

## ШЛЯХ ДО ВНУТРІШНЬОЇ ГАРМОНІЇ ТА СВОБОДИ

У дзен-буддизмі є така історія. Один чоловік шукав звільнення і забрів далеко. Після багатьох випробувань він дізнався про майстра, який міг йому допомогти. Чоловік знайшов цього майстра, простого старигана. Той ішов стежкою з великою в'язкою хмизу на спині. Шукач спитав його: «Як мені стати абсолютно свободним?» Майстер подивився на нього пильно й скинув додолу в'язку, яку ніс. Він не промовив ані слова. Час линув. Чоловік нетерпляче спитав: «І це все? Що далі?» А майстер просто підняв в'язку, закинув її на спину та продовжив шлях.

**Наші щоденні тягарі, стреси, хвилювання — це в'язка хмизу, яку водночас легко і неможливо скинути. Для цього потрібні аж... п'ять сил. Ці важелі сховані всередині кожного з нас. П'ять ключів, що відчиняють двері до гармонії, допомагають побороти власних демонів, навчитися довіряти собі та навколишнім, вибудувати здорові стосунки зі світом. П'ять шансів прожити життя мрії. Час ними скористатися!**



bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8643-6



9 786171 286436

Текст  
СТІВЕН ФАЛДЕР

П'ЯТЬ СИЛ

Ілюстрації  
АЛЕССАНДРО САННА



Довіра • Енергія • Усвідомленість  
Спокій • Мудрість



Текст  
СТІВЕН ФАЛДЕР

Ілюстрації  
АЛЕССАНДРО САННА

П'ЯТЬ СИЛ

Путівник зі здійснення мрії



Written by  
STEPHEN FULDER

Illustrated by  
ALESSANDRO SANNA



# THE FIVE POWERS:

Trust • Energy • Mindfulness  
Calm • Wisdom



The Toolkit For Transformation

Текст  
СТІВЕН ФАЛДЕР

Ілюстрації  
АЛЕССАНДРО САННА

# П'ЯТЬ СИЛ

Довіра • Енергія • Усвідомленість  
Спокій • Мудрість

Путівник зі здійснення мрії

УДК 159.9  
Ф19

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:  
Fulder S., Sanna A. The Five Powers: A Guide to Personal Peace  
and Freedom / Stephen Fulder, Alessandro Sanna. —  
Aster, 2020. — 304 p.

All rights reserved by arrangement  
with Daniella De-Nur Publishers Ltd.

Переклад з англійської *Ярослава Лебеденка*

Ілюстрації *Алессандро Санна*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

ISBN 978-617-12-8643-6  
ISBN 978-1-78325-351-7 (англ.)

© Fulder Stephen, text, 2020  
© Sanna Alessandro, illustrations,  
2020  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімей-  
ного Дозвілля», видання укра-  
їнською мовою, 2021  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімей-  
ного Дозвілля», переклад і ху-  
дожне оформлення, 2021

An underwater scene with a teal background. In the upper left, a group of dark fish swims. Below them, a yellow and black striped fish swims. In the lower left, there is a red coral structure. In the lower right, a group of fish, including a large blue one and several orange ones, swims. Sunlight rays filter through the water from the top right.

# Зміст

Вступ 8

Перша сила — Довіра 21

Друга сила — Енергія 81

Третя сила — Усвідомленість 137

Четверта сила — Спокій 195

П'ята сила — Мудрість 253

Покликання 310

Наступні кроки 314



Я вірю в те, чого не існує, тому  
я це й малюю.

*Алессандро Санна*

Алессандро Санна, який народився 1975 року в італійському містечку Ногара, проживає в Мантуї, де невтомно працює у своїй студії в Каса ді Ріголетто. Санна цілковито присвятив себе викладанню ілюстрації та малюнка в Академіях образотворчого мистецтва Болоньї та Верони.

Він — автор і плідний ілюстратор багатьох книжок для дітей та дорослих. Його вважають одним з провідних сучасних ілюстраторів Італії, який відомий своїми вільним духом та унікальною технікою акварелей. Завдяки їй кольори на папері немов живуть власним життям.

