

Его Святейшество  
Гьялванг Друкпа

СЧАСТЬЕ –  
ЭТО  
СОСТОЯНИЕ  
УМА



Как создать  
в своей жизни  
место для счастья

**Гьялванг Друкпа**  
**Счастье – это состояние**  
**ума. Как создать в своей**  
**жизни место для счастья**  
**Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38974955](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38974955)*

*Счастье – это состояние ума. Как создать в своей жизни место для счастья.[пер. с англ. А. Мускина]: Ганга; Москва; 2018  
ISBN 978-5-907059-24-5*

### **Аннотация**

В своей книге Гьялванг Друкпа Ринпоче устраняет заблуждения, заслоняющие истинный смысл счастья. Она указывает нам на препятствия, которые приводят к тому, что мы становимся чужими самим себе, и раскрывает методы, позволяющие развить позитивное отношение к этим препятствиям и тем самым их преодолеть. Эта книга послужит руководством, которое поможет нам научиться принимать собственную жизнь такой, как она есть, вместо того, чтобы бесконечно подстраивать её под собственные желания.

# Содержание

Об авторе	7
Сострадание в действии	9
Равноправие полов	11
Жить с любовью	13
Охрана окружающей среды	14
Образование	16
Медицина	17
Помощь пострадавшим	18
Сохранение культурного и духовного наследия	19
Вступление	21
Часть 1	24
Глава 1	28
Положительные стороны состояния счастья	32
Конец ознакомительного фрагмента.	47



**Его Святейшество  
Гьялванг Друкпа Ринпоче  
Счастье – это состояние  
ума. Как создать в своей  
жизни место для счастья**



His Holiness  
Gyalwang Drukpa

HAPPINESS IS A STATE OF MIND  
How to create space for happiness in your life

*This translation published by arrangement with Drukpa  
Publications Pvt Ltd D301, Sushant Arcade, Sushant Lok-1  
Gurgaon 122001, Haryana, India*

*Публикуется по согласованию с издательством  
«Друкпа Пабליкейшз», Гургаон, Харьяна, Индия*

*Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни  
Перевод с английского Антона Мускина*

© Drukpa Publications PVT Limited and Kate Adams, 2014

© А. Мускин, перевод, 2018

© Издание на русском языке, оформление. О ISBN  
978-5-907059-24-5 ОО ИД «Ганга», 2018



# Об авторе

*Жизнь, которую не ценят, напоминает пластик. Мы очищаем от неразлагающегося мусора окружающую природу, но нам также необходимо очистить от него ещё и свой ум! Только так мы сможем обрести стабильное счастье.*

*– Его Святейшество Гьялванг Друкпа*



Его Святейшество Гьялванг Друкпа является активным защитником окружающей среды, учителем и духовным лидером линии друкпа – одной из основных традиций тибетского буддизма, которая была основана в Гималайском регионе великим индийским святым Наропой (1016–1100 н. э.). Друк означает дракон, а также раскат грома. В 1206 году первый Гьялванг Друкпа, который являлся реинкарнацией Наропы, находясь в провинции Намдрук, увидел девять летящих в небе драконов, и в честь этого назвал свою линию «Друкпа», или «Линия драконов». В стране Бутан, на-

звание которой *Друк Юл* можно перевести как «Земля драконов», линия друкпа считается основной государственной духовной традицией. Эта линия завоевала широкую известность во многих странах мира. Например, в Индии она настолько популярна, что в честь неё была издана памятная почтовая марка, приуроченная к девятьсот девяносто девятой годовщине её основания.



# Сострадание в действии

Главными своими задачами Его Святейшество считает охрану окружающей среды и развитие образования, поскольку эти задачи согласуются с основным принципом буддийского учения – все живые существа взаимосвязаны и взаимозависимы. Его миссия заключается в развитии всеобщей гармонии в мире путём интеграции духовных ценностей любви и сострадания с обычной повседневной жизнью. Его усилия также направлены на поддержание гендерного равенства, основание образовательных учреждений и программ, медицинских учреждений и центров, а также реставрацию и восстановление объектов культурного и духовного наследия в Гималайском регионе. Он является основателем и духовным лидером школы Белый Лотос Друк (Druk White Lotus School), которая находится в Ладакхе (Индия), где дети наряду с общим образованием, которое соответствует всем современным критериям, получают также традиционное, направленное на сохранение культуры этого региона.

Его Святейшество всегда особо подчёркивает тот факт, что каждый человек может оказывать позитивное влияние на общество, в котором живёт. Он учит нас приносить сострадание во все свои действия. Усилия Его Святейшества были отмечены в 2010 году почётной наградой ООН за вклад в достижение целей развития (United Nations Development

Goal Honour), а также почётной наградой за вклад в сохранение окружающей среды (Green Hero Award), которые ему вручил лично президент Индии.

