу по-другому. Я могу выбрать, что входит в меня.»

Ограничить лишнее в еде – значит вернуть себе свободу выбора.

Ты больше не заложник привычки доедать всё до последней крошки, лишь бы не выбросить.

Ты больше не заложник голоса в голове: «Сейчас грустно

– надо заесть.»

Ты начинаешь различать настоящий голод и голод от скуки.

Ты учишься кормить тело тогда, когда оно просит, а не тогда, когда хочется спрятаться за вкусом.

Простая аскеза в еде может начаться с малого:

– убрать один продукт, который ты ешь «просто так»

– перестать есть ночью

– сократить количество перекусов, за которыми нет настоящего голода

– съесть медленнее, слушая вкус и тело.

Ты не становишься аскетом, который голодает ради галочки.

Ты становишься хозяином своего тела и своих желаний.

Ты чувствуешь вкус еды чище – и вкус жизни тоже.

Ты возвращаешь себе власть над простым выбором: «Что я пускаю внутрь себя?»

Это и есть аскеза, которая питает тебя не только едой, но и ясностью.

Лишнее уходит не потому, что ты заставляешь себя.

Оно уходит, потому что ты выбираешь быть внимательнее и легче.

И с каждым отказом от лишнего ты становишься чуть свободнее – внутри и снаружи.

Глава 6. Лишнее в словах.

Иногда кажется, что слова ничего не весят.

Слово не положишь на весы, не спрячешь в шкаф, не оставишь на тарелке.

Но именно слова чаще всего захламляют наше пространство – внутреннее и внешнее.

Мы говорим много лишнего каждый день.

Объясняем, оправдываемся, сплетничаем, жалуемся.

Иногда даже не с другими, а с собой – в голове.

Ты можешь молчать вслух, но внутри тебя может не умолкать целый хор лишних фраз: «А вдруг...», «А если бы...», «Ну я же должна была...»

Лишнее в словах ворует время и энергию сильнее любой пустой вещи или лишнего пирожного.

Оно незаметно, но липнет ко всему: к твоим мыслям, решениям, разговорам.

Слова раздуваются, как ненужные коробки на полках.

Чем больше их – тем труднее найти в них что-то настоящее.

Мы редко думаем, сколько силы утекает через язык.

Слова могут строить – а могут разрушать, опустошать, съедать твою энергию так, что ты не замечаешь этого сразу.

Ты рассказал кому-то о своей идее – и услышал в ответ: «Ерунда.»

Ты десять раз пересказал обиду – и с каждым разом сделал её только больше.

Ты бросил кому-то колкое слово – и сам потом зацепился за эту колкость.

Лишние слова часто рождаются из беспокойства: хочется заполнить тишину, заполнить паузу, не оставить пустоты.

Мы боимся молчания.

Боимся просто быть и не объяснять.

И чем больше мы говорим без смысла, тем меньше слышим себя по-настоящему.

Есть лишние слова, которые тянут тебя вниз: жалобы, обесценивание, сплетни.

Есть лишние слова, которые размывают твою силу: бесконечные оправдания, оправдательные рассказы «почему не получилось».

А есть слова, которые становятся пылью внутри: ты говоришь о чём-то большом, но сам не веришь и не делаешь.

Это слова без опоры.

Аскеза в словах – одна из самых незаметных, но самых сильных.

Она начинается не с запретов, а с наблюдения: что ты говоришь? Зачем? Для кого? Что за этим скрывается?

Молчание порой куда честнее тысячи слов.

Попробуй в какой-то день сказать себе: «Сегодня я не жалуюсь».

И ты вдруг услышишь, сколько раз за день язык сам но-

ровит скатиться в недовольство.

Скажи: «Сегодня я не оправдываюсь».

И ты удивишься, как часто ты объясняешь то, что не требует объяснений.

Лишнее в словах уходит не тогда, когда ты просто замолкаешь.

Оно уходит тогда, когда ты наполняешь свою речь смыслом и уважением к себе.

Говоришь только то, что строит.

Говоришь только то, что нужно.

А всё остальное оставляешь внутри – или отпускаешь совсем.

Когда ты ограничиваешь лишнее слово – ты возвращаешь себе вес.

Твои слова начинают значить больше.

Ты слышишь себя яснее.

Ты перестаёшь разбрасывать энергию на жалобы и пустые разговоры.

Ты направляешь её туда, где твой голос важен: в твои тексты, книги, отношения, выборы.

Это и есть настоящая аскеза слова: молчать, когда хочется болтать.

Говорить, когда нужно сказать правду.

И хранить внутри пространство, которое не нужно заполнять шумом.

Глава 7. Лишнее в делах.

Мы привыкли верить, что чем больше делаем – тем лучше.

Полный список задач – будто доказательство нашей значимости.

Чем больше галочек, тем спокойнее внутри: я не ленивый, я стараюсь, я работаю.

Но правда в том, что половина этих дел – лишние.

Они не приближают нас к главному.

Они создают видимость занятости, чтобы закрыть страх встретиться с пустым временем.

