

ФЕДЕРИКА АВАНЦИ, СИМОНЕ МАССЕРИНИ, КОУЧИ

МАГИЯ БЛАГОДАРНОСТИ

7 ритуалов для пробуждения счастья



СОДЕРЖАНИЕ

ОДНАЖДЫ ЛЕТНИМ ВЕЧЕРОМ... 7

1 Пробуждение 13

- 01. Старый добрый будильник 16
- 02. Просто, как стакан воды 18
- 03. Очистка языка и полоскание маслом 20
- 04. Заправьте постель!..... 22
- 05. Бесцифровое начало дня 24
- 06. Вам письмо 26
- 07. Одна ангельская карта в день 28

ПРИМЕЧАНИЯ И ИСТОЧНИКИ30

2 Принятие пищи 33

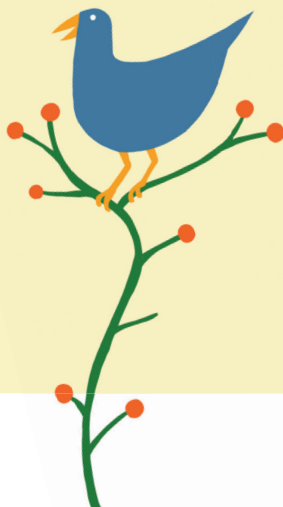
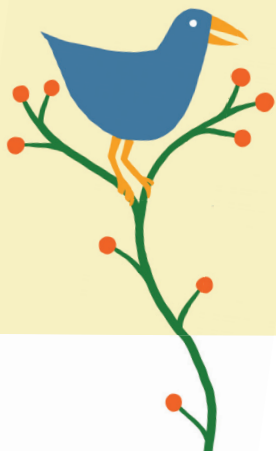
- 01. Путешествие морковки 36
- 02. Житейская мудрость и современная наука 38
- 03. Жевать воду и пить еду 40
- 04. День «без» 42
- 05. А что там в холодильнике? 44
- 06. Хара хати бун ме 46
- 07. Пост 48

ПРИМЕЧАНИЯ И ИСТОЧНИКИ50

3	Социальное взаимодействие	53
.....	01. Хорошие манеры всегда в моде	56
.....	02. Представьте себя на месте другого.....	58
.....	03. Другая очередь всегда движется быстрее.....	60
.....	04. Время, потраченное на других, приносит изобилие....	62
.....	05. Ваша суперспособность, о которой вы не догадывались	64
.....	06. Немного уважения! (с участием А. Франклин)	66
.....	07. Секретные агенты счастья.....	68
.....	ПРИМЕЧАНИЯ И ИСТОЧНИКИ	70
4	Семья и друзья	73
.....	01. Никогда не приходите с пустыми руками	76
.....	02. Театр ошибок	78
.....	03. А помнишь?..	80
.....	04. 9999, 9998, 9997	82
.....	05. Кармагеддон	84
.....	06. El Día de los Muertos (День мертвых).....	86
.....	07. Ищите светлую сторону.....	88
.....	ПРИМЕЧАНИЯ И ИСТОЧНИКИ	90
5	Время для себя	93
.....	01. Такие восприимчивые рецепторы.....	96
.....	02. Океан ощущений	98
.....	03. Звук, который вибрирует в нас.....	100
.....	04. Наполнить себя хорошим.....	102
.....	05. Звук тишины	104
.....	06. Время облегчения.....	106
.....	07. Ешь, когда голоден, спи, когда устал.....	108
.....	ПРИМЕЧАНИЯ И ИСТОЧНИКИ	110

6	Зеленое время	113
01.	Зеленая герилья	116
02.	Заботьтесь о том, что у вас есть	118
03.	Не выбрасывайте еду!.....	120
04.	Активируйте свое экологическое мышление	122
05.	Внутригородская миграция как социальный акт	124
06.	Поставьте личный рекорд	126
07.	Вам это действительно нужно?	128
	ПРИМЕЧАНИЯ И ИСТОЧНИКИ	130

7	Перед сном	133
01.	В день грядущий веры нет	136
02.	Приглушите огни	138
03.	Отстегните ремни	140
04.	Ложка трав	142
05.	Вечерний воздух	144
06.	Лучшая часть дня	146
07.	Всего хорошего, и спасибо за рыбу	148
	ПРИМЕЧАНИЯ И ИСТОЧНИКИ	150





ОДНАЖДЫ ЛЕТНИМ ВЕЧЕРОМ...

