

**Коди мудрості. Стародавні
слова, які перепрограмують
мозок і зцілять серце**

КУПИТИ

Нові відкриття в біології та нейронауках свідчать, що структура мови — слова, які ми промовляємо подумки й уголос, — може змінити спосіб зв'язку нейронів у нашому мозку, таким чином переспрямувавши психічну енергію. Але наші предки розуміли цей зв'язок інтуїтивно вже тисячі років тому. Вони створили конкретні шаблони зі слів та фраз, щоб забезпечити собі комфорт, зцілення та внутрішню силу у важкі часи, і закодували ці потужні слова в молитвах, піснеспівах, мантрах, гімнах і священних писаннях, щоб зберегти їх для майбутніх поколінь. Греґ Брейден досліджує і розгадує ці коди. Він зібрав книгу із важливих і потужних висловів. Кожен код мудрості на основі цитати, уривка зі святих книг чи притчі супроводжується коротким обговоренням того, що саме він означає, чому він важливий і як застосувати його у своєму житті.

Передмова

Майже скрізь ми послуговуємося словами, щоб розрадити душу в часи скрути. Починаючи з молитви «Благословенний шлях», яку промовляли індіанці племені навахо з американської пустелі на південному заході (їхньою мовою «діне», Diné), щоби вшанувати природний лад у часи хаосу, і закінчуючи старозавітним священницьким благословенням, знайденим на двох крихітних срібних сувоях, створених майже 3000 років тому, світова історія наповнена прикладами слів, які заспокоювали, розраджували та захищали нас. Індивідуально й колективно, формально й неформально, вголос і пошепки протягом століть ми, люди, вживали спеціальні слова, які допомагали нам долати складні життєві ситуації.

Якщо ми думаємо про наші творіння як про вияв ідей, що живуть усередині нас, то мистецтво, кіно, музика та писання набувають значення чогось більшого, ніж просто забавка. Такий взаємозв'язок нашого внутрішнього й зовнішнього світу спонукає нас розглядати натхнення як елемент свідомості, що самостійно себе інформує, нагадуючи нам про нереалізовані можливості та потенціал. Із цього погляду духовні традиції минулого та слова, що їх зберігають, — це живі приклади, які розкривають позачасовий зв'язок.

Під час написання «Кодів мудрості» я уявляв збірку перевірених слів, до яких ми традиційно зверталися у скрутну хвилину, викладених у вигляді легкого для читання, сучасного посібника зі швидким доступом. Цей набір шанованих молитов, мантр, піснеспівів і гімнів покликаний заспокоїти, захистити та зцілити, якщо на нашому порозі з'являються небезпека, біль, невимовна втрата й невпевненість у власних силах. У такі часи навіть найщиріша підтримка сім'ї та друзів часто не здатна пробитися крізь темну порожнечу емоційної безодні. У такі часи все, що у нас може бути, — це ми самі. Зрештою, це все, що нам потрібно. Щойно я зрозумів цю просту істину, стало очевидно, що ми у змозі перепрограмувати свій мозок на власний розсуд і при цьому обирати саморегуляцію — те, як ми реагуємо на екстремальні обставини в житті.

Свідомо застосовуючи словесні коди минулого щодо викликів, з якими стикаємося певної миті, ми черпаємо мудрість стародавніх мислителів, цілителів, містиків і пророків. Таким чином, ми більше не жертви. Ми більше не залежимо від обставин, а стаємо творцями власної долі.

І в цьому сила кодів мудрості. Завдяки їм ми змінюємося. Щоразу, коли ми промовляємо ці слова, вголос чи подумки, всередині нас щось відбувається. І це «щось» є тим місцем, де сила слова, хімії та нейронів чудово поєднуються. Ми асоціюємо слова кодів зі значенням, яке надаємо цим словам. Ця асоціація спрямовує клітини нашого мозку (нейрони) до чіткого з'єднання, яке гармонізує біологічний складник з енергією емоцій. За хімічним складом ми вже не та сама людина, якою були кілька хвилин чи годин тому. І, власне, ця різниця відчиняє двері до нових способів мислення, почуттів і дій, коли йдеться про наші втрати, страхи та зради.

І хоча зміни можуть бути незначними й, можливо, навіть залишаться непоміченими для тих, з ким ми ділимо своє життя, але саме ці перетворення дають нам мудрість, упевненість і насагу, щоби пробудити в собі глибинну силу.

ВСТУП

Ми мислимо словами.

Словами и говоримо.

У тихому просторі нашого розуму ми чуємо словесні потоки наших підсвідомих думок, що, згідно з науковими підрахунками, повторюються із запаморочливою швидкістю від 60 000 до 80 000 разів на день. І нині нові дані свідчать про те, що вплив наших слів сягає далеко за межі того, що ця статистика показувала в минулому. Нещодавні дослідження підтверджують теорію, яку вперше запропонували на початку XX століття: слова нашого повсякденного мовлення безпосередньо впливають на те, яким чином наш мозок «програмує» себе, коли йдеться про те, як ми думаємо, і навіть про що ми здатні думати.

ВІДКРИТТЯ

Відкриття зв'язку між словом і роботою мозку — це не результат добре скоординованих досліджень у найсучасніших лабораторіях, де шукають такий містичний, як на перший погляд, зв'язок. Це радше результат несподіваного усвідомлення, що прийшло під час незапланованого викладацького завдання між 1937 і 1938 роками. Саме в цей час американський лінгвіст Бенджамін Лі Ворф опинився на заміні у групі випускників, які вивчали особливості мови корінних американців.

Під час заміни колеги, який пішов у річну академічну відпустку, Ворф розгледів раніше не помічений нюанс у мові північноамериканських індіанців гопі. Носії цієї мови описують події повсякденного життя, не використовуючи (і навіть не посилаючись!) досвід часу. Інакше кажучи, у мові гопі вживаються слова, які описують теперішній момент і те, що відбувається в ньому, але немає слів, які безпосередньо описували б минуле чи майбутнє.

Саме таке парадигмальне використання мови спонукало Ворфа до відкриття, що наші слова впливають на те, як з'єднуються наші нейрони, — відкриття, яке поставило під сумнів наукові переконання свого часу та досі залишається суперечливим, хоча й визнаним.

МОМЕНТ РОЗДУМІВ УГОЛОС

Уявлення корінних жителів про блискавку в небі — чудова ілюстрація до відкриття Ворфа. Коли гопі розповідають про блискавку, у мовленні вони вживають дієслово «відбувається», а не іменник на позначення чогось, що існує. Вони кажуть щось на кшталт *It is lightning-ing*, вказуючи на те, що блискавка перебуває в стані буття, а не розглядають *the lightning* як природний об'єкт.

У такий спосіб характеризуючи океан, замість того щоб описувати окрему хвилю іменником *wave*, гопі сприймають її як частину цілісної системи, що існує наразі. Їхнє мислення відображається в мові, якою вони пояснюють цей феномен, і вони кажуть:

«Хвиля хитається», — так само як блискавка «блимає».



КУПИТИ