Роботи Санни опубліковано в усьому світі завдяки видавцям *Rizzoli*, *Einaudi*, *Emme*, *MeMo*, *Corrains*, *Mondadori*, а також журналам *Gioia* та французькому виданню *Vanity Fair*. Їх також презентували на книжковому огляді *New York Times* і в газеті *New Yorker*. Алессандро Санна тричі здобув премію Андерсена: 2006-го за найкращу книжку з мистецтва, 2009-го як найкращий ілюстратор та 2014-го за найкраще ілюстровану книгу без слів «Повільна річка: подорож уздовж По».

[www.alessandrosanna.com](http://www.alessandrosanna.com)



Доктор Стівен Фалдер народився в Лондоні 1946-го. Випусник Оксфордського університету, він має ступінь доктора філософії з молекулярної біології та є фахівцем з гомеопатії та допоміжної медицини. Він видав уже чотирнадцять книжок з цих дисциплін.

Практикуючи дгарму з 1975 року, Фалдер провів багато років у Індії під керівництвом багатьох індійських учителів, а також наставників із Бірми й країн Заходу.

Уже чверть століття він навчає людей усвідомленої медитації та провів безліч тренінгів, курсів і занять, особливо для досвідчених практиків у всьому світі.

Стівен Фалдер — засновник і старший викладач «Товани», найбільшого ізраїльського Товариства медитації прозріння, яке несе усвідомленість, медитацію віпасани й учення дгарми в широкі маси.

[www.stephenfulder.com](http://www.stephenfulder.com)



# Вступ



*Може здаватися, що з нас уже задосить.  
З ранку до ночі ми зайняті — реагуючи,  
відповідаючи й даючи раду неконтрольованим  
і часто складним обставинам.*

Життя може здаватися якоюсь нескінченною сізіфовою працею, коли ми штовхаємо догори здоровезну каменюку, лише щоб побачити, як вона знов і знов котиться донизу. Як піднятися над такими викликами, як стрес, тривожність, депресія, розчарування й безліч інших конфліктів і негараздів, які можуть переслідувати нас, зустрічаючи їх з більшими незворушністю та силою? Як перезавантажитися? Чи можна радикально трансформувати повсякденне життя? Як вибратися з цієї одвічної боротьби? Як наповнити життя сенсом, простою, балансом і свободою?

У дзен-буддизмі є така історія. Один шукач далеко забрів у пошуках звільнення. Після багатьох складних випробувань він дізнався про просвітленого майстра, який міг йому допомогти. Знайшов його, простого старигана, який ішов собі стежкою з великою в'язкою хмизу на спині. Шукач запитав його: «Як мені стати цілковито вільним?» Майстер подивився на нього уважно та кинув додолу свою ношу. Він не промовив жодного слова. Час минав. Шукач нетерпляче запитав: «І це все?»

Що далі?» А майстер просто підняв свою в'язку, закинув її на спину й пішов собі далі.

Може здаватися, що наші тягарі дуже складно скинути. Ми завжди намагаємося щось уладнати й контролювати. Наслідком часто стають нові повітряні замки, ще більше цілей для переслідування з дедалі більшим відчуттям марності — адже вони нездатні принести справжній мир або радикальні зміни. Скинути тягарі означає не просто бажати позбутися їх, не просто уявляти, як ви їх скидаєте, не заперечувати їх і не тікати від них у якісь системи переконань чи відволікання. Нам потрібне щось інше.

Ейнштейн казав: «Неможливо розв'язати проблему на тому самому рівні, на якому вона виникла». Ми потребуємо допомоги, бо стрес настільки інтегрований у наше життя, що намагаючись його позбутися, ми лише поливаємося брудом.

### **Звідки походять ці вчення?**

Буддистські вчення — величезний ресурс досконалих і перевірених наборів інструментів для зміни способу сприйняття життя. У цих ученнях є щось неймовірне й захопливе. Їх розвивали тисячоліттями, але вони дуже добре збереглися, мобільні й адаптивні, надзвичайно практичні й недвозначні. Не треба займатись обтяжли-

вою інтелектуальною археологією, вишукуючи скарби під шарами трактувань, ритуалів, спеціальних термінів, коментарів і контролю духовенства. Інші священні книжки та вчення, як-от юдейсько-християнська Біблія чи індуїстські Упанішади, — теж багаті джерела мудрості, але водночас це перекази подій і міфів. Натомість тисячі буддистських текстів (сутт) — здебільшого повчальні та пропонують безліч простих і зрозумілих інструментів мудрого, радісного й вільного життя.

