

ОТЗЫВЫ

«Эта книга рассказывает замечательную историю нейрохирурга, стремящегося разгадать тайну связи между нашим мозгом и сердцем. Жизнь Джеймса Доти показывает, что каждый из нас может сделать мир более сострадательным. Я уверен, что многие читатели будут тронуты этой вдохновляющей историей, смогут открыть свои сердца и увидеть, что они тоже могут помогать другим».

Его Святейшество Далай-лама

«“Компас сердца” – это просто чудо! То, что ребенок из такой бедной семьи смог стать профессором нейрохирургии и основателем центра по изучению сострадания и альтруизма, а также предпринимателем и филантропом, само по себе довольно поразительно, однако именно лирическое описание Доти его жизни вкупе с его желанием поделиться тем, чему он научился на ее протяжении, делает эту книгу жемчужиной».

*Абрахам Вергезе,
доктор медицины, автор «Cutting for Stone».*

«Раз в поколение находится человек, способный так изложить свою загадочную жизнь, что это захватывает воображение других людей и вдохновляет их обратиться к самым глубинам своей души, воплотить лучшее, что в них только заложено. В этой книге полно магии, однако самое главное чудо заключается в том, что Джиму помогли встать на этот путь в возрасте двенадцати лет, и он доверился ему достаточно для того, чтобы так никогда полностью с него не сбиться, даже в самые тяжелые времена своей жизни. Смотрите, во что это теперь обернулось».

*Джон Кабат-Зинн,
PhD, автор «Самоучитель по исцелению»*

«Когда ведущий нейрохирург открывает свое сердце, чтобы поговорить о своем тяжелом детстве, полном одиночества, страха, гнева и стыда, рождается невероятно трогательная и поучительная история о страданиях и уязвимости человеческого разума. Эта прекрасно написанная, чрезвычайно оригинальная и невероятно трогательная книга — практическое руководство по «магическим» приемам для успокоения и развития своего разума. Здесь рассказывается, как совладать с непростой реальностью жизни, с которой каждому из нас приходится сталкиваться. Зерна сострадания были посеяны — теперь нужно их вырастить».

*Пол Гилберт,
PhD, OBE, автор «The Compassionate Mind»*

«Настоящее исцеление происходит одновременно и на биологическом, и на духовном уровнях. Когда человек испытывает истинную любовь и чувство сострадания, его организм переходит в состояние гомеостаза и саморегуляции. Исцеляя себя, исцеляешь и окружающих. Обратное тоже верно. Совершая добрые поступки и проявляя сострадание, мы исцеляем этот мир. В этой исключительной книге доктор Джеймс Доти показывает, как это делать».

*Дипак Чопра,
доктор медицины, соавтор книги «Совершенный мозг»*

«“Компас сердца” — трогательная и вдохновляющая история про преобразование. Она учит нас быть добрее и проявлять больше сострадания».

*Пол Экман,
PhD, автор книги «Психология эмоций»*

«Время от времени попадаете книга, от которой нельзя оторваться, пока не дочитаешь до конца. «Компас сердца» — одна из таких книг. У вас захватит дух от этой трогательной и увлекательной истории. Она вызовет у вас смех и слезы, потрясет ваш

разум, распахнет ваше сердце и встряхнет вашу душу. Доктор Джеймс Доти, выдающийся нейрохирург, с помощью сдвоенного скальпеля мудрости и сострадания оперирует на нашем сознании. Он хирург души – атеист, который заставит вас воскликнуть «Бог ты мой!». Эта книга – всплеск милости и просветления».

*Раввин Ирвин Кула,
сопрезидент национального центра иудаизма*

«Джим написал по-настоящему удивительную книгу. Он делится с нами подробностями своего тяжелого детства, наполненного болью, отчаянием и стыдом, рассказывает о том, как ему был показан путь к самореализации, любви и мудрости. «В лавке чудес» делится с каждым из нас этим даром. Я преклоняюсь перед тем, насколько искусно Джим передаёт нам его посредством магии этой книги.

*Шерон Зальцберг,
автор книги «Медитации для молодости,
снятия стресса и укрепления отношений»*

«Захватывающий рассказ, наглядно демонстрирующий, как с помощью сострадания можно изменить не только жизнь отдельного человека, но и целый мир. Яркая и трогательная книга».

*Чип Конли,
автор книги «Эмоциональные уравнения.
Простые формулы счастья и успеха»*

«Яркая книга доктора Доти наглядно демонстрирует, что вера и сострадание выходят далеко за рамки религии, расовой или национальной принадлежности, что они способны помочь отдельному человеку преодолеть жизненные трудности и ограничивающие обстоятельства. Она вдохновляет».

*Шри Шри Рави Шанкар,
духовный лидер и основатель
международной организации «Искусство жизни»*

«Я не могу вспомнить ни одной другой книги, в которой были бы также гениально изложены все перипетии жизни автора: история ребенка из благополучной семьи, ставшего блестящим нейрохирургом и богатым предпринимателем, трогает до глубины души — сначала он спасал жизни своих пациентов с помощью скальпеля, а затем стал обогащать жизни окружающих посредством своего полного сострадания сердца. Глубокая, трогательная и полная эмоций книга»

*Филип Зимбардо,
PhD, автор книги «Эффект Люцифера.
Почему хорошие люди превращаются в злодеев»*

«Редко когда книга захватывала меня так быстро и так сильно — я не мог от нее оторваться. «Компас сердца» демонстрирует, чего можно добиться с помощью отзывчивого сердца и храброго духа».

*Марси Шимофф,
автор книг «Счастье без причины.
Как добиваться всего несмотря ни на что»,
«Магнит любви. Как притянуть в свою жизнь
любовь, гармонию и счастье»*

«В этой прекрасной и глубокой книге доктор Доти на примере своей жизни преподносит самые важные уроки: что счастье невозможно без страданий, что сострадание рождается из понимания наших собственных мучений и мучений окружающих, и что только чувство сострадания способно принести настоящее счастье».

