

Осмелюсь быть
счастливым!



ОСМЕЛЬСЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!

Делия Стейнберг Гусман, президент Международной Классической философской школы «Новый Акрополь»

Нашей сегодняшней встрече мы не дали названия, которое по форме являлось бы утверждением. Мы не можем сказать: «Счастье», не можем сказать: «Счастье существует». Мы могли бы выбрать в качестве названия то, что с философской точки зрения считаем более правильным, — вопрос «Возможно ли счастье?». Я не смогу дать на него однозначный ответ, не смогу поделиться ни формулой счастья, ни какой-то другой хитростью, потому что у меня их нет. Я предпочитаю, чтобы мы все остались с этим вопросом, чтобы каждый размышлял над ним, каждый искал свой вариант ответа на него. Потому что я уверена: если мы будем постоянно спрашивать самих себя, возможно ли счастье, мы найдем те слагаемые счастья, которых до сих пор не замечали, или начнем завоевывать их прямо сейчас.

Очень трудно дать определение счастью, поэтому нам ничего не остается, как спросить самих себя: что такое счастье? Представление о счастье сильно меняется на протяжении эпох и зависит от самых разных факторов: направлений моды, воззрений, типов личности. Есть люди, которые видят счастье только в материальном, в обладании, в богатстве — в том, что можно накопить, в тех вещах, которыми можно распоряжаться. Есть люди, которые видят счастье только в духовном. И есть люди, которые отмечают целый спектр возможностей, связывая счастье с областью психологического, видя его в способности мыслить, в морали, в нормах общественного поведения, в наших привычках. Таким образом, набор мнений о том, что такое счастье, огромен и зависит, как мы уже говорили, от многого: от эпохи, от личностей и от точек зрения.

Так как мы находимся в философской школе, мне приходит на ум великий философ Сократ, который нас очень вдохновляет. Любопытно, что Сократ, который всю жизнь посвятил обучению, столько лет воспитывал учеников, когда его приговорили к смерти, посадили в тюрьму, сковали ноги цепями, а за несколько минут до того, как дать ему яд, с его щиколоток сняли кандалы, — Сократ нежно растер свои ноги и сказал: «Какое счастье чувствовать, что можно шевелить ногами, если несколько минут назад они были скованы». Это счастье физическое, материальное, счастье, заключенное в теле. Но через несколько минут, уже держа чашу с ядом в руке, Сократ напомнил одному из своих самых близких учеников, чтобы тот не забыл совершить жертвоприношение Асклепию. То есть в критический момент в своем сердце и мыслях он возносит счастье на гораздо более высокий уровень, связывает его с Асклепием, богом здоровья. Быть здоровым — значит не только иметь хорошо функционирующее физическое тело: Асклепий — бог великого Равновесия, Здоровья во всех аспектах, на всех планах человеческого существования.

Итак, мы видим, что счастье зависит от того, какой момент мы проживаем,

и от человека, который может направить свое сознание на одно или другое. Почти каждый согласится с тем, что счастье связано с душевным состоянием, я даже готова сказать — с состоянием души. Заранее прошу прощения, что использую слово «душа» не с точки зрения религии, а с точки зрения психологии, понимая под душой то, что нас оживляет, нашу психику, наши чувства (а они столь разнообразны), нашу способность думать, анализировать, познавать. Это и есть наша душа, наши состояния души, и большинство философов нас убеждают, что счастье заключается в том внутреннем душевном удовлетворении, которое мы обретаем, когда получаем желаемые блага.

Стало быть, счастье — это удовольствие, которое переполняет нашу душу, как только мы достигаем тех благ, которых страстно желаем. С подобной мыслью мы можем чувствовать себя легко и спокойно. Но продолжим задавать вопросы: что это за блага, достижение которых приносит нам душевное удовлетворение? И снова никто из нас не ответит одинаково. Мы все сходимся в одном: нам необходимо чувствовать себя хорошо, прежде всего внутренне. Но очень сложно объяснить, что именно позволяет нам внутренне чувствовать себя хорошо и что это за блага, которые непременно приведут нас к счастью.

Экскурс в философию в поиске ответов, которые нам предлагали на протяжении веков разные философы, может занять очень много времени. Так как это моя работа и я постоянно занимаюсь этим, постоянно читаю, объясняю и показываю это тысячу и один раз, я могу уверить вас, что нет большой разницы между знаниями мудрецов античности и теми гипотезами, которые выдвигают современные философы. Возможно, нам бросается в глаза простота, с которой говорили о счастье философы древности, и сложность, с которой объясняют его современные философы, но говорят они об одном и том же. Все нас уверяют, что желать счастья — естественно для людей, мы все хотим стать счастливыми. И нет ни одного философа, ни одной философской школы, которая отрицала бы потрясающую возможность завоевать счастье. Конечно, и те и другие предлагают свои пути к счастью. Я бы не сказала, что они разные, они, скорее, дополняют друг друга. Я выберу двух или трех наиболее древних и известных философов, чтобы мы увидели, что они не говорят об одном и том же — и в то же время что они говорят об одном и том же.

Пожалуй, философия Запада находится под сильным влиянием идей Аристотеля, поэтому мы не можем умолчать о том, что писал Аристотель о счастье. Он считал счастье высшим благом человеческого существования и при этом допускал, что не все люди находят счастье в одном и том же. И после рассуждений о различных типах счастья, которое мы можем обрести с помощью тех или иных вещей, Аристотель приходит к выводу, что должно существовать некое счастье, свойственное лишь человеку. Счастье, которое не спутаешь с удовлетворением, испытываемым камнем, когда мы не беспокоим его, не передвигаем с места на место. Счастье, которое не спутаешь с тем, что чувствует дерево, которое не пытаются вырвать с корнем. Счастье, которое не спутаешь и с тем, что чувствует животное, когда оно наелось и ему тепло, когда ему удалось укрыться от бури

и когда его ласкает хозяин. Счастье человека, в чем оно? Аристотель говорит, что оно состоит, ни больше ни меньше, в том, чтобы направлять нашу жизнь, направлять работу нашей души в соответствии с разумом и добродетелями. И вот от этого мы уже испытываем первый шок. «В соответствии с разумом» означает, что если мы хотим быть счастливыми, то не должны думать, что счастье приходит внезапно, что это как бы атмосферное явление. «В соответствии с добродетелями» означает, что если мы не прилагаем усилий и не развиваем те способности, те достоинства, которые нас характеризуют, отличают как человека и заставляют нас решительно заслуживать право называться человеком, то мы не добьемся счастья. Аристотель не описывает добродетели так тривиально, как их сегодня воспринимаем мы. Он видит в них благой образ жизни, искусство быть в ладу с самим собой и со всеми остальными. И он спрашивает себя: можно ли добиться счастья, можно ли достичь счастья? И сам отвечает на этот вопрос: да, счастья можно достичь путем длительного обучения, потому что нужно научиться приобретать добродетели, то есть нужно работать с добродетелями и с недостатками, пока в конце концов не будет достигнуто равновесие, стабильность. Вот что говорит Аристотель.

Давайте пойдем дальше и посмотрим, что говорит нам о счастье Платон. Если нам немного сложно принять идею о том, что счастье зависит от добродетелей, то слова Платона еще более строги, но на них откликается душа. Платон говорит, что человек не может достичь абсолютного счастья. И не потому, что абсолютного счастья не существует. Дело в том, что человек находится в постоянном поиске стабильности, потому что в нем, по-видимому, действуют противоположные факторы, которые с трудом уживаются друг с другом. В человеке есть земное и небесное начала. В нас есть нечто духовное и нечто материальное, нечто близкое к богам и нечто близкое к земле. И эти два начала постоянно борются, каждое из них пытается заполучить наибольшую часть наших сил. Пока идет эта борьба и пока не достигнуто равновесие, невозможно говорить о счастье. По Платону, мы обретаем счастье, когда принимаем реальность, когда принимаем, что в нас есть и то и другое начала (об этом он говорит весьма ясно), и когда мы принимаем очень глубокую идею, которую он высказал в своих диалогах, напомним ученикам: «Вы боги, но вы забыли об этом». Это сущность людей, и поэтому нам так трудно достичь абсолютного счастья. Быть богами означает иметь частичку неба в себе, а забыть об этом — означает быть прикованными к земле. Память — это не процесс механического запоминания, память основана на том, что мы запоминаем и можем возобновить. Таким образом, Платон ставит нас перед альтернативой: если мы хотим быть счастливыми, нам необходимо сделать усилие, привести память в движение благодаря тому, что он назвал реминисценцией (припоминанием, неясным воспоминанием), и сделать так, чтобы наша душа, наша психика снова уловила, что такое Благо, Красота, Истина и Справедливость. Душа может ощутить эти истины как отблески, уловить, прожить, почувствовать их только в особые минуты, ибо спустя мгновение они ускользают, оставляя нам удовольствие воспоминания, удовольствие припоминания, оставляя то чувство

удовлетворенности, которое и есть счастье.

Пифагор жил гораздо раньше Платона и был намного категоричнее его. Пифагор говорит, что счастливый человек — это мудрец, он не оставляет нам большого выбора. Следовательно, счастье — ни больше ни меньше как мудрость. Но дело в том, что сам Пифагор не считал себя мудрецом. Когда он сравнивал себя с другими людьми своей эпохи, он говорил, что он только лишь ищет мудрость. Именно Пифагор ввел в обращение термин «философ», «философия». Философ — это тот, кто ищет, тот, кто любит мудрость. Он не обладает мудростью, но любит ее. Он знает, что ему многого не хватает, но он любит то, чего ему не хватает, и постоянно пытается достичь этого. Таким образом, Пифагор не говорит нам: «Я философ, я не мудрец, и поэтому я несчастлив». Он говорит: «Я счастливый человек, потому что знаю, что я ищу».

Конфуций, живший в Китае, за много тысяч километров от Греции, был таким же категоричным, как и Пифагор. Счастливый человек — это человек справедливый. Чтобы быть справедливым, необходима мудрость, необходимо равновесие, необходимо умение приходить во всем к центру, умение познавать суть всего. Когда мы доходим до сути, до глубины всего сущего, мы можем быть справедливыми, справедливыми по отношению к самим себе, к нашей собственной жизни. И в этот миг нас охватывает счастье.