Такі вчення та практики почали просочуватися в сучасний світ з монастирів Сходу лише пів століття тому. Одна з ознак їхнього надходження — те, що вони вже стали невід’ємною складовою культури. Для багатьох з нас воротами до цих учень є Усвідомленість. За останні кілька років вона стала надзвичайно популярним особистісним ресурсом, проникнувши в лікарні, в’язниці, школи, європейські парламенти та психологічні клініки. Один особистий приклад: з вересня 2016 року мене запрошували до десятків барів і пабів на заняття під назвою «Будда в барі», щоб я виступив і поспілкувався з тисячами людей, які намагаються віднайти сенс і щоб запропонував їм нові способи поглянути на їхнє життя. Для мене це ознака жаги до іншого, більш проникливого та трансформативного світогляду. Це також свідчення того, що ці вчення вже не якісь там езотеричні, а цілком звичайні для нашої культури.

## П'ять сил: вихід за межі усвідомленості

У світовому духовному спадку чимало технік, методів, шляхів і практик. Ось що відповіли б учителі з інших традицій, якби ми запитали у них, які базові вчення та практики допомогли б нам у подорожі вглиб себе:

- буддистський монах поставив би на перше місце усвідомленість та обізнаність;
- індуїстський свамі назвав би безтурботність і зосередженість;
- натхненний філософ закликав би до мудрості та проникливості;
- тибетський лама запропонував би вірити й довіряти;
- психолог заохотив би мислити позитивно.

Однак нам не потрібно збирати ці важливі інструменти з різних культур і традицій. Вони вже тут, зібрані й доступні в буддистському вченні про п'ять сил — добре розробленому, надзвичайно ефективному, витонченому, проте кристально ясному. Усвідомленість — лише одна з п'яти сил. Решта чотири не менш потужні й ефективні, але про них рідше згадують.

Ось ці п'ять сил разом з їхніми оригінальними назвами мовою палі — давніх текстів, які вважають оригінальними вченнями Будди:

1. *Довіра, віра, впевненість* — **саддха**.
2. *Енергія, прагнення, рішучість* — **вір'я**.

3. *Усвідомленість, присутність, обізнаність — саті.*

4. *Спокій, безтурботність, зосередженість — самадхі.*

5. *Мудрість, прозріння, пробудження — панья.*

У різних традиціях, як-от індійська система чакр, ці сили також мають відповідні кольори. Білий — довіра, бо це широкі обійми, велике серце, у якому є всі кольори веселки. Синій — обізнаність, бо це тихі води й океан усередині. Зелений — енергія, зростання, творчість і багатство природи. Червоний — непохитність і міць землі, колір кореневої чакри. Жовтий — сила й чистота мудрості, ніби промені сонця, які світять на все, чи нетлінне золото.

Коли ці сили ще не розвинені, їх зазвичай описують як п'ять духовних якостей. Як здібності, вони мають у буддистському вченні високий статус і належать до переліку людських можливостей, описаних мовою палі як індрійя. Це поняття походить від санскритського імені головного ведичного бога Індри й указує і на божественну якість людей, і на їхній потенціал змінювати життя. Це цінності, які ми всі вже маємо й певною мірою демонструємо. Говорячи словами Бікху Бодхі, «з'являються спершу у світських ролях у нашому повсякденному житті... як довірча впевненість у вищих цінностях, як енергійний потяг до добра, як уважна обізнаність, як сфокусоване зосередження та як розумне

розуміння. Учення Будди... трансформує ці звичайні психологічні фактори в духовні якості, потужні інструменти в пошуку звільнення, здатні допомогти осмислити найфундаментальніші закони буття...» Коли ці п'ять якостей розвинені таким чином, вони стають силами перетворення — бала, мовою палі.