*Тит Нат Хан,
автор книги «Мир в каждом шаге.
Путь осознанности в повседневной жизни».*

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление: прекрасные вещи	13
Часть первая. В ЛАВКЕ ЧУДЕС	
1 Настоящее волшебство	25
2 Расслабление тела	36
3 Мысли о мыслях	65
4 Преодолевающая боль	85
5 Три желания	107
Часть вторая. ТАЙНЫ МОЗГА	
6 Поступить любой ценой	131
7 Неприемлемо	150
8 Шевели мозгами	174
9 Султан без гроша	201
Часть третья. СЕКРЕТЫ СЕРДЦА	
10 Отдать, чтобы получить	217
11 Азбука сердца	229
12 Сила сострадания	245
13 Лик Божий	260
Благодарности	268

*Рут и всем тем, кто, подобно ей, щедро делится
своей мудростью и пронизательностью с окружающими.
Его Святейшеству Далай-ламе, который продолжает учить
меня сущности сострадания.*

*Моей жене, Маше, и моим детям, Дженнифер,
Себастьяну и Александру, которые вдохновляют
меня каждый день*

ВСТУПЛЕНИЕ: ПРЕКРАСНЫЕ ВЕЩИ

Скальп сдирается с черепа с особым звуком — словно открывается большая застежка-липучка. Звук получается громкий, агрессивный и немного печальный. На медицинском факультете не изучают звуки и запахи, сопровождающие нейрохирургическую операцию. А стоило бы. Жужжание массивного сверла, вгрызающегося в череп. Запах летних опилок, которым наполняется операционная, когда медицинская пила пилит кость между только что просверленными отверстиями. Чпокающий звук, когда вынимаешь кусок черепа и тот отходит от твердой мозговой оболочки — эдакого плотного мешочка, покрывающего мозг и служащего для него последним защитным рубежом, который отделяет его от внешнего мира. Ножницы неторопливо разрезают эту оболочку. Черепная коробка вскрыта, и отчетливо видно, как мозг пульсирует с каждым ударом сердца, а иногда даже кажется, что он стонет, словно чувствуя свою уязвимость и протестуя против того, что оказался обнаженным, — его секреты теперь на виду у всех под резким светом операционной.

Мальчик, ожидающий операции, выглядит слишком маленьким в больничной рубашке.

Человеческий мозг — одно из самых прекрасных явлений, которые мне доводилось видеть, и я высоко ценю возможность исследовать его тайны и пытаться всяческими способами исцелить его.

— Бабушка помолилась за меня. Она помолилась и за вас тоже.

Я слышу, как при этих словах его мать резко вдыхает и выдыхает, и я знаю, что она пытается держаться мужественно ради сына. Ради самой себя. Возможно, даже ради меня. Я треплю его волосы. Они каштановые, длинные и тонкие... совсем еще малыш. Он говорит, что недавно у него был день рождения.

— Хочешь, я объясню тебе, что произойдет сегодня, чемпион? Или ты готов? — Ему нравится, когда я зову его чемпионом или приятелем.

— Я сейчас усну, а вы достанете эту гадкую штуку у меня из головы, чтобы она больше не причиняла мне боли. После этого я снова увижу маму и бабушку.

«Гадкая штука» — это медуллобластома, самый распространенный вид злокачественной опухоли мозга у детей, и располагается она в задней черепной ямке — прямо у основания черепа. Слово «медуллобластома» и взрослому-то непросто произнести, что уж говорить о четырехлетнем ребенке, каким бы одаренным он ни был. К тому же детские опухоли мозга — действительно гадкие штуки, так что я ничего не имею против такого названия. Медуллобластомы те еще уродливые паразиты, своим безобразным видом нарушающие изящную симметрию головного мозга. Они зарождаются между двумя долями мозжечка и растут, постепенно сдавливая не только мозжечок, но и ствол головного мозга, пока в конечном счете не начинают мешать циркуляции жидкости в мозге. Человеческий мозг — одно из самых прекрасных явлений, которые мне доводилось видеть, и я высоко ценю возможность исследовать его тайны и пытаться всяческими способами исцелить его.

— Что ж, по мне, так ты готов. А теперь я надену свою маску супергероя, и мы встретимся с тобой в яркой комнате.

Он улыбается мне в ответ. Хирургические маски и операционные могут напугать любого ребенка. Поэтому сегодня я буду называть их маской супергероя и яркой комнатой, чтобы мальчику не было страшно. Разум человека — забавная штука, но я не собираюсь объяснять четырехлетнему малышу ненужные подробности. Среди самых мудрых пациентов — да и людей в целом, — которых я когда-либо встречал, было немало детей. У ребенка открытое сердце. Дети всегда говорят, что их пугает, а что делает счастливыми, что им в тебе нравится, а что нет. Они ничего не скрывают, и тебе никогда не приходится гадать, что же они думают или чувствуют на самом деле.

**Мама мальчика верит в меня. Бабушка верит в Бога.
Я верю в свою команду.
Мы сделаем все, чтобы спасти его.**

Я поворачиваюсь к его матери и бабушке:

— По мере надобности вам будут сообщать о том, как проходит операция. Я планирую провести полную резекцию и думаю, что все пройдет без осложнений.

Это не просто успокоительная банальность, которую хирурги говорят перед операцией, зная, что родственники пациента хотят услышать нечто подобное. Я действительно рассчитываю аккуратно провести успешную операцию и полностью удалить опухоль, а после отправить ее небольшой кусочек в лабораторию, чтобы там определили, насколько гадкая эта «гадкая штука».