

#1 BESTSELLER „NEW YORK TIMESA”

UMYSŁ NIEWZRUSZONY

W SZKOLE MISTRZÓW



RYAN HOLIDAY

Autor bestsellera *Stoicyzm na każdy dzień roku*

onepress
POWER 4

Tytuł oryginału: Stillness is the Key

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek

ISBN: 978-83-283-8127-8

Copyright © 2019 by Ryan Holiday

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/umynie>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI



<i>Przedmowa</i>	11
<i>Wprowadzenie</i>	14

CZĘŚĆ I. UMYŚŁ

DOMENA UMYŚŁU	25
BĄDŹ OBECNY	36
OGRANICZAJ ILOŚĆ PRZYJMOWANYCH BODŹCÓW	42
OPRÓŹNIJ UMYŚŁ	49
ZWOLNIJ TEMPO I MYŚL GŁĘBOKO	56
PISZ DZIENNIK	62
KULTYWUJ MILCZENIE I CISZĘ	68
DAŹ DO MĄDROŚCI	73
SZUKAJ PEWNOŚCI SIEBIE, LECZ UNIKAJ EGO	78
ODPUSZCZAJ	84
O TYM, CO ZA CHWILĘ...	89

CZĘŚĆ II. DUCH

DOMENA DUSZY	93
WYBIERAJ CNOTĘ	105
UZDRÓW WEWNĘTRZNE DZIECKO	111
STRZEŻ SIĘ ŻĄDZ	118
WYSTARCZY	124
ZAŻYWAJ KĄPIELI W PIĘKNIE ŚWIATA	131
UZNAJ ISTNIENIE SIŁY WYŻSZEJ	137
WCHODŹ W RELACJE	144
POKONAJ SWOJĄ ZŁOŚĆ	151
WSZYSTKO STANOWI JEDNOŚĆ	159
O TYM, CO ZA CHWILĘ...	165

CZĘŚĆ III. CIAŁO

DOMENA CIAŁA	171
MÓW „NIE”	185
CHODŹ NA SPACERY	191
WYPRACUJ SOBIE RUTYNĘ	197
POZBYWAJ SIĘ DÓBR MATERIALNYCH	204
POSZUKUJ SAMOTNOŚCI	210

SPIS TREŚCI

BĄDŹ ŻYWAŃ ISTOTĄ	216
DBAJ O SEN	222
ZNAJDŹ SOBIE HOBBY	228
STRZEŹ SIĘ ESKAPIZMU	235
POSTĘPUJ ODWAŹNIE	240
O OSTATNIM AKCIE	246
POSŁOWIE	250
<i>Co dalej?</i>	253
<i>Podziękowania</i>	254
<i>Źródła i bibliografia</i>	256

DOMENA UMYŚŁU

C ały świat się zmienił w ciągu kilku krótkich godzin między chwilą, kiedy John F. Kennedy położył się spać 15 października 1962 roku, a chwilą, w której się obudził następnego ranka.

Stało się tak, ponieważ kiedy prezydent spał, CIA namierzyła miejsca, gdzie Sowieci konstruowali pociski balistyczne o napędzie nuklearnym średniego i dalekiego zasięgu – na Kubie, około 150 kilometrów od wybrzeży Stanów Zjednoczonych. Jak powiedział Kennedy zdumionej amerykańskiej opinii publicznej kilka dni później: „Każdy z tych pocisków może dotrzeć do Waszyngtonu, Kanału Panamskiego, przylądka Canaveral, stolicy Meksyku czy dowolnego miasta w południowo-wschodniej części Stanów Zjednoczonych, Ameryki Środkowej czy Karaibów”.

Gdy Kennedy otrzymał pierwsze informacje na temat sytuacji, którą obecnie nazywamy kryzysem kubańskim lub kryzysem karaibskim, brał pod uwagę wyłącznie najczarniejsze scenariusze. Zakładano, że podczas wymiany pierwszych ciosów między Stanami Zjednoczonymi a Związkiem Radzieckim zginie aż siedemdziesiąt milionów ludzi. Zarazem były to „tylko” szacunki: nikt tak naprawdę nie wiedział, jak straszna mogłaby się okazać w skutkach wojna nuklearna.

Kennedy natomiast miał pewność co do tego, że oto stał w obliczu bezprecedensowej eskalacji zimnej wojny między swoim krajem a ZSRR, która wisiała w powietrzu od dawna. I przyszło mu też do

głowy, że – bez względu na czynniki, które potencjalnie odegrały jakąś rolę w jej wywołaniu, oraz bez względu na to, jak bardzo nieuchronne wydawało się starcie mocarstw – należy co najmniej *nie pogarszać sytuacji*. Wojna nuklearna mogła się bowiem okazać równoznaczna z zakończeniem wszelkiego życia na planecie zwanej Ziemią.

Kennedy był młodym prezydentem. Urodził się w bardzo uprzywilejowanej rodzinie; był wychowywany przez surowego ojca, który nienawidził przegrywać, w rodzinie, która kierowała się mottem – jak żartowali sami jej członkowie – „Nie wkurzaj się, tylko wyrównaj rachunki”. Wobec braku doświadczenia w zakresie praktycznego przywództwa trudno się dziwić, że pierwsze półtora roku prezydentury Kennedy’ego nie wyglądało zbyt dobrze.

W kwietniu 1961 roku John F. Kennedy podjął próbę napaści na Kubę i obalenia Fidela Castro w Zatoce Świń, lecz doznał (żenującej) porażki. Zaledwie kilka miesięcy później został na gruncie dyplomatycznym zdominowany przez Nikitę Chruszczowa podczas serii spotkań w Wiedniu (nazwie je potem „najtrudniejszym doświadczeniem w swoim życiu”). Podejrzewając polityczną słabość przeciwnika oraz prawdopodobnie mając świadomość jego chronicznej słabości fizycznej wskutek choroby Addisona i ran pleców doznanых podczas drugiej wojny światowej, Chruszczow wielokrotnie okłamał Kennedy’ego w sprawie broni rozmieszczonej na Kubie; twierdził, że pełni ona funkcję wyłącznie obronną.

Wszystko to oznacza, że podczas tak zwanego kryzysu kubańskiego Kennedy przeszedł – jak zresztą każdy przywódca na jakimś etapie piastowania swego stanowiska – trudny sprawdzian w skomplikowanych okolicznościach personalnych i politycznych. Można by mnożyć pytania: Dlaczego Chruszczow tak postępował? Jak się zachowa na końcu? Co starał się osiągnąć? Czy istniał jakikolwiek sposób na rozwiązanie tego problemu? Co myśleli doradcy Kennedy’ego? Jakie możliwości miał sam Kennedy? Czy nadawał się do tego zadania? Czy musiał się go podejmować?

Od odpowiedzi na te pytania jednak zależały losy milionów ludzi.

