

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|------------------------|---|
| Введение: рецепт | 8 |
|------------------------|---|

Часть 1

МНОГОГРАННАЯ СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

| | |
|--|----|
| Глава 1. Распробуйте позитивное отношение к жизни | 17 |
| Аффирмация: жизнь такая, какой я сам ее считаю, поэтому я выбираю относиться к ней позитивно. | 19 |
| Медитация: ощущаем разные мировосприятия | 21 |
| Позитивные изменения. | 22 |
| Измените свой мозг, сделав благодарность привычкой | 26 |
| Глава 2. Жить в полную силу | 30 |
| Аффирмация: я — цельная, безграничная сущность, которая испытывает благодарность за новый опыт | 31 |
| Медитация: благодарность как чувство и ощущение | 33 |
| Важность сердца | 35 |
| Как стать целостным | 39 |
| Глава 3. Осознание настоящего момента | 41 |
| Аффирмация: я здесь, сейчас и осознанно принимаю настоящее | 43 |
| Медитация: бытие, дыхание и осознанность | 44 |
| Ничегонеделание приносит результаты: медитация работает .. | 46 |
| Загадка сознания | 51 |

Часть 2

БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ

| | |
|---|----|
| Глава 4. Ваше невероятное тело | 57 |
| Аффирмация: я благодарен за опыт существования в этом прекрасном теле | 61 |
| Медитация: знайте, что ваше тело — невероятное | 62 |
| Эффект плацебо, эпигенетика и создание не столь спонтанной ремиссии | 63 |
| Благодарность за воплощение в теле | 68 |



| | |
|--|-----|
| Глава 5. Ваше уникальное «Я» | 70 |
| Аффирмация: я благодарен за то, что я такой, какой есть, и я люблю себя таким, какой есть | 74 |
| Медитация: любовь к своей уникальной жизни | 75 |
| Ваше божественное «Я»: идентичность за пределами «Я» | 76 |
| Уникальное божественное существо | 81 |
| Глава 6. Управление разумом | 83 |
| Аффирмация: я — любящий хозяин своего разума | 85 |
| Медитация: отмечаем пространство между мыслями и становимся им | 86 |
| Свободы воли нет? По крайней мере, есть право вето | 88 |
| Из жертвы в хозяина | 91 |
| Глава 7. Творческая сила | 94 |
| Аффирмация: я — могущественный творец и творю с помощью сознания | 97 |
| Медитация: вы — энергетическое существо | 98 |
| Если мы думаем и чувствуем, что можем, — то можем | 100 |
| Сознательный подход к творческому процессу | 103 |

Часть 3

КАК БЛАГОДАРНОСТЬ ТРАНСФОРМИРУЕТ СТРАДАНИЯ И ПРЕОДОЛЕВАЕТ ТРУДНОСТИ

| | |
|--|-----|
| Глава 8. Преодоление ограничений эго-разума | 107 |
| Аффирмация: я — то, что осознает. Я — любящая осознанность | 110 |
| Медитация: наблюдаем явления, наблюдаем наблюдение | 112 |
| Сознание за пределами жизни | 113 |
| Понимание, что вы — бесконечное и вечное существо | 116 |
| Глава 9. Цель страдания | 118 |
| Аффирмация: и это пройдет | 120 |
| Медитация: отмечаем преходящую природу ощущений и остаемся с дискомфортом | 121 |
| Как некоторые люди преуспели, несмотря на страдания (или благодаря им) | 125 |
| Алхимическое преобразование страдания в благодарность | 128 |
| Глава 10. Все хорошо | 130 |
| Аффирмация: я есть любовь, и все хорошо | 134 |
| Медитация: взгляд из космоса | 134 |



| | |
|--|-----|
| Становимся ли мы лучше, будучи людьми? | 136 |
| Осознание более глубокой истины. | 139 |

Часть 4

БЛАГОДАРНОСТЬ РАСКРЫВАЕТ ИСТИНЫ БЫТИЯ

| | |
|---|-----|
| Глава 11. Объединяющее бытие: единая неразделимая реальность. | 145 |
| Аффирмация: я есть здесь и сейчас | 149 |
| Медитация: осознание, что вы повсюду | 149 |
| Квантовая механика | 152 |
| Проживая парадокс с благодарностью. | 158 |
| Глава 12. Ваши усилия возвышают мир | 160 |
| Аффирмация: отдавая, я получаю. Получая, я отдаю | 163 |
| Медитация: будьте любовью любящей | 165 |
| Глобальная взаимосвязь и межпоколенческая травма | 167 |
| Как обратить свое благополучие на службу человечеству | 171 |
| Глава 13. Любовь — единственная истина. | 173 |
| Аффирмация: я любим | 177 |
| Медитация: прощение | 178 |
| Сила любви и ее присутствия | 180 |
| Видеть мир глазами любви. | 184 |
| Заключение | 185 |
| Благодарности | 190 |
| Об авторе | 192 |
| Список литературы | 193 |

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 бла-



годарна 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 соединен-



ные 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 Иегуда, показывает, что травмы могут отразиться даже на ДНК (Yehuda et al., 2016).

Последние эпигенетические тесты, проведенные Иегудой 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 ис-



тории, которые они нам рассказывают, или в результате эпигенетического эффекта — выглядит достоверной.

Даже если нам повезло учиться в хорошей школе, получить 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 придется 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 созданная 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 узы 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 многочислен-

ные 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.

РАСПРОБУЙТЕ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Глава

1

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 исходом. 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 сильнее 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 отмечайте 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 изобильного, 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 которой 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 разру-



шительной, 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* описал «реакцию расслабления», при которой мы намеренно вызываем биохимическую реакцию, принципиально отличающуюся от реакции 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 нерв-

* Герберт Бенсон — американский кардиолог, автор книги «Чудо релаксации». — Здесь и далее примеч. ред.



ной 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 пункта 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. Каждый 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 совершенствовать свои навыки.