

На 10% більше щастя

КУПИТИ

Про книгу

Відомий американський репортер і телеведучий розповідає в цій книжці про свій шлях до медитації. Разом з автором читачі мають змогу пережити злети і падіння журналістської кар'єри, дізнатися скандальні й не дуже подробиці з життя духовних лідерів, з'ясувати, що ж таке медитація, чи всім вона підходить і чи може зробити нас щасливішими.

Книжка буде цікавою і корисною тим, хто прагне віднайти внутрішній спокій, не втративши тих переваг, які дає нам звичка бути завжди насторожі.

Зміст

Заувага від автора

Передмова

Розділ 1. КИСНЕВИЙ ГОЛОД

Розділ 2. НЕВОЦЕРКОВЛЕНИЙ

Розділ 3. ГЕНІЙ ЧИ БОЖЕВІЛЬНИЙ?

Розділ 4. КОРПОРАЦІЯ «ЩАСТЯ»

Розділ 5. ЄВРЕЙСЬКИЙ БУДДИЗМ

Розділ 6. СИЛА НЕГАТИВНОГО МИСЛЕННЯ

Розділ 7. РЕТРИТ

Розділ 8. НА 10 % БІЛЬШЕ ЩАСТЯ

Розділ 9. «НОВИЙ КОФЕЇН»

Розділ 10. ЕГОЇСТИЧНІ ПРИЧИНИ НЕ БУТИ ПАСКУДОЮ

Розділ 11. ПРИХОВАТИ ДЗЕН

Епілог

Подяки

Додаток. ІНСТРУКЦІЇ

Підсумок

Про автора

Передмова

Спершу я хотів назвати цю книжку «Голос у моїй голові — мудак». Проте така назва була визнана неприйнятною для людини, чия основна робота вимагає дотримуватися стандартів пристойності Федеральної комісії зі зв'язку.

Однак це правда. Голос у моїй голові може бути нестерпним занудою. Наважуся припустити, що й ваш таким буває. Більшість із нас настільки захоплені нескінченною розмовою із самим собою, що ми навіть не усвідомлюємо існування голосу в нашій голові. Я точно не

усвідомлював, принаймні поки не вирушив у химерну маленьку одіссею, описану в цій книжці.

Маю уточнити: я говорю не про те, щоб «чути голоси», а про внутрішнього наратора, найбільш особисту частину нашого життя. Цей голос починає своє бубоніння, щойно ми вранці розплющуємо очі, і весь день дошкуляє нам, горлаючи, наче з гучномовця. Це гарячковий потік спонукань, жадань і оцінок. Він зациклений на минулому і майбутньому на шкоду тому, що відбувається тут і зараз. Саме він змушує нас лізти в холодильник, коли ми не голодні, утрачати самовладання, коли знаємо, що насправді це не в наших інтересах, і чистити теку вхідних повідомлень, одночасно вдаючи зацікавленість розмовою з іншими людьми. Звичайно, наш внутрішній балакун не завжди такий уже й поганий. Часом він буває винахідливим, приязним або кумедним. Але якщо ми не будемо пильними — а дуже мало хто з нас цього навчений,— він може стати лихим ляльководом.

Якби ви мені сказали, коли я тільки-но приїхав до Нью-Йорка працювати в мережевих новинах, що я використовуватиму медитацію, аби стишити голос у моїй голові, або що колись напишу про це цілу книжку, я б із вас насміявся. Донедавна я вважав медитацію винятковою цариною бородатих свамі, немитих гіпі й шанувальників християнської музики Джона Теша. Ба більше, оскільки в мене здатність до концентрації уваги ніби в шестимісячного лабрадора, я уявляв медитацію як щось таке, чого все одно ніколи не зможу робити. Зважаючи на постійну плутанину, гул і шумовиння в моїх думках, я гадав, що «очистити свій розум» — для мене не варіант.

Але потім трапилася низка дивних і незапланованих подій, до яких мали стосунок воєнні зони, мегацеркви, гуру самодопомоги, Періс Гілтон, Далай-лама і десять днів тиші, що блискавично перетворилися з найбільш прикрого на найглибший досвід мого життя. Унаслідок цього всього я зрештою зрозумів, що мої упередження щодо медитації були насправді хибними.