# Равноправие полов

Исторически так сложилось, что в странах Гималайского региона женщинам всегда приходилось бороться за равноправие, поскольку, стоило им решить встать на духовный путь и посвятить свою жизнь практике, окружающие обычно начинали относиться к ним как к изгоям. Гьялванг Друк-па прилагает все усилия для того, чтобы изменить подобное положение дел. Он основал женский монастырь Друк Гава Килва (Druk Gawa Khilwa Nunnery). Этот монастырь, являющийся филиалом головного монастыря в Ладакхе, отвечает всем критериям современных учреждений подобного характера и находится на озеленённой территории недалеко от столицы Непала города Катманду. Здесь женщины получают как традиционное образование, так и духовные наставления, которые раньше были доступны только мужчинам. Чтобы поднять самооценку монахинь и их уверенность в себе, Его Святейшество разрешил организовать для них обучение кунг-фу – традиции, которая была недоступна женщинам на протяжении двух столетий. Монахини, практикующие кунг-фу, стали популярны во всём мире благодаря сюжету, снятому телеканалом Би-би-си, а также показательным выступлениям в Олимпийском парке (Лондон) и парке ЦЕРН<sup>1</sup> (Женева).

---

<sup>1</sup> Европейский центр ядерных исследований.

Гьялванг Друкпа сотрудничает с известными и уважаемыми международными организациями с целью как можно шире распространить в мире идею активного сострадания. Недавно он посетил Европейский центр ядерных исследований в Швейцарии с тем, чтобы принять участие в обсуждении проблемы надуманных противоречий между наукой и религией, которая является одной из причин напряжённости в обществе. На этой встрече обсуждались и проблемы гендерного равноправия. Его Святейшество также принял участие во встрече, организованной в офисе Всемирной организации здравоохранения, на которой среди других важных вопросов затрагивалась тема потенциала сотрудничества для улучшения здоровья людей по всем миру.

# **Жить с любовью**

Следуя своей идее использовать буддийский подход для решения проблем современного общества, Гьялванг Друкпа основал в 2017 году всемирное гуманитарное движение «Жизнь ради любви». Эта международная ассоциация объединяет нерелигиозные некоммерческие организации, которые совместно работают с целью развития пяти направлений развития общества: защиты окружающей среды, образования, медицины, помощи пострадавшим и сохранения культурного наследия.

Кроме достижения формальных целей это движение призвано вдохновить людей совершать в свой повседневной жизни поступки, продиктованные любовью, – как значительные и масштабные, так и совершенно обычные.

# Охрана окружающей среды

Гималайский регион обычно называют «третий полюс». Он обеспечивает питьевой водой около половины населения земли. В последнее время этот регион подвергается сильному влиянию эффекта глобального потепления. Организации, входящие в движение «Жизнь ради любви», спонсируют несколько уникальных, получивших мировое признание экологических проектов, направленных на защиту окружающей среды и хрупкой экосистемы этого региона. Например, каждый год движение «Жизнь ради любви» организует событие, которое называется Эко Пад Ятра (*над* означает нога, *ятра* – путешествие). Это пеший поход в горы, в котором участвуют сотни добровольцев. Они поднимаются в горы и проходят сотни миль, собирая мусор, состоящий в основном из неразлагаемого пластика. Члены этого движения посадили в Гималайском регионе уже десятки тысяч деревьев, которые помогают очистить воздух от токсинов и стабилизируют почву. В сентябре 2013 года на международной неделе ООН известная на весь мир организация сохранения водных ресурсов (Waterkeeper Alliance), основанная в 1999 году юристом и защитником окружающей среды Робертом Ф. Кеннеди младшим (Robert F. Kennedy Jr.), назвала Гьялванга Друкпу «защитником Гималаев».

В 2010 году Гьялванг Друкпа объявил о новой инициа-

тиве, в рамках которой в Ладакхе будет посажен миллион деревьев. Эта инициатива является частью более глобального проекта «миллион деревьев», который был организован Вангари Маатай (Wangari Maathai), лауреатом Нобелевской премии мира 2004 года. В результате Гьялванг Друкпа привлёк к этому проекту добровольцев движения «Жизнь ради любви» и воодушевил их на установление нового рекорда Гиннеса, удвоив максимальное количество одновременно посаженных деревьев. В октябре 2012 года около девяти тысяч восьмисот добровольцев посадили около ста тысяч деревьев. Эти деревья будут очищать загрязнённый воздух и служить для местных деревень естественной защитой от оползней.

# Образование

Подавляющее большинство населения Ладакха до сих пор сохраняет традиционный буддийский уклад жизни. Но с ростом модернизации им всё тяжелее соответствовать требованиям современной экономики и конкурировать с другими сообществами. Это приводит к тому, что ладакхцы вынуждены постепенно отказываться от традиционного образа жизни и собственной уникальной культуры. В школе «Белый Лотос Друк» учится около тысячи человек. Школа делает всё возможное для того, чтобы дать ученикам современное образование, в то же самое время прививая им глубокое уважение к их собственной уникальной культуре. В учебный план входят курсы английского языка и компьютерной грамотности, а также занятия по родному языку и искусству. Эта школа была много раз отмечена различными организациями за неординарные архитектурные решения, учитывающие сохранение окружающей среды и экологии, в том числе она получила три награды Международного комитета по архитектуре (World Architecture Awards), а также выиграла приз Британского совета по улучшению архитектурного облика школ (Design Award of British Council for School Environments). Компания Пи-Би-Эс (PBS USA) сняла о школе документальный фильм, текст в котором читает Бред Питт.



