Год, щедрый на чудеса

365 дней в гармонии и радости

Сара
Бон Брэннок

БОМБОРА
издательство

Сара Бон Брэннок

Год, щедрый на чудеса. 365 дней в гармонии и радости

Серия «Подарочные издания. Психология»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74818821
Год, щедрый на чудеса. 365 дней в гармонии и радости: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-257401-6

Аннотация

Мировой винтажный бестселлер.

Книга переведена на 30 языков, продано более 7 млн экземпляров!

Вам знакомо чувство – в жизни все хорошо, но счастья не хватает? Дела, работа, семья, дедлайны… Мы живем на бегу, боясь не успеть главное, и ждем, когда всего будет больше: времени, денег, любви, уверенности в себе.

А что, если вы уже счастливы, просто забыли об этом?

Сара Бон Брэннок приглашает вас в уникальное путешествие, которое длится 365 дней. Каждый день – одно краткое, но глубокое эссе-откровение о том, как жить ярко, счастливо и дышать полной грудью. Книга станет вашим личным другом

и наставником, проведет вас по пути к подлинному «Я» и напомнит: чудеса уже вокруг нас.

Внутри простые мудрые истины о работе и семье, любви к себе, радостях каждого дня. Сара дает множество практических рекомендаций на каждый день/месяц/сезон о том, как наполнить свою жизнь яркими, незабываемыми моментами.

«Год, щедрый на чудеса» поможет вам:

• Избавиться от чувства бесконечной усталости и тревоги.

• Найти свой личный источник вдохновения и внутренней силы.

• Превратить свой дом в убежище, наполненное уютом и красотой.

• Научиться слышать свое сердце и следовать за мечтой.

Подарите себе свой счастливый год!

Содержание

Предисловие к юбилейному изданию, посвященному 25-летию книги «Год, щедрый на чудеса. 365 дней в гармонии и радости» 7
Вернемся к предыстории 9
Благодарность как благодать 21
Правда или вызов 24
Почему эта книга? Почему сейчас? 26
Божественное искусство 30
Январь 33
1 января 34
2 января 36
3 января 38
4 января 40
5 января 44
6 января 48
Конец ознакомительного фрагмента. 50

Сара Бон Брэннок
Год, щедрый на чудеса. 365 дней в гармонии и радости

Ее глаза, ее уши, подобно камертону или увеличительному стеклу, улавливали малейшее преломление и отголосок мысли или чувства… Она слышала глубочайшую вибрацию, своего рода смешанное эхо всего, что писатель говорил или же умалчивал.
Уилла Кэсер (1873–1947)

Посвящается Крису Томасино с любовью и искренней благодарностью, а также Кейт, моей мощнейшей вибрации

Один ради этой книги сдвинул небеса, другая – Землю.

Глориана / Аллилуйя

В эпоху, где нет ни правды, ни уверенности, а лишь страдания и отчаяние, ни одна женщина не должна стесняться попыток своим трудом вернуть миру часть его утраченного сердца.
Луиза Боган (1897–1970)
Первая в Америке женщина – поэт-лауреат США

SIMPLE ABUNDANCE: A Daybook of Comfort of Joy
by Sarah Ban Breathnach

Copyright © 1995, 2005, 2019 by Sarah Ban Breathnach

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, an imprint of Hachette Book Group, Inc., NY, NY, USA, via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia).

All rights reserved.

© Волобуева К.В., перевод на русский язык, 2026
© Елизарова А.А., перевод на русский язык, 2026
© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Предисловие к юбилейному изданию, посвященному 25-летию книги «Год, щедрый на чудеса. 365 дней в гармонии и радости»

На протяжении веков женщины говорили многое из того, о чем мы говорим сегодня, просто мы зачастую об этом не знаем.
Дейл Спендер (1943–2023), австралийский ученый

Дорогой читатель,

добро пожаловать. Если вы со мной впервые, надеюсь, к концу совместно проведенного года я стану для вас хорошим другом. А если вы мой дорогой спутник, что ж, добро пожаловать еще раз! Как же прекрасно снова оказаться в вашей компании. Но как бы мы ни были близки, думаю, вам будет столь же приятно читать эту книгу, как мне было приятно проживать и писать ее. На самом деле, создание этой обновленной версии «Года, щедрого на чудеса» принесло мне куда больше счастья, чем все остальные произведения.

Трудно представить, что прошло уже двадцать пять лет с момента первой публикации книги в 1995 году. Я ежедневно записывала личные открытия, которые приходили ко мне, пока пыталась совместить самые глубокие духовные и твор-

ческие стремления с часто непосильными обязательствами перед семьей и работой. Меня давно терзали подозрения, что не одна я мечусь между своими желаниями и неудовлетворенностью, но даже представить не могла такой реакции от женщин по всему миру – от миллионов из вас. Мы вместе начали увлекательное приключение, которое для меня нескончаемый источник благодарности, благодати и удовлетворения. Надеюсь, для вас тоже.

Вернемся к предыстории

История – это духовная визуализация. Способ отразить свой опыт.
Терри Темпест Уильямс, американская писательница, активистка и защитница природы

Безусловно, самые частые вопросы, которые мне задают на выступлениях или встречах с читателями, касаются истории создания книги «Год, щедрый на чудеса». Как и почему я ее написала? Как удалось выразить на бумаге то, о чем думали многие женщины? Или как я попала в шоу Опры?

За долгие годы жизни я поняла: самое увлекательное в любой книге, в любом фильме или человеке – это их «предыстория», рассказ, скрытый между строк. Оглядываясь на собственную историю, я поражаюсь, как мистические звенья в цепи случайностей, принесших эту книгу в сей мир, в мое сердце и в ваши руки, стали результатом всех моих «неуслышанных молитв». Эта загадка заставляет меня улыбаться в благодарном недоумении, поскольку нет у меня объяснения, почему слезы, которые мы проливаем над неудачами, готовят наши души к росту, необходимому для будущих успехов.

