





ЛАЙТ УОТКИНС

# ДУХОВНЫЙ МИНИМАЛИЗМ

Книга о том, как сохранить  
чистоту разума в мире  
постоянного шума

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.92  
ББК 88.52  
У65

Travel Light: Spiritual Minimalism to Live a More Fulfilled Life  
Light Watkins

© 2023 Light Watkins. Art by Simona von Woikowsky  
© 2023 Light Watkins. This Translation published by exclusive license from  
Sounds True, Inc.

**Уоткинс, Лайт.**

У65      **Духовный минимализм : книга о том, как сохранить чистоту разума в мире постоянного шума / Лайт Уоткинс ; [перевод с английского Н. К. Князева]. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. — (Бестселлеры саморазвития).**

ISBN 978-5-04-197197-7

«Духовный минимализм» — это путеводитель к истинному внутреннему покою. В мире, где переизбыток информации и постоянный шум стали обыденностью, эта книга послужит якорем, помогающим найти тишину внутри себя. Лайт Уоткинс, коуч и звездный тренер по медитации, исследует философию минимализма и применяет ее на практике. Эта книга станет вашим надежным компаньоном на пути к самопознанию и умиротворению.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-197197-7

© Князев Н. К., перевод на русский язык, 2024  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «ДУХОВНЫЙ МИНИМАЛИЗМ»

«“Духовный минимализм” — глоток свежего воздуха, руководство для тех, кто хочет быть настоящим в современном мире. Эта книга станет вашим добрым другом и поможет восстановить самые важные связи, когда все вокруг становится немного нескладным, — связи с вашим Я».

*Адриен Мишлер,  
основательница Yoga with Adriene и Find What Feels Good*

«“Духовный минимализм” призывает читателей идти за своим любопытством, жить в соответствии со своим внутренним Я и принимать решения от чистого сердца. Ведь тогда каждый день станет новой возможностью сделать что-то, что изменит ход всей нашей жизни».

*Шэрон Зальцберг,  
автор книг «Любящая доброта» и «Настоящее счастье»*

«Лайт уже четыре года живет с рюкзаком. Это не трюк или уловка, а решимость серьезного человека жить жизнью, основанной на истинах Внутреннего мира и несомненной мудрости сердца. “Духовный

минимализм” — это лучшая из возможных книг, а Лайт Уоткинс — самый щедрый и душевный проводник к этому опыту и этой дисциплине. Могу ли я поставить “Духовному минимализму” шесть звезд?»

*Стивен Прессфилд,  
автор книги «Война за креатив»*

«Эта книга полна простых и понятных историй, которые вдохновят вас на то, чтобы начать путешествовать налегке уже сейчас».

*Леон Логотетис,  
автор и создатель «Дневников доброты»*

«Лайт — настоящий мастер брать сложные практики, такие как медитация и минимализм, и не только упрощать их, но и вдохновлять своим примером остальных. Книга “Духовный минимализм” — маст-хэв для каждого духовного практикующего».

*Чип Конли,  
автор бестселлеров и основатель школы Modern Elder Academy*

«“Духовный минимализм” — это концентрированный дистиллят по всем простым вещам, когда ваша жизнь кажется загруженной и скрипучей. Прочтите две страницы и позвоните мне утром».

*Нил Пасрич,  
автор бестселлера The Book of Avesome*

«Уникальный подход Лайта к минимализму отлично освежает. Это та самая книга, которая покажет вам, как двигаться по жизни так, чтобы действительно служить своему сердцу».

*Куте Блэксон,  
автор бестселлера *The Magic of Surrender**

«После прочтения и впитывания послания книги “Духовный минимализм” я впервые в жизни отправилась в Европу с ручной кладью, вдохновленная философией и образом жизни Лайта. Как хорошо было избавиться от лишнего багажа как снаружи, так и внутри. Прочитайте эту книгу, а затем подарите ее другу и носите в своем сердце. Она освободит ваш разум и дух!»

*Агати Стассинопулос,  
автор бестселлера *Speaking with Spirit**

«Лайт — прекрасный рассказчик. Вы можете открыть “Духовный минимализм” на любой странице и не успеете оглянуться, как вдохновитесь испробовать на практике уникальный подход минимализма».

*Льюис Хаус,  
автор и основатель «Школы величия»*

«“Духовный минимализм” напоминает о том, что самое важное, чем мы владеем, — это наше внутреннее

Я. И когда мы освобождаем место, чтобы следовать этому голосу внутри нас, мы соприкасаемся с истинным избытком жизни».

*Ава Дюверней,  
лауреат премии в области киноискусства*

«В своей новой прекрасной книге Лайт говорит на моем языке. Духовный минимализм — это столь необходимое противоядие от бесконечной, казалось бы, беготни, чтобы куда-то успеть, кем-то стать и что-то успеть. Наша суетливая, занятая, рассеянная жизнь вредна не только для планеты, но и для нас самих. Спасибо, Лайт, что направляешь нас на иной путь».

*Пэм Гроут,  
автор бестселлера № 1 по версии журнала New York Times,  
E-Squared и 19 других книг*

«Так легко заикнуться на ментальном беспорядке. В книге “Духовный минимализм” мой друг Лайт Уоткинс не только показывает, как навести порядок в голове, но и дает пошаговые инструкции по установлению связи со своим внутренним Я, чтобы жить более полноценной жизнью».

*Марк Хайман,  
доктор медицинских наук, автор бестселлера Young Forever*

Еще некоторые книги  
Лайта Уоткинса:

*Knowing Where to Look*

*Bliss More*

*The Inner Gym*

Духовный минимализм.  
Книга о том, как сохранить чистоту разума  
в мире постоянного шума  
ЛАЙТ УОТКИНС

# Оглавление

Введение

15

ПРИНЦИП 1

Расставьте приоритеты и начните возвращать  
в себе счастье

35

ПРИНЦИП 2

Принимайте самые важные решения сердцем,  
а не головой.

63

### ПРИНЦИП 3

Живите так, будто не существует моментов, которые можно выбросить на ветер.

93

### ПРИНЦИП 4

Отдавайте то, что хотите получить.

117

### ПРИНЦИП 5

Следуйте своему любопытству

137

### ПРИНЦИП 6

Смиритесь с дискомфортом

159

ПРИНЦИП 7  
Свобода отсутствия выбора

185

Заключение

207

Благодарности

214

Об авторе

218

© Sounds True

219



# Введение

Неважно, что лежит у вас в чемодане,  
если вы не можете приспособиться  
к переменам, то всегда будете носить  
их с собой.

**Духовный Минималист**

## ДА БУДЕТ СВЕТ

Я щелкнул выключателем, но света не было. Это был январь 2022 года, и я только что вернулся в свою квартиру в Мехико после недельного медитативного ретрита<sup>1</sup>. Я положил свой рюкзак на диван и пошел проверить остальные выключатели. Ни один не работал. Очевидно, электричество отключили, а это означало,

---

<sup>1</sup> Ретрит — уход от социума, чтобы посвятить время восстановлению внутренней гармонии. — Прим. пер.