# Медицина

Большинство сообществ, проживающих на территории Гималайского региона, не имеют возможности пользоваться даже элементарными медицинскими услугами. Клиника «Белый Лотос Друк», которая расположена на горе Друк Амиабха недалеко от Катманду, предоставляет жителям горных поселений медицинское обслуживание, а также организует ежегодные полевые клиники для проверки и лечения зрения. В рамках движения «Жизнь ради любви» организуется обучение *амчи* – врачей традиционной медицины Гималайского региона, которые могут обеспечить проживающим в отдалённых поселениях людям общее медицинское обслуживание и поддерживают связь с врачами классической западной медицины на случай распространения среди местного населения серьёзных заболеваний.

# Помощь пострадавшим

Недавно в результате мощного ливня бурные потоки воды отняли жизни у сотен людей и нанесли поселениям Ладакха серьёзные повреждения – тысячи жителей региона остались без крыши над головой. Добровольцы движения «Жизнь ради любви» – как местные жители, так и специально приехавшие помочь граждане других стран, – раздавали пострадавшим вещи первой необходимости. Чтобы избавить пострадавшие семьи от использования пожароопасных керосиновых горелок, было распределено около трёхсот баллонов сжиженного газа и плит для приготовления пищи. Школа «Белый Лотос Друк» приняла в своих стенах оставшихся без крова учеников. Проанализировав произошедшую трагедию, члены движения «Жизнь ради любви» организовали курсы по обучению добровольцев из местного населения работе в экстренных ситуациях и оказанию помощи пострадавшим, чтобы в будущем в подобных ситуациях люди могли рассчитывать на быструю профессиональную помощь. Гьялванг Друкпа и сам посетил территории, пострадавшие от наводнения, – он обошёл около пятидесяти отдалённых деревень, разрушенных в ходе стихийного бедствия.

# Сохранение культурного и духовного наследия

Большинство населения Ладакха являются последователями учения Будды, и поэтому культура и искусство региона тесно связаны с этой духовной традицией. Поскольку Ладакх расположен рядом с маршрутом Великого шёлкового пути, во многих его областях можно часто встретить произведения, относящиеся к буддийскому искусству Гандхары и Бамиана, в котором можно найти элементы, относящиеся к культуре Византии, Древнего Рима и Греции, Индии, Скифского и Парфянского царств. Большинство образцов искусства этих великих культур располагались на территории современных Афганистана и Пакистана, и практически все они к настоящему времени уничтожены. Следуя желанию Гьялванга Друкпы, добровольцы движения «Жизнь для любви» предпринимают всё возможное для сохранения этого культурного и духовного наследия. Вдобавок к этому запущен проект по оцифровке печатных текстов и манускриптов, найденных в древних постройках, которые содержат бесценные факты о развитии культуры и истории Ладакха.

Его Святейшество Гьялванг Друкпа является членом отборочной комиссии специальной премии в области экономического развития мира (Earth Awards). Другими членами этой комиссии являются Джейн Гудолл (Jane Goodall),

Ричард Брэнсон (Richard Branson) и Диана фон Фюрстенберг (Diane von Furstenberg). Задача этой комиссии, возглавляемой британским принцем Чарльзом, заключается в поиске значимых и жизнеспособных инноваций, которые могли бы улучшить качество жизни.

Его Святейшество Гьялванг Друкпа активно пишет статьи, которые можно найти на его личном сайте [www.drukpa.org](http://www.drukpa.org)

Счастье – это не вознаграждение, которое нужно заслужить, это образ мыслей, это состояние ума.

– *Дафна Дюморье, «Ребекка»*

# Вступление

*Не существует пути, ведущего к счастью;  
счастье и есть сам путь.*

*– Будда*



Представьте себе жизнь, в которой не нужно постоянно сравнивать себя с другими, – жизнь, которая позволяет полностью расслабиться. Представьте жизнь, в которой нет постоянной жажды получить нечто большее, чем у вас уже есть.

Счастье – это не одно из прав человека, это наша истинная природа, это наша суть, это сердечный центр всей нашей жизни. Если мы хотим быть счастливыми, нам не нужно платить за это ни цента, поскольку у нас уже есть всё необходимое для того, чтобы быть счастливыми прямо здесь и сейчас. Однако на своём пути к счастью мы можем столкнуться с препятствиями. Эти препятствия обусловлены тем, что мы не понимаем, что счастье присутствует в нас самих.

Многие аспекты жизни невозможно держать под контролем. Мы не в состоянии предвидеть будущее, не можем заставить кого-то себя полюбить, на нас может обрушиться горе утраты близкого человека. Но что мы в состоянии сделать, так это решить, каким человеком быть нам самим. У нас есть свобода выбора, несмотря на то, что нам порой так вовсе не кажется. Свой мир мы создаём в собственном уме – именно ум ответственен за наши страдание и счастье. В данный момент нам может казаться, что мы не то что бы не контролируем свои ум и эмоции, а напротив – сами находимся под их полным контролем. Но, терпеливо выполняя определённые практики, мы можем натренировать ум так же, как тренируем тело, – он станет сильнее и спокойней и сможет установиться в состоянии, позволяющем нам увидеть свою истинную природу, которая и является нашим счастьем, сияющим изнутри.

Прямо сейчас нам необходимо отказаться от обычного непрекращающегося сражения с жизнью и позволить всему встать на свои естественные места. Настало время довериться все действия собственному сердцу. Настало время перестать беспокоиться обо всех недостатках своей жизни и вместо этого научиться ценить её достоинства. Каждому из нас стоит постоянно напоминать себе о том, насколько ценной является наша жизнь и что мы сами решаем, какой она будет. Будда неоднократно повторял: «Вы сами должны пройти этот путь. Всё в ваших руках». Верьте себе и верьте в се-

бя, и это освободит в вашей жизни место для счастья.



