

Содержание

Введение. За гранью заблуждений 9

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ТАНЦЫ В ГРОЗУ

ГЛАВА 1. Гроза	15
ГЛАВА 2. Соединение мыслей и действий	25
ГЛАВА 3. Выбрать то, в чем есть сила	36
ГЛАВА 4. Трагедия становится приключением	41
ГЛАВА 5. Новый вызов: повседневность	54
ГЛАВА 6. Работа над раздвиганием личных границ	61
ГЛАВА 7. Мгновения семи дней	79
ГЛАВА 8. Апрельская реальность	92
ГЛАВА 9. Майские цветы, осознание «сейчас» — работа с тем, что есть	99
ГЛАВА 10. Химиотерапия — II	106
ГЛАВА 11. Реальность, рефлексии и перепады настроения ...	121
ГЛАВА 12. Июньские праздники и мрак	130
ГЛАВА 13. Драконы сомнений и смерти	136
ГЛАВА 14. Выздоровление, интеграция и свобода	143
ГЛАВА 15. Август: собирание радости и сбор урожая стволовых клеток	153
ГЛАВА 16. Новый год, новая я	164
ГЛАВА 17. Настоящая жизнь продолжается	175
ГЛАВА 18. Два синих события	189
ГЛАВА 19. Поиски правильных колыбельных	196
ЭПИЛОГ	201

ЧАСТЬ ВТОРАЯ
НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ
ДЛЯ МЫСЛИТЕЛЬНОГО ТРУДА

ГЛАВА 20. Мыслительный Труд	205
ГЛАВА 21. Управляемые медитации	224
ГЛАВА 22. Использование целенаправленной игры воображения	257
ГЛАВА 23. Творческие подсказки	261
Приложение 1. Еще немного о Законе Притяжения	272
Приложение 2. Еще немного об эффектах плацебо и ноцебо .	275
Приложение 3. Организационные таблицы и другие подсказки	277
Библиография и рекомендуемые материалы для чтения	279
Благодарности	281
Отклики на книгу	282

ВВЕДЕНИЕ

За гранью заблуждений

Эта книга о том, как я вошла в унисон с ритмами тяжелой болезни, стандартных медицинских протоколов и необходимости поддерживать в себе стремление к выздоровлению, когда столкнулась со смертельной, в корне меняющей жизнь реальностью онкологии, неизлечимого, хронического недуга. Надеюсь, что мой опыт поможет другим найти свои возможности выкарабкаться.

Жизнь показала мне, что рак может превратиться в преграду на пути — преграду, подобную предупреждающему дорожному знаку: «Впереди — длительная дисгармония. Пора принимать решения... или вовсе не принимать». Все мы путники в этой жизни, хотя перекрестки и барьеры у каждого разные. У разных людей в распоряжении разные ресурсы. Мой опыт свидетельствует, что столкновение с раком — это принятие на себя ответственности за свою жизнь и здоровье и тем самым приведение к максимуму своего потенциала исцеления. А еще это — мобилизация своих ресурсов для активного участия в процессе исцеления. Когда я говорю о ресурсах, я имею в виду и мировоззрение, и то, чему мы научились в школе, на работе и просто в процессе жизни, и то, чем мы любим заниматься, что приносит нам радость, дает равновесие и дарит улыбку.

Для меня одной стороной ситуации стало изучение, преподавание рисунка и живописи и создание собственных произведений искусства, а другой — академические исследования и опыт работы в области психологии и когнитивного развития. Последним же фрагментом пазла,

который связал все воедино, стали мои опыт учителя медитации и глубокий интерес к взаимодействиям разума, тела и души, энергетическому целительству, арт-терапии, расширению персональных возможностей, а также любовь к танцам.

