

# ГЛАВА 4

## Я что, счастлив?

Направляем ум к радости

Во введении мы говорили о трех шагах к радости: расслаблении, направлении и подъеме. Главы 2 и 3 посвящены расслаблению с радостью и успокоению ума. В этой главе мы будем учиться направлять ум к радости.



## Речной поток

В одном древнем трактате есть прекрасное описание. Ум, направленный на что-то, автор трактата сравнивает с горным склоном. Вода по склону легко стекает вниз. Точно так же, если ум будет

направлен на предмет или явление, мысли и эмоции без усилий потекут в этом направлении. Если, к примеру, ум склонится в сторону радости, нас посетят радостные мысли и чувства.

Это простое, но жизненно важное прозрение подводит нас к не менее важному практическому выводу: самый надежный способ тренировать ум состоит не в попытках силой контролировать его, а в умении направить его в нужную сторону, чтобы и мысли, и эмоции сами, без усилий потекли в нужном нам направлении.

В эпоху правления древнего императора Шуня (около 2200 года до н. э.) жители страны часто страдали от разрушительных разливов Желтой реки (Хуанхэ). Император приказал придворному по имени Гунь решить эту проблему. Стратегия Гуня состояла в возведении каскада плотин и насыпей, чтобы перекрыть путь воде. С учетом уровня техники тех времен и объема необходимых работ трудно было рассчитывать на успех. Как и следовало ожидать, план Гуня провалился. После девяти лет строительства плотин и насыпей стало ясно, что это бесполезно. Гуня отстранили от работы, и за дело взялся его сын Юй. Он девять лет наблюдал за неудачами отца, и этого оказалось достаточно, чтобы понять их причины. В итоге Юй разработал совершенно иную стратегию. Вместо того чтобы противостоять воде, он стал с ней сотрудничать. Он углубил русло реки и расчистил узкие места так, чтобы вода могла беспрепятственно течь в океан. Юй был очень искусным инженером, он устроил систему ирригационных каналов, чтобы направить прежде разрушительные воды на полив сельскохозяйственных угодий. В историю Китая Юй вошел как Юй Великий.

Подобно Юю Великому, человек, давно практикующий медитацию, обретает мастерство не в борьбе со своим умом, а в умении придать ему нужное направление. Направление зависит от одной ключевой способности: привыкания. Как мы помним, медитация означает привыкание, в этом случае — привыкание к радости. Чем сильнее ум привыкает к радости, чем больше он ее предпочитает, тем сильнее направляется к радости и тем легче создает условия для ее достижения. В английском языке слово *familiar*

(знакомый, привычный) созвучно слову family (семья). В определенном смысле привыкание ума к радости означает превращение радости в близкого родственника, любимого члена семьи, на которого всегда можно положиться. Сближаясь с кем-то, вы впускаете этого человека в свою жизнь. Вам нравится проводить с ним (или с ней) время, вы совершенно откровенны, заботитесь об этом человеке, поэтому знаете его достаточно хорошо. Точно так же нам предстоит приучить ум к радости, впустив ее в свою жизнь, относясь к ней благожелательно и с вниманием, узнавая ее все лучше и лучше. В общем, до конца этой главы мы будем привыкать к радости. Привет, радость!



## Что, я уже счастлив? А я и не заметил!

Чтобы приучить ум к радости, прежде всего нужно уметь ее распознавать. Значит, мы будем учиться воспринимать даже самые тонкие проблески счастья. В жизни радостные моменты встречаются на удивление часто, только вот прозевать их легко, потому что они стремительны и неуловимы. Они «нарезаны тончайшими ломтиками»: как во времени, так и в пространстве. Но если

научить ум их видеть, то он сможет и, конечно, будет обращаться к ним.

Я смотрю, тебе больше  
нравится тонкий ломтик  
радости по нью-йоркски,  
чем толстый ломоть,  
как у нас в Чикаго!



Научиться этому очень просто. Вы видите радость — и всё. Каждый раз, понимая, что испытываете радость, пусть даже едва уловимый ее проблеск, **просто знайте, что это радость** — и всё. Такая вот простая полезная практика.

Видеть радость — все равно что замечать на дороге машины синего (или любого другого) цвета. Синие машины встречаются постоянно, но вы не обращаете на них никакого внимания. Однако стоит только включиться в игру «Кто насчитает больше синих машин», как вы обнаружите, что они буквально повсюду. Точно так же и радость, пусть даже призрачную и мимолетную, можно встретить в любой момент жизни. Какую неуловимую радость приносит, например, теплая вода, попавшая на кожу, однако признайтесь, что вы редко задерживаете на этом свое внимание, включая душ, а через мгновение эта радость улетучивается. Практика состоит в том, чтобы замечать присутствие радости. Если вы будете часто ловить тонкие ломтики радости, то поймете, что они буквально повсюду. Просто вы никогда не обращали на них внимания.

«Замечать» звучит слишком просто, но на самом деле это важная медитативная практика. Почему? Потому что, замечая, мы готовимся к тому, чтобы видеть. Мы не можем видеть то, чего не замечаем. А того, чего мы не видим, мы не можем понять. Одна из основных целей тренировки ума — полное понимание четырех вещей: природы страдания, причины страдания, природы освобождения от страдания и причины освобождения от страдания. Полнота понимания зависит от полноты видения. Буддийские тексты используют для описания этой способности очаровательно-таинственную формулировку «видеть вещи так, как есть». Чтобы увидеть вещи так, как есть, нужно для начала их заметить. То есть сам факт замечания можно уже считать медитацией.

Так что для начала давайте посмотрим, сумеем ли мы заметить радость в течение одного вдоха.

#### **ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ЗАМЕЧАЕМ РАДОСТЬ ЗА ОДИН ВДОХ**

Сделайте упражнение «Один внимательный вдох» из главы 2: для этого нужно один раз внимательно и глубоко вдохнуть. Если во время упражнения где-то промелькнет хотя бы призрак радости, просто заметьте его, и всё. Если никакой радости не заметите, тоже не проблема; в таком случае мы замечаем отсутствие радости.

Зная о петле привычки (см. главу 2), вы способны понять, как сделать замечание радости привычным: сигнал, шаблон, награда. Сигналом может стать любое радостное ощущение, шаблоном — само замечание радости, а испытанное при этом ощущение радости и есть награда. То есть вы без каких-либо усилий получаете все три компонента, необходимые для формирования привычки. От вас требуется просто замечать радость. Повторите это упражнение несколько раз (например, тридцать), и у вас начнет формироваться привычка. На это способен даже ленивый.