Вам случалось однажды летним вечером сидеть в ресторане и разговориться с двумя незнакомцами за соседним столиком? Вы обмениваетесь идеями и взглядами на мир, а через пару часов идете домой, ощущая себя беззаботным и умиротворенным. Эти чувства — результат того, что вы открыли для себя новое, расширили представление об окружающем мире.

Читая книгу, попробуйте представить нас, ее авторов, как этих двух незнакомцев в ресторане. Поскольку пока нет возможности поужинать с каждым из читателей (хотя не перестаем на это надеяться), мы решили рассказать о своих тридцати годах исследований, любознательности и практического опыта. Мы супруги и партнеры

по жизни, и то, о чем вы здесь прочтете, — часть нашего общего пути. Однако каждый раз, когда кто-то из нас выражает собственные мысли, он (или она) подписывает соответствующий раздел своим именем.

Опору этой книги составляют три важных «кита»: **ЧИСЛО СЕМЬ, РИТУАЛЫ** и **БЛАГОДАРНОСТЬ**.

СЕМЬ — число магическое. Просто наберите слова «значение числа семь» в поисковой строке — и получите сотни ответов из самых разных сфер, от покера до религиозных традиций. Вот лишь некоторые примеры: семь планет, которые мы можем видеть невооруженным глазом; семь цветов в радуге; семь дней в неделе; семь смертных грехов и в противовес им семь высших добродетелей; семь качеств Аллаха; семилетние циклы по Рудольфу Штайнеру; божьи коровки с семью точками, приносящие удачу (чистое суеверие!); семь чакр; семь нот музыкальной гаммы; семь континентов и семь океанов; семь чудес Древнего мира по Антипатру Сидонскому; семь Бесконечных из «Песочного человека» Нила Геймана; семь гномов Белоснежки и номер Гарри Поттера в команде по квиддичу.

Садясь писать эту книгу, мы спросили друг друга, какая важная семерка символизирует каждого из нас. В итоге Симоне выбрал *санта-бодхьянгу* (семь факторов просветления в буддийской традиции, куда входят осознанность и концентрация), Федерика остановилась на совершенстве человеческой природы, которое объединяет четыре стихии (воду, воздух, землю и огонь) и божественную троицу (в индийской культуре она включает Брахму, Вишну и Шиву, хотя, если задуматься, концепция троицы присутствует во многих религиях). И все же квиддич и божьи коровки вышли в финал.

А вот концепция **РИТУАЛА** нуждается в объяснении, особенно в том смысле, в каком мы используем ее в этой книге.

У корня этого слова есть дальние родственники в древних языках, от санскрита, где *ру-* означает ощущение скольжения или потока,

до греческого *ρυθμός* (ритмос) — мерность, размеренность, и латинского *ritus* (ритус), которое стало в английском языке словом *rite*, обозначающем сегодня ритуал в религиозных контекстах.

Мы питаем огромное уважение к религиозным ритуалам любого типа и традиции, однако в этой книге выбрали более прикладную интерпретацию. Для нас ритуал — это повторяющееся действие с намерением чему-то порадоваться, что-то восславить и обладающее необходимыми характеристиками, чтобы стать привычкой.

Если задуматься, все мы так или иначе участвуем в ритуалах: ежевечерняя чистка зубов перед сном — это ритуал, как и воскресный обед с семьей или бранч с друзьями, пятничный вечерний поход в бар или посещение тренажерного зала трижды в неделю. Просмотр футбольного матча под пиццу с пивом тоже может считаться ритуалом. Все это — действия, которые мы повторяем автоматически; они стали частью нашей жизни и дарят ощущение благополучия. В этой книге мы выделили семь (!) моментов дня и выбрали для каждого из них семь (!) действий, которые, надеемся, станут вашими новыми ежедневными привычками.

И вот наконец мы подошли к самой сути этой книги — **БЛАГОДАРНОСТИ**.

