

**ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ,
КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВАС СЧАСТЛИВЕЕ!**

Эта книга наглядно показывает, как духовные практики, которые основываются на самосозерцании, могут сделать вас счастливее и привнести мир в вашу душу. Эта книга представляет собой научное переосмысление данных методик и чёткое руководство для проведения практик, развивающих мудрость и лёгкость бытия.

*Тара Брач, Ph.D.,
автор книги «Полное признание»*

**ЭТА КНИГА ИЗМЕНИТ
ВАШ МОЗГ И ВАШУ ЖИЗНЬ!**

Из всех книг, посвящённых изменению мышления для достижения гармонии и благополучия, которые я прочитала, эта — лучшая. Она в буквальном смысле изменит ваш мозг и вашу жизнь.

*Дженнифер Лоуден,
автор книг «Органайзер жизни»
и «Книга женского благополучия»*

**ЭТА КНИГА —
ВОПЛОЩЕНИЕ МУДРОСТИ!**

Ее фундаментальность основана на последних достижениях нейробиологии и подкреплена глубоким пониманием созерцательной практики. Эта доступная, захватывающая и глубокая книга — воплощение практической мудрости.

*Филипп Дэвид Зелазо, доктор философии,
Ненси М. и Джон Е. Линдэл, профессор,
Институт развития ребенка
Университета штата Миннесота*

КАК РАБОТАЕТ НАШ МОЗГ И КАК МОЖНО ИЗМЕНИТЬ ЕГО

Великолепная книга, исчерпывающее изложение темы. Авторы в доступной форме рассказали нам, как работает наш мозг и как можно изменить его, чтобы сделать свою жизнь счастливее и насыщеннее.

*Шэрон Зальцберг,
автор книги «Любящая доброта»*

ПОНИМАНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ НАУКОЙ И МЕДИТАЦИЕЙ

Данная работа вносит существенный вклад в понимание связи, возникающей между наукой и медитацией на пути к изменению. Блестяще!

*Джозеф Голдстейн,
автор книг «Сердце, полное покоя»
и «Одна дхарма»*

ГЛУБОКАЯ КНИГА, КОТОРАЯ ЧИТАЕТСЯ НА ОДНОМ ДЫХАНИИ!

Жаль, что в школе у меня не вёл уроки такой учитель, как Рик Хансон. Эта книга читается на одном дыхании, но в то же время это весьма глубокая книга. Она не только показывает, как достичь истинного счастья в жизни, но и объясняет с физиологической точки зрения, почему приведённые методики действенны. Поскольку она учит пользе положительных впечатлений, примите и сохраните всё то хорошее, что в ней есть.

*Джеймс Бараз,
автор книги «Пробуждение радости»,
соучредитель центра медитации Спирит Рок*

ОТВЕТ НА ГЛАВНЫЙ ВОПРОС ЖИЗНИ: «КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?»

Перед вами — прекрасная, доходчивая и умная книга. Она умело отвечает на главный вопрос жизни: как быть счастливым, представляя вниманию читателя главные принципы буддизма наряду с основными механизмами работы человеческого мозга.

*Фрэдэрик Лускин, Ph.D.,
автор книги «Прощение ради добра»*

ПРИЧИНЫ СТРАДАНИЙ И КАК МЫ МОЖЕМ ИЗБЕЖАТЬ ИХ

Данная книга позволяет понять, каким образом функционирует наша нервная система, что, в свою очередь, поможет с большей эффективностью работать над развитием более многогранной, гармоничной жизни, наполненной благополучием и добротой к себе и окружающим. Самым поразительным в этой книге мне видится умение Рика Хансона чётко выделить фундаментальные причины страданий и то, как мы можем избежать их, проводя существенные изменения на всех уровнях нашего сознания, тела и взаимоотношений. Его информативный, вдумчивый и доступный стиль изложения материала заставляет меня снова и снова возвращаться к этой книге, всё глубже проникая в затейливость устройства человека. Эта одна из книг, которые я настоятельно рекомендую прочитать своим студентам и практикантам.

*Ричард Миллер, Ph.D.,
автор книги «Абсолютное признание»,
основатель и ректор Института
общего восстановления*

СОЧЕТАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И БУДДИЙСКОЙ МУДРОСТИ

Блестящее пособие, содержащее гармоничное сочетание новейших достижений нейропсихологии и древнейшей буддийской мудрости, а также практические рекомендации, как постепенно перестроить свой мозг, чтобы обрести настоящее счастье. Интересная, добрая и доступная книга.

*Джон Прэндергаст, Ph.D.,
кафедра психологии*

*Калифорнийского института
фундаментальных исследований,
главный редактор книги*

«Священное зеркало и звуки тишины»

ПРИМЕНЕНИЕ ОТКРЫТИЙ В ОБЛАСТИ НЕЙРОБИОЛОГИИ НА ПРАКТИКЕ!

