

ПАКЧОК РИНПОЧЕ  
ЭРРИК СОЛОМОН



Осознанное  
счастье

ПУТЬ К ГАРМОНИИ  
С СОБОЙ И МИРОМ

Предисловие  
Дэниела Гоулмана и Тары Беннет-Гоулман

МИФ Саморазвитие

Пакчок Ринпоче

**Осознанное счастье. Путь к  
гармонии с собой и миром**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2018

УДК 159.923

ББК 88.351

## **Ринпоче П.**

Осознанное счастье. Путь к гармонии с собой и миром /  
П. Ринпоче — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2018 — (МИФ  
Саморазвитие)

ISBN 978-5-00-169689-6

Восточный духовный учитель и его западный ученик написали эту книгу для тех, кто чувствует себя усталым и несчастным, постоянно встревожен или раздражен. Авторы описали несколько наиболее глубоких буддийских идей о том, как найти счастье в повседневной жизни, в том числе через медитацию. Если вы начали изучать буддизм или просто учитесь находить равновесие и счастье в повседневности, то это идеальная книга для погружения. В ней прекрасно все: лаконичность и образность изложения, личные истории авторов (в некоторых вы узнаете себя), понятные объяснения. И кроме того, она просто красива. Вот несколько мыслей из книги, которые отражают ее суть и настроение: Мы не знаем, что на самом деле нам нужно для счастья и не умеем быть благодарными за то, что у нас уже есть. Наш ум часто блуждает, мы не умеем просто присутствовать в моменте и постоянно отвлекаемся на прошлое или будущее, на бесплодные и иногда недобрые мысли. Нам сложно сосредоточиться даже на своем дыхании. Истинное счастье мы испытываем тогда, когда умирняем поток мыслей, желаем счастья всем живым существам и наслаждаемся самим фактом своего бытия. Это непросто, но медитативные практики помогут добиться осознанного счастья. Для кого эта книга Для тех, кто ищет баланс и стремится к счастью. Для тех, кто чувствует себя несчастным и уставшим. Для тех, кто часто бывает встревожен и раздражен. От авторов Эта книга о счастье. Хотя, пожалуй, стоит сразу сделать оговорку. Мы знаем, что вы подумали: да кому нужна еще одна книга о счастье? Мало того: очередная книга о счастье от парочки буддистов? Ведь цель этой религии – достичь просветления; зачем буддистам писать книгу о таком тривиальном и недолговечном чувстве, как счастье? А нам кажется, что чуть больше счастья не помешает никому. К тому же

эта книга посвящена совсем другому: истинному пути к счастью. Мы не исследуем его как вещь в себе – бронзовую статую, одиноко возвышающуюся посреди городской площади. Мы изучаем разные виды и измерения счастья, ведь оно прекрасно и многогранно. Мы предлагаем путеводитель по уму для его (ума) пользователей. Это самый важный прибор, который есть у вас, но никто почему-то не помогает разобраться, как им пользоваться. А мы поможем: проведем мысленные эксперименты; научим упражнениям на созерцание и практикам медитации, с помощью которых вы сможете использовать все функции ума. А еще эта книга интересна своей точкой зрения: чтобы ее написать, объединились предприниматель из Кремниевой долины и учитель тибетского буддизма. В ней Восток встречается с Западом, древняя мудрость – с современной наукой, и в результате получается оригинальный взгляд на то, как максимально реализовать жизненный потенциал.

УДК 159.923

ББК 88.351

ISBN 978-5-00-169689-6

© Ринпоче П., 2018  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2018

# Содержание

Предисловие	7
Осознанное счастье: Знакомство	9
Глава 1	9
Глава 2	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Пакчок Ринпоче, Эррик Соломон

## Осознанное счастье

*Публикуется с разрешения SHAMBHALA PUBLICATIONS, INC. и агентства Александра Корженевского*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Phakchok Rinpoche, Erric Solomon, 2018

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

\* \* \*

*Да реализуется как можно скорее стремление наших драгоценных учителей к благополучию всех живых существ.*

*Да освободятся от страданий все живые существа и отыщут повод для осознанного счастья.*

*Посвящаем эту книгу удовлетворению и благополучию всех в мире.*

## Предисловие

Если мы посмотрим на себя со стороны, то увидим, что наш ум похож на дикую обезьяну. Предоставленный себе, он может в любой момент ускакать в любом направлении. Сейчас здесь, через секунду там.