Od doradców Kennedy usłyszał natychmiastową i dobitną sugestię: trzeba zniszczyć wyrzutnie rakietowe przy użyciu pełnej mocy arsenału amerykańskiej armii. Każda sekunda zwłoki zmniejszała bezpieczeństwo i niosła ryzyko zniszczenia reputacji Stanów Zjednoczonych. Po atakach z zaskoczenia na sowieckie pociski powinna nastąpić pełnowymiarowa inwazja na Kubę z udziałem amerykańskiej piechoty. Takie posunięcia – zdaniem doradców – nie tylko były bardziej niż uzasadnione przez działania Związku Radzieckiego i Kuby, lecz także pozostawały *jedyną* opcją Kennedy'ego.

Logika argumentacji doradców prezydenta była bardzo pierwotna i nastawiona na natychmiastową satysfakcję: na agresję należy reagować agresją. Wet za wet.

Jedyny problem z nią polegał na tym, że gdyby okazała się błędna, to później nie znalazłby się nikt, kto pociągnąłby doradców prezydenta do odpowiedzialności. Bo wszyscy byliby martwi.

W przeciwieństwie do wczesnego etapu prezydentury, kiedy Kennedy uległ presji CIA, tym razem zaskoczył wszystkich negatywną reakcją. Niedawno przeczytał książkę Barbary Tuchman *Sierpniowe salwy* o początkach pierwszej wojny światowej. Z lektury został mu w pamięci obraz nazbyt pewnych siebie przywódców światowych zmierzających pośpiesznie do konfliktu, którego eskalacji – kiedy już zaistniał – nie byli w stanie powstrzymać. Kennedy chciał, aby wszyscy zwolnili i dzięki temu przemyśleli problem, przed którym stanęli.

Taki też jest zasadniczo pierwszy i najważniejszy obowiązek lidera i decydenta. Zadanie nie polega na tym, aby „zaufać intuicji” albo koncentrować się na pierwszym wrażeniu, jakie wywiera na nas dany problem. Nie, trzeba być na tyle silnym, aby oprzeć się myśleniu, które jest zbyt zgrabne, zbyt przekonujące i w związku z tym prawie zawsze błędne. Jeżeli lider nie da sobie czasu, aby

zyskać jasny ogłęd całościowego obrazu, to kto to zrobi? Jeśli to lider nie przemyśli wszystkiego od początku do końca, to kto to zrobi?

W odręcznych notatkach prezydenta ze wspomnianego okresu daje się zauważyć swego rodzaju medytacyjny proces, za pomocą którego starał się zrobić właśnie to. Na licznych kartkach widnieją słowa: „Pocisk. Pocisk. Pocisk” albo: „Veto. Veto. Veto. Veto”, albo: „Liderzy. Liderzy. Liderzy”. Na jednej z nich ujawnia się także pragnienie prezydenta, by nie działać w pojedynkę ani egoistycznie: „Konsensus. Konsensus. Konsensus. Konsensus. Konsensus. Konsensus”. Na charakterystycznych żółtych kartkach z notatnika Kennedy podczas pewnego spotkania narysował dwie żaglówki, uspokajając samego siebie za pomocą myśli o oceanie, który tak kochał. Z kolei na materiałach piśmienniczych z Białego Domu, jakby chciał wyjaśnić samemu sobie tę jedyną rzecz, która miała znaczenie, napisał jedno krótkie zdanie: „*Żądamy wycofania pocisków*”.

Być może to właśnie tam, kiedy Kennedy siedział ze swoimi doradcami i gryzmolił w notatnikach, przypomniał sobie akapit z innej książki, którą czytał — z książki autorstwa B. H. Liddell Hart na temat strategii nuklearnej. W swojej recenzji tej lektury dla „Saturday Review of Literature” kilka lat wcześniej przytoczył ten fragment:

Bądź silny, jeśli to możliwe. W każdym przypadku zachowuj spokój. Miej bezgraniczną cierpliwość. Nigdy nie przypieraj przeciwnika do muru, zawsze natomiast kieruj się razem z nim ku bezpiecznemu miejscu. Postaw się w jego sytuacji — aby móc przyjąć jego perspektywę. Unikaj przekonania o własnej nieomyślności jak ognia, bo nic tak nie oślepią jak ona.

Słowa te stały się mottem Kennedy’ego podczas kryzysu kubańskiego. „Myślę, że powinniśmy się zastanowić, dlaczego Rosjanie to zrobili” — powiedział swoim doradcom. *Jakiego rodzaju przewagę starali się uzyskać?* — pytał z prawdziwym zainteresowaniem. „Musiał

być jakiś poważny powód, dla którego Sowieci tak postąpili”. Jak napisał Arthur Schlesinger Jr., doradca i biograf Kennedy’ego: „Dzięki swojej zdolności do rozumienia problemów innych ludzi Prezydent pojął, że świat może się wydawać Kremlowi bardzo zagrażający”.

Owo zrozumienie pomogło mu adekwatnie zareagować na nieoczekiwaną i niebezpieczną prowokację – i pozwoliło przewidzieć, jak Związek Radziecki odpowie na taką postawę Stanów Zjednoczonych.

Stało się jasne dla Kennedy’ego, że Chruszczow розміścił pociski na Kubie, ponieważ uważał, iż amerykański prezydent jest słaby. Nie oznaczało to zarazem, że uważał własną pozycję za szczególnie silną. Kennedy zdał sobie sprawę z tego, że takie ryzyko mógł podjąć tylko kraj, który był zdesperowany. Uzbrojony w owo rozpoznanie, które wyłoniło się podczas długich dyskusji z ekipą doradców – nazwaną ExComm – prezydent zaczął tworzyć plan działania.

Atak militarny wydawał się najbardziej bezpowrotną ze wszystkich opcji (i miał być, zdaniem doradców, stuprocentowo skuteczny). Kennedy zastanawiał się jednak, co miałyby nastąpić później. Ilu żołnierzy by zginęło podczas takiej inwazji? Jak świat by zareagował na to, że większy kraj napada na mniejsze państwo, nawet gdyby atak miał wyeliminować zagrożenie nuklearne? Co zrobiliby Rosjanie, aby zachować twarz albo ochronić swoich żołnierzy na wyspie?

Tego rodzaju pytania skierowały Kennedy’ego w stronę blokady Kuby. Prawie połowa doradców była przeciwna temu mniej agresywnemu posunięciu, ale prezydent obstawał przy nim, ponieważ nie pozbawiało go innych opcji.

Ponadto blokada pozwalała wcielić w życie mądrość zawartą w jednym z ulubionych powiedzeń Kennedy’ego, a mianowicie pozwalała *postużyć się czasem jako narzędziem*. Dawała szansę obu stronom na analizę, jakie stawki wchodzi w grę podczas kryzysu,

oraz dawała szansę samemu Chruszczowowi na weryfikację wrażenia o rzekomej słabości amerykańskiego prezydenta.

