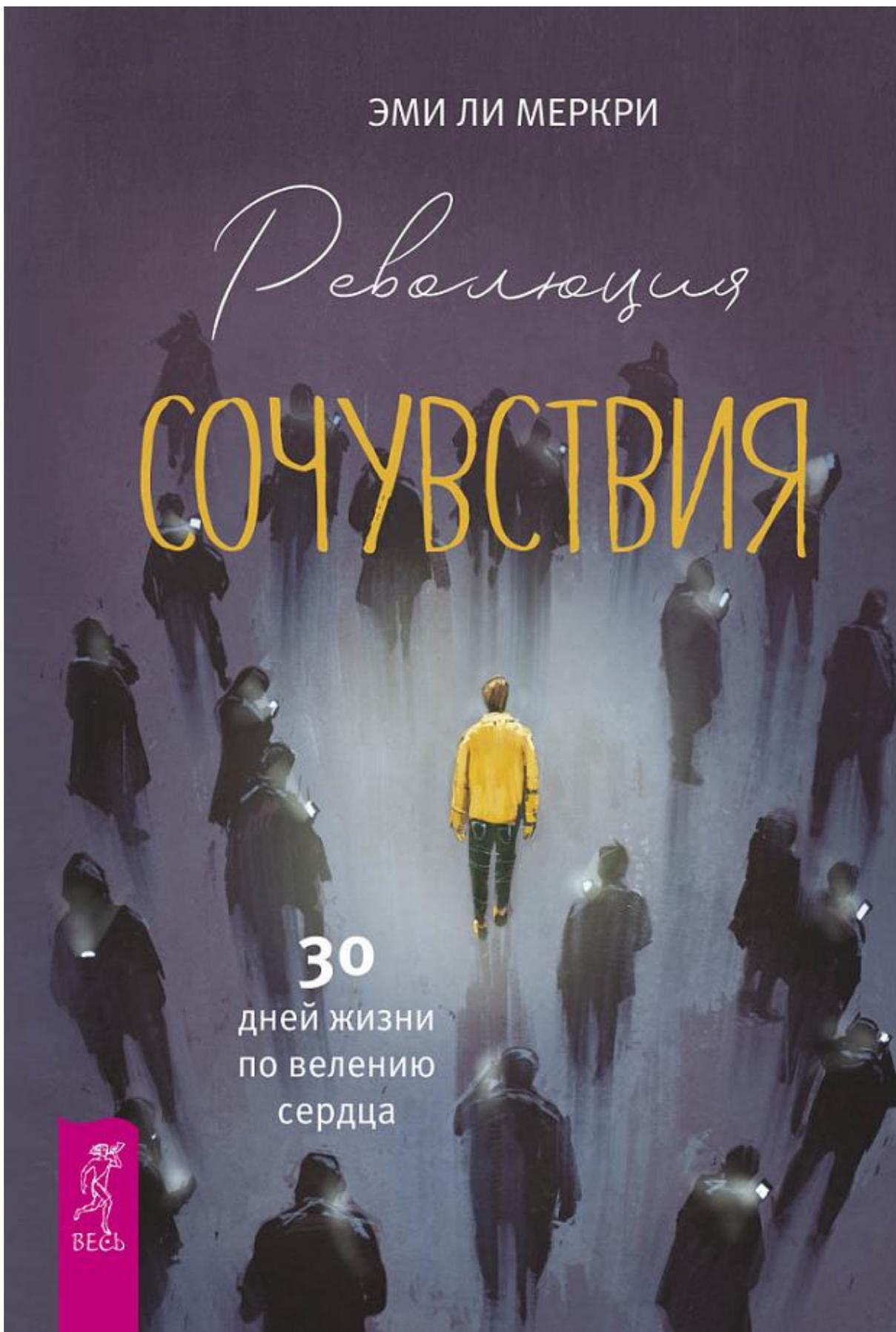


Эми Ли Меркри
Революция сочувствия. 30 дней жизни по велению сердца.



«Революция сочувствия. 30 дней жизни по велению сердца»:
ISBN 978-5-9573-3342-5

Аннотация

Самое интересное в сочувствии то, что оно наступает 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, я имею 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.

Эми Ли Меркри

Эми Ли Меркри Революция сочувствия. 30 дней жизни по велению сердца

*Эта книга с любовью и благодарностью посвящается
бодхисаттвам сочувствия, как физическим, так и нефизическим*

© 2017 by Amy Leigh Mercree
© ОАО «Издательская группа «Весь», 2018

* * *

Введение

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 нашей 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, 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 равнодушны, 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.

ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Ваше душевное здоровье чрезвычайно важно. Стремясь к проявлениям сочувствия, не забывайте, пожалуйста, обращаться за поддержкой к профессионалу, когда чувствуете, что теряете равновесие или запутались в своих эмоциях. Эта книга никоим образом не может заменить медицинскую или психиатрическую помощь. Она всего лишь стимулирует, направляет и поддерживает. Важнее всего – вы сами, поэтому в случае серьезных проблем, таких как депрессия или тревожные состояния, прибегайте к помощи специалистов, чтобы вновь чувствовать себя хорошо.

МОЯ ИСТОРИЯ

Меня зовут Эми Ли Меркри. Я хочу, чтобы окончились страдания всех живых существ. Нет, это не начало речи для собрания буддистов. Это мечта женщины о нежном, полном сочувствия мире. И, готова поспорить, вы хотите того же, чего и я. Разве вы не мечтаете о мире, в котором ваши дети смогут расти в любви, радости, безопасности и быть принятыми такими, какие они есть? Разве вам не хочется идти за покупками, не беспокоясь о том, не забыли ли вы закрыть двери автомобиля? Разве вам не хочется открыто улыбаться и не

ощущать необходимости создания эмоциональной защиты? Разве вам не хочется включить новости и узнать: все, что происходит в мире, – это дипломатичное признание различных убеждений? Разве вам не хочется, чтобы все люди работали вместе на улучшение мира, вместо того чтобы соревноваться за право быть лучшим? Сочувствие – решение всех этих проблем.

С самого детства я знала, что я другая. Пока я была маленькой, все было в порядке. Мой внутренний мир был богатым и тонким, и это было естественно для меня. Он был нежным, светлым и радостным. Помню, как сочувственно и доброжелательно я относилась к растениям в саду... В начальной школе все изменилось. Я ясно увидела, что мое восприятие мира существенно отличается от восприятия большинства. Мой почерк был никуда не годным, и я физически ничего не могла с этим поделать. Мои извилины переплетались несколько иначе, чем у остальных. В конце концов мне поставили диагноз – необучаемость.

В начальной школе мне было тяжело. Со временем я научилась выходить из затруднительных положений. В шестом классе, несмотря на сложную программу, мне помогло то, что с нами работал учитель, ценивший умение быть иным. В старших классах я, в конце концов, вписалась в систему, но взглянуть своим проблемам в лицо смогла лишь в институте. В первый год меня исключили. Та самая необучаемость, из-за которой меня поднимали на смех в начальной школе, и теперь мешала мне достичь своих целей.

Мне необходимо было что-то изменить. Я нашла две книги: «Доведенный до рассеяния» Эдуарда М. Хэлловэлла и Джона Дж. Рэйти о синдроме дефицита внимания с гиперактивностью (СДВНГ) и «Ты имеешь в виду, я не лентяй, не тупица и не псих?!» Кейт Келли и Пегги Рамундо. Они преобразили мою жизнь. Я научилась принимать то, что мне дано и что отличает меня от остальных, и использовать это для достижения успеха. Занялась самообразованием и преодолела свои трудности. Окончив институт с отличной характеристикой, я много лет успешно проработала учителем, относясь к детям с любовью и сочувствием. Я исцелила собственные детские травмы, отдавая им силу сочувствия, принятия и заботы – то, чего не хватало когда-то самой. Я научилась любить себя и радоваться своим особенностям. Я обрела счастье, начав относиться к себе с сочувствием и любовью и восприняв собственную уникальность как дар.

Моему исцелению способствовали обучение у женщины-врача и последующая работа в качестве врача-интуита. В итоге я оказалась готова к новым испытаниям и обнаружила, что мои уникальные особенности, использованные на ином уровне, пригодны для предпринимательской деятельности. То, что отличает меня от других, проложило мне путь к сегодняшнему успеху. Для меня все проистекает от жизни по сердечному велению, радости, добродушию и решению любить, по возможности, безусловно. Мне хочется поделиться этими истинами с другими, поэтому я пишу книги и выступаю для групп – чтобы показать: жить по сердцу и испытывать сочувствие – это и есть истинный источник счастья.

Я знаю, что жизнь полна испытаний, и нам всем приходится бороться. У всех случаются взлеты и падения. Многие из нас ощущают себя аутсайдерами, нам кажется, что мы недостаточно хороши, недостаточно успешны, недостаточно привлекательны. Большинство из нас знают, что такое потеря, травма, боль, отверженность, страх. В итоге мы продолжаем двигаться и бороться за то, чтобы обрести удовлетворение и быть счастливыми. Все эти испытания могут дать решимость посвятить себя революции сочувствия. Мы можем создать лучший мир для себя и для наших детей. Звучит идеалистично? Конечно! И что с того? Я этого хочу. Вы этого хотите. Давайте создавать его вместе.

30 ДНЕЙ ДЛЯ МИРА

В этой книге мы будем говорить о создании лучшего мира шаг за шагом, день за днем. Это коллективное усилие, но оно может начаться с одного человека. Присоединяйтесь ко мне и посвятите 30 дней сочувствию и миру на нашей планете. Каждый день мы будем выбирать тему, связанную с сочувствием, разбирать и выполнять практические упражнения.

Часть книги посвящена самосочувствию. Если мы умеем относиться с добротой и сочувствием к себе, проще быть добрыми к другим людям. А когда относишься с добротой к другим, им проще увидеть хорошее в себе, от чего и они, в свою очередь, становятся добрее к себе и окружающим. Доброта и сочувствие способны расходиться по миру, как круги по воде. И когда-нибудь смогут охватить его полностью! Но начать нужно с себя. Это важно!

Мы заострим внимание на поэтапном создании лучшего мира с помощью сочувствия. Будем постепенно расширять навыки, освоенные благодаря сочувствию, и использовать их в своих отношениях с любимыми, знакомыми и незнакомыми людьми, которых встречаем, идя по жизни. Давайте начнем наши 30 дней для мира прямо сейчас! Будет интересно!

Подключайте к практике сочувствия своих друзей, семью и распространяйте эту позитивную энергию по всему миру. В конце каждой части вы найдете цитату, которая поможет глубже понять концепцию, предложенную для этого дня, и которой можно поделиться в соцсетях. Я рекомендую вести дневник нашего путешествия. Вы можете писать мне в Twitter как @amyleighmercree с хэш-тегом #thecompassionrevolution и сравнивать заметки. Я хочу узнать о вашем опыте! Давайте распространять любовь по всему миру!

УСТАНОВКА НА СОЧУВСТВИЕ

Перед тем как мы начнем 30-дневный курс, хочу предложить вам упражнение, которое можно делать независимо от того, какой именно темой вы занимаетесь. Установки – важный инструмент, они ясно дают Вселенной понять, чего вы хотите. Сосредоточиться на позитивных аспектах – лучший путь к созданию той жизни, которую вы для себя выбрали. Вот список установок на сочувствие, которые можно произносить всякий раз, когда портится настроение:

- ★ Я всегда выбираю сочувствие.
- ★ Я осознаю и понимаю происходящее.
- ★ Я наполняю сочувствие искренней любовью.
- ★ Радость и сочувствие – мои главные цели.
- ★ Мои чувствительность и эмпатия идут мне на пользу.
- ★ В каждый момент бытия я простираю высшую любовь и сочувствие на себя самого.
- ★ Я есть сочувствие.
- ★ Мое сознание пронизано любовью, радостью и сочувствием.

Размещение установок вокруг себя в высшей степени эффективно: каждый раз, увидев распечатанный текст, вы будете его читать и таким образом программировать сознание и клетки посредством слов.

День 1 Ищем счастье в суматошном мире

Мне кажется, в наши дни жизнь превратилась в забег на время. Больше нет бега трусцой. Нет ходьбы. Теперь мы, как никогда еще в новейшей истории, постоянно несемся с максимальной скоростью, чтобы соответствовать кому-то или чему-то. С просмотром рабочей электронной почты даже в отпуске и по вечерам и чтением последних новостей на смартфоне в полночь, перед отходом ко сну (что приводит мозг в возбуждение), настоящий отдых становится все менее распространенным.

Больше. Быстрее. Лучше. Эти слова нынче в моде. Расслабление стало чем-то, что необходимо включать в расписание, и большинству из нас его не хватает. Высшее сочувствие к себе должно начинаться с простого снижения скорости. К чему бы мы ни стремились – чтобы ощущать себя целостно, хорошо, чтобы обрести внутренний покой, мы должны преподнести дар сочувствия самим себе. Нередко первый шаг на пути к этому –

просто замедлиться. Тяжело относиться к самому себе с добротой, когда несешься по жизни со скоростью звука.

УПРАЖНЕНИЕ

Снижаем обороты, чтобы обрести внутреннее равновесие

Вот некоторые способы снижения скорости:

★ После десяти вечера отключите средства связи или переведите их в бесшумный режим. Утихомирьте внутренний диалог и сократите время, проводимое перед монитором, чтобы создать больше пространства для внутренней релаксации.

★ Каждый день находите время, чтобы практиковать дзен. Я люблю кататься на роликах на закате. Кому-то нравится заняться с утра йогой, выйти на прогулку с собакой или покрутить педали велотренажера.

★ Откройте сердце любви. Обнаружьте свою привязанность к людям, присутствующим в вашей жизни, и отметьте для себя моменты, когда вы ее проявляете. Дайте себе время ощутить и прочувствовать это. Любовь – божественная валюта. Копите ее и раздавайте!

★ Обнимайтесь! Потискайте домашнего любимца. Заключите в объятия родных или друзей. Обнимите того, кто для вас важен. В конце концов, даже самого себя или подушку. Объятия расслабляют и высвобождают гормоны хорошего настроения, в частности окситоцин. Исследования показывают, что это уменьшает риск сердечных заболеваний и снижает давление. Кроме того, обниматься просто приятно!

★ Попробуйте устроить недельный новостной пост. Не смотрите, не читайте и не слушайте никакие новости в течение недели. Проведите такой эксперимент и посмотрите, как вы будете себя чувствовать. Нередко этот простой шаг может разительно снизить тревожность. Возможно, вы обнаружите, что даже более краткого воздержания достаточно, чтобы снять стресс, или же что вам необходим более длительный перерыв. Вы сможете выяснить, что продолжительность периода свободы от новостей зависит от того, насколько суетна ваша жизнь в тот или иной момент. Дайте себе столько времени, сколько необходимо! Если это упражнение помогает, устраивайте себе новостной пост всякий раз, когда чувствуете, что уровень тревожности повышается.

Главное, что необходимо помнить: нам требуется время, чтобы питать самих себя, быть добрыми к самим себе. Используя любое (или все) из предложенных упражнений на замедление, мы можем на время сойти с пути и, так сказать, перевести дыхание как ментально, так и эмоционально.

Сегодня в качестве акта самосочувствия я учреждаю для себя после десяти вечера комендантский час – не пользоваться электронными приборами! Надеюсь, это поможет моему сознанию сбавить обороты, а моему сердцу – успокоиться перед отходом ко сну. Каждый день я стараюсь немного шире распахнуть сердце для любви, но иногда жизнь подкидывает мне нелегкие испытания, я слишком сильно устаю или бываю занята. Но я знаю, что самый простой путь не всегда самый осознанный. Если мне удастся в полной мере быть здесь и сейчас, когда я ненадолго встречаюсь с мужем за обедом, то могу потом обнаружить, что это привело к выбросу гормонов хорошего настроения. Надеюсь, что более качественный отдых поможет мне фиксировать такие минуты для большего сосредоточения на настоящем моменте. Вы смотрите в смартфон, пока не уснете? Как это влияет на вашу способность давать и получать любовь в реальной жизни?

Иногда самосочувствие – это выключить телефон и посмотреть кому-то в глаза.

День 2

Освобождаемся от оков тревожности

Невидимым 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.

День 3

Сердцу тоже нужно расслабляться

Нравится социуму или нет, все мы чувствительны. Все до единого. Такими мы родились на свет – чувствительными и открытыми детьми. Некоторые из нас спрятали эту часть себя настолько глубоко, что трудно добраться, а некоторые имеют к ней доступ до сих пор.

Я чувствительна с детства. Папа часто говорил, что мне нужно использовать «мужскую силу», чтобы справляться с проблемами. Позже он рассказал, что беспокоился о том, как я буду жить в реальном мире с моей сверхчувствительностью. Для тревоги были все основания. Иметь дело с этим шумным и стремительным миром мне, как эмпату, бывает порой нелегко и сейчас. Но я усвоила следующее правило, которое стало для меня руководством к действию: чем больше я могу принять свою истинную природу и расслабиться, будучи собой, тем лучше я себя чувствую. Иногда мне необходимо время в тишине, чтобы проработать происходящее, но в целом, чем больше открывается мое сердце, тем более оно наполнено сочувствием и тем большее удовлетворение от жизни я получаю.

Когда сердце расслабляется, наша чувствительная составляющая получает возможность успокоиться. Так может успокоиться мать, каменеющая от мысли, что с ее ребенком может что-то случиться, или человек, который страшно боится воров и грабителей. Если сердце расслабляется, смогут расслабиться и душа, и тело. Таким образом мы также готовимся давать и принимать доброту и сочувствие. Вот упражнение, которое занимает всего несколько минут и которое можно делать всякий раз, когда вы находитесь в состоянии тревоги или стресса.

УПРАЖНЕНИЕ

Релаксация для сердца

★ Выделите на это упражнение, включая релаксацию по его окончании, примерно десять минут. Сядьте или лягте в тихом месте. Закройте глаза и сосредоточьтесь на собственном дыхании. Почувствуйте, как при вдохе ваши легкие наполняются снизу доверху. Расправьте их полностью. Пусть каждый выдох будет полноценным и медленным, продлевайте его и полностью опустошайте легкие. С каждым вдохом наполняйте легкие сильнее. Впитывайте весь кислород, поступающий при дыхании.

★ Мысленно трижды повторите: «Весь кислород». Это поможет телу сосредоточиться на использовании всего поступающего кислорода при каждом вдохе.

★ Положите ладони на середину груди. Соединитесь со своим полным эмоций сердцем. Почувствуйте его биение под вашими руками.

★ Спокойно скажите вслух: «Я расслабляю сердце». Почувствуйте, как уходит напряжение из плеч и они слегка опускаются. Повторите еще раз: «Я расслабляю сердце». Почувствуйте, как биение сердца становится глубже. Задержитесь в этом ощущении.

★ Скажите еще раз: «Я расслабляю сердце». Заметьте, как ваше внимание устремляется к сердцу, как будто вы оказываетесь внутри него. Почувствуйте, как напряжение и зажимы утекают из сердца в пол под вами. Наполните легкие воздухом, а затем выпустите его через вытянутые в трубочку губы. Повторяйте это действие и выдувайте воздух направленно и с силой. Позвольте выдоху исходить из самого центра груди. Продолжайте делать это примерно минуту. Когда упражнение покажется вам выполненным, оно завершится само.

★ Почувствуйте, насколько легче стало вашему сердцу, ощутите это. Продолжайте расслаблять его. Позвольте расслабиться плечам. Войдите в океан любви, скрытый в вашем сердце. Представьте себя плывущим по нему в полной безопасности. Посмотрите, как он простирается перед вами до бесконечности. Почувствуйте, какой он теплый и нежный.

★ Позвольте себе решиться на доброту. Расслабьтесь в доброте. В доброте нет осуждения, нет давления – только приятие, полное любви. Почувствуйте, что вам доступна бесконечная любовь, и откройте ей свое сердце. Оно наполнено сочувствием, как и вы сами.

★ Отдохните несколько минут, пока вновь не начнете воспринимать мир вокруг вас. Проведите ладонями по рукам и ногам, ощутите в полной мере, где вы. Проживите весь день на волнах бесконечного океана любви, нежно раскинувшегося в вашем сердце.

Поделитесь с нами иллюстрациями, наилучшим образом отображающими океан любви и релаксацию для сердца в Instagram, и отметьте меня (@amyleighmercree), чтобы я могла ими поделиться! Есть ли у вас пляжная фотография, сделанная во время последнего отдыха на море, которая напоминает об океане любви? Или фото кристалла, вызывающего радость в сердце? Используйте теги #thecompassionrevolution и #relaxyourheart, чтобы мы могли найти картинки и фото: я – ваши, вы – мои.

Позвольте сердцу расслабиться и погрузиться в бесконечный океан любви, раскинувшийся внутри вас.

День 4 Детская мудрость

Сочувствовать самой себе означает для меня полную занятость. Если я не буду постоянно думать об этом, то напрочь забуду саму идею. Жизнь писателя уместно сравнить с жизнью отшельника. Я могу очень долго сидеть в одиночестве, печатая на ноутбуке, и если не заставляю себя думать о времени и собственном комфорте, то могу проработать весь день в состоянии гиперконцентрации. Полагаю, гиперконцентрация – один из плюсов СДВНГ. Но это также означает, что я даже не вспомню о том, что нужно встать и подвигаться. Бьюсь об заклад, что вам уже знаком новый сетевой мем: «Сидение – новое курение». Для меня непродолжительный акт самосочувствия – это танец под любимую песню, значит, придется подняться и начать двигаться. Сделаю это прямо сейчас!

Отлично! Теперь дело сделано, и я хочу поделиться с вами опытом своей подруги, который поможет вам полнее сфокусироваться на идее самосочувствия. Этот пример показывает, что прислушиваться к своему сердцу и ясно понимать, чего хочешь, и есть проявление глубокого самосочувствия.

МУДРОСТЬ МЭДИСОН

Мелани вошла в свою квартиру, утомленная долгим рабочим днем. Поставила на пол сумки и тихонько прокралась по коридору, чтобы увидеть дочек. В детской она нашла няню Жанет, устроившуюся на одной из кроваток и читающую девочкам книгу. У четырехлетней Мэри и пятилетней Мэдисон глаза уже слипались. Каштановые кудри красиво обрамляли их

нежные лица. Мелани вошла, поцеловала каждую в лоб и обняла, после чего обе устроились поуютнее и уснули.

Жанет, осторожно поднявшись с кровати, тихонько прошла вместе с Мелани в гостиную. Мелани выслушала, как прошел день, и отпустила Жанет. Налила себе бокал вина, положила на тарелку сыр и крекеры и удобно устроилась на диванных подушках, переключая на телевизоре с одной на другую свои любимые передачи. Потом пригубила вино и тихонько заплакала. Ее не было целый день, она все время вдали от девочек, хотя все, чего ей хочется, это быть рядом с ними, видеть их чаще. Но Мелани воспитывала их одна. И только она могла оплатить их учебу в хорошей школе. И только она могла сделать их жизнь счастливой.

Слезы текли по лицу Мелани. Она подняла глаза и увидела, что в комнату входит Мэдисон, завернутая в одеяло. Женщина быстро вытерла глаза и попыталась скрыть слезы.

«Мамочка, почему ты плачешь?» – спросила Мэдисон, забираясь ей на колени.

Мелани крепко обняла дочку: «Я просто соскучилась по вам сегодня, больше ничего. Я в порядке».

Мэдисон откинулась назад и посмотрела в лицо матери голубыми, все понимающими глазенками: «Нет, ты не в порядке. Ты грустная. Когда мне грустно, я обнимаю сама себя, как ты меня сейчас. Тогда мне становится лучше».

«Это здорово, милая», – ответила Мелани, пытаясь сдерживать слезы.

«Сделай это прямо сейчас, мама», – сказала Мэдисон. И Мелани сделала – обняла саму себя прямо с дочкой на коленях.

«Теперь закрой глаза и подумай о чем-нибудь любимом. Я думаю о том, как в саду играю в пятнашки с Мэри, и мне сразу же становится весело и хорошо».

Мелани улыбнулась: «Хорошо, милая».

«Что ты выбрала?» – спросила Мэдисон.

«Я думаю о том, как месяц назад мы втроем вырезали тыквы и прыгали в кучу листьев».

«Было весело! – ответила Мэдисон, воодушевленная приятными воспоминаниями. – Тебе лучше, мамочка?»

Мелани ненадолго задумалась и честно ответила: «Да». Мэдисон обняла Мелани и сказала: «Вот и отлично!» Прошло несколько дней. Мелани находилась в офисе. Было около четырех часов, и она знала, что сейчас девочки возвращаются с няней домой, а перед ужином будут играть. Ей стало грустно. Она хотела быть там, рядом с ними.

Мелани поднялась и закрыла дверь в кабинет. Вернулась в кресло и обняла себя, как ей советовала Мэдисон, подумав о том, как когда-то она вместе с подружкой Нэнси и другими детьми носилась среди газонных разбрызгивателей, визжа от восторга. Мелани закрыла глаза и на пару минут перенеслась в тот день. Печаль стала утихать. Мелани обнаружила: она может контролировать свои эмоции! А если она может контролировать эмоции, то может контролировать и свою жизнь.

Мелани решительно направилась в кабинет начальницы. Соня была эффектной женщиной с темными волосами, темными глазами и деловым отношением к жизни. Мелани постучала и вошла.

«Есть ли у вас пара минут?» – спросила она.

Соня кивнула и указала на стул перед ее столом.

Мелани полностью осознавала происходящее, голова ее была ясной, но при этом она не чувяла под собой ног. Так она чувствовала себя всегда, когда предлагала какие-то новые идеи – на гребне, на волне. Она спокойно изложила свое предложение: что, если она будет уходить с работы после обеда, а заканчивать дела станет дома, в более позднее вечернее время? При этом Мелани убедительно обосновала, что эффективность ее труда при таком распорядке нисколько не уменьшится.

Мелани ждала, пока Соня, сидя с каменным лицом, обдумывала ее предложение. Наконец Соня сказала: «Мне кажется, это возможно. Почему бы не установить

испытательный срок в один месяц? Если все будет делаться с той же эффективностью, что и прежде, можно будет сделать такой график постоянным».

Мелани поблагодарила ее и поторопилась выйти, пока Соня не передумала или сама Мелани не начала плакать от облегчения. Сработало! Теперь она сможет и видеть детей, и сохранить работу, которую действительно любит. Да, ей придется меньше смотреть телевизор, но она нашла способ быть доброй к самой себе, предприняв действия, направленные на удовлетворение ее потребностей и желаний. Она сможет забирать детей из школы и проводить с ними остаток дня. А после того, как они лягут спать, она будет заканчивать работу. Превосходно!

Несколько недель спустя дела по-прежнему шли хорошо, и Соня утвердила постоянный график работы для Мелани. Как-то вечером Мелани взглянула на своих дочек, сидевших на заднем сиденье машины. Они улыбались и болтали друг с другом на своем детском языке. И Мелани услышала, как Мэдисон говорит: «И мама не грустит из-за того, что скучает по нам».

Мелани обдало жаром, ее сердце заколотилось. Она выдохнула и подумала, что она здесь, рядом с ними, и теперь может слышать такие интересные разговоры. Она испытывала благодарность: а ее маленькая дочка такая умница!

«Правда, мамочка? Ты же больше не грустишь?» – обратилась к ней Мэдисон.

«Нет, милая, не грущу. Я очень рада, что могу больше времени проводить с вами». – И она действительно была рада.

* * *

В этой истории Мелани необходимо было достичь переломного эмоционального момента, чтобы начать действовать и изменить свою жизнь. Ей также помог эффективный метод, предложенный ее пятилетней дочерью: обнять себя, чтобы высвободить эндорфины и креативную визуализацию. Иногда такая «инъекция» гормонов радости дает импульс к тому, чтобы перейти к действию. Уменьшить или прекратить собственные страдания – тоже сочувствие. Это, по сути, первый шаг к практике сочувствия. Доброта к самому себе днем или неделей позже переходит в доброту к окружающим. Цените и уважайте себя и вы станете образцом сочувствия для других людей. Вы будете полны жизни и света и сможете разделить с ними свою радость.

УПРАЖНЕНИЕ

Размышления

Суть сегодняшнего упражнения – просто подумать над примером, приведенным выше. Вызывает ли он у вас резонанс? Видите ли вы себя в каких-то моментах этой истории? Что бы вы могли сделать, чтобы лучше слышать себя и испытывать сочувствие к себе и к окружающим? Можете написать об этом в своем дневнике, если ощущаете такую потребность.

Любовь к самому себе окупается немедленно и приносит долгосрочные дивиденды делу мира.

День 5

Разговор с самим собой – важнейшая сила в жизни

То, что вы думаете о своей жизни и нажитом опыте, формирует ваш мир. Говоря себе, что с вами только что произошло что-то веселое, интересное, скучное, напрягающее, вы меняете собственное настроение. Предположим, вы отправились на лекцию. Вы можете

сидеть и относиться ко всему скептически, подмечая каждый ляп, разочаровываясь и раздражаясь, или же открыться моменту и постараться отнестись к происходящему добродушно. Лекция (или что-то другое) может вам понравиться или не понравиться. Но если вам удалось сохранить добродушие, и то и другое становится не столь уж важно.

Если вы замечаете, что обращаете внимание на неряшливую одежду лектора, у вас есть возможность совершить внутренний выбор: негодовать по поводу начала лекции с опозданием, возмущаться, как вообще можно говорить о маркетинге, не будучи пунктуальным, или призвать свою душу к порядку и стараться мыслить добродушно. В последнем случае, отметив, что лектор одет не лучшим образом, вы просто перестаете об этом думать. Никакой драмы, никакого возбуждения, никакого страха в связи с тем, что в один прекрасный день и вы можете оказаться в мятых брюках и кто-то сочтет ваше поведение непрофессиональным. Вы способны избавиться от напряжения, страхов и тревожности, будучи добродушным и выбирая добрые мысли.

То, что вы говорите себе о себе самом, формирует ваше мировосприятие. Если вы постоянно твердите, что вам нужно быть лучше во всех отношениях – больше работать, быть самозабвенным родителем, прийти в лучшую физическую форму, чаще видаться со старыми друзьями, и так до бесконечности, – вы сами ведете себя к тревожности и напряжению. Да, было бы неплохо сделать кое-что из этого. Однако, если вы идентифицируете себя посредством бесконечного списка самоусовершенствований, то упускаете жизненно важную истину. Вы превосходны. Изнутри. Такой, какой вы есть.

Внутри вас – сокровищница, полная доброты и уважения. Чтобы быть счастливым, нужно признать этот факт и не забывать о нем. В противном случае ваше счастье нестабильно и зависит от внешних обстоятельств, которые вам по большей части не подконтрольны.

Если ваше счастье исходит изнутри, внешний мир действительно находится вне вас, и вы ощущаете это. Вы можете пройти через неминуемые шторма. Но внутри вас все остается в порядке. Внутри себя вы решили по-доброму относиться к своему истинному прекрасному «Я», и покой в вашем сердце уменьшает тревоги изменчивого мира. Вы можете выбрать доброту и найти счастье. Попробуйте прямо сейчас.