Как же научиться его контролировать?

«Учебники» по управлению умом существовали тысячелетиями, особенно в азиатской культуре. Инструкции по медитации были лаконичными и предназначались монахам, монахиням и йогам, посвятившим жизнь этой практике. Как правило, они хранились в тайне и распространялись лишь в узком кругу преданных практикующих.

Перенесемся в XXI век. Сканирование мозга «чемпионов по медитации<sup>1</sup>» показывает, что такая тренировка крайне благотворно влияет на мозг; оказывается, медитация для него сродни спорту. Понятие нейропластичности мозга объясняет, как работа ума по определенной схеме – а именно она лежит в основе практики медитации – укрепляет нейронные связи. Данные исследований подтверждают, что польза медитации прямо зависит от «дозы»: чем больше времени вы посвящаете практике, тем сильнее ее преимущества. И это заметно с самого начала.

Потребность в медитации сегодня велика как никогда. С момента появления древней практики изменилось всё. Скорость изменений – общественных, технологических, культурных – нарастает чуть ли не ежечасно, и в этой лавине человек должен постоянно приспосабливаться к новым обстоятельствам. Голова кругом!

Неудивительно, что миллионы людей в наше время обратились к медитации в поисках внутреннего покоя. Этот «умственный спорт» имеет много разновидностей; одни очень эффективны, другие менее, но каждому современному человеку – в том числе тем, кто никогда не пробовал медитировать, – нужен простой и практичный учебник по управлению сознанием.

И он перед вами.

Мы знакомы с авторами много лет и можем подтвердить глубину их знаний и сопереживания нашим проблемам.

Пакчок Ринпоче принадлежит к семье мастеров медитации. Его дед Тулку Ургьен был одним из великих мастеров медитации старого Тибета 1950-х. Прадед Тулку Ургьена, Чокгьюр Лингпа, – легендарный тибетский мастер XIX века, передавший миру великое мудрое учение. Сам Пакчок Ринпоче – признанная реинкарнация другого великого тибетского мастера.

Вместе с тем – и вы убедитесь в этом, прочтя книгу, – Пакчок Ринпоче живет обычной жизнью, как большинство людей, и черпает опыт из своих сомнений, гнева и прочих знакомых эмоций, показывая, как найти точку опоры в бушующем океане жизни. Его простые истории преодоления жизненных трудностей сопровождаются удивительно четкими и доступными инструкциями – советами по навигации среди предательских отмелей нашего ума, идущими от сердца.

Опыт Эррика Соломона лежит совсем в другой области. Став программистом в юном возрасте, он много лет проработал директором компании в стрессовых условиях Кремниевой долины. Все это время он серьезно занимался тибетской медитацией. Он дает очень четкие и практичные объяснения и учит методам тренировки ума, весьма актуальным в нашем мире технологий.

Пакчока Ринпоче и Эррика Соломона объединяет особый дар: чтобы донести свою мысль, они используют яркие и смешные примеры из жизни. В результате получается доступный и понятный «путеводитель».

---

<sup>1</sup> Чемпионами считаются те, у кого есть опыт медитации около 27 тысяч часов. *Здесь и далее Прим. пер., если не указано иное.*

*Дэниел Гоулман и Тара Беннетт-Гоулман*

## Осознанное счастье: Знакомство



### Глава 1

#### Зачем человеку счастье и как стать подобным льву, а не псу

Эта книга о счастье.

