

ВОЛШЕБНАЯ
ЛАВКА



ДЖЕЙМС ДОТИ

ВОЛШЕБНАЯ ЛАВКА

что будет,
если найти
место, где
исполняются
мечты



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 785(092):617(092)(73)
ББК 85.318+5г
Д70

James R. Doty, MD

Into the Magic Shop. A neurosurgeon's quest to discover the mysteries
of the brain and the secrets of the heart

Copyright © 2016 by James R. Doty
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part
in any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint
of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Доти, Джеймс.

Д70 Волшебная лавка. Книга, вдохновившая BTS на песню Magic Shop / Джеймс Доти ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с. — (К-РОР. Что читают биасы).

ISBN 978-5-04-241702-3

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ,
ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ,
ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЁТ УСТАНОВЛЕННУЮ
ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

КНИГА, ВДОХНОВИВШАЯ BTS НА ПЕСНЮ MAGIC SHOP! В 2018 году было объявлено, что книга Джеймса Доти «Компас сердца. История о том, как обычный мальчик стал великим хирургом, разгадав тайны мозга и секреты сердца» стала прототипом седьмого трека Magic Shop в альбоме BTS Love Yourself: Tear. Книга мгновенно поднялась в еженедельном рейтинге бестселлеров Aladin — самого популярного книжного магазина Кореи. «Компас сердца» — это мемуары Джеймса Доти, где он рассказывает об уроках, полученных от женщины по имени Рут, которую встретил в лавке чудес, один из этих уроков — быть искренним. Песня BTS Magic Shop написана и спродюсирована Чон Чонгуком. В этой песне он делится своим собственным опытом и просит фанатов открыть свою душу, когда они испытывают боль, желая донести до них, что они не одиноки.

УДК 785(092):617(092)(73)
ББК 85.318+5г

ISBN 978-5-04-241702-3

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОТЗЫВЫ

«Эта книга рассказывает замечательную историю нейрохирурга, стремящегося разгадать тайну связи между нашим мозгом и сердцем. Жизнь Джеймса Доти показывает, что каждый из нас может сделать мир более сострадательным. Я уверен, что многие читатели будут тронуты этой вдохновляющей историей, смогут открыть свои сердца и увидеть, что они тоже могут помогать другим».

Его Святейшество Далай-лама

«“Волшебная лавка” — это просто чудо! То, что ребенок из такой бедной семьи смог стать профессором нейрохирургии и основателем центра по изучению сострадания и альтруизма, а также предпринимателем и филантропом, само по себе довольно поразительно, однако именно лирическое описание Доти его жизни вкупе с его желанием поделиться тем, чему он научился на ее протяжении, делает эту книгу жемчужиной».

*Абрахам Вергезе,
доктор медицины, автор «Cutting for Stone».*

«Раз в поколение находится человек, способный так изложить свою загадочную жизнь, что это захватывает воображение других людей и вдохновляет их обратиться к самым глубинам своей души, воплотить лучшее, что в них только заложено. В этой книге полно магии, однако самое главное чудо заключается в том, что Джиму помогли встать на этот путь в возрасте двенадцати лет, и он доверился ему достаточно для того, чтобы так никогда полностью с него не сбиться, даже в самые тяжелые времена своей жизни. Смотрите, во что это теперь обернулось».

*Джон Кабат-Зинн,
PhD, автор «Самоучитель по исцелению»*

«Когда ведущий нейрохирург открывает свое сердце, чтобы поговорить о своем тяжелом детстве, полном одиночества, страха, гнева и стыда, рождается невероятно трогательная и поучительная история о страданиях и уязвимости человеческого разума. Эта прекрасно написанная, чрезвычайно оригинальная и невероятно трогательная книга — практическое руководство по «магическим» приемам для успокоения и развития своего разума. Здесь рассказывается, как совладать с непростой реальностью жизни, с которой каждому из нас приходится сталкиваться. Зерна сострадания были посеяны — теперь нужно их вырастить».

*Пол Гилберт,
PhD, OBE, автор «The Compassionate Mind»*

«Настоящее исцеление происходит одновременно и на биологическом, и на духовном уровнях. Когда человек испытывает истинную любовь и чувство сострадания, его организм переходит в состояние гомеостаза и саморегуляции. Исцеляя себя, исцеляешь и окружающих. Обратное тоже верно. Совершая добрые поступки и проявляя сострадание, мы исцеляем этот мир. В этой исключительной книге доктор Джеймс Доти показывает, как это делать».