# Часть 1

## Что такое счастье?

*Суть жизни не в том, чтобы ждать, когда наконец закончится ненастье, а в том, чтобы научиться танцевать под дождём.*

**– Вивьен Грин**





Что для вас счастье? На что оно похоже? Как оно ощущается? Счастливы ли вы, когда едите мороженое в солнечный день? А может, счастье – это возможность прогуливаться за руку с любимым человеком? Может быть, это карьерный рост на работе и восхищённые взгляды других? Возможно, вас делают счастливыми материальные ценности? Можно ли сказать, что счастье – это переживание, мимолётное чувство или некое ощущение? Может быть, вам кажется, что оно подобно миражу – что-то неуловимое, что, кажется, постоянно ускользает из ваших рук. Не задумывались ли вы о том, что счастье – это что-то намного более глубокое и наполненное смыслом; что-то, что способно наполнить всю вашу жизнь, каждое её мгновение, удовлетворённостью и радостью? Могло бы такое счастье стать основой вашей силы, позитивного настроения и доброты, которая определяла бы то, как проходит каждый день вашей жизни, и которой вы бы руководствовались в принятии решений, в общении с другими и во всех своих повседневных действиях? Могло бы счастье стать движущей силой, определяющей, как складывается ваша жизнь, а не каким-то конкретным результатом?

Жизнь может казаться нам чем-то очень запутанным, что постоянно требует принимать сложные решения, строить планы и надеяться на их реализацию. Нам может казаться, что жизнь постоянно давит на нас, требуя от нас то быть такими, то другими, то третьими. Но главным смыслом каждого дня для каждого из нас является надежда, что мы всё

же станем счастливыми и избавимся от всей этой боли – раз и навсегда, на всю оставшуюся жизнь. Мы устали от постоянного ожидания «будущего» счастья, от надежды на то, что если у нас получится каким-то образом выстроить все обстоятельства своей жизни надлежащим образом, то мы сможем расслабиться, закинуть ногу на ногу и обрести наконец заслуженное счастье. Нам наверняка бы хотелось быть расслабленными и счастливыми здесь и сейчас, оставаясь такими, как есть, и не ощущать постоянный фоновый невроз – смутное ощущение, что всё идёт не так, как надо. Если бы мы смогли перестать гоняться за счастьем, то обнаружили бы, что оно вполне может прийти к нам само. Однако мы не можем избавиться от беспокойства о том, что если остановимся хоть на мгновение, то просто не сможем понять, что нам с этим делать.

Как же так получается, что на нашем пути к счастью мы встречаем столько препятствий? Неужели счастье – это такая роскошь, что даже мечтать о нём было бы слишком самонадеянно с нашей стороны?

Думаю, у меня нет необходимости убеждать вас, что счастье – это нечто важное. Я лишь прошу вас взглянуть в глубину своего сердца. Это тихое и спокойное место, а присутствующее там счастье – индивидуальное счастье одного человека обладает потенциалом сделать счастливыми других людей. И чем больше людей будут счастливы, тем больше у нас шансов сделать этот мир немного лучше. Счастье оказы-

вает влияние на все аспекты нашей жизни – оно помогает нам качественно выполнять свою работу, способствует сохранению здоровья, усиливает нашу любовь к близким, делает нас более ответственными по отношению к окружающей среде, превращает в добрых и заботливых людей. Всё это лишь дополнительные преимущества счастья, но главным его благом является то, что оно позволяет нам стать ближе к собственной внутренней природе, помогая слой за слоем очищать её от образовавшихся за долгое время загрязнений – сомнений, гордыни, низкой самооценки, ожиданий, надежд и страхов. Позже, в последующих главах книги, мы рассмотрим определённые инструменты, которые помогают развить счастливое состояние ума и могут быть применены ко всем аспектам нашей жизни, делая нас способными видеть другие стороны любой ситуации и освобождая наш ум от привычки к оценочным суждениям и неудовлетворённости.

Но самой главной хорошей новостью является то, что когда речь идёт о счастье, то каждый из нас сам является его «кузнецом», как бы нам ни казалось, что за «ниточки тянет» кто-то другой. Это потребует от нас некоторой практики, но стоит нам обнаружить источник собственного счастья, мы сразу же станем с ним лучшими друзьями и сможем поделиться им с окружающими. Это может стать катализатором существенных перемен, источником истинной любви и великой доброты.

# Глава 1

## Счастье – наша природа

*Природа никогда не предаст сердце, наполненное любовью к ней.*

*– Уильям Вордсворт*



Процесс обретения счастья не похож на выпекание кекса по кулинарному рецепту, поэтому советы наподобие «будь на позитиве» – это лишь ещё один пример давления на нас, связывание нас чьими-то ожиданиями.

Однако в действительности счастье присутствует прямо здесь и сейчас. И единственное, что нам стоит в этой жизни «улучшить», так это собственную способность это осознавать; заботиться о нём, укреплять его, вкладывая в это всё своё сердце и все свои силы. Вот тогда наше счастье расцветёт в полную силу. Естественное состояние ума отличается ясностью и светоносностью, и поэтому если мы начнём при-

лагать усилия для его развития, то нашему взору откроется нечто такое, чего мы раньше никогда не видели.