#### **НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ЗАМЕЧАЕМ РАДОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

Каждый раз, испытывая радость, просто замечайте это. И всё.

# Направляем внимание на радость

После того как вы научитесь замечать радость, начните направлять на нее внимание. В чем тут разница? В степени вашей вовлеченности в процесс. Представьте, что у вас болен ребенок. Заметить больного ребенка — значит знать о том, что в доме есть ребенок и он болен, и всё. Это может повлечь или не повлечь за собой определенные действия. Обратит внимание — совсем другое дело. Обратит внимание на больного ребенка — значит взять на себя ответственность за его здоровье и лечение. Вы кормите его, помогаете справиться с болезнью и даете лекарства. То есть, обращая внимание, вы от простой констатации факта переходите к ответственности и заботе.

Точно так же: замечать радость полезно, но еще полезнее направлять на нее внимание. Часто замечая радость, вы приучаете к ней свой ум. Направляя внимание на радость, вы делаете очередной шаг к тому, чтобы глубже привязать к ней ум. Для этого необходимо усилить внимание. Иными словами, вам нужно всего лишь обратить на радость усиленное внимание.

Я очень люблю слово *attend*, потому что оно несет в себе двойной смысл: направленное осознание («обращаю внимание») и ответственную заботу («как доктор позабочусь о пациенте»). В нашем случае направление внимания тоже подразумевает оба этих смысла.

## Радость по запросу

Давайте проведем небольшой эксперимент. Предлагаю сделать три вдоха. На первом — направьте все внимание на процесс дыхания. На втором — успокойте тело. На третьем — привнесите радость. Попробуйте прямо сейчас.

Вы ощутили радость на третьем вдохе? Несомненно, у кого-то из вас это получилось сразу, потому что первые два вдоха, успокоившие ум и расслабившие тело, соответственно, способствовали зарождению радости. Тем, кто уже освоил искусство видеть эту радость, можно перейти к следующему этапу: удерживать и приумножать ее. А тем, у кого это пока не получается, не стоит унывать: есть очень простой инструмент, который поможет вам призывать радость. И этот простой инструмент — улыбка!

Мы устроены таким образом, что выражение лица выдает наше эмоциональное состояние. Однако возможен и обратный эффект, когда наши эмоции формируются под влиянием мимики. Это открытие совершил выдающийся психолог Пол Экман\*. Он был пионером в изучении эмоций и их связи с мимикой. Именно Пол разработал систему кодирования лицевых движений. За годы кропотливого труда Пол тщательно изучил все мышцы, ответственные за ту или иную эмоцию. А еще он научился владеть этими мышцами так, чтобы произвольно изображать на лице любую эмоцию. В процессе исследований он и его последователи обнаружили, что если они целый день учились демонстрировать гнев или отчаяние, к вечеру им становилось плохо. Это натолкнуло ученых на мысль отслеживать изменения в организме, происходящие в моменты, когда на лице произвольно отображаются эмоции. Оказалось, что для изменений в вегетативной нервной системе\*\* достаточно всего лишь изменить выражение лица. Например, когда Пол изображал на лице гнев, у него учащался сердечный ритм, а руки становились горячими<sup>1</sup>.

Пользуясь плодами этого открытия, мы можем эффективно призывать радость, просто улыбаясь от всей души. Вот прямо сейчас улыбнитесь так, будто вы счастливы. Так вы запускаете

---

\* Пол Экман (род. 1934) — американский психолог, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско, специализирующийся на межличностном общении и психологии эмоций. *Прим. ред.*

\*\* Вегетативная нервная система — отдел нервной системы, который регулирует деятельность внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов. *Прим. ред.*

процесс изменений, сопутствующих счастью, от которых можете почувствовать радость. У меня это срабатывает почти безотказно. Мне даже не обязательно улыбаться до ушей — достаточно и полуулыбки.



Давайте представим это как краткую формальную практику, начинающуюся с трех вдохов. На первых двух вдохах вы направляете все внимание на дыхание и успокаиваете тело. На третьем — привносите радость. Если для этого вам необходимо улыбнуться, то улыбнитесь во весь рот или изобразите полуулыбку. Если удастся призвать радость, обратите на нее все свое внимание. И если вам это понравится, передохните и повторите опыт.

#### **ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ПРИЗЫВАЕМ РАДОСТЬ И НАПРАВЛЯЕМ НА НЕЕ ВНИМАНИЕ**

Сядьте так, чтобы чувствовать себя бдительным и расслабленным одновременно (что бы это для вас ни значило). Глаза можете закрыть или держать открытыми.

Сделайте три вдоха. На первом вдохе обратите мягкое, но мощное внимание на дыхание. На втором — успокойте тело. На третьем — привнесите радость. Если понадобится, используйте для этого улыбку или полуулыбку (что бы ни означало для вас слово «полуулыбка»). Если удастся призвать радость, направьте на нее все свое внимание. При желании повторите эту практику несколько раз.



Когда я дышу медленно и глубоко, у меня обычно получается примерно шесть вдохов в минуту, а значит, практика трех вдохов займет всего 30 секунд. Вы легко можете продлить ее до трех минут: в первую минуту обратитесь к дыханию, во вторую — к успокоению тела, а в третью — направьте внимание на радость. Если хотите, измените порядок на свое усмотрение.

Благодаря этой практике ум привыкает к радости. Благодаря этой практике вы можете развить способность **привносить в свою жизнь радость по запросу** в самых что ни на есть обыденных обстоятельствах. Почему простая практика так сильна? Потому что объединяет в себе три элемента, напрямую вызывающих радость: спокойствие ума (первый вдох), покой и расслабление (второй вдох) и привнесение и осознание радости (третий вдох). Каждый из элементов сам по себе способствует внутренней радости. Когда же они объединяются и ум уже знаком с такой комбинацией, сила их воздействия возрастает. Мне известны только два ментальных фактора, которые еще сильнее способствуют радости: любящая доброта и сострадание. О них мы подробнее поговорим в следующей главе.

## Радостный ум «рулит» в медитации

Центральная роль радости в медитации — одна из самых важных усвоенных мною истин. Поняв это, я стал привносить радость в медитации и в мою жизнь в целом. В древних буддийских трактатах, на которые опирается моя медитация, радость упоминается очень часто. Один особо значимый текст «Наставления о непосредственных причинах» («Упаниса-сутта») гласит, что «радость — непосредственная причина сосредоточения»<sup>2</sup>. Иными словами, радость есть состояние ума, безусловно ответственное за (медитативное) сосредоточение.