УПРАЖНЕНИЕ

Доброта позволяет расслабиться

Позвольте себе уплыть в океан доброты. Пусть идея нескончаемой доброты укоренится в вашем сердце и в вашем разуме. На что это будет похоже? Что, если вы будете по-доброму относиться к себе в каждый момент времени? Как это будет ощущаться?

Расслабляюще. Борьба прекратится. Ваша душа отдохнет, перестав заставлять вас пожирать себя изнутри или работать до изнеможения. Что, если вы просто по-доброму поговорите с собой о себе, мысленно или вслух?

Вы наверняка знаете такое высказывание: «Если не можешь сказать ничего хорошего, лучше помолчи». Вы можете это сделать? В особенности в отношении себя? Не только можете, но и быстро обнаружите, что это несложно. Требуется лишь немного понаблюдать за собой.

Обратите внимание на «голос в голове», тот, который прямо сейчас читает этот текст. Тот, который произносит в вашей голове что-то вроде: «Я не забыл закрыть машину? Лучше проверить. Посмотрю попозже. А что, если не закрыл? Может, лучше проверить прямо сейчас? После того, как я...» Это внутренний комментатор, который болтает с нами обо всем на свете.

Теперь примите сознательное решение вежливо попросить этого комментатора говорить с вами только по-доброму. Определите, что именно вы понимаете под этим. И сообщите ему свое решение в самых точных выражениях: «С этого момента мы выбираем только добродушие. Все время». Вы можете несколько раз оступиться на своем пути – и это

естественно. Просто встряхнитесь, вновь вскочите на коня доброты и – галопом к настоящему счастью. Вы приближаетесь к нему с каждым мгновением, и разум, способный к релаксации, подгоняет вас.

Также важно оставаться в контакте с собственными эмоциями. Не следует подавлять и прятать их поглубже. Если что-то вредит вам физически, ментально, эмоционально или духовно, нужно уделить этому внимание и принять меры. Если у вас появляются эмоции и вы уверены, что они вам не вредят, полезно просто понаблюдать за ними и понять, что они пытаются вам сообщить, к чему хотят привлечь ваше внимание. При необходимости конструктивно ответьте на полученное от них сообщение. Там, где это применимо, не забывайте сконцентрироваться на доброте и сочувствии.

УПРАЖНЕНИЕ ***Испытание добротой***

Выберите раздражающую или вызывающую тревожность жизненную ситуацию. Это может быть недопонимание с коллегой. Может быть бывшая спутница жизни вашего супруга, вторгающаяся в ваши отношения. Наконец это может быть внутренний конфликт, связанный с раздражающей забывчивостью или эксцентричностью стареющих родителей.

Теперь очертите проблему. Дайте себе ровно две минуты, чтобы понять, что вы в связи с этим чувствуете. Позвольте своему внутреннему голосу высказаться и заявить, насколько эта проблема важна для вас. Поставьте таймер. Закончите, когда время выйдет.

На листе бумаги или в новом файле перечислите всех, кто вовлечен в проблему. Не забудьте себя. Рядом с каждым, кто войдет в список, напишите, что бы хорошее вы могли для него сделать. Что-то одно. Рядом со своим именем – два! Начали!

Вот несколько примеров.

Сценарий «Недопонимание с коллегой»

★ Джилл (коллега номер один): «Быть доброй к Джилл... Ну, это довольно сложно, потому что я страшно зла на нее... но я могу прихватить для нее ванильный латте, когда завтра, как обычно, пойду за кофе. Я знаю, это всегда скрашивает ее послеобеденные часы».

★ Тиш (коллега номер два): «Тиш в качестве проявления акта доброты я могла бы завтра предложить вычитать ее новую заявку».

★ Мэдж (начальница): «Мэдж я могла бы сказать спасибо за ее подсказки и поддержку в благодарственном письме».

★ Я: «Чтобы быть добрей к себе, я могу вечером, после тяжелого рабочего дня, принять ванну с душистой пеной и поставить любимые цветы на рабочий стол».

Сценарий «Настырная бывшая»

★ Бывшая: «Быть доброй к бывшей мужа... Не то чтобы это вызывало у меня восторг, но я попробую. Могу постараться встретить ее с улыбкой и сказать что-нибудь приятное в качестве приветствия, когда она придет забирать их ребенка».

★ Супруг: «Чтобы продемонстрировать мою доброту мужу, я могу сделать ему массаж с горячим маслом, как он любит».

★ Я: «Чтобы быть добрей к себе, я могу пойти на занятие танцами и снять излишнее напряжение, а также могу говорить с собой только по-доброму и сделать из этого привычку».

Сценарий «Стареющие родители»

★ Мама: «Чтобы проявить доброту к маме, нужно сделать ей массаж ног, я знаю, она это любит».

★ Я: «Чтобы быть добрей к себе, я могу попросить сестру возить маму к врачу по

очереди и поговорить с психотерапевтом о том, что мамин мозг потихоньку угасает и меня это очень огорчает. Думаю, именно поэтому я так расстраиваюсь».

Теперь, когда список составлен, нужно действовать в соответствии с ним. В течение 48 часов сделайте все, что в нем указано. Обратите внимание на то, как вы себя чувствовали, совершая эти действия. Счастливой (счастливым)? Испытали облегчение? Протест? Не почувствовали ничего? В конце списка напишите, какие у вас были ощущения во время выполнения каждой задачи и после ее реализации. Действенная доброта в жизни – большая сила. Наблюдайте, какие происходят изменения – с вами, вокруг вас, и, если у вас достаточно куража, выполняйте это упражнение каждую неделю.

Если вы ощущаете внутреннее сопротивление, совершая акты доброты, важно сконцентрироваться на нем и понять, откуда оно происходит. Может, вы ощущаете нехватку чего-либо? Например времени или энергии, чтобы делиться с другими? Если это так, то, возможно, вам поможет напоминание о полной энергии Вселенной, которая всегда доступна для подпитки вашей жизни.

Говорите с собой, как добрый друг.

Относитесь к себе с любовью и заботой. Вы совершенны. Такой, какой вы есть.

День 6

Изучаем сочувствие к себе разных точек зрения

Во время 30-дневного исследования того, что же такое настоящее сочувствие, я хотела поговорить с разными людьми, у которых, как мне кажется, должен быть большой опыт в этом деле. Сначала я обратилась к автору бестселлеров «Найди свое счастье» и «Приключения для души» Шэннон Кайзер. Я выбрала ее, потому что бесконечно уважаю ее работы, хорошо с ней знакома и восхищаюсь ее способностью к состраданию.

В начале нашей беседы я спросила Шэннон, что она понимает под сочувствием к самой себе. Она сказала: «Для меня сочувствовать себе – значит принимать то, насколько ты продвинулся на выбранном пути. Это значит быть добрым к себе и ценить собственные усилия, независимо от побед и поражений». Такой уровень принятия себя критически важен для счастливой и успешной жизни. Я говорила с Шэннон перед тем, как она отправилась в шестимесячное путешествие вокруг света. Она стремилась к этому долгое время и много работала, чтобы осуществить свои мечты.

Делясь практиками самосочувствия, которые она использует ежедневно, Шэннон сказала: «Быть благодарным – это прекрасная форма сочувствия к себе. Для первого шага неплохо воспринимать то хорошее, что происходит в жизни. А еще я по-доброму говорю с собой. Ключевой момент – избегать негативного или уничижительного диалога с самим собой, относясь к себе с нежностью и доброжелательностью. Я люблю использовать установки. Отлично помогает записывать позитивные послания на карточки и рассовывать их там, где на них постоянно натыкаешься: на зеркале в ванной, на прикроватной тумбочке, на рабочем столе. Установки типа „Мои мечты достойны того, чтобы сбыться“ или „В этом мире я важна и нужна“ прекрасно подходят для ежедневного использования».

Иногда люди саботируют собственные усилия по сочувствию к себе. Я пытаюсь понять, почему мы это делаем. Шэннон зрит в корень, говоря о том, как такой саботаж преодолеть: «Мне кажется, люди чувствуют себя недостойными воплощать собственные желания и недостойными быть замеченными, признанными. Это проявляется в нехватке уверенности в себе и направленном на себя саботаже. Чтобы исправить положение дел, мы должны стать добрее к себе и говорить с собой с большей любовью».

Да, нам необходимо знать, что мы «достойны», но как же изменить свое поведение?

«Практикуйте хорошее отношение к себе каждый день, – говорит Шэннон. – Обратите внимание на внутреннюю критику и на голос страха в своей голове. Мое кредо – „Заметь. Останови. Измени“. Заметь голос негатива, останови самим осознанием его наличия и измени на более позитивный. Многие люди полагают, что любовь к себе – это эгоизм. В особенности многие женщины считают, что недостойны желать чего-либо для себя. Мы говорим что-то вроде: кто я такая, чтобы отправиться за своей мечтой и поставить себя на первое место в своей жизни? Да, понятие „больше любить себя“ вызывает определенное отторжение. Будучи понятным неверно, оно может рассматриваться как нечто нарциссическое, а этого боятся добрые, эмпатичные люди».

Исследуя сочувствие к себе, я решила также обратиться к своей подруге Стейси Ромилла, занимающейся акупунктурой и преподаванием. Я спросила, что значит сочувствие к себе лично для нее. Вот что она ответила: «Сочувствовать себе начинаешь естественным образом, когда погружаешься в любовь к себе и начинаешь себя обожать. Это переориентирует жизнь и действия человека, дает ощущение себя божественным даром творения. Из этого проистекает доброе отношение к самой себе, которое также может быть выражением намерения любить себя по мере продвижения к принятию себя. Как на это ни смотри, доброта к самой себе возникает из любви. Это выражение любви».

Мне было любопытно узнать, насколько эффективен ежедневный ритуал самосочувствия, поэтому я спросила мнение Стейси, зная, что она прекрасный адвокат сочувственного отношения к себе. Она поделилась своим опытом: «Утро для меня всегда начинается с благодарности и сладкого потягивания в постели! Затем наступает очередь горячей воды с лимоном и чая. Завтрак – мой любимый прием пищи. Для моих ритуалов гораздо важнее не что я делаю, а как я делаю! Каждый день я выполняю какие-то упражнения, потому что от этого мне хорошо. Провожу время на природе, слушая, вдыхая, чувствуя, наблюдая и радуясь. Я сознательно выбираю пищу и ощущаю благодарность во время еды. У меня есть разные способы приложения чувств, убеждений и сознательного мировосприятия. Иногда это медитация или чтение стихов, занятие йогой или просто созерцание. Я использую любые свободные промежутки времени в своем расписании на день! Когда приходит время ложиться спать, я с радостью залезаю в свою мягкую постель. Одно из проявлений доброты к себе – создание приятной атмосферы для сна. Любимые простыни, пуховые одеяла, перьевые подушки... И я счастлива, потому что добра к себе. Или я добра к себе, потому что счастлива? Быть добрым к себе – это выражение радости! Я не могу не чувствовать себя счастливее, ощущая полное любви уважение к себе, обожая себя. Это все равно что быть собственной доброй мамой. Я ощущаю себя более воодушевленной, уверенной и достойной всего на свете, когда добра к себе. Приступая к каким-либо делам с такими чувствами, я естественным образом работаю более эффективно. Я также гораздо более чутко отношусь к тому, что необходимо сделать. Это сохраняет огромное количество времени, поскольку, прислушиваясь к собственной интуиции, я знаю, что работаю над нужными вещами в нужное время. Это прямо-таки волшебным образом привносит в жизнь гораздо больше беззаботности!»

Идея доброты к себе не нова. Она живет под множеством имен, включая сочувствие и любовь к себе. Решение любить себя и заботиться о себе сказывается на всей нашей жизни. Применяя принципы доброты и сочувствия к самим себе, вы привлекаете в свою жизнь благодатные идеи, трансформирующие реальность.

«Я все глубже осознаю, что будущее не гарантировано. Каждый момент – это возможность любить или не любить. Когда придет мое время уходить, я хочу быть полной воспоминаний о жизни и самой себе, полной любви. Я усвоила, что, если забота о себе и доброта к себе становятся приоритетами, все в жизни идет более гладко. Так важно выстроить правильные отношения с самим собой! Все мы знаем: если отношения полны доброты, процветают все. Никто не цепляется к деталям и не хочет отстаивать свою правоту... Меньше драматизма – больше счастья. Я специалист по здоровому образу жизни. Работая с клиентами, я вижу, что, если они не заботятся о себе с любовью, признаки болезни

и недовольства чаще проявляются у них в каких-либо тяжелых формах. Но у меня есть немало клиентов, которые являются прекрасными и вдохновляющими примерами доброго отношения к себе. Их любовь и доброта к себе очень заметны. Они выглядят и чувствуют себя моложе своих лет, они здоровы, позитивно настроены и успешно справляются с жизненными трудностями. Они удивительны! Эти примеры вдохновляют меня на то, чтобы ценить и эффективно использовать каждый момент своей жизни. Кроме того, я вижу, насколько выражение любви помогает моей дочери цвести и лучиться радостью. А как же может быть иначе, если мы направляем такую любовь и на самих себя?»

Кажется, что доброта и сочувствие к себе снисходят на Стейси непосредственно от энергии любви. Для нее это своего рода поэтический и духовный выбор – быть достаточно сознательной, чтобы относиться к себе с сочувствием и любовью. Стейси поделилась недавним примером того, как приняла сознательное решение отнести к себе сочувственно: «Этот год был для меня очень сложным. Произошло много всяких изменений, на мою долю выпало немало испытаний. Мне было страшно, и я потеряла надежду. В один прекрасный день я пришла к выводу, что просто не могу больше видеть все в черном свете. Я решила, что люблю, люблю, люблю мою жизнь во всем ее безумии и неустроенности, – и даже написала это на доске в офисе! Затем я погрузилась в доброту к себе, утопила себя в благодарности. Вечером я чрезвычайно долго простояла под душем, красиво оделась, приготовила роскошный ужин. И стала чувствовать себя лучше! На следующий день началось волшебство. В моей жизни появилась безмятежность. Началось с того, что человека, которому мне нужно было позвонить, я встретила в магазине. Проблемы стали решаться как бы без моего вмешательства: я оказывалась в нужное время в нужном месте, моя интуиция набрала пик своей формы. Это было удивительным напоминанием о том, что любовь, которую мы проявляем к самим себе, не может не вылиться в мир и не вернуться к нам. Ваши отношения с самим собой – это всё. То, как вы относитесь к себе, отражается в вашей реальности. Если вы хотите, чтобы мир был щедр к вам, будьте щедрым к себе. Если хотите, чтобы мир был добрым, будьте добры к себе. Наполняя сочувствием и добротой самих себя, мы получаем гораздо больше энергии, чтобы поделиться с миром. Мы можем давать от щедрот, не оставаясь опустошенными. Махатма Ганди говорил: „Мы сами должны быть теми переменами, которые хотим увидеть в мире“. Он не шутил! У вас будет все, что вы хотите, если вы сами будете давать себе все, что хотите. Это на самом деле настолько просто!»

УПРАЖНЕНИЕ

Свой вариант сочувственного отношения к себе

Проконсультировавшись с Шэннон и Стейси, я в полной мере ощутила, что сочувственное отношение к себе – существенный шаг на пути к сознательной духовной жизни. Именно отсюда протекают успех и счастье. Ознакомившись с точкой зрения Шэннон и Стейси, спросите себя, какую из названных ими практик вы бы хотели сегодня опробовать. Отметьте одну или несколько из них в дневнике и приступайте.

Обращайтесь к себе с сочувствием, и вы будете излучать мир снаружи.

День 7

Всестороннее принятие себя

Проснувшись рано утром, я подумала о предстоящем интервью для моего шоу на YouTube на этой неделе. Задам ли я один из моих любимых вопросов: «Какой совет вы дали бы себе восемнадцатилетней?» Я поняла, что в ходе всех многочисленных интервью мне такой вопрос не задал никто. Ответ, приходящий мне на ум, – это скорее просьба: сдавай

слюну на гормоны каждые пять лет и сохраняя результаты на будущее. Потому что сейчас, в возрасте под сорок, я замещаю свои гормоны биологически идентичными и ломаю голову над тем, какой же уровень являлся для меня нормой в двадцать или тридцать лет.

Не знаю, была бы, к примеру, стычка, которая только что произошла между мной и мужем, настолько эмоциональной, если бы я регулярно проверяла уровень гормонов, сохраняя результаты анализов. Это была не то что перебранка – мы оба не такие уж скандалисты – но нечто, что наносит ощутимый эмоциональный ущерб моей тонкой конституции. Откуда мне взять сочувствие к себе и к собственному телу в данной ситуации, если я все время думаю: «Хочу, чтобы мое тело было другим, мои гормоны поддерживали радостное настроение и я меньше реагировала на раздражители»?

Я понимаю, что это возможность проявить сочувствие к самой себе. Что это будет – может, открытие перспективы, позволяющей увидеть проблему в мировом масштабе? Напоминаю себе, что по всему миру полно женщин, не имеющих доступа к здравоохранению и даже к чистой воде, у которых для регулирования гормональной системы есть только соя и ямс.¹ Я осознаю, как мне повезло: быть здоровой, счастливой, сытой, одетой и жить в хорошем доме. Видимо, сейчас мне следует сконцентрироваться на благодарности и принятии самой себя.

Перед лицом жизненных испытаний, которые в данный момент могут казаться нам колоссальными, мы имеем возможность разорвать привычный круг мышления и даже остановить эмоции, подогреваемые гормональной системой. Лучший способ сделать это – сознательно обращать внимание на то, о чем мы думаем, и культивировать чувство благодарности. Я привела в пример гормональный дисбаланс, поскольку эта проблема актуальна для многих женщин. Гормоны безусловно влияют на наши эмоции. А эмоции во многом определяют то, как мы воспринимаем свою жизнь. Иногда мне кажется, что по мне проезжает гормональный каток. Но вместо того чтобы отдаваться этому ощущению, предлагаю следующее: попробовать выполнить упражнение, приведенное ниже, и сознательно уменьшить громкость той части сознания, которая раздражается, становясь нервной и критичной. Эта часть обрабатывает гормональные скачки на уровне сознания. Исследования показали, что низкий уровень прогестерона приводит к доминированию эстрогена, что создает тревожность. Это химический стартер сознательных переживаний.

То же самое доминирование эстрогена и пониженный уровень прогестерона, которые имеют место в конце каждого менструального цикла, известные как ПМС (предменструальный синдром), иногда могут вызывать острые эмоциональные реакции – печаль и слезы или вспышки гнева. Подчас мы, женщины, ощущаем себя так, будто боремся со своими эмоциями за победу на скачках. Я точно знаю – это настоящая борьба. В некоторых случаях мне помогает энергия благодарности, которая может стать бальзамом на душу эмоционального человека. Независимо от того, ощущаете вы воздействие на свои эмоции или нет, предлагаю вам выполнить приведенное ниже упражнение и посмотреть, что из этого получится.

УПРАЖНЕНИЕ

Перезагрузка: от внутреннего критика ему победителю к внутреннему победителю

Открываясь благодарности, вы получаете исключительную возможность перезагрузить мозг и тело, перестроить привычные схемы мышления. Вы можете распрощаться со своим внутренним критиком и создать поддерживающего вас победителя. Наше тело – удивительнейшее устройство, в нем есть все, чтобы скорректировать любой дисбаланс. Это исключительно мощный саморегулирующийся механизм. Используйте его особенность, чтобы перестроить ход своих мыслей. Вы можете повлиять на свой мозг.

¹ Ямс – клубневая сельскохозяйственная культура, похожая на картофель.

Как врач-интуит, я предлагала это упражнение моим клиентам на протяжении последних десяти лет, и многие достигли значительных результатов. Найдите пару минут и попробуйте сделать следующее.

Организуйте себе спокойное пространство и сосредоточьтесь. Произнесите вслух: «Я прошу, чтобы все, что произойдет во время этого сеанса перезагрузки, было во благо всему живому и соответствовало вселенскому закону природы (помогать всему – не вредить ничему)». Потрите ладони друг о друга десять раз. Это электризует ваши руки.

Замрите с руками, сомкнутыми перед грудью, и позвольте энергии в комнате меняться. Вступите в контакт с системой меридианов вашего тела (она подобна рекам энергии, протекающим по нему). Для этого найдите точку на внутренней поверхности икры на пять – десять сантиметров ниже колена, ближе к передней части ноги. Начните с левой ноги. С помощью указательного и среднего пальцев легко нажмите на точку пять раз. При этом думайте о белых искрящихся огнях в природе. На этом числе и этой технике я остановилась после многих лет работы врачом-интуитом, заметив, что это хорошо работает.

Повторите на правой стороне.

Теперь на левой ноге пять раз прикоснитесь к верхней подколенной области икры ближе к передней части ноги, вновь думая о белых искрящихся огнях в природе. Это доступ к мелким переплетенным нервным волокнам во всем теле. Повторите на правой ноге.

Поместите руки перед коленями и сделайте легкое скользящее движение по голени. Сядьте прямо или лягте и скажите с чувством: «Я отпускаю внутреннего критика в чистый белый свет духа. Я призываю внутреннего чемпиона из самой глубины моего сердца. Я позволяю сути внутреннего чемпиона наполнить меня без остатка. Я позволяю моей жизни измениться к лучшему и принимаю счастье и здоровье».

Поднимите руки и трижды энергично хлопните в ладоши. Хлопки сместят вашу парадигму в сторону доброты к самому себе. Теперь трижды громко скажите: «Да». Затем: «Дело сделано».

Продолжайте сидеть или лежать еще некоторое время, пока не почувствуете, что в полной мере находитесь здесь и сейчас. В оставшуюся часть дня пейте много воды.

У вас есть собственные идеи, как мы можем сочувствовать себе в моменты борьбы? Твитните мне @amyleighmercree с тегом #thecompassionrevolution. Давайте сравним наши соображения и поговорим о них.

Внутренний критик – всего лишь часть нас самих, которой нужно больше любви.

День 8

Доброта и жизнь по полной

Доброе отношение к самому себе – ключ к максимальной производительности. Чтобы в полной мере вложить сердце, душу и все, чем вы располагаете, во что бы то ни было, нужно в это верить. Это должно быть по-настоящему важно для вас. Конечно, можно просто двигаться, ежедневно выполняя какие-то привычные действия, порой доведенные до автоматизма, что множество людей и делает. Но почему же тогда столь многие заняты поиском ответа на вопрос: в чем смысл всего этого? Скорее всего, они не находятся на одной волне со своим призванием.

Возможно, ваше призвание не всегда то занятие, которым вы зарабатываете на хлеб, но вы чувствуете его. По-настоящему. И вы способны приложить все усилия, чтобы жить для души. Единственный возможный инструмент для этого – доброта. Если вы отрицаете самого себя или живете, чтобы оправдывать чужие ожидания, это не гуманно по отношению к себе и вы рискуете не получить настоящего удовлетворения от жизни.

Иногда необходимо вырваться за рамки принятых или привычных схем, чтобы жить

полной жизнью. Атлеты, безусловно, заставляют себя выкладываться по полной. Но для вас, для вашего внутреннего атлета, целью могут быть удовлетворение и радость. Быть добрым с самим собой – кратчайший путь к ее достижению.

Ориентироваться на свою внутреннюю истину и воплощать ее наиболее здоровым образом – вот путь к максимальной эффективности жизни. Все ловушки негативного потока сознания останутся позади. Сочувствие к самому себе может воспламенить способность жить по полной.

УПРАЖНЕНИЕ

Основы максимальной производительности

Вот три добрых совета, которыми мы сегодня воспользуемся:

★ Прямо сейчас выявите три главных чувства, в которых вы испытываете потребность. Например: радость, любовь, восхищение, страсть, умиротворение, спокойствие, расслабленность, озарение, экстаз, счастье, удовольствие, свобода, ясность. Теперь вы представляете, о чем речь. Ваш топ-3? Запишите.

★ Определите, что эти чувства значат, и придумайте соответствующие примеры. Образец: «Радость – это полностью заполняющее тебя ощущение благополучия, которое перемежается вспышками счастливого восхищения. Пример радости: бегать с братом под брызгами оросителей.

★ Перечислите ситуации, которые вы завтра же сможете смоделировать, чтобы испытать каждое из чувств в вашем списке. Например: «Поскольку мой брат живет в другом регионе, я могу установить в саду ороситель и пригласить соседей побегать под ним вместе со мной. Когда они придут, я включу веселую музыку, чтобы повысить градус происходящего». Готова поспорить, вы уже знаете, что я теперь скажу: сделайте все это! Что-то на этой неделе, что-то – на следующей.

Почему это упражнение предназначено для того, чтобы жить полной жизнью? Потому что вы получаете то, что хотите. Потому что вы получаете то, что вам нужно. Это максимальная производительность, как она есть. Если вы чувствуете себя так, как хочется, вам все будет удаваться и на работе, и дома, и в любви к самому себе.

Мы живем по полной, когда чувствуем любовь и поддержку, которые исходят из нас самих.

День 9

Истинная причина расслабляющего действия сочувствия

Когда мне трудно, я понимаю, зачем я написала эту книгу. Как минимум первую половину – для себя, ну и, конечно, для вас. Выходные были напряженными. Многие из вас, возможно, читали мою первую книгу «Как закадрить парня: пособие для духовных девушек». Это книга о системе, которую я разработала для моих клиентов, чтобы помочь им встретить свою половинку. Но настоящее волшебство началось, когда я сама стала подопытным кроликом. Испробовав все на себе, я встретила своего мужа, нежного друга и настоящее благословение небес.

По прошествии пяти-шести лет мы счастливы и гармонично сосуществуем 98 процентов времени. Друзья говорят, что мечтают о таких отношениях со своими супругами. Но что происходит, когда половинки не согласны друг с другом? Или когда ведут себя не так, как должны? Брак — это работа, куда более сложная, чем встречаться с мужчинами со странностями, что я делала в свои юные годы. От развитого партнера ждешь многого, и, уверена, он ждет того же от меня.

Я замечаю, что ощущение эмоциональной безопасности зависит только от меня, неважно, насколько восхитительный у меня муж или чего я от него жду. Хотя я сама прошла весь путь, описанный в моей книге для одиноких людей, в которой стремилась подстегнуть их любовь и сочувствие к себе, я обнаруживаю себя с тем же, с чего начала — с интенсивной потребностью в любви к себе. Случалось ли вам испытывать такое, находясь в отношениях?

Хоть мы и движемся вперед, основополагающие проблемы, как мне кажется, всплывают вновь и вновь. Передо мной опять встала задача — побороть в себе сомнения и укрепить себя с помощью сочувствия.

Создание собственной эмоциональной безопасности

Доброта и сочувствие к себе создают внутреннюю связь и усиливают фундамент эмоциональной безопасности. Если вы постоянно добры к себе, то как бы получаете послание: «Уф! Наконец-то можно расслабиться. Внутри себя я ощущаю себя в безопасности». Эмоциональная безопасность начинает укореняться, расти. Для этого необходимо культивировать внутреннюю атмосферу принятия себя. Никто об этом не знает. Никто этого не видит. Но внутри вы ощущаете, что все стало гораздо безопаснее, и теперь можете начать расслабляться.

Эмоциональная безопасность позволяет гораздо глубже соединиться с самим собой, и эта связь существенно снижает чувство изолированности, которое вы, возможно, испытываете. Вы больше не чувствуете себя находящимся в одиночестве, поскольку соединены с собственной сущностью самым приятным, полным приятия образом.

Ощущение изолированности — один из источников тревожности. Если вы добры к себе, окунитесь в эмоциональную безопасность, ощутите более тесную связь с самим собой и уменьшите чувство одиночества и тревожность. Вы можете прекрасно чувствовать себя в своей собственной компании, то есть перестать беспокоиться по поводу критики, как внутренней, так и со стороны окружающих. Начав практиковать доброе отношение к себе, вы довольно быстро привыкнете к этому ощущению и расслабитесь. Вы способны избавиться от тревожности, демонстрируя радикальную, всеобъемлющую доброту к себе. Начните сегодня же!

Упражнение

Принимаем факт, что мы священны

Сосредоточьтесь на том, что вы священны. Священный в нашем контексте означает бесценный, особенный, совершенный, драгоценный. Примите эту истину, произнесите вслух: «Я священна». Как она отзывается в вашем теле? Обратите внимание, как растет энергия вашего тела. Постарайтесь стать единым целым с этой истиной, повторяя вслух установку «Я священна» каждый день. Это простое действие может дать вам ощущение большей эмоциональной безопасности. Признание того, что вы священны и заслуживаете уважения и доброты, способствует созданию вашего внутреннего стержня.

Практикуйте сочувствие к себе и ощущайте бесценное чувство эмоциональной безопасности.

День 10 Вы герой

Продолжая испытывать чувства, возникшие после вчерашних разногласий с мужем, я была крайне удивлена тем, что каждый акт сочувствия и любви к себе несколько улучшал ситуацию. Вчера я отправилась на прогулку и пообщалась с моими духовными помощниками. Я знаю, что физически это нечто вне меня, но мне требовалась точка опоры, а мои провожатые являются ею большую часть моей жизни. Быть способной их ощущать — это дар. Я верю, что таким даром обладает каждый. Тем не менее я сама продолжала давать

себе то, чего мне не хватало в эти непростые моменты с моим любимым. Больше приятия. Больше нежности. Больше безусловной любви.

Мифологическая идея путешествия героя в действительности отражает наш внутренний поиск победы и триумфа. Это своего рода символ победы над собственными демонами: сомнением в себе, жестокостью к себе, отвращением к себе. Каждый, кто может направить героическую любовь на самого себя, чтобы побороть этих демонов с помощью самосочувствия, проходит через собственный лабиринт.

Каждый из нас — звезда собственной жизни. Опыт, который мы получаем в жизни, строится на нашем восприятии. Он формирует наше видение мира. А наши мысли определяют наши ожидания относительно того, как мир с нами обходится. Наши страхи в большей или меньшей степени воздействуют на наше поведение.

Мы можем сделать выбор — быть героем. Мы можем решить — быть благожелательной, смелой, доброй звездой, несущей благо. Мы можем воплотить архетип героя, спасающего жизни и побеждающего зло.

В нашей собственной сказке — в нашей жизни — мы способны побеждать драконов своих страхов и ограничений и торжествовать, преодолевая препятствия на пути к победе. И вот как — быть добрыми к самим себе. Очень просто. Перед доброжелательным отношением к себе злые страхи, мучающие нашу душу, рассеиваются. Перед доброжелательным отношением к себе наши ограничения отступают, и нам открываются бесконечные возможности жизни. Благодаря доброжелательному отношению к себе мы можем решиться отпустить свои страхи и окунуться в любовь.

Как советует Джейми Эслингер с thepromise365.com: «Люби больше. Бесстрашно». Стань бесстрашным уже сегодня, любя себя через доброту к себе. Будь собственным героем. Все начинается внутри тебя. Триумф. Процветание. Начни внутреннюю практику доброты.

Добры ли мы к себе?

Принципиальную важность вопроса «Добра ли я к себе?» невозможно переоценить. Этот вопрос и порождающее его состояние разума изменит вашу жизнь.