«Год, щедрый на чудеса» – моя третья книга. До этого я написала две книги о семейной жизни в Викторианской эпохе и собиралась приступить к следующей о декорациях в викторианском стиле. Однако мысль, что придется целый

год размышлять о рюшах и оборках, наполняла сердце ужасом. Хотелось найти такую книгу, которая показала бы, как совместить самые глубокие духовные, подлинные и творческие стремления с часто подавляющими и противоречивыми обязательствами – перед дочерью, мужем, болеющей матерью, работой по дому, работой на работе, родными, друзьями и обществом. Я знала, что не единственная, кто мчится по жизни сломя голову, не единственная подавленная и измотанная до предела. И точно знала, что я не та, у кого есть ответы. Я даже не знала правильных вопросов.

Такую книгу я не нашла. Автор Тони Моррисон, лауреат Нобелевской премии по литературе 1993 года, заметил: «Если есть книга, которую вы очень хотите прочитать, но она еще не написана, вы должны написать ее сами». Я приняла совет близко к сердцу.

Мне многого хотелось – денег, успеха, признания, подлинного творческого самовыражения, но я не имела ни малейшего представления, что мне действительно нужно. Порой страстные желания были так сильны, что справлялась я с ними лишь путем отрицания. Я была трудоголиком, перфекционистом и о других заботилась в ущерб себе. Я не могла вспомнить, когда в последний раз проявляла к себе доброту. Как бы горько ни было признавать, я была злой, завистливой женщиной, которая все время сравнивала себя с другими и обижалась, что в моей жизни якобы чего-то не хватало, хотя не могла сказать, чего именно.

Деньги были огромной, эмоционально заряженной проблемой, которая контролировала мою способность быть счастливой, поскольку я позволяла ей это делать. Деньги – единственный способ, которым я могла измерить собственный успех и самооценку. Если я не могла подтвердить свои достижения чеком, их будто и не существовало. Разочарованная и неспособная понять, почему некоторые женщины, казалось, вели гораздо более полноценную жизнь, – хотя я старалась изо всех сил, – я разрывалась между чувством, что трачу жизнь впустую, и чувством, что жертвую ею во имя собственных амбиций.

Я была женщиной, отчаянно нуждавшейся в книге «Год, щедрый на чудеса».

И почему моя жизнь должна измениться? Как и у десятков миллионов других работающих матерей, повседневность превратилась в борьбу между требованиями и ожиданиями окружающих и моими собственными противоречивыми желаниями и неудовлетворенными потребностями. Я лихорадочно переключалась с одной обязанности на другую так быстро, что удавалось обрести свой дух лишь под ночь, рухнув в кровать. Больше всего я страшилась утра; проснувшись, я тяжело вздыхала, а первой мыслью было: «Как пережить этот день?» Конечно, я никому не жаловалась, но ныла себе под нос и Богу, пока буквально собственное нытье не свело меня с ума.

Однажды утром я проснулась физически истощенной и

духовно опустошенной; с деньгами тоже было туго. Я потеряла две прибыльные работы в роли консультанта, а рынок фриланса быстро просел, в городе только и говорили, что об увольнениях. Я устала думать о том, чего мне в жизни не хватало, и, честное слово, не было ни малейшего желания писать об этом. Я чувствовала себя опустошенной, истощенной, обескураженной. Беспокойство о деньгах растратило мои самые ценные природные ресурсы – время, творческую энергию и эмоции. Поэтому я почувствовала глубокую потребность сесть на кухне за стол и начать писать список, что было хорошего в моей жизни в тот самый момент. Шесть часов спустя, к своему удивлению, я составила полный перечень множества благ в моей жизни, которых раньше не замечала. Их было свыше ста пятидесяти, и ни одно не имело отношения к деньгам! И тогда произошло то, что я называю повседневным прозрением: я поняла, что нужно просто осознать, как сильно мне повезло в жизни. Впервые Благодарность поманила меня и предложила использовать ее преобразующую силу не чтобы перекроить жизнь, а чтобы радоваться ей. Немецкий мистик XIII века Майстер Экхарт считал: «Если твоей единственной молитвой в жизни будет «Спасибо», то этого будет достаточно». Я поняла, насколько же он прав, и так воодушевилась, что стала каждый день записывать по пять новых вещей, за которые благодарна.

Однако прежде чем взяться за написание книги, предстояло проанализировать, что в моей жизни работало, а что

нет. Возможно, впервые пришлось быть столь беспощадно честной как с собой, так и с окружающими. В этот период глубокого самоанализа шесть практических, творческих и духовных благодатей – Благодарность, Простота, Порядок, Гармония, Красота и Радость – стали катализаторами, которые помогли мне определить свою жизнь. Однажды утром я проснулась с осознанием, что почти незаметно для себя стала счастливой женщиной, ощущая больше удовлетворения, чем страданий. Вновь обретя уверенность в себе, я загадала написать книгу о смене образа жизни для женщин, которые, как и я тогда и сейчас, хотят жить по собственным правилам.

Но эта книга абсолютно не похожа на ту, которую я начала писать. За пять лет, посвященные написанию, «Год, щедрый на чудеса» претерпел необычайную метаморфозу, как и я сама. Каждое утро на страницах книги духовность, подлинность и творчество сходились в откровенном поиске Целостности. Я начала с устранения беспорядка, а закончила настоящей экспедицией по самой себе и Духу. Поверьте, я поражена больше всех.

По мере того как книга эволюционировала от темы того, как управлять своей жизнью, к тому, как научиться жить в состоянии благодати, я все меньше узнавала ту женщину, которой была когда-то. «Год, щедрый на чудеса» приносил каждодневные озарения, помогал находить Священное в обыденном, Мистическое в повседневном и полностью войти в таинство настоящего момента. Я даже смеюсь больше,

чем раньше, особенно над собой.

Я сделала неожиданное, но захватывающее открытие, что постоянным источником размышлений, откровений, воссоединений может быть все: плохая прическа, перепады настроения, одна машина на всю семью, жесткие дедлайны, пустой банковский счет, грязные полы, покупка продуктов, усталость, болезнь, вечное «нечего надеть», неожиданные гости, наконец, даже потеря одиннадцати килограммов. «Год, щедрый на чудеса» принес невероятное осознание, что подлинная жизнь – это самая что ни на есть личная форма поклонения. Повседневная жизнь стала моей молитвой.

