

Благодарность

Твоя
во-
дач-
ность

1. Вероятность встречи

Думаю, многие знают о великой силе, которой обладает благодарность. Однако я уже слышу недовольный ропот читателей: «Как же я могу быть благодарным за все горести, что на меня сыплются? Как можно быть благодарным за то, что я такой несчастный?»

Знаете, как познакомились мои родители? Они учились вместе в старших классах, но в школе едва друг друга замечали. По-настоящему они познакомились только в двадцать лет. Мой отец проигрался в игровых автоматах и, раздраженный, вышел из казино. Моя мать в тот день поссорилась со своим парнем и решила пройтись по городу пешком, чтобы успокоиться. И вот они столкнулись у казино.

«Смотри, куда идешь!»

«Сам смотри!»

«Постой-ка...»

«Такэда?...»

Не произойди этой встречи, я бы не родился. Если бы отец не спустил все деньги на автоматах, а мама не поссорилась с бойфрендом, я бы не появился на свет. Это касается не только меня. Мы все родились от двух человек. У наших родителей тоже есть родители. И у тех тоже есть родители.

В десятом колене это 1024 человека.

В двадцатом колене — 1 048 576 человек.

В сороковом колене — 1 099 511 627 776 человек.

Если хотя бы у одного человека в этом семейном древе жизнь свернула бы немного в другое русло, вас бы сейчас не было. Вы — это результат долгого течения жизни. Настолько долгого, что захватывает дух.

Одна только мысль об этом вызывает у меня трепет. О боже, я должен относиться к себе бережнее! Вам дали жизнь, представляете? Неужели вас не переполняет благодарность уже за это?

Я брал интервью у многих своих студентов и семейных пар, с которыми познакомился на работе. И заметил, что люди, которые плохо ладят со своей второй половинкой, часто говорят:

«Мой муж не дает мне то-то».

«Моя жена не дает мне то-то».

А вот как говорят те, кто находится в хороших отношениях со своим партнером:

«Мой муж дает мне то-то».

«Моя жена дает мне то-то».

Эта маленькая разница имеет огромное значение. Люди, которые концентрируются на том, что партнер не дает им, чувствуют себя неудовлетворенными. А те, кто сосредоточен на том, что другой человек делает для них, ощущают себя благодарными и обласканными. Так кто из них счастливее? У кого дела идут лучше? У тех, кто вечно недоволен, или у тех, кто благодарен? Думаю, ответ очевиден.

Каждый из нас появился на свет в результате совершенно непредсказуемой цепочки событий. Вероятность того, что вы встретитесь и поженитесь вот с этим конкретным человеком, невообразимо мала. Как и вероятность встречи с кем-то еще. Было бы странно не почувствовать благодарность за подобную встречу! Если вы будете помнить об этом, то фраза «не дает мне то-то» больше не прозвучит из ваших уст. Вместо этого вы скажете «делает для меня то-то».

2. Техника «Сначала благодарность»

Уже более десяти лет я веду уроки каллиграфии в Сёнане, префектура Канагава. Ко мне приходят учиться люди разных поколений, от детей до стариков.

Один из моих учеников — господин А., менеджер по продажам в крупной компании, может похвастаться самыми высокими оценками. Г-н А. решил стать фрилансером и рассказал об этом на работе, но начальник отговорил его увольняться. Вскоре в коллективе начало расти напряжение и от сотрудников стали поступать жалобы. Узнав об этом, я предложил г-ну А. попробовать технику «Сначала благодарность».

Я получил много положительных отзывов об этой технике, с тех пор как представил ее в своем блоге. В ней нет ничего сложного. Все, что от вас требуется, — сказать спасибо каждому, кто принимает участие в ваших делах, и только потом сотрудничать.

Например, когда я устраивал свою персональную выставку, я использовал технику «Сначала благодарность» по отношению к персоналу. Они изучили мою биографию, разделяли мои взгляды на творчество и мир вокруг, были вовлечены в мой проект, приходили ко мне в мастерскую, мы шутили, обменивались идеями, вместе создавали креативное пространство... Моя выставка открылась только благодаря им.

Это работает и в семье. Я благодарен, что являюсь членом своей семьи. Чувство благодарности переполняет меня каждый день. Именно поэтому у нас все хорошо. Не ищите особого повода, просто попробуйте это испытать. Волна благодати накроет вас с головой.

Благодарность изменит вашу жизнь раз и навсегда

Г-н А. стал использовать технику «Сначала благодарность». Он произносил «спасибо вам» и когда находился один, и когда был на работе. Чудеса начали происходить, как только он понял, что действительно благодарен коллегам от всего сердца. Начальник и остальные сотрудники стали его хвалить. Они даже устроили вечеринку-сюрприз в его честь. Более того, начальник пообещал оказывать ему всяческую поддержку в дальнейшем. Г-н А. ликовал, рассказывая мне о результатах применения техники «Сначала благодарность».

Жизнь другого моего ученика, г-на Б., тоже сильно изменилась благодаря этой технике. Г-ну Б. было чуть за тридцать, он работал менеджером по продажам, и у него не было ни мечты, ни мотивации работать. Однако, посещая мои занятия по каллиграфии, на которых мы часто говорили о желаниях, г-н Б. обрел мотивацию и в его жизни произошли кардинальные перемены. Он пришел к мысли, что получает деньги и новые знания благодаря компании, в которой трудится. И ему захотелось отплатить фирме своим усердием. В итоге он стал одним из лучших менеджеров по продажам в стране! И ему еще больше захотелось трудиться на благо компании. Спираль положительных событий дала новый виток.

А вы всегда недовольны? Или испытываете благодарность за свою работу, семью, друзей?

За что стоит благодарить?