Później niektórzy krytykowali Kennedy'ego również za tę decyzję. Po co prowokować Związek Radziecki? Dlaczego pociski stały się takim problemem? Czyż Stany Zjednoczone nie miały mnóstwa własnych pocisków wycelowanych w Sowietów? Kennedy nie pozostał obojętny na ten argument: w wystąpieniu 22 października wyjaśnił amerykańskiej opinii publicznej, że nie można było po prostu się wycofać:

Z wydarzeń w latach 30. XX wieku płynie jasna nauka: agresywne postępowanie, którego się nie powstrzymuje i któremu się nie przeciwstawia, ostatecznie prowadzi do wojny. Nasz naród jest przeciwny wojnie. Ponadto pragniemy dochować wierności naszemu światu. Naszym niewzruszonym celem musi zatem być niedopuszczenie do użycia pocisków przeciwko naszemu bądź dowolnemu innemu państwu oraz dopilnowanie ich wychowania lub usunięcia z półkuli zachodniej (...). Nie będziemy przedwcześnie lub niepotrzebnie ryzykować poniesienia kosztów ogólnoświatowej wojny nuklearnej, w której rezultatem nawet w przypadku zwycięstwa będą popioły w naszych ustach — ale też nie będziemy się kulić przed tym ryzykiem, kiedy należy stawić mu czoła.

W powyższym wniosku szczególne jest to, jak spokojnie do niego Kennedy doszedł. Chociaż sytuacja była bardzo napięta, to jednak słyszemy na taśmach oraz widzimy w transkrypcjach i na zdjęciach z tamtego okresu, w jak wysokim stopniu wszyscy byli otwarci i nastawieni na współpracę. Żadnych kłótni, żadnych krzyków. Żadnego wytykania palcami (kiedy jednak atmosfera zrobiła się bardzo napięta, prezydent rozładował ją śmiechem). Kennedy nie pozwolił sobie na to, aby ego czy to własne, czy jakiegokolwiek innej osoby zdominowało dyskusję. Kiedy wyczuwał, że jego obecność w jakiś sposób ograniczała szczerą wypowiedź jego doradców, wychodził, aby mogli swobodnie wymieniać się opiniami i prowa-

dzić burzę mózgów. Ponad podziałami partyjnymi i rywalizacją polityczną konsultował się otwarcie z trzema byłymi prezydentami Stanów Zjednoczonych oraz zaprosił byłego sekretarza stanu Deana Achesona do udziału w ściśle tajnych naradach jako pełnoprawnego ich uczestnika.

W chwilach szczególnego napięcia Kennedy szukał samotności w Ogrodzie Różanym przy Białym Domu (później podziękuje ogrodnikowi za ważny wkład w dobie kryzysu). Chodził także dłużej popływać – zarówno po to, by oczyszczać swój umysł, jak i po to, by myśleć. Siadywał w swoim specjalnym fotelu bujanym w Gabinetce Owalnym i kąpał się w promieniach słońca wpadających do środka przez ogromne okna, uśmierzając ból pleców, aby ten dodatkowo nie zagęszczał i tak już bardzo gęstej mgły (zimnej) wojny, która spadła na Waszyngton i na Moskwę.

Jest takie zdjęcie Kennedy'ego, na którym stoi plecami do pokoju, pochyła się i opiera obiema pięściami o biurko, przy którym zasiadał dzięki głosom milionów wyborców. Fotografia przedstawia człowieka, na którego barkach spoczywają losy świata. Został sprowokowany przez supermocarstwo nuklearne w zaskakującym geście złej woli. Przeciwnicy kwestionują jego odwagę. Z rozważań politycznych i osobistych wynika, że należałoby uwzględnić tyle czynników, iż nikt na świecie nie jest w stanie wziąć ich wszystkich naraz pod uwagę.

Kennedy jednak nie pozwala, by cokolwiek go ponagliło w procesie podejmowania *decyzji*. By cokolwiek zaćmiło jego osąd bądź powstrzymało przed zrobieniem tego, co właściwe. Jest najspokojniejszy w całym pokoju.

Kennedy musiał zachować taką postawę, ponieważ decyzja o blokadzie była tylko pierwszym krokiem. Następnym stało się ogłoszenie i wzmocnienie liczącej ponad 800 kilometrów strefy wokół Kuby (co błyskotliwie nazwał „kwarantanną”, aby osłabić bardziej agresywne implikacje płynące ze słowa „blokada”). Wówczas pojawiły się jeszcze bardziej wrogie oskarżenia ze strony Rosjan oraz

głosy sprzeciwu ze strony Organizacji Narodów Zjednoczonych. Wątpliwości wyrażali także liderzy zasiadający w amerykańskim Kongresie. Na Florydzie zmobilizowano na wszelki wypadek sto tysięcy żołnierzy.

Miały też miejsce bezpośrednie prowokacje. Radziecki tankowiec zbliżył się do granicy kwarantanny, a okręty podwodne ZSRR się wynurzyły. Amerykański samolot wywiadowczy U-2 został zestrzelony nad Kubą; jego pilot poniósł śmierć.

Dwa największe i najpotężniejsze państwa na świecie stosowały wobec siebie zasadę „oko za oko”. Rzeczywista sytuacja była znacznie poważniejsza i straszniejsza, niż ktokolwiek mógł przypuszczać – część sowieckich pocisków, które uważano za częściowo tylko zmontowane, okazały się uzbrojone i gotowe do użycia. Prerażające niebezpieczeństwo, choć bliżej nieznanne, dawało się *wyczuć* bardzo wyraźnie.

Czy emocje wezmą górę i pokonają Kennedy’ego? Czy spuści wzrok na ułamek sekundy? Czy się złamie?

Nie. Nic takiego się nie stanie.

„Nie niepokoi mnie ten pierwszy krok – mówił prezydent zarówno do swoich doradców, jak i do samego siebie – ale to, że obie strony zmierzą ku czwartemu i piątemu krokowi; do szóstego nie dotrzemy, ponieważ wtedy nie będzie już nikogo, kto mógłby go postawić. Musimy stale pamiętać, że idziemy w bardzo ryzykownym kierunku”.

Przestrzeń, jaką Kennedy zostawił Chruszczowowi na oddech i refleksję, opłaciła się na dłuższą metę. Jedenaście dni po wybuchu kryzysu kubańskiego, 26 października, premier Związku Radzieckiego napisał list do prezydenta Stanów Zjednoczonych, w którym opisywał ich sytuację jako przeciągających linę z węzłem pośrodku – z węzłem wojny pośrodku. Im mocniej każdy z nich ciągnął, tym wyraźniej malały szanse na to, że kiedykolwiek ten węzeł rozsypłają, a na końcu nie pozostanie nic innego, jak tylko przeciąć go za pomocą miecza. Oprócz tej metafory Chruszczow

posłużył się jeszcze jednym, jeszcze bardziej wymownym porównaniem, które pozostaje prawdziwe nie tylko w życiu geopolitycznym, lecz także w życiu codziennym: „Jeżeli ludzie nie wykażą się mądrością na miarę mężów stanu, to ostatecznie dojdą do takiego punktu, w którym się zderzą niczym ślepe krety i wtedy rozpocznie się wzajemna anihilacja”.