Тем не менее создание книги стало самым большим вызовом. Хотя я уже двадцать лет работала журналистом, писала колонки для разных национальных изданий и была автором двух книг, поиск издателя, готового поддержать меня, оказался сложной и деморализующей борьбой. За два года предложение отклонили тридцать раз; в конце концов, чтобы смягчить удар, мой агент Крис Томасино сообщал эту новость в нескольких болезненных письмах зараз. Простота коммерчески не успешна, а книга о стиле жизни, основанной на благодарности? И думать забудьте!

Двадцать пять лет, семь миллионов экземпляров и тридцать языков спустя говорят о совсем другой истории.

Готовясь к написанию нового предисловия, я вернулась к издательским архивам, чтобы проследить, как произошло это чудо.

Некоторые письма с отказом до сих пор до дрожи тяжело читать. Неудивительно, что я столько ночей проплакала в подушку. Однако на следующее утро я говорила себе: «Давай-ка попробуем еще раз», и начинала медитировать снова и снова. В конце концов мысли, предложения, абзацы и страницы складывались, набирая собственную творческую скорость. С самого начала я всегда чувствовала: «Год, щедрый на чудеса» – это совместный проект мой и Великой Создательницы, поскольку название явилось мне в виде ярких неоновых огней. Я обращаю внимание на подобные вещи. Работа, как мне казалось, заключалась в том, чтобы писать каждый день. А вот поиск подходящего издателя – прерогатива Небес и Криса.

Но, честно говоря, трудно сохранять оптимизм, когда весь мир тебя отвергает, поэтому, чтобы не падать духом, я создала для настроения доску с заметками и повесила ее над рабочим столом. Как-то раз в 1993 году, за два года до публикации, я взяла в руки список бестселлеров «Нью-Йорк таймс», зачеркнула название книги, занимавшей первое место, и вместо него вписала «Год, щедрый на чудеса», а дату изменила на июнь 1996 года. Затем приклеила его в верхней части экрана компьютера. И еще повесила красивую открытку с изображением картины Роберта Спира Даннинга под названием «Урожай вишни», написанной в 1866 году, на которой изображены мужская соломенная шляпа и женский соломенный чепчик на траве рядом с плетеной корзи-

ной, переполненной вишнями. Вот оно, идеальное воплощение принципа «У тебя есть все, что тебе нужно». И вот я работаю каждый день, а будущее с нежностью смотрит на меня. Пришлось научиться верить, что Небеса и «Книга» знают больше, чем я.

Изначально «Год, щедрый на чудеса» задумывался как красивая, полноцветная книга об образе жизни, что было довольно модно в начале 1990-х годов; однако все было впустую. И вот два года и тридцать отказов спустя Лив Блумер из издательства «Уорнер букс» спросила Криса, не соглашусь ли я превратить «Год, щедрый на чудеса» в книгу с ежедневными вдохновляющими размышлениями. Мне это показалось абсурдным; как я могу вдохновлять женщин, когда сама так отчаянно в этом нуждаюсь? Крис попросил подумать.

На следующее утро я взяла имеющийся у меня тогда рукописный вариант и переработала текст в ежедневные заметки. Меня удивило, что оказалось и правда достаточно прочитать всего одну небольшую историю и обдумывать ее в течение дня. Тогда я и услышала тот мягкий и сострадательный Голос, который распознала как голос Духа: «Приступим к работе прямо сейчас?» И мы приступили. Только на завершение ушло еще два года. Очевидно, мне нужно было многое с вами обсудить.

Когда в ноябре 1995 года наконец вышло в свет первое издание книги, издатель сказал мне, что это «книга для жен-

щин». Что она будет «медленно набирать обороты» и ее будущее зависит от «сарафанного радио» – как женщины будут рекомендовать ее друг другу. На самом деле «книга для женщин», «медленные обороты» и «сарафанное радио» – издательские эвфемизмы, означающие «отсутствие рекламы». И действительно, первые несколько месяцев ее не было, кроме как в местных книжных магазинах.

Было грустно и обидно – пять лет работы, борьбы, пота и слез, и никакой известности? «Год, щедрый на чудеса» просто останется незамеченным и исчезнет? Я не могла допустить этого. Обратиться за помощью было некуда, кроме как пасть на колени в молитве. На следующий день Небеса прошептали мне: «Отправь тридцать книг в шоу Опры Уинфри, по одной для каждой сотрудницы в ее команде. Посмотрим, заставим ли мы женщин заговорить».

На тот момент это был весьма необычный способ рекламы книг, и еще до того, как Опра создала свой знаменитый книжный клуб, который увлек женщин чтением и обсуждением книг в новом и захватывающем ключе. Отдел по связям с общественностью моего издательства уже отправил один экземпляр ее продюсерам, поэтому они, естественно, опасались, что мое предложение будет перебором.

Тем временем наступил праздничный сезон, и мои хорошие друзья великодушно устраивали вечеринки по случаю выхода книги, приглашая друзей и друзей их друзей. Отклик был восторженным. Женщины покупали по несколь-

ко экземпляров. Покупали книгу для своих сестер, лучших подруг, дочерей, невесток, матерей, свекровей, племянниц, двоюродных сестер, соседок, начальниц и секретарш. Потом они выходили на меня, чтобы купить еще! То был чудесный сюрприз, сильно меня порадовавший.

Однако я все равно не могла выбросить из головы идею с Опрой. И снова обратилась в отдел по связям с общественностью. А дабы не выглядеть отчаявшейся писательницей, какой на самом деле была, предложила издателю самой заплатить, лишь бы книги отправили. Полагаю, они услышали, насколько я была одержима идеей, поскольку в конце концов согласились и любезно отправили тридцать экземпляров книги «Год, щедрый на чудеса» в качестве рождественских подарков сотрудницам Опры Уинфри. (И даже не пришлось за них платить!)

Примерно через неделю из издательства пришел ответ, что, хотя женщинам книга и полюбилась, команда Опры посчитала, что она не подходит в качестве темы для шоу. Чтобы не потерять лицо, я ответила: «Однажды Опра возьмет в руки «Год, щедрый на чудеса», прочитает что-нибудь, что ей понравится, и тогда шоу начнется».

Наступил январь 1996 года, принеся с собой грозовую погоду на улице, а в мой дом – жаркую дискуссию на тему: «Когда же я наконец найду нормальную работу?». Как-то раз я отвозила дочь в школу после каникул, и одна женщина, восторженно размахивая руками, подошла ко мне на парковке.