Истинная природа, которой каждый из нас обладает от рождения, прекрасна и полна любви. Быть счастливыми – в нашей природе. Нам не нужно гнаться за счастьем, нам не следует беспокоиться, что кто-то может отнять его у нас. Единственное, что нам следует сделать, так это осознать, что счастье присутствует здесь и сейчас, в нашем собственном сердце. Оно присутствует там всегда, просто иногда оно скрыто от нас, и мы не в состоянии его увидеть. Однако, даже несмотря на то, что остаётся скрытым, оно всё ещё там – как солнце, которое никуда не исчезает, даже когда небо заполнено тучами и идёт дождь.

Некоторые философы описывают счастье как мимолётное ощущение, которое возникает лишь изредка (поскольку в обратном случае мы бы не смогли оценить, насколько мы любим его). В каком-то смысле так оно и есть, ведь мы, человеческие существа, особенно преуспели в том, чтобы возводить препятствия между собой и своим счастьем, и преуспели настолько, что теперь можем уловить лишь мимолётные его проблески в глубинах ума, скрытых под бурлящей поверхностью дискурсивного мышления – беспокойстве о том, насколько мы хороши, что другие люди думают о нас, и почему с ними порой так тяжело иметь дело. Но мы всё равно способны открыть свои сердце и ум и дать этим проблескам шанс засиять ярче и наполнить своим светом нашу по-

вседневную жизнь.

Счастье – это удовольствие, в этом нет никакого сомнения. Всё, что нам приносит удовольствие, начиная от наслаждения кусочком шоколада и заканчивая осуществлением задачи, которая казалась нам непосильной, – всё это отмечено теми самыми мимолётными проблесками счастья. Однако в чём мы по-настоящему заинтересованы, так это в том, чтобы развить стабильное ощущение счастья, источник которого находится внутри нас самих. Достижение подобного счастья является нашей главной задачей, это основной аспект нашей мотивации. Это наша любовь, наши эмпатия и сострадание, наше радостное усилие и наша щедрость.

Всё, что мы из себя представляем, является результатом наших собственных размышлений. Всё, что мы из себя представляем, основано на наших собственных мыслях и состоит исключительно из них. Если кто-либо говорит или действует в силу благих мыслей, то счастье будет следовать за ними как тень, которая никогда не покидает того, кто её отбрасывает.

*– Дхаммапада*

Мы часто говорим, что жизнь – это редкий и ценный дар. Так почему же мы тогда теряем открывающиеся перед нами возможности? Я всегда советую своим друзьям и ученикам оставаться разумными, не упускать возможности для самосовершенствования и не искать оправданий, позволяющих оставить их без внимания. Можно очень быстро скатиться

к привычке быть постоянно занятым всякой незначительной ерундой, и это приводит к тому, что мы упускаем возможности, которые открываются перед самым нашим носом. Я призываю вас использовать все возможности. Я прекрасно понимаю, что это не всегда просто (ведь часто случается так, что я и сам применяю этот совет в собственной жизни), но если вы будете развивать и совершенствовать свой ум, то и он в свою очередь позаботится о том, чтобы ваша жизнь была счастливой.

Наше ощущение счастья в данный момент времени, конечно же, определяется нашим повседневным опытом и переживаниями – тем, как идут дела, тем, как мы воспринимаем самих себя, направлением развития нашей жизни, которое мы выбираем. Но почему бы не воспользоваться возможностью изменить подобное положение дел, то есть осознать, что это как раз счастье управляет нашей жизнью – определяет её направление и то, как мы себя воспринимаем. Нам следует тренировать свой ум с тем, чтобы ослабить хватку беспокойства и страха, отказаться от непрерывного давления, направленного на то, чтобы стать «успешным», не поддаваться обидам и разочарованиям. Нам следует научить его любви и щедрости, стремлению использовать потенциал свойственной жизни неопределённости, позволить другим людям оставаться такими, какие они есть, и искать собственное вдохновение. Нам необходимо избавиться от обусловленности, которой мы до сих пор сами ограничивали

собственное счастье. Нам не нужны никакие особые условия для того, чтобы быть счастливыми людьми. Какой бы день сегодня ни был – ответственный и трудный или полный благоприятных возможностей, а может быть, грустный или даже тот самый день, когда вообще ничего не хочется делать, – в сущности, любой из них может быть днём счастливым.

## **Положительные стороны состояния счастья**

Давайте обозначим некоторые из положительных моментов, которые свойственны счастью:

- Мы больше нравимся другим людям
- Другие люди больше нравятся нам
- Мы становимся добрее, сострадательнее и щедрее
- В нашей жизни появляется больше любви
- Наше здоровье становится лучше
- В нашем уме появляется больше ясности
- Мы встречаем лицом к лицу свои страхи и сомнения
- Наша работа становится более эффективной
- Наши страдания делают нас сильнее и способствуют личностному росту
- Мы перестаём относиться к своей персоне слишком серьёзно
- Мы чувствуем комфорт и равновесие, оставаясь самими собой



- Нас ждёт процветание
- Мы способствуем процветанию других людей
- Мы способствуем процветанию всего мира

Давайте теперь разберёмся с каждым пунктом этого списка достоинств счастья по отдельности.