Нам нет нужды упоминать о других философах, не потому что их не было, а потому что они, в той или иной степени, говорят нам об одном и том же. Все они связывают счастье с внутренними факторами, с душой, с великой гармонией, со стабильностью, с мудростью, с познанием глубоких вещей. И все это заставляет нас задать себе вопрос: если великие философы говорят нам о счастье как о ценности внутренней, глубокой, гармоничной, то почему в обыденном понимании счастье пользуется столь дурной славой, почему мы понимаем его столь поверхностно, столь плохо? И это настолько очевидно, что я вчера говорила в шутку, что это будет самая короткая лекция в моей жизни — название: «Возможно ли счастье?», ответ: «Нет».

Дурная слава счастья невероятна. О счастье говорят как о чем-то кратком, нестабильном, неполном. Возможно, мы сами дали повод к появлению его дурной славы. Ведь все мы признаем, что счастье коротко, потому что каждый из нас когда-то испытал счастье, но сколько оно длилось — мгновения? Разумеется, у всех в жизни были минуты стабильного счастья, однако потом какая-нибудь жизненная буря показывала нам, что на самом деле счастье нестабильно. И стоило только поверить, что нам есть на что опереться, как вдруг ураганный ветер сбивал нас с ног. Также все мы задумывались о том, что счастье неполно, потому что, когда у нас есть одна вещь, мы понимаем, что хотим две, когда у нас есть две, мы хотим пять, а когда есть пять — нам надо десять. И вместо того чтобы наслаждаться тем, что у нас есть, мы постоянно страдаем, думая о том многом, что хотим получить. Поэтому счастье на самом деле кратко, непостоянно и неполно. Но не связываем ли мы счастье с предметами внешними по отношению к нам, не связываем ли мы его с тем, что всегда вне нас, что не зависит от нас и что по этой причине мы не

можем контролировать?

Стоики справедливо говорили: если мы хотим достичь счастья, мы должны попытаться всеми средствами достичь тех благ, которые зависят только от нас самих. Тех благ, которые мы ощущаем как свои собственные и которые никто не может у нас отобрать. Когда мы ищем счастье, мы всегда протягиваем руки от себя, не правда ли? Платон объяснял, что сама форма нашего тела отражает наши недостатки, и показывал, как забавно, что наши руки всегда направлены наружу, словно пытаются ухватить то, чего у нас нет. Они хотят внести нечто внутрь нас самих, но сначала ищут это «нечто» вовне. Зачастую наши руки превращаются в когтистые лапы, потому что мы хотим захватить вовне что-то, не зная, сможем ли его сохранить. С этой точки зрения получается, что счастье на самом деле кратко и непостоянно, и мы должны признать правоту за теми, кто считает, что счастья нет и не может быть.

В целом, мы, люди, очень капризны. Мы чего-то требуем от жизни, думаем, что счастье — это подарок, который мы заслужили только потому, что родились. И никогда не допускаем мысли о том, что счастье — это личное завоевание. Я настаиваю именно на личном завоевании — завоевание бывает и коллективное, и есть много способов добиться счастья всем вместе, если мы едины, однако это очень сложно. Я настаиваю: если бы мы пытались достичь счастья вместе, то через некоторое время начали бы в своем счастье зависеть от других людей, от того, что делают другие или как они себя ведут. Поэтому я считаю счастье в первую очередь личным завоеванием, и даже более того, без тени опасения называю его философским завоеванием: это завоевание, которое зависит от нашей любви к мудрости. Это не означает, что мы должны быть мудрецами или великими философами, что мы должны писать книги или статьи, проводить лекции или занятия, — ничего подобного. Это означает, что нужно любить истину и искать ее, осмелиться искать ее, нужно любить знания и искать их, осмеливаться искать их — вот с чего надо начать, чтобы завоевать счастье.

Чтобы поиск мудрости был успешным, недостаточно только искать ее, нужно и находить что-то, иначе мы будем вечными искателями. Это очень романтично, но совсем непрактично. Для того чтобы найти немного мудрости, чтобы знание пришло к нам, проникло в нас, пустило в нас корни, нужно бороться с главным врагом счастья — болью и ее спутниками. Боль никогда не приходит одна, ее всегда сопровождают тревога, беспокойство, тоска, страхи, сильные страдания; именно боль — та главная преграда, с которой сталкиваются все люди, когда размышляют о своем завоевании счастья. Проблема боли также занимала всех философов, и так или иначе все они пытались отвечать на вопросы, связанные с ней. Я бы не хотела сегодня говорить о боли, это не тема нашей встречи (достаточно того, что я уже сказала), сегодня я хочу говорить о счастье. Так что если мы будем страдать от боли (не от самой боли, а оттого что она нас парализовала), то лучший способ избавиться или отстраниться от нее — увидеть, до какой степени она сковывает нас, отнимает все наши возможности, забирает все наши способности, обессиливает нас. Бороться нужно не с болью, потому что боль — это

закон жизни и в любом случае по той или иной причине мы все рано или поздно почувствуем боль. Борьаться нужно с параличом, который она порождает, и лучшее средство от паралича — движение. Надо разорвать цепи боли, надо найти маленькие, простые доводы, которые помогут нам избавиться от этих цепей. Я думаю, все согласны с тем, что боль появляется там, где мы сталкиваемся с трудностями, которые жизнь готовит каждому. У кого время от времени в жизни не появляются трудности? Нет необходимости поднимать руки, но если среди присутствующих есть кто-то, кто никогда не испытывает трудностей, то я попрошу его продолжить встречу вместо меня. У всех нас есть трудности, и все мы привыкли делать эти трудности причиной собственного страдания, а потом и несчастья.

Теперь давайте рассмотрим обратную ситуацию. У всех нас есть трудности, хорошо... а может быть, эти трудности — способ испытать нас? Может, эти трудности помогают нам освободить наши скрытые внутренние силы, которые иначе мы никогда не пробудим? Разве мы не можем немного поиграть и представить, что мы проходим по жизненным дорогам, полным ловушек и испытаний, чтобы увидеть, способны ли мы избежать их и достаточно ли мы умны, чтобы найти решение, выход? Трудность — это камень на пути, и если мы видим лишь камень, то он раздавит нас, но если камень — это испытание, если мы играем в эту игру, то мы скажем себе: «Некто наблюдает, способен ли я пройти дальше. Да, конечно, я способен пройти вперед». Эту игру нам следовало бы перенести в нашу жизнь, чтобы трудности не парализовали нас, а наоборот, помогали нам проявлять больше собственной энергии, становиться чувствительнее (потому что это в нас уже есть), рассудительнее (ведь это тоже возможно), развивать творческие способности, воображение и интуицию. В этом случае трудности превращаются в наших друзей, и мы начинаем смотреть на них как на стимул: каждая трудность бросает нам вызов, каждая трудность вызывает нас на дуэль, и сами мы — маленькие герои, которые приняли вызов и победим их одну за другой. Трудность — это не несчастье, это возможность достичь счастья.

Мы привыкли говорить об ударах, которые получаем от жизни, и правда, мы все получаем удары судьбы, и иногда они настолько сильные, что мы физически страдаем. А разве эти удары — не способ пробудить нас, заставить как-то реагировать, перестать быть неподвижными, словно мы растения или минералы, которым часто уподобляемся? Что мы делаем, когда хотим разбудить человека, если уже поздно, а у него, как бы ни звенел будильник, даже ресницы не дрогнут? Мы энергично трясем его, потому что знаем, что иначе он не пошевелится. А если мы дремлем по жизни? А что если мы позволяем проходить мимо нас тому многому, чему мы должны научиться у жизни, считая все это просто бесполезными ударами, страданиями, несчастьем и болью, которые нам ни к чему? Что если эта встряска необходима, чтобы мы открыли глаза и осознали, что пора шевелиться, что мы должны выйти из своего окаменения, из своего растительного состояния, что мы должны перестать пускать корни на одном месте, иначе никогда больше не сдвинемся с него или, в крайнем случае, наше движение превратится в

простую реакцию животных? Сколько раз мы не стыдились (думая, что имеем на это полное право) раздражаться, сердиться, протестовать, бороться и спорить со всеми людьми и считали, что это и есть движение, — но то же самое делают и животные. Так разве удары судьбы — не шанс для нас, разве не говорят они, что мы являемся чем-то большим, чем кажется?

Думаю, что мы должны учиться не только преодолевать трудности и принимать удары судьбы, но и искать счастье в себе самих. Ведь и самые великие мудрецы говорили, что счастье находится внутри, а не вовне. И если бы мы поискали в себе, то открыли бы, что имеем гораздо больше, чем хотим иметь. Но так как мы всегда смотрим вовне: что у нас есть, а чего нет, что мы можем иметь, а чего нет, — мы не даем себе ни возможности, ни времени открыть то, что есть в нас самих.

Если бы мы начали путешествие в глубь себя, то, возможно, принялись бы обвинять других людей и обстоятельства во всем плохом, что с нами происходит. Это наиболее простой способ оправдать собственное несчастье. И если мы захотим назвать кого-то плохим или если есть люди, которых мы считаем плохими, интересно было бы последовать примеру стоиков, которые рассуждали так: они плохие, ладно, но их зло — это их зло, меня оно не касается, меня касается возможность научиться — если я вижу, что кто-то поступает плохо, я понимаю, что не хочу поступать так же. По крайней мере, стоики смотрели на это так и открыли, что так гораздо легче сосуществовать с другими людьми. Очень удобно говорить: «Есть плохие люди, и поэтому я несчастен». Есть плохие люди — и я успокаиваюсь, сажусь и засыпаю. В таком случае не только плохие люди, но и все, что происходит плохого, будет на нас влиять.

Поговорим об обстоятельствах, которые мы тоже обычно во всем обвиняем. Обстоятельства сами по себе, как говорили стоики, ни хороши, ни плохи, все зависит от того, что мы думаем об этих обстоятельствах. Чтобы понять, о чем идет речь, давайте возьмем пример из нашей повседневной жизни. Предположим, великий мудрец говорит нам: «Если у тебя есть хорошие книги, ты можешь быть счастливым, потому что книги станут твоими спутниками и подарят тебе прекрасные минуты». Но у нас уже есть свое мнение о чтении: читать скучно. Это мнение категоричное, окончательное, и совет мудреца нам не поможет, потому что мы настолько срослись со своим мнением, что не сможем выйти за его пределы и никогда не получим удовольствия от чтения, находишься в наших руках даже самые богатые книжные сокровища. Итак, обстоятельства бывают очень разные, обстоятельства такие, какие есть, и мы можем по-разному к ним относиться: если мы бодрствуем, если мы активны и сильны, мы сможем изменить их и прожить много благоприятных моментов; если мы пассивны, неподвижны, подавлены и побеждены несчастьями, обстоятельства всегда будут сильнее нас. Поэтому важно двигаться в глубь себя и перестать зависеть от плохих людей и плохих обстоятельств, важно открыть, что у нас есть такие внутренние возможности, которые помогут нам не зависеть от людей и обстоятельств.