Мы часто ассоциируем ее с чувством пылкой признательности человеку, который сделал для нас что-то хорошее. Вероятнее всего, у вас сохранились яркие воспоминания, связанные с этим чувством, неважно, были ли вы автором или адресатом поступка, который растрогал сердце или сбросил с плеч бремя. Мы ощущаем естественную благодарность к человеку, который избавил нас от препятствий или упростил нашу жизнь, пусть даже ненадолго.

В этой книге мы призываем вас включить в свою жизнь поступки, цель которых — достижение, если можно так выразиться, революционной благодарности. Нам хотелось бы помочь вам увидеть более глубокий смысл в благодарности за вашу жизнь, за самого себя

и за тело, которое верно служит вам все эти годы, за недооцененные, вновь и вновь повторяющиеся повседневные моменты. Мы призываем вас осознать, что отношение, основанное на благодарности, может быть самоподдерживающимся и сохранять открытость вашего сердца с утра до вечера. Для нас «отношение» — очень конкретное понятие. Оно помогает фокусироваться на простых действиях, которые могут стать ритуалами и со временем превратиться в полезные привычки.

В своем подходе мы вдохновлялись универсальным принципом, существующим во многих традициях — «золотым правилом» или «этикой взаимности». Его можно найти в словах Питтака из Митилены, одного из семи (!) мудрецов Древней Греции: «Что возмущает тебя в ближнем, того не делай сам»; в Евангелии от Матфея, в словах Иисуса: «Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними»; в словах далай-ламы: «Если хочешь, чтобы другие были счастливы, практикуй сострадание. Если хочешь сам быть счастливым, практикуй сострадание»; и в Торе: «Что ненавистно тебе самому, того не делай никому».

Мы любим позитивность «золотого правила» и хотели бы, чтобы эта книга помогла вам делать для себя то, что вы хотели бы, чтобы делали для вас другие. Демонстрация благодарности за себя и свою жизнь позитивно воздействует на окружающих, побуждая их поступать так же, и может помочь постепенно создавать лучший мир.

Как вы увидите сами, мы не изобрели ничего нового. Все действия, описанные в книге, опираются на западные или восточные традиции, науку, поп-культуру и высказывания учителей, с которыми мы либо встречались лично, либо читали их труды. Мы собрали вместе поступки и ритуалы, которые считаем доступными для любого человека, и попытались сделать каждую страницу книги как можно более понятной. Мы не знаем, смогут ли они изменить вашу жизнь, но хочется верить, что они откроют вам глаза на миры, о которых вы никогда

ВВЕДЕНИЕ

прежде не думали, и побудят пристальнее всмотреться в то чувство, которое резонирует в глубине вашего сердца.

Хотя новое может нас пугать, оно помогает раскрывать сознание. Это урок, который мы вынесли из собственного опыта, и он определяет многие наши решения. А открытое сознание — ключ к развитию и к тому, чтобы стараться стать лучшими людьми и более сознательными обитателями этой планеты.

Так давайте же начнем путешествие вместе! Мы перечисляем авторов и книги, упоминаемые тут, в разделе «Примечания и источники», и, если захотите узнать больше, можете поискать их в местной библиотеке или в интернете. Никакой обязательности! К чему лежит душа — то и изучайте в подробностях.

Хотелось бы, чтобы наши рассказы послужили той искрой, которая поощрит вас пробудить в себе дремлющее любопытство. И если завтра вы решите стать вестниками этих ритуалов, рассказав о них другим людям за другим столом в другом ресторане, то ценность нашей книги будет приумножаться бесконечно.

А поскольку разговор за ужином — дискуссия, а не монолог, хотелось бы познакомиться и с вашими ритуалами. Найдите нас в социальных сетях и напишите о своих предложениях.



1 Пробуждение

По сведениям ООН, продолжительность человеческой жизни в среднем составляет 72 года, или 26 280 суток (женщины живут дольше мужчин примерно на 4 года).