В этом утверждении есть три важных нюанса. Первый связан со словом, переводимым как «сосредоточение». В древнем языке пáli\*, на котором написан цитируемый текст, это слово звучит как «самадхи». Но самадхи — это и «сосредоточение», и «безмятежность», и даже «неподвижность». Увы, все три варианта перевода неудовлетворительны, потому что каждый передает лишь часть смысла. А суть самадхи — «три в одном». Самадхи — это такое состояние ума, когда он спокоен, безмятежен, расслаблен и одновременно сосредоточен, то есть внимание совершенно стабильно и неподвижно. И самадхи совершенно необходимо для медитации: способность пребывать в этом состоянии можно считать отличительной чертой настоящего мастера. Мне кажется, правильно было бы перевести этот термин как «собранность» на основании его буквального значения «сложить вместе, собрать». Я рассказываю это так подробно по одной причине: чтобы еще раз подчеркнуть положительный эффект привнесения радости в медитацию — именно радость способна привести вас к высшим медитативным состояниям.

Моя коллекция будд-супергероев  
принесит радость мне,  
но не моей жене.



\* Пáli — один из наиболее известных среднеиндийских языков индийской (или индоарийской) группы индоевропейской семьи языков. На пали написаны многочисленные религиозные, философские, научные, юридические и художественные произведения.  
Прим. перев.

Второй нюанс: существует не одна, а несколько разновидностей радости. Собственно говоря, в самом тексте «Наставлений о непосредственных причинах» упоминается не один, а три типа радости в тренировке ума. Они называются палийскими словами «памоджа», «пити» и «сукха». Слово «памоджа» часто переводят как «веселость» и описывают как некое радостное возбуждение от встречи с чем-то приятным: в данном случае вам нравится учиться и извлекать из этого пользу. В определенном смысле памоджа — веселость, связанная с надеждой. «Пити» обычно переводят как «восхищение», иногда — как «упоеание» или «энергичная радость». Это восторженная радость, возвышающая ум. «Сукха» в переводе означает «счастье», иногда «блаженство», «удовлетворение», «удовольствие», «неэнергичная радость» или «тихая радость». Это тот спокойный, устойчивый тип радости, который делает нас довольными жизнью. В повседневном контексте, вне связи с медитацией, сукха тоже означает общее ощущение счастья, и это иногда смущает людей, плохо знакомых с древними текстами. Непосредственная причина самадхи, собранности, безусловно, сукха, однако памоджа и пити также играют важную роль на пути к ней. Все это я рассказываю, чтобы подчеркнуть поразительную сложность и многогранность медитативной радости.

Третий нюанс связан с выводом, хотя и не имеющим прямого отношения к этой главе, но постоянно встречающимся в текстах раннего буддизма, — о «благотворных» источниках радости. Благотворным называют что-то безусловно полезное как нам самим, так и всем окружающим и в настоящем, и в будущем. На пали это называется словом «кусала», которое часто переводится как «искусный». Иногда «кусала» переводят как «выгодный». Сильно упрощенное определение «благотворного», не отражающее в полной мере смысла слова «кусала», но подходящее для целей этой книги, таково: благотворный источник радости — это источник, не загрязненный алчностью, враждебностью или семенами будущих страданий. Например, источник благотворной радости — доброта, тогда как радость, порожденная жестокостью, неблаготворна. Радость из

благотворных источников лучше всего способствует собранности ума. И напротив, радость из неблагоприятных источников отдаляет ум от спокойствия, удовлетворенности и собранности, делая его контрпродуктивным, по крайней мере по отношению к цели медитации. Так что всегда помните о необходимости использовать только незагрязненные источники радости, полные благотворной доброты.

Пити тем глупцам,  
что не могут найти  
радость!\*



Конечно, вам вовсе не обязательно корпеть над древними трактатами, чтобы постичь вечные истины: существуют разные виды радости, разные виды источников радости, и не все они созданы одинаково. А способность сохранять спокойствие, сдержанность и собранность имеет прямое отношение к радости, особенно к радости из «правильных» источников. С точки зрения медитации, радостный ум расположен к медитации, а медитативный ум расположен к радости. Стоит вам запустить работу этого цикла, как медитация и радость начнут усиливать друг друга и вместе приведут вас как к более глубокой практике, так и к более радостной жизни. А значит, вы смело можете использовать медитацию

\* Игра слов: pity (англ.) — жалость и piti (пали) — радость, восхищение. Прим. перев.

как средство достижения счастливой жизни. Пользу вы получите и в том, и в другом, да еще в самом благотворном виде.

## Обращаемся к радости в реальной жизни

Доказано, что завершая формальную сидячую медитацию привнесением радости, вы привносите радость и в свою реальную жизнь. Круто!

В повседневной рутине есть три источника благотворной радости, которыми мы можем воспользоваться. Один из них — это виды поведения, поднимающие дух, например поведение, связанное со щедростью, любящей добротой и состраданием. Они заслуживают отдельной главы (следующей).

Нравственное поведение — второй источник благотворной радости в обычной жизни. Привычка поступать правильно сильно помогает поддерживать чистую совесть, а чистая совесть порождает радость, которую так легко упустить и которая называется **радостью от безупречности**. В древних текстах искусство достигать радости от безупречности сравнивается с искусством земледелия, требующим очистить землю от камней и сорняков, чтобы посадить семена. У крестьянина, очистившего свою землю, урожай лучше. Точно так же радость от безупречности очищает ум от изрядной доли стыда, чувства вины, тревог и сожалений, то есть помогает уму успокоиться, эффективно создавая условия для медитации. И наоборот: обращение к радости от безупречности поощряет ум к этичному поведению, тем самым повышая вероятность такого поведения в будущем. Рекомендую вам всякий раз, когда вы совершаете нравственный поступок или принимаете решение «по совести», на мгновение остановиться и подумать: «Я все сделал правильно. Моя совесть чиста. Я счастлив». И если при этом вы почувствуете радость, то направьте на нее все свое внимание — хотя бы на миг. Это и будет радость от безупречности.

### НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: НАПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ НА РАДОСТЬ ОТ БЕЗУПРЕЧНОСТИ

Каждый раз, принимая нравственное решение или совершая нравственный поступок, на мгновение остановитесь и подумайте: «Я все сделал правильно. Моя совесть чиста. Я счастлив». И если при этом вы почувствуете радость, то направьте на нее все свое внимание — хотя бы на миг.