I oto kryzys skończył się równie nagle, jak się zaczął. Rosjanie, kiedy tylko zdali sobie sprawę z tego, że nie mają szans na zachowanie swojej pozycji i że ich sprawdzian amerykańskiej decyzywności przyniósł wynik negatywny, dali do zrozumienia, że są gotowi do negocjacji – i że usuną pociski. Ruch radzieckich okrętów zamarł. Kennedy także był gotowy. Obiecał, że Stany Zjednoczone nie zaatakują Kuby, dzięki czemu dał Sowietom i ich sojusznikom poczucie zwycięstwa. Potajemnie przekazał im także, iż wycofa amerykańskie pociski z Turcji, ale zrobi to za kilka miesięcy, aby nie wywołać wrażenia, że porzucenie sojusznika zostało wymuszone.

Dzięki klarownemu rozumowaniu, mądrości, cierpliwości i gotowości do wnikliwego przyjrzenia się źródłom złożonego konfliktu, który przyjął postać prowokacji, Kennedy ocalił świat od zagłady nuklearnej.

Moglibyśmy powiedzieć, że Kennedy w niespełna dwa tygodnie zdołał osiągnąć ten stopień klarowności, o którym jest mowa w starochińskiej księdze *Tao Te Ching*. Kiedy spoglądał „z góry” na potencjalną zagładę nuklearną, był:

Niezdeterminowany jak człowiek brodzący zimą w strumieniu.

Niepewny jak ktoś, kto obawia się swoich sąsiadów.

Ostrożny i powściągliwy jak gość.

Uległy jak lód w chwili topnienia.

Prosty jak nieobrobiony blok.

Otwarty jak grot.

Nieprzenikniony jak *mętna woda*.

Wyznawcy taoizmu powiedzieliby, że tak długo uspokajał wzburzone, mętne wody swojego umysłu, aż stały się przejrzyste. Czy też – aby posłużyć się obrazem z cesarza Marka Aureliusza, stoika, którzy również patrzył „z góry” na niezliczone kryzysy i wyzwania – Kennedy podobny był „(...) do skały, o którą się ciągle fale rozbijają. A ona stoi, a koło niej usypiają bałwany wody”.

Każdy z nas co pewien czas w życiu staje w obliczu jakiegoś kryzysu. Choć w grę wchodzi być może niższe stawki, to jednak dla nas będą one istotne. Widmo upadłości firmy. Bolesny rozwód. Decyzja dotycząca przyszłości naszej kariery zawodowej. Moment, w którym dalsze losy gry zależą od nas. Tego typu sytuacje będą wymagały zaangażowania wszystkich naszych zasobów mentalnych. Natychmiastowa reakcja emocjonalna – impulsywna, nieprzemyślana – nie zda się na nic. A przynajmniej nie wtedy, gdy chcemy podjąć właściwą decyzję. Nie wtedy, gdy chcemy postąpić najlepiej, jak umiemy.

W tego typu sytuacjach będziemy potrzebować tej samej postawy człowieka nieporuszonego, z której czerpał Kennedy. Spokoju. Otwartego umysłu. Empatii. Klarowności co do tego, co naprawdę ma znaczenie.

W tego typu sytuacjach musimy:

- być stuprocentowo obecni;
- oczyścić nasz umysł z uprzedzeń;
- dać sobie czas;
- usiąść w ciszy i się zastanowić;
- odsunąć na bok wszelkie rozproszenia;
- porównać ciężar cudzych porad z tym, co sugerują nam nasze przekonania;
- zastanowić się dogłębnie, unikając przy tym paraliżu decyzyjnego.

Musimy kultywować postawę człowieka nieporuszonego, aby odnosić sukcesy w życiu oraz skutecznie pokonywać liczne kryzysy, które pojawiają się na naszej drodze.

Nie jest to łatwe. Ma jednak kluczowe znaczenie.

Przez resztę swojego krótkiego życia Kennedy obawiał się, że ludzie wyciągną błędne wnioski z jego działań podczas kryzysu kubańskiego. Wszak nie przeciwstawił się Sowietom i nie zagroził im wprost potężniejszą bronią, aby się wycofali. Nad pochopnymi i nieroztropnymi głosami zwyciężyło spokojne i racjonalne przywództwo. Kryzys został zażegnany dzięki opanowanemu myśleniu samego prezydenta, jak również jego podwładnych – i to właśnie do tego Ameryka będzie musiała wielokrotnie się odwoływać w kolejnych latach. Tematem tamtej lekcji nie była *sila fizyczna*, lecz moc cierpliwości, pewności siebie i pokory, dalekowzroczności i obecności, empatii i nieugiętości, umiaru i twardości oraz cichej samotności wspartej mądrymi radami.

O ile lepszy byłby świat, gdyby taka postawa była powszechniejsza? O ile lepsze byłoby Twoje życie?

Kennedy, podobnie jak Lincoln, nie przyszedł na świat jako człowiek nieporuszony. Wręcz przeciwnie: w szkole średniej stałe szukał guza oraz przez większą część studiów, a nawet jako senator był dyletantem. Zmagał się z własnymi demonami i popełniał mnóstwo błędów. Niemniej jednak poprzez ciężką pracę – pracę, którą Ty także jesteś w stanie wykonać – pokonał swoje słabości i wypracował spokój umysłu, który tak dobrze mu posłużył w ciągu tamtych trzynastu przerażających dni. Była to praca w zaledwie kilku dziedzinach, które prawie każdy z nas zaniedbuje.

Właśnie na te dziedziny zwrócimy teraz uwagę – ku doskonaleniu tego, co będziemy w tej części książki nazywać „domeną umysłu” – ponieważ wszystko, co robimy, zależy od właściwego jej zrozumienia.

BĄDŹ OBECNY

Choć ci szczęścia daje czarę
Przyszłość – ty nie ufaj jej,
Pracuj ciągle i miej wiarę,
A ku Niebu pieśń swą ślej.

– HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

Już tytuł *The Artist Is Present* – „Artysta jest obecny”, który został nadany w 2010 roku retrospektywie Mariny Abramović w nowojorskim muzeum sztuki współczesnej MoMa, zapowiadał, że wystawa stanie się monumentalnym performance’em. Wszak w taki czy inny sposób artystka musiała być tam obecna.

Nikt jednak nie śmiał sądzić, że artystka będzie tam obecna... dosłownie, i to przez cały czas.

Kto by pomyślał, że człowiek jest w stanie siedzieć w milczeniu na krześle, zupełnie nieruchomo, przez łącznie 750 godzin w ciągu 79 dni, twarzą w twarz po kolei z 1545 obcymi osobami, bez pomocy, bez dekoncentracji, z przerwami wyłącznie na pójście do łazienki? Że Marina Abramović zechce zrobić coś takiego? Że jej się to uda?

