



Уилл Пай

СИЛА  
блага  
дарно  
СТИ  
для  
исцеления  
и счастья



# Уилл Пай

## Сила благодарности для исцеления и счастья

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51079925](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51079925)*

*Сила благодарности для исцеления и счастья:*

*ISBN 978-5-9573-3542-9*

### Аннотация

В жизни каждого человека бывают мучительные события и трагические моменты. Но что, если мы научимся даже самые глубокие страдания воспринимать как возможность для роста? На этом пути вам поможет сила благодарности.

Эта книга – о том, как процветать не вопреки трудностям жизни, а благодаря им. Духовный наставник, коуч и предприниматель-визионер Уилл Пай пределал впечатляющее путешествие, исследуя человеческий потенциал перед лицом испытаний. Ему удалось не только справиться с суицидальной депрессией и потенциально смертельным диагнозом – раком мозга, – но и превратить их в дар. Книга поможет вам открыть преобразующую силу благодарности, чтобы найти любовь, счастье и спокойствие в каждом моменте, каким бы трудным он ни казался.

С помощью простых упражнений и медитаций вы сможете стать автором своей жизненной истории, преодолеть

потерянность и отчаяние, страх и презрение к себе, чтобы прийти к состоянию покоя и единства с миром. Тогда вы увидите, что благодарность – это не только способ почувствовать себя лучше, но и возможность прикоснуться к глубокой истине о том, что значит быть по-настоящему живым.

# Содержание

Введение	5
Часть 1	14
Глава 1	14
Глава 2	30
Глава 3	44
Конец ознакомительного фрагмента.	61

# Уилл Пай

## Сила благодарности для исцеления и счастья

### Введение Рецепт

Независимо от того, какую форму принимает расстилающаяся перед нами жизнь, на самом деле в ней воплощается только одно: наша подлинная природа, источник целостности и благополучия. Она выше всех других понятий, включая понятия хорошего и плохого; она внутри и за пределами и объединяет этот двойственный мир.

Эта книга направлена на то, чтобы поддержать реализацию цельного и счастливого существа, которым вы уже являетесь. Она будет направлять вас в ходе возвращения благодарности, которая охватывает все ваши разрозненные части – отчаяние, печаль и стыд. Тем самым вы встретитесь с целостностью.

В своей книге я приглашаю вас пробудить в себе силу внутренней алхимии. Это ваша сверхспособность – способность осознанно распределять внимание, выбирать смыслы

и превращать мусор в золото. Вы можете принести во тьму успокаивающий свет и позволить присутствию любви трансформировать вашу боль. Здесь вы найдете руководство к прекращению страданий, чтобы открыть для себя свободу и стать тем изменением, которое вы хотите видеть в мире.

Часть вашей личности, присутствующая внутри вас и сейчас, всегда пребывает в покое, радости и удовлетворении. Она благодарна за любой опыт, каким бы он ни был, – болезненный или приятный. На самом деле это и есть вы. Эта книга посвящена тому, как вспомнить, кто мы такие, и получать радость от нашей подлинной природы.

Человеческая жизнь – величайшая драгоценность. Важно привносить в нее игру, любопытство и смех при любой возможности. Благодарность станет отличным помощником в этом деле.

Я благодарен за то, что моя книга нашла вас и что вы читаете ее. Я верю, что опыт, который вы получите от ее прочтения, вызовет у вас такое же чувство признательности. Я благодарен за шанс, что эта книга изменит к лучшему вашу жизнь и жизнь окружающих людей.

В качестве введения давайте начнем с вопроса. Что общего у горького и болезненного развала семьи, наркотической зависимости, приступов суицидальной депрессии, разбитого сердца, эпилептических припадков, финансовых потерь и рака мозга?

Во всем этом я нашел прекрасные возможности для роста

и служения. Я обнаружил, что благодарность избавила меня от страданий, позволила немедленно решать задачи, поставленные передо мной происходящим, и увидеть в них новые возможности.

В этом – сила благодарности. Если вы поверите этой силе и будете всей душой следовать за ней, она изменит ваш разум, обновит ваш мозг и преобразит ваш мир. Освоение благодарности позволит нам процветать не вопреки сложностям и требованиям жизни, но благодаря им.

Потому что жизнь, несомненно, сложна!

Быть человеком больно. Рождение для многих оказывается исключительно болезненным опытом. Около девяти месяцев мы осваиваем, каково это – обладать собственным телом, клетка за клеткой. Затем нас выталкивают в мир, совершенно не похожий на все, к чему мы привыкли. Прежде соединенные с источником всего, что нам нужно, мы ощущаем боль разделения, травму потери связи.

Если нам повезло, родители нас любят. Но даже в этом случае мы с раннего детства сталкиваемся с болью – когда мама на минуту раздражается, или когда папа говорит по телефону и не может посвятить нам все свое внимание. Мы переживаем боль разделения снова и снова.

Мы можем столкнуться и с откровенным насилием – физическим, сексуальным, эмоциональным. Возможно, даже от наших близких родственников или от тех, кто называет себя представителем «Бога».

Если наша бабушка не могла справиться с гневом своей дочери и отвечала на него гневом, мы, вероятно, будем подвергнуты тем же реакциям со стороны своей матери, когда разозлимся. Если наш дедушка не мог переносить печаль и стыд своего сына, наш отец, вероятно, будет реагировать на нашу печаль или стыд точно так же.

Родители воспитывают своих детей так, как воспитывали их самих. Более того, исследования показывают, что поколенческие травмы могут передаваться на генетическом уровне. Исследование переживших Холокост, проведенное Рашель Йегуда, показывает, что травмы могут отразиться даже на ДНК (Yehuda et al., 2016).

Последние эпигенетические тесты, проведенные Йегудой и ее командой, показали, что у потомков переживших Холокост профили гормонов стресса отличаются от показателей их ровесников. Вероятно, это увеличивает предрасположенность к тревожным расстройствам.

Аналогичные заключения получены в исследованиях детей, рожденных от матерей, которые во время беременности пережили теракт во Всемирном торговом центре (Yehuda et al., 2005). Ведутся бурные дебаты о том, как интерпретировать эти исследования, однако теория, что мы наследуем трудности своих родителей – через их подход к воспитанию, через истории, которые они нам рассказывают, или в результате эпигенетического эффекта – выглядит достоверной.

Даже если нам повезло учиться в хорошей школе, полу-

читать хорошее образование в поддерживающей среде, мы можем столкнуться с болью отверженности, гневом или враждебностью. Есть вероятность, что ровесники будут нас отвергать или задирать.

По мере того как уходит детство, нас встречают мучения подросткового возраста. Часто не существует никакого ритуала посвящения при переходе в группу людей, с которыми мы раньше не встречались, и нужно учиться ладить с ними, нравиться и справляться с тем, что иногда мы кому-то не нравимся.

Мы сталкиваемся с историями о мире, которые вызывают тревогу и кажутся нам безумными. Однако если мама и папа говорят, что мы грешники, что мы всего лишь случайные биологические создания или что наш лучший путь в жизни – заработать много денег, завести дом и семью и ждать, пока не произойдет это ужасное событие, которое называется смертью, весьма вероятно, что мы им поверим.

Мы можем испытывать экзистенциальную боль от этих историй всю жизнь, а потом внезапно осознать, что они совершенно не соответствуют действительности. Проще говоря, мы можем унаследовать предвзятое мировоззрение и жить по его модели, пока не обнаружим более цельный и открытый взгляд на жизнь.

Даже если нам повезло узнать, что мы можем сделать все, что захотим, что жизнь полна возможностей, и даже если мы воспитаны в среде, где легко удостовериться в этом, нам при-

дется пережить неудачи. Вероятно, на каком-то этапе жизни мы будем страдать от депрессии, тревожности или того и другого.

Боль, накопленная в нашем теле от опыта прошлого, будет настаивать на том, чтобы мы ее пережили. В мире, полном ненужных страданий, абсурдной политики, жадности и отравляющего жизнь безумия, не избежать этой боли.

Мы влюбляемся и переживаем боль, когда нас отвергают. Даже если мы полюбим раз и навсегда и останемся вместе на всю жизнь, рано или поздно мы столкнемся с потерей любимого человека или вынуждены будем осознать, что тот, кого мы любим, останется в одиночестве. Если у нас есть дети, нам приходится переживать все их страдания как свои собственные.

На каком-то этапе мы можем почувствовать, что жизнь невыносима, и самоубийство может показаться единственным выходом. Судя по моей работе с группами, в коучинге, а также в откровенных разговорах с друзьями, этот порыв распространен куда больше, чем нам хотелось бы думать. На самом деле в разрозненной, разобщенной западной культуре есть значительное число людей, которые решили реализовать этот порыв.