Мы знаем, что вы подумали: да кому нужна еще одна книга о счастье? Еще и от парочки буддистов? Ведь цель этой религии – достичь просветления; зачем буддистам писать книгу о таком тривиальном и недолговечном чувстве, как счастье?

А нам кажется, что чуть больше счастья не помешает никому. К тому же эта книга посвящена совсем другому: *истинному пути* к счастью. Мы не исследуем его как вещь в себе – бронзовую статую, одиноко возвышающуюся посреди городской площади. Мы изучаем разные виды и измерения счастья, ведь оно многогранно.

Мы действительно буддисты, и в нашем учении речь идет главным образом о просветлении. Но без прочного фундамента удовлетворенности, хотя бы базового душевного спокойствия и здорового отношения к себе, не преуспеешь ни в качестве духовного практика, ни в качестве обычного человека. Не все хотят становиться буддистами, но разве не желает каждый жить счастливо и наслаждаться благами? Нам всем хочется справляться с трудностями и не впадать в истерику, когда что-то идет не так. Это, собственно, мы и называем *осознанным безусловным счастьем*. Подспудная уверенность в своем благополучии, к которой всегда можно обратиться, особенно когда дела идут не очень – или совсем плохо.

Как же прийти к этому состоянию? Слегка и вместе с тем радикально изменив подход к жизни. Счастье не в благополучных жизненных обстоятельствах, а в том, как мы относимся

ко всему, что с нами происходит, включая хаос и неразбериху, в центре которых мы оказываемся. Вы можете научиться иначе реагировать на мир и все то безумие, которое творится в вашей голове, – не сразу, а шаг за шагом. Этому и посвящена наша книга. Мы также надеемся, что обучение пройдет весело и вам даже удастся хорошенько посмеяться вместе с нами.

Мы предлагаем путеводитель по уму для его (ума) пользователей. Это самый важный прибор, который есть у вас, но никто почему-то не помогает разобраться с ним. А мы поможем: проведем мысленные эксперименты; научим упражнениям на созерцание и практикам медитации, с помощью которых вы сможете использовать все функции ума. А еще эта книга интересна своей точкой зрения: чтобы ее написать, объединились предприниматель из Кремниевой долины и учитель тибетского буддизма. В ней Восток встречается с Западом, древняя мудрость – с современной наукой, и в результате получается оригинальный взгляд на то, как максимально реализовать жизненный потенциал.

Мы проверили их подход на себе, близких, друзьях и тысячах участников наших мастерских, ретритов<sup>2</sup> и семинаров. Взяв пример с добросовестных разработчиков приложений, мы провели бета-тестирование, несколько раз сели в лужу и поработали над исправлением багов. Все это помогло понять, как сделать процесс управления умом доступным каждому – и, что немаловажно, приятным.

Парадокс, но наши исследования и эксперименты научили нас тому, что счастье начинается с несчастья. Вот с него и начнем. Для начала расскажем о том, как сами были несчастны и как наша борьба с гневом и отчаянием подтолкнула нас к серьезным изменениям в жизни.

---

<sup>2</sup> Ретрит (от англ. retreat – «уединение») – мероприятие, посвященное духовной практике; может быть индивидуальным и коллективным, проводится в тишине или сопровождается активным общением. Часто проводится в удаленных от цивилизации местах, на природе. *Прим. ред.*



## КАК Я ОТКРЫЛ В СЕБЕ МУДРОСТЬ ЛЬВА

### ••• ПАКЧОК РИНПОЧЕ •••

В детстве по традиционному тибетскому обычаю меня признали инкарнацией глубокоуважаемого и могущественного учителя медитации. По этой причине, когда я пошел в школу при монастыре, мои учителя возлагали на меня большие надежды. По их мнению, я ни в чем не должен был уступать великому мастеру прошлого, давление на меня было огромным. Меня это, само собой, не радовало, и, как многие подростки, я взбунтовался против давления и ожиданий. Меня страшно злили все и всё вокруг. За спиной другие монахи называли меня «колючкой», а когда я был в плохом настроении, все старались держаться от меня подальше. Жить так было невесело.

