

НАУКА

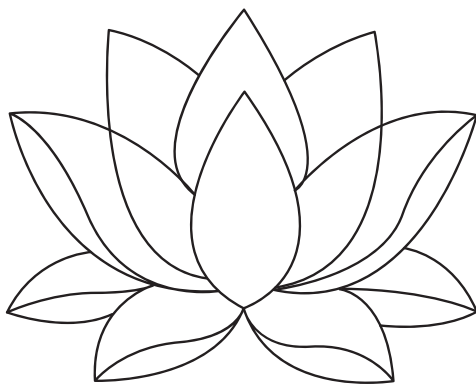
КАК ОНА ЕСТЬ

СОЗДАНО ЕСТЕСТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ!

МИХАИЛ БАЖМИН, ОЛЬГА БАЖМИНА,
НАТАЛЬЯ ДЕМКИНА, АЛЕКСАНДР ДЕМКИН

ОТ ДЗЕНА ДО НЕЙРОНА

КАК УЛУЧШИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ,
ИСПОЛЬЗУЯ НЕЙРОНАУКИ ЗАПАДА
И МУДРОСТЬ ВОСТОКА

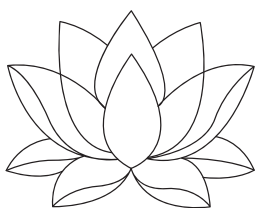


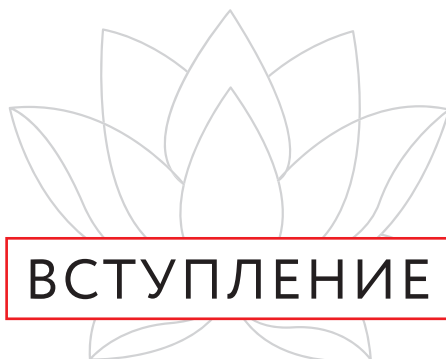
Москва
Издательство АСТ

*«Туманное утро —
Трижды поднялся мой взгляд,
Не различил гор».*

Мацуо Басё,

о стремлении к новым знаниям и трудности их получения.





Авторы книги, которую вы держите в руках, «болеют» темой Японии всю жизнь. Каждый из нас много лет занимается каким-то традиционным искусством, а некоторые даже сделали это своей профессией. Мы старались делиться знаниями с широкой публикой, но в один прекрасный момент наши судьбы пересеклись, и возникла идея: а почему бы не взять всё, что мы знаем, и не объединить это в одном труде? Вдруг это станет для кого-то началом нового увлечения? Или просто поможет «найти свой центр» и почувствовать себя более спокойно в наше непростое время? Одним словом, мысль о совместной книге была поддержана, миссия признана благородной, и каждый из нас засел за написание



ОТ ДЗЕНА ДО НЕЙРОНА

своей части... Но очень быстро стало ясно, что задачка-то не из простых! Как описать любовь всей жизни так, чтобы читатель тоже проникся (а в идеале — очаровался бы), этим флёрком Востока и специфическим взглядом на мир, уж не говоря про анатомию и физиологию мозга. Мы писали год: писали, редактировали, созванивались — и снова писали. Вот что получилось, и отдаём наш труд на ваш суд с надеждой на то, что благодаря ему мы сумеем привнести что-то новое и позитивное в жизнь наших читателей. Yoroshiku onegaishimasu!



ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ

МОСКВА, НОЯБРЬ.

«Осторожно, двери закрываются. Следующая станция “Отрадное”».

Валентин резко открывает глаза. В его руке зажат смартфон, а взгляд перемещается на треснувший экран: 6:48. «Кажется, опять впритык. Хорошо, если не опоздаю. Ну сам тоже виноват, ведь думать надо было лучше. Хотя чего уж, с каждым может случиться».

Сегодняшний день не предвещал быть таким, и ещё вчера Валентин всё себе представлял иначе. В это время он должен был лежать



ОТ ДЗЕНА ДО НЕЙРОНА

в кровати. А вечером — там, где он любит быть. Но обстоятельства, обстоятельства...

Вчера вечером ему позвонила коллега: «Валя, выручай: дочку надо отвезти к врачу, больше некому. Там такой врач, что к нему хрен вообще попадешь». И так далее, и так далее. Конечно, Валентин не мог отказать.

Поэтому сейчас он в вагоне метро и едет в среднюю школу, где будет преподавать историю седьмому «А» и всей параллели восьмых классов как минимум полдня.

А когда он выйдет из школы, это будет уже другой Валентин: Валентин уставший, Валентин задёрганный, Валентин, который просто хочет побыть один.