Я бы даже предложила нечто большее — вызывать внутренние изменения,

внутреннюю трансформацию, не только искать внутри, но и трансформировать, особенно то огромное множество привычек, которым мы потакаем, почти не осознавая этого, в течение жизни. Эти привычки делают нас несчастными, но мы никогда не догадаемся, что несчастны именно из-за них. Мы можем начать с более простых привычек, которые можно победить, потому что с ними легче работать и они проявляются в нашей повседневной жизни. Как насчет привычки к беспорядку? До какой степени беспорядок делает нас несчастными!.. Может ли быть счастливым человек, который весь день что-то ищет, не зная, где это что-то находится? Станешь счастливым, когда найдешь, но, в лучшем случае, будет уже поздно. Однако мы никогда не предполагали, что порядок может способствовать нашему счастью. К тем привычкам, которые делают нас несчастными, я бы также добавила лень, потому что лентяй сам не пошевелится, он хочет жить на всем готовом, то есть требует счастья на блюдечке: «Принесите мне его и обслужите меня, потому что я это заслужил». Лень — это привычка, которую необходимо немедленно оставить, заменить ее чуть большей активностью, сделать так, чтобы мы сами были строителями собственной жизни. Есть и другие привычки — психологические, но от этого они не перестают быть привычками. У нас есть злосчастная психологическая привычка жалеть себя: «Бедный я, бедный, я так страдаю!» Как мы собираемся искать счастье, если все время страдаем из-за того, что с нами происходит так много плохого и жизнь нас так часто наказывает? На санскрите мы бы сказали, что карма очень сурова с нами, с остальными нет, но с нами... И пока мы жалеем себя, все усилия, которые могли бы потратить на завоевание счастья, мы направляем в другую сторону. Почему бы не поговорить о другой психологической привычке — самооправдании: «Нет, меня не в чем обвинять, у меня есть причины делать то, что я делаю, я делаю это, потому что это хорошо». Но иногда полезно спросить себя: если то, что ты делаешь, хорошо, и у тебя есть серьезные причины поступать таким образом, почему же ты несчастен? Ведь твои «наисерьезнейшие» причины должны принести тебе счастье. И так же мы создаем ментальные привычки — привычки нашего ума: идеи фикс, понятия, даже не понятия, а предрассудки, поспешные суждения с первого взгляда, навешивание ярлыков на ситуацию, на человека. «Это мне нравится, это не нравится — и кончено, других возможностей нет». Эти привычки никогда не помогут нам стать счастливыми, потому что мы пытаемся идти по жизни с теми немногими идеями, если не сказать предрассудками, которыми обладаем. Так мы никогда не сможем быть счастливыми, потому что нам не хватает чего-то очень важного — мудрости. Мудрость нужно искать, надо «ловить» ее, но, если мы сами пойманы в сети предрассудков, мы никогда не позволим прийти ничему новому. Также необходимо оставить привычки, которые нас парализуют.

И я продолжу предлагать, а дальше каждый сам увидит, сможет ли он использовать что-нибудь из названного, чтобы завоевать собственное счастье. Я предлагаю обратить самое пристальное внимание на негативные состояния ума. Я не буду упоминать о них, так как не хочу говорить о чем-либо негативном: было бы абсурдно давать место в нашем разговоре подобным состояниям ума, ведь они и

так существуют и очень сильны. А когда преобладают негативные состояния ума, мы, не замечая этого, погружаемся в тучу — если бы мы обладали парапсихологическим видением, к которому так стремимся, то увидели бы людей, окутанных чем-то черным и распространяющих вокруг свою грозу. Лучше мы поищем способы оставить эти состояния ума, способы очень простые. Однажды я размышляла над древнеегипетскими текстами, над тем, что в них сказано о счастливом человеке, человеке мудром. Это не определения в строгом смысле слова, но характеристики, типичные свойства счастливого и мудрого человека, и они такие простые, что я даже не знаю, как о них рассказать.

Счастливый человек — тот, кто умеет любить. Но это мы уже знаем, мы уже слышали эти разговоры о любви. Да, но мы слышали о любви очень специфической: полюби меня, и ты увидишь, люблю ли я тебя. Но счастливый человек способен любить, потому что имеет такие внутренние богатства, столько энергии, столько сочувствия и любви ко всему живому (а это тоже наши внутренние богатства), что отдает, не спрашивая, что получит взамен. Он отдает и получает удовлетворение от самой отдачи, от любви.

Древние египтяне говорили также, что счастливый человек всегда пребывает в хорошем настроении, хорошем расположении духа, которое иногда исчезает, но только на мгновение. Большую часть времени счастливый человек в хорошем настроении, он чувствует себя в ладу с самим собой.

Счастливый человек — щедрый человек, он находит гораздо больше счастья в том, чтобы отдавать, а не в том, чтобы получать, хотя обычно нам, наоборот, кажется: чем больше нам дадут, тем лучше мы будем себя ощущать. Однако тот, кто дает, чувствует себя богатым и поэтому дает, а тот, кто чувствует себя богатым, всегда чувствует себя и счастливым.

Древние египтяне говорили, что счастливый человек почтителен, уважителен, он умеет общаться со всеми с достоинством. Счастливый человек умеет сосуществовать с другими, жить вместе с другими, и поэтому он счастлив и всегда чувствует себя хорошо.

И продолжая учиться у великих философов, к радости, хорошему настроению, щедрости, уважению, вежливости, умению жить вместе мы должны добавить неутолимую жажду учиться. В жизни невозможно удовлетвориться тем, что у нас уже есть. Мы не можем — по крайней мере, мне это кажется очень трудным — сказать: «Я уже прочел три книги и не собираюсь больше читать, потому что я купил еще одну, но не продвинулся дальше пятой страницы». Тогда купи другую, потому что есть книги намного лучше, и посмотри, сможешь ли ты дойти до десятой или до сотой страницы. Мы не можем сказать в определенный момент жизни: «Я уже всему научился. Чему еще я могу научиться в моем возрасте?» Эти фразы, к сожалению, звучат очень часто, и так мы убиваем возможность постоянно учиться. Короче говоря, пока мы живы, мы можем учиться — неважен возраст, неважно состояние здоровья, учиться можно всегда. Именно эта жажда постичь суть вещей, эта способность соприкоснуться со всем, узнать внутреннюю природу всех существ, всего в мире — эта жажда вырывает нас из нашего

несчастья, потому что мы вдруг замечаем, что живем в мире бесконечно богатом, наполненном тем, чего мы не знали лишь потому, что жили с закрытыми глазами.

В этом поиске счастья я могу посоветовать вам нечто очень важное: искать смысл жизни. Недостаточно просто жить. Жить... а что еще мы собираемся делать, если уже родились? Хотя многие из нас говорят, что они не выбирали, родиться им или нет, я не стала бы так думать. Конечно, мы выбирали, хотя и не помним этого. Но недостаточно только жить, занимать место в этом мире, нужно найти смысл жизни; каждый из нас должен наметить цель, задачу. Иметь цель, знать, куда мы идем, что хотим сделать в жизни, — из всего этого рождается счастье, потому что мы встаем по утрам и в первую очередь думаем о своей цели, и у нас нет времени на обычные невзгоды, наша цель говорит нам: «Сегодня ты должен сделать это, это и это», — потому что мы должны еще немного к ней приблизиться. Очень важно знать, что именно мы хотим сделать, чего именно хотим достичь и как собираемся это сделать. Потому что недостаточно иметь цель — нам нужна определенная способность ума, способность к воображению, чтобы представить, как мы сможем достичь того, чего хотим.

И почему мы не верим в простое счастье? Я не знаю, почему о счастье всегда говорят громкими словами: «счастье на всю жизнь». Вы не замечали, что романы всегда заканчиваются на фразе: «Они жили долго и счастливо»? Мы закрываем книгу, и нам очень любопытно узнать, что произошло с героями через месяц, через год. Нам мало этой фразы, мы хотим знать, как сложилась их жизнь. Почему нас привлекают такие громадные вещи — нетленное счастье, совершенное, уникальное? А если мы поищем простое счастье, счастье повседневное? В нашей обыденной, повседневной жизни есть столько всего, столько маленьких вещей, которые помогают нам быть счастливыми! Благодаря им мы могли бы стать миллионерами счастья всего за несколько дней, но каждый раз переходим в новый день, не обращая на них никакого внимания. Я предлагаю возвращать счастье с помощью повседневных, простых, незамысловатых вещей, которые всегда рядом с нами. Иногда мы машинально, например, ставим в вазу несколько цветов, и они, бедненькие, стоят там, такие простые, что их едва можно назвать украшением... Но если мы остановимся на минутку и будем просто рассматривать их оттенки, их форму, расположение их лепестков, то через несколько минут улыбнемся. Зачем же отказывать себе в этом мгновении счастья, если оно каждый день в наших руках? Почему мы не наслаждаемся лучами солнца, когда идем на работу и обратно? Почему мы ходим по улице, словно несем на плечах 200-килограммовый мешок, почему не напеваем по дороге, почему не вспоминаем любимую мелодию? Почему мы не радуемся встрече с человеком, которого давно не видели или, наоборот, видим каждый день? Почему не приветствуем его, как будто мы встретились в первый раз? Это выше наших возможностей, потому что рутина убила нашу способность к повседневному счастью.

Почему бы нам, вместо того чтобы страдать, что у нас чего-то нет и, возможно, не будет в обозримом будущем, — не обратить внимание на то, что у нас уже есть, но чего мы до сих пор не брали в расчет? У каждого из нас так много того,

что принадлежит только ему и чего никто не может отнять, — если мы будем все время помнить об этом, мы будем счастливы. Однако мы считаем, что все эти богатства уже наши, и запихиваем их в самый дальний угол шкафа, где они пылятся, как старый хлам. А если мы обратим внимание на то, что имеем? Если мы будем каждый день рассматривать все то, что подарила нам жизнь, или то, чего мы сами добились?