Вот что я думал: «Допустим, вы считаете меня инкарнацией какого-то учителя медитации, а мне-то что? Я даже не знаю, верю ли я всему, что говорит Будда».

Хотя я посвящал много часов изучению философии и мне нравилось это интеллектуальное занятие, подобное разгадыванию головоломки, смысл великих трудов, которые я изучал, казался мне оторванным от жизни. Это лишь сильнее злило меня, и я начал уже думать, что

никакой я не буддист и уж точно не почтенный старый мастер медитации, которым все меня считали. По правде говоря, единственная польза от философии для меня заключалась в том, что я стал умелым спорщиком и мог победить своих сверстников в любой дискуссии. Это стало отличной возможностью выпустить агрессию и направить ее на окружающих. Хотя, пожалуй, лучше спорить, чем махать кулаками, а то в семнадцать лет мне постоянно хотелось кому-нибудь врезать.

В конце концов подавленного гнева во мне стало столько, что я отправился к своему основному учителю медитации, великому мастеру Ньошулу Кхену Ринпоче, и поведал о своем состоянии. В ответ он научил меня медитации любящей доброты. Теперь каждый день я должен был искренне желать всем живым существам счастья. Потом представлять, как все они становятся счастливее. Не один-два человека, а *все люди на Земле*.

Я практиковал эту медитацию каждый день. И поначалу это было вроде бы эффективно. Злость утихла. Но потом у меня возник вопрос: а с какой стати мне желать счастья всем живым существам, если им до меня нет дела? Почему их благополучие должно меня заботить, мне-то в чем выгода?

Такие мысли лишь разозлили меня больше. Я также заметил, что, когда злюсь, удовлетворение и радость испаряются. Я становился несчастнее день ото дня. Тогда я присмотрелся к себе внимательнее и начал сравнивать себя со своим учителем. Поколению моих родителей, к которому принадлежал и Ньошул Кхен Ринпоче, пришлось бежать из Тибета и жить в ссылке в Непале и Индии. На их долю выпали невероятные невзгоды; они покинули родину и вынуждены были привыкать к жизни в чужой стране. Моему учителю пришлось оставить всё, что он имел, и большую часть жизни он провел в страшной нищете, жил очень непривлекательно, имея серьезные проблемы со здоровьем. А у меня была крыша над головой, достаточно еды, я пользовался благами современной цивилизации. Однако именно мой учитель, а не я, лучился радостью и спокойствием так, что даже сидеть с ним в одной комнате было приятно. Я решил, что стоит поговорить с ним опять, главным образом потому, что другие люди начали меня избегать, да и мне самому было невыносимо наедине с собой.

Итак, я пошел к нему и спросил, как мне быть с моей злостью и агрессией, от которых, казалось, не избавиться.

– Перестань вести себя как пес. Стань похожим на льва, – ответил он.

– Это как? – спросил я. – Порычать? Как это улучшит мою жизнь и поможет успокоиться?

– Что делает пес, когда бросает в его сторону камень? – спросил учитель.

– Бежит за ним, – ответил я.

Именно этим я и занимался, по словам учителя: гонялся за каждой возникавшей мыслью. Я задумался. Учитель говорил правду: стоило появиться мысли – например, «как же этот человек меня бесит», – и я не отпускал ее часами; она прокручивалась в голове, как закольцованная, я принимался оправдывать свой гнев и таким образом отождествлял себя со своей мыслью.

– Когда бросаешь камень в льва, тому нет дела до камня, – продолжал учитель. – Он немедленно поворачивается в сторону бросившего. А теперь задумайся: что происходит потом?

– Или этот человек убегает, или становится жертвой льва, – ответил я.

– Именно, – кивнул учитель. – И в любом случае камень он больше не кинет.