Каждая секунда дает возможность быть добрым к себе. Каждая секунда дает возможность обеспечить себе эмоциональную безопасность и здоровье. Вот что способен привнести в жизнь этот вопрос, если задавать его по много раз в день. И если вы будете принимать решения, позволяющие ответить на него утвердительно, ваша жизнь станет лучше. Вы будете чувствовать себя счастливее. Все будет идти более гладко.

Упражнение

Напоминания о доброте

Как можно привнести доброту в свою жизнь? С самого утра дайте себе зарок на протяжении всего дня часто возвращаться к вопросу «Добра ли я к себе?». Прикрепите «напоминалку» себе на зеркале в ванной.

Положите маленькую записку с тем же вопросом туда, куда вы точно будете заглядывать: в кошелек, в часто выдвигаемый ящик стола, на тумбочку у кровати. По ходу дня вспоминайте об этом вопросе и задавайте его себе. Принимайте соответствующие решения.

Сосредоточившись на идее доброго отношения к себе, вы будете замечать, что порой оказываетесь в ситуациях, когда необходимо принимать непростое решение: быть доброй к себе или делать «правильные» вещи на работе или дома. Иногда вы будете замечать, что запросы на ваши деньги, время или энергию слишком высоки. Примите лучшее из возможных решений и продолжите наблюдения. Возможно, в следующий раз вы решите иначе. Нет верных и неверных ответов. Только доброта. Вы заслуживаете ее.

Вечером завершите день, сказав: «Я выбираю жить в доброте и любви, давать их себе безусловно и делиться ими с другими во имя величайшего блага самой жизни». Положите записку с этим высказыванием рядом с кроватью, чтобы не забыть его.

Попробуйте делать упражнение три дня подряд. Обратите внимание, как оно вписывается в вашу жизнь. В целом вы будете чувствовать себя хорошо. Да, иногда вам придется с большей осознанностью подходить к тому, как вы обращаетесь с собой, и это может быть неприятно. Но чем скорее вы преодолите это небольшое препятствие, тем быстрее будут улучшаться ваше самочувствие и жизнь. Выбирайте доброту к себе сегодня и каждый день.

Победи демонов сомнений и нелюбви к себе, став для себя героем самосочувствия.

День 11

Киберсамосочувствие

В 2013 году «Вашингтон пост» опубликовала статью, согласно которой большинство из нас проводят от пяти до семи часов в режиме онлайн посредством телефонов, компьютеров, планшетов или телевизоров с функцией смарт. Данные несколько варьируются в зависимости от возраста. Но на чем все сходятся: примерно треть, если не больше, времени бодрствования мы проводим онлайн. И с каждым годом, начиная с 2010-го, это время увеличивается.

Мы многое делаем онлайн — регистрируем машины, покупаем подарки, общаемся с близкими друзьями и знакомыми, отдаемся своим увлечениям. Наша жизнь онлайн — сейчас актуальная тема, поскольку мы ежедневно выставляем очень многое на обозрение во Всемирной паутине.

Возможно, я что-то путаю, но вспомните шоу на MTV «Реальный мир», выходявшее с подзаголовком «Узнай, что случается, когда люди перестают быть вежливыми и становятся настоящими». Да, все мы плавимся в огромном виртуальном тигле и «Реальный мир» теперь онлайн 24/7. Интернет вполне может быть местом, где люди перестают быть вежливыми и становятся очень даже настоящими. Некоторым образом Интернет — это широкий поток коллективного сознания. Секретов стало гораздо меньше, чем раньше. Так как же найти в этой огромной виртуальной толпе сочувствие, доброту, душу, позитив? Даю подсказку: это ваша внутренняя работа.

Люби селфи, люби себя

Селфи — это автопортрет, сделанный с использованием цифровой камеры, и затем, как правило, публикуемый в социальных медиа. Согласно словарю Merriam-Webster.com, первое задокументированное использование этого слова относится к 2002 году. В настоящее время оно широко используется в разговорном языке.

Процесс фотографирования себя и публикации снимка в социальных сетях стал вполне привычным и даже модным. Любите вы их или нет, селфи укоренились в нашей жизни. Ими увлекаются все больше и больше людей. Оксфордский словарь назвал «селфи» «словом года 2013»! Множество селфи широко известны, даже знамениты: Хилари Клинтон с Мерил Стрип, Барак Обама с Хелле Торнинг-Шмитт и Дэвидом Кэмероном. И, конечно, знаменитое «звездное» селфи Эллен Дедженерес с церемонии «Оскар-2014», которое ретвитнули более двух миллионов раз. Селфи за короткое время стали считаться одновременно крутыми и комичными. Они вызывают бурную реакцию. Одни кричат о нарциссизме, другие видят возможность для воспитания самоуважения и принятия себя таким, какой ты есть.

Исследовательский центр «Пью Ресёрч» сообщает, что 91 процент подростков делает селфи. А по данным «ПикМанки», время от времени используют эту возможность и 47 процентов взрослых. Среди делающих селфи 78 процентов — люди от 18 до 34 лет, 24 процента — от 35 до 44 лет и 14 процентов — те, кому за 45.

Конечно, молодые люди делают селфи чаще: 40 процентов — минимум раз в неделю, 10 процентов — минимум раз в день. Увлечение селфи не обошло ни одну возрастную категорию, начиная от самых юных пользователей смартфонов до бабушек. Взрослые с помощью селфи документируют отпуск, подростки — свою развеселую жизнь и наряды, а некоторые люди ведут нечто вроде виртуального художественного дневника.

Для иллюстрации разнообразия мнений по поводу селфи достаточно вспомнить скандал, разразившийся в 2014 году из-за новости о том, что Американская ассоциация психиатров якобы провозгласила съемку чрезмерного количества селфи расстройством. Удивительно, насколько быстро эта история пошла в народ. Люди буквально «заходились» из-за этого сообщения, которое в итоге оказалось мистификацией. Почему же многие так страстно осуждают селфи, связывают их с нарциссизмом и даже предполагают, что это нездоровое явление? Иногда признание человеком самого себя заставляет других чувствовать себя некомфортно. Возможно, принятие и признание себя — совершенно здоровая вещь. Возможно, у поколения селфи правильные идеи. Пусть флаг селфи реет гордо!

Я вам скажу, что я вижу: удивительные возможности для проявления доброты вокруг нас повсюду. И раз уж в этой главе мы говорим о доброте к себе, примите с любовью сделанные вами селфи. Уважайте свое право выражать себя творчески. Признайте, как вы прекрасны, просто потому, что существуете. Нас слишком часто призывают сфокусироваться на том, как мы выглядим. Но как насчет способностей нашего тела — таких как бегать, прыгать, думать, улыбаться, карабкаться, танцевать, говорить, делиться, учиться, смеяться, создавать, кататься на коньках, плавать, серфить, играть, обнимать? Селфи могут стать радостным отражением нашего существования и выразить нашу суть.

Селфи — иллюстрация наших чувств, которыми мы иногда хотим поделиться. В том, чтобы искать связь с другими людьми, нет ничего неестественного или нездорового, пока это не выходит за разумные рамки. Выражение здорового внимания к себе в виде селфи — позитивное действие, отличный пример для других, призывающих делать то же самое. Правда в том, что все мы прекрасны и достойны как любви к себе, так и селфи.

Как быть добрым к себе

Для начала: публикуя селфи, не ешьте себя поедом. Говорите или пишите о себе только в позитивном ключе. Используйте селфи как возможность заявить о том, что пробуждает в вас гордость. Будьте собой. Вы прекрасны. Отметьте что-то, что вас порадовало, или поделитесь состоянием счастья быть собой. Получайте удовольствие и будьте глухи ко всему, кроме любви, которая обязательно вернется. Будьте уверены в себе: ведите себя так, пока не начнете себя так чувствовать. Будьте сильны и уверены в том, что выносите на обозрение. Любите себя — и мир полюбит вас в ответ.

Упражнение

Опубликуйте #LoveSelfie

Селфи любви не просто фото или обновление статуса. Это выражение того, что вы принимаете и цените себя в точности таким, какой вы есть, в каждый момент времени. Будьте собой на все сто. Попробуйте. Правда, попробуйте прямо сейчас!

Мысленно скажите о себе что-нибудь прекрасное. Например: «Я так рада поделиться своими картинками и выразить себя творчески»; «Мне нравится смешить людей»; «Каждый день я стараюсь излучать радость»; «Я принимаю себя с заботой и любовью». Подойдет то, что вам соответствует.

Теперь сделайте селфи. Не нужно делать «уточку» или втягивать щеки. Пусть ваш вид просто подтверждает вашу любовь, заботу и внимание к себе.

Публикуйте! Пусть ваше селфи будет селфи любви и истинным выражением вашего доброго отношения к себе.

Пусть каждое фото будет #loveselfie с душой.

День 12

Лайкни меня, лайкни себя

Поскольку время онлайн стало частью нашей культуры, хочу посвятить еще один день тому, чтобы погрузиться в нашу зависимость, в нашу любовь к социальным медиа. Мне

кажется важным продолжать уделять им внимание. Хочу, чтобы вы спросили себя, а сколько времени ежедневно я провожу, глядя в экран телефона или планшета. Как часто вы думаете об этом? Проверяете ли Instagram сразу, как проснетесь? Читаете ли Facebook, готовя ужин или даже во время еды? Пользуетесь ли вы Snapchat в обеденный перерыв? Правда, давайте задумаемся о том, сколько времени мы проводим за различными электронными устройствами.

Я бы хотела рассмотреть три основные сети, в которых мы проводим время (Facebook, Twitter и Instagram), и определить, как в них можно практиковать сочувствие. Некоторые могут подумать, что эта тема годится скорее для сноски в книге о сочувствии, но это не так. Проводя так много времени онлайн, мы не осознаем, насколько наши представления о себе и о собственной жизни связаны с Интернетом.

Лайки себя на Facebook

На Facebook большинство из нас что-то публикует: фотографии, цитаты, идеи. Мы делаем это, чтобы чем-то поделиться, прорекламить себя, почувствовать связь с миром и — да, это так! — чтобы получить признание. Если вы работаете над признанием, исходящим изнутри, то, надеюсь, здоровым, сбалансированным образом используете социальные медиа, которые могут быть отличным развлечением и прекрасным способом оставаться в контакте с людьми. Но могут ли они быть источником признания себя?

Когда вы лайкаете чью-то запись, автор в какой-то мере радуется. Дело здесь в признании. Делитесь лайками! Как насчет того, чтобы лайкать собственные записи? Звучит странно? Если да, спросите себя: почему? Почему странно лайкнуть что-либо, что вы сами опубликовали? Вы выбрали это. Вы решили, что это достойно публикации. И это, по сути, хорошо — нравиться себе. Иногда мы убеждаем себя, что не стоит о чем-то трубить на весь белый свет, или стараемся снизить значимость полученного комплимента, но можно ведь сломать систему и заявить: да, я себе нравлюсь, и это совершенно нормально.

Я предлагаю вам лайкать собственные записи. Таким образом вы сообщаете, что нравитесь самим себе. Это крошечный акт виртуальной доброты и сочувствия по отношению к себе. Неважно, в тренде это или нет. Возможно, именно благодаря вам он и появится. Разве это не прекрасно, что доброта к себе и привычка лайкать себя превратятся в тренд?

Твиттните себя

Twitter — это иллюстрация крылатой фразы: «Краткость — сестра таланта». Имея всего сто сорок знаков, чтобы выразить мысль, поневоле сразу перейдешь к сути. Это отличная платформа, чтобы высказаться быстро и аутентично. Если вы пользуетесь Twitter или другими социальными медиа, будьте собой. Скажите себе, что вы самодостаточны, что вы прекрасны. Вам не нужно себя приукрашивать, не нужно набивать себе цену. Не нужно надувать щеки. Этим вы разрушаете собственную самооценку, которую потом придется восстанавливать, или же перестаете нравиться себе, что негативно повлияет на общее качество жизни.

Будьте настоящими! Будьте собой. Без пафоса. Без постоянного контроля над собой. Будьте настоящими на Twitter и где угодно. Вы превосходны, такие, какие есть. Живите этой правдой!

Находим душу во всем

Виртуальная доброта к себе охватывает множество платформ. Instagram дает возможность для интересных сравнений. Перед тем как разместить свои фотографии, здесь можно выбрать фильтр, чтобы сделать их более притягательными. Разница между тем, как вы выглядите естественным образом, и в «отредактированном» виде очевидна. Мы все пытаемся в некотором роде осуществить американскую мечту, которая обретает все большую глобальность, — нам всем хочется казаться (или быть?) молодыми, богатыми, сексуальными и популярными. Соревновательная природа человеческой натуры иногда

выражается онлайн. Но никакие в мире противостояния и соревнования не дают хорошего самоощущения. Это всего лишь очередная охота на позитивные гормоны типа дофамина.

Стремление быть тем, кем не являешься, не воспринимается как нечто правильное. В итоге это разрушает представления человека о самом себе и приводит его к выводу, что он недостаточно хорош. Лучше уж наложить на фото фильтр или наснимать кадров, демонстрирующих буйное веселье, чтобы вы остались довольны своим онлайн-образом. Вопрос в том, насколько все это по-настоящему? На самом ли деле вы чувствуете себя так, как пытаетесь показать? Я никого не осуждаю. Просто предлагаю прислушаться к своему сердцу и поразмышлять. Даже если результаты этого будут заметны только вам.

Некоторые из нас работают онлайн. Социальные медиа стали важным маркетинговым инструментом. На самом деле, если я хорошо выполнила свою работу, вы, друзья мои, делаете заметки по этой книге. И этот факт вызывает у меня нервную дрожь. То есть даже как автор я стою перед необходимостью найти аутентичный голос, исходящий из моего сердца и моей души.

Поэтому предлагаю нам всем находить душу во всем. Отличная стартовая площадка для этого — посвятить себя сочувствию. По-настоящему сочувствовать себе — значит ценить свою аутентичную душу.

Упражнение

Где моя душа?

Это упражнение придумано, чтобы помочь вам определить местоположение своей души. Зная, где она находится, вы можете признать ее и начать уважать, что может стать точкой сосредоточения для медитации. Расслабьтесь на несколько минут и исследуйте свою внутреннюю вселенную. Найдите удобное место, чтобы сесть или лечь.

Дайте себе несколько минут, чтобы успокоиться, расслабиться и отпустить все, что вас тревожит. Сосредоточьтесь на дыхании. Почувствуйте кресло, кушетку или кровать под собой. Заметьте это ощущение.

Положите руки на середину груди. Ощутите свое сердце. Расслабьтесь в этом ощущении. Погрузитесь глубже. Почувствуйте, как пульсирует сердце под вашими руками.

Не убирая рук, переместите внимание в центр лба, между бровями. Сосредоточьтесь на этой зоне. Расслабьтесь в нее. Ощутите ее пульсацию.

Теперь просто позвольте сердечному и лобному центрам синхронизироваться. Вы можете сказать: «Синхронизируйтесь». Позвольте этому случиться и дышите глубоко, вдохновляя процесс.

Вы можете почувствовать пульсацию или ток энергии между двумя этими зонами. Это хорошо. Просто заметьте это ощущение.

Теперь спросите спокойно и нежно: «Где моя душа в моем теле?» Вы почувствуете, как ваше внимание направляется туда, где в теле сосредоточена душа.

Поместите руки над этой зоной. Ощутите почтение, признавая вашу душу.

Скажите своему душевному центру, что хотите принять обет доброты, и попросите его помочь вам в этом. Он запульсирует в ответ.

Сидите или лежите так столько, сколько вам захочется. Когда закончите, переместите внимание к подошвам. Потрите их.

Почувствуйте, что ваше внимание полностью находится в стопах. Сохраняйте это осознание и разрешите телу двигаться, ощущая свое присутствие в каждом его уголке. Полностью присутствуйте в своем теле. Скажите: «Я нахожусь здесь и сейчас».

Разотрите кисти рук, икры, стопы. Присутствуйте в своем теле. Обратите внимание на помещение вокруг вас. Впустите внешний мир в зону своего внимания и продолжайте день.

По завершении этого упражнения попробуйте быть аутентичным в любом взаимодействии с миром, будь это запись в Интернете или комментарий под ней. Не останавливайтесь, отмечайте лайками собственные записи и не бойтесь быть собой.

Помните, что, пользуясь социальными медиа, вы ни с кем не соревнуетесь, даже с собой. Вы достаточно хороши для всех и для каждого — такой, какой вы есть.

Найдите душу и любовь во всем, что с вами происходит, и обретите истинное счастье.

День 13

Живая доброта

Решить, что вы достойны уважения и сочувствия, — лучшее, что может с вами случиться. Это как вернуться домой. Это освобождение и принятие того факта, что вы можете себе доверять.

В этой части книги мы сосредоточимся на мыслях, словах и действиях. Все в жизни начинается с мыслей — они определяют, что вы говорите и что делаете. Мы рассмотрим эти три ключевые категории и выясним, как можно привнести в них сознательность и сочувствие, постоянно прибегая к доброте.

Ваши мысли

Доброжелательное отношение к себе начинается с сознания. Чем чаще вы думаете о себе в позитивном ключе, тем проще это становится. Как только позитивный поток сознания войдет в привычку, вы начнете думать позитивно и об окружающих, обходясь с ними по-доброму. Вот несколько советов, которые помогут вам на этом пути. Думайте с сочувствием и будьте внимательны. Сознательно следите за своими мыслями — думайте о себе только с добротой. При отклонении от сочувствия скорректируйте курс.

Ошибки — это естественно. Продолжайте поддерживать позитивный поток сознания и награждайте себя за бдительность. Похлопайте себя по плечу, побалуйте. Придерживайтесь этого курса, меняйте привычный ход мыслей и отмечайте изменения. Оставляйте себе напоминания, чтобы не сбиться в будущем с мыслей, полных сочувствия, вводите такой стиль мышления в привычку.

Ваши слова

Введя в привычку сочувственное мышление, вы захотите озвучить эти мысли, что поможет вам услышать доброту — неважно, из какого источника. Когда вы слышите слова ушами, а не только в голове, происходящее становится более реальным. Изменится также и то, как другие говорят о вас и о себе. Вы можете стать для окружающих ролевой моделью доброго отношения и сочувствия к себе!

Говорите о себе только в позитивном ключе и постоянно придерживайтесь этого. Расскажите своим друзьям или супругу о том, что вы делаете. Пусть они помогут вам говорить о себе только с добротой и заботой. Это напомнит им, что их речь тоже должна оставаться доброжелательной.

Если вы совершили ошибку, отметьте это. Попробуйте в следующий раз сделать лучше. Скажите что-нибудь доброе и прекрасное о себе, чтобы уравновесить ошибочный комментарий и вновь убедиться в сочувствии к себе.

Практикуйтесь. Поначалу все это может казаться странным, но не отступайте. Вскоре вам покажется странным не делать этого! Обращайте внимание на старые привычки. Каково ваше первое желание, когда вам говорят комплимент? Сменить тему или принизить себя? Вместо этого просто поблагодарите. Это не только доброжелательно по отношению к себе — принять комплимент, но доброжелательно и по отношению к другому человеку, поскольку вы признаете и принимаете его мнение.

Говоря о себе, постоянно используйте позитивные утверждения. Говорите что-то вроде: «Я так горда моими достижениями» или «Я верю в мои творческие идеи». Обратите внимание, как позитивное мышление облегчает вашу жизнь. Почувствуйте, хотите ли вы большего, и «пришпорьте» себя.

Будьте примером доброжелательного потока сознания для других. Они заметят, что вы говорите о себе в позитивном ключе, увидят, что вы становитесь счастливее, и захотят того же для себя. И могут начать следовать вашему примеру. А чем добрее люди к самим себе, тем добрее они и к окружающим.

Упражнение

Ваши действия

Позитивные мысли и слова — это здорово, но нужно использовать их, чтобы они действительно что-то изменили. Нужно активно относиться к себе с добротой, чтобы суметь поделиться ею с другими. Вот как можно начать.

- Перед тем как что-то сделать, задайте себе вопрос: «Это полно сочувствия и заботы в мой адрес?» Делайте только то, что соответствует вашему самоуважению и доброму отношению к себе.
- Меняйте то, что лишает вас самоуважения и полного любви отношения к себе. Например, спросите себя: «Заботливо ли по отношению к моему телу съесть мороженое, если я не переношу лактозу? Возможно, разумнее выбрать десерт, который не приведет к проблемам с пищеварением?»
- Сближайтесь только с теми людьми, которые добры к вам. Если вы замечаете, что кто-то ведет себя иначе, либо найдите способ это исправить (можно поговорить с этим человеком), либо не проводите с ним время. Это просто. И вы этого достойны.

У вас есть сила выбрать сочувствие в любой момент времени.

День 14

Верьте в себя

Давайте рассмотрим заботу о себе как акт сочувствия. Проявляя к себе заботу и внимание, вы выказываете себе сочувствие. Но что делать, если кажется, что вы не можете доверять себе в вопросах принятия наилучшего для себя решения?

Тут возникает возможность понять, что именно мешает поверить в себя. Саморазрушительное поведение? Страх сделать плохой выбор, как уже бывало ранее? Нехватка поддержки окружающих и способности давать себе чувство безопасности и счастье?

Вам нужно найти ответы на эти вопросы и устранить ту логическую ошибку, которая мешает поверить, что вы обладаете властью над собственной жизнью. Ваши решения напрямую формируют вашу жизнь. Формирование доверия к себе — марафон, а не забег на короткую дистанцию. Требуется годы принятия правильных решений, чтобы увериться в собственной способности делать это на постоянной основе, но усилия того стоят! Чувство, что вы можете довериться самому себе и принять нужное решение, позаботиться о своем здоровье и благосостоянии — важнейшая часть самоактуализации. Вы можете работать над доверием к себе каждый день.

Упражнение

Доверяем себе

Доверие «кормится» внутренним ощущением эмоциональной безопасности. Это чувство важно для самоактуализации. Но оно не является и неким абсолютом. Может потребоваться время, чтобы доверие и эмоциональная безопасность выросли и укоренились

в вашем существе. Приготовьтесь к тому, что посеять и вырастить эти семена — история довольно долгая.

Забота о себе и самосочувствие питают ощущение эмоциональной безопасности, которое, в свою очередь, ведет к доверию к себе. Попробуйте сделать следующее упражнение для «мышцы» доверия.

Верьте собственному сердцу, и вам все станет ясно. Закройте глаза и дайте себе время расслабиться и найти себя. Осознайте, как вы ощущаете себя эмоционально. Просто отметьте это. Вам необязательно менять свое состояние. Просто будьте собой.

Вчувствуйтесь в природу ваших переживаний. Вы эмоциональны? Или скорее сосредоточены на сознательных процессах? Задевает ли вас происходящее сильнее, чем других людей, или наоборот, или и то и другое? Познакомьтесь со своими чувствами поближе, задавая эти вопросы и наблюдая свое поведение и мысли.

Попробуйте поработать с природой своих чувств. Например, если вы знаете, что боевики — это для вас слишком, позвольте себе поверить, что не будете погружаться в эту суматоху. Какие ситуации разрушают вас эмоционально?

На листе бумаги напишите себе письмо, где будет указано, что отныне вы решаете действовать таким образом, чтобы развивать внутреннее доверие к себе. Это также подразумевает доброе и сочувственное отношение к себе. Неважно, будет ли ваше письмо коротким или длинным, но чем оно нежнее, тем проще вашему внутреннему существу будет расслабиться и довериться.

Занесите в календарь напоминание вернуться к этому письму через неделю, прочитать его и проверить, следуете ли вы своим намерениям. Сделайте это через неделю. При необходимости скорректируйте свой курс и исправьте письмо. Занесите в календарь напоминание вернуться к письму через две недели.

Работая на доверие к себе, будьте последовательны.

Сочувствие может стать восхитительным упражнением по принятию жизни, если вы дадите ему право на существование.

День 15

Вдохновляющие истории о сочувственном отношении к себе

Сегодня мы расслабимся, получим удовольствие от двух примеров деятельного сочувствия к себе и позволим разуму принять сообщение о любви и позитивном способе действовать. Обратите внимание на то, как люди осознают, что в их жизни необходимы изменения, и создают план, как обращаться с собой по-доброму. Заметьте, это те самые идеи, которыми я делюсь с вами и которые вы реализуете в своей жизни. Вот и все! Никаких других упражнений! Истории людей, которые на практике применяют то, что вы изучаете, помогут вам «вплести» эти идеи в свой мыслительный процесс новым, ранее не рассматривавшимся способом.

Безделье — подарок Джила

В воскресенье Джил торопился с бранча* с друзьями к своим племянницам Мэдисон и Мэри. Его сестра Мелани устраивала детский праздник с пиццей в игровой зоне. Добравшись туда, он поиграл с ребяташками. Затем отправился на рэкетбол с приятелем Джоном. После этого — выпить за компанию с Биллом, который переживал разрыв отношений и попросил Джила быть его «лоцманом». Как только поздно вечером Джил добрался до дома, сразу же зазвонил телефон: Джен хотела поговорить с ним о своей жизни, что заняло целый час. Когда Джил наконец повесил трубку, он почувствовал себя вымотанным. Вечер воскресенья — через шесть часов вставать на работу.

Лофи, его кот, запрыгнул к нему на колени в знак приветствия. Лофи всегда был существом независимым, так что быстро соскользнул с коленей хозяина и удобно свернулся клубочком рядом с батареей. Джил выключил свет и отправился в постель, чувствуя себя неудовлетворенным и неотдохнувшим. Он лежал, перевозбужденный, и не мог заснуть до

двух часов ночи. Слишком много дел — это первостепенная проблема, вот о чем думал Джил. «Держись!» — сказал он себе.

Неделя Джила был заполнена общением с друзьями, семьей, огромным количеством работы. Плюс занятия спортом и заседания городского совета. Каждую ночь он падал в постель усталым и опустошенным. В итоге в среду он проснулся в ужасном самочувствии: с высокой температурой, заложенным носом и тошнотой.

Джил смотрел телевизор в состоянии, близком к умопомрачению. Он знал, что сам устроил себе все это, сам довел себя до ручки. Лежа на диване, он глядел на Лофи — смотреть телевизор больше не было сил. Лофи всегда находил себе местечко под солнечным лучом, проникающим через окно, или в мягком гнезде из подушек, чтобы понежиться. Он был котом, а коты любят и ищут комфорт.

Если Лофи был в настроении, он всегда находил, с чем поиграть. Что-нибудь да подойдет. Край подушки, шнурок от занавески. Лофи был созданием совершенно уравновешенным. И Джил подумал: а не стать ли ему немного похожим на Лофи? Он понимал, что ему нужны перемены, так как чувствовал себя несчастным, измотанным, нервным. Жизнь стала слишком быстрой.

И вот у Джила созрел план, как выделить и организовать время для своего отдыха. Он решил, что по воскресеньям, а также вечером во вторник и четверг он будет делать что-то для себя. «Спать!» — подумал он, с ужасом вспоминая о поздних звонках, на которые всегда отвечал. Теперь в эти вечера телефон будет молчать!

К выходным самочувствие улучшилось. Суббота прошла как обычно: детский праздник в бассейне, разные дела с приятелями. На воскресенье он ничего не запланировал. Такого не случилось с ним много лет. Он просто ленился, пытался изобразить Лофи, делая гнездо из подушек в кровати, читал газеты за чашкой орехового кофе — у него наконец-то было время сварить его.

После этого Джил подумал о комфорте «а ля Лофи». Джил никогда не бывал в спа-салоне. Это всегда казалось ему преимущественно женским делом. Но на прошлой неделе Джон рассказал ему, как сходил на массаж, после которого отмокал в гидротерапевтической минеральной ванне, что было божественно. Джил был заинтригован. Он позвонил в салон. Так человек, который никогда не останавливался, провел воскресенье в спа и вернулся оттуда освеженным, расслабленным и счастливым. Разве он предполагал, что день для себя может быть таким подарком? Джил сфотографировал лицо сестры после рассказа о том, что он был в спа-салоне, и рассмеялся. Начало было положено.

Он вернулся домой, чтобы приготовить блюдо по рецепту, который давно хотел попробовать, и Лофи вышел поприветствовать его. Джил присел, чтобы погладить кота, и удовлетворенно сказал: «Лофи, ты знаешь, как надо жить, приятель».

Поющий трактор Джейка

Жанет работала в детском саду Монтессори в родном городе, а еще оставалась с детьми после занятий. Кроме двух выходных в неделю, она ежедневно проводила со своим классом шесть часов. Приближалось лето, и каждый день на большой перемене они выходили гулять. Жанет могла вдоволь насмотреться на «театр» на детской площадке.

Жанет со скарбом для пикника расположилась в «эпицентре событий», наблюдая за детьми, чтобы быть уверенной, что все хорошо проводят время. Джейк и Мэри играли в песочнице, орудуя граблями, тяпками, лопатками и ведерками. Они соорудили нечто вроде башни из песка. Мэри вынула из кармана маленькую фигурку и сказала Джейку: «Это Альберт». Затем вытащила еще одну, сообщив: «А это Матильда».

Джейк протянул руку и Мэри дала ему «Матильду». «Привет, Альберт!» — сказал Джейк, покачивая фигуркой перед Мэри.

«О, Матильда! Как я рад тебя видеть. Давай я покажу тебе город. Пойдем», — Мэри «повела» свою фигурку по песочнице, а фигурка Джейка последовала за ней.

«Мне нравится этот дом», — сказала фигурка голосом Джейка, показывая на большую кучу песка.

«Это магазин тракторов. Я покупаю их тут», — сказала Мэри, двигая фигуркой в такт словам и подставляя свои темные кудри легкому ветру.

«Круто! Я люблю тракторы!» — ответила фигурка Джейка.

Жанет улыбнулась. Ей нравилось наблюдать за неструктурированными, полными фантазии играми детей. Иногда это было так интересно! Она осмотрела площадку. Все развлекались, все было в порядке. Хорошо. Она продолжила наблюдать за Джейком и Мэри.

Джейк помахивал своей фигуркой и говорил: «Мне нравится быть собой. Когда я чувствую, что мне нужно сесть в трактор, я делаю это. И мое сердце, а потом и мой рот поют». И запел: «Трактор, трактор, ездите на тракторе. Лезьте в грязь и двигайте ее. Трактор, трактор».

Мэри присоединилась к нему, размахивая фигуркой так же, как Джейк: «Трактор, трактор, ездите на тракторе». Они засмеялись, и Жанет улыбнулась самой себе.

К ней подбежала Мэри, которую нагонял Джейк: «Мисс Жанет! Послушайте нашу песню!»

«Трактор, трактор, ездите на тракторе», — два шаловливых ребенка громко пели и хихикали.

«Мне нравится ваша песня, ребята!» — сказала Жанет, когда они закончили.

«Она о том, как Матильда любит тракторы и как они заставляют ее сердце и рот петь», — объяснил Джейк.

«Здорово, что Матильда делает то, что ей нравится», — сказала Жанет с большой убежденностью.

«Да! — закричала Мэри. — Мне нравится рисовать».

«А мне нравится петь», — заявил Джейк.

«Я заметила это, — ответила Жанет, — это веселые занятия».

