

Я выпрашивала у Шоны эту рукопись год назад, когда она была написана еще только наполовину. Когда я наконец получила ее, то прочла от корки до корки за один присест, а затем села за свой ноутбук и написала четыре письма, отказываясь от проектов, которые были мне больше не нужны. Потом, совершив огромное усилие над собой, я позвонила партнерам и отменила еще две важные встречи. Книга «Настоящее лучше идеального» дала мне надежду, смелость и целеустремленность, которых мне так не хватало. Я до конца своих дней буду благодарна Шоне за эти мудрые советы. Они по-настоящему изменили мою жизнь.

*Джен Хэтмейкер,
автор книги «За любовь»
и создательница проекта «7»*

Большинство моих учителей и не задумывались о том, что они чему-то учат меня; они просто считали, что мы являемся друзьями. Шона — как раз одна из них, и то же самое можно сказать и об этой книге. Когда вы будете читать ее, вы вспомните свои незаслуженно забытые увлечения и радости, а также все то, что вы растеряли, пытаясь построить карьеру. Но самое главное — вас ждет честный разговор о вашей вере и о том, куда она приведет вас.

*Боб Гофф,
автор книги «Любовь действует»*

Я плакала от радости, когда жадно глотала книгу «Настоящее лучше идеального». Ведь она напомнила мне, что больше нет нужды доказывать свою значимость, завоевывать свою любовь или сражаться за свое счастье. Слова Шоны — такие простые и такие убедительные — доказали мне, что на все это я имею право с рождения. И я не могу вспомнить никакой другой книги, которая бы донесла до меня столь важные и отчаянно необходимые истины.

*Гленнон Дойл Мелтон,
автор книги «Воин любви»
и бестселлера «Держись, воин!»,
ведущая блога Momastery,
основатель фонда «Together Rising»*

Как друг Шоны, я горжусь тем, что, вместо того чтобы лезть из кожи вон и кому-то что-то доказывать, она начала проповедовать гармонию и христианство. Как читатель, я благодарен ей за то, что ее книга послужила для меня вдохновением и жизненным ориентиром. Для всех тех, кто тоскует по полноценной и духовной жизни, но продолжает довольствоваться своей работой, ее слова станут толчком, который им так необходим.

*Дональд Миллер,
автор бестселлеров «Страшно близко»
и «Грустный как джаз»*

Шона пробуждает в нас желание не проворонить нашу жизнь. Погоня за деньгами и карьерой стоит нам многих приятных привычек, поэтому гораздо больше, чем соблюдение различных правил и инструкций, нам нужна мотивация, чтобы наконец подумать о себе. Нам необходимо научиться жить по-настоящему и проводить максимум времени со своими друзьями и близкими, наслаждаясь этим даром, который подарил нам Господь. Пример Шоны заставил меня думать, как не проворонить мою жизнь, а ее книга обязательно научит вас, как не прозевать вашу.

Дженни Аллен,
основательница сообщества IF: Gathering,
автор книг «Все, что угодно» и «Неугомонные»

Мы живем в обществе, которое легко заставит нас крутиться как белка в колесе, если мы вовремя не остановимся. Все это может привести к тому, что наша жизнь будет наполнена бессмысленной работой, на которую мы совершенно не подписывались. Шона помогает нам оглянуться по сторонам и перестроить наше мышление. На страницах ее книги вы найдете необходимые советы и мотивацию, чтобы определить свои истинные ценности и начать более радостную и наполненную жизнь. В конце концов, именно сила духовной близости с окружающими помогает нам добиваться успехов во всех областях.

Доктор Генри Клауд,
автор бестселлеров «Границы» и «Сила ближнего»

Я уже прочитала эту книгу семь раз подряд. Она вроде бы о том, что настоящее лучше идеального — но при этом сама является практически идеальной. Шоне удалось рассказать о том, что волнует лично меня.