Запыхавшись, она не могла остановить поток слов, так много ей хотелось сказать. Положив руки мне на плечи и глядя прямо в глаза, она принялась горячо благодарить за «Год, щедрый на чудеса». Рассказала, что ее свекровь работала детским кардиохирургом, но оставила профессию, поскольку ей было невыносимо терять маленьких детей, как бы сильно ни старалась сохранить им жизнь.

– Мы подарили ей книгу на Рождество, и знаете что? Она возвращается на работу, потому что теперь осознает свой истинный дар и понимает, что ее место там.

Нас обеих переполняла радость и огромная благодарность.

В тот самый момент, прямо на парковке, я поняла, что результат книги «Год, щедрый на чудеса» – это целиком заслуга Духа. Я признала и приняла, что это всегда была книга Небес. Мне выпала огромная честь быть ее автором, и я благодарила за эту возможность. Я просто молилась, чтобы найти работу, где могла бы использовать свои подлинные дары.

Мне стали приходить письма от читателей со всей страны, они благодарили за книгу и рассказывали, что больше не чувствуют себя такими одинокими.

В первую неделю февраля позвонили из шоу Опры. Както раз она зашла в гримерную, увидела на столе мою книгу и поинтересовалась: «Что это за розовая книга? Куда ни глянь, везде она». Опра открыла ее и прочитала, видимо, нечто, что зацепило ее, и меня пригласили приехать в Чикаго уже через

неделю. Я спросила, можно ли взять с собой дочь, которой было на тот момент тринадцать лет. Еще бы, взять ребенка с собой на работу – разве могла быть более потрясающая возможность!

Мы приехали в Чикаго днем, накануне съемок, и решили немного прогуляться неподалеку от отеля. Осмотрели Мичиган-авеню и окрестности; нашли Музей американского искусства «Терра», он скоро закрывался, поэтому мы прошлись по нему бегло. На втором этаже оказалась пустая галерея. И что, вы думаете, я там обнаружила? Картину Роберта Спира Даннинга «Урожай вишни». Картину с открытки, на которую я с любовью смотрела каждый день, пока писала «Год, щедрый на чудеса». Меня до сих пор переполняет радость, когда я вспоминаю тот момент: круг замкнулся, и я получила духовное подтверждение того, что никогда не была одна, а мои молитвы не остались без ответа. И вы тоже не одни.

Благодарность как благодать

Нет ничего сильнее идеи, время которой пришло.
Виктор Гюго (1802–1885), французский поэт, романист и драматург

Не знаю, какой именно отрывок из книги тронул Опру, но чувствую, что он как-то связан с благодарностью, а никто не умеет говорить об этом лучше, чем Опра. Она много рассказывала о преобразующем эффекте ведения Дневника Благодарности и посвятила множество передач книге «Год, щедрый на чудеса» и «Год, щедрый на чудеса: Дневник Благодарности». Не успела я оглянуться, как «лихорадка благодарности» охватила всю страну.

Буквально в 1991 году, когда я только начала экспериментировать с благодарностью как духовным катализатором перемен в жизни, я поражалась, до чего мало литературы на эту тему можно найти. Исключением стало небольшое размышление бенедиктинского монаха Дэвида Стейндл-Раста под названием «Благодарность – сердце молитвы». Само собой, такого понятия, как «дневник благодарности», не существовало. Я решила его создать, поскольку ежедневная благодарность стала для меня замечательной новой практикой.

Сегодня, когда я ввожу в поисковой строке слово «благодарность», система выдает мне сто пятьдесят четыре мил-

лиона ссылок на книги, сайты, статьи, новости и научные исследования, и их число растет ежедневно. Одна из любимых – это увесистый труд «Психология благодарности» в редакции Роберта А. Эммонса и Майкла Э., который является первым сборником эмпирических научных исследований о благодарности, проведенных видными учеными, документирующими положительное влияние благодарности на наш разум, тело и дух.

Я делюсь с вами этим, потому что даже если вы впервые узнали о моей книге, то, осознано или нет, вы неоднократно слышали о благодарности или «дневниках благодарности». На самом деле эта тема стала настолько распространенной в американском обществе, как поп-культурная фоновая музыка в каждом лифте. Я хотела прямо отметить это и признать, прежде чем вы встанете на путь Простого Изобилия[1] в поисках подлинной сущности. Возможно, вам кажется, будто вы знаете все о силе Благодарности, однако познать ее целиком можно, только ощутив всю ее чудесную силу на себе. В этой доработанной версии книги я намеренно сохранила последовательность медитаций в том виде, в котором она была в первоначальной книге, чтобы вы могли открыть свою силу Благодарности. Вы проживете эти страницы, как и другие женщины до вас. Хочу заверить, что считаю ваш поиск подлинности священным делом.

---

[1] Simple Abundance – так называется оригинальное издание автора («Простое Изобилие», *с англ.*) и ее авторская концепция счастья (*прим. ред.*).

Что подводит нас к «Подлинному Я» – еще одному беглому понятию, которое за последние двадцать лет использовалось столькими разными способами, что и оно стало своего рода клише. Но обещаю, если сможете мысленно отбросить все, связанное с чужой версией о «Подлинном Я», вы получите огромное удовольствие, открывая Его для себя самого.

Правда или вызов

Что бы произошло, если бы хоть одна женщина рассказала правду о своей жизни? Мир бы раскололся.
Мюриэл Рукейсер (1913–1980), американская поэтесса и политическая активистка

Когда я писала «Год, щедрый на чудеса», то создавала его для единственного читателя: для вас. Каждый день в течение пяти лет я создавала для нас двоих личное убежище от стрессов окружающего мира и нашего собственного недостижимого стремления к совершенству. Я рассказывала правду о собственной жизни, и, возможно, она отражала вашу. Мы родственные души.

В каком-то смысле «Год, щедрый на чудеса» – первый своего рода женский блог, потому что его повседневный формат охватывал все аспекты нашей повседневной жизни.