Дети побежали к освободившимся качелям, а Жанет задалась вопросом: а что же нравится ей?

Ей нравилась зумба. Вообще любые танцы. Пело ли от этого ее сердце? В некотором роде. Она решила пойти вечером на зумбу.

После столь увлекательного занятия Жанет почувствовала себя заряженной энергией. Она стала ходить на зумбу почти каждый вечер. Необходимости часто оставаться с детьми после занятий сейчас не возникало, и очень кстати. У нее было полно времени, хотя было немного жаль тратить деньги на развлечение.

Однажды, когда она вспомнила Мэри и Джейка, распевавших песню о тракторе, ее вдруг озарило. Что, если она сможет учить зумбе? Есть же курсы для тренеров. Можно попробовать и, если ей понравится, устроиться на работу. Тогда у нее будут и деньги на развлечения, и зумба-вечера. Жанет пришла домой и зарегистрировалась на курс.

Дело было сделано. Она будет учиться на тренера по зумбе. Жанет сгорала от волнения и от любопытства. Сможет ли она? Там же все просто атлеты!

Наступили выходные, в которые стартовали занятия. Жанет упаковала бутылку воды и протеиновые батончики и отправилась в зал. День был насыщенным, она наслаждалась каждой его минутой. Восемь часов пролетели как один. Она подумала, что, возможно, это и есть второе дыхание, и никак не могла дождаться следующего дня.

В конце последнего занятия Жанет разговорилась с Круз, стильной преподавательницей, приехавшей из другого, южного города. Круз сказала: «У меня есть подруга, владелица спортзала на Фронт-стрит. Для меня это далеко, но она хотела бы увеличить количество занятий. Это же недалеко от тебя?»

«Пять минут пешком», — ответила Жанет.

«Великолепно, я дам ей твой номер телефона и скажу, что ты отличный вариант. Жди звонка».

Жанет от всей души благодарила ее. Вот что случается, если делать то, от чего поет сердце! Она мысленно поблагодарила Джейка и Мэри, благодаря которым ей в голову пришла эта идея. Ее тело трепетало от танцев и от полученного заряда энергии. Ее эмоции были в полной гармонии с эндорфинами, разум прояснялся и расслаблялся во время занятий. Это был акт высшей физической, эмоциональной и ментальной доброты к себе, и Жанет чувствовала благодарность.

Вы — двигатель, и каждый день предлагает возможности создать жизнь, которая вам по душе.

* От англ. breakfast (завтрак) и lunch (поздний завтрак) — завтрак выходного дня, плавно перетекающий в обед. — *Примеч. ред.*

День 16

Сочувствие и йога

Сочувствие — это понимание чужого горя и желание облегчить его, стремление помочь кому-то в беде, полная доброжелательности забота и беспокойство о нуждающемся. Держа в уме эту концепцию, мы распознаем и выражаем сочувствие через сердечную чакру, которая, если она хорошо сбалансирована, позволяет нам соединиться с другими и полюбить их. Сердечная чакра — это энергетический центр, который считается ответственным за чувства, энергию любви и сочувствие.

Концепция сочувствия представлена в любой из традиций йоги. Какой бы вид йоги вы не практиковали, она обязательно будет воздействовать на сердечную чакру и ее способность давать и принимать сочувствие и любовь. Каждая из традиций йоги имеет свой подход к сочувствию и предлагает разные способы того, как учиться любви и эмпатии и выражать их. Но в любом случае вас будут подталкивать к принятию себя, своего тела и любви к себе.

Школы йоги многочисленны. У каждой свои ответвления, философия и образ мыслей. Наиболее распространена хатха-йога — она считается своего рода корнем большинства современных практик. Действительно, когда люди используют слово «йога», они чаще всего имеют в виду философию и методы хатха. Сформировавшаяся в Индии примерно в XV веке классическая хатха-йога занимается достижением гармонического баланса ментальной и физической энергий. В ней используются асаны, или позы, помогающие развить и ментальную, и физическую силу. Она также известна тем, что способствует релаксации. Хатха-йога включает в себя дхарану (медитацию) и пранаяму (дыхательные техники), которые помогают обрести внутреннее равновесие. Занятия хатха-йогой воодушевляют концентрироваться на текущем моменте, что облегчает получение доступа к эмпатии, и дают лучшее понимание мира в его естественном виде — в противовес придуманным представлениям о нем. Если вы практикуете самостоятельно, можете выбрать асаны, стимулирующие сочувствие. Вирасана, или поза героя, — отличная асана для начала практики, привлекающая спокойные мысли и позитивные утверждения по мере признания красоты собственного тела. Дандасана (поза посоха) и пашчимоттанасана (наклон к ногам сидя) — другие простые позы, открывающие сердце и направляющие позитивную энергию тем, кого вы любите. Сету бандхасана (поза моста) активизирует сердечную чакру — эту асану уместно трактовать как мост между вами и другими людьми. Вы можете напрямую направлять энергию окружающим, находясь в этой позе.

Поскольку хатха-йога больше концентрируется на намерении и энергии, нежели на точности поз, она возбуждает любовь и сочувствие к себе уже в силу своей природы. Разворачивая коврик, вы первым делом должны поздравить себя с решением начать занятие и встретиться с собственным телом, на какой бы стадии пути вы не находились. В фильмах и журналах мы часто видим женщин, которые заставляют нас стыдиться собственного тела. Необходимо постоянно напоминать себе, что любое тело, любые формы и любой размер прекрасны, что йога существует не только для супермоделей и поп-звезд, а поддержание фигуры в такой форме, как у них, — работа на полную ставку. По мере того как вы начнете

ощущать себя в собственном теле все более комфортно и принимать собственную силу, вам будет легче давать и принимать сочувствие, а также лучше осознавать происходящее вокруг. Вы признаете себя частью огромной Вселенной и почувствуете связь с духом вне вас. Вы также сможете вдохновлять других на признание их собственной ценности и помогать им чувствовать себя лучше в собственном теле, выражая сочувствие тем, кто не всегда способен дать его сам.

Для более опытных поклонников йоги есть аштанга-йога (также известная как раджа-йога). Эта традиция требует большей физической выносливости и ориентируется на предел возможностей. Аштанга-йога похожа на виньяса-йогу, которую нередко можно увидеть в списке занятий в фитнес-студии или в тренажерном зале. Возможно, вы уже посетили одно из них, ожидая чего-то похожего на хатха-йогу, и были удивлены интенсивностью нагрузки. Название «виньяса» происходит от слова «поток» на хинди: при занятии этим видом йоги тело не задерживается долго в одном положении, а как бы перетекает из одной позы в другую, что увеличивает силу и повышает выносливость. Поскольку аштанга и виньяса требуют большой физической отдачи, при занятии ими необходима предельная концентрация на дыхании, которая помогает усилить восприятие тела и его работы. Но если для виньяса-йоги нет специальных поз, то аштанга-йога состоит из серий традиционных последовательностей, хореографического набора рутин с тысячелетней историей, которые несут вас от одной позы к другой. На занятиях аштанга-йогой вы обнаружите абсолютно одинаковые последовательности поз по всему миру. Это единообразие показывает, что йога имеет отношение к сочувствию: понимая, что существа, находящиеся вне нашей повседневности, живут теми же энергиями и тем же опытом, мы можем лучше проявлять сочувствие.

Аштанга-йога была создана Патанджали, автором-составителем знаменитого трактата «Йога-сутры», написанного в Индии примерно во II веке до нашей эры и включившего в себя 195 афоризмов. В нем выделены основные составляющие, или догматы йоги. Это этические указания, инструкции по самодисциплине, последовательность поз, использование дыхательных техник, внимание к внутренней концентрации, медитация и, наконец, трансцендентность. В этом труде Патанджали обобщил существующие материалы о ранних традициях йоги, создав самый известный из имеющихся на сегодняшний день трактат о ее философии. Важность сочувствия пронизывает весь этот текст, особенно первые разделы, посвященные этике. В йога-сутре 1.33 Патанджали утверждает: «Воспитывая в себе дружелюбие к счастливым, сочувствие к несчастным, наслаждение добродетелью и безразличие к пороку, материя разума восстанавливает свое безмятежное спокойствие». Эта цитата показывает, что сочувствие — необходимый компонент самовоплощения. Пока вы работаете над балансом в отношениях с другими людьми, вы не найдете озарения внутри себя.

Индийский мастер йоги Б. К. С. Айенгар, основатель одноименной традиции и один самых выдающихся учителей XX столетия, интерпретирует йога-сутры Патанджали в своей книге «Йога-сутры Патанджали. Прояснение», которую до сих пор изучают все, кто практикует йогу. Айенгар считает, что сутра 1.33 говорит о необходимости «радоваться вместе со счастливыми, сочувствовать печальным, симпатизировать добродетельным и не замечать тех, кто живет в пороке, несмотря на наши попытки их изменить». По его мнению, сочувствие напрямую связано с принятием и признанием чужих энергий, духа и сознания. Мы должны признать и разделить эмоции других, практикуя не только симпатию к тому, что они ощущают, но также проявляя эмпатию и искренние чувства к ним. Интерпретация Айенгара подразумевает необходимость культивировать принятие и работать вместе с естественными энергиями и эмоциями, а не против них.

Йога Айенгара ориентирована преимущественно на тонкую настройку. В ней используются кирпичи, одеяла и ремни и пр., чтобы помочь практикующим понять нюансы каждой позы. Если вы когда-либо посещали занятие по йоге, в ходе которого вам предложили использовать для практики какие-то дополнительные предметы, то, скорее

всего, вы попали к инструктору, который учился и практиковал в традиции Айенгара. На занятиях по Айенгару вас будут стимулировать к сосредоточению на особенностях каждой позы, при этом использование специальных предметов помогает лучше понять, как ваше тело соотносится с каждой из них. Это внимание к физическим деталям переходит во внимание к деталям метафизическим. Полностью признавая уникальность и многосоставность каждой асаны, человек, практикующий йогу по Айенгару, тренирует свой мозг распознавать индивидуальность и уникальность жизни и вне йоги. Возможно, вы обращали внимание, что боль, возникающая при долгом стоянии на кухне во время готовки, смягчается при полунаклоне вперед. Тогда вы обратили внимание на собственное тело, сделав перерыв. Возможно, вы замечали, что ваш коллега морщится каждый раз, поднимая что-то тяжелое, и благодаря знанию собственного тела сможете помочь ему позаботиться о его теле. Это касается и эмоциональной сферы: если муж играет на ваших нервах, интенсивное занятие йогой по Айенгару позволит вам увидеть, что именно его беспокоит, оставив мелкие раздражители в стороне. Ключевой момент сочувствия — распознавание уникальных обстоятельств каждого человека и способность проявлять эмпатию в той или иной ситуации. Если вы умеете обращать внимание на детали, часто остающиеся незамеченными, как в физическом теле, так и на энергетическом уровне, а также вокруг вас, вы уже на шаг ближе к идеалам Патанджали.

Инь-йога — еще одна традиция, развивающая сочувствие через внимание к деталям. Инь-йога сосредотачивается преимущественно на суставах и состоит из специфических асан, которые долго удерживаются. Пять минут — минимальное время, которое проводится в асане. Стоит ли говорить о том, что эта школа позволяет развить высочайший уровень присутствия в моменте и стимулирует внимание к физическому и эмоциональному состоянию на протяжении всего занятия! Длительная задержка в той или иной позе — упражнение на развитие ментальной силы в той же мере, как и силы физической. Приняв позу, вы должны контролировать и дыхание, и мысли, чтобы получить все, что дает инь-йога. Вы действительно погружены в практику, если ваши мышцы полностью расслаблены, сколько бы ни приходилось держать асану. Школа инь-йоги против того, чтобы напрягать тело. В отличие от йоги по Айенгару, она делает акцент не на «точности» позы, а на принятии текущего момента и способности фокусироваться на мыслях и энергии.

В традиции инь-йоги большую роль играет даосская концепция инь и ян. Ян ассоциируется с мужским началом и усилиями быть «правым» при взаимодействии с другими. Физически ян относится к мускулатуре и проявляется при растяжках или наращивании мышц. Инь — более женственная сторона этой дуальности, которая ассоциируется с грацией и принятием себя. Физически инь относится к соединительным тканям и гибкости. Это значит, что вместо растяжки мышц и «установки» себя в ту или иную позу концепцию инь можно использовать, чтобы обратиться к своему телу в том виде, что дано вам природой, позволить ему быть и принять самих себя. Размышляя о различиях между элементами инь и ян, которые оба необходимы для сбалансированной и продуктивной жизни, можно заметить, что инь осторожно стимулирует сочувствие. Занятия инь-йогой развивают открытость, стимулируют заботу о себе и учат принимать и любить себя независимо от приобретенных навыков. Они также способствуют концентрации на намерении, а не на совершенстве, что весьма важно, когда мы пытаемся проявлять сочувствие в отношениях с другими людьми.

Основное место в популярной кундалини-йоге занимает пробуждение энергии в основании позвоночника и ее распределение по всем чакрам, освобождение от негативной энергии и замещение ее позитивной. Практика включает в себя мантры, медитацию, а также асаны хатха-йоги. Каждая чakra — вращающийся энергетический центр, расположенный по центральной линии тела. Ее можно открыть или закрыть с помощью особых асан. Сердечная чakra, находящаяся в середине груди, ассоциируется с любовью и сочувствием. Выбор поз и повторение мантр сердечной чакры может направить вас к культивированию сочувствия.

Если сердечная чакра сбалансирована, сочувствие течет само собой. Меняя позы, повторяйте следующие утверждения, неважно, вслух или про себя:

- Я открыта любви и доброте.
- Я чувствую единение со всеми человеческими существами.
- Я едина с природой и всем, что живет.
- Я люблю и принимаю себя.

Вы также можете использовать мантры для сердечной чакры, практикуя кундалини-йогу, чтобы максимально стимулировать сочувствие. Принимая каждую позу, повторяйте мантру «Ям» и ощущайте, как сердце открывается и вы ищете улучшений.

Позы хатха-йоги отлично подходят для кундалини-йоги и развития сочувствия. Кроме того, привнесут в вашу практику сочувствие и особые позы, предназначенные для баланса сердечной чакры. Уштрасана, или поза верблюда, в которой грудь как бы устремляется к небу, — отличный способ открыть сердечную чакру и призвать сочувствие. Позы сфинкса, кошки и рыбы также позволяют напрямую обратиться к сердечной чакре и убедиться в том, что ваша энергия позитивна, и это поддержит вашу способность практиковать и распознавать сочувствие. Если при выполнении асан использовать благовония или кристаллы, балансирующие сердечную чакру, например запах розы или жадеит, то вы еще на шаг приблизитесь к оптимальному балансу сердечной чакры и доступу к сочувствию. Если ваша цель — сочувствие, при занятиях кундалини-йогой хорошо использовать зеленый или розовый коврик.

Осознав влияние йоги на способность выражать и получать сочувствие, вы ощутите себя в собственном теле более комфортно. Вы также сможете понять чувства, с которыми сложно иметь дело, и будете проявлять большую уверенность при взаимодействии с другими людьми. Марафонцы и люди, сидящие на диете, иногда считают, что йогу можно встроить в кросс-тренинг или свои ежедневные упражнения. Однако нельзя упускать из виду, что это традиция усиления ментальной силы. Какую бы традицию йоги вы ни практиковали, вы всегда уйдете с занятия, чувствуя себя способным принимать и выражать сочувствие во всех жизненных аспектах.

Подумайте о том, чтобы попробовать заняться йогой, если вы еще не делали этого. Вы можете пойти на занятие или просто найти пятиминутное видео на YouTube. Пусть опыт йоги откроет ваше сердце большему сочувствию для себя и для других.

Упражнение

Поза, открывающая сердце

Мой любимый вид йоги — восстановительная. Она похожа на упомянутую выше инь-йогу. А мой «фаворит» на века — поза для открытия сердца. Чтобы принять ее, возьмите длинный валик для йоги и поместите его продольно позади себя, сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Убедитесь, что валик прилегает к основанию позвоночника, и осторожно перегнитесь через него с распростертыми в стороны руками (буква Т). Вы окажетесь лицом вверх, с подпирающим большую часть спины длинным прямоугольным валиком и руками, раскинутыми в стороны. Вы должны ощущать легкое натяжение в груди.

Положите сложенное одеяло или еще один валик под голову и расслабьтесь. Можете оставить ноги вытянутыми или сесть в позу бабочки, согнув ноги и соединив стопы.

Если у вас нет валика для йоги, можно использовать длинную прямоугольную подушку или свернутое одеяло. Даже одеяло, свернутое и положенное под позвоночник, позволит сделать растяжку, раскрывающую грудь и сердце.

Расслабившись в этой позе, можно повторять как мантру слово «любовь». Или просто расслабьтесь и отдайтесь своему дыханию. Обратите внимание на ощущение пульсации или

покалывания, которое может возникнуть в сердечной чакре и в груди, когда вы откроетесь более высоким уровням любви.

Безусловная любовь к другим — путь к глубокой радости.

День 17

Быть по-настоящему добрым значит...

Одна из наиболее важных идей, формирующих сочувствие, — быть добрым. Эта идея по сути полна сочувствия. Она искрится новыми позитивными мыслями, которые потом претворяются в действие. Доброта может изменять мир.

Быть на самом деле добрым значит...

- Заботиться о себе, как бы вы заботились о высоко ценимом члене семьи.
- Не забывать говорить позитивно о себе и других людях.
- Давать себе время на то, что для вас важно.
- Относиться к людям с уважением и заботой.
- Говорить другим комплименты и замечать их внутреннюю красоту.
- Составить список всех своих прекрасных качеств и ценить себя таким, какой вы есть.
- Слушать истории бабушек и дедушек об их жизни с наслаждением.
- Позвонить, чтобы помочь кухне получить первую в ее жизни работу.
- Напоминать себе обращать внимание на то, что вы говорите, и о влиянии ваших слов на других.
- Писать позитивные послания на песке, чтобы их прочли другие.
- Приготовить любимую еду и красиво накрыть для себя стол.
- Сознательно выбрать позитивное поведение, имея дело с этим миром.
- Послать открытку другу.
- Заботиться о Земле.
- Посылать угощение местным пожарным-волонтерам.
- Вязать одеяла и отдавать в местные приюты для женщин и детей.
- Принести лишние запасы консервированной еды в пункт помощи неимущим.
- Обращаться с собой нежно и с любовью.
- Заботиться о себе, других людях и мире.

- Стараться быть сознательным и любящим весь день.
- Поддерживать и одобрять чужие мечты.
- Поддерживать друга в трудное время.

Истинная доброта проявляется во множестве форм. Это может быть доброе отношение к себе, другу, члену семьи, супругу или к постороннему. Вы можете быть добры к животным, растениям и даже к учреждениям. Доброта — это деликатное, полное духовных щедрот и ненавязчиво заботливое отношение к себе и другим. Оно произрастает из заботы. Прорываясь из сердца, доброта может изменить день, жизнь и весь мир.

В букет доброты входят:

- добросердечие: естественность, исходящая из самого сердца и полная добра;
- теплосердечие: нежное тепло, полное симпатии и доброты;
- привязанность: чувство нежной любви и забота;
- теплота: привязанность и энтузиазм;
- мягкость: нежность, умягченность и доброта;
- обеспокоенность: интерес и забота;
- забота: приятие и привязанность;
- предупредительность: чувствительность и внимательное отношение к другим и к себе;
- готовность помочь: дружелюбная забота и готовность поделиться;
- внимательность: забота и беспокойство о других;
- альтруизм: внимательность к другим;
- сочувствие: эмпатия, забота, чувствительность и нежность к другим;
- понимание: полное симпатии знание и сочувствие;
- доброжелательность: быть исполненным лучших побуждений, заниматься благотворительностью;
- дружелюбие: открытость и благосклонность;
- щедрость: стремление поделиться и готовность открыто давать другим;
- благотворительность: щедрость в помощи нуждающимся.

Упражнение

Дневник доброты

Задумайтесь на минутку о доброте. Подумайте, как она изменила вашу жизнь в большом или в малом, не только когда вы ее получали, но и когда давали. Вспомните людей, которые ее воплощают. Позвольте идее доброты войти в ваше сердце и душу. Пусть она наполнит ваш дух теплом. Пусть распространится по вам и изменит изнутри. Найдите несколько минут и напишите об этом в дневнике. Подумайте о составляющих доброты и о сочувствии. Расслабьтесь и запишите свои мысли. Обратите внимание, как то или иное явление помогает приумножить сочувствие в нашей жизни.

Доброта переплавляет душу: красивая, богатая жизнь — роскошный результат этого.

День 18

Магический ингредиент удивительной жизни

Перед смертью люди обычно не сожалеют о том, что наломали слишком мало дров или мало кричали на детей и родных. Как правило, умирающие говорят нечто вроде: «Мне нужно было чаще говорить родным, что я их люблю» или «Жаль, что я был недостаточно добр к окружающим».

Теоретически мы все знаем, что сочувствие — это хорошо. Однако на практике нередко об этом забываем. Жизненные трудности и разочарования встают между нами и нашей добродетельной природой. Злость и боль способны сбить нас с ног и наполнить страхом. Страх порождает ощущение дефицита — мысль о том, что мы не можем или не хотим получить то, что нам причитается. Нехватка заставляет нас сжиматься, вместо того чтобы расширяться и открывать свои объятия и сердца миру.

Истинное значение нашей жизни рождается из любви и связи с другими, из того, как мы делимся собой и наблюдаем за тем, как это делают другие, с приятием и пониманием. Различные достижения и деньги — это прекрасно, это добавляет пути удовольствия и ощущения значимости, но истинный смысл — в том, как мы заботимся о других и чувствуем их заботу о нас.

Конечно, все это — чем мы делились, как мы любили, сколько доброты мы дали — передается нашим друзьям и семье, влияет на то, как мы взаимодействуем с миром в целом.

Магический ингредиент удивительной жизни, полной связи с миром, заботы, щедрости и истинной привязанности, — это сочувствие. Оно придает смысл даже тому, что кажется незначительным. Оно наполняет позитивными чувствами то, что кажется пустым. Сочувствие создает красивую жизнь и дает ей засиять на всю Вселенную.

Сочувствие создает сердце, которое и полно, и открыто, которое дает и получает красоту позитивных эмоций. Позитивные эмоции вдохновляют наше тело на выработку гормонов хорошего настроения. Сочувствие может вызывать зависимость в самом лучшем смысле этого слова!

Изучение доброты и сочувствия улучшит качество вашей жизни и повысит чувствительность, с которой вы взаимодействуете с миром. Вы позволите сердцу открыться заботе. Это так целительно: быть добрым и ослабить свою защиту. Это значит признать доброжелательность мира, по большей части находящегося вне нашего контроля. Двигаться к жизни, полной доверия. Приближаться к любви — универсальному магическому ингредиенту.

Упражнение

Глубокое сочувствие

Выполняя это упражнение, мы глубоко погрузимся в источник своего внутреннего сочувствия. Вы можете представить его как бесконечный бассейн, наполненный мягкой, чистой энергией, в центре своего сердца. Сегодня вы прикоснетесь к нему.

На мгновение закройте глаза и поместите руки в центр груди, на ваше духовное сердце. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и успокойте свой разум. Теперь сосредоточьтесь на центре груди. Почувствуйте его пульсацию. Почувствуйте, как ваши

руки усиливают ее и взаимодействуют с ней. Почувствуйте любовь внутри себя. Обратите внимание на эту энергию. Это цвет? Только один цвет? Или множество цветов? Как вы ее ощущаете: как свет, туман, искры, жидкость или дым? Или что-то еще?

Теперь скажите вслух или про себя: «Сейчас я соединяюсь с моим глубинным внутренним сочувствием. Я разрешаю ему прорваться на поверхность». Обратите внимание на ваши ощущения. Это тепло и покалывание? Или прохладный бриз? Отдайтесь на некоторое время тому, что происходит. Можете повторять слово «сочувствие» в качестве мантры.

Когда закончите, возьмите ноутбук или дневник и сделайте несколько заметок о том, что вы ощутили. Теперь вернитесь к этому чувству и спросите свое сердце, как вы можете действительно проявлять сочувствие. Нужно ли вам сделать что-то конкретное? Подумать о чем-то конкретном? Напишите об этом.

Почувствовав, что упражнение закончено, поблагодарите свое сердце за то, что оно позволило вам ощутить внутреннее сочувствие столь глубоко. Пронесите это ощущение через весь день.

Сочувствие — магический ингредиент удивительной жизни.

День 19

Живите так, как будто каждый день — последний

Дискуссия о сочувствии в этом мире не может быть полной без разговора о друзьях и семье. Наши друзья и семья — это нечто вроде цемента, который скрепляет нас в мире, стремящемся ко все большему обезличиванию. Родные и близкие иногда оказываются нашим камертоном или членами нашей команды, решают наши проблемы, бывают готовы просто выслушать или подбодрить нас. Они — наши чемпионы, дарящие нам безусловную любовь при самых разных обстоятельствах.

Каждый раз, вступая с кем-либо в дружеские отношения, мы рискуем собственным сердцем. Каждый раз, обретая новую любовь или того, кто для нас важен, мы рискуем пострадать. Каждый раз, вновь давая клятву верности человеку, с которым разделяем жизнь, мы идем на риск. Мы рискуем каждый день, даже если поводы для этого не столь значительны. Рисковать собственным сердцем — отважный шаг. Он говорит о наличии исключительной силы. Ранимость — акт смелости. В нашей культуре ранимость трактуется по-другому в связи с постоянным повышением спроса на власть, деньги и статус. Но наш истинный статус — это эмоциональная «мускулатура». Именно эта сила нужна нам при взлетах и падениях, во время всевозможных проверок и испытаний. С ее помощью мы наращиваем свой жизненный опыт. И по мере того как жизнь шлифует и полирует нас, делаем более выносливыми и способными испытывать сочувствие, у нас появляется способность сиять.

Волшебство начинается, когда мы заглядываем в собственную суть и говорим правду. Каждый раз, идя на этот эмоциональный риск, мы лучше узнаем себя. Мы рискуем каждый раз, когда заговариваем с новым человеком на спортивных занятиях. Когда заставляем себя спросить незнакомца, не нужна ли ему помощь. Даже предлагая заботу, мы рискуем быть отвергнутыми. Как человеческие существа, мы склонны избегать неприятного опыта, к которому, безусловно, относится быть отверженным.

Но что, если вы вдруг узнаете, что этот день — ваш последний день на Земле? Что это будет означать для вас? Посвятите ли вы его всем, кого любите и кто для вас важен? Попробуете ли передать свою любовь как можно большему числу незнакомцев? Будет ли вас волновать ваша ранимость? Если ее возможные последствия — всего на один день?

Жизнь, проживаемая с намерением нести сочувствие, ощущается как имеющая конец, который может наступить в любой момент. Это вовсе не грустно. Душа раскрывается непрерывно и вечно. И если вы поймете, что бояться нечего, то это будет восприниматься как роскошная привилегия.

Освободившись от страха перед собственной смертью, мы получаем возможность жить с ощущением глубокого сочувствия в каждый момент. Освобождаясь от страха быть отвергнутыми или уязвленными, мы становимся свободными. Мы сами преподносим себе дар истинной свободы и, как следствие, можем отдавать безусловно. Мы можем любить бесконечно. Мы можем делиться вечно, не думая о нехватке. Эмоциональная недостаточность — всего лишь ограниченное восприятие бесконечной любви, имеющейся во Вселенной.

Так что спросите себя: бесконечна ли любовь во Вселенной? Ощущаете ли вы ее бесконечность, объединяясь с людьми, которые важны для вас? Ощущаете ли вы это, сливаясь с духовным источником, если он у вас есть? Ощущаете ли вы это, вступая в контакт с вашими духовными наставниками? Ощущаете ли вы это в природе? Есть ли у вас ощущение взаимосвязи со всем окружающим миром природы? Идея жизни, полной глубокого сочувствия, является идеей духовной. Не религиозной. Но она альтруистична, полна глубины и смысла. Возможно, именно намерение жить исполненными сочувствия придаст смысл вашему земному существованию.

Найдите несколько минут, чтобы задуматься о том, на что может быть похожа жизнь, полная сочувствия. Если завтра вы весь день будете концентрироваться на том, чтобы испытывать беспредельное сочувствие, на что этот день будет похож? Что будет чувствовать ваше сердце?

Сейчас что-то внутри вас непременно скажет: «Постойте! Мне будет больно. Меня могут отвергнуть. Это слишком рискованно. Не знаю, смогу ли я это вынести. Такая уязвимость может стоить очень дорого!» Но что, если вы все равно сделаете это? Вы обнаружите, что бесконечно сильны. Подозреваю, вы также обнаружите, что жизнь, полная сочувствия, становится осмысленной и радостной. А потенциальный риск быть уязвленным из-за эмоциональной доступности не будет больше восприниматься так остро. Особенно если вы просто отпустите его, вместо того чтобы бояться и стараться избежать. Единственный способ сделать это — решиться.

Чтобы быть полным бесконечного сочувствия в любой момент бытия, необходимо сознательно относиться к своим мыслям, словам и действиям. Как и в любом другом случае, просто старайтесь делать это. Работайте над этим. Большинство людей, делающих что-то стоящее, вынуждены работать над этим. Со временем все будет даваться проще. Сделайте сочувствие вашим приоритетом уже сегодня.

Упражнение

Медитация на сочувствие

Сегодня предлагаю сделать очень простое упражнение. Давайте помедитируем на идею сочувствия. Я расскажу, как это делается. Найдите удобное место, чтобы сесть или лечь. Убедитесь, что вы расслаблены и у вас есть хотя бы пятнадцать минут на это упражнение. Положите рядом дневник, чтобы записать свои мысли по окончании.

Устройтесь поудобнее и сосредоточьтесь на своем дыхании. Вдыхайте через нос так полно, как только можете, наполняя воздухом все пространство внутри снизу доверху, начиная с низа живота до грудной клетки и легких. Затем медленно сожмите губы (представьте себе, что у вас во рту соломинка) и начните выдувать воздух так медленно и долго, как можете.

Повторите два раза. Обратите внимание на свое самочувствие. Ощутите, стало ли ваше тело более расслабленным. Оказался ли ваш объем легких **большим**, чем вы полагали? За время работы врачом-интуитом я поняла, что мы часто удерживаем эмоции в легких. Традиционно удерживаемая в легких эмоция — горе, но иногда это может быть и грусть. Именно эти эмоции мы обычно испытываем, если нас отвергли в прошлом. Если вы готовы медитировать на сочувствие, я хочу попросить вас отпустить те энергии из прошлого, которые не идут вам во благо. Это так просто. Это произойдет прямо сейчас. Еще раз

глубоко вдохните и выдохните через сжатые губы. Делая это, трижды повторите про себя следующее: «Я отпускаю все горе и грусть, скопившиеся в моих легких и теле».

Обратите внимание, как здорово это ощущается. Вы можете почувствовать ток эмоций. Хитрость с любыми эмоциями, которые вы испытываете — на пике позитива или негатива либо нечто среднее между ними, — заключается в том, что нужно просто позволить им пройти сквозь вас. Фиксируясь на них, пытаясь их предотвратить или изменить, вы приходите к тому, что вам придется дольше иметь с ними дело.