Я считаю, что пришел момент отнестись к завоеванию счастья по-философски и с оптимизмом. Настаиваю: по-философски и с оптимизмом. Я не имею в виду оптимиста-мечтателя, который представляет все в необыкновенном, чудесном и удивительном свете, — такой подход лишает нас объективности. Чтобы стать счастливым, необходимо видеть мир таким, какой он есть, не лучше и не хуже. Подлинный оптимизм позволяет нам видеть во всем лучшее: даже если мы видим вещи такими, какие они есть, мы можем видеть то лучшее, что в них есть. Пока мы будем пессимистами, мы всегда будем замечать только худшее и никогда не увидим ничего хорошего. Мы забыли притчу о безобразной, блохастой, больной, но все же верной собаке. Философский и оптимистичный взгляд, умение всегда замечать что-то хорошее, то лучшее, что есть во всем, очень поможет нам, позволит нам почувствовать себя частью природы. Очень легко говорить: «Пусть с законами природы, с законами вселенной разбираются космонавты, для этого они выходят в космос и, обнаружив закон, приносят нам его в капсуле». Но хорошо бы нам самим стать космонавтами и свободно двигаться по космосу, по этому бесконечному миру, понимать его законы, осознавать его точность, ту математическую точность, с которой все происходит. Как хорошо заставляет нас почувствовать это и придает нам новых сил ощущение, что мы — часть вселенной, где всё следует одним законам, управляемым математически. Это и есть оптимистический подход — жить во вселенной, где все эволюционирует, идет к чему-то лучшему, к чему-то высшему. Мы могли бы сказать: «Однако я не вижу, что мир сегодня стал лучше, чем вчера, — совсем наоборот». Есть поговорка: раньше все было лучше. Я в это не верю. Возможно, сейчас все и не очень хорошо, но если мы по-настоящему углубимся в законы природы, то увидим, что эволюция не движется все время по прямой. На самом деле ничто не движется все время по восходящей линии, все развивается, движется медленно, будто по спирали. И чтобы двигаться по этой спирали, нужны большие усилия, нам нужно уметь подниматься, нужно решаться на эти усилия, потому что никто не станет подниматься за нас. Я знаю, что выбирать очень трудно, но только тот может быть счастливым, кто осмеливается выбирать, кто решается сделать то, что он выбрал. Только тот может быть счастливым, кто действует, кто знаком с усилием, ведь то, что стоит нам больших усилий, обязательно делает нас очень счастливыми.

Это и есть оптимистический подход. Мы зажигаем и поддерживаем в себе то, что мы называем энтузиазмом. Это огонь, который никто не сможет погасить, потому что он принадлежит нам. Это внутренний огонь, который погаснет, только если мы сами этого захотим. Во всяком случае, мы можем зажигать его каждый раз, когда захотим. Это и есть энтузиазм — каждый раз, когда мы открываем гла-

за, смотреть на все вокруг глазами, озаренными внутренним огнем. Каждый раз, когда мы всматриваемся в жизнь, всматриваться в нее глазами, озаренными этим внутренним огнем. Каждый раз, когда мы обращаемся к людям, обращаться к ним и смотреть на них с этим внутренним огнем. Энтузиазм — это просто мечта или реальная возможность чувствовать тепло внутреннего счастья, жар внутреннего огня?

В конце концов, счастье — состояние сознания, каждый найдет его в собственном сознании. Есть много синонимов, которые помогут нам понять, что это такое. Это спокойствие и ясность, которые наступают после сражения, когда мы уже разрешили внутренние конфликты, когда обрели стабильность, в этот момент не то чтобы нет боли, не то чтобы нет испытаний, но есть ясность и спокойствие. На мгновение мы чувствуем себя победителями, и победа приносит нам мир. Мы чувствуем себя в ладу с самими собой, мы чувствуем себя в ладу с другими, и пусть завтра будет другая битва, а послезавтра непременно еще одна, — тот, кто однажды победил, уверен в себе, у него есть могущественное оружие, чтобы продолжать сражаться, и он будет день за днем завоевывать новую и новую каплю спокойствия, день за днем будет заново узнавать это особое состояние сознания, которое мы называем счастьем.

Как я сказала вначале, нелегко дать определение счастью, хотя мы можем много говорить о нем... Но в любом случае, я снова хочу пригласить вас искать, находить, размышлять и помнить прежде всего о том, что жизнь дала нам намного больше, чем отобрала. И как правило, нам лишь кажется, что она нас чего-то лишила, — обычно мы сами теряем это или позволяем себе потерять, потому что мы опытные растратчики шансов.

Чтобы закончить эту встречу, я выбрала слова поэта и философа Амадо Нерво. Я очень люблю его, потому что своими стихами он всегда дотрагивается до самой глубины души человека, он говорит очень красиво и способен взволновать наше сознание, побудить нас к действию. Амадо Нерво говорит: «Счастье всегда приходит на свидание к тем, у кого сильная воля, кто никогда не уступает печали и страху». Как насчет свидания со счастьем? Каждый из нас может устроить его. Номер телефона? Ноль грусти, ноль страха, сильная воля — и счастье обязательно придет. Этого я вам и желаю, и не только желаю — я уверена, что вы добьетесь счастья.

СЧАСТЬЕ - ЭТО ПУТЬ (фрагмент статьи)

Елена Сикирич, основатель и руководитель классической философской школы «Новый Акрополь» в России

Я поймала себя на мысли, что даже человек, считающий себя счастливым, временами должен «проверить себя на счастье», особенно если давно об этом не задумывался: счастлив ли ты на самом деле? Твое счастье все еще рядом с тобой — такое, каким оно было когда-то, когда ты его испытывал глубоко и сильно, так, что сильнее и глубже было некуда? Или оно изменилось, стало другим? Если да, то в какую сторону — лучше или хуже? От самого счастья еще что-то осталось?

А может, счастье от тебя ускользнуло, убежало? Быть может, ты вновь спугнул его и растерял по дороге, потому что давно перестал его беречь и возобновлять и давно позволил ему превратиться в обыденность, суету, скуку, рутину?

А может, ты все еще так и не поймал эту загадочную «птицу» (сколько раз казалось: «вот оно, потерпи еще немного») и все еще ждешь не дождешься своего счастья?

А может, ты уже давно смирился и перестал ждать?

А может, ты еще так до конца и не разобрался и не сумел ответить на вечный вопрос «Что такое счастье и есть ли оно на самом деле»?

А если бы тебя спросили: «В чем оно, твоё счастье, то самое, истинное, великое и долгожданное, которое раз и навсегда?» — ты мог бы ответить на этот вопрос не кривя душой, не пользуясь общими, ни о чем не говорящими терминами, не убегая от ответа?

СЧАСТЬЕ В ТЕБЕ САМОМ

Лично я уже давно поняла, почему для поиска счастья (чтобы мы под ним ни подразумевали) очень важно остановиться, очень важен тот самый стоп-кадр, о котором я только что рассказывала. Эту важную истину я поняла не сама, а благодаря тому, что просто усвоила урок многих мудрых людей и философов древности и современности, которые делились своим жизненным опытом (мои занятия философией мне многое открыли). И до этой истины я дошла не сразу, а постепенно, проживая на практике фундаментальные учения о счастье, которые лично мою жизнь повернули.

Оказывается, самое большое препятствие на пути к счастью — это погоня за ним, страстное желание его достичь. Оказывается, счастье не ищется, не требуется, не планируется, не завоевывается — оно ПРИХОДИТ САМО, когда сочтет тебя достойным.

«Счастье — это вознаграждение, которое приходит к людям, живущим не ради него» (энциклопедия «Аванта»).

«К счастью приводит не поиск счастья. Если искать его, сядешь и будешь сидеть, не зная, в какую сторону податься. Но вот ты трудишься не покладая рук, ты творишь, и в награду тебя делают счастливым» (Экзюпери).

«Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом» (Пифагор).

Оказывается, искать надо не счастье, а нечто совершенно другое. Стремиться

надо не к счастью, а к вещам, которые его призовут как особый дар и вознаграждение судьбы.

Если уж искать, ищи долговечное — то, чего у тебя никто и никогда не отнимет, то, чего никто и никогда не сможет разрушить.

Ищи Смысл Жизни — придавай иной смысл каждому твоему дню, твоим мечтам и стремлениям, твоему отношению к людям, к природе и окружающему миру, попытайся найти ответ на вопрос «Для чего и для кого я живу?»... Учись, познавай и открывай красоту мироздания, удивительные законы существования. (В противном случае откуда у тебя сам Смысл Жизни возьмется?!)

Ищи Любовь чистую, настоящую, бескорыстную и учись любить — так, как ты всегда мечтал, чтобы люди или какой-то бог любили тебя.

Ищи свое Предназначение и свой Путь — ищи любимое дело и вдохновенные, настоящие задачи, которые помогли бы это предназначение выполнить.

Ищи тех, кому ты нужен, кого будешь любить, кому можешь помочь и за кого с радостью возьмешь на себя ответственность, потому что иначе не можешь (прежде чем искать тех, кто нужен тебе)... Учись проявлять доброту и сострадание ко всем существам и оказывай помощь кому только можешь (прежде чем искать тех, кто будет сострадать и помогать тебе)...

Ищи самого себя, свою индивидуальность и силу своей харизмы — пытайся понять, кто ты на самом деле, во что веришь и на что действительно способен... Учись быть собой (вместо того чтобы терять себя и свои принципы при каждом удобном случае, вместо того чтобы сдаваться и опускать руки при каждом порыве ветра)...

Ищи богатства собственной Души и Сердца — свои таланты, потенциалы, достоинства... Научись наполнять Душу повседневно нужной ей пищей: тем, что ее вдохновляет, тем, что ей приносит свет (ибо ты не можешь ничего дарить другим, если сам пуст, а пустая душа всегда несчастна)...

Учись меняться к лучшему, становиться лучше (вместо того чтобы пребывать в застое и сидеть в своем «болоте»), ибо все в этой Вселенной движется и меняется, никто и ничто не стоит на месте...

Учись видеть, слышать и действовать Сердцем — «зорко одно лишь сердце, самого главного глазами не увидишь» (когда твое Сердце глухое и слепое, ты несчастен, потому что сам ничего не видишь, не слышишь и не воспринимаешь, и еще ты уязвим, к тебе могут прилипнуть любое зло и любая беда).

Ищи богатства Души и Сердца других людей, открывай их, даже если они не так очевидны, даже если сами люди их в себе еще не открыли, покажи им, что они многого достойны, — и ты увидишь, что у тебя будет для кого и ради чего жить (иначе саму причину счастья потеряешь).

Получается, какой ты сам, таким и будет твое счастье.

Какое счастье ты даришь другим, таким будет и твое собственное.

В зависимости от того, какие побуждения руководят твоим сердцем и чем живет и наполняется твоя Душа, таким будет и твое счастье.

Действительно, СЧАСТЬЕ — это ПУТЬ, а не пункт назначения.