Обобщая, скажем: у каждого в жизни есть чуть больше 26 000 пробуждений. И простите меня (Симоне), если по привычке начну с педантичных вопросов: как можем мы включать в это число те два или три года, когда, будучи еще младенцами и малышами, только спим, просыпаемся и справляем естественные потребности? А бессонные ночи, когда мы, взрослые, даже не прикасаемся к подушке из-за разгульных вечеринок, сверхурочной работы или непрерывных тревог? А дневной сон? А воскресную сиесту? А сонную негу после завтрака в воскресное утро? А дремоту на пляже? А прерывистое клевание носом в поездах, самолетах или любом другом транспорте?

После многочасовых дискуссий мы наконец остановились на 25 000 пробуждений — это симпатичное круглое число, с которым легче вести подсчеты. Для подобных мне, у кого всегда наготове калькулятор, уточняю: это примерно 68 с половиной лет.

Итак, что такое пробуждение, откуда оно берется и почему его значение настолько велико для нашей книги о ритуалах благодарности, раз мы упоминаем о нем первым? Как правило, люди об этом не задумываются, однако их жизнь определяется циклами, и цикл сна/бодрствования — один из самых постоянных и таинственных.

Сон — очень странное состояние живых существ. Типичный биологический аспект жизни многих видов на нашей планете, от слонов до людей. Он делит жизнь между тьмой и светом (или светом и тьмой, смотря как к этому подойти) и с древнейших времен был объектом интереса и изучения.

В греческой мифологии Гипнос (сон) и Танатос (смерть) — сыновья-близнецы Нюкты (ночи) и Эреба (тьмы). Для римлян сон — место забвения и отдыха, далекое от напряжения реальной жизни. В представлении древних египтян у людей было три тела. Ка — дух, или «двойник» — представлял «спящее тело». Он витал по «запределью» во время сна, а потом, по пробуждении, возвращался в смертное тело.

Пробуждение — сладкий миг между двумя мирами, потому-то мы и считаем его настолько важным, чтобы начать список ритуалов именно с этого момента вашего дня и жизни.

Воспринимать пробуждение как нечто само собой разумеющееся — все равно что воспринимать как должное восход солнца, и, увы, все мы это делаем и всегда делали. К сожалению, воспринимая что-то как должное, трудно быть за это благодарными. В этом случае мы упускаем возможность ценить чудо, которое каждое утро возвращает нас из неведомого небытия и возрождает к жизни.

Что следует делать, чтобы обозначить благодарность за новый день?

Что делать, чтобы каждое из наших 25 000 пробуждений было запоминающимся? Знаете, мы не хотим оказывать на вас психологическое давление, но, если вам сейчас за сорок (как нам), этих пробуждений осталось всего около 10 000. Пора начать быть благодарными! Не от-

1. ПРОБУЖДЕНИЕ

чаивайтесь: многие уже делают «что-то», просто не вполне это осознавая. Утренний душ (горячий или холодный, как вам больше нравится) «смывает» с нас ночь и освежает тело, готовя его для нового дня. Апельсиновый сок дарит заряд витаминов и радуется внутренности. Чистка зубов дарует свежесть дыхания и последовательную гигиену полости рта, а медитация (удел самых смелых) оказывает духовную поддержку, необходимую вам, чтобы прожить день как можно лучше. Но помимо полезных у нас есть и менее здоровые привычки, которые стоит пересмотреть: пропускать завтрак, включать утренние новости, открывать странички соцсетей, едва успев открыть глаза, вставать так поздно, что от постели до машины (или даже до остановки на первом светофоре) едва проходит полчаса. Казалось бы, все это очень незначительные действия, однако они могут негативно влиять на наше счастье и благополучие в долгосрочной перспективе.

Вот с чего мы начали бы разговор в ресторане летним вечером. Почему бы не попытаться дать своему дню более осознанный старт, начав его с простых повторяющихся действий, которые могли бы стать благотворными ритуалами пробуждения?

Включить эти ритуалы, опирающиеся на разнообразные традиции, в жизнь совсем не сложно. Мы надеемся, что простота любого действия наряду с традицией, которую оно представляет, поможет научиться пробуждаться с искренней благодарностью за то, что по сути есть чудо — чудо быть живым, взаимосвязанным со всем и всеми на свете, иметь замечательное тело, которое продолжает работать, даже когда вы спите. Короче говоря, за чудо самой жизни.