Мы можем заболеть – или заболит кто-то из наших близких. Мы можем жить нормальной жизнью, иметь семью и карьеру, но увязнуть в глубокой неудовлетворенности от грызущего чувства, что этого недостаточно, от ощущения, что

в жизни должно быть что-то большее. Мы можем получить все, что хотели, и все равно чувствовать бессилие и отсутствие цели.

Что бы мы ни делали и ни испытывали, нам придется встретиться со смертью. Жизнь сложна.

Быть человеком больно.

Эта книга о культивировании устойчивости, умиротворения и любви – чувств, которые доступны любому человеку. Она учит танцевать с жизнью, бороздить ее волны и использовать трудности, вызовы и проблемы для развития и благополучия нас самих и общества, в котором мы живем. Эта книга – о процветании не вопреки трудностям жизни, а благодаря им.

Эта книга призвана поддерживать вашу уверенность, что все в порядке, что вас нельзя сломить, что вы и есть любовь, вы – любимый и любящий человек. В ней содержатся уроки и упражнения, которые позволят вам на своем опыте коснуться этой истины.

Я надеюсь поддержать в вас ощущение безопасности: вам не нужно бояться ни отвержения, ни смерти, ни глобальных катаклизмов, ни даже самого страха. Пусть моя книга поможет вам осознать свою истинную природу и найти любовь, которая вытекает из этой ясности.

Задумайтесь на минуту о возможности, какой бы абсурдной она ни казалась, что все, что когда-либо происходило, происходит или произойдет, – не что иное, как с любовью со-

зданная часть процесса, целью которого является ваше развитие и процветание. Задумайтесь о вероятности, что цель вашей жизни – осознать, что вы собой представляете, пробудиться и расти. И выполнение этой цели достижимо через благодарность.

К тому времени, как мы завершим наше совместное путешествие по этим страницам, надеюсь, вы сами распробуете эту истину. Я поделюсь некоторыми подробностями своего опыта, чтобы направить вас к собственной реализации.

Мы рассмотрим ключевой ингредиент в этом алхимическом волшебстве. Ингредиент, который при последовательном и бесстрашном применении может превратить стыд в любовь к себе, неудовлетворенность – в блаженство, смятение – в покой, вызов – в возможность, кажущееся разделение – в осознанное единство, а страдание – в бальзам, растворяющий узлы человеческого бытия и позволяющий преобразовать себя, превосходя любые фантазии. Этот ингредиент может превратить мучительную жизнь-бремя в исключительно радостную жизнь-танец, в увлекательное приключение.

Речь идет о благодарности. Вместе мы узнаем, почему она является катализатором исцеления и счастья. Мы изучим, как она способствует образу бытия, который является мощным ответом на все обстоятельства, включая многочисленные и неизбежные трудности. В результате мы столкнемся с парадоксом: благодарность принимает всё, что есть в жизни, и тем самым меняет всё.

Сердце, суть и практический вывод этой книги можно выразить в одном слове: «Спасибо». Имейте это в виду, когда в конце каждой главы вы прочитаете: «Спасибо». Это слово обращено ко всему, что вы стремитесь найти. Оно может служить выражением моей признательности за то, что вы взяли в руки эту книгу и прочитали данную главу, щедро уделив мне свое время и внимание; благодарностью за то, что вы открыли свое сердце, за перемены в сознании, к которым приводит ваше погружение в материал; напоминанием и приглашением к признанию нашей общей природы; или возможностью снова и снова ощущать преобразующую силу единственной молитвы, которую, по словам мистика XIII века Майстера Экхарта, вам когда-либо следует возносить: Спасибо.

# **Часть 1**

## **Многогранная сила благодарности**

### **Глава 1**

#### **Распробуйте позитивное отношение к жизни**

Когда-то я считал себя ужасным человеком, настоящим идиотом. При малейшей ошибке я обзывал себя придурком, постоянно подтверждая подобную установку. Эта мысль была мучительной и очевидно дисфункциональной. Такое самовосприятие подкреплялось принятыми мной решениями и действиями, образуя порочный круг идиотского поведения и усиленной самокритики. Только начав медитировать и развивать всеобъемлющую внутреннюю осознанность, я стал отслеживать этот внутренний диалог. Обнаружив такое представление о себе, увидел, насколько оно несовместимо с моим желанием приносить людям пользу. Я понял, что никогда ни с кем не буду разговаривать подобным образом, и решил быть добрее и снисходительнее к самому себе.

У меня было настолько негативное отношение к себе, что самоубийство казалось естественным и оправданным исхо-

дом. Если я ничего не стою и не приношу пользы, то логично будет покончить с собой. В возрасте двадцати с лишним лет, после особенно интенсивного приступа депрессии, я дошел до того, что стал изучать методы самоубийства и составлять записку, которую оставил бы семье, чтобы облегчить их боль. К счастью, я понял, что никакие мои оправдания не избавят их от невероятных страданий, и поэтому отказался от такого исхода. Я решил жить и преобразить свой разум и жизнь.

Я целый год рассказывал себе другую историю о том, кто я и что такое мир. Каждый день я заново создавал себя, сосредоточиваясь на своих позитивных качествах с помощью практики ведения дневника. В паре абзацев, начинавшихся с «Я...», перечислялись уже имеющиеся у меня положительные качества, а также те, которые мне хотелось бы воплотить. Иногда я распечатывал особенно выразительные версии, чтобы возвращаться к ним. Чтобы список оставался свежим и творческим, каждый день я начинал заново. И что получилось в результате? Благодарность за то, кем я был и кем становился. Благодарность за развитие более полезных убеждений о себе и природе окружающего мира. Из этих убеждений вытекали новые способы думать и действовать, образуя позитивное самоисполняющееся пророчество и неврологическую петлю обратной связи. В дополнение к упражнениям, ведению дневника, медитациям и принятию эмоциональной боли, благодарность стала ключевым элементом

исцеления от депрессии.

Поэтому, когда мне диагностировали рак мозга, я знал, что у меня есть разные способы относиться к нему. Возможно, это худшее, что могло со мной произойти. Однако я понимал, что такая самодиагностика приведет к последствиям, и поэтому надо выбирать с умом. Я мог сосредоточить свое внимание на самых ужасных событиях, которые могут произойти – а могут и не произойти. Но как я буду себя чувствовать в этом случае? Довольно паршиво. Напряженным, напуганным и безутешным. К счастью, я понимал, что такой образ мыслей создаст отвратительные условия в биохимии моего тела, а это вызовет именно те события, которых я опасался.

Я мог сосредоточиться на непроизносимых длинных словах, которые врачи использовали в диагнозах, и на статистических показателях выживания. Вместо этого я решил поверить в то, что диагноз был продолжением моего жизненного пути, способом роста и открытия новых возможностей. Мне повезло услышать и принять более глубокую, абсолютную истину. Такой диагноз я поставил себе сам. Я распечатал, заламинировал его и обращался к нему куда чаще, чем к отчетам врачей:

*Опухоль мозга – это дар от Духа. Исцеляя свой мозг и жизнь, я углубляю свое понимание исцеления, трансформации и пробуждения. Теперь я готов служить другим людям в их исцелении,*

## *трансформации и пробуждении.*

Что я тогда почувствовал? Волнение, радость, доверие – словно я был абсолютно здоров.

Так стал ли рак мозга худшим или лучшим событием моей жизни? Что мы делаем, когда идет дождь, – жалуемся, что намокли, или радуемся возможности танцевать посреди этого чуда? Точно так же можно воспринимать подавленность как причину депрессии – или как возможность более полно чувствовать радость и любовь.

**Аффирмация: жизнь такая, какой я  
сам ее считаю, поэтому я выбираю  
относиться к ней позитивно**

В буддизме состояние сознания человека можно описать словами «рай» и «ад». В учении дзен говорится, что между раем и адом нет границы даже в волосок толщиной. По моему опыту, они действительно дополняют друг друга: необходимо испытать сильнейшие страдания, потерянность и отчаяние, страх и презрение к себе, чтобы быть способным испытывать удовлетворение и процветание, целостность и радость, доверие и любовь к себе. Как и все противоположности, они взаимосвязаны.

Ключевая истина нашего постмодернистского мира заключается в том, что сама истина относительна – она зависит

от восприятия и таких опорных точек, как язык, культура и история. Тем не менее, как мы подробнее рассмотрим далее, это само по себе абсолютное утверждение, которое указывает на парадоксальную природу реальности. Так же, как квантовая физика демонстрирует, что электрон – не частица и не волна, но и то и другое, так и мы можем на своем опыте обнаружить, что любые обстоятельства можно рассматривать с бесконечно многих точек зрения. Стакан наполовину полон и наполовину пуст – это реальная и достоверная истина. Истина относительна; она такова, какой мы ее считаем.