Еще один источник благотворной радости — обращение к приятному опыту в повседневной жизни. Практика очень проста: занимаясь чем-то приятным, постарайтесь хотя бы на мгновение полностью сосредоточиться на радости, которую доставляет процесс. Вот и все. Например, за обедом направьте все внимание на первый кусочек любимого блюда. Пока вы еще голодны, первый кусочек наверняка покажется самым вкусным. Он может принести пусть небольшую, но чрезвычайно удовлетворяющую радость — так не пропустите ее. Эта практика не отнимет много времени, она будет длиться ровно столько, сколько вы будете поглощать этот маленький кусочек. Другой пример я уже приводил: вставая под душ, сосредоточьтесь на радости от ощущения первых капель теплой воды на коже. Находясь рядом с кем-то из любимых вами людей, постарайтесь хотя бы на один миг сполна ощутить радость от его (или ее) присутствия.

В течение дня у вас наверняка возникнет много возможностей попрактиковаться в направлении внимания на **радость от приятного опыта**. Как минимум у вас столько шансов, сколько раз вы садитесь за стол. Большинство людей могут обращаться к этой практике по крайней мере раз в день. И коль скоро вы читаете эту книгу, я думаю, что и вы принадлежите к той части человечества, которой еда доступна не менее раза в сутки.

### НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: НАПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ НА РАДОСТЬ ОТ ПРИЯТНОГО ПОВСЕДНЕВНОГО ОПЫТА

Делая что-то приятное, постарайтесь хотя бы на мгновение сосредоточиться на радости, которую доставляет этот процесс. Вот несколько примеров.

Во время каждого приема пищи направляйте все свое внимание на первый кусочек любимого блюда.

При виде любимого человека, особенно если это ребенок, хотя бы на мгновение осознайте, что он с вами, и направьте полное внимание на эту радость.

Держа за руку любимого человека, хотя бы на миг полностью сосредоточьтесь на радости от этого тактильного контакта.

Встав под душ, хотя бы на секунду полностью сосредоточьте внимание на радости от соприкосновения кожи с теплой водой.

Выходя из дома в теплый и ясный день, хотя бы на секунду полностью сосредоточьтесь на радости от чудесной погоды.

На прогулке хотя бы на миг полностью сосредоточьтесь на радости от того, что можете ходить.

Итак, резюмируя: когда вы видите, слышите, чувствуете, пробуете на вкус или прикасаетесь к чему-то приятному, хотя бы на миг полностью сосредоточьтесь на радости от своих ощущений, а когда находитесь рядом с любимым человеком, хотя бы на мгновение полностью сконцентрируйтесь на радости от его присутствия.

Потерпи, милая!  
Я направляю внимание  
на радость!



Эта очень простая, едва ли не примитивная практика обладает множеством полезных побочных эффектов. Первый из них состоит

в том, что наши **отношения с окружающими становятся лучше**. Многие из нас, увы, пренебрежительно относятся к близким, по крайней мере до тех пор, пока не наступает пора с ними расставаться. К примеру, вы начинаете понимать, как мало времени уделяли своим детям, только когда они вас покидают. Практика направления внимания на радость в повседневной жизни избавит вас от раскаяния в будущем и подарит много моментов радости от присутствия близких людей, пока они рядом. Всякий раз, полностью сосредотачиваясь на радости от присутствия любимого человека, вы начинаете ценить его чуточку больше, он кажется вам еще более милым и славным, вы сами становитесь счастливей, и связывающие вас узы крепнут.

Другой сопутствующий эффект этой практики: в **вашей жизни становится намного больше счастья**. Многие умудряются постоянно упускать «ломтики» радости, не обращая на них внимания. Практика приучит вас не просто замечать, а смаковать радостные моменты, хотя бы на миг обращая на них все свое внимание. Радости в вашей жизни станет больше, и, что еще важнее, радость приведет к чувству **благодарности**. Очень скоро, научившись радоваться мелочам, вы перестанете воспринимать маленькие радости как нечто само собой разумеющееся и начнете испытывать благодарность за то, что они у вас есть<sup>3</sup>. А как доказано множеством исследований, благодарность очень важна для ощущения счастья в жизни<sup>4</sup>. Мой друг Шон Ачор, автор книги *The Happiness Advantage*<sup>\*</sup>, предположил, что самый быстрый способ стать оптимистом — в течение трех недель ежедневно тратить две минуты на то, чтобы найти три новых повода быть благодарным<sup>5</sup>. Шон предложил также чудесную ежедневную практику под названием «удвоение». Она состоит в подробном мысленном воспроизведении одного позитивного опыта за прошедший день. Поскольку

---

\* Шон Ачор — преподаватель Гарварда, основатель Good Think Inc. и создатель посвященного счастью онлайн-курса *Happiness Advantage eCourse*. Его книга *The Happiness Advantage* стала международным бестселлером. Издана на русском языке: Ачор Ш. Преимущество счастья. Семь признаков позитивной психологии, которые сделают вас успешным на работе. М.: Эксмо, 2014. *Прим. ред.*



наш мозг не видит разницы между визуализацией и реальностью, ваши воспоминания о хорошем удвоят положительный опыт. Завести дневник благодарности, постоянно находить новые поводы, чтобы быть благодарным, и восстанавливать в памяти позитивный опыт прошедшего дня — все это прекрасные идеи. Запомните главное: если вы потратите хотя бы секунду, чтобы полностью сосредоточиться на радостном опыте, то получите гораздо больше пользы, чем если «сэкономите» время и силы. Тем более что позволить себе сосредотачиваться на радости можно сколько угодно раз в день, не откладывая благодарность в долгий ящик.

Такая практика к тому же усиливает эффект медитативной тренировки. Это достигается двумя способами. Во-первых, каждый раз, направляя все внимание на радость, мы увеличиваем количество этого внимания, а поскольку тренировка внимания — это суть медитации, то момент, когда мы направляем внимание на радость, — фактически момент медитативной практики, который со временем тоже усилит ее положительный эффект. Во-вторых, что еще важнее, радость, которую вы находите в чем-то обыденном, более точно настраивает ум на радость во время медитации. Иногда во время медитации мой ум внезапно отмечал: «Ух ты, как приятно прошел этот вдох, я доволен!» Вроде бы ни с того ни с сего я вдруг получал бонусную порцию пити и сукхи, то есть энергичной и тихой радости, питающих мою медитацию. Чем чаще вы направляете свой ум к радости в реальной жизни, тем радостнее и продуктивнее будет ваша медитация.