П'ять сил працюють разом, посилюючи та підкріплюючи одна одну. Щоб досягнути завершеного й гармонійного цілого, потрібна кожна з них. Їх описують як п'ять коней, які працюють разом, вправно тягнучи карету нашого єства до задоволення та звільнення. Усвідомленість — корінник, який торує шлях. За ним ідуть у парі довіра й мудрість, а потім два пристяжні: енергія та спокій. Очевидно, що цим силам потрібен баланс. Наприклад, віра без мудрості може сліпо привести нас до необґрунтованих і хибних переконань, ілюзій та очікувань; мудрість же без довірливого серця призводить до занадто аналітичного, понятійного й суб'єктивного розуму. Непохитність і спокій без енергії можуть сприяти пасивності й лінощам; енергія без непохитності й зосередженості веде до перебудження й нестійкості переконань. Спокій і зосередженість без довіри можуть бути механічними й обмеженими; довіра чи віра без спокою можуть привести нас до безплідної гонитви за веселкою. Усвідомленість — корінник упродовж усієї подорожі, бо вона покаже нам, як працювати з усіма цими силами збалансовано.

Ми можемо виявити, що маємо більшу схильність чи більш природно обдаровані щодо однієї чи більше з цих якостей. Можемо внутрішньо бути більш допитливими й пильними, спокійними й безтурботними, активними й енергійними, розважливими й мудрими чи щирими та благочестивими. Традиційна порада — працювати й розвивати найбільш властиву якість: це може завести нас далеко й відкрити перед нами широкі перспективи, тоді як інші сили можна буде залучити дорогою.

## Прогуляймося в гори

Спокусливо вважати ці сили внутрішніми м'язами, які потрібно розвивати, неначе ми збираємося до якоїсь духовної спортзали, де зможемо досягти успіху й налагодити життя. Наша мотивація, скажімо, стимул, який переважно рухає нинішнім зацікавленням практиками усвідомленості, може полягати у швидкій віддачі. Насправді, у таких прагненнях немає нічого поганого. Бажання стати, наприклад, кращим менеджером, лікарем чи бухгалтером цілковито зрозуміле. Деякі видатні духовні вчителі почали свою подорож з походу до монастиря, бо хотіли впоратися

**П'ять сил працюють разом, посилюючи й підкріплюючи одна одну. Щоб досягнути завершеного й гармонійного цілого, потрібна кожна з них.**



з якимись нагальними проблемами, як-от стрес чи головні болі. Але це має бути лише початком.

З розвитком нашої практики обмежені цілі розширюються та прояснюються. Мотивація вашого підіймання в гори може еволюціонувати в процесі. Спочатку ви можете просто прагнути прояснити думки або розв'язати конкретне питання чи проблему, які вас непокоять. Під час подальшого шляху події розвиваються, виникає радість від відкритої дороги: ви вперше помічаєте ніжно-блакитні квіти, які встилають стежку, вас може мотивувати цікавий і загадковий світ навколо. Підіймаючись далі, ви здіймаєте очі до неба й захоплюєтеся величчю хмар.

Торуючи шлях самопізнання й розвитку, людина так само звертає погляд на свої внутрішні красу та потенціал. Саме тоді мотивація може перетворитися з напівміри на щось більш масштабне — психологічну свободу та щастя, а потім — під час подальшої подорожі — на духовне прагнення цілковитої свободи. Зрештою це теж минає. Немає жодної потреби в мотивації на базі бажання бути не там і не тими, де й ким ми насправді є. Гора поступово зникає, бо підіймання — це те саме, що й буття.

Зупинімося трохи на цій аналогії. Як ми відчуваємо п'ять сил під час подорожі та як вони допомагають нам підійматися? Усвідомленість допомагає помічати, де та як ми йдемо, і розпізнавати скелі та квіти на шляху. З розширенням обізнаності та внутрішньої свободи ми більше



