

Счастье



Три китайских иероглифа, изображенных на титуле и разбросанных по всей книге, часто используются вместе. В этом сочетании они означают «счастье». А вот каково значение каждого из них:

福 УДАЧА
祿 ПРОЦВЕТАНИЕ
壽 ДОЛГОЛЕТИЕ

Расположенный рядом жизнерадостный «смеющийся Будда» — это изображение любящего и сочувствующего Будды, которого



СЧАСТЬЕ ПО ДЗЕН

в Японии называют Хотэй, а в Китае — Будай. Некоторые говорят, что образ веселого толстяка был навеян одним эксцентричным странствующим монахом дзен-буддистом, который жил более тысячи лет назад и считался воплощением бодхисаттвы Майтрейя (будущий Будда), называемого «любящим» или «дружественным».

Огромный живот символизирует счастье, удачу и изобилие. Будда наделяет нас своими дарами с радостью и совершенно произвольно, словно в игре.

Содержание



1. Способ быть счастливым	13
2. Мы – авторы каждого следующего мгновения	27
3. Новый опыт	41
4. Внутренний путь	55
5. Осмысленное счастье	67
6. Истины Вселенной	91
7. Умение приспосабливаться к переменам	121
8. Стресс и ваше воображение	151

9. Исцеление собственного прошлого	171
10. Язык Вселенной	183
Примечания	199
Благодарность	201
Об авторе	203

1

Способ
быть счастливым





Совершенство

повсюду,

нужно

только

захотеть

его

увидеть.



ОКАКУРА КАКУДЗО



Способ БЫТЬ счастливым



Есть только один способ достичь постоянного счастья. И способ этот очень прост: будьте счастливы.

Прочитав эти слова, вы наверняка думаете: «Это глупо. Я надеялся, что книга будет лучше», «Это слишком просто», «Автор сошел с ума и несет какую-то чушь», «Он не объясняет мне, как я *могу стать* счастливым», «Подобные заклинания просто не работают», «Он не принимает во внимание



те моменты, когда я объективно *несчастлив* из-за непреодолимых трудностей, которые постоянно возникают в жизни, не говоря уже о настоящих трагедиях», «Невозможно просто *быть* счастливым», «Наверное, автор — глубокий старик».

Может быть, все это и правда. Испытывать счастье чаще, чем это удастся обычно, — трудная и тяжелая задача. И трудность ее состоит не в том, чтобы быть счастливым, а в том, чтобы узнать, как стать таковым, а потом действовать в соответствии с полученными знаниями. И все же я уверен в том, что вы *можете* это сделать. К тому моменту, когда вы дочитаете мою маленькую книгу, вы *сможете* стать счастливым, если поверите в истинность всего написанного.

Путь, который привел вас в сегодняшнее состояние и нынешнюю ситуацию, длил-



ся не несколько дней и не несколько месяцев. Этот тяжелый и долгий путь длился много лет. И он будет продолжаться, пока вы живы. Каждый день вы будете становиться тем, кто вы есть. Потребовалось немало времени, чтобы достичь того, чего вы достигли, получить то, что вы получили, и дойти до нынешнего состояния. Ваша сегодняшняя жизнь — это результат принятых вами решений. Именно эти решения привели вас туда, где вы сейчас находитесь.

Если вас удовлетворяет то, кто вы есть и что имеете, если вы довольны состоянием своей жизни — примите мои поздравления! Живите так и дальше, и вы получите еще больше, чем у вас уже есть. Но, если вам мало того, кем вы являетесь, чего хотите и что имеете, если ваша жизнь не такова, какой вы хотели бы ее видеть, вам необходимо что-то изменить. Вам нужны глубинные, внутренние



перемены. Невозможность осуществить эти перемены заставляет вас бесплодно стремиться к желаемому, а годы идут.

В этой книге вы найдете утверждения, которые будут противоречить вашим установкам, жизненному опыту, духовным традициям, в которых вы выросли, тому, о чем вам твердили другие люди, и даже вашему собственному здравому смыслу. *Это совершенно естественно, и этого стоит ожидать.* Если бы это было не так, то вы уже постигли бы искусство счастья.

Поскольку многое из того, что вы прочтете здесь, может показаться невозможным или глупым и даже бессмысленным, то вы, вероятно, сначала оскорбитесь, потом разозлитесь и отвергнете мои предложения. Каждый раз, когда вы будете сталкиваться с утверждениями, которые станут оказывать на вас подобное действие, постарайтесь не отвергать их.



Сначала спросите себя, *хотите* ли вы, чтобы они были истинными. И если ответ положительный, дайте себе шанс убедиться в этом.

Простые вопросы

*Истина всегда где-то рядом,
в пределах досягаемости.*

Д.Т. СУДЗУКИ

А теперь, с вашего разрешения, я хотел бы вывести вас за пределы обычного мышления и жизненного опыта. Новый образ жизни начинается с двух простых вопросов, на которые вам нужно дать честные ответы.

Хочу ли я, чтобы это утверждение было истинным: «Каждое событие в моей жизни — лучшее из того, что только могло со мной произойти»?

Даю ли я себе шанс, чтобы это утверждение было истинным?



Представьте, что прямо сейчас перед вами появился Бог и сказал: «Обещаю тебе, все, что будет происходить с тобой с этого момента, будет идти тебе на пользу и нести абсолютную удачу». Представьте, что Бог предрек: «Даже то, что может порой показаться тебе несчастьем или болью, в конце концов окажется истинной благодатью. Все, что будет происходить в твоей жизни, принесет тебе огромную пользу».

Как бы вы отнеслись к этим прекрасным новостям? Вы почувствовали бы себя счастливым? Смогли бы относиться ко всем событиям своей жизни — даже к болезненным, плохим и неудачным — так, словно они идут вам на пользу? Смогли бы считать их лучшими из всего того, что с вами происходит?

Если вы не готовы уверенно ответить «да» на эти вопросы, то наверняка неправиль-



но поняли, о чем я говорил в предыдущем абзаце. Я говорил не о фразе, которую все мы часто слышим от окружающих: «Постарайся найти в этом что-то хорошее». Эта фраза означает всего лишь, что ситуация или событие на самом деле очень плохи и тяжелы, но нужно постараться увидеть в них хоть что-то хорошее. Я вовсе не хочу сказать, что даже в самом трагическом событии можно найти хоть крупицу хорошего.

Подобные ограниченные идеи мне не близки. Я мыслю глобально. Каждое событие вашей жизни — самое хорошее из всего, что могло бы произойти. Невозможно придумать ничего другого, что могло бы послужить вам в большей мере.

Давайте же снова спросим себя: разве не была услышанная вами новость самой хорошей в вашей жизни? Разве не испы-



тали вы огромного облегчения? Разве не спал с ваших плеч тяжелый груз? И разве не станете вы реагировать на следующее событие в вашей жизни — даже если оно будет болезненным, тяжелым или трагическим — так, словно это подарок судьбы?

Если вы готовы воспринять эту новую концепцию и искренне поверить в то, что все происходящее в вашей жизни — лучшее из того, что могло бы случиться, то начнете действовать в соответствии с этим убеждением. И в результате естественного закона действительно станете счастливым.

К этой мысли нужно привыкнуть и ее нужно осознать — а это самая сложная часть процесса. Но затраченные усилия оправдаются в полной мере. Наградой вам станет долгая жизнь, освещенная лучами совершенного счастья.