Книга стала вирусной. Женщины покупали «Год, щедрый на чудеса» в подарок на праздники, дни рождения, годовщины и выпускные; и, в свою очередь, получали ее в подарок от семьи на День матери или от подруг после развода, когда лишались работы или узнавали страшный диагноз. Когда телефонный звонок повергал женщину в шок, разрушал ее мечты и ломал жизнь, которую она принимала как должное, «розовая книга» появлялась так же часто, как и утешитель-

ные запеканки. Психотерапевты рассказывали, что выписывали ее пациентам; участники программы «двенадцать шагов[2]» передавали ее друг другу; женщины, подвергшиеся насилию, находили в общественной библиотеке. Женщины читали, пока ожидали сеанс химиотерапии, а затем оставляли медсестрам, которые так нежно о них заботились. Чтобы радоваться, сочувствовать, утешать, подбадривать, но прежде всего чтобы общаться, женщины по всему миру – от Коннектикута до Хорватии и Китая – делились книгой «Год, щедрый на чудеса» друг с другом и благословляли жизнь, которую находили между строк: свою собственную.

[2] Программа «12 шагов» – это структурированная международная методика взаимопомощи, разработанная в 1930-х годах (Анонимные Алкоголики) для преодоления химических и поведенческих зависимостей (Здесь и далее – *прим. пер.*).

Почему эта книга? Почему сейчас?

Иногда людям приходится учиться не только тому, что может выдержать сердце, но и тому, что может выдержать разум.
Мария Митчелл (1818–1889), первая американская женщина-астроном и первооткрывательница кометы Митчелл в 1847 году

Нас, женщин, с рождения делят на возрастные группы, которые нам больше не подходят и не приносят пользы. Какие мы можем использовать сейчас? Миллениалы, поколение X, бумеры? Читатели «Года, щедрого на чудеса» бросают вызов этим ограничивающим категориям. Я написала переиздание, потому что несколько новых девушек из поколения миллениалов написали, как сильно им нравится моя книга и как здорово было бы обновить ее. Мишель Обама, которая в моем сердце является олицетворением Подлинного «Я», говорит: «Если не займетесь самоопределением, вас быстро и неточно определят другие».

Давайте поищем компромисс. Мы – великолепные и потрясающие представители «модернизма середины века». Но независимо от нашего возраста или мировоззрения, чтобы преодолевать то, что нас беспокоит, сердцам и умам нужно немного домашнего уюта, равновесия и радости. Думаю, вы найдете все это на страницах моей книги. Безмятежно, по

одному предложению зараз.

Сегодняшняя стремительно меняющаяся, сложная и в основном тревожная культура круглосуточных «срочных новостей» окружает нас на каждом шагу, подрывая чувство безопасности и уменьшая способность к счастью, оставляя нас истощенными и уязвимыми. Мы напряжены, беззащитны и напуганы.

Многие готовы признать, что с трудом понимают, где они сейчас, куда идут, где были; мы постоянно на что-то отвлекаемся, даже в компании любимых людей. Зачастую находимся на грани слез «без причины» и чувствуем, что нам не с кем поговорить и никто нас не понимает. Еще более поразительно, что это постоянное ощущение тревоги, перегруженности и эмоционального напряжения каким-то образом стало общепринятой «новой нормой» в нашей культуре. Практически каждая знакомая мне женщина признает, что просыпается измотанной и уставшей, на взводе и с весьма определенным представлением предстоящих за день трудностей. Но такое поведение не является нормальным или здоровым. И кто-то должен об этом сказать.

Я начну первой.

Это не нормально.

Мы живем в необычные времена, но это не новая норма, поскольку в том, что происходит каждый день, нет ничего нормального. И единственный способ защитить себя и своих близких – осознать и признать, что у технологий долж-

ны быть ограничения. Как это сделать? Так, как женщины всегда себя защищали: создавая эмоциональные и психологические убежища, которые оберегают то, что мы считаем священным. Вот почему я вернулась.

Последнее переиздание книги «Год, щедрый на чудеса» было приурочено к ее десятой годовщине в 2005 году. Но четырнадцать лет назад технологии еще не достигли такого господства над нашим образом жизни, как сегодня. Если раньше они улучшали нашу жизнь, то теперь мы часто становимся их заложниками. Научно-фантастический фильм Стэнли Кубрика 1968 года «2001: Космическая одиссея» стал для нас пророческой живой историей. Только вместо разумного компьютера HAL, парящего в открытом космосе, у нас есть Алекса, выполняющая приказы дома, и Сири, дающая указания в машине. И мы удивляемся, почему нам не хватает терпения додумать до конца хоть одну мысль?

Я подошла к редакции книги, мысленно обращаясь к читателю не двадцатипятилетней давности, а современному. Я пересмотрела одни размышления, переработала другие, многие заменила. Душа «Года, щедрого на чудеса» осталась неизменной: «То, что у нас есть, – это все, что нам нужно».

Надо только осознать, что каждый день – это благословение. Для тех, кто уже знаком с данной книгой, будет над чем задуматься снова. Наши дочери найдут здесь хорошие подсказки, которые так требовались нам в их возрасте, и огромную поддержку в их личном путешествии к самопознанию.

Но вот в чем волшебство: переписывая эту версию книги, я воссоединилась с той девушкой, которой была когда-то и которая осталась в прошлом, и теперь заново отправилась в собственное самопознание. Надеюсь, каждый, кто прочитает «Год, щедрый на чудеса», будет вдохновлен не меньше.

В конце каждого месяца, помимо обновленного раздела «Простые радости», есть раздел «Попробуйте это дома». В нем вы найдете советы по подготовке «Шкафа на всякий случай». Там вы будете хранить все необходимое на случай, если придется быстро эвакуироваться из дома. По крайней мере, у вас будет достаточно припасов, чтобы пережить очередной снежный армагеддон, который, кажется, случается все чаще.

Божественное искусство

Божественное искусство – это история.
Исак Динесен (1885–1962), псевдоним датской писательницы Карен Бликсен-Финеке

Будучи ирландским писателем, я больше доверяю невидимому, чем видимому. Я согласна с писателем XIX века Францем Кафкой, который говорил, что писательство – это самая личная форма молитвы. На каждой странице, между строк, я выражаю благодарность Великой Создательнице – в которой двигаюсь, пишу, живу, люблю, нахожу свое бытие и свой смысл.