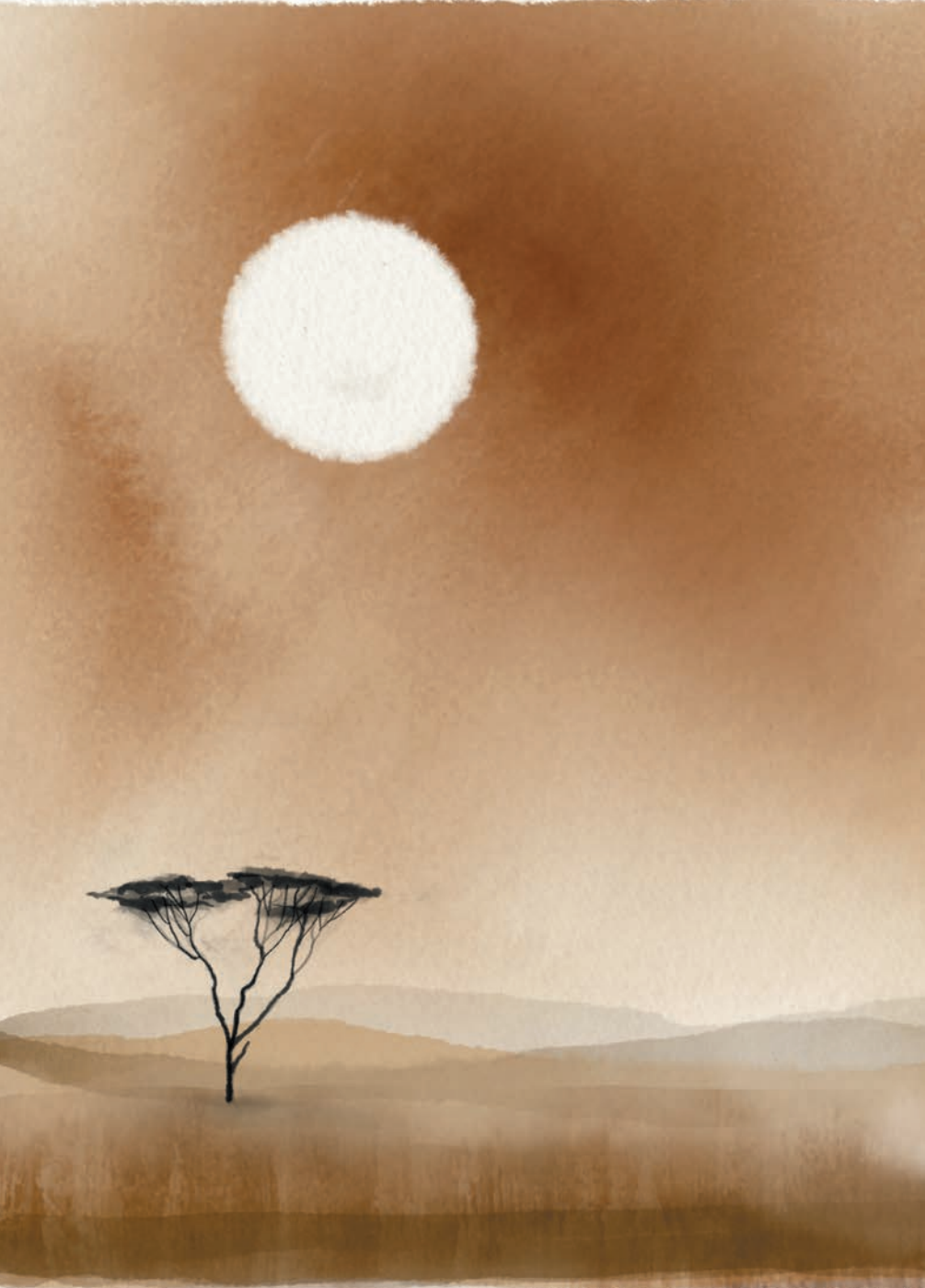
не грузнемо в проблемах, обмеженнях і перепонах повсякденного життя. Щира довіра та впевненість підтримують наше тіло й дух, даючи надію на досягнення мети й віру в цю мету. Енергія та мотивація допомагають стрибати, а не повзти. Безтурботність і зосередженість підтримують у нас спокій і сфокусованість, щоб ми не заблукали, не здалися й не надто відволікалися. А мудрість — це все, що ми засвоїли дорогою: від розуміння власних здібностей та обмежень до цінних думок та ідей; від глибокої тиші й відчуття єдності з горою до насолоди красою світанку на вершині.

Осягаючи всі ці вчення, корисно тримати на споді думок ідею, що ці якості й сили мають значно більший контекст. П'ять сил убудовано в рясний калейдоскоп буддистських учень, які працюють разом, — велике екологічне поле думок і практик, які ведуть до свободи. Хоча ми не можемо охопити величезний масив усіх цих учень за один раз, нам потрібно бути допитливими й відкритими до підказок, які можуть виникнути під час читання цієї книги. Так, базове розуміння п'яти сил — це сприйняття їх як якостей, які ми розвиваємо в собі. Однак ми можемо дійти усвідомлення, що гармонія й чистота наших дій і щирість у взаєминах зі світом — надзвичайно важлива підмога й підґрунтя для практики. Це, своєю чергою, може привести нас до вивчення й дослідження морального виховання в буддистських ученнях як базису особистісного розвитку.