Когда у нас появляются опасения, чувство безнадежности и страха, являются ли эти чувства ошибочными, следует ли их избегать? Доказывают ли эти ощущения, что мы плохие люди? Естественно, у нас возникают негативные мысли и чувства, ведь жизнь трудна. Но когда их встречает позитивное любящее принятие, готовность присутствовать в моменте, негативный заряд переживаний снижается. Внезапно появляется возможность чувствовать глубже, быть легкими и настоящими. Каждое мгновение мы можем посмотреть на мир заново. Это указывает на алхимическую силу благодарности.

Полезнее спросить «Какие чувства это у меня вызывает?», чем «Правда ли это?». Мы можем почувствовать, какая точка зрения наиболее благотворна. Так мы сможем принять более сильную роль, стать творцом обстоятельств своей жизни, а не их жертвой. Мы увидим, что из бесконечного множества

значений можно выбрать те, которые способствуют нашему благополучию. Я рекомендую вам принять такое мягкое отношение, как в медитациях и упражнениях, приведенных в этой книге. Не бойтесь провалов и ошибок. Как каждая секунда тренировок способствует хорошей физической форме, независимо от того, насколько далеки мы от цели, так каждая секунда практики – это уже успех. Будьте благодарны за процесс обучения. Любой ошибочный шаг – его неотъемлемая часть.

## **Медитация: ощущаем разные мировосприятия**

Наш взгляд на мир создает нашу реальность. Наши фундаментальные понятия о себе и окружающем мире приводят к определенным последствиям и оказывают на нас глубочайшее влияние. Но мы редко уделяем время их анализу. Медитация, предлагаемая ниже, помогает отследить созидательные последствия вашего мировоззрения, чтобы вы смогли распознать свой творческий потенциал.

Давайте начнем с одного популярного убеждения: «Этот мир не имеет цели и смысла, он – лишь биологическая случайность. Все соревнуются друг с другом, испытывая нужду и лишения, которые приводят к неизбежной смерти». Прочитав это утверждение, прислушайтесь к себе. Просто отметьте все возникающие ощущения. Для более глубокого погружения отложите книгу и закройте глаза.

## *Какие эмоции у вас возникают?*

► *Просканируйте свое тело, начиная с пальцев ног и постепенно поднимаясь вверх, к голове. Как реагирует ваше тело? Есть ли в каких-то местах напряжение, спазмы, щекотка или даже боль?*

► *Возникают ли какие-то мысли, и если да, то какие? Что вам хочется немедленно сделать?*

► *Что становится возможным и невозможным в рамках этого подхода?*

Теперь альтернативная точка зрения: «Этот мир – иллюзорное выражение сознания человека, бесконечно избыточного, познающего себя через исследование любви, творчества, красоты и единства».

Каковы ваши ощущения? Независимо от того, во что вы глубоко верите, согласны или нет, проверьте, что вы чувствуете. Снова отложите книгу, закройте глаза и просто отмечайте.

► *Как вы реагируете эмоционально, физически и мысленно?*

► *На какие действия вдохновляет вас эта точка зрения?*

► *Что становится возможным и невозможным в рамках этого подхода?*

В своем дневнике опишите ваши убеждения о себе и мире. Затем оцените их, как описано выше, и отметьте, какие чувства они у вас вызывают. Как выглядит реальность, в ко-

торой вы живете? Соответствует ли она вашим представлениям о том, что должно быть? Возможно, вы выбрали негативные переживания, или позитивные, или даже отrekliсь от своей созидательной силы. Сделайте глубокий вдох и откройте для себя возможность перестроить свой разум.

## **Позитивные изменения**

Я рекомендую применить открытия, полученные при выполнении вышеописанного упражнения, к вашим представлениям о себе и мире. Убеждения и чувства – это каркас, на котором строится ваша жизнь. Для меня было шокирующим, когда врачи говорили, что мое отношение не повлияет на развитие рака. Если бы я в это верил, болезнь стала бы разрушительной, как они и предсказывали. Мы всегда будем сталкиваться с негативными взглядами на мир. Мы можем либо бездумно принимать их, либо проанализировать свои чувства. Поддерживает ли вас такое мировоззрение? Если нет, то что вас поддерживает?

Выбор позитивного отношения к жизни вызывает каскадный эффект, обширный и научно доказанный. В 1975 году гарвардский врач Герберт Бенсон<sup>1</sup> описал «реакцию расслабления», при которой мы намеренно вызываем биохимическую реакцию, принципиально отличающуюся от реакции

---

<sup>1</sup> *Герберт Бенсон* – американский кардиолог, автор книги «Чудо релаксации». – *Здесь и далее примеч. ред.*

выживания «бей или беги». Мы можем приучить свое тело вырабатывать химические вещества и посылать сигналы, которые замедляют реакции мышц и усиливают приток крови к мозгу. Для этого существует много методов, включая медитацию, йогу, упражнения по глубокому дыханию, концентрацию внимания на визуализациях, звуках или аффирмациях или просто отслеживание, как поднимается и опускается грудь при дыхании. Когда у меня диагностировали рак мозга, я обнаружил, что лежащее в основе всех этих усилий позитивное отношение к миру позволяет нам расслабляться, даже когда возникают источники стресса и болезненные события. Важнее всего, что такие способности к сопротивлению можно тренировать, и основополагающую роль здесь играет благодарность.

Многочисленные научные свидетельства доказывают причинно-следственный эффект, который оказывают на наше здоровье мысли, эмоции, чувства и убеждения. Эффект плацебо, так хорошо обоснованный и документированный, демонстрирует, что даже когда лечение не обладает активными терапевтическими свойствами, мы все равно можем испытывать его благотворное влияние благодаря нашей вере. Психонейроиммунология – это изучение взаимодействия между разумом и нервной и иммунной системами. В ней собрано достаточно данных, позволяющих прийти к заключению, что укрепление психики поддерживает физическое здоровье и способствует исцелению.

Лучшие новости, с моей точки зрения, приносит неврология. Оказывается, наш мозг не статичен – он поддается обучению и даже перепрограммированию. Благодаря «нейропластичности» его можно перестраивать силой разума. Это работает так же, как физические тренировки. Регулярно тренируя свое тело, мы обретаем хорошую форму, и в результате наши тела продолжают функционировать на более высоком уровне даже при сокращении нагрузок. Нейропластичность доказывает, что это верно и в отношении мозга. Развивая фундаментальные способности, такие как благодарность, мы обретаем запас покоя и счастья. Мы становимся более устойчивыми.

## **УПРАЖНЕНИЕ**

### **СВЯЗЬ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ С БЛАГОДАРНОСТЬЮ**

**Чтобы ощутить связь между благодарностью и позитивным отношением к себе, найдите удобное место, возьмите ручку и бумагу и сделайте один-два глубоких вдоха. Обратите внимание, как вы себя чувствуете, и оцените свое настроение по шкале от 0 до 10, где 0 – тоска и отчаяние, а 10 – восторг и блаженство. Запишите это число. Установите на телефоне таймер на 10 минут.**

**Перечислите аспекты своей жизни, за которые вы благодарны, начиная со слов: «Я благодарен за...» Позвольте своим мыслям перетекать от одного пунк-**

та к другому. Например: *«Я благодарен за деревья, за их красоту, за стабильность, которой они учат, и за тень, которую дают. Я благодарен за зрение, которое позволяет мне видеть мир вокруг. Я благодарен за саму красоту, во всем множестве форм, и за ту прекрасную классическую гитарную музыку, которую слушал утром».*

Спустя 10 минут еще раз сделайте глубокий вдох и проверьте, что чувствуете теперь. Снова оцените свое настроение. Что вы заметили? Что изменилось? Отражает ли ваша оценка увеличение позитивного отношения?

Чтобы усилить эффект, можно выполнять это упражнение в течение 30 минут. Если хотите действительно побаловать себя, совместите вышеописанный процесс с выездом на природу. Можете петь, кричать или провозглашать все, за что вы благодарны. Мне вспоминается дождливый и ветреный день на пустом новозеландском пляже, где я 45 минут кричал о красоте и великолепии моей жизни, после чего почувствовал такой восторг и радость, что промокшая одежда и замерзшее тело не имели никакого значения. Если на это способен сдержанный англичанин, то и остальные способны!