Обладая складом ума учёного, проникательностью психолога, мудростью и добротой родителя и учителя медитации, Рик Хансон создал пособие для всех, кто хочет больше узнать о новых интересных научных исследованиях в области нейробиологии и психологии и найти им применение на практике для удовлетворения своих подлинных духовных нужд. Объединение передовых открытий и лучших практик делает эту книгу крайне увлекательной. Настоятельно рекомендую к прочтению!

*Ричард Хэклер, Ph.D.,
Университет Джона Кеннеди,
Плезант Хилл, штат Калифорния*

НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ БУДДИСТСКОЙ ФИЛОСОФИИ

Большинство написанных за последнее время книг обострили конфликт между наукой и религией; но были и такие, которые внесли новый вклад в сближение данных институтов. Нейробиологи стали обращать больше внимания на эмпирические свидетельства людей о своих ощущениях, чтобы подтвердить проведённые теоретическим путём исследования мозга. Буддистские созерцательные практики в особенности подходят для такого рода шагов навстречу друг другу, начальных попыток найти нейробиологическое обоснование буддистской философии. Избавленная от излишней религиозной подоплёки, эта книга наглядно демонстрирует, как современные взгляды эволюционной и поведенческой нейробиологии подтверждают благотворность фундаментальных буддистских учений и практик. Данная работа содержит не только ценные указания для тех, кто находится в поиске своего мирского духовного пути, но и немало гипотез, которые могут представлять значительный интерес для нейробиологов.

*Джером Эйнджелм., М.Д.,
заслуженный профессор неврологии,
нейробиологии, психиатрии
и наук, изучающих поведение живых существ,
Калифорнийский университет, Лос-Анджелес*

ЭТО ПУТЬ ВАШЕГО МОЗГА К ДХАРМЕ!

Эта книга блестяще раскрывает основные идеи буддизма в свете современных достижений нейробиологии. Это практическое руководство для изменения вашего бытия. Это путь вашего мозга к дхарме!

*Уэс Нискер,
автор книги «Глубинная сумасшедшая мудрость»,
редактор журнала «Пытливый ум»*

ВОЗМОЖНОСТИ ГЛОБАЛЬНОГО ИЗМЕНЕНИЯ НАШЕГО СОЗНАНИЯ

Эта книга вносит существенный вклад в текущий динамический диалог между нейробиологией, психологией и буддийскими практиками по совершенствованию сознания. Основываясь на мудрости, полученной благодаря медитациям и научному образованию, авторы снова и снова указывают на конкретные возможности глобального изменения нашего сознания и жизни.

*Кристина Фельдман,
автор книг «Сострадание»
и «Буддийский путь к простоте»*

ОТКРЫТИЯ, КОТОРЫЕ СОГЛАСУЮТСЯ С ТЫСЯЧЕЛЕТНЕЙ МУДРОСТЬЮ

Последние достижения психологии и нейробиологии внесли значительную ясность в отношении того, как работает наш мозг и как нервная система формирует наше восприятие мира. Эти открытия в высшей степени согласуются с мудростью, которая тысячелетиями развивалась как результат созерцательных практик. Авторы этой книги представили нам действенное, краткое пособие о том, как объединить две данные системы взглядов, чтобы развить способность относиться к самим себе и к окружающим с мудростью, состраданием и внимательностью.

*Роберт Труог, M.D.,
профессор Гарвардской медицинской школы,
руководитель института профессионализма и этики,
ведущий специалист-реаниматолог
детской больницы, Бостон*

Нектар для души

Рик Хансон

*50 практик
для развития мозга*

**Получи ключ
к счастью и мудрости**

ПРАЙМ

АСТ
Москва

УДК 133.4
ББК 86.42
Х19

*Права на издание получены соглашением с New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA, 94609.*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может
быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Just One Thing: Developing a Buddha Brain
One Simple Practice at a Time**

Хансон, Рик.


X19 50 практик для развития мозга. Получи ключ к счастью
и мудрости / Рик Хансон. — Москва : АСТ, 2015. — 248 с. —
(Нектар для души).

ISBN 978-5-17-094525-2

Перед вами — прекрасная, доходчивая, умная и добрая книга! Изложенные здесь простые мысленные практики сделают вас мудрее, спокойнее, а главное — счастливее! И это не просто рекламное заявление. Под этой фразой могли бы подписаться сотни тысяч людей, которым помогла эта книга. Не случайно эта книга — международный бестселлер!

Данная работа основана на последних достижениях нейробиологии, на глубоком научном знании того, как работает наш мозг. В основе ее — древние буддийские практики, медитации. 50 мысленных упражнений дадут вам чувство спокойствия и уверенности, исцелят душевные раны, помогут исполнить любую мечту!

Поздравляем! Ваша библиотека пополнилась действительно хорошей книгой!

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ 

© Янченко А.,
перевод на русский язык, 2014
© 2011 by Rick Hanson
© New Harbinger Publications
© ООО «Издательство АСТ», 2015

ISBN 978-5-17-094525-2

Содержание

Введение.