Jak ujął to były partner życiowy i współpracownik artystki, Ulay, zapytany, co myśli o takim scenariuszu: „Żadnych myśli. Wyłącznie szacunek”.

Performance był tak samo prosty, jak dosłowny. Licząca wówczas 63 lata Marina Abramović z długimi włosami zaplecionymi

w warkocz spływający na pierś weszła do przestrzennej sali, usiadła na twardym, drewnianym krześle i po prostu wpatrywała się w kolejne osoby, które decydowały się usiąść naprzeciwko niej. I ludzie przychodzili jeden po drugim i siadali twarzą w twarz z artystką. Tak godzina po godzinie, dzień po dniu przez prawie trzy miesiące. Za każdym razem, kiedy jedna osoba wstawała i druga zajmowała jej miejsce, Abramović na chwilę spuszczała wzrok, zbierała się w sobie i znów unosiła spojrzenie z nowym, odświeżonym wyrazem twarzy.

Jak Marina Abramović powiedziała o swojej sztuce: „Propozycja polega na tym, aby opróżnić swoje »ja«. Aby być obecnym”.

Czy to naprawdę tak trudne – być obecnym? Co jest w tym takiego szczególnego? Nikt z publiczności, kto usiadł naprzeciwko artystki, nie zadawał tego typu pytań. Dla dusz, które miały to szczęście, że widziały performance na własne oczy, okazał się on doświadczeniem niemal religijnym. Stuprocentowo doświadczyć drugiego człowieka w danej chwili to rzadka rzecz. Poczuć, że drugi człowiek angażuje się w nas, daje nam całą swoją energię, jakby nic innego nie liczyło się na tym świecie, to rzecz jeszcze radsza. A widzieć, że drugi człowiek to robi tak długo i tak intensywnie?

Wielu uczestników performance’u płakało. Każdy twierdził, że warto było czekać na ten moment przez wiele godzin w kolejce. Osoby te odnosiły wrażenie, że patrzą w swego rodzaju lustro, dzięki któremu mogą poczuć własne życie po raz pierwszy.

Wyobraź sobie: gdyby umysł Mariny Abramović gdzieś dryfował, gdyby o czymś sobie marzyła, wówczas osoba siedząca naprzeciwko niej natychmiast wyczułaby, że artystka jest myślami gdzie indziej. Gdyby nadmiernie spowolniła swój umysł i cało, wówczas prawdopodobnie by zasnęła. Gdyby dopuściła do siebie normalne doznania – głód, dyskomfort, ból, potrzebę pójścia do łazienki – wówczas nie byłaby w stanie nie poruszyć się czy nie wstać z miejsca. Gdyby zaczęła myśleć o tym, ile czasu zostało do końca danego dnia, wówczas upływ czasu spowolniłby do nieznośnego wleczenia

się. Dlatego też z dyscypliną godną mnicha i siłą godną wojownika artystka ignorowała te rozproszenia, aby trwać wyłącznie w chwili bieżącej. Musiała być tam, gdzie były jej stopy; musiała dbać o osobę, która siedziała naprzeciwko, oraz o doświadczenie, które dzieliły bardziej niż cokolwiek innego na świecie.

„Ludzie nie rozumieją, że najtrudniejszą rzeczą jest robienie czegoś, co jest właściwie nicnierobieniem – powiedziała Marina Abramović o swoim performansie. – Wymaga od ciebie wszystkiego (...). Nie ma żadnego obiektu, za którym można by się skryć. Jesteś tylko ty”.

Bycie obecnym wymaga od nas stuprocentowego zaangażowania. To nie błahostka. To być może najtrudniejsza rzecz na świecie.

Kiedy stajemy przy mównicy i zaraz mamy zacząć wygłaszać wykład, nasz umysł jest skupiony tak naprawdę nie na czekającym nas zadaniu, ale na tym, co odbiorcy o nas pomyślą. Jakże może to nie wpłynąć na jakość naszego wystąpienia? Kiedy zaś zmagamy się z jakimś kryzysem, nasz umysł powtarza w kółko, jakie to niesprawiedliwe, jakie to nienormalne, że ciągle się zdarza, że przecież nie może tak dłużej być. Dlaczego się drenujemy z podstawowych zasobów energii emocjonalnej i mentalnej dokładnie wtedy, kiedy są nam najbardziej potrzebne?

Nawet w cichy wieczór, który spędzamy w domu, cały czas myślimy o liście udoskonaleń, które należałoby wprowadzić. Być może właśnie ma miejsce piękny zachód słońca, ale my, zamiast go chłonąć, *robimy mu zdjęcie*.

Nie jesteście obecni... dlatego tak wiele przegapiamy. W życiu. W sytuacjach, kiedy moglibyśmy być najlepszą wersją siebie. W momentach, kiedy moglibyśmy zobaczyć więcej, *spojrzeć głębiej*.

Wiele osób, które stały w kolejce do Mariny Abramović podczas performance'u, stało się mimowolnie ilustracją tego zjawiska. W pośpiechu przechodziły one przez otwarte drzwi prowadzące na wystawę, przebiegały wzrokiem po równie imponujących dziełach artystki z innych okresów twórczości – byle tylko się znaleźć na

początku kolejki do tego „specjalnego” dzieła. W kolejce osoby te cały czas kręciły się i gawędziły ze sobą, starając się zabijać czas, kiedy wybijały kolejne godziny. Drzemały, opierały się o siebie nawzajem. Sprawdzały telefony... i po chwili znów je sprawdzały. Planowały, co zrobią, kiedy przyjdzie ich kolej, i zastanawiały się, jak wtedy będzie. Część ludzi pracowało potajemnie nad własnymi „miniwystępami”, o których marzyli, że przyniosą im piętnaście sekund sławy.

Na jak wiele zwyczajnej cudowności osoby te zamknęły swoje umysły.

Jak myślisz: po transcendentnym doświadczeniu z udziałem Mariny Abramović – twarzą w twarz z prawdziwą obecnością – kiedy uczestnicy performance’u wyszli z muzeum na ruchliwą nowojorską ulicę, czy zaczęli oddychać w nowym, wibrującym rytmie miejskiej dżungli, czy raczej natychmiast wrócili do swojego zabieganego życia wypełnionego rozproszeniami, lękami, marzeniami, obawami i własnym ego?

Krótko mówiąc: czy zrobili dokładnie to, co większość z nas robi każdego dnia?