## «Однажды я умру» и другие веселые мысли

Одна из важных, если не самая важная помеха к ощущению радости в повседневной жизни — **привычка**. Мы воспринимаем все происходящее в нашей жизни как само собой разумеющееся.

Представьте, что вы получили повышение, о котором мечтали. Сначала, конечно, вы испытаете эйфорию, но через несколько дней, недель или месяцев ваш бурный восторг сведется к одному весьма яркому слову, позаимствованному мной из подросткового сленга, — «пофиг». То же относится к покупке машины или дома вашей мечты, получению работы вашей мечты, да к осуществлению любой мечты вообще. Проходит время, и становится... пофиг.

Мое отношение к жизни  
можно выразить одним  
словом: пофи-и-и-иг!



Есть три способа избавиться от привычки, и два из них мы уже обсудили. Первый — направлять внимание на радость. Теоретически человек может навсегда избавиться от привычки, управляя своим вниманием. Этот феномен рассматривается в одном из ранних научных исследований 1966 года, посвященных достижениям дзенских монахов<sup>6</sup>. Ученые измеряли силу неврологической реакции на повторяющиеся стимулы в виде щелчков во время медитации. У новичков, как и следовало ожидать, привычка возникала очень быстро: они просто переставали реагировать на звук щелчка. И напротив, мастера медитации могли выбирать, привыкать им к этому звуку или нет. Благодаря этому даже после многих щелчков подготовленный ум реагировал на них так, будто слышал впервые. В традиции дзена эта разница поэтически описывается фразой «ум дзена, ум новичка». Думаю, что вы, даже

не будучи мастерами дзена, по мере накопления опыта научитесь укрощать привычку, чтобы она не мешала вам замечать радости каждого нового дня.

Второй способ избавиться от привычки — благодарность. Именно она открывает нам истинную цену каждого мгновения испытанной радости. Несколько примеров. Мое повышение по службе — это прекрасно, знаю, ведь я работал над этим целый год! Иметь такой дом, такую машину, как у меня, тоже прекрасно, знаю, ведь я годами копил деньги на этот дом и эту машину. Дивный ребенок, который меня любит, прекрасен, я знаю многих людей, лишенных такого счастья. Крепкое здоровье — прекрасно. Жить в мирном месте (то есть не оказаться в зоне военного конфликта) — прекрасно. Каждый день получать вволю еды и чистой воды — прекрасно. Иметь возможность любоваться синим небом и зеленой травой — прекрасно. По сути, в нашей жизни прекрасно и ценно все, что кажется нам приятным, потому что в мгновение ока мы можем лишиться чего угодно. Я могу потерять здоровье, меня могут уволить, я могу ослепнуть в аварии, может разразиться война, да сама человеческая цивилизация может погибнуть. Благодарность открывает нам глаза, и чем яснее мы видим, как прекрасны окружающие нас самые обычные вещи, тем меньше вероятность, что мы станем относиться к ним как к само собой разумеющимся.

И, наконец, третий и, пожалуй, самый мощный способ избавиться от привычки — ясное осознание своей смертности. Однажды я умру. Умрут все люди, которых я люблю, и кто-то еще раньше меня. Даже если науке и технике удастся увеличить продолжительность человеческой жизни — до тысячи, хоть до 10 тысяч или даже до 10 миллионов лет, все равно рано или поздно каждый из нас умрет, и умрут все до единого люди, которых мы любим. Осознание собственной смертности — одна из моих главных ежедневных практик. Это осознание меняет буквально все. По меньшей мере оно заставляет взглянуть на мир с правильной точки зрения, чтобы понять, что же действительно важно, а что, напротив,

не имеет особого значения. Таким образом, мы можем правильно расставить приоритеты в своей жизни. К примеру, на глазах у моего друга Ихона внезапно скончался его ровесник, двадцати лет от роду. Этот шок заставил Ихона понять, насколько коротка, бесценна и уязвима наша жизнь. И, пересмотрев свои приоритеты, Ихон довольно скоро стал успешным предпринимателем, каковым остается и по сей день. В 2005 году Стив Джобс, выступая в Стэнфорде на церемонии вручения дипломов выпускникам этого университета, произнес ставшие знаменитыми слова:

*Осознание того, что я скоро умру, — самый важный инструмент, который помогает мне делать выбор. Перед лицом смерти меркнет почти все — самые великие надежды, гордыня, страх унижения или провала — и остается только то, что действительно важно. Память о том, что все равно умрешь, — лучший способ избавиться от заблуждения, будто тебе есть что терять. Ты заведомо лишен всего. А значит, нет повода противиться желаниям своего сердца.*

Это просто удивительно, как тесно мысли о смерти связаны со счастьем. Одно из исследований показывает, что чем меньше, по убеждению человека, отпущено ему времени в этом мире, тем сильнее его способность ощущать себя счастливым от самых обыденных вещей, а значит — тем больше его счастье<sup>7</sup>. В фильме BBC под названием *Bhutan's Dark Secret to Happiness* («Бутан: тайные тропы к счастью») высказано предположение, что народ Бутана так счастлив именно потому, что его традиции предписывают пять раз в день думать о смерти<sup>8</sup>. Там же приводятся результаты исследования 2007 года, участники которого, получив инструкцию постоянно размышлять о смерти, стали гораздо чаще использовать слово «радость», дописывая возможные варианты слов, начинающихся на «ра...»<sup>9</sup>. Я тоже не исключаю, что один из ключей к счастью — осознание собственной смертности.

Мое ежедневное обращение к мыслям о смерти обладает еще одним чудесным свойством: оно практически не позволяет мне долго сердиться на близких. Достаточно подумать: «Что я почувствую, если этот человек завтра умрет?» Мне точно будет очень плохо, и я пожалею, что грубил ему, пока он был жив. Как с такими мыслями на кого-то сердиться, да еще долго?

Итак, вот мои рекомендации: по крайней мере раз в день вспоминайте о том, что рано или поздно умрут все: и вы, и люди, которых вы любите. Вспоминайте о неотвратимости смерти хотя бы потому, что это правда.

#### НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ОСОЗНАНИЕ СВОЕЙ СМЕРТНОСТИ

По крайней мере раз в день — либо утром сразу после пробуждения, либо вечером перед сном, либо в другое подходящее время — напоминайте себе о двух вещах:

— Однажды я умру. Я умру. Бесценен каждый момент, отпущенный мне в жизни.

— Однажды умрут все, кого я люблю. Умрут они все. Бесценен каждый миг, отпущенный мне для общения с ними.