Предложенная практика позволяет вашему разуму в полной мере открыться для восприятия красоты и изобилия жизни. Упражнение можно выполнять в

**любой свободный момент, даже не обязательно делать записи. Просто мысленно перебирайте пункты благодарности или наберите 10 из них в заметках на телефоне. Потом вы можете отправить эти заметки самому себе по электронной почте, заново возрождая в себе чувство благодарности, или сохранить записи, чтобы время от времени их перечитывать.**

**Помните, что любая история, любой озвученный смысл – «правда». Вы можете воспринимать себя как святого или грешника и свою жизнь – как бремя или дар. Все эти способы одинаково верны и достоверны. Применяя это упражнение в повседневной жизни, вы лучше осознаете, в какой истории вы обитаете. Из этого осознания вы можете снова и снова выбирать благодарность, чтобы рассказывать историю, вызывающую хорошие чувства. Сосредоточьтесь на том, чтобы видеть себя и свою жизнь в лучшем свете. Сосредоточьтесь на том, чтобы ценить себя и свою жизнь.**

## **Измените свой мозг, сделав благодарность привычкой**

Регулярное выполнение этой практики на протяжении некоторого времени приучит ваш мозг быть более благодарным – и, следовательно, более здоровым и позитивным. Каж-

дый раз, выбирая испытывать благодарность, вы «тренируете» эту часть мозга. Постепенно такое отношение к жизни становится естественным. Дарите себе благодарность с утра до вечера, позвольте признательности пропитать ваш день и ваши мечты. Формируйте привычку благодарного ума, ведя дневник благодарности. Если вы уже ведете дневник, добавьте туда благодарность. В начале и конце каждого дня уделите одну-две минуты, чтобы записывать, за что вы благодарны. Исследования Научного центра высшего блага в Беркли указывают, что достаточно всего лишь трех пунктов, записанных в начале и конце дня, чтобы изменить жизнь к лучшему.

Утром вы можете включить благодарность за то, что случится за предстоящий день. Это прекрасный способ исследовать свою созидательную силу. Предвкушая предстоящее событие, например встречу с другом, представьте эту встречу и ощутите благодарность. Если вам предстоит сложная задача, представьте, как справляетесь с ней, и ощутите благодарность. В конце дня подумайте о благодарности за приятные или полезные события, а также за вызовы, которые помогают вам учиться и усовершенствовать свои навыки.

Чтобы максимально использовать свою нейропластичность, выполняйте практику ежедневно в течение двадцати восьми дней. Это больше минимума в двадцать один день, который, как считается, необходим для формирования привычки. Можно использовать все, что известно о науке выработки привычек, чтобы создать автопилот благодарности.

Азартные игры, чистка зубов, кусание ногтей или подъем в определенное время могут стать автоматическими, как и благодарный разум. Так же, как вождение машины происходит преимущественно бессознательно – в результате функционирования подкорковых узлов – освобождая префронтальную кору для других занятий и принятия решений, мы можем регулярно испытывать благодарность, и она сама будет возникать без сознательного решения или усилия.

Чарльз Дахигг<sup>2</sup> в книге «Сила привычки» сопоставляет различные идеи в этой области и подчеркивает трехэтапный процесс формирования привычки. Мы можем сознательно использовать его для того, чтобы сделать привычной любую деятельность или способ думать и чувствовать.

1. *Сигнал или триггер: настраивает мозг на выполнение процесса.*
2. *Рутинa: сама деятельность.*
3. *Вознаграждение: то, как мозг узнает, что следует сделать это снова.*

Сигналом или триггером в нашей программе двадцати восьми дней может быть то, что вы встаете с постели и ложитесь в постель. Это может быть момент, когда вы касаетесь пола ногами или когда опускаете голову на подушку перед сном. После каждого сигнала попробуйте уделять внимание как минимум трем вещам, за которые испытываете призна-

---

<sup>2</sup> Чарльз Дахигг – американский журналист, репортер *The New York Times*, лауреат Пулитцеровской премии.

тельность. Вознаграждением будет хорошее самочувствие: активация дофамина, серотонина и других нейротрансмиттеров позитивных чувств, которые вы хотите испытывать чаще. Повторяя этот процесс в течение двадцати восьми дней, вы значительно усилите свое переживание благодарности и увеличите вероятность того, что следующие недели будут еще более светлыми.

Прежде чем приступить к эксперименту, обдумайте предыдущие недели и месяцы. Насколько вы были счастливы? Каково было качество вашего взаимодействия с другими людьми? В конце эксперимента проанализируйте предыдущий период, сравните результаты и посмотрите, что получится. Скорее всего, сравнивая «до» и «после», вы лучше будете представлять, как ваши решения, концентрация и намерение влияют на ваш жизненный опыт. Начните наслаждаться творческим взглядом и чувством силы, которые приносит благодарность!

Такую практику, какой бы несовершенной она ни была, полезно рассматривать как вклад в ваш банк благополучия. Снимая средства с этого счета, вы одновременно вносите их – нейропластический процесс гарантирует, что проценты будут копиться постоянно!

Поистине прекрасная новость заключается в том, что каждый момент, каждый день у вас есть возможность начать жизнь сначала.

Инерция прежних привычек и условных рефлексов неиз-

бежно будет влиять на ваше сознание. Обучение позитивности и благодарности – это та практика, в которой вы встретитесь с добротой и всепрощением. Но вы все еще будете сталкиваться с трудностями – старые механизмы мышления будут возникать словно из ниоткуда, вы можете забыть про практику и не завершить ее.

В такие моменты помните:

*1. Каждый ваш «вклад» записывается вашей нервной системой.*

*2. Каждый день дает новые возможности. Каждый момент дарит вам возможность начать все сначала, используя уроки собственных неудач. На самом деле невозможно сделать что-то неправильно, потому что все «неправильное» – это часть «правильного»!*

Раз за разом начиная все сначала, записывая каждое усилие, вы увидите основополагающую доброту, неотъемлемую благодарность и фундаментальную позитивность в том, как устроено все человеческое существование.

Спасибо.

## Глава 2

# Жить в полную силу

Когда-то в молодости, когда я занимался сбором средств для благотворительности, в здании, где находился наш офис, мне попала реклама семинара, подававшегося как средство улучшения результативности на сто процентов. Несмотря на сомнительность мероприятия, я убедил менеджера оплатить мне этот тренинг вместо обучения по Excel. Во время семинара, пока я боролся с непривычными концепциями и упражнениями, мне сказали, что я «слишком в своей голове». Я думал так много, что не понимал сказанного; услышав мысль, я думал о ней. Вот так. Я прожил двадцать лет, но ни разу этого не слышал. Теперь я понимаю, что наше сознание приучается функционировать в первую очередь – или даже исключительно – на основании мышления. Это считается не только нормальным, но и предпочтительным.

Мы высоко ценим знаменитые слова Рене Декарта: «*Je pense, donc je suis*» – «Я мыслю, следовательно, существую». Эта концепция – что способность думать доказывает наше существование – демонстрирует культурный уклон в сторону интеллекта. Я не мог даже начать его преодолевать, пока мне не посоветовали спросить себя: «Кто осознает мои мысли?» Очевидно, что мы представляем собой нечто большее, чем просто мышление.

Это по-настоящему дошло до меня спустя несколько лет, когда на выездном семинаре по дзен-медитации мы выполняли упражнение, в котором предлагалось озвучивать свое осознание, сначала сосредоточившись на мыслях, а потом на «ясном, глубоком разуме сердца». Я много занимался практикой цигун и йогой, поэтому научился осознавать свое тело лучше, чем раньше. Есть огромная разница между речью, идущей от головы, и речью, идущей от сердца: тон и интонации радикально менялись. Казалось, что они звучат из разных миров. И говорить от сердца было намного приятнее! Я начал практиковать осознанность сердца во время разговоров с людьми и обнаружил, что это полезно для всех. Я ощутил немедленную благодарность за это открытие.

**Аффирмация: я – цельная, безграничная  
сущность, которая испытывает  
благодарность за новый опыт**

Что я такое? Зачем я здесь? В чем смысл жизни? То, что вы читаете эту книгу, предполагает, что вы считаете нужным задаваться такими вопросами и находить собственные ответы. Давайте продолжим поиски.

Легко увидеть, что вы – не ваше тело; скорее у вас *есть* тело. Когда ваше тело меняется – например, после стрижки или операции, – вы все равно остаетесь собой. Точно так же можно увидеть (хотя это уже не столь очевидно), что вы – это

не ваши мысли, чувства или ощущения. Если они меняются или даже полностью прекращаются, вы все равно существовете. Вы *переживаете* мысли, чувства и ощущения, но не *являетесь* ими. Сделайте короткую паузу и отметьте все мысли, чувства или ощущения. Сможете ли вы уловить, что это объекты сознания, а не его суть? Можете ли вы признать, что вы – не объекты осознания? Что вы – субъективное восприятие, наблюдатель? Каково это – знать себя как видящего, как осознание, как процесс, а не фиксированную личность; скорее глагол, а не существительное?