Этот урок – основной в нашей книге. Суть его такова: нужно перестать гоняться за каждой мыслью, что приходит в голову, хотя все мы привыкли так делать. Выполняя упражнения, вы познакомитесь с состоянием присутствия «здесь и сейчас» и невовлеченности в возникаю-

щие мысли и эмоции. А искренние пожелания благополучия всем живым существам приведут к удовлетворенности и помогут сосредоточиться на настоящем. Одно способствует другому.



## ОТЧАЯВШИЙСЯ БИЗНЕСМЕН

••• ЭРРИК СОЛОМОН •••

Я стоял в бассейне своего прекрасного дома, и с моего места открывался прекрасный вид. Городской пейзаж Сан-Франциско, два моста, тянущихся через чистейший голубой залив к северу, а к югу – северный край Кремниевой долины. В безоблачном небе парили ястребы, выискивая грызунов в траве. На краю бассейна сидела жена и обеспокоенно смотрела на меня.

Я не плавал и не шевелился. Я просто стоял в воде, полностью погруженный в мысли, которые крутились в голове, как заезженная пластинка. Я не замечал ничего вокруг. На миг я вырвался из забытья и вспомнил, где нахожусь. «Я ничего не чувствую и ничему не рад, – сказал я Еве, моей жене. – Меня не радуют ни этот бассейн с водой идеальной температуры, нагретой на солнце, ни этот потрясающий вид, ни... – Тут я замолк: хватило ума не добавить “...ни моя красивая жена”. – Ничего больше, – завершил я. – Я совсем ничего не чувствую».

Я был вице-президентом по разработке программного обеспечения в преуспевающей технологической компании. Недавно на ежеквартальной встрече с аналитиками с Уолл-стрит нам сообщили очень плохую новость: цены на акции упали, потом упали еще ниже. Почти весь наш капитал – сумма с шестью нулями – просто улетел в трубу. Вместо уверенности в своем будущем я внезапно оказался наедине с гигантской ипотекой, а накоплений в банке едва хватило бы на два месяца привычной жизни. Как я мог оказаться таким дураком? У меня было всё, а теперь я, вероятно, всё потеряю.

Наверное, трудно сочувствовать богатому парню, который по собственной глупости потерял больше денег, чем большинство людей видели за всю жизнь, и который не мог радоваться жизни, купаясь в собственном бассейне. Но этот случай лишь доказывает, что чаще всего страдание оказывается следствием индивидуальной реакции на события. К счастью, на этот раз я быстро взял себя в руки и прекратил свое эгоистичное нытье.

Я вылез из бассейна, опрокинул пару рюмочек и пошел спать. В пять утра зазвонил телефон. Я поднес к уху трубку и пробормотал нечто отдаленно напоминающее «алло». Это был один из моих основных учителей медитации, у которого я занимался последние двадцать лет. Он звонил из Франции, где проводил ежегодный лагерь для медитирующих.

Я услышал его громогласный хохот отчетливо, будто учитель находился совсем рядом, хотя нас разделяло девять часовых поясов.

– Я стою на веранде с бокалом шампанского и праздную непостоянство всех вещей! – проговорил он и от души расхохотался. Тогда я не обратил внимания, но сейчас понимаю, что вряд ли он пил шампанское в два часа пополудни.

Я удивился (как он узнал, что мне сейчас нужно с ним поговорить?) и ответил:

– Сейчас пять утра, – как будто он сам не догадывался.

– Всё хорошо. Не думай слишком много о себе, – ответил он и повесил трубку. Я испытал странную смесь чувств: с одной стороны, меня порадовал и мотивировал его звонок, с другой – я слегка обиделся, что он разбудил меня и посоветовал не думать о себе слишком много. Кое-как я заставил себя встать, провел утреннюю медитацию и собрался на работу. Стоя в душе, я стал вспоминать последние несколько дней, ставшие для меня настоящей ментальной пыткой. Лишь в двух случаях я ощущал себя более-менее нормально: когда медитировал, то есть пребывал полностью в состоянии «здесь и сейчас», и когда обсуждал с сотрудниками, как пережить трудные времена. Мои коллеги переживали то же, что и я. Одним пришлось срочно искать деньги, чтобы дети могли продолжить обучение в колледже. Другие не знали, чем платить по потребительским кредитам, которых они набрали, решив, что курица будет всегда нести золотые яйца. У меня как у вице-президента компании, по крайней мере, имелась приличная зарплата, а вот большинство моих коллег внезапно оказались в финансовом тупике.