*Лорен Уиннер,
автор книг «Девушка находит Бога»,
«Сохраняя веру» и «Бог во мне»*

С изящной откровенностью Шона представила нам мемуары своего сердца, которое смогло преодолеть суету и хаос современного мира и обрело любовь и гармонию. Мое сердце тоже не могло не отозваться — прочитав эту книгу, я искренне полюбил саму Шону, всю ее семью и ее настоящую веру. Шона призывает нас не поддаваться первому искушению сказать «да» и предлагает нам альтернативный путь: путь проявления нашей воли, где мы можем сказать «нет». Но наше «нет» — это такое же «да», только в более глобальном смысле.

*Скот МакНайт,
автор книг «Братство различий»
и «Голубой попугайчик»*

ШОНА НИКИСТ

Пуховое
одеялко

и вкусняшки
для уставших нервов

40 ВДОХНОВЛЯЮЩИХ
ИСТОРИЙ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Н62

Права на перевод получены соглашением с
издательством Thomas Nelson, a division of HarperCollins
Christian Publishing, Inc. при содействии литературного
агентства Nova Littera SIA.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Shauna Niequist

PRESENT OVER PERFECT:

Leaving Behind Frantic for a Simpler, More Soulful Way of Living

Никист, Шона.

Н62 Пуховое одеялко и вкусняшки для уставших нервов.
40 вдохновляющих историй / Шона Никист. — Москва :
Издательство АСТ, 2020. — 272 с.

978-5-17-117006-6 (Пуховое одеялко для уставших нервов)

978-5-17-120660-4 (Настоящее лучше идеального)

Когда вам плохо, тяжело, грустно, когда обидели или не поня-
ли, когда нет сил терпеть «вот это все», просто откройте эту книгу
и погрузитесь в мир покоя и тишины.

...Любить себя — это хорошо, можно не зависеть от мнения
окружающих, которым ты ничем не обязан, наедине с собой мо-
жет быть тепло и уютно... В этой книге страдающая душа найдет
не только «куриный бульон», но и чашку бодрящего кофе, который
поможет взглянуть на жизнь по-новому, увидеть, как прекрасно то,
что вокруг вас. Вы скажете, таких книг тысячи, но у Шоны Никист
есть свой секрет. Она пишет спокойно и убаюкивающе, но при этом
очень вкусно. В этих коротеньких рассказах вы обязательно най-
дете себя счастливого.

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast

instagram.com/prime.ast

facebook.com/praim.ast

ISBN 978-0310342991 (англ.)

ISBN 978-5-17-117006-6 (Пуховое
одеялко для уставших нервов)

ISBN 978-5-17-120660-4 (Настоящее
лучше идеального)

© 2016 by Shauna Niequist

© Харханов Е.,
перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Содержание



Предисловие Брене Браун.....	11
Мэри Оливер. «Дикие гуси».....	14
Введение. Обреченный корабль.....	16

Часть 1.

Перевоплощение	23
Перевоплощение	25
В бешеном ритме	32
Бежим по кругу	38
Свергаем кумира	44
Убираем лишние скамейки	49
Слово, способное все изменить	55
Не боимся обижать	60
Чему учит вода	66

Часть 2.

Туннели	75
Туннели	77
Заправка для салата	85
Место для молитвы	91
Дочь	97
Желтое небо.....	101
Немного о спокойствии	106
Звезды	109

Часть 3.

Наследие	115
Полномочия	117
Наследие	124
Здесь все в порядке	128
Человек в смокинге	133
Баскетбольная весна	139
Когда смелость скучна	142
Настоящее лучше идеального	146

Часть 4.

Ходим по воде	153
Ходим по воде	155
Крещение	161
Везет же тебе	170
Твои проблемы — это мои проблемы	173
Замедление	176
Отличный результат	180
Немного об Иисусе	190

Часть 5.

В материальном мире	195
Очищение	197
Учимся развлекаться	200
Утро и вечер	202
Простота	206
Золотая середина	213
Немного о снеге	216

Часть 6.

Творим добро 219

Бросаем конфеты 221

Истинная сущность 225

Сердце и слово «да» 231

Шлюзы Сиэтла 238

Новый допинг 244

Когда душа осознала свою ценность 250

Начинаем любить 256

Мэри Оливер. «Путешествие» 264

Благодарности 266

Посвящается моим мальчишкам.

