

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	9
День 1. Ищем счастье в суматошном мире.....	19
День 2. Освобождаемся от оков тревожности.....	22
День 3. Сердцу тоже нужно расслабляться.....	25
День 4. Детская мудрость.....	29
День 5. Разговор с самим собой — важнейшая сила в жизни.....	35
День 6. Изучаем сочувствие к себе с разных точек зрения.....	41
День 7. Всестороннее принятие себя.....	47
День 8. Доброта и жизнь по полной.....	52
День 9. Истинная причина расслабляющего действия сочувствия.....	55
День 10. Вы герой.....	58
День 11. Киберсамосочувствие.....	62
День 12. Лайкни меня, лайкни себя.....	67
День 13. Живая доброта.....	73
День 14. Верьте в себя.....	77
День 15. Вдохновляющие истории о сочувственном отношении к себе.....	80
День 16. Сочувствие и йога.....	87
День 17. Быть по-настоящему добрым значит... ..	97
День 18. Магический ингредиент удивительной жизни... ..	101
День 19. Живите так, как будто каждый день — последний.....	104
День 20. Сочувствие для питания и признания.....	110
День 21. Найдите сочувствие внутри себя, следуя своему собственному духовному пути.....	118
День 22. Созерцаем нехватку любви и остаемся открытыми.....	125
День 23. Установка на взаимосвязь.....	134
День 24. Эмпатия в этом усталом мире.....	141
День 25. Конец буллингу — учим детей сочувствию.....	148
День 26. Знаменитости и кибердоброта.....	161
День 27. Жить, чтобы давать.....	168
День 28. Перестаньте язвить и начните жить.....	174
День 29. Идея + люди = движение.....	181
День 30. Присоединяйтесь — приглашаются все.....	187
Закключение.....	190
Рекомендуемые источники.....	192
Библиография.....	193
Благодарности.....	197
Об авторе.....	198



Каждый день нас накрывает лавина сообщений, в которых говорится, что нам следует выглядеть тем или иным образом, иначе мы будем недостаточно привлекательны, что нам как можно скорее требуется вот этот комплект для тренажерного зала или вот тот крем для лица. Та же лавина грохочет: «Быстрее! Обзаведись новым автомобилем! Тогда твой статус в глазах соседей немедленно повысится. Припаркуй блестящий новенький BMW перед дверью — и ты достойный человек».

Суть культуры потребления — получать как можно больше и как можно быстрее с целью заполнить внутреннюю пустоту и переплюнуть остальных. В гонке за тем, чтобы стать лучшими, мы оказались втянуты в бесконечное соревнование и забыли, что человека определяет его сущность, а не побрякушки. Скрытое во всем этом мощное программирование заставляет нас продолжать гонку к вершине. Мы все воспринимаем его по-разному.

Путь к освобождению от этого стиля мышления — сочувствие. Не нужно непременно отказываться от стимулирующей нас медийной среды. Нам просто необходимо осознать силу доброты! Забота о других — основа основ, и это и есть наша истинная природа. Пора вернуться к на-

шей врожденной добросердечной натуре. Я написала эту книгу, дав себе 30-дневный обет исследовать идею о силе доброты и сочувствия и поделиться ею с вами. Вместе мы изучим самих себя, нашу семью и друзей, наш мир. Я надеюсь, что каждый день и вы, и я будем приносить что-то хорошее в чью-то жизнь, в том числе и в нашу собственную. Да здравствует революция сочувствия!



ВЫБИРАЯ СОЧУВСТВИЕ



Проявление сочувствия — концепция вроде бы несложная. Все, что нужно, — быть внимательным к окружающим, верно? Безусловно, это и есть отправная точка. Но она всего лишь начало волшебного и увлекательного пути, ведущего вдаль. Со временем путь будет расширяться. На самом деле он ширится уже сейчас. Множество людей на нашей планете добры друг к другу, к тому, что их окружает, и к самим себе. Каждый день миллиарды людей любят кого-то. Любовь порождает заботу. Из заботы прорастает доброта.

Культивация сочувствия — часть пути к счастью и самосознанию. Этот путь не всегда прост. Нелегко не сорваться на человека, который облил тебя кофе в конце тяжелого дня, или подойти к написанию комментария в чьем-то блоге со вниманием, необходимым для того, чтобы выразить свое мнение дружелюбно и обоснованно, отказавшись от троллинга и анонимной язвительности.

Самое интересное в сочувствии то, что оно настигает внезапно. Мысли становятся более миролюбивыми. Негативный поток сознания замедляется. На тебя нисходит дух доброты. Человечество уже не выглядит некой отталкивающей массой, поглощенной лишь собой. Ты замечаешь предназначенную тебе застенчивую улыбку,

дверь, которую для тебя придержали, протянутую руку помощи и начинаешь время от времени предлагать свою. То, что происходит вокруг, зависит от сознательного выбора точки фокусировки.