Мои подчиненные нуждались в поддержке и дружеском плече. Потому-то среди десяти рабочих часов находилось время, когда я отключался от собственных проблем («не думал слишком много о себе»), чтобы реагировать на нужды окружающих. У моего учителя медитации всегда был талант застигать меня врасплох и делать что-то необычное, смысл чего я понимал не сразу, зато мог оценить намного позже. По сей день я благодарен ему за тот странный звонок, который помог мне выйти из оцепенения.



## ОТ НЕСЧАСТЬЯ К СЧАСТЬЮ

Что общего у этих двух историй? В обоих случаях проблема решилась с помощью концентрации на текущем моменте и мыслях о благополучии окружающих. Неужели путь к сча-

стью так прост? Легко сказать: «Живи здесь и сейчас и желай всем счастья», гораздо труднее это сделать. Однако именно два этих совета лежат в основе осознанного счастья – истинного и долговечного.

Когда понятие жизни в настоящем, «здесь и сейчас», становится привычным и мы проявляем доброту и сострадание, осознанное счастье открывается нам само собой. Это не значит, что мы блаженно отрицаем всё плохое, что творится в нашей жизни. Нет, счастливые люди тоже испытывают грусть и разочарование. Но эти эмоции не перекрывают их подспудную уверенность в своем благополучии.

Что же нужно сделать, чтобы научиться этому?

В [части I](#) мы попробуем изменить отношение к себе, скорректировав восприятие мыслей и эмоций, и научимся жить в настоящем. Мы назвали это *базовым счастьем*. Но даже оно становится радикальным изменением: мы перестаем быть псами, которые гонятся за брошенными камнями. Прекращается привычная гонка за мыслями и эмоциями и бесконечное прокручивание их, даже когда нам того не хочется. Этому можно научиться, если ежедневно проводить чуть больше времени в состоянии «здесь и сейчас». Мы называем это медитацией. Однако, закончив ее, вовсе не обязательно вновь включаться в гонку. Мы объясним, как быть сосредоточенными на текущем моменте весь день и во всех делах.

В [части II](#) мы рассмотрим наши отношения с окружающим миром и особенно людьми. Созерцание и размышление постепенно приведут нас к осознанию родства всех человеческих существ, переживающих похожий опыт. Это приведет к возникновению эмпатии при взаимодействии с людьми и научит нас учтивости друг к другу – даже к людям, которые очень сильно нас раздражают. Когда наши действия продиктованы заботой о нуждах окружающих, результатом становится *счастье родства со всем сущим* – особое чувство удовлетворения и радости. Казалось бы, это противоречит интуиции: мы привыкли ставить в приоритет свои потребности и нужды близких, ведь только так мы сможем заботиться о себе и о них. Однако *счастье родства со всем сущим* возникает, когда мы воспитываем в себе любящую доброту и сострадание и учимся ценить окружающих почти так же, как себя. Вы еще поймете, как это работает.

Все знают золотое правило: «поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Многие даже слышали о новых научных данных, подтверждающих пользу эмпатии. Но никто не говорит о том, как претворить эти теоретические выкладки в жизнь. Мы не только покажем, как шаг за шагом это сделать, но и внедрим «привычку к состраданию» в вашу жизнь естественно и почти незаметно.

В [части III](#) мы рассмотрим, как два этих вида счастья подкрепляют друг друга, приводя к осознанному счастью. Когда мы живем «здесь и сейчас» и испытываем *базовое счастье*, нас больше не отвлекает гонка за мыслями. Воспитывая в себе постоянное внимание к потребностям окружающих – основу *счастья родства со всем сущим*, – мы начинаем ценить естественную взаимозависимость между нами, миром и всеми его обитателями и жить с ней в согласии.