Мої опис і дослідження п'яти сил у цій книзі — це розширення їхніх дуже точних буддистських визначень, що зазвичай охоплюють формулювання конкретних методів духовної практики. Слово *саддха*, наприклад, у традиційному сенсі означає віру чи переконання. Я розширив його до довіри, прийняття, упевненості й навіть доторку любові. Самадхі традиційно розуміють і практикують як зосередженість і медитативний фокус. Але я розширив його до безтурботності, спокою та непохитності. Насправді, ширше розуміння цих сил традиційно передбачає плоди практик, а не самі ці практики. Воно дає уявлення про спосіб, у який життя в певній практиці та плоди цієї практики зливаються воедино. Скажімо, плоди практики самадхі зображують як безтурботну присутність тих, хто зосереджується на спокійній сконцентрованій увазі.

Важливо усвідомити, що ці сили стосуються всіх нас: і не потрібно бути членами буддистського клубу. Будда навчав якостей, інструментів і бачення дійсності й наголошував, що їх потрібно адаптувати до відповідних культури, середовища та мови. Будда не був буддистом. П'ять сил — це набір інструментів трансформування, вільного життя, а не принципів чи ідеалів. Використовуючи їх, ми станемо ними й виявлятимемо їх у думках, словах і діях.

**Торуючи шлях самопізнання й розвитку, людина звертає погляд на свої внутрішні красу та потенціал.**



Перша сила

# Довіра

---

Саддха

---

Довіра | Віра | Впевненість



## Чому довіра настільки важлива?

Саме довіра надихає нас вітати життя, а не постійно боротися з ним. Ми можемо не зачиняти дверей, а розчинити їх навстіж, впускаючи усіх, хто до нас постукає, — навіть тих, хто приходить із певним викликом. Довіра допомагає воз'єднатися з іншими та знову радіти разом з ними, поновити зв'язок зі світом. Таке ставлення дає змогу приймати всі відчуття й досвід, а подіям — вільно плинути.

Ми можемо сформувати довіру в серці, щоб поринути в життя, відкриваючись для радості, позитиву й любові. Послаблюючи власне базове відчуття небезпеки, ми трансформуємо напруження, агресію й конфлікт у нашому світі. З довірою легко прямуємо шляхом трансформації та внутрішньої свободи. Не поступаємося безпорадності й невпевненості. Довіра дає нам силу вивчати ще недосліджені території нашого духовного життя.

Довіра традиційно посідає перше місце з-поміж п'яти сил. Це тому, що нам потрібно мати змогу дещо розслабитися, знизити рівень тривожності й занепокоєння настільки, щоб практикувати й вивчати інші сили. Довіра дає простір і легкість для застосування трохи зу-

силь і мотивації — другої сили (Енергії), що веде до третьої — практики Усвідомленості. Складно розвивати Усвідомленість, якщо в голові забагато «тарганів». Головна настанова вчителів Усвідомленості, сьогодні чи за часів Будди, — увійти до безпечного простору й дещо послабити занепокоєння щодо світу. Так можна буде заспокоїтися й усвідомити себе тут і зараз.

Готовність приймати все, що посилає життя, — надзвичайно важливе спорядження для нашої внутрішньої подорожі. Первинна мотивація, хай би якою вона не була, допоможе зробити перші кроки вперед, але потрібно підтримувати Довіру. Це двигун, що рухає трансформування, постійно очищуючи шлях, змітаючи з нього брак упевненості, немичний сумнів чи безнадію.

## Невже життя — це лише подолання проблем?

Це може здаватися такою місією. Можна пробачити нас за думку про те, що життя — нескінченна боротьба. Насправді навіть коли все гаразд, розум непокоїться з приводу безлічі речей, які, можливо, стануться і про які потрібно подбати. Щось у нашому естві постійно





шукає неприємностей. Без упину пильнуючи наступну потенційну загрозу, ми нудимося через простоту, бездіяльність і добробут. Розум не припиняє прокручувати переліки справ, стратегії подолання проблем, способи заробити достатньо грошей, досягти потрібного результату, здобути здоров'я, кохання, уникнути невдач, конфліктів тощо. Ми намагаємося контролювати життя, забезпечувати собі комфорт і залишатися в ньому, але врешті-решт програємо. Ми не контролюємо й не можемо контролювати життя, тому це завдання вічне й загалом нездійсненне.

