ЗМІСТ

Медитації для смертних. Чотири тижні на прийняття своїх обмежень і приділення часу дійсно важливим речам

КУПИТИ

Переглянути та купити книгу на **ridmi.ua**

Про книгу

Зосереджуючись на фундаментальних питаннях про життя, книга «Медитації для смертних» пропонує новий спосіб діяти: провідну філософію, яку автор називає «недосконалістю». Розуміння цього постулату здатне допомогти долати труднощі, які виникають у нашому повсякденному житті: обмежений час, привабливість відволікання, неможливість зробити щось ідеально, відчуття, що світ виходить з-під контролю. Як нам змиритися з нашими обмеженнями? Як ухвалювати правильні рішення під впливом багатьох факторів? Як позбутися ілюзії, буцім життя почнеться тоді, коли ми зможемо «опанувати все»?

Розмірковуючи над цитатами з філософії, релігії, літератури, психології та самодопомоги, Беркман досліджує поєднання практичних інструментів і щоденних змін. Результатом цієї роботи став несподіваний виклик багатьом знайомим порадам, а також глибокий, але цікавий експрес-курс із більш повноцінного життя.

ВСТУП

Недосконале життя

Ця книга про те, як відкривається світ, щойно ви усвідомлюєте, що вам ніколи не вдасться остаточно навести лад у своєму житті. Вона про те, якими надзвичайно продуктивними ви стаєте, коли відмовляєтеся від похмурого прагнення зробити себе дедалі продуктивнішими; і наскільки легше стає робити сміливі та важливі речі, коли ви приймаєте, що встигнете реалізувати лише дрібку з них (і що, власне кажучи, жодну з них вам не обов'язково робити взагалі). Вона про те, яким захопливим, навіть чарівним, стає життя, коли ви приймаєте його швидкоплинність і непередбачуваність; наскільки менш самотньо почуваєтеся, коли перестаєте приховувати свої недоліки та поразки від інших; і якою мірою звільняє розуміння, що ваші найбільші труднощі в житті, можливо, ніколи не будуть повністю подолані.

Коротше кажучи, вона про те, що змінюється, коли ви усвідомлюєте, що ваше життя як обмеженої людської істоти — у добу безкінечних завдань і можливостей, перед зустріччю з незвіданим майбутнім, серед інших людей, які вперто стверджують, що мають власну особистість, — це не та проблема, яку вам слід намагатися розв'язати. Двадцять вісім розділів цієї книги покликані слугувати путівником до іншого способу дії у світі. Я називаю його «імперфекціонізмом / недосконалістю» — енергійним світоглядом, що звільняє і грунтується на переконанні. ваші обмеження — це не перешкоди на шляху до осмисленого існування, які потрібно долати щодня в надії дістатися до якоїсь уявної точки, де ви врешті зможете відчути себе повноцінними. Навпаки, приймаючи їх і заглиблюючись у них, ви й будуєте більш розсудливе, вільне, успішне, соціально

активне та сповнене магії життя, а надто - в цю мінливу й тривожну епоху.

Якщо ви вирішите читати цю книгу в запропонованому темпі — приблизно по розділу на день, — я сподіваюсь, що вона стане для вас чотиритижневою «відпусткою розуму». Відпусткою посеред буденності, способом справді жити цією філософією тут і зараз і, як наслідок, робити більше з того, що справді має значення для вас, замість того щоб подумки відкладати це як ще одну ідею, яку ви, можливо, колись спробуєте запровадити, якщо з'явиться вільна хвилина. Адже, як ми побачимо, один із головних принципів імперфекціонізму / недосконалості полягає в тому, що ніколи не настане той день, коли «всі справи буде завершено» і ви врешті зможете створити сповнене сенсу й реалізації життя, яке пульсує силою. Для людини як обмеженої істоти вдалий час для цього — лише зараз.

Тож я щиро сподіваюсь, що ця книга буде корисною для вас. Хоча, скажу вам цілком чесно, я писав її для себе.

У свої майже 30 років я почав працювати журналістом широкого профілю в газеті Guardian у Лондоні, де моєю роботою було прийти в офіс уранці, отримати тему, що стала актуальною у новинах — скажімо, доля біженців, які рятуються від чергової геополітичної кризи, або ж чому зелені смузі раптом стали такими популярними, — і до 17:00 того ж дня написати розгорнуту, нібито розумну статтю на 2000 слів. За годину-дві до дедлайну мій редактор починав ходити туди-сюди біля мого столу, клацаючи пальцями, щоб вивільнити нервозність, і вголос дивував-ся, чому я досі не завершив. Відповідь (яку я, безперечно, не раз йому озвучував) полягала в тому, що написати розумну статтю на 2000 слів за сім годин і на тему, про яку ти вранці ще нічого не знав, — це вкрай абсурдне завдання. Проте його треба було виконувати, і тому мої дні в Guardian були пронизані відчуттям, що я завжди позаду, що я борюсь із часом і мушу негайно зібратися, якщо хочу мати хоч якийсь шанс його наздогнати.

Не можу сказати, що звинувачую в цьому свого редактора. На той момент я вже давно був знайомий із відчуттям, що постійно щось надолужую; зрештою мало що здається настільки фундаментальним у моєму досвіді дорослого життя, як розпливчасте відчуття, що я відстаю і маю дертися вперед, хоча б до мінімального рівня продуктивності, аби уникнути якогось незрозумілого лиха, що в іншому разі звалиться мені на голову. Іноді здавалося, що мені просто не вистачає дисципліни; в інші моменти я був упевнений, що відповідь криється у новій системі управління моїми завданнями та цілями, яку я неодмінно знайду, щойно впораюся із цією статтею про смузі. Я поглинав книжки із самодопомоги, намагався медитувати, досліджував стоїцизм і з кожною новою технікою, яка не ставала чарівною паличкою, тривожився ще більше.

Втім завжди десь за обрієм жевріла фантазія, що одного дня я «впораюся з усіма справами». «Справи» могли означати що завгодно: від очищення поштової скриньки до з’ясування, як мають будуватися романтичні стосунки. І тоді нарешті почнеться справжня, реально значуща частина життя.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