Нужна сила осознанного внимания, которое воспитывается в медитации, чтобы любовь и сострадание возникали естественно во всех ситуациях, даже когда другие ведут себя очень плохо. Когда наш ум заполняют мысли о благополучии окружающих, и привычка заикливаться на себе пропадает. Тогда, если мы заранее приучили себя находиться «здесь и сейчас», мы совсем иначе воспринимаем себя и мир вокруг. Привычные мыслительные и эмоциональные схемы перестают нам мешать. Такая жизнь становится основой осознанного счастья. Мы приведем научные данные, проведем несколько мыслительных экспериментов и научим вас простым медитациям. Вы как минимум начнете чаще радоваться и веселиться, а как максимум все ваше существо преисполнится удовлетворением. Медитация не должна быть скучной, а забота о других – обязанностью.

Важнее всего то, что наша книга не только научит, *как* быть счастливым, но и объяснит, *почему* эти упражнения и принципы эффективны. Вы сможете проверить их на себе. Вам

не придется принимать наши слова на веру, хотя мы, конечно, очень чуткие, симпатичные и умные. Вы сами сможете разобраться, что к чему.

В этой книге часто используется слово «мы». И чаще всего оно означает нас всех – читателей, авторов и остальных. Ведь счастье – не конечная точка, в которую мы, авторы, пришли, а вы – еще нет; это процесс, продолжающийся постоянно, метод взаимодействия с жизнью, если хотите. Этому может научиться каждый; порой будет трудно, но всегда весело. Это похоже на игру на музыкальном инструменте: даже виртуозные концертные пианисты признаются, что каждый день узнают что-то новое о своей профессии. То же со счастьем: если практиковать упражнения из книги, через некоторое время результат порадует и вас, и окружающих.

Так давайте начнем с самого начала: с собственного несчастья. А именно внимательно рассмотрим, как люди обычно пытаются искать счастье, и спросим себя, насколько эффективен этот метод.

## Глава 2

### Парадокс поисков счастья

Представьте на миг, что вы лежите на больничной койке и смотрите на потолок, залитый светом люминесцентных ламп. В голове туман, вы не помните, что с вами произошло. Через несколько минут заходит врач и сообщает, что вас сбила машина, когда вы стояли на углу. Немного поколебавшись, он неохотно добавляет, что ваши ноги утратили подвижность и остаток жизни вам придется провести в инвалидной коляске.

Насколько счастливы вы будете услышать такую новость по шкале от одного до десяти? А насколько счастливыми будете чувствовать себя год спустя?

Представьте другой сценарий. Ваша жена вбегает в комнату, нарушив ваш сладкий сон. Она возбуждена, и вам сначала кажется, что она сошла с ума. Вы садитесь на кровати и понимаете, что она пребывает в полном экстазе: лотерейный билет, о котором вы и думать забыли, выиграл. Вам причитается 150 миллионов долларов – богатство, о котором трудно и помыслить.

Что вы почувствуете? Пуститесь ли в пляс вместе с женой, выкидывая те же коленца, которые всего минуту назад заставили вас усомниться в ее нормальности? Счастливы ли вы? Насколько по шкале от одного до десяти? А через год после выигрыша? Всё еще будете счастливы?

Кто, по-вашему, счастливее – человек в инвалидной коляске или выигравший в лотерею? Большинство людей, несомненно, скажут: конечно, тот, кто получил деньги! На самом деле не совсем так. И есть научные данные, подтверждающие это.