Счастье не в обретении, а в изменении к лучшему. Счастье не ближайшая цель, до которой всего один шаг, — оно в Пути, ведущем к звездному небу над тобой и к вечным ценностям в твоей душе, оно в Пути, ведущем навстречу людям, Богу и всему миру, даже если твои ноги, ноющие от усталости, отказываются идти. Счастье — это Высшее Благо в твоей жизни, до которого нужно долго добираться и которое в то же время спешит тебе навстречу в ответ на твои собственные усилия...

СЧАСТЬЕ И СУДЬБА

Оказывается, Счастье и Судьба тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. В античном мире понятие счастье отождествлялось с греческим понятием эудемониа, что буквально переводится как «судьба человека, находящегося под покровительством Богов».

Любое мгновение счастья воспринималось как особая удача, особый подарок богов или дар судьбы, который всегда приходит в ответ на особые усилия человека. «Счастье связывалось, прежде всего, с удачей, фортуной. Но удача — подарок богов, а боги не награждают людей случайных. Поэтому восприятие счастья как счастливой судьбы и заслуженного блага тесно переплетены. Однако счастье, считали древние, нельзя добыть прямыми усилиями. Оно, как и судьба, не зависит от самого человека» (энциклопедия «Аванта»).

В древности к Счастью относились с особым трепетом, считая, что оно и есть суть Сокровенного Смысла Жизни. Счастье — это Тайна.

Оно так необъятно и бесконечно, как сами Боги и само мироздание.

Но эта Тайна очень хрупкая, не зря же ее всегда называли Птицей.

Чем больше пытаешься поймать Птицу Счастья, тем быстрее она от тебя улетает. Чем больше пытаешься ограничить Счастье, заключить его в узкие рамки твоего собственного восприятия и твоих желаний или взять его штурмом, тем больше оно тебе сопротивляется и тебя боится.

Сокровенное и истинное Счастье никто и никогда не видел в лицо и вряд ли когда-нибудь увидит, точно так же как вряд ли когда-нибудь увидит в лицо Богов и Судьбу, стоящих за ним и его охраняющих. Само Счастье тебе недоступно, но зато тебе доступен ШАНС прикоснуться к нему — «призвать его хранителей» и «встретиться с Судьбой и Богами» в определенной точке пространства и времени.

В древности говорили о ШАНСЕ как об особом времени Судьбы, когда человек получает возможность прикоснуться к Счастью по мере сил своего Духа, достоинств своей Души, чистоты своего Сердца, правильности своих реакций и своего выбора. ШАНС — это подходящий момент, подходящее время для переосмыслений, выборов и действий человека, которые благословляют Судьба и Боги и которые рано или поздно приведут к истинному Счастью. Время, когда в твоей жизни появляется Шанс, считали древние, священное, это на самом деле тот самый назначенный срок, когда проявляются особые действия Бога и Судьбы в ответ на особые и постоянные усилия человека.

Это тот самый священный миг, когда индивидуальные усилия человека сливаются с непознаваемой волей Судьбы. По словам римского поэта и мудреца Пин-

дара, вне этой точки встречи с Богом любое достижение цели, любая творческая и другая деятельность (в том числе и спортивная) либо ни к чему не приводили, либо представляли собой лишь стремление к определенным результатам, не получившим одобрения и покровительства Неба и, соответственно, быстро терявшим смысл и ценность, даже когда человек результатов добивался. К счастью можно прикоснуться только в этой точке встречи. Вне этой точки и без «покровительства судьбы» все результаты, обретения и достигнутые цели, даже самые желанные, быстро превращаются в обыденность, тоску и искусственную, «механическую» форму, которая быстро портится, теряет смысл и порой приносит разрушение или сама разрушается, потому что не получила «благословения неба», ведущего к счастью.

В результате мы судорожно ищем, чем бы ее заменить, и меняем ее на другую вещь или цель точно такую же, потом на третью, четвертую, пятую, и наша жизнь превращается в замкнутый круг, лишенный счастья и полностью отрезанный от сокровенной воли судьбы и благословения Бога.

ШАГ НАВСТРЕЧУ СЧАСТЬЮ

Оказывается, ты должен поймать не Счастье, а Шанс, который дает Судьба, чтобы ты мог к Счастью прийти...

Вот мы и возвращаемся к тому, с чего начинались наши размышления, — к важности остановки и стоп-кадра, если ты хочешь, чтобы когда-нибудь Счастье само к тебе, а через тебя к другим существам и окружающему миру.

Помните, я делилась с вами, как в своем воображении представляла многих из вас, читающих эту статью: незнакомые лица, образы, разные обстоятельства и ситуации — человек берет в руки журнал, открывает, читает электронное послание, доходит до последнего вопроса, а дальше стоп-кадр.

Мне очень любопытно узнать, как потом, после этого сложится ваш день, неделя, год, ваша жизнь... Мне очень любопытно узнать, что вы решили, какой подход выбрали и как ответили на последний вопрос стереть или не стереть это письмо в своем сердце и в своем сознании!..

Так вот, пришло время раскрыть вам секрет моего весьма не праздного любопытства.

Думаю, вы уже догадались и поняли — этот стоп-кадр и есть тот самый благословенный миг Шанса, то самое подходящее время переосмыслить многое, сделать правильные выборы и наметить соответствующие шаги, на которые мы могли бы получить одобрение судьбы и благословение неба, чтобы когда-нибудь прикоснуться к счастью и прийти к нему. «Ничего себе учение! Вы что, серьезно говорите, ведь эта ситуация такая банальная?!» — я словно слышу возражение кого-то из вас и тут же отвечаю: не спешите с выводами, когда речь идет о Шансе, который мог бы открыть нам путь к счастью, — дело не в ситуации, через которую он проявляется, а в нашей реакции на нее... Шанс всегда приходит неожиданно, как незванный гость, без приглашения... Как правило, он приходит в самых незначительных и на первый взгляд банальных ситуациях, очень удобных для этого случая: именно в такой непривлекательной оправе можно спрятать драго-

ценность, тайну, загадку и урок, которые надо найти и разгадать, для того чтобы мы сами, наш день и наша жизнь изменились к лучшему.

Хранителю судьбы, который в подобной ситуации прячет для вас Шанс, указывающий Путь к Счастью, не нужны ни ваши «бравуры», ни ваши расчетливые, быстро соображающие мозги, ни ваши восторги и страсти, ни ваши оригинальные теории, амбиции и проекты (такого языка он просто не понимает). Ему нужна ваша подлинность, ваша искренность, ваше чистое и трепетное сердце, открытое ко всему, ему нужны ваши подлинные усилия... Вот почему дело не в ситуации, какой бы она ни была, а в том, как мы на нее реагируем, а сам секрет в остановке, в стоп-кадре, позволяющем всему искусственному в вас остановиться, а всему подлинному проявиться.

Помните? Открыли журнал, прочитали послание — а дальше стоп-кадр.

А дальше что будет? Как раз дальше все зависит от вас, при условии что вы поняли, что любое ваше усилие, шаг, переосмысление или выбор, сделанный в такой момент (по сути, нулевой точки), может изменить вашу судьбу к лучшему. Важно, чтобы выбор был верный, а реакция подлинная — от сердца, не от ума, и чтобы сердце знало, что благодаря этой ситуации ему открылись удивительные вещи и удивительная возможность действовать, трудиться, проявлять усилия, жить по-новому... Вот для чего нужен стоп-кадр, вот для чего нужна остановка.

Открыв и переосмыслив многое, ты продолжаешь бояться, потому что не знаешь, как правильно дальше поступать (а никакая «конкретика» так и не приходит в голову), ты заранее знаешь, что все новое будет непросто, что многие шаги будут болезненными, что самому надо меняться и расти, но тебе уже ничего не страшно, потому что ты сам уже чуточку другой... Ибо первый «дар богов», который Шанс приносит в качестве благословения судьбы, — это крылья, это радость и вкус жизни, это вдохновение и загадочное ощущение, словно до этого ты не жил, а теперь возродился... «Жизнь — это непрекращающееся рождение, и себя принимаешь таким, каким становишься» (Экзюпери).

Это путь и первый шаг, ведущий к Счастью, ощущение жизни до и после стоп-кадра; состояние души и сознания другое, чем было до этого, и ты сам другой, чем был только что...

Неважно, что изменилось в результате: ваш день, неделя, год или вся жизнь, — важно, что качественные изменения к лучшему произошли, к какому промежутку времени они ни относились бы. Важно, что у тебя воздуха не было, а теперь он появился; что ты не надеялся, не верил и не любил, а теперь вновь надеешься, веришь и любишь; что ты мало что понимал и мало что мог, а теперь многое открыл, многое понял и многое можешь... Важно, что до этого ты замыкался в себе и пребывал в своем драгоценном миреке, никого к себе не пуская, оградив себя от остальных каменной стеной, а теперь бежишь навстречу людям, своим родным и близким и всему миру — стена была, и вот ее не стало.

ПОДАРОК СУДЬБЫ?

Для этого порой достаточно отреагировать на то, что судьба тебе преподносит в течение одного обыкновенного дня, если поймешь, что в нем всегда кроются

дары для сердца и ума... Сколько гениальных изобретений и творческих идей, потрясших и изменивших мир, пришло во время обыкновенной прогулки, когда человек созерцал капельку росы, блистающую на листке, идеальную спиральную форму раковины улитки, которую море выбросило на берег, полет птиц или луч солнца, пробивающего черные тучи. Сколько людей выбрались из состояния безысходности и отчаяния, после того как помогли кому-то, кто страдал больше, чем они сами, просто идя по улице, видя проблему или беду и реагируя, не в состоянии пройти мимо... У скольких людей вызвали поворот в жизни, поворот в сознании и в сердце одна случайно услышанная или прочитанная фраза, книга, которая попала в руки, передача, которую посмотрели, лекция или концерт, на которые их заставили прийти, даже теплая улыбка незнакомца, сидящего напротив в метро, подаренная именно тогда, когда на душе было совсем плохо...

Мою судьбу, например, полностью изменила одна скромная афиша, которую я увидела на улице и на которую отреагировала...

Вы уже поняли, друзья мои, что дело не в капельке росы, не в полете птиц, не в бабушке, которой мы помогли, не в собачке, которую накормили. И дело не в самой афише, книге, лекции и концерте, даже не в улыбке незнакомца. Они были бы на этом свете и исполняли бы свое предназначение и без нас, даже если бы мы не встретились на их пути...