Выбирая сочувствие, мы напрямую улучшаем качество нашей энергии, делая свою энергетику более тонкой. Говоря об энергии, мы имеем в виду световые и энергетические частицы вокруг нашего тела. Вы наверняка слышали, как кто-то говорит: у этого места хорошая (или плохая) энергетика. Это и есть та самая энергия. Она притягивает людей. Она формирует нашу жизнь. Полная сочувствия энергетика создает полную сочувствия жизнь.



СОЧУВСТВИЕ — НЕ СОЗАВИСИМОСТЬ



Я серьезно подхожу к задаче приумножения добра в мире, поэтому часто задаюсь вопросом: насколько это хорошо для меня — давать больше? Безопасно ли это? Не вредно ли для здоровья? Если кто-то рядом со мной страдает, мне чаще всего хочется что-то сделать. По-моему, это нормальная человеческая реакция. Когда мы неравнодушны, возникает эмпатия и мы естественным образом ощущаем сочувствие. Столь же естественно мы притягиваем людей, в чем-то похожих на нас. Но как распознать, что сочувствие переходит все границы? Понятие «созависимость» определяется как чрезмерное использование другого человека для эмоциональной или психологической поддержки в ущерб для него или для самого себя. Но одной рукой в ладоши не хлопнешь. Там, где есть созависимость, кто-то должен быть тем, от кого зависят. Следует признавать и другую сторону созависимости: у кого больше контроля, тот и проявляет заботу,

ему требуется быть необходимым. Таким людям важно заботиться о других, чтобы чувствовать свою востребованность или ощущать себя в безопасности. Обычно они находят того, кому необходимы. Я никоим образом никого не осуждаю. Нам всем нравится чувствовать себя необходимыми. Нам всем нравится чувствовать, что мы меняем что-то в этом мире. Но умение осознавать, что мы перегибаем палку, может помочь стать более здоровыми эмоционально и более счастливыми.

Как нам стать такими? Посмотрите на себя и на тех людей в вашей жизни, которым действительно есть дело до происходящего вокруг. Семья — хорошее начало. Оцените, насколько часто забота оказывается полезной. Само по себе стремление заботиться о ком-то достойно подражания. Но полное отождествление себя с другим человеком и его проблемами — это другое дело. Тогда мы начинаем чересчур беспокоиться. Тогда чужая жизнь начинает оказывать на нас слишком сильное воздействие, хотя не должна затрагивать непосредственно и не является нашей ношей.

Созависимость — не сочувствие. Для тех, кто к ней склонен, соблазнительно думать, что это то же самое. Заманчиво считать, что мы необходимы, чтобы предоставлять помощь. Некоторым людям нравится быть необходимыми. Ошибочно полагать, что, если человек необходим, его жизнь обретает смысл. На самом деле наша высшая цель не в этом.

Наша высшая цель — быть силой добра. Наша высшая цель — улучшать энергетику, где бы мы ни были. И сочувствие здесь определено к месту. Стремясь к высшей цели и внимательно наблюдая, не переходим ли к созависимости, мы можем быть уверены, что наша жизнь наполнена именно сочувствием. Вот отличный способ отследить это. Проявление сочувствия дает что-то всем аспектам вашего

бытия: не вытягивает из вас энергию, не опустошает. Даже если вы выполняете как волонтер физическую работу, но трудитесь в той атмосфере сочувствия, которая улучшает все вокруг, в том числе и вас, то даже после утомительного подъема тяжестей будете чувствовать себя хорошо. Так происходит потому, что вы улучшили свою энергетику (повысили вибрацию), у вас стало больше энергии. Ваш разум и сердце будут ощущать воодушевление и радость. Так вы определите, что имеете дело с сочувствием. При созависимости вы будете ощущать себя как выжатый лимон. Причем каждый раз, когда говорите с созависимым человеком, беспокоитесь о его благополучии или о принятых им решениях, думаете, что могли бы еще сказать, чтобы изменить положение дел к лучшему, как бы могли ему помочь, даже если вас об этом не просили. Вы тратите часть своей энергии на возникшие эмоции и внутренний диалог, в который вступили. В итоге вы будете чувствовать себя до некоторой степени опустошенным, усталым. Это не воодушевляет. Это и есть созависимость.