Эмили Дикинсон считала, что Дом – это другое имя Бога. Хелен Келлер описывала Бога как «Свет во тьме моей, Голос в тишине моей». Тайновидец XIII века Юлиана Норвиджская говорила своим послушницам: «Бог – это наша одежда, которая окутывает, обнимает и окружает нас». Каждый раз, надевая любимый удобный халат в конце долгого, изнурительного дня, я понимаю, насколько она права. В еврейской традиции личность Всемогущего настолько свята и сокровенна, что само имя Бога нельзя произносить. На английском языке оно пишется как YHWH[3] – четыре священные

[3] Яхве (יהוה) – личное имя Бога в древнем Израиле, представленное в еврейской Библии четырьмя согласными буквами (Тетраграмматон: йуд, хе, вав, хе).

буквы, представляющие прошедшее, настоящее и будущее время глагола «быть». Бог повелел Моисею призвать великого «Я Есмь», и когда Моисей сделал это, моря расступились, и народ его, скитавшийся по пустыням целых сорок лет, получал пищу ежедневно. Многие, вероятно, смотрели на небо, называя то пропитание манной небесной – именем небесной пищи, которая поддерживала их жизнь.

Каждая женщина, верующая в Бога, называет Святого определенным именем; как и те, кто не имеет веры или придерживается веры, отличной от вашей или моей, называют Бога иначе, скажем, Космосом, Единым или Благим порядком жизни. В своих книгах я часто использую слово «Дух» вместо «Бог», поскольку не хочу навязывать читателям собственное видение Всевышнего, которое благо постоянно развивается. Меня вдохновляет кельтская духовность моих ирландских предков, в которой много прекрасных и образных названий для Божества, и каждое чтит священное в обыденном: Источник всех тайн, Сокрушитель сомнений, Возжигатель надежд, Вездесущий кормилец, Сердобольный слушатель, Хранитель домашнего очага, Святой источник и Мать Изобилия, – последняя для меня нескончаемый источник вдохновения.

Вот вам подсказка: если встретите слово, начинающееся с заглавной буквы, значит, что я пытаюсь, пусть и неуклюже, описать и подчеркнуть тот аспект Божественности, который утешал, поддерживал и радовал меня.

Пусть чтение книги «Год, щедрый на чудеса» станет утешительным разговором с хорошей подругой, благодарной за то, что ваши пути пересеклись. Глядя на разворачивающийся путь к повседневной благодати, я понимаю, что впереди нас ждут восхитительные дни. Благословенны мы, женщины, и как же замечательно, что наконец мы обе это понимаем.

С любовью и безграничной благодарностью, благословляю твою смелость.

Сара Бон Брэннок
Май 2019 года

Январь

А теперь давайте встретим новый год, полный того, чего никогда не было.
Райнер Мария Рильке (1875–1926), немецкий поэт XX века

Январь, месяц новых начинаний и заветных воспоминаний, манит к себе. Так придите же, пусть зима сотворит свое чудесное волшебство: морозные, ясные дни в шерстяных шарфах, долгие темные вечера с вкусными ужинами, оживленными беседами или уединенными радостями. Температура за окном снижается, снег тихо падает. Вся природа пребывает в покое. И мы тоже должны быть в покое. Сядьте ближе к камину. Это месяц, когда можно мечтать, с нетерпением ждать предстоящего года и внутреннего путешествия.

1 января
Год преображения, радости и открытий

Бывают годы, когда возникают вопросы, а бывают годы, когда приходят ответы.
Зора Нил Херстон (1891–1960), афроамериканская писательница и антрополог

Новый год. Новое начало. Чистая страница. Новая глава в жизни, которую вам предстоит написать. Новые вопросы, которые нужно задать, принять и полюбить. Новые ответы, над которыми нужно подумать, и новые решения, которые нужно принять в этом году, полном преображения, радости и самопознания.

Сможете ли вы выделить немного времени для себя, чтобы посидеть в тишине и помечтать? Какие у вас надежды на будущее? Размышляя о прошлом, постарайтесь не зацикливаться на том, что было раньше. Сегодня вам выпал еще один шанс. Что может быть более ценным? Госпожа Удача прошла сквозь время и пространство, чтобы сбить нас с ног лавиной щедрых возможностей – изобилием благодати и милости. Давайте воспользуемся этим по полной.

Каждый год дарит нам четыре великолепных времени года, двенадцать месяцев тайн, пятьдесят две недели чудес и

триста шестьдесят пять ежедневных циклов. И каждый наполнен двадцатью четырьмя мерилами времени – это дары рассвета, утренней молитвы, полудня, сумерек, заката и ночи. Часы и минуты. Мгновения и удары сердца. Будут сюрпризы, вызывающие улыбки и вздохи восхищения, приобретенная мудрость, в итоге оцененная по достоинству, пейзажи, превосходящие те, что мы видим сейчас, и манящие нас. Благословений больше, чем мы можем сосчитать и унести.

Именно мечты порождают перемены. Постепенно, становясь хранителями собственной удовлетворенности, вы научитесь прислушиваться к нежным желаниям своего сердца. Но в этот Новый год вместо новых решений запишите на бумаге самые сокровенные стремления. Те страстные желания, что таили в душе, пока не настанет подходящий момент. Поверьте, время пришло. Задавайте вопросы. Путь Простого Изобилия вселяет уверенность, что ответы придут, и день за днем вы будете открывать для себя способы, как воплотить их в жизнь.

2 января
Полюбите задавать вопросы

Жизнь дается всего один раз, но, если правильно ею распорядиться, одного раза достаточно.
Джо Э. Льюис (1902–1971), американский артист

Как часто вы на полпути переставали решать какие-то душевные дилеммы лишь потому, что боялись задать вопрос? Но что, если всего через год вы сможете жить самой творческой, радостной и полноценной жизнью, какую только можно представить? Какой была бы жизнь? Что бы вы поменяли? И с чего бы начали? Понимаете, почему вопросы так важны?

«Будьте терпеливы ко всему, что остается нерешенным в вашем сердце, и полюбите сами вопросы, – призывает нас австрийско-немецкий поэт XX века Райнер Мария Рильке. – Не ищите сейчас ответов, которые не могу быть вам даны, поскольку вы не готовы их прожить, а смысл в том, чтобы проживать все. Проживите свои вопросы сейчас».