Це відчуття небезпеки просочує душу. Самокритичність, самоосудження й сумніви в собі можуть скеровувати наші дії. Вони підштовхують до конкуренції, перевершення інших, пошуку схвалення й визнання, підганяння себе під умовні стандарти, як, скажімо, кількість грошей у наших однолітків. Це спричиняє душевну порожнечу, яку неможливо заповнити, відчуття, ніби ми постійно щось утрачаємо. Це неначе нескінченний рухомий рядок: «Цього теж недостатньо».

Чи можливо жити простіше? Чи можна піти в танок з мінливими обставинами? Вітати життя, навіть якщо воно неконтрольоване? Відпустити нескінченну потребу поліпшувати чи просто змінювати ситуацію? Яким було б таке життя? Чи воно взагалі можливе? Як його досягти? Частина шляху — Довіра.

## Як довіра може приборкати наші страхи?

Довіра стишує голоси занепокоєння, «умикаючи» натовість благополуччя й гармонію: авто припаркуємо, день чудовий. Нам не потрібно перенапружуватися, щоб захиститися, створити й підтримувати свої щити й оборонні засоби, намагатися передбачити, що може піти не так. Можна відпустити життя й дозволити йому нести нас. Ми їдемо потягом життя, тож навіщо постійно тягти важкий багаж занепокоєнь? Чому б не скинути його й не дати потягу везти нас разом із багажем? Ми можемо довіряти світові, бо, попри всі послані ним радощі й неприємності, він ані проти, ані за нас — він цілковито з нами. Зрозумівши це, ми зможемо розслабитися перед майбутнім і припинити вічну боротьбу.

Довіра — це ставлення, яке може супроводжувати нас у повсякденному житті, поліпшуючи, допомагаючи прийняти й пом'якшуючи всі взаємодії та контакти з іншими людьми за різних обставин. Те, як ми дивимося на ситуацію, визначає те, якою вона здається. Якщо починати день із тривоги, то все довкола здаватиметься загрозливим, а отже, лякатиме. Як то кажуть, крадій бачить лише кишень. Водночас, якщо прокидатися з Довірою, вона буде скрізь: в усмішці продавця, в очах

перехожих на вулиці. Довіра, яку випромінюватимемо ми, зазвичай породжуватиме простоту в інших. Вони теж відчуватимуть її смак і, найімовірніше, відповідатимуть тим самим. Звісно, на східному базарі Довіра може зробити товар дорожчим, аніж обачність! Але вона того варта: ми почуватимемося значно багатшими, живучи з Довірою.

## Що таке первісна Довіра?

Ми народжуємося з первісною Довірою, як і з первісним страхом. Мене завжди дивувало, як легко мої онуки немовлятами могли заснути на руках у мене чи в когось незнайомого. Коли ми виростаємо, Довіра стискається. Та цей внутрішній вівар, хоч і похований під шарами загроз, ран і розчарувань, залишається з нами. Ми все ще можемо відчувати первісну Довіру в утробі життя, яка живить нас. Вона виникає перед нами майже несподівано: у миттєвостях любові, у радості лісової прогулянки, в ароматі смачної кави, під час гри з нашими дітьми.

**Ми все ще можемо відчувати первісну Довіру в утробі життя, яка живить нас.**

## Розблокування каналу Довіри

Як і всі п'ять сил, Довіру можна сформувати за допомогою двох головних способів: розпізнаючи й усуваючи перешкоди та перепони для неї, а також вітаючи й розвиваючи її як ставлення та сприйняття. Почнімо з розпізнавання й усунення перешкод.

Інструмент, який ми використовуємо для розпізнавання перешкод — страхів, тривог, звичок і залежностей, які заважають нашим взаємодіям з обставинами, — це усвідомленість. Ми можемо навчитися спостерігати — обережно, уважно, з добротою, — як реактивність і захисна реакція виникають у разі переживань, які ми сприймаємо як загрозові. Виявляйте їх у тілі, можливо, як спазми в животі. Дивіться на них як на явища, які виникають самі собою, запущені обставинами, а потім змінюються та зникають, мов бульбашки. Головне — ідентифікувати їх, але не ідентифікуватися з ними. Докладно ми розглянемо усвідомленість в одному з наступних розділів.