Nie żyjemy *bieżącą* chwilą. Tak naprawdę rozpaczliwie próbujemy się wydostać z teraźniejszości – myśląc, wykonując różne czynności, rozmawiając, bojąc się, wspominając coś, mając na coś nadzieję i tak dalej... Płacimy ciężkie pieniądze, aby jakieś urządzenie znalazło się w naszej kieszeni i zagwarantowało nam, że już nigdy nie doświadczymy nudy. Zapisujemy się na niezliczone kursy i zajęcia, bierzemy na siebie mnóstwo zobowiązań, gonimy za pieniądzem, za osiągnięciami – a wszystko to robimy w naiwnym przekonaniu, że dzięki temu wreszcie osiągniemy szczęście.

Lew Tołstoj uważał, że miłość nie może istnieć w przyszłości. Rzeczywista miłość dzieje się wyłącznie teraz. Jeśli zastanowić się nad tym, to okaże się, że to samo można powiedzieć zasadniczo o wszystkim, co myślimy, czujemy lub robimy. Najlepsi sportowcy

w najważniejszych zawodach czy rozgrywkach są stuprocentowo *obecni* w tych wydarzeniach. Są wewnątrz siebie, wewnątrz „teraz”.

Pamiętaj, nie ma wybitności w przyszłości. Ani klarowności. Ani wglądu. Ani szczęścia. Ani spokoju. Istnieje tylko bieżąca chwila.

Oczywiście nie chodzi tu dosłownie o sześćdziesiąt sekund. Bieżącą chwilą jest tak naprawdę ta, w której postanawiamy istnieć, zamiast tkwić w przeszłości albo niepokoić się przyszłością. Trwa tak długo, jak potrafimy odpychać od siebie wrażenia związane z tym, co już się wydarzyło, i z tym, czego się obawiamy albo czego się spodziewamy. Owo „teraz” może obejmować kilka minut, poranek, nawet cały rok – jeśli tylko jesteśmy w stanie tak długo w nim trwać.

Jak ujęła to Laura Ingalls Wilder: *teraz jest teraz*. Nie może ono być niczym innym.

Chwytaj je!

Kto jest tak utalentowany, że może sobie pozwolić, by mierzyć się z problemem lub wykorzystać szansę, angażując w to tylko część siebie? Czyje relacje są tak silne, że może je mieć, nie uczestnicząc w nich? Kto jest tak pewny siebie, że dostanie jeszcze jedną chwilę życia, więc tę bieżącą może sobie odpuścić? Im mniej energii marnujemy na oplakiwanie przeszłości lub zamartwianie się przyszłością, tym więcej energii będziemy mieć na to, co znajduje się teraz tuż przed nami.

Warto nauczyć się patrzeć na świat jak artysta: o ile inni ludzie są obojętni na to, co ich otacza, o tyle artysta naprawdę to *widzi*. Umysł, kiedy jest w coś stuprocentowo zaangażowany, zauważa, w jaki sposób leci ptak, jak obca osoba trzyma widelec, w jaki sposób matka patrzy na dziecko. Nie troszczy się zbyt o jutro. Myśli wyłącznie o tym, jak chwycić i zakomunikować dane doświadczenie.

Artysta jest *obecny*. I z owej postawy człowieka nieporuszonego rodzi się geniusz.

Chwila, której doświadczamy teraz, jest darem, jest nam dana. Nawet jeśli jest stresującym, męczącym doświadczeniem – może

się okazać ostatnią chwilą naszego życia. Dlatego warto rozwijać w sobie zdolność do trwania w niej, wkładania w nią wszystkiego, co mamy, doceniania obfitości „teraz”.

Nie odrzucaj więc trudnego lub nudnego momentu, ponieważ nie jest dokładnie taki, jak tego oczekujesz. Nie marnuj pięknej chwili, ponieważ czujesz nieśmiałość albo brakuje Ci poczucia bezpieczeństwa. Czerp najwięcej, ile jesteś w stanie, z tego, co jest Ci dane. Przeżywaj, co tylko da się przeżywać. Właśnie na tym polega doskonałość. Właśnie to staje się możliwe dzięki stuprocentowej obecności.

Nauczyciele medytacji zalecają swoim uczniom, aby skupiali się na oddechu. *Wdech i wydech. Wdech i wydech.* Trenerzy różnych dyscyplin sportowych mówią o „procesie” – ten mecz, te zawody, to ćwiczenie, to powtórzenie. Nie tylko dlatego, że dany moment jest szczególny, ale też dlatego, że najlepsze rezultaty po prostu nie są możliwe, jeżeli umysł jest gdzie indziej.

Warto stosować te zasady na co dzień. Jezus mówił swoim uczniom, aby nie troszczyć się zbyt o jutro, bo jutrzejszy dzień sam o siebie troszczyć się będzie. Tę samą myśl można też wyrazić następująco: w Twoim życiu tylko w tej chwili i tak masz dużo na głowie, dość masz swojej biedy. Skup się więc na tym, jakkolwiek drobne czy błahe są to sprawy. Rób to, czym się zajmujesz w danej chwili, najlepiej jak potrafisz. Nie zastanawiaj się nad tym, co powiedzą krytycy. Nie rozmyślaj w nadmiarze ani nie komplikuj niepotrzebnie. Bądź tutaj. Bądź *całą* swoją osobą.

Bądź obecny.

A jeśli taka postawa dotychczas nastroczała Ci trudności? Nie szkodzi.

W terażniejszości właśnie to jest tak fajne: terażniejszość staje się bez przerwy, aby ciągle Ci dawać drugie szanse.

OGRANICZAJ ILOŚĆ PRZYJMOWANYCH BODŹCÓW

Bogactwo informacji rodzi ubóstwo uwagi.

– HERBERT SIMON

Napoleon jako generał wypracował sobie nawyk nieodpowiadania na korespondencję od razu. W tym celu polecił swojemu sekretarzowi, aby zawsze odczekał trzy tygodnie, zanim otwoczy otrzymane listy. Kiedy Napoleon zapoznawał się wreszcie z ich treścią, z radością notował, ile rzekomo ważkich problemów po prostu samo się rozwiązało, więc żadne działania w ich sprawie nie są już konieczne.

Chociaż Napoleon był bez wątplenia przywódcą ekscentrycznym, to jednak nigdy nie zaniedbywał swoich obowiązków ani nie tracił kontaktu z rządem kraju czy ze swoimi żołnierzami. Aby zachować aktywną postawę i wiedzieć, co naprawdę ma znaczenie, musiał wybierać, które osoby oraz jakiego rodzaju informacje mają do niego dostęp.

Z podobnych pobudek zabraniał posłańcom budzić siebie *dobrymi wiadomościami*. Złe wieści natomiast – czyli pogłębiający się kryzys czy szybki rozwój wypadków, które mogły negatywnie wpłynąć na prowadzone przez niego kampanie – miały trafiać do

niego natychmiast. „Budźcie mnie natychmiast – powiadał – bo nie ma czasu do stracenia”.

Oto dwa genialne sposoby dostosowania się do rzeczywistości zajętej osoby! Dociera do nas zdecydowanie za dużo informacji. Aby myśleć klarownie, warto, aby każdy z nas opracował sobie sposób na odróżnianie spraw błahych i kluczowych. Nie wystarczy sama skłonność do głębokiej refleksji i rzeczowej analizy; lider musi mieć na nie czas i przestrzeń.