Ответы придут, но лишь после того, как вы поймете, какие вопросы действительно важны. Сделайте паузу и поразмыслите. Читайте между строк вашей личной истории, от ее начала и до сих пор. Задавайте вопросы. Будьте открыты изменениям, которые неизбежно принесут ответы. Это может занять какое-то время, но время – это щедрое благословение

нового года. Верьте в себя. И верьте, что есть любящий Источник – Сеятель Мечтаний, – который только и ждет, чтобы помочь вам воплотить ваши мечты в реальность. Просто изобильный год, которым стоит наслаждаться.

3 января
Что будете делать всю оставшуюся жизнь?

Пусть хватит мне сегодня смелости
Жить жизнью той, которую люблю,
И не откладывать свою мечту,
Но сделать то, ради чего я здесь,
И страх из сердца чтобы исчез.

Джон О'Донохью (1956–2008), ирландский поэт, писатель, философ

И все же мы медлим. Может, потому, что дар новых начинаний приходит в простой неприметной подарочной упаковке? Неужели мы привыкли подавлять свой энтузиазм стальной решимостью или это усталость? Или потому, что знаем, что любое начало начинается с конца? Возможно, конец, которого вы не ожидали, уже наступил, а вы продолжаете бороться с обстоятельствами и сложными переменами. Вы понятия не имеете, как начать сначала.

«Как правило, новое начало зачастую пугает нас, потому что оно кажется нам одиноким путешествием в неизвестность. Однако это не так, – успокаивает нас кельтский мистик, философ и поэт Джон О'Донохью в своей глубокой книге о силе благословения «Благословить пространство между нами». – Нам кажется, что начало – это путешествие

из одной отправной точки в неизвестном направлении. Но это не так. Стоит принять новое начало, и вы обретете убежище и энергию. В конечном счете начало – это приглашение открыться навстречу дарам и росту, которые для нас уготованы. Отказаться – значит пренебречь собой. На самом деле сделать первый шаг не так страшно. Чаще всего именно этот шаг и открывает перед нами новый путь. Возможно, искусство пожинать тайные богатства нашей жизни лучше всего постигается тогда, когда мы глубоко доверяем своим начинаниям».

Так что, похоже, остается ответить лишь на один вопрос: «Что будете делать всю оставшуюся жизнь?»

4 января
Всему свое время

Нельзя просто взять и сменить образ жизни. Вы проживаете свою жизнь на пути к новому мышлению.
Генри Дж. М. Нувен (1932–1996), голландский католический священник и писатель

Если закрыть глаза и представить себе другой образ жизни, как проходит ваш день? Получается ли сосредоточиться на одной задаче? Или мысли разлетаются в разные стороны, превращаясь в досадный хаос? Были ли в последнее время счастливые моменты? Вопросы без подвоха, мне самой это упражнение давалось нелегко; если вам тоже, значит, есть причина. Иногда, как раз в тот момент, когда кажется, будто мы справились с тем, с чем никогда не справимся (у каждого такое бывает), мы обнаруживаем это повсюду: оно смотрит на нас в упор, заставляя сомневаться в том, чтобы оставить прошлое там, где ему самое место – в зеркале заднего вида.

Предположим, вы пытались навести порядок в шкафу, собрать все праздничные украшения в одном месте, и в глубине шкафа находите потрепанную коричневую коробку. Вы открываете ее, а там полно памятных вещей и фотографий о счастливых временах, которые теперь стали скверными и уже совсем не такими, как прежде. Хорошее настроение уле-

тучивается за долю секунды. Внезапно вы ощущаете себя измотанными и растерянными. Будто вас снова затягивает в огромную трясину несправедливости. Неразрешимости и безнадежности.

Так и есть. И со мной такое случалось. Давайте познакомимся с двумя тайными агентами самосаботажа, сестрами-близнецами Сожалением и Раскаянием. Эти неразлейвода сестрички не замышляют ничего хорошего и полны решимости не дать вам и шагу ступить без них. Они питаются нашими печальными и мрачными эмоциями. Им нужно, чтобы вы были подавлены, разочарованы и впали в депрессию, поэтому они будут отвлекать вас как можно дольше и во что бы то ни стало. Ведь в этом году света станет больше не только в вашей жизни, но и вы сами привнесете больше света в этот мир. А эта коварная парочка попытается подавить его, засыпав вас болезненными воспоминаниями при первом же проблеске счастья, исцеления и надежды.

Совершенно обескураженные, мы оставляем разномастные праздничные украшения разбросанными по всей спальне, допиваем гоголь-моголь (не пропадать же ему) и уплетаем оставшиеся после праздника угощения. А может, и ту бутылку вина, что приберегли для особого случая? (Так и слышу голосок: «И когда же этот случай настанет?») А когда наконец приляжем, почему бы не удалить из соцсетей бывшего, тем более он уже женат? (Насколько я помню, вы с ним расстались.) Потом возьмем пульт и посмотрим какой-нибудь

старый фильм или сериал, пока опухшие от слез глаза не покроются поволокой.

Или, может, ваш любимый способ отвлечься – это онлайн-распродажи модной одежды или товаров для дома, которые, как никогда, манят, когда надежда мелькает на горизонте. Если долго смотреть, начинаешь верить привлекательным, энергичным ведущим, которые обещают роскошь, стиль, кожу без морщин или фигуру без признаков целлюлита, и все это может стать вашим за шесть простых платежей в рассрочку.

«Разве вы, как и я, не надеетесь, что какой-нибудь человек, предмет или событие нагрянут и подарят вам наконец ощущение внутреннего благополучия, о котором вы так мечтаете? Вы никогда не думали: “Пусть эта книга, идея, курсы, поездка, работа, страна или отношения исполнят мое самое заветное желание?”» – делится блестящий голландский католический священник Генри Дж. М. Нувен в своей жизнеутверждающей книге «Жизнь возлюбленного: духовная жизнь в светском мире», объясняя, почему обретение священного в обыденном – такое неожиданное и утешительное откровение, способное питать души и исцелять разбитые сердца.

«Но пока ждете этого таинственного момента, вы продолжаете метаться как угорелый, испытывая постоянную тревогу и беспокойство… так и не обретя удовлетворения. Вы понимаете, что это навязчивая потребность, которая заставля-

ет нас двигаться вперед и суетиться, но в то же время сомневаться, достигнем ли мы чего-нибудь в долгосрочной перспективе. Это путь к духовному истощению и выгоранию».