Это исследование иногда может быть немного некомфортным, но я призываю вас оставаться любопытным, как ребенок, столкнувшийся с новым опытом. Продолжайте спрашивать себя: «Что я такое?»

Каждый раз, делая паузу при ответе на вопрос такого рода, вы замечаете простор, даже необъятность. Вы можете ощутить простое переживание бытия, в котором появляются мысли, ощущения, чувства и ваша идентичность. Возможно, этот простор, это наблюдение и есть истинная, более фундаментальная идентичность, чем мысль о «Я».

Признайте, что вы – несовершенный человек, который учится и растет благодаря неудачам и успехам, как и все остальные, развивающееся существо в процессе становления. Можете ли вы также признать, что одновременно являетесь цельной, завершенной и совершенной сущностью?

Задумайтесь об исключительном даре нашего времени –

эре информации. Нам доступно столько замечательных и эффективных способов познавать, исследовать, открывать и понимать. Большая часть всех человеческих знаний находится у вас в кармане – или в руках, если вы читаете эту книгу с планшета или телефона! Почувствуйте признательность за многочисленные способы, которыми вы можете получать знания.

Что, если объединить это осознание становления и чувство благодарности? «Я – это цельная, безграничная сущность, которая испытывает благодарность за доступ к знанию».

Я предлагаю вам примерить это утверждение, как костюм. Произнесите про себя или вслух. Какие ощущения вы испытываете? Какие еще мысли возникают? Что вы чувствуете, произнося эти слова? Позвольте вашим переживаниям быть такими, какие они есть. Если возникает сопротивление и полное отсутствие чувств, просто отметьте это и признайте частью вашего цельного безграничного существа, которое учится глубже познавать себя.

Повторите аффирмацию несколько раз, снова отмечая, как она влияет на ваши переживания.

Как может измениться ваш жизненный опыт, если подходить с таким представлением о себе к каждой задаче, каждой эмоции, каждому мгновению? Как может измениться ваша жизнь, если в ее основании будет лежать такое убеждение?

Найдите минутку, чтобы почувствовать признательность

за ответы и путь, который только что прошли. Поблагодарите за обучение и себя – того, кто учится. Вы можете вспомнить эту точку зрения в будущем, когда она будет полезна.

## **Медитация: благодарность как чувство и ощущение**

Благодарность усиливается, когда мы расширяем свою осознанность за пределы мышления и используем все тело, эмоции и чувственное восприятие. Мышление может привести к более глубокому, прочувствованному ощущению благодарности. Это упражнение позволит вам испытать и то и другое.

Я предлагаю вам сделать паузу и следовать этому руководству, изучая себя с доброжелательным интересом. Нет правильных или неправильных ответов. Выберите спокойное и комфортное место, где вас не потревожат в течение 5–15 минут.

*Закройте глаза и сделайте несколько долгих глубоких вдохов.*

*Осознайте свое дыхание и ощущения в теле.*

*Откуда вы знаете, что живете?*

*Откуда вы знаете, что это вы? Если ответная мысль: «Потому что я мыслю», спросите: «Откуда известно, что есть мышление?»*

*Есть ли у вас более тонкие ощущения, чем*

*дыхание, чувствование, мышление? Удастся ли найти это чувство?*

*Возможно, ваша жизнь – это все ощущения вместе: дыхание, чувствование, мышление.*

*Или она находится между этими компонентами опыта?*

*Или она окружает эти компоненты опыта?*

*Можете ли вы найти ощущение тела в целом?*

*Можете ли вы осознавать только один палец, например левый мизинец на руке или на ноге?*

*Можете ли почувствовать, каково быть клеткой этого мизинца?*

*Просто посидите, продолжая изучать и отмечать ощущение жизни в своем теле.*

*Почувствуйте признательность за все аспекты вашего опыта. Можете ли вы почувствовать признательность просто за факт жизни прямо сейчас?*

*Где эта благодарность проявляется наиболее заметно? Где в теле вы ощущаете благодарность?*

Оцените, насколько легко или тяжело вам давались ответы на разные вопросы. Что получалось естественно, а что требовало больше практики? Возникло ли более глубокое осознание аспектов переживания после упражнения?

Помните, что вы можете вернуться к этим вопросам в любой момент. Возможно, стоит выделить те, которые вам больше понравились или которые оказались наиболее сложными, чтобы вернуться к ним и попробовать снова.

Продолжайте изучать осознанность тела, чувствуйте жизнь, пропитывающую каждую вашу клетку, – вы сможете погрузиться в это ощущение на секунду-другую, пока занимаетесь делами. Даже если вы вышли с напряженного или скучного рабочего совещания, или ваши дети особенно непоседливы и требуют постоянной заботы и внимания, найдите секунду для того, чтобы сделать глубокий вдох и насладиться ощущением, что вы живы, и почувствовать благодарность за свое существование. Помните, что этот ресурс находится внутри вас всегда.

## **Важность сердца**

Неврология предлагает подкрепленное доказательствами объяснение того, как мы способны думать всем телом. Она дает научное определение общепринятых понятий «следовать зову сердца» или «чувствовать нутром».

Неврологическое функционирование происходит в нашем сердце, «эмоциональном интеллекте», и, конечно, в нашем мозге. Физиология сознания распределена по всему телу.

Любопытны результаты измерений электромагнитного поля разных частей тела. Во-первых, «сердечный мозг» с точки зрения электромагнетизма в 60 раз мощнее, чем головной мозг. Магнитный компонент мощнее в 5000 раз! Кроме того, от сердца к мозгу по блуждающему нерву те-

чет больше энергии и информации, чем в обратную сторону (Childre and Martin, 2000). Все это заставляет меня сомневаться в том, что именно головной мозг и мышление предоставляют нам самые мощные и эффективные способы принятия решений. Эти косвенные доказательства указывают не только на то, что мы предвзяты и упускаем из виду весь человеческий интеллект, но и что мы часто прислушиваемся к его слабейшей части.

Сделайте паузу и почувствуйте свою голову, а затем свое сердце. Чем они отличаются? Сумеете ли вы определить разные типы осознанности в каждом из них? Какими были бы фигуры или цвета, отражающие голову и сердце?

Понимание того, что мы недостаточно используем знание сердца, может подтолкнуть нас чаще думать о своих чувствах. Можно прийти к логическому заключению, что интеллект больше, чем логика и доказательства. Можно исследовать знание сердца или интуитивное понимание. Если мы развиваем рациональное мышление, реально ли сделать то же самое с интеллектом сердца?

Подумайте о времени, когда вы «просто знали» что-то или «чувствовали нутром». Наверное, вы вспомните, как успешно руководствовались этими глубинными импульсами. Также вы можете вспомнить, как игнорировали их, подчиняясь расчетливым мыслям. О чем говорит вам осмысление этого опыта?

Похоже, есть преимущества в более активном использо-

вании интеллекта всего тела. Хотя ум прекрасно оценивает плюсы и минусы, он может заблудиться в процессе вычислений – это занимает слишком много времени. Осознанность или интуиция, напротив, обычно дают ответ мгновенно. Вы наверняка вспомните, как при знакомстве с кем-то моментально понимали – благодаря хорошему или плохому предчувствию, – что этого человека нужно принять в свою жизнь или, наоборот, лучше избегать. Мой опыт показывает: культивируя осознанность сердца и интуитивные способности, мы обретаем ясность во всех видах решений. Жизнь может стать легче, радостнее и проще, если следовать своему сердцу. Возможно, подобно мне, вы почувствуете благодарность за свой целостный интеллект – за интуитивное сердце в сочетании с обоснованными рассуждениями, логикой и эмоциями!

Были времена, когда IQ считался достаточным показателем интеллекта, а когнитивные функции, которые он измеряет, считались, в сущности, интеллектом как таковым. В 1983 году гарвардский ученый Говард Гарднер в своей работе о множественных интеллектах продемонстрировал, что у нас есть по крайней мере семь узнаваемых, измеримых и одинаково ценных интеллектов (Gardner, 2006).

Книга Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект», основанная на работе исследователей Питера Салавоя и Джона Майера, посвящена внутриличностному и межличностному интеллекту. Автор приходит к выводу, что EQ –

способность распознавать, понимать и управлять эмоциями – является не менее важным показателем успеха, чем IQ (Goleman, 2005). Снова логика и рассудок приводят нас к тому, чтобы уделять больше внимания интуиции и чувствам. Именно к этому ведет развитие благодарности.