Короче говоря, моя жизнь сконцентрировалась на поиске интуитивного образа действия — чего-то такого, что я назвала моей «золотой тропой». Я поняла, что, если хочу остаться в живых и жить полноценной жизнью, мне нужно честно и бесстрашно высвободить творческую силу мыслей, слов и поступков. Если уж я захотела, чтобы рак стал моим партнером по танцу, вести в этом танце должна была я. Временами танец получался изящным, временами был весьма неуклюж. Порой в моем танце возникала ритмичность, а порой я двигалась не лучше выброшенного на берег кита — мучительно медленно.

Когда мое внимание сфокусировалось на способах максимального увеличения потенциала выздоровления, я интуитивно настроила свое сознание на ответственность за мои клетки, мое тело, мои чувства, убеждения и отношения к чему бы то ни было. Каждый шаг в моем путешествии наполнялся значением, и я ощущала радость от своих стараний. Я глубоко осознала хорошо известную буддистскую поговорку: «Боль неизбежна. Страдание — личный выбор каждого»¹. И твердо решила по возможности не страдать.

По мере того как я четко нацеливала свои мысли, слова и идеи на ожидание выздоровления, мои намерения превратились в практические, яркие действия, выходящие за пределы благих пожеланий, оптимизма и позитивного образа мыслей. Я ощущала, что делаю нечто, что привязывает мой физический мир к определенным, четко обозначенным целям. И я старалась целиться в эти мишени как можно точ-

нее, сосредоточившись на собственном теле, его клетках и врожденном разуме моего организма. Совершенно неожиданно для себя я отправилась в особое путешествие — бросающее мне вызов, занимательное и невероятно трудное. И я испытала необычайное чувство — нечто вроде «куража» жизни на грани, а еще — величайшую радость и благодарность за то, что я жива.

Я написала эту книгу, чтобы поделиться своим опытом, в надежде, что он поможет другим. Книга разделена на две части.

Часть первая описывает мое личное путешествие от момента онкологического диагноза по дороге лечения, к ремиссии и дальше. На каждом шагу я делюсь практическими предложениями, которые, быть может, помогут на вашем пути к выздоровлению. Я обнаружила, что использование дневника дает мне возможность активно «беседовать» с собой и лучше видеть свой личный путь. Поэтому я предлагаю и вам вести дневник, используйте блокнот или бумагу для записей — неважно, главное, чтоб дневник постоянно был у вас под рукой и помогал в пути. Вы найдете в этой книге целые разделы практических советов — множество идей насчет самоанкетирования, творческих и дневниковых упражнений, а также руководства по медитации.

Часть вторая — краткое резюме, рассказ о вербальных и невербальных инструментах, которые я для себя назвала Мыслительным Трудом. Эти инструменты большей частью представляют собой привычку выражать мысли и привязывать их к действиям. Соединяя мысли с действиями, Мыслительный Труд сосредоточивает внимание, намерения и волю (желание) на настоящем моменте, чтобы вы могли создать такой образ мыслей, который будет больше простого желания обеспечить себе хорошее настроение,

выше банального оптимизма. Таким образом вы сумеете породить мощные творческие силы.

Надеюсь, что описанные в книге процессы окажутся для вас полезными и посильными методами активного участия в личном процессе исцеления — в дополнение к обязательным медицинским процедурам и/или другим дополнительным или комплексным подходам. Мыслительный Труд, объединяющий намерения и действия, не является подменой профессиональной медицинской помощи ни для кого, включая и меня.

Я хотела бы подчеркнуть тот факт, что я не пользовалась Мыслительным Трудом взамен медицинского лечения, и этот комплекс ни в коей мере не влиял на выбор лечения. Я лично решила лечиться в соответствии со стандартными медицинскими протоколами, предложенными моими врачами, не отказалась и от дополнительной терапии типа энергетического лечения (рэйки) и фитотерапии. Я рассматриваю Мыслительный Труд как метод активной поддержки для достижения наилучших результатов любого лечения, любого избранного подхода.

ПРИМЕЧАНИЯ

- ¹ Харуки Мураками. «О чем я говорю, когда говорю о беге». Лондон : «Vintage Books, 2008. С. Vii.