Чувствуя подобную опустошенность, знайте, что находитесь в ситуации созависимости. Ощущая воодушевление, знайте, что имеете дело с сочувствием. Будьте внимательны: если у вас склонность к созависимости, возможно, вы эмпат, а это означает, что вы легко улавливаете чужие эмоции. Вероятно, вы в высшей степени чувствительная личность. И, безусловно, склонны к тому, чтобы заботиться о других, и это нормально. Но помните, что созависимость, вместо помощи другому человеку и самому себе, может привести к снятию с опекаемого ответственности и вредит вам. Если вы способны перенаправить стремление охватить заботой всю планету на себя и тех людей, которые, скорее всего, в состоянии принять ее в рамках равноценного обмена положительной энергией, то сможете стать превосходной силой добра. Люди,

которые заботятся о мире, способны приложить достаточное усилие, чтобы его изменить. Живите без ущерба для себя, преисполненными подлинного сочувствия.



Наш разум — мощное устройство. Он цепляется к видимым им угрозам и иногда фокусируется на них до тех пор, пока они не будут нейтрализованы. К сожалению, в нашем нестабильном мире видимые угрозы не исчезают никогда. Даже если с логической точки зрения мы находимся в безопасности, у нашего разума достаточно силы воображения, чтобы напомнить, что на город в любой момент может обрушиться цунами и стереть все с лица Земли, даже если мы живем в Канзасе. Мы существа с удивительно развитым воображением. Это исключительное и ценное качество, но иногда оно выходит из-под контроля.

Новости со всего мира, попадающие на глаза двадцать четыре часа в сутки, не улучшают положения дел. С тех пор, как наш разум начал формироваться, и до сравнительно недавнего времени мы не слышали об ужасах, творящихся на другом конце света. Мы беспокоились преимущественно о том, что происходит в нашем городе, в нашей семье. Современное общество обладает сказочными преимуществами. Практически все, что мы можем пожелать, отделено от нас парой прикосновений к экрану! Для нас, обитателей западного мира, жизнь стала проще и лучше, чем когда-либо. Однако есть и обратная сторона



медали: мы имеем доступ к огромному количеству всего на свете — от модной одежды и гаджетов до новостей и сплетен. Фильтровать все это может оказаться непростой задачей. Поэтому нам нужен новый инструментарий, чтобы справляться с быстро меняющейся реальностью и дополнительной нагрузкой на нервную систему и мозг.

От повышенной тревожности страдают миллионы людей. С 1980-х годов количество диагностированных тревожных расстройств в США увеличилось на 1200 процентов! В 2011 году примерно 117 миллионов американцев имели диагноз «генерализованное тревожное расстройство». То есть при численности населения в 310 миллионов на этот год около 37 процентов всех жителей регулярно имели дело с нервным напряжением и нарастающей тревожностью. Это эпидемия. Пришло время изменить положение вещей. Самосочувствие начинается с распознавания этой реальности, оценки того, как вы себя чувствуете на самом деле, и внесения определенных коррективов в свой образ жизни. Возможно, с помощью подхода, который я предлагаю, в полной мере погасить тревожность и стресс не удастся, но он будет способствовать снижению их до уровня, на котором ими можно управлять, что даст вам хотя бы относительное ощущение мира и покоя.

Вчера вечером я выключила телефон и компьютер в десять. Должна признать, это было непросто. Мне нравится переписываться с людьми по всему миру. Я люблю смотреть популярные новости в *Twitter* и знать, что творится на белом свете. Обычно как раз около десяти вечера я беру телефон и погружаюсь в виртуальный мир. Мой муж читал новости в телефоне, а я не могла даже включить вечернее шоу, так как это было бы технологической стимуляцией. Так что я читала книгу. Это расслабляло и стимулировало визуально, к тому же мое запястье не устало так сильно, как от долгого держания телефона. По ощущениям,

я спала крепче, чем обычно, и совершенно точно заснула быстрее. Что предпочитаете делать вы, чтобы расслабиться перед сном? Мой Twitter @amyleighmercree. Пишите, только не обижайтесь, если я не отвечаю после десяти!

УПРАЖНЕНИЕ

Мантра спокойствия

Сегодня постарайтесь выделить хотя бы полчаса, чтобы провести время перед сном спокойно. Можете почитать что-нибудь приятное и расслабляющее, полистать журнал, порисовать цветными карандашами или помедитировать. Выбирайте любое занятие — только без применения электронных приборов! Если вы предпочитаете медитацию, можно использовать, перед тем как отправиться в постель, простую мантру для замедления мыслей.

Мантра — это просто слово или набор слов, повторяемых снова и снова с целью найти точку сосредоточения вне потока сознания. В качестве мантры можно использовать все, что хочется. Подойдут слова «радость» и «мир», чудесная мантра — слово «любовь». Некоторые люди, практикующие йогу, любят произносить слова на санскрите, например «ом» или «шанти», что означает мир.

Медитация — хороший выбор, это способ замедлить поток сознания перед отходом ко сну и спать крепче. Чем бы вы перед этим ни занимались, произносите медитативные слова спокойно и расслабленно, чтобы подготовить плацдарм для отличного сна.

Регулярное замедление потока сознания — путь к стабильному внутреннему спокойствию.