Давайте перейдем к упражнению, которое развивает осознанность чувств и целостный человеческий интеллект.

## **УПРАЖНЕНИЕ ДВИЖЕНИЕ, РАСШИРЯЮЩЕЕ ОСОЗНАННОСТЬ**

Одно из моих любимых регулярных физических состояний – идеальное воплощение благодарности, легкий и эффективный способ привнести больше сознания в свое сердце. Любое понимание реально лишь в той мере, в которой мы следуем ему в своих поступках. Наши духовные концепции могут быть сколько угодно высокими, но настоящая ценность заключается в их воплощении. В этой позе мы можем воплотить благодарность реальным, непосредственным способом и насладиться ощущением чувствующего тела, которое будем рассматривать подробнее в главе 4.

Мне нравится начинать день с этого упражнения, сочетая его с практикой благодарного признания – это первое, что я делаю, поднявшись с кровати и коснувшись ногами пола. Полезный ответ на любые чувства, с которыми я проснулся!

**Встаньте прямо и проследите, чтобы у вас было свободное пространство хотя бы в длину вытянутой руки**

**в каждую сторону – в идеале по метру впереди, сзади, влево и вправо от вас.**

**Сделайте один-два глубоких вдоха, с наслаждением ощущая, как ваши легкие наполняются воздухом и извлекаются от него, получая в дар кислород.**

**Сложите руки на груди: левая рука под правой у мужчин, у женщин – наоборот. Это отражает учение цигун о типичном устройстве энергетического тела мужчины и женщины.**

**Одновременно сделайте шаг назад левой ногой и широко раскиньте руки, отводя их настолько далеко за спину, насколько комфортно вашим плечам, и раскрывая грудную клетку. При этом обратите внимание на растяжение, напряжение или другие ощущения в центре груди. Сделайте глубокий вдох в центр груди.**

**Почувствуйте, каково это – сознательно принять дыхание в свое открытое сердце.**

**Верните руки на центр груди, по желанию сложив ладони в молитвенной позе. Пока вы сосредоточены на ощущении тела и сердца, полезно мысленно выразить благодарность. Можно сказать, вслух или про себя: «Спасибо за это дыхание, это тело, этот прекрасный день».**

**Повторите все действия, сделав шаг назад правой ногой.**

**Освоив упражнение после нескольких повторов,**

**выполняйте его максимально осознанно. Замедлите движения и насладитесь каждым моментом прикосновения, каждой растяжкой, даже каждым пошатыванием или колебанием.**

Обдумайте то, каково это – сознательно получать дыхание. Как вы себя чувствуете, просто наслаждаясь дыханием и ощущениями в своем теле? Обратите внимание, есть ли какое-то сопротивление. Это могут быть мысли, что вы должны делать что-то или заботиться о ком-то, вместо того чтобы наслаждаться собственным опытом. Вспомните, что дарить себе приятные ощущения и наслаждаться дыханием и своим телом – это само по себе достойное занятие. Следите, чтобы ваше хорошее самочувствие приносило пользу всем, с кем вы взаимодействуете.

Эту простое упражнение можно адаптировать к вашим потребностям и способностям: выполнять столько повторов, сколько вам хочется, изменять аффирмации и так далее.

Представьте, как улучшится ваша жизнь, если вы будете начинать каждый день, наслаждаясь телом и дыханием, испытывая за них благодарность. Помните, что это ради благополучия и душевного покоя как вас, так и людей, с которыми вы проводите время. Подумайте, как углубленное осознание и признательность за тело и дыхание могут повлиять на качество вашей жизни в целом.

## Как стать целостным

Конечно, может казаться, что мир выигрывает от большего рационализма, логики и критического мышления; однако я настаиваю, что интеллектуальный аспект восприятия становится наиболее эффективным, действительно сильным, в сочетании с интуитивным знанием. Как мы видели, человеческая физиология устроена так, что разные интеллекты сосредоточены в разных частях тела. Тело лучше и естественнее всего движется, когда каждая клетка функционирует в полностью активированном и оптимальном режиме; то же самое верно для всего нашего существа, выражающего свой полный потенциал через целостный человеческий интеллект. А благодарность – одно из средств, помогающих активировать, вовлечь и выразить этот интеллект.

Я считаю благодарность, наряду с водой, сном и медитацией, эффективным способом продлевать ощущение благополучия. Регулярное качественное принятие всех четырех будет простым, но мощным способом дать заряд целостности нашему существу. Это наиболее влиятельные «регуляторы», которые можно настроить так, чтобы радикально трансформировать частоты жизни. Вдохновляет, что программы, развивающие основы человеческого процветания, такие как медитация и эмоциональная стойкость, все чаще предлагаются в школах по всему миру. Новое поколение людей смо-

жет легче усвоить то, чему мне пришлось научиться ценой больших страданий.

Представьте мир, в котором мы учим всех детей этим перспективным возможностям, даем им время и указания, которые помогут им вырасти полноценными и счастливыми. Представьте мир, где лидеры, политики, главы компаний, ученые и родители научились полностью активировать целостный человеческий интеллект. Признайте, что ваша внутренняя работа в этом направлении является непосредственным вкладом в создание такого мира. Проследите, как ваша трансформация влияет на вашу семью и дальних родственников. Представьте, какое эхо расходится по близкому вам сообществу и по обществу в целом. Обратите внимание, как благодарность за жизнь, за свою роль в развивающейся истории человечества поддерживает в вас чувство благополучия и ощущение того, что вы живете в полную силу.

Спасибо.

## Глава 3

### Осознание настоящего момента

Я узнал об опухоли мозга из результатов сканирования, которое провели после случившегося у меня эпилептического припадка. Во время этого припадка измененное состояние сознания – или «аура», как называют его врачи, – сопровождалось покалыванием в левой руке, которое началось прежде, чем я потерял сознание и мое тело рухнуло на пол в эпилептических конвульсиях. Очевидно, что это болезненный и потенциально опасный опыт. Хотя припадок неприятен скорее для наблюдателей, поскольку ты сам находишься без сознания и помнишь только предшествующие ощущения, я решил избегать подобных приступов.

Врачи порекомендовали мне лекарства от судорог. Однако, изучив различные предлагаемые препараты, я выяснил, что они сами могли привести к судорогам, обладали другими серьезными побочными эффектами, а период отвыкания от них превращался в кошмар. Поэтому от лекарств я отказался. Несмотря на то что мне рекомендовали принимать их до конца жизни, я не притрагивался к фармакологическим препаратам вот уже больше пяти лет, и у меня не случилось ни одного эпилептического припадка. Благодарность, пребывание в настоящем моменте и дыхание стали моим способом формирования здорового и стабильного мозга.

Я начал с благодарности за проблему с судорогами, потому что, как и в случае с диагнозом опухоли мозга, я уверен, что они дали мне огромные возможности для личностного роста и обучения. Немедленно начав практиковать, я выразил благодарность за ощущение ауры и покалывания в левой руке, вместо того чтобы сопротивляться или отталкивать его. Так мне удалось включить в переживание настоящий момент. Я обратил внимание, что, когда осознаю ауру и покалывание, в моем теле и мыслях возникает сильный страх. Я остался в настоящем моменте с этим страхом и спросил: «Чего я боюсь?» Ответ был: «Смерти и эпилепсии». Понимая, что нежелание переживать что-либо из этого вызывает сильнейшее напряжение, я решил сдаться обоим переживаниям – быть готовым прямо сейчас пережить судорогу и прямо сейчас умереть. Проще говоря, мне стало очевидно: что должно случиться, то случится, а сопротивление всего лишь вызывает дополнительное напряжение и стресс. Если уж на то пошло, стресс и напряжение усиливают склонность к судорогам. Благодарность за это осознание избавила меня от напряженности и беспокойства. Я стал просто *замечать* происходящее. В этой осознанности я автоматически начал использовать дыхательные практики, которым научился ранее.

Сочетание полной капитуляции и осознанного дыхания стало моим лекарством. Дыша глубоко и целенаправленно, я научился возвращать тело в равновесие. Таким образом мне

удалось избежать припадков и лекарственной зависимости. Конечно, это единичный пример. Однако есть и другие люди, которые самостоятельно научились очень похожей технике работы с судорогами. В конечном счете, верите вы в это или нет, кто угодно может применять эти техники для доступа к глубокому чувству спокойствия и уверенности. В этом – сила благодарности и ее взаимосвязь с осознанием настоящего момента.