*Дипак Чопра,
доктор медицины, соавтор книги «Совершенный мозг»*

«“Волшебная лавка” — трогательная и вдохновляющая история про преображение. Она учит нас быть добрее и проявлять больше сострадания».

*Пол Экман,
PhD, автор книги «Психология эмоций»*

«Время от времени попадаете книга, от которой нельзя оторваться, пока не дочитаешь до конца. «Волшебная лавка» — одна из таких книг. У вас захватит дух от этой трогательной и увлекательной истории. Она вызовет у вас смех и слезы, потрясет

ваш разум, распахнет ваше сердце и встряхнет вашу душу. Доктор Джеймс Доти, выдающийся нейрохирург, с помощью сдвоенного скальпеля мудрости и сострадания оперирует на нашем сознании. Он хирург души – атеист, который заставит вас воскликнуть «Бог ты мой!». Эта книга – всплеск милости и просветления».

*Раввин Ирвин Кула,
сопрезидент национального центра иудаизма*

«Джим написал по-настоящему удивительную книгу. Он делится с нами подробностями своего тяжелого детства, наполненного болью, отчаянием и стыдом, рассказывает о том, как ему был показан путь к самореализации, любви и мудрости. «В лавке чудес» делится с каждым из нас этим даром. Я преклоняюсь перед тем, насколько искусно Джим передает нам его посредством магии этой книги.

*Шерон Зальцберг,
автор книги «Медитации для молодости,
снятия стресса и укрепления отношений»*

«Захватывающий рассказ, наглядно демонстрирующий, как с помощью сострадания можно изменить не только жизнь отдельного человека, но и целый мир. Яркая и трогательная книга».

*Чип Конли,
автор книги «Эмоциональные уравнения.
Простые формулы счастья и успеха»*

«Яркая книга доктора Доти наглядно демонстрирует, что вера и сострадание выходят далеко за рамки религии, расовой или национальной принадлежности, что они способны помочь отдельному человеку преодолеть жизненные трудности и ограничивающие обстоятельства. Она вдохновляет».

*Шри Шри Рави Шанкар,
духовный лидер и основатель
международной организации «Искусство жизни»*

«Я не могу вспомнить ни одной другой книги, в которой были бы также гениально изложены все перипетии жизни автора: история ребенка из благополучной семьи, ставшего блестящим нейрохирургом и богатым предпринимателем, трогает до глубины души — сначала он спасал жизни своих пациентов с помощью скальпеля, а затем стал обогащать жизни окружающих посредством своего полного сострадания сердца. Глубокая, трогательная и полная эмоций книга»

*Филип Зимбардо,
PhD, автор книги «Эффект Люцифера.
Почему хорошие люди превращаются в злодеев»*

«Редко когда книга захватывала меня так быстро и так сильно — я не мог от нее оторваться. «Волшебная лавка» демонстрирует, чего можно добиться с помощью отзывчивого сердца и храброго духа».

*Марси Шимофф,
автор книг «Счастье без причины.
Как добиваться всего несмотря ни на что»,
«Магнит любви. Как притянуть в свою жизнь
любовь, гармонию и счастье»*

«В этой прекрасной и глубокой книге доктор Доти на примере своей жизни преподносит самые важные уроки: что счастье невозможно без страданий, что сострадание рождается из понимания наших собственных мучений и мучений окружающих, и что только чувство сострадания способно принести настоящее счастье».

*Тит Нат Хан,
автор книги «Мир в каждом шаге.
Путь осознанности в повседневной жизни».*

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление: прекрасные вещи	13
---------------------------------------	----

Часть первая. В ЛАВКЕ ЧУДЕС

1 Настоящее волшебство	25
2 Расслабление тела	36
3 Мысли о мыслях	65
4 Преодолевающая боль	85
5 Три желания	107

Часть вторая. ТАЙНЫ МОЗГА

6 Поступить любой ценой	131
7 Неприемлемо	150
8 Шевели мозгами	174
9 Султан без гроша	201

Часть третья. СЕКРЕТЫ СЕРДЦА

10 Отдать, чтобы получить	217
11 Азбука сердца	229
12 Сила сострадания	245
13 Лик Божий	260
Благодарности	268