Как только вы решите сказать спасибо, ваш мозг примется с бешеной скоростью искать хорошее. Вы начнете не только вспоминать приятные моменты из прошлого, но и замечать добрые поступки других по отношению к вам, на которые раньше не обращали внимания. Это настолько удивительно, что даже трудно поверить.

Из болота тревоги, сомнений, неудовлетворенности и беспокойства вас в одну секунду перенесет в океан благодати. И в тот момент, как ваше сердце переполнится благодарностью за все, что у вас есть, начнут происходить чудеса.

«За что я благодарен сегодняшнему дню?»

Произнесите эту фразу несколько раз тихим голосом. Звук очень важен. Вы поймете, когда произнесете ее вслух. Повторив эту фразу много раз, вы почувствуете: вот она, энергия благодарности!

Итак, за что вы благодарны сегодняшнему дню?

3. Благодарность не имеет границ

Я фанат благодарности и просто обожаю говорить спасибо окружающим. Я настолько сумасшедший, что хочу сделать 9 июня — День друзей — Всемирным днем благодарности. Я не могу сосчитать, сколько раз в жизни писал слово «спасибо». Каждый вечер перед сном я думаю о том, за что благодарен сегодняшнему дню. Перед тем как поесть или умыться, я закрываю глаза и складываю руки в благодарственном жесте.

В последнее время мои дети начали мне подражать. Например, мы начинаем обед с благодарности за чудес-

ную пищу, которая стоит перед нами¹. Благодарность — дело серьезное, но нам с детьми нравится выражать ее в игровой форме. Например, мы вместе думаем над тем, чему мы благодарны сегодня. Может быть, полотенцу, которое служит нам каждый день? Им очень приятно вытираться, не так ли? Мы благодарим тех, кто участвовал в его производстве.

В Америке есть поговорка: «“Спасибо” не бывает слишком много». Конечно, если в жизни наступила черная полоса, вы будете испытывать беспокойство и, возможно, зависть чаще, чем благодарность. В таком случае я бы хотел, чтобы вы сказали спасибо миру, в котором мы живем. Например, так:

«Эй! Ты! Который создал такой чудесный мир! С таким бесчисленным множеством разнообразных форм жизни! Ты сотворил такие восхитительные закаты! И эти умытые росой рассветы! У меня перехватывает дыхание от такой красоты! Большое тебе спасибо! Не могу не поблагодарить тебя!»

Конечно, каждый отыщет свои слова ☺. Не обязательно придумывать что-то пафосное. Даже переживая трудности, вы наверняка найдете, за что стоит быть благодарным. А чем чаще вы будете испытывать благодарность, тем больше замечательных событий начнет происходить в вашей жизни.

¹ В Японии принято перед едой складывать руки ладонями друг к другу перед собой и говорить: «С благодарностью принимаю эту пищу». — *Примеч. пер.*

4. Очки благодарности

Мы привыкли к тому, что с нами обращаются как с «дорогими клиентами» и постоянно делают нам комплименты, а мы часто смотрим на все с пренебрежением. Например, в ресторане придираемся к тому, что официант не слишком дружелюбен, еда не такая вкусная, туалет грязный и так далее. Другими словами, минусы можно найти сразу.

На уроках каллиграфии я каждый месяц даю ученикам новое задание. Например, найти десять причин, чтобы сказать спасибо. Это упражнение необходимо, чтобы научиться испытывать благодарность за то, что нас окружает. Как только вы задумаетесь о том, за что можете сказать спасибо, даже самая обычная обстановка и привычные события представнут в совершенно ином свете. Это связано с тем, что вы перестаете акцентировать внимание на поиске недостатков, переключаясь на «поиск достоинств». На смену пренебрежению приходит благодарность. И вы начинаете замечать то, на что раньше не обращали внимания. Я использую для этого метафору с очками: прогуляйтесь в «очках благодарности» и вы увидите бесчисленное количество поводов сказать спасибо: солнцу, ветру, растениям, людям, создавшим реальность, в которой мы живем.

В ресторане вы испытаете бурю восторга: «Ух ты! Бесплатная вода! А какая вкусная!», «Автоматические двери, как это удобно!», «Я нажал кнопку вызова официанта, и он сразу подошел!»

Когда я надеваю «очки благодарности», меня впечатляет то, в каком чудесном мире мы живем, и мое сердце наполняется счастьем. Ведь наш мир — это

результат работы огромного количества людей и неисчерпаемый источник благодарности.

Как только вы наденете «очки благодарности», вы перестанете искать недостатки. Неважно, будете вы находиться в ресторане, поезде или еще где-то, вы начнете испытывать чувство благодарности.

Ну и? Где я могу эти очки заполучить?

Да о чем и речь, «очки благодарности» даны каждому с рождения! Вы просто забыли о том, что их надо протирать, вот они и заляпались. А теперь давайте очистим их как следует, чтобы стекла снова стали прозрачными.

5. Сфокусируйтесь на том, что у вас есть

Мы живем в удивительно комфортном мире. У большинства из нас есть разнообразная вкусная еда, улицы в городах чистые, а поезда приходят с точностью до секунды. Оглянитесь по сторонам — даже в привычной обстановке, в своем доме, вы заметите множество удивительных вещей: телевизор, компьютер, пылесос... Как только вы выйдете на улицу, вас окружают супермаркеты, всевозможные магазины, кафе, рестораны, массажные студии, салоны красоты... Удобства находятся на расстоянии вытянутой руки. Однако мы воспринимаем эту комфортную жизнь как само собой разумеющееся. Какое заблуждение! Это происходит, так как подобные вещи настолько очевидны, что мы теряем к ним интерес. Чем больше вы циклитесь на том, чего у вас нет, тем сильнее болит ваша душа и тем реже вы замечаете то, что уже имеете.