## **Мы больше нравимся другим людям**

Улыбаясь, человек способствует тому, что и другие люди начинают улыбаться. Радость излучается вовне и вызывает симпатию у всех, кто находится рядом. Мы можем думать о другом человеке что-нибудь хорошее или разговаривать с ним, улыбаясь в своём сердце. Когда мы счастливы, мы больше нравимся самим себе, и это, в свою очередь, приводит к тому, что нам больше нравятся и другие. Всё это позволяет нам наполнить своё взаимодействие с другими людьми состраданием. Доброта – это чудесная дорога с двусторонним движением. Как это часто происходит с позитивными аспектами жизни – чем больше мы отдаём чего-то другим, тем больше у нас самих этого появляется, способствуя прибыванию нашего счастья. Это напоминает полив цветов водой.

## **Другие люди больше нравятся нам**

Наше внутреннее состояние становится намного комфортней, когда окружающие люди нам нравятся, чего никак не скажешь, когда они нас раздражают или расстраивают. Когда мы недовольны самими собой и собственной жизнью, то с лёгкостью скатываемся к тому, что воспринимаем тех, кто нас окружает, в точной такой же негативной перспективе. Но счастье способствует тому, что ум видит в других людях их достоинства. Бывает, что, если день выдался тяжёлым и мы здорово вымотались, нам начинает казаться, что наши близкие всё делают не так, но вот этот день проходит, и уже на следующий мы снова смотрим на них совершенно другими глазами. Лишь наш собственный ум и уровень нашего собственного счастья определяют то, как мы воспринимаем мир вокруг себя.

## **Мы становимся добрее, сострадательнее и щедрее**

Мы можем быть обеспокоены тем, что счастье непременно должно быть связано с эгоизмом и потребует от нас слишком сильно фокусироваться на самих себе. Однако именно те люди, кто решил для себя, что будет жить счастливой жиз-

нию, — особенно это касается тех, кто умеет довольствоваться в жизни тем, что имеет, — чаще других совершают альтруистические поступки. В конце концов, велики ли шансы, что мы подадим нищему на улице милостыню, если чем-то разозлены или расстроены? Счастливые люди позволяют себе искренне заботиться о других, пытаясь сделать счастливыми и их тоже. Они обладают способностью ставить себя на место других людей. Когда мы создаём в своём уме пространство, которое наполняется счастьем, и позволяем ему так же наполнить счастьем свою жизнь, то обретаем способность видеть жизненные ситуации под разными углами зрения, вместо того чтобы цепляться за собственные закосневшие взгляды на то, каким должен быть мир и наша жизнь в нём. Это наделяет нас выдержкой и терпимостью, которые так необходимы для принятия других точек зрения, и позволяет нам избавиться от привычки легко раздражаться и поддаваться гневу. Мы даём другим людям передышку, вместо того чтобы давить на них, сокращая пространство своих ума и сердца до размеров ничтожных и незначительных условий.

## **В нашей жизни появляется больше любви**

Одним из самых неприятных последствий отсутствия счастья является одиночество, которое, в свою очередь, лишь способствует дальнейшему отсутствию счастья. Это может

даже кончиться тем, что у нас появится ощущение, что нас никто не любит, что мы никогда не будем любимы. Опасность подобных идей заключается в том, что они возводят барьер между нами и любовью. Они влияют на наш опыт восприятия и переживания, а те, в свою очередь, лишь усиливают подобные идеи, создавая замкнутый цикл абсолютно никому не нужного страдания. Сторонний же эффект состояния счастья, напротив, заключается в том, что мы делимся счастьем и любовью с другими, способствуя тому, чтобы они затем возвращались в нашу собственную жизнь. Относясь к другим людям с любовью, мы тем самым устраняем барьеры, препятствующие появлению любви в нашей собственной жизни. Некоторым людям просто необходимо сконцентрироваться на добром отношении к самим себе, поверить в то, что они заслуживают подобного к себе отношения. Это поможет им «допустить» в свою жизнь и доброе отношение к себе со стороны других людей.

## **Наше здоровье становится лучше**

Состояние счастья очень полезно для сердца – это лучшее лекарство от стресса, которое вместе с этим способствует тому, что мы начинаем более тщательно заботиться о здоровье своего драгоценного тела<sup>2</sup>. У нас появляется ощущение при-

---

<sup>2</sup> В буддизме человеческое тело называют «драгоценным», поскольку считают, что, лишь родившись человеком, то есть в человеческом теле, можно достичь

лива энергии и жизненной силы, которое выражается в том, что наше тело становится сильнее, а ум более уравновешенным. Когда мы несчастливы, то, напротив, тело нам кажется уставшим и обессиленным, а общее состояние всё больше зависит от погоды за окном – то самое состояние, когда утром невозможно разлепить глаза. Даже если мы вдруг заболеваем, если в уме сохраняется счастье, он в состоянии улучшить наше состояние, существенно облегчая наши страдания.