Сознание как ключ к изменению мозга	13
Все, что нужно, — это практика	18
Теория малых дел	21
Как пользоваться этой книгой	22
Не забрасывать	26

Часть 1.

Забойтесь о себе	29
1. Живите для себя!	31
2. Принимайте положительные эмоции!	35
3. Проявляйте к себе сострадание!	41
4. Расслабьтесь!	45
5. Находите в себе хорошее!	48
6. Сбавьте скорость!	51
7. Простите себя!	54
8. Высыпайтесь!	58
9. Забойтесь о своем теле!	63
10. Не позволяйте мозгу голодать!	66
11. Берегите свой мозг!	70

Часть 2.

Получайте от жизни удовольствие..... 73

- 12. Не отвергайте приятные мелочи!..... 75
- 13. Скажите «да»!..... 77
- 14. Делайте больше перерывов! 81
- 15. Не унывайте! 85
- 16. Не теряйте веры! 89
- 17. Отыщите нечто прекрасное!..... 93
- 18. Проявите благодарность!..... 96
- 19. Улыбнитесь! 99
- 20. Не скрывайте свой восторг!..... 102

Часть 3.

Развивайте свои сильные стороны 107

- 21. Обретите силу! 109
- 22. Сосредоточьтесь! 112
- 23. Будьте терпеливы! 117
- 24. Наслаждайтесь своей скромностью! 121
- 25. Сделайте паузу! 125
- 26. Не отвергайте инсайты! 128
- 27. Используйте свою волю! 132
- 28. Найдите убежище! 136
- 29. Рискните развеять свои опасения! 139
- 30. Стремиться, а не привязываться!..... 146
- 31. Проявите упорство! 150

Часть 4.

Найдите свое место в мире	153
32. Проявляйте любознательность!	155
33. Цените свои руки!	159
34. Очистите свой разум!	161
35. Делайте что можете!	166
36. Примите ограниченность своих возможностей!	169
37. Обратитесь к причинам событий!	172
38. Отбросьте ложную тревогу!	175
39. Потушите свои пожары!	179
40. Мечтайте по-крупному!	183
41. Проявляйте щедрость!	186

Часть 5.

Сохраняйте душевное равновесие	191
42. Напомните себе о том, что в данный момент все в порядке!	193
43. Оставайтесь верны своему темпераменту!	197
44. Берегите своего внутреннего ребенка!	203
45. Не выпускайте шипы!	207
46. Перестаньте переживать из-за своего несовершенства!	211
47. Внимайте, но не реагируйте!	215
48. Не принимайте все близко к сердцу!	219
49. Почувствуйте себя в большей безопасности!	223
50. Вылечите душевные раны!	228
51. Отпустите!	234
52. Дарите любовь!	238
Библиографический список	243
Об авторе	248

*Посвящается Джен – моей восхитительной,
прекрасной и дорогой жене.*

Введение

**Сознание как ключ
к изменению мозга**

**Множество советов,
которые помогли мне
привести мою голову в норму!**

Уже первые несколько страниц этой книги стоят того, чтобы ее купить! Я нашел в ней множество отличных советов, которые помогли мне привести мою голову в норму. Я стал спокойнее и счастливее, а главное – теперь я могу сам управлять своей жизнью!

*Кевин Блекфорд,
Форт-Уэрт*

**Если вы хотите быть здоровым, успешным
и счастливым — купите эту книгу!**

Есть много сложных научных трудов, посвященных работе мозга. Но эта книга отличается тем, что, с одной стороны, она очень проста для восприятия, а с другой — это серьезная работа, где любое положение научно доказано. Рик Хансон наглядно показывает, как простая практика внимательности может позволить нейронам взаимодействовать более эффективно. От мозга, в конце концов, зависит работа всего организма. Если вы хотите быть здоровым, успешным и счастливым — купите эту книгу!

*Руфь Фишер,
Милуоки*

Книга, которую вы держите в руках, представляет собой набор «практик» — простых упражнений, которые вы можете выполнять повседневно, главным образом мысленно. Эти упражнения помогут вам усилить чувство защищенности и собственной значимости, повысить степень проницательности и жизнерадостность, достичь эффективности, благополучия и внутренней гармонии. Они помогут вам *научиться принимать положительные эмоции, перестать беспокоиться из-за своего несовершенства, «очистить» свой разум, получить удовольствие от концентрации внимания на руках, найти «безопасное место» и излечить сердечные раны.*

На первый взгляд может показаться, что действенность данных элементарных практик не слишком высока. Тем не менее, они будут постепенно изменять ваш мозг благодаря свойству, получившему название *нейропластичность*.

Все, что мы воспринимаем или чувствуем каждую секунду своей жизни, — звуки, ощущения, мысли, самые искренние порывы, — является результатом скрытой деятельности нашей нервной системы. То же относится и к подсознательным психическим процессам, таким как консолидация