## Радость от того, что вы не страдаете

Не терзаться страданиями — одна из величайших радостей нашей жизни. Однажды я чуть не умер от зубной боли. Мой зуб мудрости, прорезавшись, стал расти вбок, разрушая соседний моляр и причиняя мне нестерпимую боль. Чтобы удалить этот кривой зуб, потребовалась настоящая операция, но и после нее мои страдания не закончились. Пришлось пломбировать моляр, но он все равно раскололся, пломба провалилась в щель и вонзилась в десну; это причиняло мне настолько жуткую боль, что меня отвезли к хирургу. И хотя дантист вычистил канал, зуб все-таки погиб, а чтобы заменить его на искусственный, понадобилась очередная

операция, тоже весьма болезненная. На каждом витке этих кругов ада я думал: «Только бы прекратилась эта боль! Я сразу стану счастливым!» Но уже через два дня после того, как боль проходила, я забывал, что собирался быть счастливым, правда, ровно до того момента, когда снова начинал терзаться от боли. И тогда я опять твердил, что как только боль прекратится, буду счастлив... И снова забывал о том, что надо быть счастливым, уже через два дня после избавления от страданий...



А вот если бы я не забывал быть счастливым потому, что меня больше не мучает зубная боль, то действительно испытывал бы **радость от того, что не страдаю**. Как этого добиться? Направив ум на радость.

Я открывал для себя радость от того, что не страдаю, медленно и постепенно. Я занимался практиками из этой главы: направлял ум к радости, полностью сосредотачивая внимание на вкусной еде, хорошей погоде во время прогулки, любясь закатами и т. п. То есть действительно не делал ничего особенного, кроме того, что был внимателен к радости. И со временем оказалось,

что количество ощущений, которые можно назвать приятными, заметно возросло. Почему? Да потому, что чем больше мы обращаем внимание на радость от самых простых моментов жизни, тем реже воспринимаем их как сами собой разумеющиеся. Чем чаще «пересматриваем» первоначально нейтральные для нас события, тем более приятными они выглядят.

И однажды наконец случился прорыв. Я был на кухне и пил воду из стакана, когда меня вдруг посетила очень ясная и сильная мысль, не желавшая уходить: **«В этот момент, прямо здесь и прямо сейчас, я не страдаю»**. То есть именно в тот конкретный миг до меня дошло, что я свободен от физической боли. К примеру, у меня не болит зуб. Внезапно, в один момент, я понял, как счастлив, избавившись от зубной боли. И я не ощущаю боли в спине, плечах или где-то еще. И не испытываю боли, когда иду, сижу или лежу. К тому же я только что выпил свежей воды, а значит, от жажды тоже не страдаю. Меня не мучают голод или холод. Более того, в эти секунды в моей жизни не происходит ничего плохого. Мой рассудок не терзается муками ненависти, гнева, ревности, зависти, болью от предательства, тоской, грустью, страхом или горем. Мой рассудок не находится под влиянием алчности, страсти, утраты, тревоги или чувства вины... А ведь я всего лишь вышел на кухню попить воды!

В этот момент на меня снизошло понимание величайшей свободы, которой я только что наслаждался и которой до сих пор не замечал на протяжении почти всей жизни, — временной свободы от боли. Я понимал, что все равно остаюсь уязвимым для старости, болезней, травм, ранений, предательства, сожалений, страха, смерти. А значит, отдаю себе отчет в том, что моя нынешняя свобода от физической и эмоциональной боли — временна. И все же именно здесь и именно сейчас я обладал этой свободой.

Всю жизнь я представлял себе свободу как возможность что-то делать, но какой ничтожной она показалась мне теперь по сравнению с этой новой для меня свободой — свободой от страданий. Я свободен от страданий большую часть дня, но не обращаю на это хотя бы толику внимания, не чувствую радости, порожденной

этой свободой. Значит, если я научусь пребывать в радости оттого, что не испытываю боли, в моей жизни появится бездна счастливых моментов.

Вот ведь как: именно тогда, на кухне, я буквально столкнулся с одним из величайших источников радости в своей жизни.

Кто-то резонно спросит: «А почему эта способность не дается нам от природы? Почему с самого рождения мы не пребываем в радости всякий раз, когда не испытываем боли?» Полагаю, на то есть простое объяснение: пребывание в радости из-за свободы от боли требует, чтобы мы заметили **отсутствие** боли, а умение замечать отсутствие чего бы то ни было не дается нам от природы. Нас стимулирует наличие некоего явления — будь то визуальный образ, звук или что-то еще: когда мы воспринимаем его, то фиксируем, распознаем и у нас возникают мысли об этом. Иными словами, ум настроен воспринимать то, что есть. И напротив, отсутствие чего-то не становится для ума стимулом к ощущению, восприятию или познанию. Единственный способ заставить ум воспринять то, чего нет, — осознанным усилием направить свое внимание на отсутствие этого «чего-то». Например, только так мы можем «услышать» тишину. То есть, чтобы умом воспринять, что чего-то не происходит, нам необходимо определенное волевое усилие, а значит, эта способность не может быть дана нам от природы. Хорошая новость в том, что такое «восприятие отсутствия» можно тренировать, как еще одну привычку ума. Чем чаще вы заставляете себя отмечать отсутствие какого-то явления, тем меньше на это требуется усилий и тем больше вероятность, что это будет получаться у вас автоматически.

Чтобы натренировать ум отмечать отсутствие боли, время от времени «проверяйте», испытываете ли вы какую-то боль, и если нет, то просто напоминайте себе об этом, а если такая мысль принесет вам радость, то обратитесь к этой радости. Например, в эту секунду у вас не болят зубы, так напомните же себе: «У меня сейчас не болят зубы!» и обратитесь к радости от этого, если она появится. И даже если у вас что-то болит, можно напомнить себе, что вы не испытываете какой-то другой боли. Например, ломит поясницу,



но не болят зубы, значит, вы можете сказать себе: «Я не испытываю зубной боли».

Еще большей силой — по сравнению с умением замечать отсутствие физической боли — обладает способность замечать отсутствие боли ментальной или эмоциональной. К примеру, если в данный момент вы не мучаетесь ненавистью к кому-то или чему-то, напомните себе: «Я сейчас не испытываю боли от ненависти» — и снова обратитесь к радости, которая может появиться.



### НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ОТМЕЧАЕМ ОТСУТСТВИЕ БОЛИ

Периодически, хотя бы раз в день, обращайтесь внимание на ощущения своего тела: нигде не болит? Голова, зубы, шея, спина, живот... Если в какой-то части тела вы не испытываете боли, напомните себе: «В данный момент у меня не болит голова (зубы, спина и т. д.)». Если эта мысль принесет вам радость, направьте на нее внимание.

