

КНИГИ,
С КОТОРЫМИ
ПО ПУТИ

Д Ж Е Й М С Д О Т И

ЛАВКА ЧУДЕС

история о том, как обычный мальчик
стал великим хирургом, разгадав
тайны мозга и секреты сердца

БОМБОРА™

Москва 2018

УДК 617(092)(73)

ББК 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

Под рецензией *А.Л. Звонкова*

Доти, Джеймс.

Д70 Лавка чудес. История о том, как обычный мальчик
стал великим хирургом, разгадав тайны мозга и секре-
ты сердца / Джеймс Доти ; [пер. с англ. И. Чорного]. —
Москва : Издательство «Э», 2018. — 352 с. — (Книги, с ко-
торыми по пути. Бестселлер в кармане).

ISBN 978-5-04-167462-5

Пролистав первые страницы книги Джеймса Доти, чита-
тель наверняка подумает, что перед ним — очередные мемуа-
ры врача. И... ошибется. Ознакомившись с первыми главами,
читатель решит, что перед ним — очередная мотивационная
книга, в которой рассказывается, «как заработать миллион». И...
опять ошибется. Да, есть в книге и воспоминания об
успешных операциях на головном мозге, и практикум по визуа-
лизации желаний, и история бедного мальчишки из американ-
ского захолустья, который получил все, что захотел, включая
пресловутый миллион, а точнее, десятки миллионов. Но автор
пошел гораздо дальше: он рассказал, что делать в ситуации,
когда заветная мечта исполнилась, а счастья в жизни так и
прибавилось.

УДК 617(092)(73)

ББК 5г

© Иван Чорный, перевод на русский
язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство
«Э», 2018

ISBN 978-5-04-167462-5

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

«Компас сердца» — 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 пол-

но 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, исцеля-

ОТЗЫВЫ

ешь 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»*

«“Компас сердца” — трогательная и вдохновляющая история про преобразование. Она учит нас быть добрее и проявлять больше сострадания».

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

«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»*

ОТЗЫВЫ

«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»*

«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 11

Часть первая. В ЛАВКЕ ЧУДЕС

- 1 Настоящее волшебство 25
- 2 Расслабление тела 40
- 3 Мысли о мыслях 78
- 4 Превозмогая боль 105
- 5 Три желания 135

Часть вторая. ТАЙНЫ МОЗГА

- 6 Поступить любой ценой 165
- 7 Неприемлемо 190
- 8 Шевели мозгами 223
- 9 Султан без гроша 260

Часть третья. СЕКРЕТЫ СЕРДЦА

- 10 Отдать, чтобы получить 281
- 11 Азбука сердца 297
- 12 Сила сострадания 318
- 13 Лик Божий 338
- Благодарности 348

*Рут и всем тем, кто, подобно ей,
щедро делится своей мудростью
и пронизательностью с окружающими.
Его Святейшеству Далай-ламе, который
продолжает учить меня сущности сострадания.
Моей жене, Маше, и моим детям,
Дженнифер, Себастьяну и Александру,
которые вдохновляют меня каждый день*