Благодарность можно ощутить только сейчас – именно в этот миг мы обнаруживаем полную силу своей осознанности. Мы можем непосредственно столкнуться с восхитительным парадоксом: когда мы принимаем вещи такими, какие они есть, они меняются. Оказывается, полное осознание, направленное на эмоции чувства, *«что-то делает»*, хотя вы при этом ничего не делаете! Способность просто осознавать и наблюдать становится способом трансформации. Оно помогает избежать страданий, обрести покой и радость в любом моменте.

## **Аффирмация: я здесь, сейчас и осознанно принимаю настоящее**

Мы все лучше знакомимся с благодарностью и способами пробуждать ее в своем теле в разных обстоятельствах. Мы можем заметить, что ее можно найти только в настоящем моменте, подобно многим другим качествам, к которым

мы стремимся – например счастье, покой и радость. Вызывая благодарность, буквально или метафорически распахи-  
вая руки и восклицая: «Да! Спасибо!», – мы полнее включаемся в настоящий момент.

Эго-разум – сфокусированная на себе система мышления, которая все обращает на «меня» и «я», – существует во времени, думает о прошлом, когда я был счастливее, или о будущем, когда я буду счастливее. Осознание настоящего момента всегда пребывает здесь и сейчас и не знает нужды; оно уже наполнено благодарностью. В данном случае я использую понятия из учения дзен – «путь без пути» и «врата без ворот» – чтобы указать на парадокс искателя. Мы стремимся использовать медитацию, благодарность или любой другой подход, отражающий нашу уникальность, но само стремление к поиску такого подхода может скрыть от нас наслаждение настоящим моментом. Преодолевая барьеры, мы можем увидеть, что они существовали только как концепция в разуме, были реальными только в нашем воображении – отсюда путь без пути и врата без ворот. Поэтому давайте признаем ценность и пользу поиска, включая импульс, который привел вас к этой книге. Помните, что наше глубочайшее желание – найти искомое. Обретение происходит сейчас и в определенном, совершенно истинном смысле уже произошло. Значительная доля пробуждения – это всего лишь воспоминание, а не обнаружение чего-то нового.

Мне нравится, как возвращает ясность простое «спаси-

бо», сказанное или прочувствованное в адрес жизни, Бога, Вселенной, осознанности – выбирайте сами.

Эта задача может показаться слишком сложной задачей для мыслящего разума – так же, как нельзя укутить собственные зубы, так и разум не может вместить или понять себя. Хотя благодарность использует мышление, она выводит нас за его пределы, в чувствующее тело.

К счастью, есть три неотъемлемых шага, или ключа, осознание которых можно практиковать, чтобы вернуться к покою, счастью и удовлетворенности в настоящем моменте.

## **Медитация: бытие, дыхание и осознанность**

В любой момент, независимо от нашего относительного опыта, значение которого мы осознаем или воспринимаем, есть три повода для благодарности.

Диагностируют нам рак мозга или сообщают, что мы полностью здоровы, делаем мы первый вдох или последний, ощущаем величайшее непередаваемое блаженство или самое непереносимое отчаяние – есть три элемента, на которые следует направить внимание.

► *Бытие: воплощенная центрированность опыта, чувство «Я есть».*

► *Дыхание: движение внутрь и наружу, происходящее само по себе, за которым можно наблюдать. «Я дышу. Я есть дыхание. Мною дышат».*

► *Осознанность: основа всех переживаний. То, что прямо сейчас осознает эти слова, осознает чтение, мысли, страницу, текст. Направление внимания. «Я осознаю. Я есть осознанность».*

Вы заметите, что они во многом взаимозаменяемы – три аспекта одного переживания. Полезно воспринимать все три, потому что у каждого из нас разные склонности, и один аспект может давать лучший доступ к пониманию, чем другие.

Используя упражнения, приведенные в этой книге, вы осваиваете «погружение в бытие», «наслаждение дыханием» или просто «осознавание», и у вас есть возможность прекратить страдания, когда бы они ни возникли. У вас есть три «пути без пути», возвращающие к этому драгоценному моменту, в котором вы обретае покой и радость. Медитации настолько просты, что инструкции оказываются лишними. В любом случае можно практиковать медитации формально – сидя в правильной позе и так далее – или наслаждаться ими, когда вы моете посуду или выполняете другие задачи.

Погрузиться в бытие – значит просто отмечать пространство между мыслями, впереди, позади и вокруг них, и некоторое время побыть в нем. Можете ли вы заметить бытие в настоящем моменте не как мысль, а как опыт? Конечно, можете! Просто отмечайте и игнорируйте все мысли об обратном.

Таким же способом полностью осознайте свое дыхание.

Признайте, что оно дарит вам, деревьям и каждому существу на планете жизнь. Дыхание, как правило, не требует вашего участия. Насладитесь несколькими вдохами.

Наконец, осознайте свою осознанность. Обратите на нее внимание. Осознайте, что само сознание – это чудо и тайна. Бытие, дыхание и осознанность: три указателя, три избыточных аспекта каждого мгновения вашей жизни, и любой из них – причина для благодарности. Поиграйте с этими указателями. Посидите несколько часов, ни на чем больше не сосредоточиваясь, или вспоминайте их время от времени, занимаясь своими делами.

Как и все остальное, это требует лишь немного – или много – практики. Парадоксально, но покой – это полный отказ от усилий в практике, настолько, что каждое мгновение становится медитацией. Мы все еще можем выбирать те или иные виды практик, которые нам нравятся, – лично мне доставляют радость йога, цигун и медитация – однако свойство переживаний каждого момента таково, что разделение жизни на практику и не-практику не отражает реальности. Вся наша жизнь становится безостановочной практикой. Пусть жизнь во всех ее проявлениях, приятных и неприятных, становится по-настоящему осознанной, интересной и благодарной. Как упоминалось во введении, практика благодарности со временем формирует более благодарный мозг, так что нам не приходится практиковать ее формально.

Давайте рассмотрим доказательства позитивного эффек-

та осознанности в настоящем моменте.

## **Ничегонеделание приносит результаты: медитация работает**

Медитация во всем множестве форм служила практикой для благополучия, трансформации и духовного пробуждения на протяжении тысячелетий. Конечно, на самом деле это не ничегонеделание, но серьезное погружение в эту практику становится *не-деланием*. Обычно требуется много усилий для развития сосредоточенного внимания, но со временем оно будет даваться легче.

В последние несколько десятилетий феномен медитации тщательно изучался, и мы узнали много нового о ее воздействии на разум, мозг, душевное и физическое здоровье. Например, на мою жизнь медитация оказала сильнейшее положительное влияние. Я часто думаю, что это похоже на воду или благодарность – то, что необходимо регулярно впитывать для оптимального функционирования и благополучия. Однако я также осознал, что трудно по-настоящему установить первичный источник трансформации. Дело в том, что я часто вносил несколько изменений одновременно, поэтому трудно определить, какое из них наиболее эффективно. В возрасте двадцати одного года я начал регулярно тренироваться, заниматься боевыми искусствами и йогой, ходить на психотерапию, придерживаться вегетарианской диеты, а

также переехал в другую страну: любой, кто побывал в Австралии или Новой Зеландии, наверняка может предположить, что одно это положительно скажется на благополучии человека! Кроме того, я, естественно, предвзят и необъективен. Десятилетия применения научного метода к исследованиям медитаций, несомненно, должны были дать четкое представление о том, как они работают и какую пользу приносят, не так ли?

И да, и нет. В книге «Измененные черты характера: как медитация меняет ваш разум, мозг и тело» (Goleman and Davidson, 2017) Дэниел Гоулман и Ричард Дэвидсон рассказывают, что субъективные переживания исследовать очень трудно, и многого мы о них не знаем. Однако очевидно, что эта сфера науки развивается, охватывая все более сложные задачи по мере улучшения технологий. Безусловно, у нас есть причины быть благодарными за благотворное воздействие медитации на физическое и душевное здоровье.