Периодически, раз в день или чаще, исследуйте свой ум на предмет эмоциональной или ментальной боли. Испытываете ли вы боль от печали, сожаления, ненависти, гнева, ревности, зависти, желаний, алчности, страха или отчаяния? Если в данный момент вы не мучаетесь ни одним из этих видов боли, напомните себе: «В данный момент я не чувствую боли от горя (сожаления, ненависти и т. д.)». Если такая мысль обрадует вас, направьте на нее свое внимание.

## Смотри-ка: ушло!

Существует простая практика для эффективного развития способности отмечать отсутствие боли (и не только боли). Медитация «Смотри-ка: ушло!» превосходно работает с любым явлением, ведь в этом случае мы учим ум замечать, что наших прежних переживаний уже нет. Например, ближе к концу вдоха вы можете отметить, что вдох завершен. Ушел. Когда вдали затихает звук, отмечайте, что он закончился. Ушел. А в конце этой мысли отметьте, что и она подошла к концу. Ушла. В завершение такого эксперимента с эмоциями — радостью, гневом, горем или чем-то еще — обратите внимание на то, что вы прекратили испытывать эмоцию. Она ушла.

Эта практику, без сомнений, можно считать наиважнейшей медитативной практикой всех времен. Как сказал мастер медитации Шинзен Янг, если бы он мог обучать только одному способу фокусировать внимание, это была бы именно данная техника. Вот описание практики «Смотри-ка: ушло!», взятое из статьи Шинзена «Сила ушедшего»<sup>10</sup>.

### НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА «СМОТРИ-КА: УШЛО!»

Всякий раз, когда исчезает все какое-то сенсорное восприятие или хотя бы его часть, отмечайте это в уме. Под этим я подразумеваю четкое осознание точки перехода от полного присутствия к хотя бы частичному исчезновению того, что присутствовало.

При желании мысленно представьте себе наклеивание ярлычка. Для этой медитации на нем следует написать: «Ушло».

Если какое-то время ничего не уходит — это нормально. Просто наберитесь терпения: что-то все равно уйдет. Если вас беспокоит, что ничего не заканчивается, каждый раз отмечайте, когда заканчивается сама эта мысль. Здесь как раз можно приклеить ярлычок «Ушло». И чем больше у вас мелькает каких-то мыслей, тем больше вы ставите ментальных точек — полных остановок: «Ушло!»

А теперь прочтите мое описание обязательной практики.

#### **ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: «СМОТРИ-КА: УШЛО!»**

Сядьте так, чтобы вы могли быть бдительными и расслабленными одновременно (что бы это для вас ни значило). Глаза можно держать открытыми или закрыть.

Медитируйте столько минут, сколько хочется. Обращайте все свое внимание на окончание каждого выдоха, фиксируя этот момент. С окончанием каждого выдоха при желании мысленно повторяйте: «Ушло».

Если у вас возникает какая-то мысль (или ощущение), попробуйте проследить ее до конца. Если через какое-то время она исчезает — пусть даже в следующий миг, — отмечайте исчезновение. При желании мысленно произнесите: «Ушло».

Вы можете закончить эту медитацию когда угодно. И в момент окончания отметьте, что она закончилась. При желании мысленно произнесите: «Ушло».

Практика «Смотри-ка: ушло!» меняет нашу способность фиксировать явления сразу в трех важных направлениях. Во-первых, она уравнивает наше восприятие сенсорных и ментальных событий. Любое сенсорное или ментальное событие состоит из трех этапов: начало, присутствие и конец. В большинстве своем мы глубоко восприимчивы к началу и присутствию, но редко замечаем конец. Иными словами, наш опыт сенсорных и ментальных событий разбалансирован: мы скорее заметим возникновение, нежели исчезновение. Осознанно же отмечая исчезновение, мы восстанавливаем баланс восприятия, а это еще один шаг к тому, чтобы видеть вещи такими, какие они есть.

Во-вторых (и это еще важнее, чем восстановление баланса восприятия), практика «Смотри-ка: ушло!» позволяет ясно осознавать, что все сущее недолговечно.



В любом нашем восприятии образа, звука, запаха, вкуса или прикосновения неизменно присутствует момент исчезновения. Ведь любое явление в этом мире непостоянно. Непостоянно и любое чувственное наслаждение, даже (или особенно) от оргазма. И чем чаще мы сталкиваемся с исчезновением, тем яснее осознаём непостоянную природу сущего. Ум понимает, что **«все, что является объектом возникновения, является и объектом исчезновения»**. Осознав природу непостоянства, ум видит, что наслаждение чувственными удовольствиями не является удовлетворительным способом обретения долгосрочного счастья. Значит, он больше не гонится так отчаянно за чувственными удовольствиями, а чем меньше его зависимость от этих удовольствий, тем более он свободен от них и тем радостнее становится.

В-третьих (и это, наверное, важнее всего), мы учимся воспринимать **«я» как процесс, а не как объект**. Мы ведь действительно привыкли думать, что «я» — объект, будто существует предмет с таким названием. Однако для тренированного ума это гораздо более сложное понятие. Когда вы начнете воспринимать ментальные процессы с большей четкостью, то обнаружите, что ваш ум непрерывно создает ощущения «я» в ответ на сигналы, поступающие от органов чувств, и разбуженные ими мысли. Если ум достаточно

спокоен, он уже не отвечает на внешние раздражители так машинально и не порождает поток мыслей, и в этом состоянии могут быть моменты, когда ощущения «я» вообще не возникнет. Когда ум спокоен, ясен и натренирован хорошо видеть исчезновение, он способен уловить и моменты, когда ощущение личности исчезает, — до того, как успеет его восстановить. И тогда наш ум учится воспринимать личность как непрерывный процесс, а не как неизменный объект. Осознание этого придает нашему ощущению самих себя восхитительную текучесть, и мы начинаем относиться к жизни в целом легко и радостно.

## Не ждите особого момента, медитации или специального дня для радости

Когда вы начинаете направлять свой ум к радости, радостнее становятся ваши медитативные сессии. И в течение дня тоже возникает все больше радостных моментов. Однако хочу сразу предупредить, что не стоит ждать «радости нон-стоп». По большому счету все именно так: чем чаще вы практикуете с радостью, тем больше радости приходит к вам и тем легче вы ее замечаете. Однако нереально чувствовать себя прекрасно каждую медитацию или каждую минуту. Почему?