В 1978 году ученые провели исследование и оценили уровень счастья 29 инвалидов, ставших колясочниками в результате несчастного случая, и 22 человек, выигравших в лотерею. Изначально они отметили, что выигравшие в лотерею сразу после самого этого события чувствовали себя в целом чуть счастливее, а инвалиды, соответственно, менее счастливыми после трагичного случая. Но всего через год уровень счастья участников двух групп вернулся к прежнему, до счастливого или несчастного события. В общем, не было существенной разницы между уровнем счастья у этих двух групп, хотя их обстоятельства, казалось, совершенно разные<sup>3</sup>. Поди пойми! Оказывается, почти невозможно предсказать, какие ситуации принесут нам счастье.

### ПРОЯСНИМ ОДИН ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

Нам предстоит маленькое путешествие, короткая экспедиция в страну счастья, если хотите. Но пока мы на берегу, надо прояснить один важный момент, в котором мы ни на минуту не сомневаемся: **счастье не в ситуациях или вещах**. Эта простая истина доходит до многих не сразу, иначе мы бы не тратили так много времени, пытаясь ее опровергнуть, хотя в глубине души понимаем, что это правда. Итак, повторим:

#### **СЧАСТЬЕ НЕ В СИТУАЦИЯХ ИЛИ ВЕЩАХ.**

Услышав это, многие скажут: «Тоже мне удивили! Естественно, счастье не в материальных благах и не зависит от обстоятельств. Это и внутри печенья с предсказанием написано!» Но если присмотреться внимательнее и понаблюдать за тем, как мы проводим время, окажется, что мы втайне ведем себя так, будто верим, что обстоятельства и вещи приносят счастье.

---

<sup>3</sup> Brickman P., Coates D., Janoff-Bulman R. Lotter Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative? // Journal of Personality and Social Psychology. 1978. August. Vol. 36. No. 8. Pp. 917–927.

И возникает парадокс: *мы знаем, как нельзя, но ведем себя именно так, как не надо*. Почему? Кажется, тут нужно расследование. Чтобы в нашей жизни произошел тот самый небольшой, но радикальный сдвиг, надо тщательно проанализировать, как мы обычно ищем счастье, и выявить проблемы.

## СЧАСТЬЕ ЗА УГЛОМ. ЕЩЕ ЧУТЬ-ЧУТЬ, И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ

Все хотят узнать секрет счастья и жизни, полной смысла. На первый взгляд кажется логичным, что смысл и удовлетворение можно найти, *создав подходящие обстоятельства*: комфортное место для жизни; интересная, хорошо оплачиваемая работа; крепкий брак; довольные, преуспевающие дети; множество любящих друзей и иногда – отпуск в какой-нибудь экзотической стране. Но даже если мы попадем в число тех немногих, кому удастся поставить галочки напротив всех этих замечательных пунктов, думаете, наш «успех» будет не просто краткой передышкой в череде бесконечных тревог, фрустраций и неудовлетворенности?

Если бы мы смотрели фильм о своей жизни, в котором звучал бы внутренний диалог, обычно прокручивающийся в нашем уме, стало бы ясно, что в глубине души мы верим: счастье найти невозможно, если не повторять бесконечный цикл действий, который выглядит примерно так.



Стремление к комфорту и удовольствию  
и напряженная работа с целью избежать боли



Временное облегчение или никакого  
облегчения



Снова начинаем стремиться к комфорту

Опять тупик: мы работаем не покладая рук, чтобы создать для себя комфортные обстоятельства, и верим, что, когда мы этого достигнем, «все будет хорошо». Но, придя к цели, сразу начинаем переживать из-за того, как теперь поддерживать уровень жизни, или тут же появляется новый набор удовольствий, которые нужно заполучить, или новая цель по избеганию боли. Несмотря на все усилия, мы не можем отделаться от подспудных сомнений, что эта стратегия нерабочая.

Когда тщательно продуманные планы по обеспечению себе комфортного, уютного, перманентно счастливого существования не срабатывают – в силу болезни, финансового краха или серьезных разногласий с близкими, – мы теряемся и не знаем, как поступить. Если все попытки найти счастье закончились неудачей, означает ли это, что нам ничего не светит, пока мы не сможем снова всё наладить?

## **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.