Дело в том, что какая-то загадочная судьба в один короткий миг свела вас вместе, помогла встретиться: тебя и капельку росы, тебя и птицу, тебя и бабушку, тебя и голодную собачку, тебя и книжку, тебя и скрипача, играющего на концерте, тебя и улыбающегося незнакомца, тебя и афишу, тебя и неизвестного автора электронного послания, именно потому, что вы друг другу нужны... Дело в том, что в один короткий миг одна из сторон может подарить именно то, что другой стороне нужно в данный момент, чтобы в душе и жизни было больше света, добра, смысла. Будет ли другая сторона реагировать или пройдет мимо, ничего не замечая или не желая замечать, словно ничего не происходит, это зависит целиком и полностью от самого человека, которому судьба таким образом преподносит дары. В древности этот момент Шанса еще назывался остановившимся мигом вечности, и считалось, что он священен, ибо в этот короткий миг Судьба, Небо, Боги идут навстречу человеку не напрямую, а сводя вместе тех, кто в данный момент пространства и времени друг другу нужен и может помочь измениться и изменить мир к лучшему, внося в него чуточку больше света, добра и смысла.

Судьба и Боги, считали древние, так помогают каждой стороне исполнять свое Предназначение: и тому, кто «дарит» (только отдавая, он сам обогащается, меняется к лучшему и возобновляется), и тому кто «дары» принимает (дары обязывают, нельзя их тратить попусту, нельзя быть «вором», ты в долгу — меняясь к лучшему благодаря тому, что тебе однажды отдали, ты сам сможешь отдавать в свою очередь, а судьба тебя обязательно сведет с существами, которым ты нужен).

Вот так обстоят дела, друзья мои. Что такое поймать Шанс и использовать его, реагируя сердцем на ситуации, требующие остановки, переосмысления и последующих усилий, — надеюсь, вы поняли.

А что такое упустить Шанс из-за своей пассивности, бездействия, лени, душевной глухоты и слепоты, страхов и комплексов, слишком большой сосредоточенности на себе любимом («и пропади пропадом весь мир, я для себя живу, остальное меня не касается»), — надеюсь, вы поняли тоже.

Конечно, кому-то может показаться наивным детским лепетом то, что все «боги и ангелы небесные» да и сама судьба усердно трудятся для того, чтобы свести тебя с существами, познаниями, идеями, красотой и творческими деяниями, событиями и явлениями природы, даже со слезами страдания и боли и с чьей-то любовью и жертвенностью, которые могут помочь тебе измениться и по-новому посмотреть на жизнь. Причем от тебя ничего не требуется, только свободно выбирай — реагировать или пройти мимо («ничего не вижу, ничего не слышу, ничего никому не скажу»). Конечно, мы можем опять использовать коронную отговорку, которую (иногда очень жестоко) бросаем в лицо любимым, родным, друзьям или просто людям, пытающимся достучаться до нашего сердца: «Я вас не просил мне помогать, меня любить, оставьте меня в покое». Только Судьбе такого не скажешь, ведь она от тебя ничего не требует, ничего не просит, не упрекает, не возмущается и не читает проповеди, а оставляет полную свободу выбора: «живи как хочешь, сынок».

Так или иначе, пройдет очередной стоп-кадр, пройдет очередной остановившийся миг Вечности, пройдет очередной Шанс — и в следующий раз милосердная, но строгая Судьба предоставит тебе новый Шанс именно таким образом, что заставит понять, что ты на самом деле потерял и от чего столько раз отказывался. Но тогда придется многое заслуживать заново...

Мне кажется, что упустить Шанс означает не только потерять многое, но особенно и в первую очередь проявить неблагодарность.

«А где во всем этом Счастье?» — спросите вы у меня, и я вам отвечу тем, чем сама живу. Мне кажется, что Счастье не только в Шансах и «дарах», которые тебе судьба каждый день предоставляет, а в благодарности за все это. Счастье — это когда своими усилиями, преодолениями, своей любовью, добротой и состраданием, своими поисками смысла, мечтами, действиями и взаимоотношениями, своими молитвами ты благодаришь за все. Счастье — это когда ты благодаришь за радости и страдания, смех и слезы, сомнения и открытия, взлеты и падения, трудности и победы, встречи и разлуки, которые возродили тебя и открыли красоту Жизни.

Я очень люблю одну фразу мудрецов Древнего Египта, которая лично для меня определила, что такое Счастье: «Если вы делали добро, добро будет сделано вам. Ваше будущее принесет вам столько удач (и счастья!!! – Е.С.), сколько добра вы сделали в прошлом и настоящем».

Мудрый народ прав, когда говорит, что никогда не знаешь, за каким поворотом тебя счастье ждет, точно так же как никогда не знаешь, как много теряешь в течение одного-единственного дня...

Правы и наши трогательные неизвестные авторы электронного послания, когда пишут: «Нет другого времени для того, чтобы быть счастливым, кроме... СЕЙ-

ЧАС!» Живи и наслаждайся каждым мгновением, каждым днем и не допускай, пожалуйста, чтобы они прошли мимо тебя!

Не допускай, пожалуйста, чтобы сама Жизнь прошла мимо тебя.

Ведь Шанс для встречи со Счастьем никогда не приходит случайно, а именно тогда, когда ты готов его использовать на благо, и именно для того, чтобы ты это понял (как бы тебе трудно ни было, каким бы невероятным это ни казалось).

«Счастье приходит, только когда дар судьбы совпадает с умением и готовностью принять его и оценить по достоинству» (энциклопедия «Аванта»).

«Шанс на большое счастье есть лишь у человека, который готов к нему и имеет блага, из которых это счастье можно выстроить» (энциклопедия «Аванта»).

Действительно, проблема не столько в самом счастье, сколько в отношении к нему.

«Вопрос, существует ли счастье и достижимо ли оно, правильнее было бы сформулировать иначе: какого именно счастья я достоин, и как мне научиться быть достойным своего счастья?» (энциклопедия «Аванта»).

На самом деле ШАНС, ведущий к Счастью, очень похож на ЗЕРНО, которое, в зависимости от почвы, куда оно посеяно, дает каждый раз новые и удивительные ростки.

БОГ СЧАСТЛИВОГО МГНОВЕНИЯ

Люди античного мира с великим трепетом почитали одно загадочное и нынче мало известное божество. Его звали КАЙРОС — бог Счастливого Мгновения, бог Шанса и Удачи. Считалось, что он покровительствовал всем особо благоприятным моментам для действия, дерзновениям и мгновениям великого Счастья. Его изображали как миловидного юношу с крыльями, одной ногой стоящего на земном шаре, держащего в одной руке весы, а в другой бритву. Больше всего удивляла его прическа: одна длинная и густая прядь волос на макушке, ниспадающая на лоб, сзади же его голова была почти лысой, за исключением нескольких коротких волосков.

На одной средневековой гравюре под изображением Кайроса стояла надпись, которая переводится с латыни приблизительно так: «Я пойманный миг вечности — не упускай меня!»

Орфики называли Кайроса богом, покровительствующим Времени для Посева, и связывали его с Афродитой, силой проявленной Любви.

Забавно, что ключевым символом Кайроса является именно его прядь. В античных традициях говорили: если ты хочешь поймать шанс, то непременно должен поймать Кайроса за волосы.

Бесшумно и ловко движется Кайрос среди людей и бежит так быстро, что его не увидишь и не поймаешь. Увидеть Кайроса — благоприятный миг Вечности — можно, лишь только если встретишься с божеством лицом к лицу. Тогда надо реагировать быстро и ловко, так как именно за этот короткий миг можно поймать Кайроса.

Если тебе это удастся, то считай, что ты поймал свой Шанс, ведущий к Счастью.

Если ты будешь медлить, если будешь пребывать в нерешительности и раздумьях и позволишь, чтобы Кайрос от тебя отвернулся, показал свою гладкую лысину и убежал, то считай, что свой Шанс для Счастья на этот раз ты упустил. По словам Каллистрата, «прядь волос на его лбу говорит о том, что его легко поймать, когда он к тебе приближается лицом к лицу, но если он уже пролетел мимо, то это значит, что срок для действия истек, и если благоприятным моментом — Кайросом — пренебречь, то его уже нельзя вернуть... и следующего Шанса придется ждать очень долго».

Получается, что, если хочешь прикоснуться к Счастью и призвать его, нужно поймать «на лету» всего лишь один короткий миг Вечности. Если тебе это удастся, то именно тогда нужно совершать важные и правильные жизненные выборы, принимать быстрые решения и действовать. В древности говорили, что все ценное в нашей жизни начинается с таких пойманных мгновений Вечности, коротких, но зато прожитых вместе с Кайросом, богом, показывающим путь к Счастью, в то время как все остальные моменты, к которым Кайрос не прикасался, быстро погружаются в реку забвения.

Поймать всего лишь один короткий миг Вечности — это легко сказать, но гораздо труднее осуществить. Ведь речь идет о мгновениях счастья, которые уже никогда не забываются, которые навсегда остаются в памяти, даже после смерти. В древности говорили, что после одного такого прожитого мгновения весь мир и сам смысл жизни открываются по-новому, твое предназначение открывается по-новому, и, сколько бы до этого ты уже ни прожил, твой жизненный путь словно начинается заново. Ведь впереди столько всего открылось: удивительные новые дали и далекие мерцающие звезды, до которых надо идти, пробираясь сквозь невиданные тернии и проходя неизвестные до сих пор испытания, но дело того стоит.

Именно тогда, когда ты проживаешь такое единственное, уникальное и неповторимое мгновение великого Счастья, которое очень коротко, но становится Вечностью, потому что запоминается навсегда, надо сделать остановку и прожить еще и сам момент стоп-кадра.

В древности говорили, что если в такой момент делать выбор, принимать решения, мечтать и пытаться наметить свои дальнейшие шаги и действия не от ума, а от сердца, переполненного счастьем (а это бывает даже в страдании), то именно тогда рождается все великое, истинное и долговечное, что ты будешь способен совершить в своей жизни. Ибо «счастье — это трата себя на творение своих рук, что будет жить и после твоей смерти» (Экзюпери).

Это будут дела, идеи, творения, добрые деяния и поступки, которые уже перестанут быть просто делами и поступками, а превратятся в долговечные следы, которые ты оставишь после своей смерти.

Именно по этим следам тебя будут помнить, и ты даже в мире ином никогда не забудешь всего, что было связано с ними здесь, на земле, так же как никогда не забудешь тех, кому благодаря этому подарил хотя бы одно короткое мгновение истинного Счастья.

Знаете ли вы, что такое Высшее Счастье для Бессмертной Души?

Это когда твои следы принесли истинное благо, когда их помнят и любят, когда ими вдохновляются и к ним возвращаются, как к роднику с чистой водой в пустыне, когда из них черпают силу и смысл для каждого дня и для всей жизни. Когда следы твоих усилий и деяний годами, веками дарят людям Счастье, даже если они при этом забывают имя человека, который их оставил, однажды жившего и ушедшего с этой земли, словно комета, за которой осталось лишь мерцание света в темноте...