Теперь, став легче, вы готовы медитировать на сочувствие. Положите руки на колени или примите любую из поз для медитации, которая вам нравится. Вы также можете лечь и поместить руки на область сердца.

Сейчас около десяти минут мы будем фокусироваться на мантре. Мантра простая — это слово «сочувствие». Так что просто расслабьтесь и позвольте разуму очиститься от мыслей. Ощущая что-либо в теле, повторяйте слово «сочувствие» и фокусируйтесь на нем. Продолжая повторять мантру, вы можете переместить внимание в центр груди, а потом — в центр, находящийся между бровями. Оба этих энергетических центра — станции на пути вашего сочувствия. Приятно следовать по нему и ощущать то, что несет сочувствие. Вы можете увидеть цвета, текстуры, целостные картинки или услышать звуки, ассоциирующиеся с этим чувством. Замечайте все это и продолжайте повторять мантру. Когда придет время остановиться, просто перестаньте ее повторять. При желании установите таймер на пять–десять минут и остановитесь, когда истечет это время.

После этого опыта медитации мне хочется сказать вам: «Намасте!»*

Если бы вы знали, что сегодня ваш последний день здесь, как бы вы показали миру свою любовь?

* Индийское и непальское приветствие и прощание. Как жест представляет собой соединение двух ладоней перед собой. В широком смысле означает: «Божественное во мне приветствует тебя и соединяется с божественным в тебе».

День 20

Сочувствие для питания и признания

Мы все жаждем признания. С детства нас учили, что нужно делать, чтобы привлечь внимание, вызвать любовь и привязанность. Хотеть этого — очень по-человечески. Как бы мы ни убеждали себя, что людское одобрение нам не нужно и мы вполне самостоятельны, правда в том, что мы устроены так, чтобы искать признания. Это важно понимать, чтобы вместо бессознательного поведения выбирать осознанные действия.

Наше сердце жаждет любви. Мы можем отрицать или подавлять это стремление, но в глубине души каждый хочет быть любимым. Нравиться другим — тоже хорошо, поскольку это предвестие любви, ее милая, более легкая форма. Мы ищем контакта.

Теперь, когда мы существуем и онлайн, у нас есть бесконечное множество шансов вступать в контакт 24 часа в сутки все 7 дней в неделю. И та наша часть, которая хочет связи и признания, превратилась в ребенка в отделе сладостей. Иногда ребенок веселится, пробуя разные лакомства, а иногда ест одни и те же конфеты три часа подряд, перевозбуждается и начинает бегать по потолку. Это — мы в Интернете при тех или иных обстоятельствах.

Находиться на связи онлайн — теперь существенная часть нашей жизни. Мы пользуемся ею для работы, развлечений, общения, шопинга, поиска информации — практически для всего. Социальное взаимодействие и общение посредством Интернета востребовано в той или иной степени каждым из нас.

Общение и развлечения онлайн могут принять форму легкой зависимости. Недавние исследования показали, что гормон радости дофамин не только вознаграждает нас приподнятым настроением, но также побуждает к действию, стимулируя «жажду охоты». Поскольку Интернет — штука быстрая, мы бегаем по этому кругу множество раз на дню с головокружительной скоростью. Искать информацию. Найти информацию. Снова искать. Снова найти. И каждый раз получаем выброс дофамина и сигнал об ожидаемом

вознаграждении. Будучи вознаграждаемыми и стимулируемыми, мы быстро оказываемся в замкнутом дофаминовом круге. Интернет делает поиск вознаграждения очень простым. Иногда мы «охотимся» по-крупному. Например, оценивая отзывы о новой машине, которую собираемся купить. Каждый раз, когда мы находим больше информации, дофамин подстегивает нас найти еще и бег по кругу продолжается.

При совмещении дофаминового круга с нашей естественной потребностью в признании мы легко можем провалиться в кроличью нору социальных медиа и часами наблюдать за тем, что там творится. Если мы видим, что кто-то «лайкнул» обновление нашего статуса или транслирует его у себя, мы чувствуем внутренний подъем, на уровне химии сообщаящий нам: «Они любят и признают меня. Это здорово. Хочу еще». И мы продолжаем охоту за признанием в том же духе.

Проблема в том, что, как и в случае с ребенком в отделе сладостей, признание, полученное онлайн, непитательно. Оно не удовлетворяет нас хоть в сколь-нибудь значительной мере, так как по большей части безлично и, что самое главное, исходит извне. Внешнее признание заставляет лишь искать его вновь и вновь. Его никогда не будет достаточно.

Как и сладости, внешнее признание в основном пустое и не питает нас существенно. Нам требуется внутреннее подтверждение, исходящее из нашей сильной внутренней основы. Именно оно позволит нам не сдаваться и быть счастливыми в этой многообразной стремительной жизни.

Ну и как же нам найти признание внутри? Возможно, это звучит несколько странно и даже чуждо, поскольку наша культура и СМИ продвигают прямо противоположную идею. Действительно, рекламщикам необходимо, чтобы вы искали признание, идущее извне, и покупали, покупали, покупали... На вашем стремлении к внешнему признанию делаются огромные деньги!

Возьмем, к примеру, чистящее средство, рассчитанное на занятых мам. В рекламном ролике к хозяйке может зайти в гости подруга, увидеть, какой у нее чистый дом, похвалить и слегка позавидовать. То есть занятая мама показана получающей заряд признания: «Ура! Мои полы опередят ее полы на пять очков!» — примерно так воспринимает происходящее ее слишком человеческий ум. Она, скорее всего, даже не подозревает о том, что творится у нее внутри. Ей просто хорошо, потому что она купила этот товар, а телезрительница получает отзыв, указывающий на возможное вознаграждение в виде признания. Так что в следующий раз она возьмет в магазине именно это чистящее средство.

То же самое относится к рекламе, в которой показываются мужчины-дальнобойщики. Грузовик нагружают товаром, он переваливает через высокие холмы и медленно спускается по шоссе вдоль океанского побережья. «Круто! Парень, который ведет этот грузовик, сильный и брутальный. Но и стильный тоже!» — говорит реклама. Наблюдающий рекламу мозг откликается: «Хм... я хочу чувствовать себя таким, как он». И начинает «посылать» дофамин. Но очарование длится недолго. После химического скачка действие гормонов хорошего настроения быстро заканчивается. Разве что телезритель пойдет и сделает то, что сразу же заставит его чувствовать себя сильным, брутальным и стильным. А если нет, он может почувствовать азарт охоты за признанием и отправиться в социальные сети, бессознательно ища подпитки. «О! Меня ретвитнули!» — конечно, происходит химический скачок, но ничья жизнь от этого особо не изменится.

Вместо этого вы можете дать себе признание самостоятельно, а социальные медиа использовать сознательно и в умеренных количествах. Решитесь на любовь к себе и проявите ее через доброе отношение к самому себе и онлайн, и в реальной жизни. Лелейте любовь к себе и получайте признание, исходящее изнутри.

Любовь к себе начинается с принятия себя. Вы существуете. Вы совершенны во всех ваших несовершенствах. Вы то, что надо, именно такой, какой вы есть. Принять себя значит успокоиться на этом знании. Это требует практики. Необходимо замечать, когда вы перестаете принимать себя, и вносить коррективы в свои мысли и действия.

Полные сочувствия указания по принятию себя

- Будьте добры к себе. Это показывает, что вы принимаете и любите себя.
- Культивируйте только позитивный поток сознания. Никакого: «Хочу, чтобы мой живот был плоским». Вместо этого: «Мне нравится цвет этого платья. Он так красиво переливается на моем теле».
- Будьте начеку. Думайте о себе только по-доброму. Только принятие себя и любовь в потоке сознания. Остановите себя, если начинаете думать: «Мне нужно быть лучше, работать больше, убирать чаще...» Вместо этого честно и доброжелательно оцените положение вещей. Пока вы с уважением относитесь к своим домочадцам, стараетесь на работе и получаете хорошие отзывы от начальника, вы вполне удовлетворяете предъявляемым вам требованиям. Нет необходимости травить себя и подрывать собственную самооценку. Того, что вы делаете, достаточно. Вы прекрасны. Поймите себя за руку и направьте мысли в другое русло: «Я горжусь собой, потому что принимаю на себя ответственность, живу сознательно и забочусь как о себе, так и о других».

Начав принимать себя, вы будете лучше подготовлены к тому, чтобы сделать следующий шаг и начать себя любить. Любовь к себе — это чувство безусловной заботы и принятия, направленное на самого себя. Это значит видеть свою красоту и добродетельность и ценить себя. Это значит принимать свои ошибки и причуды всем сердцем и работать над любовью к себе. Любовь к себе требует практики. Требует усилий, как и совместная жизнь. Вы делаете это, потому что заботитесь о своем здоровье и благополучии. Вы делаете это, потому что любите себя.

Упражнение

Повышаем накал любви к себе

Культивируйте к себе ту же неиссякаемую любовь, какую вы испытываете к прекрасному ребенку или к драгоценному супругу. Заботьтесь о себе. Показывайте себе свою любовь в большом и в малом, чтобы ваша душа все время знала, что она любима, и могла чувствовать себя в безопасности, как оно, собственно, и есть. Вот некоторые практические советы:

1. Составьте список из трех установок, провозглашающих вашу любовь к себе. Его можно повесить на зеркало в ванной комнате или рядом с кроватью.

Вот несколько примеров.

- Я люблю себя в любой момент времени в точности таким, какой я есть.
- Я ценю себя и мое драгоценное сердце.
- Я всегда заслуживаю уважения, любви и доброты и веду себя как человек, этого заслуживающий.

2. Произносите эти установки вслух утром и вечером. После пробуждения и перед тем как ложиться спать — хорошее время. Пообещайте себе делать это.

3. Пообещайте себе раз в неделю устраивать акцию любви к себе. Это может быть что-то простое: выпить стакан свежевыжатого сока, прогуляться, или, напротив, нечто

экстравагантное: поездка на пляж или посещение спа-салона. Убедитесь, что, делая это, нашли несколько минут, чтобы сознательно поговорить с любовью с самим собой.

Говорите себе что-то вроде: «Я так рада, что у меня есть время заняться собой. Мне не требуется для этого какая-то причина или основание. Я делаю это просто потому, что существую и люблю себя» или «Я в самом деле люблю себя, мои странности, мои пристрастия, мои таланты, мое мнение. Я ценю себя такой, какая я есть, и награждаю признанием саму себя».

Любовь к себе даст вам признание и удовлетворит внутреннюю потребность в нем. Вы можете заполнить эту пустоту любовью и добротой извне и почувствовать себя лучше. Но только доброжелательное отношение к себе даст вам признание, которое способны понять и оценить ваши душа и сердце. Результатом будет эмоциональное здоровье.

Вот несколько маяков любви к себе:

- Вы достойны любви.
- Вы достойны того, чтобы любить себя.
- Внутри вы совершенны — такой, какой есть.
- Вы заслуживаете доброты.
- Вы можете обратиться к доброте в любой момент. У вас есть этот ресурс.
- Вы можете улучшить свою жизнь, постоянно относясь к себе с добротой и уважением.
- Решитесь думать позитивно о себе и своей жизни. У вас вырастут крылья.
- Сознательно любите себя. Продолжайте делать это.
- Если вы оступились, скорректируйте курс и продолжайте движение. Любовь к себе — это путь и образ жизни.
- Вы совершенны, даже если никто не совершенен.
- Внутри вас — красота.
- Ваше сердце — сокровище.
- Внутри вы сияющая звезда. Примите это.
- Внутри вас искрится свет. Будьте добры к вашему внутреннему свету.
- Если вам тяжело, обнимите себя. Обвейте себя руками и сожмите. Похлопайте себя по спине, как вы сделали бы, обнимая кого-то.
- Найдите то, что заставляет ваше сердце петь, делайте это.
- Говорите «Я люблю себя» не менее трех раз в день, вслух или про себя.
- Практикуйтесь.

Только эмоционально здоровый человек может иметь дело с нашим миром в эмоционально здоровом ключе. Доброта и сочувствие — это прежде всего путь к тому, чтобы любить и принимать себя, чтобы суметь полюбить и принять мир.

Поиски признания извне ведут к беспокойству. Дайте себе признание изнутри, чтобы обрести истинное счастье.

День 21

Найдите сочувствие внутри себя, следуя своему собственному духовному пути

Если бы я только мог превзойти отца в мире инвестиций! Если бы эти раздолбаи из института только могли увидеть, чего я достиг! Если бы только мой бывший знал, какой у меня сейчас счастливый брак! Так много мусора сыплется в топку нашей хаотичной души! Эти «если бы» иногда просто отдаленные воспоминания, которые время от времени всплывают на поверхность. Когда это случается, вы можете их отпустить, именно в такие моменты у вас появляется возможность прекратить соревнование с отцом, однокурсниками или бывшим.

Сколько бы облегчения это принесло! Как много свободы дает ощущение того, что мотивация исходит от нас самих, а не от неугомонной души, которая иногда влияет на наши действия. В следующий раз, заметив, что на вас влияет стремление соревноваться, решите отпустить его и позвольте сердцу расслабиться здесь и сейчас. Выберите сочувствие самому себе. Задайте, подобно барабану, внутри себя новый ритм. Выстукивайте в сердце сильно и четко — сочувствие!

Вы открываете дверь в новый мир — некоторые люди ищут его как центр духовного притяжения. Примите себя как своего собственного гуру и, подобно Далай-ламе, скажите: «Это моя простая религия. Нет нужды в храмах; нет нужды в сложной философии. Наш мозг, наше сердце — вот наш храм; наша философия — доброта».

Центральная идея большинства религий — обходиться с другими так, как вам хотелось бы, чтобы обходились с вами, и любить друг друга. Во многих отношениях это и есть суть сочувствия. Мировые религии проповедуют сочувствие в самых светлых и неповторимых частях своих учений. Энергия и дух, которые люди ощущают, объединяясь в этих философских и религиозных рамках, возможно, являются результатом чувствующего духа, также известного как взаимодействие, любовь, сочувствие и свет. Что если свет — это все, что нам нужно для того, чтобы взрастить сочувствие?

Чем больше времени мы уделяем тому, чтобы понять другие культуры и религии, тем больше у нас возможностей жить сочувствием. Весьма ценно увидеть, насколько по-разному сочувствие освещается в некоторых древних и современных учениях. Становясь собственными гуру, мы можем с легкостью и грацией присвоить верования и практики, резонирующие с нами и нашей системой ценностей.

Буддизм на самом деле философия, а не религия. Он учит, что сочувствие — ответ на все вопросы, которые ставит жизнь: от мира на Земле до мира в семье. Буддизм учит, что сочувствие — высший уровень мотивации и что все страдания на Земле могут быть прекращены посредством сочувствия друг к другу. Буддизм — сложная философия, выходящая за рамки доктрины до такой степени, что многие из последователей рассматривают ее как стиль жизни. Путь буддизма включает в себя жизнь в соответствии с моралью, осознание мотивации мыслей и действий и развитие глубинной мудрости.

Современный друидизм — дитя друидских верований времен кельтов. Он учит гармонии и поклонению природе. Это подразумевает уважение не только к соседу, но и к самой Земле. Друидизм включает в себя также поклонение предкам. Его корни — в древних кельтских и других языческих религиях, в которых друиды выполняли функции священников. Многие друиды и представители других языческих культов верили в безусловную любовь, сочувствие, уважение, прощение и благодарность, а также в пять элементов: дух, воду, воздух, огонь и землю. Природа поддерживает жизнь через сочувствие,

и это качество очевидно во всех ее созданиях. Друиды и другие язычники даже учили, что дух и сочувствие связаны настолько тесно, что по мере постижения безусловного сочувствия дух будет посылать человеку больше возможностей. Сочувствие основывается исключительно на понимании того, что все живое связано между собой не только в рамках определенных видов, но и общими предками, от которых все эти виды произошли в ходе эволюционного развития.

Духовные традиции коренных жителей Америки многослойны, поскольку племен существовало огромное количество и различные системы верований накладывались друг на друга. Среди них есть как монотеистические, так и политеистические, и даже анималистические. Подобно аборигенам Австралии, коренные американцы не записывали свои истории, прибегая к устной традиции, аллегориям. Многие из того, что большинство современных американцев считают в юридических переговорах само собой разумеющимся, содержится в законах коренных американских племен и стандартах уважения, бытовавших в то время. В них подчеркивается необходимость взаимного уважения и сотрудничества при общении людей, имеющих разные точки зрения. Например, широкое распространение среди индейских племен имел «жезл говорящего», позволяющий высказываться только тому, кто его держит, в то время как все остальные должны слушать его не перебивая, — это стандарт, используемый сегодня в суде, только современные судьи используют не жезл, а деревянный молоток со специальной подставкой, усиливающей звук.

В иудаизме, несмотря на то что в Торе говорится о дозволении есть животных, полученном Ноем от бога, в большинстве более поздних текстов выказывается сочувствие к животным и стремление не причинять боль без необходимости. Древние иудеи всегда почитали сочувствие за добродетель, возводя в ранг закона попечение о сиротах, вдовах и даже странниках. Выдающийся иудейский ученый Шмуэль Давид Луццатто, живший в Италии, утверждал, что сочувствие окупает само себя. В то время как многие верования имеют представление о какой-либо форме рая, иудеи не пытаются предсказать, что будет в загробной жизни. Поэтому проявление сочувствия не связано с ожиданием воздаяния в раю. Это просто то, что должно делать, потому что это правильно.

Христианство основано на Библии, главным образом — на жизни и учении Иисуса Христа, описанных в Новом Завете. Это его правило: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Любить ближнего недостаточно, учил Иисус. Настоящая проверка любви — простить своих врагов. Именно это и сделал он сам, проявив безграничное милосердие к своим палачам: «Отче! Прости им, ибо не знают, что делают» (Лука 23:34). А ученикам своим он сказал: «Заповедь новую даю вам, да любите друг друга; как Я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга. По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Иоанн 13:34).

Ислам — религия, имеющая с иудаизмом и христианством больше сходства, чем различий. Ислам происходит от той же авраамической традиции, что и две другие мировые религии. Одна из особенностей этой религии состоит в том, что мусульмане почитают Мухаммеда как последнего пророка Господа после Адама, Моисея, Авраама и Иисуса Христа. Она получила массовое распространение во время так называемого Золотого века ислама (или Арабского халифата) с 700-х по 1200-е годы нашей эры. Нынешнее число последователей ислама составляет около 1,6 миллиарда и быстро растет. Каждый раз, когда мусульманин молится, он называет «мирные» имена бога — Рахмани и Рахим, что означает «сочувственный» (или «милостивый») и «милосердный». То есть каждый раз, обращаясь к богу, мусульманин взывает к его сочувствию. Сочувствие — это не обязательное страдание вместе с другими, как будто страдание суть нечто хорошее, оно означает прежде всего способность человека облегчить чужую ношу. Равнодушие к чужой боли и высокомерие и заносчивость считаются в исламе пороками.

Я предлагаю считать своим собственным гуру себя. Мы ищем смысл и духовную энергию извне, тогда как на самом деле они заключены внутри нас. Они были там всегда. Сделайте вашей религией сочувствие, чтобы наполнить жизнь смыслом и радостью.

Упражнение

Найдем божественное внутри себя

В наши дни в западном мире у человека есть уникальная возможность выбрать свой духовный путь. Вы можете комбинировать духовные традиции различных религий или философских течений. Вы можете решить проложить себе совершенно новую дорогу.

Я верю, что мы вступили в эру, свободную от гуру, поскольку у каждого есть возможность стать собственным наставником. Да, учителя есть. Но что, если высшая вселенская жизненная сила, которая проходит через всех нас, способна открыть дверь в нашу внутреннюю божественную природу?

Вы и есть ваш собственный гуру.

Вы можете сфокусироваться на том, что приносит вам радость и удовлетворение. Возможно, медитация расширит ваш разум и сердце таким образом, какого вы и не предполагали. Возможно, изучение каббалы внесет в ваш мир порядок, который вы всегда пытались создать. Возможно, с вами резонируют хитросплетения той или иной философии коренных американских племен.

Что бы ни работало для вас — это превосходно.

Возьмите свой дневник, ручку или цветные карандаши, маркеры и ответьте на следующие вопросы. Вы можете записать ответы или даже зарисовать их.

1. Какие способы творческого самовыражения приносят вам радость? Искусство? Рисование карандашом или красками? Танцы? Пение? Написание прозы или стихов? Вырезание по дереву? Запишите три–пять пунктов, которые приходят в голову.
2. Какое бы слово вы использовали, чтобы описать вселенскую энергию или жизненную силу, которая течет через всех нас? Вам нравится слово «бог»? Богиня? Великая тайна? Божественность? Дух? Источник? Единое?
3. Есть ли что-либо в известных вам существующих религиях, что не резонирует с вами? Можете написать короткий текст об этом.
4. Как вам больше нравится соединяться с духовной энергией — в одиночестве или в группе, а может, оба варианта?
5. Чувствуете ли вы, что вам чего-то не хватает в духовном отношении и вы хотели бы вложить больше энергии и внимания в эту сферу своей жизни?

Закончив, просмотрите ответы и подумайте над ними. Размышляя, вы, возможно, легко найдете какой-то идеальный вариант. С другой стороны, не исключено, что вам нужно просто подумать над этими ответами и попытаться понять, во что может вылиться каждый из них. Но это всего лишь первый шаг на пути к построению своего духовного пути.

Найдите внутренний свет с помощью медитации и самосозерцания, и ваша жизнь засияет изнутри.

День 22

Созерцаем нехватку любви и остаемся открытыми

Сегодня я ищу понимания. На этой неделе было совершено два больших террористических акта. Сердце болит. Думаю, у многих из нас. Печаль, вызываемая происходящим, может литься через край. Мы все ощущаем беспомощность. Что мы можем

поделать? Как мы можем помочь положить конец страданиям? И почему эти люди, называемые террористами, так страдают? Я думаю о детях, которые выросли, чтобы стать виновниками массового бессмысленного насилия, — какими они были? Почему они такими стали? Я ищу ответы, но не знаю, существуют ли они. Поэтому сегодня я буду медитировать с Тарой и Кван Инь, богинями сочувствия. И я собираюсь поделиться с вами своим опытом. Возможно, он поможет нам всем. Приглашаю вас найти время и тоже помедитировать с Тарой и Кван Инь. Надеюсь, что к тому моменту, когда вы будете читать эту книгу, бессмысленное насилие прекратится. Сегодня я молюсь о царстве сочувствия на Земле.

Медитация с Тарой

Я решила написать письмо богине сочувствия Таре, а затем начать медитацию и услышать ее ответ. Вот мой текст.

Дорогая Тара!

Я пишу тебе, потому что меня приводит в смятение двойственность нашего мира. Я не понимаю, зачем существует страдание. Я знаю, что в духовных учениях обычно предлагается принять этот факт и стараться по возможности изменить его. Большую часть времени я могу удовлетвориться этим, но сегодня мне тяжело. Пожалуйста, поделись со мной своей мудростью, чтобы я лучше могла понять реальность.

С любовью,

Эми

Я начала медитировать, повторяя мантру «шанти», что означает мир. Шанти. Шанти. Шанти. Затем попросила связаться напрямую с Тарой и ощутила ее присутствие в моей комнате. Меня бросило в жар, я стала потеть. Я чувствовала горячий белый жар, рвущийся через коронную чакру на макушке. В кистях рук началась пульсация, и я ощущала, как мощная горячая энергия течет от головы через все тело в землю. Тара помогла мне вернуться в поток. Это то, что я называю базовой вселенской настройкой. Эти слова можно использовать в качестве мантры, повторяя их снова и снова: базовая вселенская настройка. Базовая вселенская настройка. Базовая вселенская настройка.

Мне показалось, что мы сидим с Тарой и держимся за руки: я — физическими руками, она — духовными. Мне она явилась как тело из белого света в белых тканях, сотканное из энергии. Казалось, что позади нее был космос. Я ощутила ее настолько глубоко, как никогда ранее. Много лет работая с ней как врач-интуит в интересах своих пациентов, я редко обращалась к Таре за помощью для себя. Сидя напротив, она послала белый сияющий свет из своего сердца к моему, и я открыла свое сердце как могла, чтобы принять его. Я позволила свету свободно течь, повторяя слово «да» как мантру. Да, да, да.

Во время медитации я узнала, что Тара поняла, насколько тяжело видеть нехватку любви, являющуюся причиной страданий. Оказывается, нехватка — это иллюзия. Она ненастоящая. Несмотря на то что наш опыт реален, нехватка подобна дурному сну или голограмме. Это реальность, из которой мы можем выйти, даже если будем продолжать жить в этом мире.

Тара сказала, что никогда не посоветует нам игнорировать страдание в мире и что все мы способны помочь. Каждый день мы можем потратить десять минут на медитацию во имя мира и сочувствия. Каждый день мы способны множить любовь в мире своими действиями, мыслями и словами. Каждый день мы можем стараться принять теневую сторону нас самих. Весь беспорядок и страдание в мире — отражение беспорядка и страдания человеческой расы внутри себя самой.

Лучшее, что мы можем сделать, чтобы предотвратить будущие мировые трагедии, — это погрузиться в себя и интегрировать каждую теневую часть своего существа в собственное «Я». Если каждый сделает это, внешних манифестаций беспокойства и беспорядка поубавится. Человеческая раса подобна одной огромной семье. Мы все условились быть здесь, в этом вращающемся коллаже душ, и медленно, как песок сквозь сито, отсеять наши теневые составляющие и, возможно, возродиться, подобно фениксу, в

кристаллах света. Мы все вовлекаемся в этот процесс, сознательно или бессознательно, но гораздо проще делать это сознательно, порождая меньше страданий.

Почувствовав, что Тара уходит, я все еще была полна видением яркого белого света. Ниже я опишу процесс интеграции тени.

Интегрируем теневое «Я»

Теневое «Я» — та часть вас, которая скрыта и не видна никому. Иногда вы можете заметить ее отблеск, например, в момент с трудом подавляемой ярости или безграничного одиночества. Тень — очень личный аспект всего «Я». Это то, что кажется вам неприятным, непривлекательным или недопустимым в обществе, и, тем не менее, это часть вас, как бы глубоко она ни была спрятана. Ваша тень может быть ужасающей: ведь она скрывает все, чего вы боитесь, особенно в себе самом. Ваши злые умыслы, манипуляции, зависть, злоба и безумие. Это маленький грустный ребенок, прячущийся в углу, после того как его отвергли, и это хулиган на детской площадке, терроризирующий других. Это сильный голодный монстр и беспомощная подавленная жертва. Ваша тень — все, что вы не можете контролировать. Ваш личный внутренний хаос.

Когда мы прячем или подавляем какие-либо аспекты своего «Я», они проявляются или «ведут себя», как непослушные дети. Это может происходить по-разному. Тень может заявить о себе как люди, которые вам вредят; они — зеркало, которое помогает нам лучше увидеть себя. Глубоко скрытая тень способна придать определенную окраску каким-то жизненным коллизиям, повлиять на них и создать ситуации, отражающие все аспекты вашего «Я».

Глобальные события во все времена были зеркалом для человечества, для нашей коллективной тени как расы. Наше теневое «Я» играло роль во многих событиях мирового масштаба. Будучи существами, получившими в критический момент эволюции на планете космическое сознание, мы имеем возможность взять на себя ответственность за собственную тень. Это значит — в меру своих способностей интегрировать собственную тень, чтобы уменьшить количество энергии, доступной для проявлений тьмы. В постоянном движении к балансу при меньшем количестве подавленной теневой энергии в каждом из нас будет меньше событий и ситуаций, которые нельзя проигнорировать и которые побуждают нас встать и заняться своей тенью. Работа по интеграции тени усиливает энергетику как индивида, так и всей планеты.

Медитация «Добро пожаловать домой, тень!»

Используйте этот процесс только для интеграции собственной тени. Это индивидуальная работа, которую лучше выполнять сознательно — не делайте ее для других. Каждый должен взять ответственность за свою теневую сторону на себя.

Войдите в пространство собственного сердца. Увидьте себя стоящим в храме посреди этого пространства. Посмотрите на то, что вокруг, и идите к алтарю в центре храма. Если он пуст, поставьте на него то, что приносит вам радость, к примеру, цветы, тропические фрукты, минералы, картины, произведения искусства, статуи божеств.

Затем встаньте устойчиво, распрямитесь, ощутите гордость. Оставаясь физически там, где вы есть, дома или на природе, внутренне пребывайте в храме и поднимите руки над головой.

Произнесите следующие слова вслух, ясно выражая намерение: «Я призываю все аспекты себя в центр моего сердечного пространства. Всем рады в этом храме. Всех примут с любовью. Тень, услышь мой зов. Пришло время интеграции».

Увидьте тень, стоящую перед вами в центре храма сердца. Не осуждайте ее. Посмотрите ей прямо в глаза. Познайте ее. Почувствуйте, как белый свет любви исходит от вашего духовного «Я», ваших рук, сердца и глаз. Полюбите свою тень. Позвольте равновесию войти в структуру души и пронизать все ваше существо. Предложите тени дом в

храме сердца. Примите целостность, которую дает интеграция души. Почувствуйте целостность, принимая всего себя в центре храма сердца.

Прибегайте с этой процедуре так часто, как это необходимо. Знайте, что вы меняете мир, принимая на себя ответственность и притягивая свет.

Медитация с Кван Инь, богиней сочувствия

Теперь давайте медитировать с Кван Инь, богиней сочувствия, известной также в буддистской философии как Авалокитешвара. Как уже было отмечено, буддизм не религия, а философия. Это просто способ видеть мир. Там нет богов и создателя. Центральная идея этой философии такова: осознанность, присутствие в настоящем моменте и медитация могут улучшить качество жизни людей. Прекрасная книга, дающая полный исторический обзор и объяснение буддизма, — «Немного Будды». Также хочу посоветовать ознакомиться с книгой, которая помогает при постижении медитации и бескорыстия — «Неисчерпаемая душа».

Как врач-интуит, я знакома с Кван Инь на протяжении многих лет. Она дала мне утешение, комфорт, прозрения, а также множество случаев исцеления моих пациентов. Так что общаться с ней — всегда честь и радость.

Я устроилась, чтобы медитировать с ней, попросив сестру рядом и указать мне путь культивирования сочувствия и понимания того, как привлечь его в мою жизнь и увидеть мир сквозь его призму. Она поделилась со мной своей мудростью посредством автоматического письма, что напоминает ченнелинг, при котором вместо речи используется запись.

Во время медитации Кван Инь сообщила мне, что ценно оказаться внутри идеи сочувствия, чтобы извлечь новую энергию из собственного ядра. Ядро — мощная динамо-машина. Из него произрастает все внутри нас. А то, что внутри нас, создает мир вокруг. Ваше ядро, энергия и личность взаимодействуют с этим миром и создают то, что некоторые называют кармой, то есть очень простую энергию. Эта энергия, или карма, затем формирует внутри вас что-то вроде погоды. Она взаимодействует с чистым белым светом вашего ядра и создает разнообразные условия в теле и душе. До определенной степени эти эмоции и чувства способны влиять нужным образом на нейтральную энергию ядра. Иногда жизнь дает всплеск, идущий против нашей энергии и смещающий положение вещей. Но у нас есть власть понять, когда это происходит, и вернуть все на свои места или туда, куда нам нравится. Все в нашей власти.