*Аарон, я благодарю Господа за твою страсть,
любовь и бесстрашие.*

*Генри — за удивительную креативность,
смелость и доброту.*

*Мак — за жизнерадостность, нежность
и неподдельное очарование.*

Предисловие Брене Браун

Через несколько месяцев после того, как мы познакомились с Шоной на какой-то очередной конференции, она написала мне письмо, в котором интересовалась, не сможем ли мы встретиться во время ее будущей поездки в Хьюстон.

Я только что прочитала ее книгу «Хлеб и вино», и это вдохновило меня вместо обычной отговорки — «Ох, я бы с радостью, но я страшно занята» — выдать более дружелюбное: «Конечно! Приезжай, и мы поужинаем вместе».

Шона — истинный ценитель гостеприимства, дружеских посиделок и семейных ужинов, и эта ее черта кажется мне весьма заразной и на редкость вдохновляющей. Разумеется, когда условленный день настал, мое вдохновение превратилось в отчаяние. В моем доме царил настоящий бардак, а я не успевала закончить очередную книгу, чувствуя себя при этом жутко уставшей и измученной. На тот момент самым хорошим вариантом для меня стал бы обычный вечер перед телевизором с чипсами и мексиканским соусом. В полном одиночестве.

Я спешно начала готовиться к приходу Шоны, хотя мне и хотелось все отменить. Но я вспомнила слова

святого Бенедикта: «Всех приходящих странников надобно принимать, как Христа». Смогу ли я прогнать Сына Божьего и убежать от реальности ради фаст-фуда и любимого сериала? Честно говоря, думаю, что нет. Но бывают дни, когда я не так уверена в этом. *Не переживай — Господь видит твои мучения. Мы часто говорим с Ним об этом.*

В тот памятный день я решила принять Шону по-христиански — с любовью и от всей души. Я приготовила острую индейку по-мексикански, надела брюки попроще и пошла открывать входную дверь. Мы обнялись, после чего она взглянула мне прямо в глаза и спросила: «Как поживаешь?»

Было видно, что ей это по-настоящему интересно. Тогда я не выдержала и ответила ей со слезами на глазах: «Я устала. Я запуталась. Мне одиноко, но я стараюсь держаться».

Шона улыбнулась, и вдруг внезапно всплакнула: «Я тоже, подруга. Я тоже. Иногда жизнь довольно тяжела».

Наше дальнейшее поведение тем вечером было посвящено одной цели: мы решили быть настоящими, вместо того чтобы притворяться идеальными.

Думаю, что нельзя было представить лучшего способа поделиться этой мыслью с окружающими, чем книга, которую вы держите в руках. В ней Шона собрала множество историй — реальных, правдивых и понятных каждому, так что они получились одновременно обнадеживающими и немного неприятными (какой чаще всего и бывает правда).

«Настоящее лучше идеального» — это открытый призыв снова впустить тех, кто нам дорог, и даже самого себя, обратно в свою жизнь. Это нелегкое испытание, но Шона уже стоит у двери, и она точно знает, как сделать так, чтобы в этой жизни все почувствовали себя как дома.



*Ибо призвал нас Бог не к нечистоте,
но к святости — как внешней, так и внутренней.*

— 1-е послание к Фессалоникийцам 4:7 —

Мэри Оливер*

ДИКИЕ ГУСИ**

Тебе не нужно творить добро.
Тебе не нужно ползти сотни миль по пустыне,
Искупая свою вину.
Тебе нужно лишь позволить своей хрупкой душе
Делать то, что ей нравится.
Поделись своей бедой, а я в ответ расскажу,
что гложет меня.
Пока эта земля еще вертится,
Пока солнце и чистые капли дождя
Ложатся на поля,
Лука и леса,
Горы и реки,
Пока дикие гуси в чистом голубом небе
Снова возвращаются домой,
Кто бы ты ни был, неважно, как тебе одиноко,
Но целый мир ложится к твоим ногам
И взывает к тебе, словно дикие гуси, что кричат
в вышине,
Снова и снова определяя твое место
В мировом ходе вещей.

* Мэри Оливер (1935–2019) — американская поэтесса, лауреат Пулитцеровской и Национальной книжной премий. — Прим. пер.

** Подстрочный перевод Е. Харханова.