На самом деле вся жизнь поистине Счастливого Человека — это длинный и очень трудный ПУТЬ от одного короткого мига Вечности к другому.

До каждого мгновения великого Счастья ты идешь очень долго — ищешь и не находишь, мучаешься, пробуешь, экспериментируешь и ошибаешься, много раз тебя уносит не туда и ты надеешься не на тех людей, тратишь время, здоровье, нервы, силы, лишь для того чтобы вновь и вновь возвращаться на изначальную позицию и начинать все сначала, падаешь и встаешь, сомневаешься, опускаешь руки, разочаровываешься, лишь для того чтобы вновь искать тех, кому можно верить, и то, во что стоит верить, много раз прощаешь и просишь прощения, сражаясь за то, чтобы твоя любовь оставалась чистой, бескорыстной и не требующей ничего взамен, много раз огромными усилиями преодолеваешь себя, в муках выковыывая бесконечное терпение, сильную волю и крепкий дух, много раз оказываешься в тупике и ищешь свет, много и сильно страдаешь и сквозь пелену слез ищешь свет, тебя предают, не понимают, покидают в самый страшный момент, ты очень и очень одинок и сквозь пелену душевной боли ищешь свет, — и его находишь...

В древности говорили, что, когда наконец-то и неожиданно приходит мгновение великого Счастья, тот самый короткий миг Вечности, — мы его заслужили, выстрадали и на самом деле призвали своими собственными усилиями. Небо действительно откликается. Все наши мгновения великого Счастья — это на самом деле результат и слияние нашего длинного и тернистого пройденного пути и одного короткого мгновения, когда Судьба и Бог подтверждают, что этот Путь мы прошли не зря.

Когда речь идет о Счастье, которое ты таким способом заслужил, вновь проявляется действие Великого Закона: Подобное всегда призывает Подобное, Подобное всегда притягивает Подобное, Подобное всегда вступает в Резонанс с Подобным, Подобное всегда находит Подобное.

В одном ауле в Дагестане есть особенно красивое место, кладбище, где хоронили местных мудрецов. На уединенном зеленом холме стоит надгробная плита, на которой высечена простая и трогательная надпись: «Здесь покоится человек, который прожил 15 дней». Рядом высечены год рождения и год смерти мудреца — считаешь и понимаешь, что на самом деле человек прожил 90 лет. Местные жители рассказывают, что сам мудрец просил написать на своей могиле только это и ничего больше.

Меня эта надпись растрогала до глубины души. Перед смертью человек под-

вел итоги, окинул внутренним взглядом все прожитые 90 лет своей жизни, взял да посчитал — в сумме получилось 15 дней Великого Счастья. Все остальное было предано Забвению...

Вспоминая об этом, я каждый раз преклоняю колени перед этим неизвестным мне поистине мудрым и поистине счастливым человеком; ведь если в эти 15 дней вошли все пойманные и прожитые короткие мгновения Вечности, то его жизнь была прожита не зря...

«Смысл жизни в том, на что она потрачена. Умирают только за то, ради чего стоит жить» (Экзюпери).

О СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Луций Анней Сенека

Все люди хотят жить счастливо, но они смутно представляют себе, в чем заключается счастливая жизнь.

* * *

Мы должны прежде всего наметить себе цель своих стремлений, затем тщательно выбрать средства к скорейшему достижению ее, а потом уже в пути, если только он будет правилен, мы будем соображать, как велика наша ежедневная успешность и насколько мы приблизились к тому идеалу, к которому нас влечет естественный порыв.

* * *

Итак, мы должны решить, к чему и как нам стремиться; нам нужен также опытный проводник, знакомый с тою областью, в которую мы намерены вступить, потому что в данном случае дело обстоит не так, как в остальных путешествиях, где нас предохраняет от ошибок возможность воспользоваться какой-нибудь тропинкой или обратиться за разъяснениями к жителям. Здесь же самый торный, самый многлюдный путь оказывается наиболее обманчивым.

* * *

Постараемся найти не призрачное благо, а действительное, постоянное и тем более привлекательное, чем глубже оно таится в душе. Добудем это сокровище. Оно лежит недалеко от нас. Его легко найти. Нужно только знать, куда протянуть руку. Теперь же, точно впотьмах, мы минуем его, попирая как раз то счастье, в котором ощущаем потребность.

* * *

Впрочем, я принимаю общее правило всех стоиков: «Живи сообразно с природой вещей». Не уклоняться от нее, руководствоваться ее законом, брать с нее пример,— в этом и заключается мудрость. Следовательно, жизнь — счастлива, если она согласуется со своей природой. Такая жизнь возможна лишь в том слу-

чае, если, во-первых, человек постоянно обладает здоровым умом; затем, если дух его мужествен и энергичен, благороден, вынослив и подготовлен ко всяким обстоятельствам; если он, не впадая в тревожную мнительность, заботится об удовлетворении физических потребностей; если он вообще интересуется материальными сторонами жизни, не соблазняясь ни одной из них; наконец, если он умеет пользоваться дарами судьбы, не делаясь их рабом. Результатом такого расположения духа бывает постоянное спокойствие и свобода ввиду устранения всяких поводов к раздражению и к страху.

* * *

С исчезновением всяких страхов наступает вытекающая из познания истины великая и безмятежная радость, приветливость и просветление духа.

* * *

Действительно, что мешает нам сказать, что счастливую жизнь составляют свобода духа, бодрость, непоколебимая стойкость, неустрашимость, бесстрашие и сознание, что единственное благо — нравственное достоинство и единственное зло — порочность?

* * *

Человек, стоящий на столь твердой почве, непременно должен все время ощущать, желает ли он этого или нет, веселое настроение и приятное чувство полного, исходящего из глубины души удовлетворения.

* * *

Человек, не имеющий понятия об истине, никоим образом не может быть назван счастливым. Следовательно, жизнь — счастлива, если она неизменно основывается на правильном, разумном суждении. Тогда дух человека отличается ясностью.

* * *

Итак, счастлив тот, кто способен правильно рассуждать; счастлив тот, кто доволен настоящим, каково бы оно ни было, и не ропщет на свою участь; счастлив тот, кого разум учит мириться со всяким положением, какое только может выпасть на его долю.

* * *

Высшее благо вечно, неистощимо, оно не вызывает ни пресыщения, ни раскаяния, так как правильный образ мыслей не допускает заблуждения; он не ставит человека в необходимость негодовать на принятые решения и отменять их, так как всегда руководствуется основательными соображениями; удовольствие же погасает в момент наибольшего восторга.

* * *

Итак, истинное счастье заключается в добродетели.

* * *

— Значит, добродетель оказывается достаточной для счастливой жизни?

— А почему бы ей при ее совершенстве и божественных качествах и не быть достаточной? Она заключает в себе для этого даже слишком много данных. Действительно, какой недостаток может ощущать человек, поборовший в себе всякие

желания? К чему внешние блага тому, кто сосредоточил в себе все свое достоинство?

* * *

Но, как бы велика ни была успешность стремящегося к добродетели человека, последний все-таки нуждается в снисходительности судьбы, пока он подвизается на земном поприще, пока он не освободился от своих уз, от всяких смертных оков.

* * *

Какая же разница между таким человеком и остальными людьми? А та, что одни легко привязаны, другие крепче прикованы, а третьи скованы так, что не могут пошевелиться.

Человека, поднявшегося на значительную высоту по пути к духовному совершенству, цепи не стесняют: он, правда, еще не свободен, но пользуется уже правами свободного.

* * *

Если философы и не поступают всегда так, как говорят, то все-таки они приносят большую пользу тем, что они рассуждают, что они намечают нравственные идеалы. А если бы они и действовали согласно своим речам, то никто не был бы счастливее их.

* * *

Благородно поступает тот, кто, считаясь не с собственными силами, а с силами человеческой природы, ставит себе высокие цели, старается их достигнуть и мечтает о столь великих идеалах, что воплощение их в жизнь оказывается трудным даже для людей, обладающих недюжинными дарованиями.

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ (фрагменты из книги)

Далай-лама XIV и доктор Ховард К. Катлер

СЧАСТЬЕ И НАСЛАЖДЕНИЕ

Через несколько месяцев после визита Далай-ламы в Аризону я навестил его в Дхарамсале. Жарким и влажным июльским днем, обливаясь потом, я с трудом добрался до его дома, хотя он находился совсем рядом с деревней. Мне, выросшему в условиях континентального климата, жара и влажность показались в тот день просто невыносимыми, поэтому я чувствовал себя не очень хорошо, когда мы начали нашу беседу. Далай-лама же, напротив, находился в прекрасном расположении духа. Мы начали с обсуждения понятий «счастье» и «наслаждение». В ходе разговора он сделал весьма значительное наблюдение:

— Сегодня люди иногда путают счастье с наслаждением. Так, например, недавно я общался с индийской аудиторией в Раджпуре. После того как я заявил,

что смыслом жизни является счастье, один из слушателей сказал, что Раджниш учит тому, что счастливейшие моменты человек переживает в сексуальной активности, поэтому секс может быть источником счастья, — Далай-лама от всей души рассмеялся. — Этот человек хотел узнать, что я думаю об этой идее. Я ответил, что, с моей точки зрения, наивысшим счастьем является освобождение, избавление от страданий. Это — подлинное, непреходящее счастье. Истинное счастье связано с душой и сердцем, счастье, основанное на физическом удовольствии, — сиюминутное и нестабильное; сегодня оно есть, завтра его нет.

На первый взгляд эта идея очевидна; конечно же, счастье и удовольствие — два разных понятия. Тем не менее люди часто склонны их смешивать. Вскоре после возвращения домой, работая с одной из пациенток, я получил тому убедительное подтверждение.

Хезер была молодой незамужней женщиной и работала в социальной службе города Феникс. Хотя ей нравилось работать с трудными подростками, в какой-то момент жизнь в этом городе начала ее угнетать. Она часто жаловалась на быстрый рост населения, пробки и невыносимую жару летом. Ей предложили работу в красивом маленьком городке в горах. До этого она много раз бывала в нем и всегда мечтала туда переехать. Все, казалось, складывалось как нельзя лучше. Единственная проблема заключалась в том, что предложенная ей работа предполагала общение не с подростками, а со взрослыми. Ей потребовалось несколько недель, чтобы принять окончательное решение. Но это оказалось не так просто сделать. Она попыталась составить список всех за и против, но и это не помогло, так как аргументов за и против было поровну.