Ступивши крок назад від ланцюга реакцій на загрозову ситуацію, ми зможемо спостерігати, як у мозку розгортаються картини полум'яних стратегій, обґрунтувань та обурень, які захоплюють сцену. Ми постійно

стежитимемо за всім шоу: як воно починається, розвивається й закінчується. Начебто непроникні хащі відповідей і реакцій дивовижним чином відкриються для нас, якщо ввійти до них з обізнаністю та цікавістю, і ми пройдемо їх доволі легко. Коли гнів між людьми розчиняється та стає легкістю гумору чи обіймів, Довіри та близькості може бути навіть більше, ніж до сварки.

Якось одна соціальна працівниця описала мені всеохопний страх, напруження та стрес, які вона відчувала щодня, ідучи на роботу через ту частину міста, яку населяли здебільшого північноафриканці. Я припустив, що вона може переназвати цей страх як чутливість до умов і впливів, яку краще ігнорувати й відкидати, щось, за чим можна спостерігати — як це виникає та зникає. Потрібно було прийняти цю чутливість, дати їй життя та простір, не звинувачувати себе за неї, а спостерігати, як вона минає без залишку. Поступово страх слабшатиме, можливо, переходячи в зацікавленість. Коли я зустрів цю жінку за деякий час, вона сказала, що тепер регулярно зупиняється на чашку чаю, сідає з місцевими мешканцями, налагоджує з ними довірчі взаємини й насолоджується їхніми жвавістю та привітністю.

**Те, як ми дивимося на ситуацію, визначає те, якою вона здається.**

## Який варіант поведінки для розвитку Довіри?

Стикаючись із ситуаціями повсякденного життя, які спричиняють відчуття небезпеки, тривожність або захисну реакцію, ми хочемо позбавитися цього неприємного страху. Можна розвинути «безпечну поведінку», як-от утеча в екрани, мобільні телефони чи 12-годинний робочий день. Або проєктувати емоції на інших як роздратованість, нервовість, суперечливість, агресивність у відповідь тощо. Це лише допомагає відчуттю небезпеки заволодіти нами та зміцнює його.

Як ми побачимо далі, усвідомленість розкриває страх і дає нам змогу впоратися з ним. Але потрібно також зменшити наш внесок у нього та змінити поведінку, яка його зумовлює. Один зі способів зробити це — опанувати звичку діяти так, наче жодного страху немає: «Вдавай, ніби так і є, аж доки це дійсно не стане так». Якщо вам протистоїть хтось сварливий чи неприємний, заговоріть із ним. Якщо боїтеся лізти в холодний басейн, просто без вагань опустіть туди ноги. Якщо стресуватимете через публічний виступ, просто починайте говорити, ніби ви в кав'ярні й перед вами близький приятель. Це діє так, неначе ми довіряємо більше, ніж насправді. І це запрошує Довіру в наше життя. Дійте

Популярне видання

ФАЛДЕР Стівен  
**П'ять сил. Путівник зі здійснення мрії**

Головний редактор *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*  
Редактор *М. Л. Лола*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Т. В. Немировська*

Підписано до друку 29.01.2021.  
Формат 75x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Literaturnaуа». Ум. друк. арк. 15.  
Наклад 2000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано у АТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»  
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)





• за телефонами довідкової служби  
(050) 113-93-93 (МТС); (093)170-03-93 (life);  
(067) 332-93-93 (Київстар); (057) 783-88-88

• на сайті Клубу: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)  
• у мережі фірмових магазинів  
див. адреси на сайті Клубу або за QR-кодом

**Надсилається безоплатний каталог**

**Для гуртових  
клієнтів**

**Харків**

тел./факс +38(057)703-44-57  
e-mail: [trade@ksd.ua](mailto:trade@ksd.ua)

**Запрошуємо до співпраці авторів**

e-mail: [publish@ksd.ua](mailto:publish@ksd.ua)

**Фалдер С.**

Ф19 П'ять сил. Путівник зі здійснення мрії / Стивен Фалдер ; перекл. з англ. Я. Лебеденка. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. — 320 с.

ISBN 978-617-12-8643-6

ISBN 978-1-78325-351-7 (англ.)

**УДК 159.9**