Первая причина — разнообразие жизненных обстоятельств. Бывают дни, когда быстро устаешь из-за недосыпа, или болит спина, или вдруг вспоминаешь семейную ссору, произошедшую два дня назад, и снова закипаешь от гнева, или просто переел за обедом, или на работе случился аврал. Иногда нельзя даже определить причину подавленного состояния. Даже если вы уже научились привносить радость в свою жизнь, вам все равно не избежать дней, когда она

будет ускользать между пальцев, а у вас не останется сил вернуть ее. Выходит, что в одни дни приносить радость проще, чем в другие. Но даже если у вас сложности с радостью несколько дней подряд, ни в коем случае не думайте, что все тренировки прошли напрасно. Такие дни — не более чем отражение в нашем несовершенном уме разнообразия нашего несовершенного мира. Даже у самого талантливого марафонца бывают дни, когда он вообще не в состоянии бежать или неспособен делать это в полную силу. Но это же не означает, что его тренировки больше не работают, это означает только то, что у него случился плохой или просто не лучший день. Вот и в тренировке ума тоже бывают свои плохие или не лучшие дни.

Почему-то мне кажется, что твоя техника больше подходит щенкам.



Вторая причина «перебоев» в радости состоит в том, что время от времени с нами происходит нечто тяжелое или неприятное. И тогда эмоциональной боли не избежать даже самым опытным мастерам медитации, легко вызывающим радость в менее экстремальных условиях. Боль может длиться месяцами. И в этих обстоятельствах еще важнее продолжать формальную и неформальную медитативную практику, как бы трудно она ни давалась и именно *потому*, что она трудна. Это похоже на восстановительную терапию бегуна, перенесшего серьезную травму. Врачи могут запретить ему выходить на стадион еще несколько месяцев, однако от

этого он не перестает быть спортсменом. И боль, сопутствующая восстановлению, не есть признак слабости. Напротив, воля к борьбе с трудностями демонстрирует великую силу духа.

Мне тоже приходилось проходить через очень болезненные периоды, когда практика не могла избавить меня от эмоциональной боли. Тогда я заставлял себя заниматься с удвоенной нагрузкой. *Предполагалось*, что я должен был справиться, но у меня ничего не получалось: я не мог или почти не мог приносить в свою жизнь радость. «Оказывается, я еще никчемнее, чем считал раньше», — думал я. И эта произвольная оценка только усугубляла мои страдания. Пример с травмированным спортсменом помог мне выбраться из порочного круга боли. С тех пор я не забываю предупреждать всех, кто начинает тренировки, о возможности подобных провалов, особенно на пути к радости. Мы еще вернемся к этому в главе 6, когда будем учиться справляться с эмоциональной болью.

С другой стороны, вас ждет и приятный сюрприз. Когда ваша практика начнет направлять ум к радости, та будет приходить сама, и подчас совершенно неожиданно. Когда ваш ум, точно склон горы (опять обращаемся к этой красивой метафоре), устремляется в сторону радости, вероятность встречи с ней намного возрастает. Крис, один из учеников Сорью Форалла, отметил как результат своей практики то, что начал «улыбаться без причины»:

*Я никогда не был так счастлив и радостен.*

*И вот как именно я понял, что стал более радостным: теперь я чаще улыбаюсь. По сути, это был один из первых признаков того, что моя медитация успешна. Я думал, что мой прогресс проявится в грандиозных, сносящих крышу переживаниях. Но вместо этого обнаружил нечто гораздо более тонкое. С какого-то момента я отметил у себя нечто вроде рефлекторной улыбки. Мог сидеть и медитировать так долго, что начинал испытывать физическую боль, и вдруг улыбнуться — без видимой причины. Потом это стало происходить не только во время формальной практики. Даже*

оказавшись в какой-то малоприятной ситуации, я мог немного смутиться, занервничать или испугаться — и рефлексивно улыбался. Позднее, с продолжением практики, улыбаться стало еще легче, и это была искренняя улыбка. А такая улыбка всегда несет в себе радость. Это стало случаться в моей жизни все чаще и чаще. Раньше я постоянно испытывал депрессию и проблемы с общением, но вместе с умением улыбаться по-настоящему, хотя бы на миг, в меня словно влились новые силы. Улыбка избавляет вас от негатива, и люди это замечают. Трудно все объяснить словами, но мне кажется, я стал счастливее, а значит, меньше подвержен негативности, и людей, судя по всему, это привлекает. Меня наконец-то пригласили на собеседование, и хотя я ужасно нервничал, все равно сумел улыбнуться и поделиться радостью. Видимо, это сработало: мне предложили работу, а рекрутер даже сказал: «Вы мне понравились!»

Моя жизнь все еще непроста, меня терзают стрессы и тревоги, но я всегда с ними справляюсь. Мне как-то удастся вернуть состояние счастья и ощущение, что все будет хорошо. И в результате хватает уверенности решать проблемы «по мере поступления». Я понял, что трудности, которые еще ожидают меня в жизни, не преодолеть без опоры на внутреннее ощущение счастья. Жизнь — такая серьезная штука, что в ней не обойтись без радости и веселья. Надеюсь, вы поняли, о чем я<sup>11</sup>.

## Ежедневная практика направления ума к радости

Прежде всего замечайте радость. Укрепляйте навык удерживать тончайшие ломтики радости — как в ходе формальной медитации, так и в повседневной жизни. И чем больше таких



«ломтиков» вы будете замечать, тем легче сможете получать к ним доступ.

Неформальные практики из этой главы не требуют дополнительного времени, но могут значительно улучшить качество вашей жизни. Например, практика получения удовольствия от обычных занятий — обращение всего вашего внимания на первый кусочек любимого блюда или на первые капли теплой воды под душем — гарантированно добавит вам счастья. В дополнение к этому я настоятельно рекомендую формальную практику призывания радости и направления на нее внимания в ходе трех вдохов.

Если вы уже давно практикуете медитацию, то для вас особенно важна практика «Смотри-ка: ушло!» Она может заметно ускорить ваш прогресс в медитации. Если же вы менее опытны, то, наверное, лучше обратиться к более легким практикам, например ощущению радости от одного вдоха, но рекомендую вам время от времени все-таки пробовать и «Смотри-ка: ушло!»

Если вы будете регулярно выполнять практики из этой главы, то скоро направите свой ум к радости. Благодаря правильному направлению ума радость придет к вам без малейших усилий — как в медитации, так и в жизни.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