Если мы хорошо заботимся о теле, то и оно в свою очередь становится хорошей опорой для нашего ума. Например, в нашем горном женском монастыре Друк Амитабха (Druk Amitabha Mountain), который находится в Непале, каждое утро проходят занятия по кунг-фу. И это делается не только ради того, чтобы монахини могли поддерживать хорошую физическую форму. Эти занятия также способствуют росту их самооценки и уверенности в себе. Фокусировка внимания на особых движениях тела становится также и хорошей тренировкой для ума. Точно так же обстоит дело и с занятиями йогой – это своеобразная техника медитации для тела. Поэтому, если, например, в какой-то день вы практикуете йогу и тренируетесь сохранять равновесие тела, это автоматически ведёт к тому, что в этот день и ум ваш приходит в некоторой мере в состояние равновесия.

## **В нашем уме появляется больше ясности**

Когда ум счастлив, он напоминает океан в штиль – на его поверхности не возникают волны, и вода поэтому не замутнена песком и илом, тогда мы можем видеть всё, что в нём происходит, до самого дна. Когда вода океана прозрачна, кораллы предстают перед нами во всём своём великолепии, и точно так же в нашей жизни присутствует множество прекрасных и удивительных вещей, о которых мы и представления раньше не имели. Но когда наш ум находится в подобном состоянии покоя, у нас появляется возможность обратить внимание на самих себя и свою жизнь и наконец найти ответы на вопросы, кем мы являемся сейчас и кем бы мы хотели стать на самом деле. Конечно, абсолютных категорий «правильно» и «неправильно» попросту не существует, но тем не менее мы всегда можем посмотреть прямо в своё сердце и найти там источник вдохновения и мотивации, необходимых для того, чтобы «оживить» нашу жизнь – начать наконец действовать.

## **Мы встречаем лицом к лицу свои страхи и сомнения**

Когда мы в целом настроены оптимистично, то нас на-

много меньше мучают страхи и сомнения. У нас больше нет мучительного желания знать точно, что же произойдёт завтра или даже сегодня, поскольку мы в ладу с самими собой и понимаем, что любая неопределённость может спонтанно обернуться новыми возможностями. Принятие неопределённости и способность перед её лицом чувствовать себя вполне спокойно – это, пожалуй, один из лучших способов поддерживать состояние счастья. Когда наш ум гибок, мы не так легко поддаёмся разочарованиям – как в других, так и в себе, и вообще в каких бы то ни было ситуациях. Мы перестаём требовать, чтобы всё случалось именно так, как мы того хотим, как мы считаем это должно случаться. Это больше не является необходимым условием для нашего счастья – мы просто следуем в потоке, превращая преодоление препятствий в обычное несложное дело, и не позволяем этому стать проблемой, в которой мы можем увязнуть.

## **Наша работа становится более эффективной**

Получать удовольствие от работы – это один из самых драгоценных подарков жизни. Мы тратим на активность, которую называем «работа», огромное количество времени, и мы склонны верить в то, что успехи на работе помогут нам обрести счастье. Но в действительности всё обстоит ровно наоборот – это состояние счастья может помочь нам добиться успехов в работе. По моему мнению, одной из главных целей,

достижению которой служат идеи, изложенные в этой книге, является освобождение ума от условий, которыми мы сами же ограничиваем своё счастье: «Как же я буду счастлив, *если произойдёт то, чего я ожидаю*», «Как же я буду счастлива, *если добьюсь поставленной цели*». Когда мы счастливы, то присутствуем в данном моменте времени; мы следуем в потоке своей жизни. Точно так же дело обстоит и с нашей работой – когда мы полностью поглощены ей, когда всё наше внимание направленно на то, что мы делаем, это ведь замечательное ощущение, правда? Когда мы взаимодействуем с другими в процессе выполнения своей работы, в процессе учёбы, обучая, помогая или вдохновляя кого-либо, то создаём прочные взаимосвязи и совершенствуем свой ум и свою жизнь.

## **Наши страдания делают нас сильнее и способствуют личностному росту**

Состояние счастья заработало себе репутацию чего-то нереалистичного, что лишь накладывает временные заплатки на разрывы и трещины нашей жизни, которая в действительности состоит из боли и трудностей. Вот почему так важно честно принимать *абсолютно все* свои эмоциональные состояния – как позитивные, так и негативные – открыто их признавать, вместо того чтобы пытаться игнорировать. Если мы будем мешать самим себе понять, в чём заключаются на-



ши страдания, то любое состояние счастья, которое может у нас возникнуть, будет по сути своей поверхностным словно пластырь, который закрывает рану, но не лечит её.

Множество людей, возможно, подумают, что такой человек, как я, мало что может знать о страдании и боли. Что может знать о том, что происходит в реальном мире монах, который медитирует в горной пещере? Что ж, я ценю каждый день своей жизни, но навряд ли я могу утверждать, что каждый из них я провёл со счастливой улыбкой на лице. Мне едва исполнилось четыре, когда меня отдали в монастырь. Я проводил в разлуке с родителями значительное время тогда, и мне нелегко давалась учёба. Иногда меня даже били, и я часто начинал беспокоиться, что я вовсе не тот человек <sup>3</sup>, за которого меня все принимали. На своём пути мне пришлось расстаться со многими своими гуру, к которым я испытывал искреннюю любовь, и сегодня я нахожусь на самой вершине древа ответственности, отвечая за благополучие сотен монастырей, как мужских, так и женских, а также школ, находящихся в Гималайском регионе. Я рассказываю об этом, чтобы показать, что в моей жизни тоже были безрадостные дни и что моему уму тоже знакомо тяжёлое ощущение тревоги и беспокойства. Но в то же время все эти печали и тревоги были драгоценными подарками моему состоянию счастья. Они усиливали мою любовь к жизни, напоминали о моём предназначении и заряжали энергией для продолжения работы.