We współczesnym świecie nie jest to jednak łatwe. W latach 90. XX wieku politolodzy zaczęli badać zjawisko, które nazwali efektem CNN. Fakt, że media przekazują wiadomości bez przerwy przez dwadzieścia cztery godziny na dobę, wyraźnie utrudnia politykom czy dyrektorom przyjmowanie jakiegokolwiek innej postawy niż reaktywna. Mamy do czynienia z dotkliwym nadmiarem wszelkiego rodzaju informacji; nawet trywialne detale są powiększane jak pod mikroskopem; plenią się spekulacje – a umysł ludzki pozostaje przytłoczony.

Efekt CNN stanowi obecnie problem dla każdego człowieka, nie tylko dla prezydentów czy generałów. Każdy z nas ma dostęp do większej ilości informacji, niż kiedykolwiek byliśmy jako ludzie w stanie rozsądnie użyć. Mówimy sobie, że jest to część naszej pracy, że na tym polega nasze zadanie, że musimy być „na bieżąco”, więc przeznaczamy nasz cenny czas na serwisy informacyjne, raporty, spotkania i inne formy uzyskiwania informacji zwrotnej. Nawet jeśli nie jesteśmy przyklejeni do telewizora, to i tak otaczają nas plotki, tragedie i inne rozproszenia.

Musimy położyć temu kres.

„Jeśli chcesz być lepszy – jak powiedział kiedyś Epiktet – ciesz się, gdy myśłą, że jesteś głupi”. Napoleon lubił czytać otrzymane listy z wyraźnym opóźnieniem (choć mógł tym kogoś zdenerwować albo jego samego mogły ominąć jakieś wieści), ponieważ dzięki temu trywialne problemy rozwiązywały się same, bez jego udziału. Warto kultywować podobne podejście: zostawiać

mało przestrzeni dobrom materialnym, nie konsumować wiadomości w czasie rzeczywistym, być sezon lub dwa za najnowszymi trendami czy zjawiskami kulturowymi, nie pozwalać, by skrzynka pocztowa rządziła naszym życiem.

To, co naprawdę ważne, będzie ważne nadal do momentu, kiedy się ku temu zwrócisz. To, co nieistotne, nieuchronnie samo ujawni swoją błahość (albo po prostu zniknie). Zatem to raczej dzięki byciu nieporuszonym, a nie poprzez niepotrzebnie pilne działania czy wprost wyczerpanie będziesz w stanie siedzieć i kierować *pełnią* swojej uwagi na to, co rzeczywiście na nią zasługuje.

W chęci ciągłego trzymania ręki na pulsie — bez względu na to, czy chodzi o popularny program telewizyjny, najświeższe wieści z Twojej branży, najlepsze zdjęcie czy najnowszy kryzys (Bliski Wschód, Afryka, Azja, klimat, Bank Światowy, szczyt NATO i tak dalej) — ujawnia się ego. To właśnie ono stara się sprawiać wrażenie najlepiej poinformowanej osoby w pomieszczeniu, tej, która zna wszelkie wieści, plotki, każdy bieżący fakt z życia każdej osoby.

Za taką postawę nie tylko płacimy spokojem umysłu, lecz także ponosimy poważne koszty związane z dostępnymi nam możliwościami. Gdybyśmy byli bardziej nieporuszeni, bardziej pewni siebie, bardziej dalekowzroczni, wówczas na jaki podmiot czy przedmiot prawdziwie wartościowy moglibyśmy przeznaczyć naszą energię mentalną?

W swoim dzienniku z 1942 roku Dorothy Day, katolicka siostra zakonna i działaczka społeczna, namawiała samą siebie do zrobienia mniej więcej tego samego: „Wyłącz radio, odłóż gazetę. Przeczytaj tylko jedno doniesienie, a czas przeznaczaj na lekturę”. *Książek, przeznaczaj czas na lekturę książek* — to miała na myśli. *Mądrych książek.*

Choć i z tym można przesadzić.

Oto wersy z Johna Ferriara:

*Jakich dzikich żądz, jakich rwących tortur
Doświadcza nieszczęśnik od nadmiaru lektur.*

Chodzi o to, że bardzo trudno myśleć czy działać w sposób klarowny (nie mówiąc już o byciu szczęśliwym człowiekiem), kiedy toniemy w oceanie informacji. Właśnie dlatego prawnicy zwykle starają się zasypać drugą stronę papierami i dokumentami. Właśnie dlatego agenci wywiadu zalewają wrogów materiałami propagandowymi, aby ci nie wykryli prawdy. Nieprzypadkowo cel takich praktyk nazywa się *paraliżem* analitycznym.

A jednak sami to sobie robimy!

Półtora wieku po Napoleonie inny słynny generał, a później także prezydent Stanów Zjednoczonych Dwight D. Eisenhower musiał się mierzyć na co dzień z lawiną faktów i przekłamań. Aby pokonać tę trudność i wyłuskać potrzebne informacje, Eisenhower ściśle trzymał się hierarchii decydentów. Nikomu nie wolno było wręczać mu nieotwartych listów, nikomu nie wolno było podrzucać mu połowicznie wyjaśnionych problemów. Nie mógł sobie pozwolić na chaotyczny przepływ informacji, musiał za to być nieporuszony, aby na podstawie właściwych danych podejmować decyzje, od których tak wiele zależało. Jedną jego innowacji polegała na tym, aby porządkować informacje i problemy za pomocą schematu, który obecnie nosi nazwę macierzy Eisenhowera oraz który pomaga je dzielić według ich pilności i ważności.

Eisenhower zaobserwował, że lwią część tego, co się dzieje na świecie albo w pracy zawodowej, ma charakter pilny, ale nie ważny. Zarazem większość tych spraw, które są naprawdę ważne, nie wymaga natychmiastowych działań. Wspomniane kategorie pomagały mu dzielić obowiązki na takie, które były ważne, i takie, które *wydawały się* pilne, oraz pozwalały nadawać rozstrzygnięciom charakter raczej strategiczny, a nie reaktywny — wszak lepiej pójść o kilometr dalej w kwestiach, które mają znaczenie, niż o metr w zbyt wielu sprawach.

Nieprzypadkowo pierwszą rzeczą, jaką robią wybitni szefowie sztabu – z myślą o generale, prezydencie czy prezesie lokalnego banku – jest wyznaczenie limitu osób, które mają dostęp do szefa. Stają się swego rodzaju bramkarzami: koniec ze spontanicznymi wizytami, z plotkami, z bezpieczeństwa raportami. Wszystko po to, aby szef mógł zobaczyć całościowy obraz. Aby miał czas i przestrzeń na myślenie.

A jeśli szef nie będzie ich miał? Cóż, wtedy nie będzie ich miał też nikt inny.