Также Кван Инь отметила, что прекрасный способ расширить самосознание, позволяющее понять, как направлять свою энергию, — это медитация. Медитация — процесс, который дает разуму возможность расслабиться и предоставляет время, необходимое для успокоения и приглушения потока сознания. После этого вы входите в свое наблюдающее «Я» — ту вашу часть, которая просто присутствует, образно говоря, которая «выглядывает» и смотрит за тем, что происходит с вами каждый день. Наблюдающее «Я» не действует, оно просто смотрит.

Увидьте себя читающим слова в этой книге. Кто внутри вас смотрит на то, как вы их читаете? Это ваше наблюдающее «Я». Медитируя, вы позволяете разуму замедлить поток сознания, насколько это возможно, и начинаете сознавать наблюдающее «Я». Оно никогда не «находится». У него почти нет желаний. Оно просто смотрит. Оно очень спокойное и мирное. Оно полно сочувствия. Оно ни к чему не привязывается, но ему до всего есть дело. Чем больше вы можете оставаться в наблюдающем «Я», тем проще вам обрести внутреннее умиротворение и тем способнее вы к сочувствию.

Упражнение

Связь с Кван Инь

Найдите несколько минут, чтобы передохнуть в наблюдающем «Я», и посидите или полежите в покое. Когда будете готовы, закройте глаза и начните глубоко дышать. Обратите внимание, что происходит в вашем разуме. Позвольте себе замедлиться. Теперь прибегните к

мантре, чтобы сосредоточиться на одном слове. Таким образом можно загасить остатки потока сознания, на что иногда требуется некоторое время. Для этого тоже необходимо упражняться, тем более это не тот случай, когда вы можете проиграть или победить — вы делаете это для себя.

В качестве мантры можно использовать любые слова: «сочувствие», «мир», «любовь», «радость», «да», «спокойствие». Успокойте разум, следуйте за дыханием и начинайте повторять мантру. Делайте это столько, сколько угодно. Обратите внимание на то, как проявляется наблюдающее «Я», как оно смотрит на вас, когда вы повторяете мантру. Заметьте, как замедляются ваши мысли.

Теперь, если хотите, не прерывая медитации, можете связаться с Кван Инь. Чтобы сделать это, просто произнесите вслух или про себя: «Теперь я связываюсь с Кван Инь, богиней сочувствия, во имя моего высшего блага и высшего блага всей жизни».

Она сидит перед вами. Протяните руки перед собой ладонями вверх. Кивните, чтобы дать ей понять, что она может положить свои духовные руки на ваши. Ощувив ее руки поверх своих, почувствуйте связь, возникшую между вами. Это может быть пульсация энергии. Это может быть покалывание, холод или жар в ладонях, чувство безмятежности или даже определенный запах. Возможно, вы увидите какие-то цвета и почувствуете те или иные ощущения в теле.

Теперь можете поздороваться с Кван Инь. Поблагодарите ее за сеанс связи с вами и сделайте паузу, чтобы она также могла поприветствовать вас. Если вы хотите, чтобы она вам помогла, попросите ее об этом. Продолжайте спокойно сидеть, держа ее за руки, и получайте ответы или энергию, которые могут помочь в решении ваших вопросов. Если хотите, спросите Кван Инь, не нужно ли помочь ей, и дайте знать, что готовы оказать помощь в ее труде на высшее благо. Когда процесс будет ощущаться завершенным, ток энергии между вашими руками начнет замедляться, затем остановится, и ваши руки естественным образом опустятся. Поблагодарите Кван Инь, если можете, вслух, затем скажите: «Теперь ярываю связь с Кван Инь, как это необходимо, для моего высшего блага». Почувствуйте, что ее присутствие становится менее осязаемым, но не забывайте, что она всегда рядом и доступна. Вы можете вступать с ней в контакт этим способом так часто, как захотите.

Я позволяю божествам сочувствия наполнить меня светом во имя высшего блага.

День 23

Установка на взаимосвязь

Откройте разум этой мысли: мы все — единое существо. Представьте себе, что каждая душа, по сути, одно и то же — одна душа, одна энергия, дифференцированная по разным вселенным в бесконечном существовании. Я верю, что такова реальность бытия. В кругах нью-эйдж вы услышите многое о карме, реинкарнации и реальности жизни. Самое удивительное в величайшей тайне бытия — то, что на некоторые вопросы мы не получим полных ответов, пока находимся здесь, на Земле. Я владею даром ясновидения сколько себя помню, и всю свою жизнь жажду познать суть этой реальности. Мне хочется поделиться с вами своим видением. Работая последние пятнадцать лет врачом-интуитом, я получила исключительную возможность наблюдать мириады инкарнаций множества людей. С чем только мне не приходилось сталкиваться в своей практике: это и помощь в очищении кармы, и разговор с умершими родственниками, и даже распознавание процесса перехода в мир иной домашних питомцев. Что я поняла за все эти годы изучения души и духа тысяч людей? То, что бытие одновременно до невозможности сложно и парадоксально просто. Черта под этим — все мы суть одно. Все мы суть одно и то же существо.

Энергия взаимосвязи пронизывает все, что мы делаем и переживаем, в каждый момент нашей жизни. Даже работая над этой книгой, я связана со всеми объектами в офисе, предметами на столе, с деревьями за окном, с людьми по соседству, с растениями и животными вокруг, со всем миром. Погружаясь в эту взаимосвязь, я воспринимаю ее всем телом, но особенно сердцем. Центр груди, известный как сердечная чакра, — основная зона,

в которой можно, просто положив на нее руки, ощутить и почувствовать энергию любви в своем физическом теле. Естественное продолжение чувства взаимосвязи — чувство любви. Когда мы действительно погружаемся в любовь, то понимаем, что это дух. То, что некоторые люди называют проявлением божественного. Это также сочувствие, забота и всеобъемлющее чувство контакта и взаимосвязи. Божественная любовь течет сквозь всех нас. Это энергия, чистая и простая. Энергия сама по себе нейтральная, но ей можно придать аромат. Придавая энергии аромат любви, мы вступаем в контакт с тем, что считаем приятным. Взаимосвязь — это настоящая любовь.

У меня всегда была сильная связь с дельфинами и китами. Я имею восхитительный опыт синхронизации, позволившей мне плавать с ними в природных условиях. Это общение с ними — потрясающий дар и благословение, за которое я безмерно благодарна. Неоднократный опыт плавания с горбатыми китами*, каждый раз по случайности, изменил мою жизнь. Хочу поделиться с вами посланием о взаимосвязи, полученным от китов в 2009 году. Последние 20 лет я практикую автоматическое письмо — именно таким образом я получила эту информацию.

Послание китов-полосатиков

Представьте, что могут сказать о взаимосвязи нежные гиганты, которых мы называем китами-полосатиками. Вот что представилось мне.

Наши приветствия, нежнейшие.

У нас есть много поводов наслаждаться вашей человеческой энергией. Мы чувствуем ваше стремление к росту и изменениям. Сейчас вы ощущаете, что наша планета заключает в себе колоссальный ресурс. Это хорошо. Это приближает вас к способности увидеть сияющую красоту всей полноты вашего бытия как расы и как каждого отдельного индивида.

Наша планета так удивительно красива! Мы делим ее с вами — вы с нами. Мы суть одно — объединенное состояние взаимосвязи. Один мир. Взаимосвязанный. Единая Земля — глобальная матрица света.

В этом наша суть — во взаимосвязи. Вы можете воспользоваться нашей матрицей и почувствовать существующую красоту. Мы ощущаем нашу врожденную связь со всем, что существует в каждый момент жизни. Уже детенышами мы чувствуем взаимосвязь. Мы способны ощущать каждое насекомое на планете, каждую травинку и все эмоции глубоко, полно и в любое время. Мы исключительные эмпааты.

Иногда мы скрываемся внутри себя, ведь наша многоуровневая жизнь слишком насыщена. Наши жизни полны пронизывающей все любви и глубокого мира. Мы чувствительные существа, нам нужны мир и покой.

Представьте глубокий покой глубинных вод. Представьте себя в них.

Передохните.

Почувствуйте, почему мы так сильно связаны: потому что наш покой глубок. У каждого из нас есть время для себя как для индивида, но мы любим и спокойную стабильность нашего видового сообщества. Мы все хорошо знаем друг друга благодаря этой взаимосвязи. Так обстоят дела. Любви и мира вам.

С любовью, ваши друзья киты-полосатики

Упражнение

Я имею значение, ты имеешь значение, мы имеем значение

Если бы при создании этой книги у меня была только одна задача, то я бы сформулировала ее как попытку ясно и прямо донести до каждого читателя мысль о том, что он имеет значение. Вы имеете значение. Примите этот факт. Думаете ли вы, что имеете значение? Думаете ли вы, что ваше существование что-то меняет? Многие люди ответят отрицательно. Многие из нас не верят, что мы чего-то стоим. Многим из нас не ясно, что все, что мы делаем, влияет на мир вокруг.

Каждый раз, выходя из квартиры и направляясь в ближайший магазин, вы создаете энергетическую рябь. Ваши мысли, чувства, то, как вы себя ведете, то, чего вы не делаете, все это влияет на мир вокруг.

Когда вы заходите в магазин, выбираете товары, платите на кассе, вы встречаете людей и влияете на их жизни. Один-единственный момент может изменить всю жизнь. Иногда к лучшему.

Вот один пример. Давайте представим себе человека, выходящего из дома раз в месяц. Возможно, у него депрессия, или боязнь открытых пространств, или и то и другое. На пути в магазин этот человек проходит мимо матери с дочкой. Девочке около шести лет. Она смотрит на прохожего с любопытством и улыбается ему. Он непроизвольно улыбается в ответ. Он одет в поношенную одежду и не только не выглядит принадлежащим к числу тех, кто стоит на самом вершине социальной лестницы, но не похож и на большинство людей, которых девочка из небогатой семьи, посещающая частную школу, видит каждый день. Выйдя из магазина, человек направляется домой по той же улице, по которой пришел. Навстречу ему снова идут мама и дочь, закончившие свои дела на другом конце улицы. Дно бумажного пакета, который несет человек, рвется, и его покупки вываливаются на землю. Мать держит девочку за руку и тащит ее за собой, но ребенок оборачивается, останавливается и направляется в сторону незнакомца, чтобы помочь ему. Сначала мать пытается тянуть ее дальше, но потом, наконец поняв, что произошло, сама начинает помогать. Она достает из своей сумки пакет и вместе с незнакомцем складывает в него покупки. После этого они обмениваются парой фраз и каждый идет своей дорогой.

Конечно, нам хотелось бы думать, что положительный опыт, полученный этим человеком, стимулирует его чаще покидать квартиру. Но что точно случилось в описанной ситуации, так это то, что мать начала замечать людей вокруг себя и вышла из состояния задумчивости. А у девочки появилась возможность вступить в контакт с человеком, который не похож ни на кого из ее мира. Она смогла увидеть что-то совершенно иное. Таким образом были заложены основы сочувствия и эмпатии. И все это потому, что однажды крайне замкнутый человек вышел за покупками. Он имеет значение. Он не пытался сделать что-то специально. Он точно не пытался повлиять на чью-то жизнь. Тем не менее он это сделал. Мы никогда не знаем, как именно мелочи изменяют мир. Что-то на первый взгляд крайне незначительное способно посеять семена, которые впоследствии могут привести нашу шестилетнюю девочку к выбору профессии, связанной с помощью людям.

Упражнение

Творческое сочувствие

Теперь займемся творчеством. Если у вас есть дневник, возьмите его. Я хочу, чтобы вы придумали историю. Значение в ней будете иметь и вы, и люди вокруг вас. Она может быть сколь угодно реалистичной или причудливой. В рамках этого упражнения мы сочиняем историю, поскольку таким образом разум и сердце получают простор для работы над внутренними конфликтами, которые может вызывать идея сочувствия. Также у вас появляется возможность мыслить масштабно и действительно творчески подойти к выражению сочувствия на примере вымышленного персонажа. Вам вовсе не нужно осуществлять все написанное — вы просто приоткрываете дверь в надежде, что кто-нибудь когда-нибудь воплотит вашу историю. Именно при таком подходе в голову приходят самые неординарные мысли. Пусть это упражнение будет игровым способом выразить вашу творческую сущность на примере такой темы, как сочувствие.

История может быть, например, о том, как вы отправились в спортзал, поговорили с кем-то в раздевалке, сделали этому человеку комплимент, вы оба улыбнулись, и этот момент полностью перевернул чей-то день, сделав его лучше. Это может быть и нечто совершенно иное. Предположим, вы оказываетесь в реальности «Звездных войн» и находитесь на планете Кашиик, с которой родом Чубакка, и помогаете появиться на свет младенцу-вуки, который

вырастет и поможет повстанцам и своему дяде Чуи победить Первый орден. (Да, я фанат «Звездных войн».)

Сядьте, раскройте дневник и поставьте таймер на пятнадцать минут. Обозначьте канву истории и начинайте писать. Это может быть всего одна страница — необязательно растекаться мыслью по древу. Цель упражнения — осознать, что вы имеете значение в любой ситуации. Потому что вы на самом деле каждую секунду каждого дня имеете значение. Все, что вы делаете, влияет на кого-то, даже если этот кто-то — вы сами. Решение медитировать, хотя бы перед сном, влияет на то, насколько вы сможете держать себя в узде остаток недели, накричите ли на детей или же будете общаться с ними спокойно и вежливо. Каждое решение имеет значение. Вы имеете значение. Как и каждый на этой планете. Например, попрошайка, стоящий у светофора, наркоман ли он, бедный ли художник или кто-то оказавшийся за чертой бедности. Уже то, что он стоит там со стаканчиком из-под кофе, вызывает у прохожих весь спектр чувств — от вины за собственное нежелание помочь до раздражения, что кто-то не хочет нормально работать. И всего прочего, что только можно себе вообразить. Вы можете дать или не дать ему денег, но вы знаете, что этот человек имеет значение. Когда на планете страдает так много людей, это затрагивает всех нас. Вместо того чтобы впасть в депрессию, чувствовать себя перегруженными или беспомощными, мы можем просто делать что-то хорошее каждый день. Напишите историю об этом. Отпустите воображение на свободу. Пусть оно покажет разуму, как много возможностей открывает сочувствие.

Все, что вы делаете, имеет значение. Каждый раз, когда вы делитесь чем-то или заботитесь о ком-то, вы приумножаете свет.

* Горбатых китов называют также длиннорукими полосатиками.

День 24

Эмпатия в этом усталом мире

Вчера надо мною трудилась моя подруга-хиропрактик. Я спросила ее: «Как ты думаешь, случалась ли у древних людей сублюксация и испытывали ли они от нее такой же дискомфорт, как мы? Может быть, от того, что они так много двигались и не сидели за столом, их позвоночник сохранял правильное положение?» (Сублюксация — это легкое смещение позвонков.)

Подруга ответила: «Мне кажется, они были сосредоточены на внешнем мире, и эта проблема их особо не волновала». Если задуматься, ее ответ покажется весьма глубоким. Люди много двигались, одевались в незамысловатую грубую одежду, ходили зачастую босиком, охотились и занимались собирательством в любую погоду — в жару и в холод, в дождь и в снег. Уровень комфорта был низким. Они не замечали болей в спине или в шее, поскольку были сосредоточены на происходящем вокруг. Беспокоились о том, что на их поселение нападут дикие звери, что возникнут конфликты с соседним племенем, что возникнет торнадо или налетит буран, думали о том, как раздобыть еду и воду. Их жизнь была полностью ориентирована на внешний мир, поскольку иначе было не выжить.

В наши дни вопрос выживания перестал быть настолько актуальным. Конечно, люди беспокоятся о деньгах и экономике, но многие знают, что скорее всего не останутся голодными и будут спать в собственной постели в комнате с включенными батареями. Вопросы непосредственного выживания, по большому счету, исчезли. Именно поэтому у нас появилась возможность заглянуть в себя. И мы начали это делать. Уже во времена Средневековья появились трубадуры — поскольку некоторые из вопросов выживания были решены, люди стали больше ценить творчество и стали наслаждаться песнями, романтическими историями и сказками. Они искали ментальных и эмоциональных раздражителей и развлечений.

Мы, люди, годами занимаемся своим внутренним миром. Мы замечаем, что запястье болит от долгой работы за компьютером. Замечаем, что травмировали плечо, играя в боулинг. Мы делаем что-то, чтобы улучшить положение вещей. Покупаем холодные

компрессы для запястья. Идем к ортопеду или к массажисту, чтобы вправить плечо или привести в порядок позвоночник. Мы знаем, что внимательное отношение к себе помогает определить причину проблемы или дискомфорта. Из этого мы сделали вывод, что можем работать над уменьшением дискомфорта в целом.

Мне кажется особенно интересным то, что, обращая внимание на вещи, которые нам не нравятся, и что-либо в связи с этим предпринимая, мы яснее видим собственный внутренний опыт. Многие из нас проводят приличную часть жизни именно таким образом. Я считаю, что следующий скачок в эволюции сознания произойдет, когда мы научимся осознавать каждое неприятное чувство, мысль и физическое ощущение. Следующим естественным шагом будет перенесение такого подхода на других людей. Проще говоря, мы начнем задаваться вопросом, так же ли «удобно», как мне, человеку, сидящему рядом, на этом жестком кресле, впивающемся в копчик? Мы уже идем по этому пути! По пути, на котором сочувствуем другим и заботимся о них. Но я верю, что это только начало! По мере того как люди западного мира будут уставать от попыток справиться с бесконечным количеством проблем и жалоб, они будут активнее искать духовные ответы на поставленные жизнью вопросы. Благодаря чему люди станут еще более сознательно заботиться друг о друге. Именно такого уровня самосознания некоторые из нас достигли уже сейчас, и именно он будет предтечей расширения сознания. Это предвестник следующей ступени эволюции сочувствия, поскольку мы начнем заботиться даже о самом малом дискомфорте, который ощущают люди вокруг нас. Так, перед нами откроется возможность работать вместе — справившись с небольшим дискомфортом, испытываемым многими, сделать еще один маленький шаг к прекращению всяческих страданий на нашей планете.

Подумайте, как далеко вы ушли по этому пути. Я гиперчувствительный человек, поэтому для меня малейшее неприятное физическое ощущение, например напряжение в шее при подъеме тяжестей, — настоящий катаклизм. Знаю, что у меня есть все признаки низкого болевого порога: тонкие стенки клеток мозга при определенной нехватке магния приводят к мигреням. Я также склонна к ясновидению и обладаю развитой интуицией, что означает: я чувствительна ко всему. Я научилась с этим жить. Но мелочи по-прежнему задевают меня сильнее, чем других людей, поэтому я до крайности внимательна к мелочам, задевающим других. Я предложу человеку подушку, чтобы было удобнее сидеть. Я спрошу друзей, какие чувства вызвало у них то или иное событие. Поскольку я чувствительна, то вижу и чувствую больше, что сделало меня полной сочувствия и эмпатии.

Я верю, что во всех нас кроются безграничные возможности для проявления чувствительности, эмпатии, ясновидения. Некоторые уже рождаются такими, подобно тому, как кто-то от рождения обладает талантом музыканта или художника. Но любой человек, независимо от наличия или отсутствия врожденного таланта, может научиться играть на музыкальном инструменте или рисовать. То же самое с интуицией: каждый может ее развить. И абсолютно каждый обладает способностью к эмпатии. Просто нужно тренироваться.

Эмпатия определяется как способность понимать чувства другого существа. Когда мы способны примерить на себя чью-то шкуру, результатом становится сочувствие. Я верю, что наше общество движется в этом направлении. Пусть то, что печатают и показывают средства массовой информации, не сбивает вас с толку. В наши дни это их работа — показывать как можно больше страшных вещей, чтобы поднять уровень адреналина и активировать лобные доли мозга, чтобы вы хотели смотреть больше и больше и в этом экстатическом состоянии больше и больше покупали. Но истина в том, что, несмотря на все, о чем нам рассказывают СМИ, мир становится с каждым днем лучше. Мы пробуждаемся. Мы видим, что многое в нашем мире абсолютно неверно. И мы можем приложить все усилия, чтобы это изменить. Мы растем благодаря нашему сочувствию и эмпатии друг к другу. В конце концов эта волна достигнет людей в других странах и по всему миру. Мы можем помочь этому, развивая сочувствие в себе, подавая пример другим и разделяя свет и заботу с окружающим нас миром.

Упражнение

Рискуем быть отвергнутыми, чтобы помочь

Когда в нашем сердце начинает сиять сочувствие, у нас возникает потребность действовать. Помогать людям. Нести свет. Это может быть что-то простое, например доброе слово, или что-то более масштабное, например волонтерская деятельность. Потребность проявлять заботу толкает нас в потенциально некомфортные ситуации. Ведь иногда нашу помощь отвергают.

Отказ — часть нашей жизни. Нам могут отказать в приеме на работу. Пример из моего опыта: издатели не всегда берут то, что я предлагаю. Можно быть отвергнутым друзьями, семьей или супругом. Незначительные отказы для нас — как дрессировка для собаки. Они учат следующему: мы не получим дозу дофамина или других гормонов хорошего настроения, если нас отвергают, так что мы не желаем следовать этой поведенческой схеме.

Нам нужно пойти против тренинга по избеганию ситуаций, скрывающих в себе потенциальный отказ. Вместо этого надо научиться не фиксироваться на отказах. С таким отношением мы сможем предложить помощь кому угодно, от чего сил у нас не убавится, и не переживать по поводу того, будет ли она принята. Если кто-то отказывается от нашей доброты или помощи, мы иногда относим это на свой счет. От этого надо отвыкать. Нам необходимо научиться давать любовь, заботу и сочувствие легко, естественно и так же часто, как мы дышим. Нам нужно поощрять в себе столь легкое отношение к проявлению сочувствия, чтобы нам было хорошо, вне зависимости от того, согласились принять нашу помощь или нет, чтобы наше желание так поступать не уменьшилось к следующему разу.

Вспомните случаи, когда вы предлагали кому-то помощь, руководствуясь сочувствием, и эта помощь не была принята. Используйте эти случаи, чтобы лучше осознать себя. Вместо того чтобы чувствовать обиду, спросите себя, что бы вы могли сделать по-другому. Как вы можете переосмыслить этот опыт, чтобы он стал позитивным?

Сегодня я призываю вас предложить кому-либо полную сочувствия помощь в течение ближайших 24 часов. Я хочу, чтобы вы сделали это, не ожидая благодарности, награды и даже признания. И не фиксировались бы на том, будет ли помощь принята. Понимаю, что это высшая математика. Я устраиваю вам настоящее испытание! Но вы сможете это сделать, я уверена.

Идея отсутствия ожиданий или фиксации заключается в том, чтобы перестать рассчитывать на определенный исход, определенную реакцию, на любые физические или эмоциональные состояния или положение вещей в мире. Многие религии и философские школы говорят об этой концепции. В том числе буддизм, христианство, верования бахаи, даосизм, индуизм и ислам. Она также популярна в двенадцатишаговых программах, таких как «Анонимные алкоголики», «Алатин» и «Ал-Анон». Люди, проходящие курс чудес, также знакомятся с концепцией отсутствия ожиданий.

Отсутствие ожиданий стало духовной идеей нашего общества. Но это одновременно и психологически здоровое состояние разума. Оно противоположно тому, что некоторые люди называют созависимостью. И это отличный способ не фиксироваться на каких-то вещах, которых вы хотите на земном плане. Совместив нестяжание со всеобъемлющим сочувствием и любовью, можно открыть более широкие перспективы, достичь больших высот. Это то, к чему все мы можем стремиться и пытаться создать в себе. Все совершают ошибки, и мы не всегда делаем все превосходно. Мы можем развивать умение не фиксироваться на определенных результатах и относиться к миру с эмпатией и сочувствием, решив помочь людям и распространяя доброту и сочувствие в том числе и на себя.

Я хочу, чтобы вы видели мир именно так, совершая акт сочувствия в ближайшие 24 часа. Посмотрите, удастся ли вам обойтись без фиксации и быть полными эмпатии и любви, не забывая заботиться о себе.

Отправляйтесь на подвиг уже сегодня!

Отпустите все отказы и сосредоточьтесь на отражении самого себя. Только внутри вы найдете свет, который ищете.

День 25

Конец буллингу — учим детей сочувствию

До того как стать врачом-интуитом и писать книги, я восемь лет проработала учителем. По образованию я педагог. Приличную часть 1990-х и начало 2000-х я потратила на то, чтобы рассказывать детям, как заботиться друг о друге и о мире вокруг. Я всегда старалась придумывать занятия, обучающие альтруизму и эмпатии. Мне кажется, что это важнейшие вещи, которым надо учить с детства. Дети должны понимать, что мы, как жители западного мира, находимся в привилегированном положении. Конечно, мы не хотим воспитывать в детях страх, но стремимся дать понимание того, что есть люди, которым нужна наша забота, и что, имея наши привилегии, мы должны ее обеспечить. Например, я приносила в класс карту мира, и мы обсуждали другие страны и культуры. Мы медитировали, чтобы уgomонить неуемную энергию духа и тела и настроиться на учебу. Я, конечно, называла это не медитацией, а минуткой тишины, частенько делая с детьми достаточно стандартные упражнения, направленные на то, чтобы они успокоились. Они научились обращать внимание на свое дыхание и расслабляться физически по собственному желанию.

Медитация с детьми

Популярное высказывание, приписываемое Далай-ламе, гласит: «Если каждого восьмилетнего ребенка в мире обучить медитации, мы устраним насилие во всем мире за одно поколение». Может, это и звучит наивно, но зерно истины в этих словах есть.

Воздействие медитации на обучение и когнитивное восприятие детей просто поразительно. Работая в детском саду, я заметила, что день, который начинается с утренней медитации в общем кругу, протекает спокойнее. Адель Даймонд и Кэтлин Ли в статье, вышедшей в 2011 году в журнале «Сайенс», пишут: «После тренинга по самосознанию способности к целенаправленной деятельности в большей степени возросли у детей 7–9 лет с изначально более низкими показателями, чем у детей с изначально более высокими показателями (при сравнении с контрольной группой, которая читала в тишине). Об улучшениях сообщали и учителя, и родители. Тренинг по самосознанию состоит из трех частей: медитация сидя, упражнения на развитие сенсорного внимания, регуляция собственного внимания или проявление внимания к другим людям и окружающему миру и сканирование тела».

В этом исследовании среди способностей к целенаправленной деятельности выделены «функции когнитивного контроля, необходимые в случаях, когда требуется сконцентрироваться и подумать, поскольку действия в соответствии с первым импульсом будут неверны. (...) Основные способности к целенаправленной деятельности — это когнитивная гибкость, торможение (самоконтроль, саморегуляция) и рабочая память. К более сложным способностям относятся решение проблем, рассуждение и планирование». Этот тип тренинга на когнитивном уровне помогает детям продумать свои действия, прежде чем предпринять их. Одна из областей применения этого тренинга — разрешение конфликтов. Перед тем как начинать драку, ребенок должен все продумать и разработать креативную альтернативу.

Такие упражнения в детстве позволяют ребенку впоследствии стать взрослым, несущим мир. Представьте себе воздействие медитации на детей из неблагополучных семей. Она даст им возможность побыть наедине с собой и инструментарий для успокоения. Это то, чему можно учиться и научиться. Как учитель я видела, что дети, упражняющиеся в навыках самосознания в классе, более склонны вести себя нормально в течение всего учебного дня и способны контролировать свои импульсы на детской площадке.

Адекватное поведение на детской площадке постепенно перерастает в адекватное поведение в учебных заведениях более высокого уровня, что, в свою очередь, приводит к

адекватному поведению в обществе и внесению сознательным взрослым своего вклада в развитие этого мира. Не говоря уже о том, что путем медитации достигаются навыки, необходимые для успеха: креативность, гибкость, самоконтроль. Эти же навыки помогают нам жить позитивно. С их помощью мы понимаем, как предпринять креативные действия, чтобы улучшить ситуацию. Развитие способностей к целенаправленной деятельности вносит свой вклад в умение контролировать себя, в частности, в тех случаях, когда мы знаем, что какое-то действие идет нам во вред. Например, целыми днями напролет смотреть телевизор, плохо питаться, забывать о физической активности.

Идея быть гибким разумом, сердцем и духом — мощный посыл. Быть гибким значит уметь сносить удары судьбы. А они будут. Будут подъемы и спады. Но, будучи гибким, вы с большей вероятностью справитесь с происходящим без чрезмерного стресса. Например, с неожиданным переносом дедлайна или с тем, что поставщик заболел и поставка задерживается. Гибкость и креативность всегда помогут найти подходящее решение.

Обучение детей медитации — пожалуй, один из самых долгосрочных подарков в жизни, какой можно сделать человеку. Далай-лама говорит об обучении медитации детей восьмилетнего возраста. По моему опыту, уже дети трех–шести лет способны извлекать пользу из медитации. Им нравится настраиваться на мир вокруг, на собственное тело и собственные ощущения. Обычно это дается им легко. Вместе с этим чрезвычайно полезным навыком детям дается инструментарий, необходимый для того, чтобы преуспеть в жизни и стать полными сочувствия гражданами этого мира.

Многие утверждают, что медитация — отличное средство против СДВГ и нарушений обучаемости у детей. Как учитель, могу это только подтвердить. Как взрослый с СДВГ и множественными нарушениями обучаемости, могу лично заверить, что медитация существенно улучшила мою жизнь.

Ресурсов по обучению детей медитации много. Обратитесь к ним. А я приведу далее краткое описание того, чем занималась с детьми в яслях и детском саду, впрочем, все это подходит для любого возраста.

Я прошу детей сесть, скрестив ноги, и показываю им несколько вариантов расположения кистей рук: просто на бедрах, на коленях или классический вариант для медитации — с соприкасающимися большим и указательным пальцами. Большинство детей выбирают последний вариант, поскольку он удобный и естественный.

Затем я прошу их обратить внимание на воздух, который они вдыхают и выдыхают, как он ощущается во рту, в легких, в животе. Иногда можно сделать даже десять дыхательных циклов. Дети десять раз вдыхают глубоко и наблюдают, как воздух врывается в рот и опускается в живот. Я предлагаю им представить себе облака в небе, пролетающие мимо: каждый раз, когда в голову приходит какая-то мысль, нужно просто наблюдать за ближайшим облаком, уносимым ветром, и чувствовать, как вместе с ним улетает мысль. Обычно я говорю, что в это время можно разрешить мыслям замедлиться, а разум будет радоваться и наблюдать.