А ведь всё должно было быть по-другому. Сегодня у него выходной день. Он был бы один дома, а весь вечер провёл бы с друзьями в чайной комнате. Ведь это особенный день! Сегодня *робираки* — смена очага с летнего на зимний, чайный Новый год.

Наш герой работает учителем истории в средней школе и увлекается японской чайной церемонией. Кому-то это покажется необычным, но в жизни бывают более странные сочетания и сближения. В мир чая приходят



Красиво, правда? Чайная церемония завораживает даже не погружённых в неё людей... Но почему? Экзотическое действо для многих, даже для большинства — чуждое, непонятное, но, однако же, оно завораживает. Что происходит у нас в голове, когда мы смотрим со стороны или сами принимаем участие в таком глубоком, сложном, во многом абстрактном мероприятии? Начнём разбираться потихоньку, и я уверен, что в процессе изучения и осознания внутренних процессов нашей нервной системы вы, наши дорогие читатели, сможете глубже познать себя, научиться управлять своими чувствами и, надеюсь, улучшите качество своей жизни.

В мире, где стресс стучит в двери нашего разума чаще, чем курьеры доставки еды, мы все ищем способы расслабиться и, возможно, найти хоть небольшой оазис спокойствия



ОТ ДЗЕНА ДО НЕЙРОНА

в океане повседневных забот. Но зачастую секрет к вашей внутренней гармонии может быть прямо у вас перед носом, в чаше зелёного чая.

Давайте взглянем на воздействие чайной церемонии на наш мозг, который, как известно, часто ведёт себя так, будто у него свои собственные планы.

Представьте, что ваш мозг — это ученик, практикующий йогу. Как только вы приступаете к церемонии, он начинает занимать позу лотоса. Да, именно так: он расправляет свои извилины и начинает медитировать. Церемония требует от нас не только умения насыпать чай в чашку и налить воды, но и внимательного присутствия в каждом движении, быть «здесь и сейчас» — это и есть определение того, что есть «медитация». И вот, когда мы сосредотачиваемся на каждом шаге, наш мозг активирует области, связанные с вниманием и концентрацией. Это как зарядка для нашего мыслительного аппарата: он просыпается, потягивается и готов к бою с повседневными вызовами. Когда вы приближаете чашку к губам, аромат чая начинает распространяться, словно первые звуки музыкального произведения.

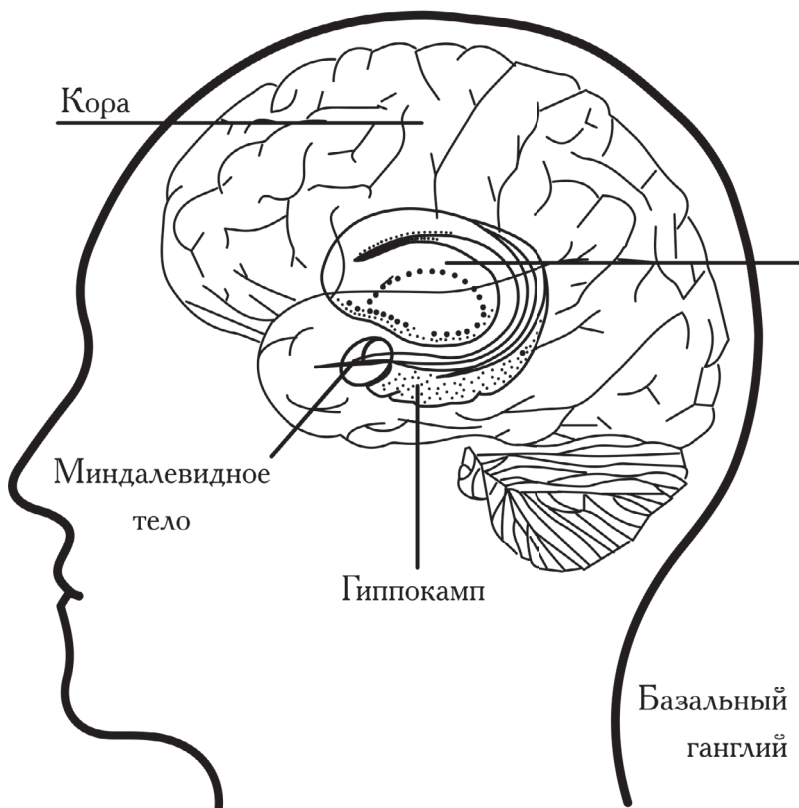


РИС. 1



ВСТУПЛЕНИЕ.....	6
ВВЕДЕНИЕ	8
ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ.....	16
ИКЕБАНА И БОНСАЙ	57
БОЕВЫЕ ИСКУССТВА.....	96
МЕДИТАЦИЯ	135
ИГРА «ГО»	164
КАЛЛИГРАФИЯ	201
КУЛИНАРИЯ.....	253