Marek Aureliusz w swoich *Rozmyślaniach* powiada: „Stąd też przy każdej sprawie należy przypominać sobie, czy też ona nie jest jedną z tych, które nie są konieczne”.

Warto wiedzieć, o czym szkoda czasu myśleć. Co należy zignorować, a czego nie trzeba robić. Na tym polega Twoje pierwsze i najważniejsze zadanie.

Z kolei Thich Nhat Hanh pisze:

Zanim będziemy w stanie przeprowadzić głębokie zmiany we własnym życiu, musimy się przyjrzeć swojej diecie, swojemu sposobowi konsumpcji. Musimy zacząć żyć w taki bowiem sposób, że przestaniemy konsumować to, co nas zatrzuwa i odurza. Dopiero wtedy będziemy mieć siłę, która pozwoli wzrastać temu, co w nas najlepsze, oraz przestaniemy być ofiarami gniewu i frustracji.

Zdania te okazują się prawdziwe nie tylko w odniesieniu do żywności, ale także w odniesieniu do informacji.

Jak mówi celne powiedzenie: *jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz*. Jeśli oczekujesz wartościowych produktów, musisz pilnować jakości składników.

To zaś będzie wymagało dyscypliny. I nie będzie łatwe.

Oznacza to mniej powiadomień. Oznacza to blokowanie przychodzących wiadomości za pomocą funkcji „nie przeszkadzać” oraz kierowanie e-maili do wydzielonych folderów. Oznacza to

kwestionowanie polityki „otwartych drzwi”, a nawet *miejsca, w którym mieszkasz*. Oznacza to odsuwanie od siebie egoistów, którzy wnoszą w Twoje życie zbędne dramaty. Oznacza to podchodzenie do świata w sposób bardziej *filozoficzny* — czyli z perspektywy długoterminowej — zamiast śledzenia wydarzeń sekunda po sekundzie.

Twoje samopoczucie, kiedy się budzisz rano, oraz świeżość Twojego umysłu, który nie został jeszcze zmacony przez zgiełk świata zewnętrznego — tak, warto chronić tę przestrzeń. Zresztą podobnie jak strefę, w której się zamykasz, kiedy naprawdę wydajnie nad czymś pracujesz. Nie pozwól, aby intruzy Cię z niej wypchnęli. Postaw granice. Podstaw odpowiednią „rynę”, za pomocą której będziesz delegować to, co pilne i nieważne, do odpowiednich ludzi.

Walker Percy, jeden z najwybitniejszych pisarzy z południowych Stanów Zjednoczonych, w powieści pod tytułem *Lancelot* napisał kilka szczególnie mocnych zdań (nawiązujących zresztą do własnych zmagañ autora z lenistwem i uzależnieniem od rozrywki). Udręczony narrator we wspomnianej książce pewnego razu wychodzi na zewnątrz rezydencji w Missisipi i — po raz pierwszy od lat — po prostu się zatrzymuje. Wychodzi na zewnątrz swojej bańki i doświadcza bieżącej chwili. Pyta wtedy: „Czy człowiek może przystanąć, samotny, nagi, nieskrępowany, z rękami lekko zgiętymi w nadgarstkach niczym *Dawid* Michała Anioła, bez wsparcia, bez rozproszenia (...) w ciszy?”.

Tak. Można tak przystanąć. I nic się nie stało. Nastawiłem uszu. Żadnych dźwięków: łodzi na rzece ani ciężarówek na jezdni, ani nawet cykad. A gdybym tak nie wysłuchał wiadomości? Nie wysłuchałem. I nic się nie stało. Uświadomiłem sobie wtedy, że boję się ciszy.

To właśnie wtedy, gdy jesteśmy nieporuszeni, możemy być sto-procentowo obecni i wreszcie ujrzeć prawdę. To właśnie wtedy, gdy jesteśmy nieporuszeni, możemy usłyszeć głos w swoim wnętrzu.

Jakże inaczej wyglądałby świat, gdyby ludzie spędzali tyle czasu, słuchając swojego sumienia, ile poświęcają trajkoczącym serwisom informacyjnym? Gdyby potrafili odpowiadać na głosy swoich prze-konań tak szybko, jak reagują na dźwięki wydawane przez gadzety w ich kieszeniach?

Wszystkie te hałasy. Wszystkie te informacje. Wszystkie te bodźce.

Boimy się milczenia, ciszy. Boimy się, że wyjdziemy na głupców. Boimy się, że coś nas ominie. Boimy się, że będziemy tym czarnym charakterem, który mówi: „Nie, to mnie nie interesuje”.

Wolimy się unieszczęśliwiać, zamiast dawać sobie pierwszeń-stwo, zamiast być najlepszymi wersjami samych siebie.

Zamiast być nieporuszonymi... i wziąć odpowiedzialność za własną „dieta informacyjną”.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

NIEWZRUSZENIE: KLUCZ DO WSZYSTKIEGO, CO WAŻNE!

Zdolność bycia wewnątrznie skoncentrowanym i niewzruszonym, którą Ryan pomaga nam doskonalić, jest współcześnie ważniejsza niż kiedykolwiek dotąd

— MARK MANSON, autor *Subtelnie mówię f*ck*

Współczesny świat jest głośny. Pełen trajkotu, rozpraszającej paplaniny, powiadomień o nieistotnych sprawach i codziennego hałasu. Wymaga się od nas ciągłej dostępności i nieustannego wystawiania się na wiadomości, reklamy, doniesienia i plotki. Jesteśmy przebudzcowani, przeciążeni zadaniami, permanentnie zestresowani, przekarmieni i nieodżywieni. Kiedy mamy chwilę na autorefleksję, dociera do naszej świadomości, jak bardzo jesteśmy samotni i że najważniejsze sprawy przeciekają nam przez palce.

Dążenie do ciszy i niewzruszenia, panowanie nad emocjami i umiejętność skupienia myśli są trudne. W tej książce znajdziesz mistrzowską syntezę kilku koncepcji filozoficznych, składających się na proste przesłanie: niezależnie od tego, kim jesteś i co robisz, aby iść dalej, musisz pozostać niewzruszony. Znajdziesz tu szereg prostych wskazówek i wspaniałych inspiracji, dzięki którym odzyskasz siłę, wyostryysz swoje spojrzenie i oprzesz się pokusom. Staniesz się osobą niepodatną na zewnętrzne opinie, pewną własnego zdania, taką, która zwycięża.



RYAN HOLIDAY

jest myślicielem, strategiem, rozchwytywanym mówcą i autorem bestsellerów. Zajmuje się starożytną filozofią i jej miejscem w życiu codziennym, a także samoświadomością i rozwojem osobistym. Jego książki przetłumaczono na ponad trzydzieści języków. Wraz z rodziną mieszka niedaleko Austin w Teksasie.

onepress



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-8127-8



9 788328 381278



PORTFOLIO
PENGUIN

Cena: 49,90 zł