Да, медитация может быть настолько простой! Так что если у вас есть собственные дети или дети, о которых вы заботитесь, такие совместные занятия принесут пользу и ребятам, и взрослым. Медитируя с детьми, можно познакомить их с концепцией мантры, объяснить, что это слово или набор слов и что мантра повторяется вновь и вновь, чтобы переключить внимание с проносящихся в голове мыслей. Прекрасная мантра для детей — слово «любовь». Еще я люблю «радость». Больше о медитации радости можно прочесть в моей книге «Радостное бытие: 101 способ изменить дух и ревитализировать жизнь».

Эпидемия буллинга

По данным сайта DoSomething.org, 90 процентов учеников средней школы сталкивались с буллингом, причем более 3,2 миллиона были его объектом. Можно найти множество практических советов, что делать в такой ситуации. Но я говорю об эпидемии буллинга в книге, посвященной сочувствию, поскольку мы как родители, учителя, воспитатели имеем

возможность посеять семена сочувствия уже в раннем возрасте и тем самым помочь предотвратить и, хочется верить, искоренить эту болезнь, поразившую школы. Не думаю, что эта проблема существует только в детских коллективах. Взрослые также ежедневно подвергаются буллингу — эта проблема становится привычной на рабочих местах.

Давайте используем наши новые знания об эмпатии и сочувствии и попробуем понять суть этой эпидемии. На моем канале на YouTube «Свежие беседы с Эми Ли Меркри» (Fresh Talks with Amy Leigh Mercree) есть эпизод о буллинге (#BullingNoWay — Facts, Bystander Behaviour and How to Help), где я беру интервью у педагога общины и адвоката жертв буллинга Кристины Коби. Кристина поделилась таким количеством удивительных знаний, что мне захотелось использовать эту информацию, анализируя роль сочувствия в противодействии буллингу. Кристина сказала, что буллинг — это любое долгосрочное поведение, направленное на унижение другого человека и навязывание ему чувства неполноценности. Чаще всего кого-то дразнят, иногда применяют физическое насилие, нередко выбирается какая-то одна жертва, которую всячески приводят в замешательство: толкают, прячут или отбирают ее вещи, распространяют о ней слухи. Это поведение, направленное на самоутверждение за счет другого. Кристина подчеркнула, что буллинг по сути — насилие. Физическое или ментальное, или эмоциональное, или даже духовное.

Сразу же возникает вопрос: зачем кому-то нужен буллинг? Какой от него прок? Чтобы рассмотреть эти вопросы в контексте, Кристина привела статистику веб-сайта stop-bulling.gov: оказывается, в средней школе в буллинге принимает участие около 30 процентов детей. Они ведут себя агрессивно по отношению к другим. Кристина отметила, что на ее занятиях в школе дети говорят, что буллинг всегда происходит на публике. Такие ситуации один на один — редкость. Цель агрессоров — получить повышенное внимание от окружающих людей. Такое поведение дает чувство власти над жертвой. Агрессоры стремятся контролировать ситуацию, если они нападают, то в момент совершения этого действия маловероятно, что нападут на них. Кристина объяснила, что главная причина их агрессивности заключается в том, что эти дети сами являются жертвами буллинга: например, в отношениях с родителями или братьями и сестрами, или со старшими ребятами. При таком сценарии у ребенка есть возможность вернуть утраченную силу, и он выбирает буллинг просто потому, что не знает ничего другого. По словам Кристины, буллинг — типичный пример приобретенного поведения. Можно биться об заклад, что агрессор ранее был чьей-то жертвой. Это замкнутый круг, и только вмешательство, полное сочувствия, способно его разорвать.

Необходимо использовать собственные эмпатию и сочувствие, чтобы попытаться научить детей (и самих себя) влезать в чужую шкуру. Если мы видим буллинг в общественном месте или на работе, то можем посочувствовать и научить этому детей. Кристина сообщила, что 70 процентов учеников были свидетелями буллинга. Важно дать ребенку навыки, с помощью которых он сможет вмешаться в ситуацию и, избегая насилия, помочь другому. Это также увеличивает вероятность того, что кто-то поможет ему, когда ветер переменится.

Кристина привела и такую удивительную статистику: более чем в половине случаев вмешательства в буллинг он прекращается в течение десяти секунд! Это чудесные цифры, которыми стоит поделиться с детьми. Они показывают, что мы можем изменить ситуацию с буллингом вокруг нас, и воодушевляют детей помогать друг другу. А это очень эффективно!

Поведение свидетелей чрезвычайно важно для прекращения буллинга. Вместо того чтобы поощрять агрессоров или смеяться, дети должны научиться сочувствовать и вмешиваться, следуя проверенной схеме поведения, — тогда школьная культура имеет шансы измениться. Вот некоторые совсем простые фразы, которые можно произнести: «Это нисколько не круто» или «Мне кажется, вы перешли все границы. Прекратите немедленно», или «Жалко, что они к тебе цепляются» (обращаясь к жертве).

Поговорим о трех китах поведения свидетеля. Это то, чему вы можете научить своих детей, и то, чем можно поделиться с их учителями. Схема называется «Активное

присутствие». Вместо пассивного созерцания мы предпринимаем действия, чтобы разрешить ситуацию.

1. Прервать: немедленно прерываем словесный или физический буллинг, вставая рядом с жертвой. Можно сказать: «Это не смешно!» Можно неодобрительно, не улыбаясь, посмотреть на агрессора. Также обратитесь к жертве и скажите ей, как вам жаль, что все это происходит, и что вы понимаете, насколько это ненормально.
2. Отвлечь: некоторые дети не могут вмешаться напрямую. Они боятся, что сами станут объектом буллинга или другие люди подумают, что они недостаточно круты. Вместо этого можно отвлечь тех, кто вовлечен в буллинг. Например, можно сказать агрессору что-то приятное, к примеру: «У тебя клевый рюкзак!» Или спросить о чем-то совершенно не связанном с ситуацией типа: «Во сколько вечером футбольная тренировка?» Можно сообщить как агрессорам, так и жертве, что их кто-то ищет в столовой. Это хорошая стратегия для прекращения буллинга без опасности лично для себя.
3. Делегировать: просто привлечь других людей. Попросить друга, оказавшегося поблизости, пойти вместе и отвлечь участников. Найти учителя или просто кого-то взрослого, кто может вмешаться. Если ситуация серьезная, можно даже позвонить в полицию. Делегируя и помогая, вы также защищаете себя.

Мне кажется, одна из причин, по которой люди медлят вмешиваться в буллинг, — боязнь навлечь огонь на себя. Они чувствуют себя уязвимыми. Они боятся. Это нормально. Конечно, в идеальном мире мы всегда были бы храбрыми, отважными и готовыми в любой момент встать на защиту правды. Мы, разумеется, можем стремиться к этому. Но в случае с буллингом есть альтернативы. Есть другие способы остановить происходящее. Можно отвлечь участников и делегировать кому-то разрешение ситуации. Это то, чему можно научить детей уже в раннем возрасте, чтобы они знали, как справляться с проблемами, когда придет время. А оно придет, потому что, по словам Кристины, 70 процентов детей столкнутся с буллингом.

Следующее, что нужно сделать, — найти время, чтобы выразить свою симпатию жертве буллинга. То есть найти этого человека и сказать: «В том, что сегодня случилось, нет ничего хорошего. Хочу, чтобы ты знал, — я на твоей стороне». Человек, будь то ребенок или взрослый, делает это из сочувствия и эмпатии. Обычно эти чувства рождаются из понимания того, что на месте пострадавшего мог быть ты сам, что вновь отсылает нас к необходимости учить детей представлять себя на месте другого и поступать с другими так, как хотелось бы, чтобы поступали с нами.

Каков духовный смысл этой эпидемии? Мне кажется, что и дети, и взрослые все в большей мере ощущают себя незначительными и нуждаются в каком-то выходе, работающем на увеличение чувства собственного достоинства. И выходы находят неверные. У людей нет навыка поиска конструктивных и здоровых путей повышения самооценки. Причин этому множество: от плохого воспитания и стереотипов СМИ до отношения общества к вопросам пола, сексуальной ориентации, расы или религии. Но корень всех зол в том, что в нашем обществе не хватает любви, сочувствия и доброго отношения к себе.

Стоит задать себе и детям, с которыми вы говорите на эту тему, вопрос: любят ли себя агрессоры? Можно предположить, что объективный ответ — отрицательный. Мы знаем, что они, вероятно, сами были жертвами буллинга. Мы знаем, что они стремятся к власти,

поскольку чувствуют себя бессильными. Мы знаем: им кажется, что они испытывают нехватку контроля над собственной жизнью. По сути, этим людям больно. И они причиняют боль. Именно так сохраняется страдание в нашем обществе: боль порождает еще больше боли.

Однако мы можем выбрать любовь. Выбрать сочувствие. Учить эмпатии, заботиться о детях. Быть идеалистами, видеть лучший мир и трудиться над его созданием. Учитесь сами, передавайте знания детям и учителям, которых вы знаете, тогда, хочется верить, мы сможем все вместе работать над лучшим миром, свободным от буллинга, в котором все чувствуют себя любимыми и полными сил и не испытывают потребности унижить ближнего. Тернистый путь, которому мы следуем, ведет нашу планету к сочувствию. Сколько еще идти? Я не знаю. Но если мы будем вместе культивировать сочувствие и сознательность, дорога станет короче.

Мой личный опыт, связанный с буллингом в средней школе

В средней школе я все еще росла. У меня было очень круглое лицо, перманентная завивка на короткой стрижке, нескладные длинные руки и ноги и никакой талии. Сейчас я бы сказала — нормальный подросток. Но тогда я ощущала себя толстой коровой. К тому же акне и брекеты. В общем, лучше не бывает.

Однажды у меня появились новые модные шорты. Бежевые, с малюсенькими коралловыми, желтыми и белыми цветочками по всей ткани. Очень миленькие. Я не могла дождаться, когда надену их в школу. После уроков я стояла в столовой, дожидаясь автобуса. Автобус опаздывал, что означало — я осталась одна. Мои немногочисленные друзья уже разъехались. И вот я вижу, что ко мне направляется девочка, которая постоянно задирала меня и других детей, причем не одна, а с группой поддержки. Мое сердце ушло в пятки. Она ткнула пальцем в мои шорты и показала, что на ее худой подруге точно такие же. Очень громко она заявила, что находит этот факт забавным, особенно то, что ее подруга носит сороковой размер, а я пятидесятый. Казалось, она наслаждается происходящим. Конечно, я покраснела и готова была провалиться сквозь землю. Я долго не могла оправиться от этой истории. Потом все прошло. Уже после окончания школы я узнала, что дома у этой девочки обычным явлением было физическое насилие.

Это позволило мне понять, что насилие порождает насилие, а злоба — злобу. Я знаю, что каждый обладает достаточной силой, чтобы сломать этот порочный круг — в семье или в отношениях с друзьями. И есть множество интернет-ресурсов, которые могут в этом помочь. Если человек работает над развитием самосознания, ему становится крайне сложно причинить кому-то умышленный вред, поскольку он сразу представляет себе, что может при этом испытывать потенциальная жертва.

Упражнение

Прощаем обидевших нас и самих себя

Это упражнение крайне важно в духовном аспекте. У нас есть возможность простить любого, кто нас обидел, и простить себя, если мы кого-то обидели или за кого-то не заступились. Прощение — великая сила. Я верю, что она проявляется, когда человек готов ее принять, и этот процесс напоминает капитуляцию. Мы можем стремиться к прощению, но не можем выжать его из себя. Это независимая энергия, обладающая собственным сознанием и сердцем.

За пятнадцать лет работы врачом-интуитом я видела много разных случаев прощения, меняющих человеческую жизнь. Чаще всего прощению предшествует расслабление сердца и высвобождение негативной или застоявшейся в сознании или теле энергии.

В ходе этого упражнения мы подготовим своего рода площадку для прощения. После этого прощение может возникнуть в вашей душе спонтанно. Оно прорвется само по себе, скорее всего в тот момент, когда вы решите сдаться.

В чем заключается духовная концепция капитуляции? Один из ее принципов — прекратить предпринимать усилия и отпустить проблему или ситуацию, стараясь больше не возвращаться к ней. Чтобы сдать духовно, нужно верить во всеобщую энергию, текущую через нас, как бы мы ее ни называли.

Чтобы выполнить упражнение, найдите спокойное место, чтобы присесть или прилечь на 15–20 минут. Устройтесь поудобнее и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, придите в спокойное, медитативное состояние.

Теперь произнесите вслух: «Я позволяю всей застоявшейся энергии или тревогам подняться на поверхность во имя моего величайшего блага».

Настройтесь на полученные ощущения, стараясь насколько возможно оставаться в состоянии бескорыстия. Замечайте все возникающие эмоции; проносящиеся в голове мысли; картинки, предстающие перед внутренним взором; цвета, которые видите; впечатления, обрушивающиеся на вас; запахи, которые обоняете; звуки, которые слышите; тактильные ощущения. Просто дышите через все эти ощущения и впечатления.

Скажите вслух: «Я прошу Кван Инь и Тару, богинь сочувствия, помочь мне сбросить оковы, чтобы превратиться в чистый белый свет. Пусть он станет топливом для силы, взращивающей сочувствие на нашей Земле». Дышите глубоко. Втяните столько воздуха, сколько можете, и резко выдохните его как можно дольше. Делайте эти глубокие вдохи и выдохи. Убедитесь, что дыхание не поверхностное, а глубокое, что вы наполняете воздухом легкие до самого дна и дышите как будто из живота. Продолжайте несколько минут и остановитесь, когда придет время.

Встаньте и скажите вслух: «Я на одной волне со Вселенной и наполнена чистым белым светом». Позвольте этому белому свету течь сквозь вас от макушки до пяток. Он ликвидирует остатки застоя и наполнит собой все очищенное пространство.

Поблагодарите Кван Инь и Тару. Это можно сделать своими словами. Не стесняйтесь попросить их остаться с вами и помочь в решении других проблем. Они готовы вести вас и помогать вам столько, сколько вы позволите.

Наконец произнесите вслух: «Сейчас я запечатываю и защищаю мое энергетическое тело чистым белым светом, как необходимо для моего высшего блага. Я отключаюсь, как должно, от всякого, кто вовлечен в медитацию во имя моего высшего блага».

Готово! Теперь можете просто ждать, пока благодать прощения снизойдет на вас. С вашей стороны не требуется никаких усилий. Вы испытаете момент нежной спонтанной капитуляции, и прощение наполнит вас. Возможно, вы даже не в полной мере осознаете происходящее или, напротив, этот момент будет сопровождаться духовным прозрением. Неважно, что именно произойдет: главное, что на вас снизошло прощение. А его красота неоспорима.

Прощение приходит всякий раз, когда мы отказываемся от своей привязанности к боли.

День 26

Знаменитости и кибердоброта

В наши дни Интернет стал основным способом общения и передачи информации. Новыми мифологическими фигурами стали знаменитости, поклонение им — новая мифология. В нашей культуре опять появились истории, которые пересказываются снова и снова. Это те истории, которые стали вирусными в онлайн. Что же привлекает внимание к этим публичным персонам? Мне кажется, они представляют собой архетипы, то есть отражения идеалов и стремлений общества. Архетипы также являются символами различных составляющих нас самих. Есть целая ветвь в науке, юнгианская психология, которая подробно рассматривает эти вопросы. Я же только хочу сказать, что знаменитости отражают ту или иную часть нашего «Я». Они в преувеличенном варианте демонстрируют те качества, которыми обладаем и мы, что иногда дает поляризующий эффект в обществе.

Возьмем, к примеру, знаменитую семью Кардашьян. Что бы вы о них ни думали, это определенно семья могущественных женщин. Они воплощают собой определенный бренд женской силы, резонирующий с культурным духом эпохи здесь и сейчас. Некоторые его компоненты воодушевляют женщин, некоторые, возможно, вносят свой вклад в формирование представлений о том, как должна выглядеть женщина и почему выгодно выглядеть вечно молодой. Большинство людей ничего не могут поделать с тем, что они являются частью новой мифологии.

Несколько лет назад журнал *Cosmopolitan* поместил на обложку фото семейства Кардашьян. Заголовок гласил, что это новая королевская семья, что вызвало шквал откликов в Интернете. Люди были оскорблены! Как можно сравнивать эту семью с семьей английской королевы? Злоба, осуждение и оскорбления текли рекой — вот она, поляризующая сила знаменитостей в нашей культуре.

Люди зачарованы знаменитостями, но в то же время чрезмерно возбуждаются, если у тех случаются провалы или возникают проблемы. Именно об этом я и хочу поговорить. Предлагаю открыть дискуссию о том, почему люди ощущают собственное превосходство, наблюдая чужое страдание. Мне кажется, здесь имеет место обращение к теневой стороне как нас самих, так и культуры в целом. Это та часть нас, которая ощущает неуверенность, нехватку, стыд, и полагает, что мы недостаточно хороши. Именно эта наша составляющая зачарованно наблюдает за плохим поведением звезды или течением смертельного заболевания известного актера.

Главное, что нужно знать о теневом «Я»: оно обладает силой, пока мы его не замечаем. Как вы уже знаете из предыдущей главы, встреча с собственной тенью, осознание ее наличия, ее принятие и интеграция ведут к ощущению большей внутренней целостности. Таким образом посредством различных уровней самосознания культивируется сочувствие и начинается сознательное существование. Любой человек в любой момент обладает достаточной силой, чтобы выбрать сознательную жизнь. А если мы в чем-то ошиблись — ничего страшного. Ошибка — дело прошлое, и мы можем делать выбор снова. Все просто.

В следующий раз, услышав сплетни о какой-то знаменитости, подумайте о том, каково быть этим человеком. Конечно, в жизни звезд есть и хорошее, но, например, представьте себе, каково это идти по улице в окружении толпы шумных фоторепортеров и нести на руках младенца, который плачет, поскольку все это его пугает. Просто развивайте эмпатию по отношению к знаменитостям. Поймите, что даже если все это — новая мифология, ее населяют самые обычные люди. В создании мира, полного сочувствия, заняты все, даже если вы завидуете чьей-то фигуре или деньгам. Не забывайте, что с большой вероятностью кто-то в определенный момент жизни смотрит и на вас, думая, что вы идеал. Возможно, кто-то наблюдает за вашей жизнью и находит ее потрясающей. Разве вам бы не хотелось, чтобы такие люди думали, говорили и действовали в отношении вас с долей сочувствия? Чтобы они относились к вам с уважением и добротой, а не увлеченно наблюдали за вашими страданиями?

За именем пользователя скрывается реальный человек

В мире, где наши сущности онлайн могут восприниматься как вполне реальные, важно помнить, что за каждым именем пользователя стоит живой человек. Мы выкладываем в Интернете многое из того, что происходит в нашей жизни. Мы делимся фотографиями. Мы делимся любимыми цитатами. Мы обновляем статусы и пишем о фильмах и книгах, которые нам понравились. Одни выкладывают фотографии любимых модных «луков» или косметические «рутины». Другие — целые куски из любимых романов и поэм. Именно поэтому мы все время онлайн. В Интернете больше ментальности Дикого Запада, чем где бы то ни было. Люди говорят, что хотят. Они могут вовсе не думать о том, будут ли задеты чужие чувства. Старая пословица «Молчи — за умного сойдешь» как нельзя лучше применима к жизни онлайн. Вам может не нравиться фотография чужого завтрака, но что, если человек потратил полчаса, чтобы сделать превосходный снимок, подобрать подходящий

фильтр и выложить лучшее из того, что получилось? Ваш комментарий (как хороший, так и плохой) может ранить его в самое сердце.

Жизнь онлайн может привести к изолированности. Конечно, тут мы не можем ничего изменить, но способны сделать усилие, чтобы нести любовь и позитив и во Всемирной паутине.

Комплекс неполноценности и другие признаки троллей

Вас когда-нибудь интересовали интернет-тролли? Почему они вообще тратят время на разборки онлайн? Кому не лень пойти в чей-то блог и написать там какую-то гадость? Какой в этом смысл?

Вопрос весьма схож с вопросом о буллинге, который мы рассматривали ранее. Думаю, похож и ответ. Эти люди ищут подпитки в виде чувства собственного превосходства над другими. Но это видимость. Это превосходство ненастоящее. Любая победа за счет чужого унижения — мнимая. Она пуста и безжизненна. В ней нет живой энергии, только застоявшаяся и тяжелая.

Руководствуясь эмпатией и сочувствием, мы должны понимать, что жизнь людей, которым не жалко времени на троллинг в Интернете, достаточно печальна. Даже если их жизнь выглядит превосходно, внутри им больно. Им необходимо ощущение власти и удовлетворения. Ими движет дух соревновательности, а не сочувствие. Если в ком-то скопилось столько негатива, места для положительных переживаний почти не остается. Такие люди позволяют своей теневой стороне пожирать их и управлять чувствами, мыслями и поведением. Они ищут ощущение контроля, о котором мы говорили в связи с буллингом, только в данном случае еще более очевидно, что их самих контролируют внутренние демоны. Теневое «Я» и есть стая демонов внутри.

Я всегда подчеркиваю, что у сетевых троллей — огромный комплекс неполноценности. До чего же тяжело чувствовать себя настолько мелким и незначительным и настолько не ценить себя, чтобы анонимное оскорбление других, да еще и онлайн, приносило удовлетворение.

Если вам когда-нибудь придется столкнуться с троллями в собственном блоге или в социальных сетях, не забывайте, что боль порождает еще больше боли, и так будет, пока кто-нибудь не разорвет этот порочный круг. Может быть, именно вы можете это сделать. Может быть, вы способны проигнорировать тролля. И простить его. Писательница Габби Бернштейн частенько говорит: «Простить и удалить». Именно так она поступает с троллями на своем веб-сайте. Мы все можем взять с нее пример.

Публичность — новая приватность

Трудно поверить, что Интернет стал настолько популярным всего за какие-то двадцать пять лет. Никогда еще в истории человечества не было настолько быстрых и прочно укореняющихся перемен в культуре. На фоне этих колоссальных изменений нам всем пришлось столкнуться с волной новых условий и ситуаций.

Вот только один пример: двадцать лет назад, устраиваясь на работу, не нужно было думать о том, что возможный работодатель ищет информацию о вас онлайн и находит сомнительные фотографии или комментарии. Теперь постоянное отслеживание интернет-ресурсов стало необходимой составляющей успешной жизни: публичность — новая приватность.

Примерно лет десять назад меня кто-то некоторое время преследовал. К счастью, этот человек не смог найти мой домашний адрес. Теперь же это публичная информация, которую можно получить несколькими щелчками мыши. Мир очень изменился. Эти изменения общественных и культурных функций требуют гибкости и креативного подхода к решению проблем. Иногда может потребоваться даже смелость. Нужно смотреть жизни в лицо и не бояться. Нам нужно верить, что мы в безопасности и способны позаботиться о себе.

В 2003 году я писала книгу и советовалась с духовными наставниками. Я много работала с некоторыми архангелами как лично, так и в рамках моей медицинской практики. Мои наставники-архангелы сказали, что появление Интернета означает конец секретов. В то время мне казалось, что изменения будут по большей части к лучшему, но теперь мы видим, что к этим новшествам нужно привыкнуть. Чем дольше мы живем, тем чаще вспоминаем эру до Интернета, то есть до 1995 года. Это означает, что нам требуется значительная акклиматизация в мире, где публичность стала новой приватностью. Секретов больше нет. Разве что парочка осталась. Приведет ли это к большей прозрачности? Если мы будем прибегать к сочувствию, эмпатии и заботе во всем, что делаем, то сможем найти дорогу, какие бы испытания ни подкинула жизнь.

Упражнение

Сеem любовь онлайн

Каждый день у нас есть возможность делиться любовью онлайн. Давайте делать это вместе! Я приготовила для вас испытание. Вы должны использовать одно из приложений (Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat или Pinterest), чтобы создать коллаж, посвященный сочувствию. Это могут быть фотографии или картинки, напоминающие вам о сочувствии, отражающие полные сочувствия моменты вашей повседневной жизни или произведения искусства, вдохновляющие вас на сочувствие. Просто создайте посвященный сочувствию коллаж, отображающий красоту вокруг вас. Можно даже включить в него само слово «сочувствие». Пометьте коллаж хэштегом #thecompassionrevolution, и все мы сможем найти его и дальше распространять идею сочувствия онлайн. Проверьте, поставили ли вы хэштег, и ищите мои коллажи о сочувствии! Я сделала их для вас!

Помните, что за именем пользователя скрывается живой человек. Решитесь сеять любовь онлайн.

День 27

Жить, чтобы давать

Вы замечали, что есть два варианта отношения к деньгам в этой жизни? Есть люди, которые сильно беспокоятся о них, и люди, которые этого не делают. Я обратила внимание на то, что это не обязательно связано с уровнем дохода.

С одной стороны, я могу вспомнить нескольких школьных учителей, получавших очень мало, но относившихся к жизни так, будто они были богами. Они никогда не тряслись над деньгами, не беспокоились о них, при этом делали все, что хотели, и регулярно тратили время и деньги на благотворительность.

С другой стороны, я знаю множество людей с доходом выше среднего, которые беспокоятся о деньгах постоянно. Они крайне озабочены тем, чтобы денег было достаточно. Не могу не признать: я и сама беспокоюсь об этом время от времени. Думаю, такое случается со всеми. Но самое интересное и четкое различие между этими двумя типами — ощущение, которое они транслируют. Первый тип купается во внутреннем изобилии. У этих людей — насыщенная жизнь и крепкое эмоциональное здоровье. У представителей второго типа внутри царит ощущение нехватки, которое и во внешний мир транслируется как страх нехватки. Этим людям недостает ощущения эмоциональной безопасности и полноты духа. Внутри нас могут существовать бесконечные комбинации этих двух типов. Иногда мы можем чувствовать полноту, иногда — пустоту.

Правда в том, что у всех нас есть возможность жить полной жизнью. В западном мире все мы можем по-новому посмотреть на собственную жизнь и увидеть, насколько мы богаты. Займитесь проблемой кажущейся нехватки и разберитесь по полной программе со своими эмоциональными сложностями. Освободитесь от энергии нехватки на ментальном, эмоциональном и физическом уровнях.

Нехватку формируют разные причины, и выражается она по-разному:

- Постоянное ощущение, что вам не хватает внимания.
- Когда вы были ребенком, в семье не было денег, чтобы покупать одежду и прочие вещи, как у других, или делать то же самое, что другие дети, например покупать сладости после школы.
- Ваша семья жила в бедности, и не всегда хватало денег даже на еду или оплату коммунальных услуг.
- Кто-то из вашего окружения внушал вам словами или поступками, что вы ничего не стоите, что ваша ценность равна нулю.

Возможно, вы чувствовали собственную незначительность в детстве, когда денег в семье было много, но родители всегда уезжали в отпуск одни и оставляли вас с няней. Внутренний ребенок воспринимает такие действия как сообщение о своей ничтожности.

Говоря о таких ситуациях и чувствах, мы говорим об ощущении нехватки любви. Все это трансформируется в ощущение нелюбимости и потребность в любви.

Представьте себе следующий сценарий: девочка растет в семье со средним достатком в Индиане. У нее всегда есть крыша над головой и еда. Ее родители не самые добросердечные люди. У них не принято открыто выражать свою привязанность. Они не говорят «Я люблю тебя» и не обнимают девочку. Когда она подрастает, отец-строитель получает повышение и начинает больше зарабатывать. Он откладывает деньги, не делаясь ими с семьей, и в конце концов покупает лодку, на которой рыбачит с друзьями на озере. Девочка становится подростком, но ей никто не дает денег на поездки с классом и даже на платье для выпускного, не помогает скопить хоть что-то на дальнейшую учебу или на машину. Ей приходится работать, чтобы все это получить. Если бы родители хотели вырастить ее работающей, но при этом любили и выказывали свою привязанность, девочка не выросла бы с ощущением, что она ничего не заслуживает. Не давая ни эмоциональной, ни финансовой поддержки, родители с раннего детства транслировали девочке, что она ничтожество.

Ощущая себя настолько незначительной в детстве, эта девочка, став взрослой, никогда не осознавала, что может менять собственную жизнь, что достойна действовать, чтобы добиться того, чего ей хочется. Сообщение, полученное в детстве, гласило, что она ничтожна и ее жизнь не заслуживает того, чтобы прилагать к ней особые усилия. Являются ли родители в этом сценарии какими-то злодеями? Нет. Они просто живут. Может быть, они не собирались рожать детей. Может быть, их родители обходились с ними точно так же, и они не знают, как это делать по-другому. Эмоциональные раны, получаемые в семье, редко наносятся намеренно. Чаще всего это просто побочный эффект жизни, не наполненной осознанностью.

Вот он, ключевой момент: в любое время в любом месте у нас достаточно сил взять собственную жизнь в свои руки. В любой момент девушка из нашего сценария способна предпринять попытку освободиться от всего, что удерживает ее от грандиозной жизни, которая у нее может быть.

Вот здесь и кроется главная проблема, связанная с нехваткой любви и энергией нехватки, — это удерживает нас от достижения своих вершин. Удерживает от того, чтобы следовать своему призванию. Некоторые люди называют его миссией, в философии буддизма — дхармой. Именно в следовании своему призванию мы находим настоящее удовлетворение и эмоциональную полноту, что нередко ведет и к полноте материальной.

Следуя призванию, мы сбалансированно отдаем и получаем. Мы служим жизни. У каждого свое призвание. Парикмахер, делающий прически сотням клиентов в год, дружелюбно разговаривающий с ними, дающий дельные советы, который хочет сделать людей красивее, поднять им настроение, следует своему призванию. Финансовый

консультант, помогающий людям составить пенсионный план, чтобы обеспечить спокойную старость, следует своему призванию.

Обычный индикатор того, следуете ли вы своему призванию, — это ответ на вопрос, любите ли вы то, чем занимаетесь *большую* часть времени. Приведу пример из моей жизни. Мне очень нравится придумывать идеи для книг. Я очень радуюсь каждой новой идее. Мне нравится писать заявки на книги! Возможности бесконечны и простираются передо мной до самого горизонта. Мне также нравится писать книги. Мне нравится, что я прямо в процессе написания делюсь с вами информацией. Правда, должна признаться, что иногда, перед самой сдачей книги, когда нужно ускориться, а есть много других дел, это то еще удовольствие! Но *большую* часть времени я люблю то, чем занимаюсь. Я знаю, что следую своему признанию. Если подобные моменты осознания разбросаны по нашей жизни, мы знаем, что живем в потоке. Мы даем жизни все лучшее, все самое прекрасное, что можем дать, мы находимся в состоянии служения — но это не значит, что мы не получаем ничего взамен. В этом и состоит красота.

Найдя свою миссию, мы можем начать жить, чтобы отдавать. Но остаемся богатыми в самых разных отношениях. Находясь в потоке и давая обществу то, что должны, мы ощущаем энергию благоденствия. Мы ничего не можем с этим поделать — ведь мы следуем своей дхарме. Благоденствие — вот настоящее богатство, не только деньги. Это полнота любви, счастья и сопричастности. Это веселье с друзьями. Это богатство бытия. Вкусная еда. Смех без повода. Объятия и ласки. Красивая музыка и искусство. Все это и гораздо больше.