Мы сами загружаем свои дни мелочами, которые отнимают силы, но не двигают вперёд.

Ты пишешь список на день – а вечером вычёркиваешь всё кроме главного.

Потому что главное откладываешь «на потом», а делаешь всё, что попроще.

Так накапливаются незавершённые планы, проекты, встречи, которые тебе не нужны.

Они съедают твои часы, внимание, энергию.

Мы боимся остановиться и спросить себя честно: зачем я делаю это?

Многие дела живут только потому, что мы боимся тишины.

Боимся честного взгляда: а куда я иду на самом деле?

Когда ты занят с утра до вечера, тебе не нужно думать, слышать себя, задавать трудные вопросы.

Ты всегда можешь сказать: «Мне некогда».

Некогда менять, некогда пробовать что-то новое, некогда выбраться из рутины.

Лишние дела часто маскируются под полезные.

Ты убираешь по пятому кругу уже чистую комнату – лишь бы не сесть и не написать главу.

Ты встречаешься с людьми, которых давно перерос – только чтобы не быть наедине с собой.

Ты хватаешься за чужие просьбы, потому что боишься признаться себе, что свои настоящие желания пугают больше, чем эти чужие дела.

Аскеза в делах – одна из самых трудных.

Потому что она заставляет отрезать привычную занятость и оставить только то, что имеет смысл.

Ты вдруг видишь: дел много, но смыслов мало.

Аскеза дел – это искусство убирать ненужное действие ради нужного результата.

Ты не просто сокращаешь список задач. Ты заново учишься спрашивать себя: это действительно ведёт меня туда, куда я хочу?

Или я просто делаю вид, что занят?

Ты начинаешь видеть свои ловушки: мелкие поручения, бесконечные переписки, встречи без смысла.

Ты понимаешь, что каждый «да» лишнему – это «нет» главному.

Каждый час на рутину – это минус час на твоё настоящее дело, твоё слово, твою книгу.

Когда ты осознанно убираешь лишнее в делах, ты создаёшь время.

Ты открываешь внутри себя пустое место, в которое может прийти важное: идея, проект, решение.

Ты даёшь себе право не быть постоянно занятым – и в этой тишине рождается твоя настоящая работа.

Лишнее уходит не разом.

Ты начинаешь с малого: откладываешь то, что не приносит тебе роста.

Ты учишься говорить «нет» чужим ожиданиям.

Ты берёшь ответственность за то, куда уходит твоя энергия каждый день.

Это и есть суть аскезы дел: меньше движений – больше смысла.

Меньше списков – чище дорога.

Ты делаешь ровно столько, сколько нужно, и ни одной лишней галочки.

Так освобождается твоя жизнь для главного.

А главное ты выбираешь сам.

Глава 8. Лишнее в мыслях.

Если вещи, еда и дела можно потрогать, увидеть или хотя бы записать – то мысли не видит никто, кроме тебя.

Они живут внутри тебя тихо, но шумят громче всего.

Лишние мысли – это фон, который никогда не выключается.

Они крутятся по кругу: «А что если?», «А вдруг?», «А надо было тогда...».

Ты ложишься спать с ними и просыпаешься вместе с ними.

Ты можешь сидеть в красивой комнате с пустыми полками – но внутри тебя полный склад старых коробок.

Лишние мысли чаще всего – это не новые идеи.

Это одно и то же пережёвывание: обиды, страхи, тревога, недосказанное.

Мысли о прошлом, которое не изменить.

Мысли о будущем, которое ещё не пришло.

Мысли о людях, которые, может быть, вообще не думают о тебе.

Мысли любят притворяться важными.

Каждая из них шепчет: «Обдумай ещё раз. Вдруг ты что-то упустил. Вдруг ты сделал не так. Вдруг кто-то подумает...»

И ты снова и снова возвращаешься к одному и тому же.

Ты споришь в голове с людьми, которые даже не слышат этот спор.

Ты проигрываешь разговоры, которые никогда не произойдут.

Ты пытаешься объяснить, доказать, оправдать – но всё это только внутри тебя.

Лишние мысли не дают рождаться новым мыслям.

Они заполняют пространство в голове так плотно, что там не остаётся места для спокойствия, вдохновения, настоящего внимания.

Ты можешь сидеть с книгой, но читать один абзац по десять раз – потому что твой ум занят разными «если» и «а вдруг».

Настоящая аскеза в мыслях начинается с того, что ты замечаешь: какие мысли к тебе приходят чаще всего?

И какие из них крутятся просто так – без пользы, без движения?

Что они закрывают? Что прячут?

Аскеза в мыслях – не про то, чтобы силой выгнать каждую ненужную мысль.

Это про то, чтобы научиться видеть: вот она пришла – и вот я могу не кормить её вниманием.

Мысль живёт, пока ты её кормишь.

Дашь ей энергию – она разрастётся.

Не дашь – уйдёт сама.

Ты начинаешь отслеживать свои мыслительные привыч-

ки:

Как часто ты возвращаешься к обидам?

Как часто ты прокручиваешь, что скажешь кому-то — но так и не говоришь?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.