Беспокойные дни и долгие темные ночи выпадают на долю каждого. Однако, хотите верьте, хотите нет, научившись быть добрыми к себе в мелочах, мы получим неожиданные награды. Только оставьте и мне кусочек шоколада.

5 января
Простое Изобилие: Путешествие внутрь себя

Простое, прил.: 1) без прикрашиваний; 2) ясность формы и мысли; 3) фундаментальный;

Изобилие, сущ.: 1) большое количество, избыток; 2) богатство; 3) достаток;

Простое Изобилие: 1) путешествие внутрь себя; 2) духовный и практический курс творческой жизни; 3) полотно удовлетворения.

Сегодня я хочу, чтобы вы осознали, что уже обладаете всей внутренней мудростью, силой и творческими способностями, необходимыми для воплощения ваших мечтаний в жизнь. Большинству трудно это понять, поскольку источник безграничной личной силы так глубоко скрыт под нескончаемыми счетами, поездками на работу, дедлайнами, командировками и грязным бельем, что нам трудно получить к нему доступ в повседневной жизни. И тогда мы делаем ошибочный вывод, что счастье и удовлетворение приходят только благодаря внешним событиям. Это потому, что внешние события обычно приносят с собой какие-то изменения. Таким образом, мы научились полагаться на внешние обстоятельства, которые дают нам импульс двигаться вперед или назад,

пока мы мчимся по жизни. Но больше нет нужды так поступать. Можно научиться быть катализаторами собственных изменений.

В основе Простого Изобилия лежит подлинное пробуждение, которое находит отклик в вашей душе; у вас уже есть все, что нужно, чтобы быть по-настоящему счастливым. Достичь этого осознания можно через путешествие внутрь себя, ведущее к эмоциональной, психологической и духовной трансформации. В вашей реальности происходит сейсмический сдвиг, который приводит вас в соответствие с созидательной энергией Вселенной. Подобные изменения возможны, когда вы приглашаете Дух открыть глаза вашего осознания на изобилие, уже принадлежащее вам.

Простое Изобилие – это возрождение страсти, обретение комфорта и открытие Священного в обыденности. Это переосмысление духа, стиля и сути вашей повседневной жизни. Это размышление о том, что вам нужно сейчас, чтобы испытать удовлетворение; принятие того, что вы хотите делать, иметь, кем хотите быть или что хотите испытать в своей жизни, кто бы что ни думал – поскольку это ваш выбор.

Простое Изобилие – это восстановление той части себя, от которой вы, возможно, давно отказались, чтобы быть практичной. Возможно, вы ставите желания других людей выше собственных потребностей. Все мы так делаем. Забота о других, а не о себе – это естественная реакция женщины.

Воспринимайте «Год, щедрый на чудеса» как ежеднев-

ные, строго конфиденциальные личные подсказки, призванные помочь вам вернуть утраченные мечты или создать совершенно новые. Вы построите с нуля тот образ жизни, о котором мечтали годами.

На протяжении всего года нас будут сопровождать шесть Благодатей, которые станут нашими путеводителями на этом пути. Это шесть нитей изобильной жизни, которые, сплетаясь вместе, создают полотно удовлетворенности, которое окутает нас благополучием, счастьем и успокаивающим чувством безмятежности. Во-первых, это Благодарность. Проводя мысленную и духовную инвентаризацию всего, что у нас есть, мы понимаем, что по-настоящему богаты. Благодарность уступает место Простоте – желанию очистить, упростить и осознать самое необходимое для по-настоящему хорошей жизни. Простота приносит с собой Порядок, как внутренний, так и внешний. Ощущение порядка в нашей жизни раскрывает наше стремление к Гармонии. Гармония дает внутреннее спокойствие, необходимое, чтобы ценить красоту, которая окружает нас каждый день, а стремление к красоте открывает путь к Радости. Но, как и в случае с любым изысканным полотном, вышитым вручную, трудно понять, где заканчивается один стежок и начинается другой. Так же обстоит дело и с Простым Изобилием.

Возьмите иглу вместе со мной и сделайте первый стежок на холсте своей жизни. Пригласите Дух открыть глаза вашему внутреннему осознанию. Будьте спокойны и ожидайте с

надеждой, зная, что в основе и утке́[4] вашей повседневной жизни в том виде, в каком она существует сегодня, лежат золотые нити по-простому изобильного и щедрого завтрашнего дня.

[4] Основа и уток – это две системы нитей, образующие ткацкое переплетение.

6 января
Это не генеральная репетиция

Когда вы выступаете… вы выходите за рамки себя – становитесь сильнее, могущественнее, прекраснее. На несколько минут вы становитесь героем. Это сила. Это слава на земле. И она ваша, каждую ночь.
Агнес де Милль (1905–1993), американская танцовщица и хореограф

Вы, наверное, слышали выражение «Жизнь – это не генеральная репетиция». К сожалению, многие неосознанно ведут себя, будто это так. Подобно актрисе, старающейся просто сохранить творческую энергию и концентрацию перед премьерой, мы сдерживаемся. Вы едите из красивого фарфора? Крепко спите на удобном матрасе? На прикроватной тумбочке стоит приличная лампа для чтения? Или вытираетесь потертым полотенцем и ложитесь спасть в выцветшей и потрепанной футболке? Может, вы, как и я, редко наряжаетесь, оставаясь дома одна. Если нет нужды выступать перед публикой, разве это имеет значения?

Это вопрос, который стоит задать себе в начале нового года, оценивая качество нашего жизненного пути. Конечно, чтобы накрыть красивый стол, действительно требуется больше усилий, но от этого процесс трапезы становится толь-

ко приятнее. Независимо от того, замужем мы или нет, юны или в летах, все мы чувствуем себя бодрее и энергичнее, когда утром заходим в чистую кухню. А несколько минут, потраченных на прическу и макияж, – это инвестиция в наше спокойствие на протяжении всего дня, ведь если не приходится беспокоиться о внешности (хорошо или плохо) со стороны, легче сосредоточиться на других людях, – в этом и заключается суть обаяния. Каждая актриса знает волшебную силу реквизита и костюмов, создающих особое настроение как на сцене, так и за ее пределами.

Никто не ожидает от вас, чтобы вы выступали перед публикой каждую минуту жизни. Но куда чаще можно ощущать силу, волнение и великолепие реальной жизни, если, наконец, представить себя главной героиней собственной жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.