Медитаційна практика потерпає від проблем із неправильною промоцією — здебільшого через те, що її найпомітніші поборники

говорять ніби під нескінченний акомпанемент духовної музики. Однак якщо ви зможете оминути культурні стереотипи, то з'ясуєте, що медитація — це просто вправа для вашого мозку. Це перевірена техніка, щоб не дозволяти голосу у вашій голові крутити вами. Треба уточнити, що це не чудодійні ліки. Медитація не зробить вас вищими чи вродливішими, не вирішить ваших проблем наче за помахом чарівної палички.

Вам не варто зважати на пафосні книжки чи знаменитих гуру, які обіцяють негайне просвітлення. За моїм досвідом, медитація робить вас на 10 % щасливішими.

Звичайно, це геть не наукове твердження. А проте непоганий прибуток від інвестиції.

Коли ви здобудете навички медитації, ця практика допоможе звільнити саме стільки простору у вашій голові, щоб ви з меншою ймовірністю піддавалися гніву чи роздратуванню і діяли під їхнім впливом. На підтвердження цього існує ціла наука — хвиля нових досліджень, проілюстрованих кольоровими знімками МРТ, які демонструють, що медитація створює у вашому мозку нові нейронні зв'язки.

Ця наука ставить під сумнів усталену думку про те, що наш рівень щастя, витривалості та доброти закладений від народження. Багато хто помилково вважає, що ми приречені жити з усіма обтяжливими складниками нашої особистості, — що ми «запальні», чи «сором'язливі», чи «сумні», — і все це фіксовані, незмінні риси. Тепер ми знаємо, що багато якостей, які ми найбільше цінуємо, — це насправді навички, котрі можна тренувати так само, як ви розвиваєте своє тіло в спортзалі.

Це дозволяє сподіватися на кардинальні позитивні зміни. Насправді, як я дізнався, нова нейронаука сприяла розквіту елітної субкультури бізнес-керівників, спортсменів і морських піхотинців, які використовують мотивацію, щоб покращити свою здатність до зосередження, обмежити залежність від технологій і не підкорятися сліпо власним емоціям. Медитацію навіть назвали «новим кофеїном». Підозрюю, що якби можна було звільнити цю практику від високодуховної полуди і слівця, наче щойно вийнятих із печива з передбаченнями («сакральні місця»,

«божественна матір», «стримуйте свої емоції з любов'ю та ніжністю»...), вона привабила б іще мільйони розумних, скептичних і амбіційних людей, які за інших обставин ніколи б до неї й не наблизились.

Від скептиків я найчастіше чув таке питання: якщо я приборкаю голос у своїй голові, чи не втрачу я свого хисту? Дехто вважає, що для креативності їм потрібна депресія, а для успіху — нав'язлива тривожність.

Останні чотири роки я проводив польові випробування медитації в суворих умовах одного з найбільш конкурентних середовищ, які тільки можна уявити,— у середовищі телевізійних новин. І маю вам сказати, що це цілком здійснено. Ба більше, це може дати вам справжню перевагу і навіть зробити вас приємнішими у спілкуванні.

Так, дорогою я втрапив у кілька неприємних пасток — про це ви ще прочитаєте. Зате завдяки моєму досвіду ви зможете їх уникнути.

У цій книжці я намагаюся розвіяти міфи про медитацію й показати: коли вона спрацювала в моєму випадку, можливо, спрацює й у вашому. Найкращий спосіб проілюструвати це — дати вам, як ми говоримо в нашій галузі, «ексклюзивний доступ» до голосу в моїй голові. Усі ми силкуємося досягти рівноваги між картинкою, яку презентуємо світові, і реальністю нашого внутрішнього пейзажу. Це особливо складна справа для ведучого теленовин, чия робота — випромінювати спокій, упевненість і (коли це доречно) добрий гумор. Переважно моя зовнішня презентація щира, загалом я щасливий чоловік, котрий чудово усвідомлює, як йому пощастило в житті.

Але, звісно ж, бувають миті, коли моя внутрішня реальність дещо складніша. І для досягнення тієї мети, яку має ця книжка, я збираюся навести збільшувальне скло саме на ці непрості речі.

Ця історія починається в період, коли я втратив контроль над голосом у своїй голові. Це було на початку моєї кар'єри; я був беручким, допитливим і амбіційним репортером-початківцем, якого підхопило й понесло, — і все це призвело до найпринизливішого випадку в моєму житті.

Рекомендована література



Іди туди, де страшно. І матимеш те, про що мрієш



Доброго ранку, потворо!
Героїко-терапевтичні історії про емоційне відновлення



Усі твої досконалості



Зрушення. Міняй погляди, а не себе



Поміркуйте про це.
Рефлексії для віднайдення спокою

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація



КУПИТИ