Помните учителей-филантропов, чувствовавших полноту жизни, о которых мы говорили ранее? Они следуют своей дхарме! Выполняют свою миссию. Каждый день они присутствуют в жизни детей с самыми позитивными намерениями и благоденствуют. Может быть, у них и нет золотых гор. Но есть все, что им нужно, и они полны благоденствия. Они живут, чтобы давать, и они богаты.

Не стоит думать, что нужно непременно жить на маленькую зарплату, чтобы следовать своему призванию. Возможно, ваше призвание — быть главой компании, которая ворочает миллионами. Ваше призвание может и вовсе не сочетаться с вашей карьерой. Вам может нравиться то, что вы делаете в рабочее время, но призванием окажется благотворительность, которой вы занимаетесь в выходные. Сочетания и возможности бесконечны. Так что не цепляйтесь к деталям. Просто помните, что нужно достичь собственной вершины, чтобы стать поистине богатым.

Используйте фразу «жить, чтобы давать» как точку опоры. Что вы можете дать сегодня? Как вы можете сегодня послужить добру? Когда мы даем, это возбуждает в нас чувство благодарности за то, что мы имеем, а благодарность привлекает в жизнь еще больше добра.

Упражнение

Жить, чтобы давать

Хочу подвигнуть вас сделать что-нибудь в реальности дарения. Что угодно. Например, принять участие в уборке мусора или собрать деньги на еду для неимущих, или от руки написать открытку человеку, которого это порадует. Вы можете сделать что-то локальное или глобальное. Но обязательно сегодня. Каждый раз, когда вы даете, вы приближаетесь к своей дхарме или призванию.

Упражнение

Ежедневная благодарность

Сегодня, перед тем как ложиться спать, возьмите свой дневник. Запишите в него тридцать вещей, за которые вы благодарны. Это может быть что угодно — начиная с семьи и кончая солнечным зайчиком на руке, которого вы увидели сегодня, или катанием с друзьями на роликах в выходные. Наблюдайте, как медленно, но мощно меняется ваше видение мира! Обратите внимание, как чувство благодарности пронизывает всю вашу жизнь, как только вы

фокусируетесь на ней. Расскажите мне, за что вы благодарны и что вы заметили!
Используйте хэштег #thecompassionrevolution

Живите, чтобы давать, и будьте богаты сердцем.

День 28

Перестаньте язвить и начните жить

Каждый иногда чувствует себя неуверенно. Каждый может быть ранимым. Мы живем в мире, который временами бывает враждебным и опасным, так что потребность защититься — это реальность. Она может быть сильнее, может быть слабее. Некоторые люди ощущают ее постоянно, потому что в детстве никогда не чувствовали себя в безопасности. Некоторых она посещает изредка, и они живут с душой нараспашку, открывшись миру.

Каждое человеческое существо заслуживает эмоциональной безопасности. А она приходит, когда вы чувствуете себя в безопасности внутри себя. Если ощущаете, что вы очень даже ничего. Что вы себя, пожалуй, даже любите. И себе доверяете. Вы уверены, что можете сами обеспечить себе заботу и сочувствие, необходимые, чтобы жить хорошо.

Внутреннее ощущение безопасности также означает, что у вас есть прочная основа. В идеальном варианте у каждого из нас должно быть эмоционально питательное детство, полное безусловной любви. К сожалению, так бывает не всегда и не у всех. Если смотреть на вещи реалистично, это не так у очень многих людей. Но если ваш глубинный внутренний фундамент прочен, значит, вам удалось проделать работу по реабилитации внутреннего ребенка. Вы сами привели себя туда, где ощущаете эмоциональную безопасность. С этой площадки вы можете подняться ввысь.

Увы, многие из нас не умеют сохранять ощущение эмоциональной безопасности постоянно, одна из зон, где его все время не хватает, — Интернет. Вы наверняка видели комментарии людей, которые, очевидно, гордятся собственной язвительностью. Часто кажется, что они пытаются быть не просто умными, а сверхумными в превосходной степени. Такое отношение к миру проистекает из ментально центрированного бытия в противовес жизни по сердцу. Мы все хоть раз вели себя так. Про себя я это знаю точно. Ощущать себя лучше кого-то другого — часть человеческой природы. Особенно если нам кажется, что мы недостаточно хороши. Если у нас сложности на работе, мы бессознательно общаемся с окружающими в язвительной манере. Это происходит не потому, что мы злые. У нас нет сознательного желания вести себя негативно. Но негатив, тем не менее, тут как тут.

А теперь мы живем в обществе, которое ценит язвительность. Статьи с ехидными комментариями о внешнем виде женщин и конфузах звезд стали нормой жизни. К сожалению, мы выбираем легкий путь, на котором можно потерять связь с собственным сердцем и душой и сосредоточиться на негативе и эскапизме.

Неважно, сколько новостей о знаменитостях мы читаем, послевкусие от них — пустота. Читая что-то язвительное, мы также ощущаем пустоту. Наша душа не откликается на все это. Уровень нашей сознательности не повышается, возможно, даже понижается. Если мы действительно сознательны и слушаем свое сердце, сочувствие становится нашей истинной природой. Ехидный смех по поводу проблем очередной поп-звезды не имеет к этому никакого отношения. В том, чтобы получать удовольствие от чужого унижения, нет ничего забавного или добросердечного.

Наше общество подверглось эпидемии язвительности. Друзья обмениваются ехидными комментариями. Процветает старая привычка сплетничать. Все это так притягательно, поскольку мы сразу же чувствуем свое превосходство над теми, о ком идет речь. Но это не так. Мы просто выбираем самый простой и короткий путь, вместо того чтобы идти дорогой, требующей размышления, сочувствия и сознательности.

Есть и хорошая новость: мы всегда можем сделать другой выбор. Обратите внимание на те моменты, когда вы выбираете язвительность. Предположим, вы вовлекли кого-то в разговор о полных ехидства новостях, которые только что прочли. Но могли бы этого и не делать. Вместо того чтобы сплетничать, вы могли бы поговорить о прекрасных поступках

кого-то из общих друзей или организовать уборку мусора в своем дворе. Перед вами — масса возможностей. Чтобы найти их, не нужно даже прикладывать особых усилий. Требуется лишь немного напрячься, чтобы превратить принятие таких решений в последовательное поведение.

Некоторые могут удивиться такому выбору. Что мне с этого будет? Что я получу, сменив язвительность на сочувствие?

Вы получите пищу для души. Честную и хорошую. Душа — удивительная наша часть, не поддающаяся определению. В нашей культуре мы используем это слово в разных значениях. В данном случае я подразумеваю под душой нечто, что лежит глубоко внутри нас и в то же время пронизывает все наше существо и всю жизнь. Оно связано с энергией Вселенной, и люди могут также называть ее духом. Для меня уникальность души в том, что это дух, сплетенный с человеческим сердцем и эмоциями. Душа дает духу сердце. Душа дает нейтральным аспектам духа персонализированную, личную энергию сердца. Душа — это дух плюс забота.

Душа — место рождения сочувствия. Если вы достаточно долго медитируете и концентрируетесь на сочувствии, то полное заботы осознание на уровне души прорвется наружу. Оно не отделено от вашей человеческой природы. Это не какая-то духовная часть, парящая в небе. Она здесь, на Земле, в вашем теле, и наполнена вашими эмоциями и духовной энергией. Я верю, что наше призвание как человеческой расы — воплотить эту концепцию души. Именно в этом направлении мы движемся, повышая нашу сознательность.

Возделывание собственной души окупается сполна! Делая это, мы обогащаем собственную жизнь. Она становится опытом, полным благоденствия, удовольствия и смысла. Я уверена, что именно для этого мы воплощаемся на Земле — чтобы получить полный смысла духовный опыт. Это богатейшие, разнообразные переживания от служения и помощи людям до объятий, смеха и заботы друг о друге, от наслаждения красотой нашей планеты до спокойных моментов раздумья. Мне кажется, что повышение сознательности во время инкарнации в человеческом теле ведет к глубочайшему опыту, приобретаемому душой.

Душа не язвительна. У нее нет потребности защищаться, набивать себе цену или ощущать свое превосходство. Она уже знает, что она божественна. У нее уже есть полное любви сердце. Она выходит за пределы язвительности и находит глубину и смысл в жизни.

Упражнение

Отказываемся от язвительности и перенаправляем нашу энергию душе

В ходе этого упражнения мы предпримем конкретные шаги, чтобы с радостью отпустить язвительность и сплетни и начать культивировать энергию нашей души. Вам понадобится дневник и место, где можно уединиться на пятнадцать–двадцать минут.

Устройтесь поудобнее и подышите несколько минут, чтобы обрести равновесие. Постарайтесь успокоить разум. Прибегните для этого к глубокому дыханию. Если вам нужна мантра, выберите слово «душа». Повторяйте его каждый раз, когда разум отвлекается от дыхания. Наблюдая за дыханием, вы просто направляете свое внимание на поток воздуха, на то, как он входит через рот или нос, спускается в легкие и проделывает обратный путь. Сосредоточение на дыхании помогает отвлечься от мыслей. В некоторых традициях йоги дыхание в теле рассматривается как прана, или наша жизненная энергия. Более глубокое дыхание дает телу больше кислорода и жизненной энергии, что полезно для здоровья.

Успокоив разум, возьмите дневник. Подумайте над следующим вопросом и запишите первое, что придет на ум: нужен ли вам толчок, чтобы начать лучше думать о себе?

Посмотрите, что вы написали. Многие из нас отвечают на этот вопрос утвердительно, поскольку мы не ощущаем своего совершенства постоянно. Это нормально. Мы можем продолжить работать над любовью к себе как над любовью к драгоценному другу или члену семьи. Мы можем относиться к себе с заботой и самоуважением, чтобы развить чувство собственной ценности.

Теперь задайте себе еще один вопрос и запишите первое, что придет в голову: поддавались ли вы за последние пять лет потребности унижить кого-либо, чтобы повысить свою значимость в собственных глазах?

В этом нет осуждения. Прочтите свой ответ и примите то, что вы, возможно, сделали. У меня был такой проступок. В одном инциденте, произошедшем несколько лет назад, я унизила человека одной неосознанной фразой. Если честно, я до сих пор думаю об этом и мне до сих пор стыдно. Для меня часть работы — отпустить это, простить себя и думать о том, что я могу сделать, чтобы вложить в данную ситуацию больше позитивной энергии, чтобы перекрыть тот негатив, что я взяла из нее. Возможно, это задача для сознания: наблюдать за собой, осознавать себя и корректировать курс, если мы сбиваемся с пути сочувствия.

Теперь спросите себя, прибегали ли вы когда-нибудь к язвительности, чтобы лучше ощущать себя в той или иной ситуации? Ответ запишите в дневник: отвечайте честно, что бы вам ни вспомнилось.

Напишите что-нибудь обо всем этом. Что вы чувствуете по поводу принятых вами решений? Помните, все это делается не для того, чтобы осуждать или наказывать самого себя. Ни в коем случае! Цель этого упражнения — достижение осознанности, принятие себя и извлечение уроков из жизненных ситуаций. У меня всегда возникает вопрос: что я могла бы сделать лучше? Это не значит, что я все сделала не так. Это не значит, что я недостаточно хороша. Это значит, что я стремлюсь к совершенству. Вот почему мне захотелось написать книгу о сочувствии — я хочу культивировать его в своей жизни.

Продолжайте писать — исследуйте собственные мысли и чувства. Подумайте над следующими фразами. Сочувствие дается добровольно без ожидания чего-либо в ответ. Сочувствовать — значит жить сознательно и культивировать эмпатию и позитивное отношение всегда, когда это возможно.

Прочитав эти предложения и используя их как отправную точку для размышлений, запишите одно или несколько утверждений по поводу того, что вы хотели бы делать иначе. Например: «Я решаю быть исполненной заботы и сочувствия и, перед тем, как что-то сказать, думать о чувствах других людей» или «Я решаю говорить о других только в позитивном ключе».

Создав эти установки, подумайте, как вы можете их воплотить. Нужно ли вам какое-то напоминание, например стикер в ванной комнате? Или карточка в бумажнике, которая попадает на глаза несколько раз в день? Может быть, заставка в телефоне? Как укоренить эти изменения в собственном поведении? Напоминайте себе об этом. В обмен вы получите глубокое, богатое жизнеощущение и теплое чувство в самом сердце. Сделав выбор в пользу сознательных и сочувственных действий, вы ощутите эмоциональную полноту и безопасность.

Сочувствие дается добровольно без ожидания чего-либо в ответ.

День 29

Идея + люди = движение

Пришло время для движения, основанного на сочувствии. Не завтра, не через месяц. Оно необходимо нам, нашему миру сейчас. И мы все можем стать частью этих перемен. Перемены неизбежны. И мы можем день за днем определять их направление с помощью наших мыслей и действий.

Личная ответственность должна быть не обузой, а привилегией. То, что мы делаем, имеет значение! Каждый взгляд, каждое полное заботы слово, каждый добрый жест меняет что-то и созидает мир, основанный на любви. Любовь — противоположность страха, своим касанием она освещает сердце каждого. Так отступает страх. Он просто становится прозрачнее. Когда придут большие перемены и страх восстанет, мы будем готовы. Внутри нас — полное любви сочувствие к себе и к другим. Мир, полный сочувствия, ждет нас. Давайте сделаем этот шаг.

Почему именно сейчас нам необходимо движение сочувствия?

- 66 процентов всех взрослых страдают от «номофобии» — страха остаться без мобильного устройства.
- Число случаев тревожных расстройств выросло на 1200 процентов по сравнению с 1980-м годом.
- Одно исследование показало, что 48 процентов людей лежат ночью без сна из-за стресса.

В Соединенных Штатах 300 миллиардов долларов тратится на сотрудников, пропускающих работу из-за проблем со здоровьем, связанных со стрессом.

Наш мир в большой нужде, и именно сочувствие — способ помочь друг другу и себе. Почему?

- Сочувствие смягчает стресс.
- Доброта стимулирует контакты, уменьшая тем самым чувство одиночества и изолированности.
- Забота о других придает жизни смысл.
- Забота о себе повышает уровень личного комфорта.
- Ощущение взаимосвязи порождает чувство радости и счастья.

Работая над этой книгой, я задалась вопросом: как человек вообще создает глобальное движение? Вопрос пугал. Конечно, необходимо страстное желание. Хотите поговорить об идеализме? Эта идея — его вершина. Но я хочу создать движение. Хочу вдохновить как можно больше людей на то, чтобы выбирать в жизни то позитивное, что в ней есть. Вот почему я написала книгу о радости, вот почему я написала книгу о сочувствии. Как я уже говорила во вступлении, я хочу, чтобы страдания прекратились. Это моя главная жизненная цель. Если честно, я не знаю, будет ли это возможно и через миллионы лет. Часть моего духовного пути посвящена медитации, постановке вопросов и разговорам с духовными помощниками с целью понять, возможно ли это вообще здесь, на Земле. Здесь, на Земле, мы живем в состоянии дуальности. Мы духовные существа, или души, воплотившиеся в физических телах, живущие в физическом мире. В этом мире животные питаются другими животными и растениями. Что-то должно умирать, чтобы нечто другое могло жить. Страдают ли они? Наверняка. Из собственного интуитивного опыта я знаю, что у животных богатая эмоциональная жизнь. Есть она и у растений, хотя у них и не такая эмоциональная палитра, к которой мы, люди, привыкли.

Я не претендую на знание ответов на все вопросы. Я не верю в гуру. Мне кажется, мы вошли в эпоху, в которой каждый из нас гуру сам для себя. Но у нас есть духовные учителя, подобно учителям в школе, которые учат нас читать, писать и понимать тригонометрию. У нас есть учителя, помогающие нам постичь медитацию, говорить с наставниками или чувствовать вселенскую жизненную энергию, пронизывающую все вокруг. В этой жизни я ищу, как сделать лучше не только этот мир, но и Вселенную и даже мультивселенную, бесконечное множество вселенных. Это моя задача. Думаю, что как душа я не могла выбрать лучшего учебного класса, чем эта планета! Подозреваю, что многие из вас, читающих эту книгу, идут по тому же пути. Неважно, определяете вы его в космических терминах, как я, или в более практических, например, поиск смысла бытия или создание лучшего мира для наших детей.

Хотя у нас нет ответов, да их и не может быть, ведь мы живем здесь в физическом теле, у нас есть возможность многое изменить. И мы можем сделать это на определенном уровне нестяжания. Мы можем сделать это, смотря хотя бы одним глазом в сторону полной эмпатии заботы, мы можем упражняться в сочувствии, пока стремимся принять мир, как он есть, и изменить к лучшему то, что можем.

Давайте создадим такое движение! На моем веб-сайте amyleighmercree.com зайдите на страничку The Compassion Revolution и присоединитесь к движению. У нас есть группа на Facebook, кампании в Twitter и собрание ссылок, предлагающих оказать ту или иную помощь. Расскажите, как мы можем проявить сочувствие в вашем сообществе. Я пытаюсь добиться изменений там, где нахожусь, в западной части Соединенных Штатов, а среди вас наверняка много людей с других концов света, которые делают то же самое. Многие из тех, кто взял в руки эту книгу, захотят помочь другим членам этого сообщества. Акты сочувствия не обязательно должны быть связаны с деньгами. Они могут быть разными. Например, владелица ресторана в Индии выставила перед своим заведением холодильник и каждый день набивает его бесплатной едой для бездомных. К ней присоединились соседи и теперь в этом холодильнике больше двух сотен порций еды ежедневно. Акт сочувствия может быть и весьма скромным. Например, написать на своей странице в Facebook о местной команде по плаванию, которой не хватает денег на новые купальники. Кто знает, может, какой-нибудь дизайнер спортивной одежды захочет в это вложиться.

Вы можете ответить на свой внутренний зов, сея сочувствие далеко за пределами Facebook и нашего сообщества. Решение говорить, думать и действовать из сочувствия дает резонанс в окружающем мире. Поймите, что вы имеете значение. Каждое ваше действие много значит. Примите эту личную ответственность и начните использовать креативность и идеализм во благо.

Упражнение

Как вы можете создать движение сочувствия в местном сообществе?

Во время этого упражнения вы будете записывать свои размышления на определенные темы. Так что берите дневник, устраивайтесь поудобнее и давайте начинать. Ответьте письменно на приведенные ниже вопросы.

Думая над этими вопросами, представляйте себе следующие тридцать дней:

- Сколько времени в неделю вы бы хотели посвящать распространению сочувствия?
- Как бы вы предпочли это делать — в одиночку или в группе?
- Чувствуете ли вы стремление предпринять в следующем месяце локальные, глобальные или среднего масштаба усилия, связанные с сочувствием?
- Назовите три мировые проблемы, в решении которых вы хотели бы помочь, чувствуя к этому призвание? Например: изменение климата, устранение разницы в заработной плате, улучшение образовательной системы, поддержка искусства, прекращение голода в мире.
- Что бы вы сделали с большей охотой: стали бы волонтером в уважаемой организации или предпочли бы действовать по собственной инициативе?
- О каких людях вы больше хотите заботиться — о знакомых или о незнакомых?

Думая над этими вопросами, представляйте себе долгосрочную перспективу:

- Вам хотелось бы когда-нибудь стать лидером в вашем сообществе или вас больше привлекает работа «за кулисами»?
- Надеетесь ли вы, что ваши сочувствие и филантропия останутся в мире после вашего ухода?
- Хотели бы вы служить человечеству краткосрочно, долгосрочно или вас привлекают обе перспективы?
- На эти вопросы отвечайте не раздумывая — первое, что придет в голову:
- Что удерживает вас от того, чтобы посвятить часть своего времени благотворительности?
- Что удерживает вас от того, чтобы высказаться в ситуациях, в которых необходимо вызвать в их участниках сочувствие?
- Что произойдет, если вы будете уделять внимание сочувствию десять минут в день?
- Как вы можете преодолеть препятствия, мешающие вам жить жизнью, полной сочувствия?
- Какими из своих талантов вам нравится делиться? Например, делать коллажи, рисовать, петь с детьми, заниматься подсчетами, говорить по телефону, общаться с людьми.

Ответы на эти вопросы помогут вам подготовиться к тому, чтобы встать у истоков движения сочувствия, которое формируется в нашем мире прямо сейчас. Они сформулированы так, чтобы дать толчок к размышлениям о том, что вы можете сделать или сказать, чтобы помочь другим.

Цель этой главы — вдохновить вас на активные действия, которые помогают распространять свет. Свет — это добро, сочувствие, забота, эмпатия, радость, любовь и много больше. Вы можете излучать любовь и позитив каждый день. Вы можете быть частью растущего движения, чтобы дать этому миру сочувствие.

Начните создавать движение сочувствия в вашем сообществе, став живым примером доброты.

День 30

Присоединяйтесь — приглашаются все

В 2003 году я жила на острове Мауи, где все было «заточено» под отдых. Там было множество туристов и тех, кто просто приезжает на Гавайи зимой на месяц или несколько. Я обратила внимание на группу пенсионеров, которые все время проводили за игрой в шаффлборд. Весь март один приятный пожилой мужчина выходил на площадку для игры в восемь утра и кричал: «Шаффлборд! Приглашаются все!»

Он собирал группу! Это удавалось ему каждый раз. Люди слышали его и уже знали, что пришло время собраться и прийти на игру. Мне понравилась живость этой сценки и та модель, которую создал этот мужчина. «Приглашаются все!» — отличное кредо. Эта философия нужна нашей культуре прямо сейчас.

Придумывая вступительное слово, можно начать с культивирования энергии приветствия внутри самих себя. Если вам подходит следующее утверждение, можете повторять его, чтобы стимулировать приток энергии в вашу жизнь: «Меня ждут с распростертыми объятиями, куда бы я ни пришел. Все живое дает мне знание того, что все мы суть одно. Любовь — мой проводник. Любовь обуславливает мою жизнь, поэтому каждый момент существования суть приятие и принятие».

Соучастие в жизни творит чудеса. Оно дает радость. И, безусловно, перемены, когда они необходимы. Сочувствие может быть статичным состоянием. Ценно даже сидеть в медитации, фокусируясь на сочувствии. Излучение энергии сочувствия — уже действие. То, что это вещь в себе, чрезвычайно важно!

Но гораздо сильнее, чем пассивные действия, на создание движения сочувствия могут повлиять действия активные, катализирующие процессы и меняющие нас и наш мир. Когда мы решаем сделать усилие и полностью на чем-то сосредоточиваемся, энергия течет туда же, куда и внимание, что приводит к действиям. Однажды мой свекор сказал, что в деловых кругах бытует такая крылатая фраза: «То, чему уделяется внимание, будет сделано». Так и есть. Если вы уделяете внимание сочувствию и, возможно, даже регулярно совершаете какие-то действия, направленные на его распространение, начинают происходить удивительные вещи. Давайте посвятим себя этому. Как сообщество граждан нашей Вселенной мы можем оставить после себя не только планету, но и всю Вселенную в лучшем состоянии, чем то, которое обнаружили, инкарнировавшись в наши нынешние тела. Мы имеем значение, каждый из нас. И каждый из нас способен инициировать перемены.

Упражнение

Обет сочувствия

Давайте сегодня вместе дадим обет сочувствия. Чтобы сделать это, просто прочтите приведенные ниже слова и позвольте им пронизать все свое существо. Используйте их, чтобы поразмыслить о силе, которой вы обладаете как гражданин Земли. Начните с прочтения обета про себя. Если вы ощутите резонанс, произнесите эти слова вслух со всей решительностью и направьте силу вашего намерения на то, чтобы претворить живую энергию сочувствия в жизнь. Если резонирует лишь какая-то часть обета, проговорите только ее.

Посмотрите, что именно вызывает в вас резонанс. Произнесите обет вслух и присоединяйтесь ко мне в работе над прекращением страданий с помощью позитивной энергии сочувствия.

Обет сочувствия

Сочувствие пронизывает мое существо.

Сочувствие следует мне.

Сочувствие предшествует мне.

Сочувствие во мне.

Я сознательно направляю внимание на распространение сочувствия и позитивной энергии в каждый момент бытия во имя моего высшего блага.

Я отдаю необходимое количество внимания и энергии во имя моего высшего блага радостному служению свету сочувствия.

Я суть сочувствие.

Да окутает Землю энергией сочувствия и любви на все времена.

Да будет так.

Красота сочувствия дается даром — она здесь для всех и каждого.

Заключение

Я так благодарна вам за то, что вы отправились со мной в это путешествие к сочувствию! Это большая честь для меня. Хочу резюмировать ключевые моменты того, чему я научилась за время 30-дневного изучения сочувствия.

Среди многих уроков, которые мы могли извлечь за время этого путешествия, для меня чрезвычайно важным стал тот факт, что ежедневная работа действительно окупается. Если вы на протяжении месяца каждый день обращаете внимание на что-то определенное, это с большой долей вероятности войдет в привычку. Делая привычкой сочувствие, вы наращиваете мышцы эмпатии и заботы. Как говорилось во вступлении к книге, если вы уже давно практикуете заботу, эти мышцы, возможно, не требуют особой тренировки. В этом случае вам требуется развивать мышцу самосочувствия. Чтобы распространять истинное, здоровое и эффективное сочувствие, необходимо наличие сильного самосочувствия.

Мне кажется, что благодаря нашей 30-дневной практике вы вступили на дорогу, следуя которой, сможете ежедневно находить время для сочувствия. Теперь, закончив чтение книги, вы можете дать обет сочувствия еще на 30 дней! Пусть движение сочувствия станет частью вашей жизни, тогда энергия, генерируемая вашими действиями, выплеснется в окружающий мир.

Я писала эту книгу, чтобы принять участие в прекращении страданий и как признание в любви нашей планете и нашей Вселенной. Это мой способ сказать, что мир глубоко волнует меня и что каждый человек, растение, животное, камень, молекула, атом важны для меня. Все живое имеет значение, поэтому я медитирую, молюсь и желаю счастья, здоровья и радости всем нам.

Надеюсь, эти 30 дней, которые мы провели вместе, обогатили вашу жизнь. Надеюсь, мы сохраним контакт с помощью социальных сетей, моего веб-сайта и совместной деятельности. Давайте вместе работать над созданием планеты, исполненной сочувствия.

Инструментарий сочувствия

Хотите узнать больше о сочувствии? Чтобы получить бесплатный инструментарий и претворить изученное в жизнь прямо сейчас, отправляйтесь на www.amyleighmercree.com/compassiontoolkit (пароль: COMPASSION).

Рекомендуемые источники

Amy Leigh Mercree, *Joyful Living: 101 Ways to Transform Your Spirit and Revitalize Your Life*

Amy Leigh Mercree and Chad Mercree, *A Little Bit of Chakras: An Introduction to Energy Healing*

Chad Mercree, *A Little Bit of Buddha: An Introduction to Buddhist Thought*

The Dalai Lama, *Beyond Religion: Ethics for a Whole World*

The Dalai Lama, *The Art of Happiness: A Handbook for Living*

Doreen Virtue, *The Lightworker's Way: Awakening Your Spiritual Power to Know and Heal*

Edward M. Hallowell and John J. Ratey, *Driven to Distraction*

Elaine N. Aron, *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms*

You

Mark Epstein, *Going to Pieces without Falling Apart: A Buddhist Perspective on Wholeness*

Shannon Kaiser, *Adventures for Your Soul: 21 Ways to Transform Your Habits and Reach Your True Potential and Find Your Happy: An Inspirational Guide to Loving Life to Its Fullest*

О буллинге

DoSomething.org, <http://www.dosomething.org/us>

PACER Center's Kids Against Bullying, <http://www.pacerkidsagainstbullying.org/kab/>

StopBullying.gov, <http://stopbullying.gov>

Mark C. Purcell and Jason R. Murphy, *Mindfulness for Teen*

Anger: A Workbook to Overcome Anger and Aggression Using MBSR and DBT Skills

Raychelle Cassada Lohmann and Julia V. Taylor, *The Bullying Workbook for Teens: Activities to Help You Deal with Social Aggression and Cyberbullying*

Благодарности

Я бы хотела поблагодарить моего замечательного агента Лизу Хэген за упорную работу, самоотверженность и веру в мою миссию. Огромное спасибо редакторам Энджеле Уикс и Лорин Хейнеман за то, что увидели потенциал этого проекта и помогли воплотить его в жизнь. Я также очень признательна команде дизайнеров Ллевеллин за талант и внимание к деталям. Большое спасибо дизайнерам Донне Бёрч-Браун, Эллен Лоусон и другим профессионалам, которые помогли выпустить эту книгу. И бесконечная благодарность Ванессе Райт за великолепную рекламную кампанию.

Создание понятной, красивой и выполненной со вкусом книги действительно требует усилий такого количества людей, что ими можно было бы населить небольшую деревушку, и команда Ллевеллин — профессионалы экстра-класса. Я благодарна за все подарки судьбы, полученные во время работы над этой книгой, и за те, которые она принесет в последующие годы. Эта книга была создана с любовью.

Об авторе

Эми Ли Меркри — медийная личность: она на весь мир говорит о доброте, радости и сочувствии. Ее жизненное кредо — «Живи радостью. Будь добра. Люби безусловно». Она автор книг, сценарист и продюсер, врач-интуит и коуч. Главная цель ее консультаций и практик — помочь людям сделать свою жизнь счастливее, делая акцент на недооцененном искусстве любви к самим себе.

Меркри — автор бестселлера «Как закадрить парня: пособие для духовных девушек. Осознанный путь к любви, сексу и духовному партнерству» и соавтор книги «Поговорим о чакрах. Введение в энергетическое целительство».

Чтобы ознакомиться со статьями, иллюстрациями, цитатами и другой информацией по интуитивной медицине, зайдите на веб-сайт AmyLeighMercree.com. За короткое время Меркри стала одной из самых цитируемых женщин в Сети. Если хотите узнать почему, подпишитесь на [@AmyLeighMercree](https://twitter.com/AmyLeighMercree) в Twitter или Instagram.

Другие книги Эми Ли Меркри

«Поговорим о чакрах» (в соавторстве с Чэдом Меркри)

«Радостное бытие»

«Чакры и кристаллы. Поваренная книга»

«Как закадрить парня: пособие для духовных девушек»

Связь с автором

Если вы хотите связаться с автором или вам требуется больше информации об этой книге, отправьте письмо Llewellyn Worldwide Ltd. и мы перешлем его дальше. И автор, и издатель будут рады вашему отзыву о книге и рассказу о том, как она вам помогла. Llewellyn Worldwide Ltd. не может обещать, что на каждое письмо будет получен ответ, но все они будут переданы автору. Пожалуйста, пишите нам на следующий адрес:

Amy Leigh Mercree

c/o Llewellyn Worldwide Ltd.

2143 Wooddale Drive

Woodbury, MN 55125-2989

Пожалуйста, вкладывайте в письмо конверт с марками и обратным адресом для ответа.

У многих авторов, работающих с Llewellyn Worldwide Ltd., есть веб-сайты с дополнительной информацией. Ищите на нашей интернет-странице <http://www.llewellyn.com>.



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ВЕСЬ»
197101, Санкт-Петербург, а/я 88.
E-mail: info@vesbook.ru
Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>
Вы можете заказать наши книги:
по телефону: **8-800-333-00-76**
(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)