Авторы суммируют пользу медитаций для физического тела таким образом:

*Ни одна из многих приведенных здесь форм медитации не разрабатывалась как средство лечения болезней – по крайней мере, в том смысле, в котором мы это понимаем на Западе. Однако в настоящее время научная литература изобилует исследованиями, оценивающими пользу этих древних практик именно для лечения болезней. Снятие стресса путем медитативного*

*сосредоточения и тому подобные методы могут облегчить эмоциональный компонент страданий, но не исцелить заболевание. Однако тренировка внимания – даже короткая, всего в три дня – вызывает кратковременное снижение количества цитокинов (молекул, ответственных за воспаление). И чем больше вы практикуете, тем ниже становится уровень этих молекул.*

*Похоже, что этот эффект закрепляется при продолжительной практике; исследования отмечают более низкий уровень цитокинов у медитирующих в состоянии покоя, а также усиление соединений между регулятивными нейронными сетями и секторами системы «Я» в мозге, особенно в коре задней части поясной извилины. У опытных практиков интенсивная медитация осознанности в течение дня сокращает количество генов, участвующих в воспалении. Количество энзима теломеразы, замедляющего клеточное старение, увеличивается после трех месяцев интенсивной практики осознанности и любящей доброты.*

*Наконец, длительная медитация может привести к положительным структурным изменениям в мозге, хотя имеющихся данных недостаточно, чтобы сказать, появляются ли такие эффекты в результате сравнительно краткосрочной практики, такой, как снятие стресса путем медитативного сосредоточения,*

*или же они имеют место только при долгосрочной практике. В целом намеки на нейронную перестройку, которая лежит в основе видеоизмененных черт характера, кажутся научно достоверными, хотя для конкретики предстоит ждать дальнейших исследований.*

Что касается пользы медитации для психического здоровья, отмечаются «многообещающие успехи в лечении некоторых расстройств, в особенности депрессии и тревожности. Результаты метаанализа сорока семи исследований о применении методов медитации в лечении пациентов с проблемами душевного здоровья показывают, что медитация может привести к снижению депрессии (особенно тяжелой), тревожности и боли – примерно в том же объеме, что и лекарства, но без побочных эффектов. В меньшей степени медитация может уменьшать последствия психологического стресса. Медитация любящей доброты может быть наиболее полезна пациентам, страдающим от травм, особенно с посттравматическим стрессовым расстройством» (Goleman and Davidson, 2017, 225).

## **УПРАЖНЕНИЕ**

### **ЖИЗНЬ В РАДИКАЛЬНОЙ БЛАГОДАРНОСТИ**

Подробное описание всего разнообразия вариаций, стилей и функций медитации выходит за рамки этой книги. К счастью, в наши дни существует большое количество доступных ресурсов, например, уроки медитации дзен, трансцен-

дентальной медитации, Шри Чимной, Брахма Кумарис, или осознанности, можно получить в группах по месту жительства, на курсах или через приложение. Здесь я выделю две стадии медитации, которые обычно образуют первые два этапа во многих традициях мудрости – концентрация и открытое осознание – в форме двух практик. В каждом случае примите удобное положение сидя, держа спину прямо, и поставьте таймер на выбранное время. Завершите медитацию мини-практикой благодарной осознанности.

### **Медитация на концентрацию**

**Используете ли вы мантру, огонь свечи, физические ощущения или дыхание, в основе всех этих кажущихся различными практик лежит один и тот же принцип: тренировка сосредоточенности и развитие способности удерживать фокус внимания в одной точке. Для этой медитации выберите одну цель для фокусировки и придерживайтесь ее. Если вы только начинаете, полезно выбрать для концентрации конкретный объект, например мантру (для которой подходит духовное стихотворение или молитва, повторяемые про себя) или телесное ощущение, а не что-то более тонкое, как дыхание. По мере развития способности концентрироваться на более осязаемых объектах в дальнейшем станет легче следить за дыханием.**

**В идеале, начиная медитировать, мы практикуем этот метод по часу утром и вечером на протяжении**

года или двух до достижения оптимальных результатов. Двадцать минут практики утром и вечером в течение восьми недель также приведут к ощутимым изменениям.

### **Медитация для открытой осознанности**

Освоив практику концентрации, мы можем позволить рассеяться осознанности, собранной в лазерный фокус внимания. Теперь мы можем тренироваться «просто сидеть», просто осознавать. Мысли, ощущения, концентрация, ее отсутствие, чувства, сенсорные данные – все может возникнуть без усилий или напряжения.

Если в настоящее время у вас нет ежедневной медитативной практики, я рекомендую вам освоить практику концентрации. Для этого нужно сидеть или ходить, как описано выше, или использовать другую форму движения, например танец, йогу или цигун в качестве медитативной дисциплины, способствующей развитию сосредоточенности. Эта непрерывная деятельность сопутствует благодарности. Чтобы убедиться в этом, попробуйте приведенное ниже мини-упражнение.

### **Благодарная осознанность**

Найдите минутку и подумайте о тех аспектах вашей жизни, за которые вы признательны. Обратите внимание, что это – нечто большее, чем просто осознан-

**ность. Теперь несколько минут просто побудьте осознанными. Обратите внимание, что в этой паузе простого бытия у вас естественно и без усилий возникает благодарность за само ваше существование. Такая взаимозаменяемость благодарности и осознанности станет более очевидной по мере продвижения в практике того и другого.**

**Этот прекрасный круг – противоположность порочного круга – является естественным следствием интереса к собственному опыту и готовности развивать благодарность.**

## **Загадка сознания**

Как можно ничего не делать, чтобы что-то сделать? Это один из многих вопросов, касающихся того, что философ и когнитивный психолог Дэвид Чалмерс в 1995 году назвал «трудной проблемой сознания» (Chalmers, 1999). Тем самым он признал, как мало нам известно об отношениях между физическими процессами в мозге и связанными с ним переживаниями. Центральный вопрос тут формулируется так: как материальный мозг порождает нематериальное сознание? Хотя это общепринятая проблема, вы можете с легкостью избавиться от негласного допущения (что материя первична или является причиной) и развернуть этот вопрос по-другому: «Как нематериальное сознание порождает матери-

альный мозг?» Опираясь на взвешенное суждение и субъективное знание, я могу сказать, что сознание действительно первично.

Независимо от того, что вы считаете первичным, отношения между сознанием и материей лежат в основе осознания настоящего момента и его взаимодействия с любым событием – будь то эпилептический припадок, наслаждение шоколадным брауни или обдумывание сложных концепций при чтении книги. Идея первичности сознания подкрепляется одним из самых озадачивающих экспериментов в науке: экспериментом с двумя щелями, который демонстрирует, что сам факт наблюдения за чем-то, например за частицей, оказывает значительное влияние на поведение и функционирование объекта наблюдения. Вероятно, справедливо будет сказать, что этот эксперимент наряду со многими другими, проводившимися в начале XX века, перевернул физику с ног на голову и спровоцировал изменения, после которых мы до сих пор не оправились.

До развития квантовой механики в работах Макса Планка, Нильса Бора, Вольфганга Паули, Эрвина Шрёдингера, сэра Джеймса Джинса и Артура Эддингтона мы были уверены в своем понимании мира, полученном на основе ньютоновской, или классической, механики. В ней причина и следствие были ключевым принципом линейного развития объективной предсказуемой реальности. С удивлением нам пришлось обнаружить, что одновременно с этим верно и

квантовое представление, в котором синхронность является ключевым принципом нелинейного развития субъективной, непредсказуемой реальности, в которой сознание является фактором возникновения физической формы.

Эти хитросплетения еще больше подрывают устойчивость таких идей, как внутреннее и внешнее, субъективное и объективное, а также время и пространство. Хотя все еще ведется много дебатов о конкретных выводах из этих данных (существует около одиннадцати разных научных школ), я склоняюсь к интерпретации Вигнера – фон Неймана<sup>3</sup>, согласно которой наблюдающее сознание сворачивает волновую функцию (von Neumann 1932; Wigner 1967). Говоря простым языком, наблюдение влияет на материю. С учетом этого увеличивается ценность, сила и важность чувства благодарности. Если сознание влияет на физическую Вселенную и намерение этого сознания служит причиной происходящего, то разумно будет следить за тем, чтобы наше восприятие, мысли и убеждения соответствовали тому, что мы желаем испытывать. Это еще больше поддерживает идею, высказанную в главе 1: рай и ад – это состояния сознания, граница между которыми толщиной в волосок. Добавив сюда квантовую точку зрения, мы можем рассматривать их как сосуществующие возможности, которые можно активировать, создавать и проживать с помощью намерения и внимания. Хо-

---

<sup>3</sup> *Джон фон Нейман* – венгеро-американский математик, физик и энциклопедист; *Юджин Вигнер* – американский физик, лауреат Нобелевской премии.

тя еще до квантовой механики Уильям Блейк (Blake, 1906) успешно выражал эту идею в словах: «Благодарность – это воплощенный рай».

Это наводит на мысль о взаимосвязи благодарности и осознания настоящего момента, о силе того и другого. Краткое резюме бесконечно сложной темы квантовой механики дает вашему разуму линзу, через которую можно увидеть то, что в конечном счете лучше ощутить непосредственно. Слова здесь оказываются совершенно неадекватными, но попробуем назвать это «единством», или «истиной», или, как предпочитаю я сам, *«этим»*

# 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.