---

<sup>3</sup> Перерождение великого мастера. — *Прим. перев.*

Это были бесценные уроки сострадания.

## **Мы перестаём относиться к своей персоне слишком серьёзно**

Иногда мне кажется, что люди не воспринимают меня всерьёз в качестве монаха, поскольку я частенько перевожу всё в шутку. Без сомнения, глубокие переживания собственных эмоциональных состояний это очень важно, но не менее важно иногда отбросить серьёзность, особенно когда дело касается нас самих. Способность подшучивать над собственными ошибками и промахами говорит о том, что нас не смущает и не беспокоит, что о нас подумают другие. Это даёт нам свободу быть теми, кто может приносить другим людям радость, вместо того чтобы замыкаться в собственных цинизме и неврозах.

## **Мы чувствуем комфорт и равновесие, оставаясь самими собой**

Счастье приносит удовлетворённость и покой. Я прекрасно понимаю, что в современном обществе принято считать, что такое качество, как удовлетворённость, не особенно помогает людям продвигаться к успеху, ведь все уверены, что, когда достигнута одна цель, следует тут же ставить новую,

более высокую, и стремиться к ней. И есть даже такие люди, для которых само это стремление представляется как некая форма наслаждения жизнью, и поэтому, достигнув намеченной вершины, они тут же чувствуют апатию и задерживаются на ней на короткое время лишь для того, чтобы оглядеться вокруг и наметить новую вершину. Такой образ жизни всегда ведёт к стрессу, ведь мы постоянно ищем счастье где-то за углом, когда в то самое время оно находится, и всегда находилось, прямо у нас под носом. Мы вполне можем себе позволить быть расслабленными и позитивно взаимодействовать с собственной внутренней природой, не отказывая себе в счастье, и одновременно с этим вести активную плодотворную жизнь. В таком случае, вместо того чтобы бросаться от одного жизненного этапа к следующему, мы будем выделять время для того, чтобы прожить и оценить по достоинству каждый текущий момент каждого дня, принимая как есть все эмоциональные состояния, которые в течение этого дня возникают, не поддаваясь при этом страху и не вынося суждений.

## **Нас ждёт процветание**

Если мы счастливы, это автоматически означает, что мы преуспеваем в жизни, а не просто боремся за выживание. Наш ум, пребывающий в состоянии счастья, направляет нашу жизнь к процветанию, наполняя её смыслом. Способ-

ность быть счастливым – насколько же драгоценен этот дар! Ведь это настоящее чудо, что так много людей свободны от необходимости изо дня в день беспокоиться об элементарном выживании, и потому могут направить свои усилия на то, чтобы сделать этот мир лучше, сделать его более счастливым местом для всех нас. Когда мы позволяем себе быть счастливыми, то концентрируемся на тех делах, которые у нас хорошо получаются, и меньше обращаем внимания на своё несовершенство. Мы освобождаемся от бремени постоянного сравнения, чувства вины, что мы недостаточно хороши, недостаточно привлекательны, недостаточно успешны. Таким образом мы высвобождаем огромное количество энергии и времени. Мы больше не боимся, не стесняемся делиться своим счастьем, любовью и состраданием. Мы открываемся навстречу всем возможностям этого мира, всей его красоте. Это и есть процветание.

## **Мы способствуем процветанию других людей**

Мы подходим к самым значительным положительным моментам состояния счастья. Мы уже научились использовать счастье для того, чтобы привести к процветанию собственную жизнь, но теперь, когда мы готовы поделиться своим счастьем с другими, делаем шаг вперёд и пытаемся помочь улучшить свою жизнь другим людям. Я хочу привести один пример, который, будучи очень простым, в то же время яв-

ляется наглядным. Представьте себе медсестру, которая живёт счастливой жизнью и любит свою работу. Она относится к больным с искренним состраданием и тем самым делает их повседневную жизнь немного радостней, даже несмотря на то, что они вынуждены постоянно испытывать боль. Её улыбка и заботливость играют решающую роль в улучшении ситуации этих больных, и не только их, а также членов их семей, и, без сомнения, способствуют их скорейшему выздоровлению. Подобная незначительная попытка поделиться счастьем с другими может иметь далеко идущие позитивные последствия.

## **Мы способствуем процветанию всего мира**

Когда нам самим хорошо, когда наша жизнь налажена, мы совершаем *хорошие* поступки. Мы относимся с большей любовью не только к своим близким, но также прилагаем все усилия к тому, чтобы улучшить мир в целом. Мы готовы делать для этого всё, что в наших силах. И не важно, какие у нас возможности – сможем ли мы делать что-то поистине грандиозное или хотя бы вносить скромный вклад в общее дело, – в счёт идут любые усилия. Делая всё от нас зависящее для того, чтобы развивать собственный ум и самосовершенствоваться, мы тем самым приносим в общество больше миролюбия. По моему глубокому убеждению, главными героями в мировой истории являются именно миротворцы.

Поэтому никогда не бойтесь, что, показывая другим, что вы счастливы, вы ведёте себя эгоистично, ведь именно *благодаря*

# 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.