Она объяснила это так:

— Я знаю, что работать здесь мне нравится гораздо больше, но эта потеря будет более чем компенсирована удовольствием жить в том городке. Мне действительно нравится там. Мне нравится просто находиться в нем. А здешняя жара меня убивает. Даже не знаю, что делать.

Когда она упомянула об «удовольствии», я сразу вспомнил о словах Далай-ламы и спросил:

— Как вы думаете, чего этот переезд принесет вам больше — счастья или удовольствия?

Она помолчала некоторое время, думая над ответом. В конце концов она сказала:

— Не знаю. Мне кажется, что это принесет мне больше удовольствия, чем счастья... В конце концов я не думаю, что мне понравится работать со взрослыми. Работа с детьми на моем нынешнем месте доставляет мне огромное удовлетворение...

Простая формулировка ее проблемы: «Сделает ли это меня более счастливой?» сразу же внесла ясность. Ей стало гораздо легче принять решение. Она решила остаться в Фениксе. Конечно, она не перестала жаловаться на летнюю жару, но, приняв сознательное решение остаться там, в соответствии со своими чувствами, рано или поздно она почувствует себя более счастливой.

Каждый день нам приходится принимать множество решений. И, как бы мы ни старались, нередко нам не удается выбрать то, что нам действительно необходимо. Отчасти это объясняется тем, что правильный вариант обычно является самым трудным и требует определенных жертв.

Во все времена люди пытались определить место, которое должно занимать удовольствие в их жизни. Целые легионы философов, теологов и психологов пытались установить смысл удовольствия и его составляющие. В III веке до нашей эры Эпикур выступил со своей философски-этической системой, основанной на недвусмысленном утверждении «удовольствие — начало и конец благословенной жизни». Но даже Эпикур признавал важность здравого смысла и умеренности, понимая, что необузданное увлечение чувственными удовольствиями иногда может вести к страданиям. В конце XIX века Зигмунд Фрейд потратил немало времени на создание своей собственной теории удовольствия. Согласно Фрейду, фундаментальной мотивационной силой для всего психического механизма человека является стремление устранить напряжение, создаваемое неудовлетворенными инстинктивными влечениями; другими словами, нашим глубинным мотивом является стремление к удовольствию. В XX веке многие ученые решили перейти от философских рассуждений к действиям. Группа нейроанатомов попыталась изучить гипоталамус и лимбические области с помощью электродов в поисках области, которая генерирует ощущение удовольствия при электрической стимуляции.

В принципе, нам вовсе не обязательно изучать теории греческих философов, психоаналитиков прошлого века или современных ученых, чтобы понять природу удовольствия. Мы хорошо знакомы с ней, так как не раз переживали это ощущение. Мы знаем, что его вызывает прикосновение любимого человека, горячая ванна в холодный дождливый день, красота заката. Но многим из нас также знакомо удовольствие от дозы кокаина или героина, хорошей выпивки, сексуальных излишеств и азартных игр в Лас-Вегасе. Это также весьма реальные удовольствия.

Хотя не существует простых путей избежать этих разрушительных удовольствий, у нас, к счастью, имеется отправная точка: простое напоминание о том, что цель нашей жизни — обрести счастье. Как указывает Далай-лама, этот факт непреложен. Если принимать это во внимание каждый раз, когда необходимо сделать выбор, нам удастся исключить из своей жизни большинство вещей, которые изначально являются негативными, хотя и доставляют сиюминутное удовольствие. Причина, по которой людям очень часто сложно сказать слово «нет», заключается в самом этом слове; оно предполагает отказ от чего-либо.

Но есть и лучший подход: каждый раз, принимая решение, спрашивать себя: «А сделает ли это меня счастливым?» Этот простой вопрос может стать мощным инструментом, который даст нам возможность умело управлять своей жизнью, и не только в том, что касается наркотиков или заварных пирожных. Он позволяет по-новому взглянуть на вещи. Задавая себе этот вопрос каждый раз перед принятием решения, мы перемещаем свое внимание с того, в чем мы себе отказываем,

на то, к чему мы стремимся, — счастье. То счастье, которое, по определению Далай-ламы, является стабильным и непреходящим. Счастье, которое пребывает с нами независимо от жизненных неурядиц и нормальных колебаний настроения в качестве неотделимого элемента нашей сущности. Подобная точка зрения намного облегчает принятие правильного решения, так как в этом случае мы действуем с целью что-то получить, а не что-то забрать у других — это движение вперед, а не отступление, принятие жизни, а не отрицание. Эта направленность к счастью оказывает глубокое влияние, делая нас более восприимчивыми, более открытыми для радости бытия.

ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

Хотя мы пришли к выводу, что основным условием достижения счастья является достижение правильного внутреннего состояния, это вовсе не означает, что можно оставить без внимания такие основные физические потребности, как потребность в пище, одежде и крове. Но как только эти потребности будут удовлетворены, мы должны понять: нам не нужно больше денег, нам не нужен успех или слава, нам не нужно совершенное тело или даже совершенный партнер — прямо сейчас, в этот самый момент, у нас уже есть ум, который является необходимым и достаточным средством для достижения абсолютного счастья.

Объяснение своей теории подготовки сознания Далай-лама начал так:

— Слова «ум» и «сознание» имеют множество значений. Подобно внешним условиям или объектам некоторые вещи очень полезны, некоторые очень вредны, некоторые — нейтральны. Таким образом, взаимодействуя с внешним миром, мы в первую очередь пытаемся определить, какие из различных субстанций или химических элементов для нас полезны, чтобы развить, увеличить и использовать их. От всего вредного мы стараемся сразу же избавиться. Точно так же, говоря о сознании, мы в действительности говорим о тысячах различных мыслей или различных сознаний. Среди них некоторые весьма полезны; их мы должны принимать во внимание и развивать. Некоторые же негативны и очень вредны; их влияние мы должны по возможности уменьшать.

Итак, первый шаг на пути к счастью — обучение. Мы сначала должны научиться определять в себе полезные и вредные эмоции и мотивы. Мы должны понимать, что эти негативные эмоции вредны и нежелательны не только для нас самих, но и для общества в целом, а также для будущего всего мира. Это понимание придаст нам решимости в преодолении и устранении подобных эмоций. Затем необходимо осознать преимущества позитивных эмоций и мотивов. После этого в нас появляется решимость развивать и усиливать эти позитивные эмоции не жалея времени и сил. В нас рождается воля и сила для этих изменений. В ходе этого обучения, анализируя, какие эмоции и настроения полезны, а какие — вредны, мы постепенно развиваем в себе непоколебимую решимость добиться перемен, ощущение: «Теперь секрет моего счастья, моего лучшего будущего находится в моих собственных руках. Я не должен упускать эту возможность!»

В буддизме принцип причинности рассматривается в качестве основного за-

кона природы. Исследуя реальность, вы не должны упускать этот закон из виду. Так, если вы обнаруживаете в своей повседневной жизни события, которые кажутся вам нежелательными, лучший метод предотвратить их — исключить появление их причин. Подобным образом, если вы хотите, чтобы какое-то событие произошло, логичным будет определить и инициировать его причины и условия.

Это же справедливо и для сферы ментальных состояний и переживаний. Если вы стремитесь к счастью, определите причины, которые его порождают, если хотите избежать страдания — исключите из своей жизни порождающие его причины и условия. Принцип причинности является главенствующим.

Итак, мы рассмотрели важность ментального фактора в достижении счастья. Нашей следующей задачей будет исследование множества ментальных состояний. Нам необходимо точно идентифицировать каждое состояние и определить, к какой группе оно принадлежит, выяснив, ведет ли оно к счастью.

— Не могли бы вы привести конкретные примеры различных ментальных состояний и описать, каким образом их, по-вашему, следует классифицировать? — спросил я.

— К примеру, ненависть, зависть, гнев и т.п.— вредны. Эти негативные состояния сознания разрушают наше счастье; когда вы лелеете по отношению к кому-то ненависть или какое-нибудь другое негативное чувство, вам кажется, что другие люди тоже относятся к вам с враждебностью. В результате ваша жизнь полна страха, беспокойства и неуверенности в себе. Они развиваются, чему в немалой степени способствует еще и ощущение одиночества. В основе всех этих негативных эмоций лежит ненависть. С другой стороны, такие ментальные состояния, как доброта и сострадание, безусловно, являются очень позитивными. Они очень полезны...

— Любопытно, — перебил я, — вы упомянули о том, что существуют тысячи различных состояний сознания. Как вы определите психологически здорового или хорошо приспособляющегося человека? Это определение можно было бы в дальнейшем использовать для классификации состояний сознания на полезные и вредные.

Он рассмеялся и с присущей ему скромностью ответил:

— Как психиатр, вы должны лучше меня знать определение психологически здорового человека.

— Но мне интересна ваша точка зрения.

— Что ж, я считаю здоровым любого доброго и отзывчивого человека. Чувство сострадания и доброта автоматически открывают дверь внутри вас. В результате вам становится гораздо легче общаться с людьми. Теплота порождает открытость. Вы обнаружите, что все люди очень похожи на вас, и это облегчит вам взаимопонимание с окружающими. Вы поймете, что такое дружба. Вы перестанете быть скрытным и, как результат, автоматически избавитесь от страха, неуверенности в себе и беспокойства. Вы также станете казаться другим людям более надежным и достойным доверия. Часто бывает так, что тот или иной человек кажется вам очень компетентным, но вы не можете ему довериться, так как

чувствуете, что в нем нет доброты. Вы думаете: «Я знаю, что этот человек хороший специалист, но могу ли я на самом деле доверять ему?» — поэтому всегда будете пытаться держать его на расстоянии.

Таким образом, я убежден, что культивирование таких позитивных ментальных состояний, как добро и сострадание, ведет к улучшению психологического здоровья и счастью.

МЕНТАЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Теория счастья, предлагаемая Далай-ламой, показалась мне очень привлекательной. Она абсолютно практична и рациональна: идентифицировать и развивать позитивные ментальные состояния; идентифицировать и искоренять негативные ментальные состояния. Хотя сначала его предложение начать с систематического анализа множества ментальных состояний показалось мне несколько сухим, постепенно меня увлекла логика и здравый смысл, содержащийся в его высказываниях. Мне также очень импонирует то, что Далай-лама предлагает классифицировать эмоции в зависимости от того, ведут ли они нас к счастью или несчастью, а не на основе некоего внешнего морального принципа вроде «Жадность — грех» или «Ненависть — зло».

Продолжая нашу беседу на следующий день, я спросил:

— Если для того, чтобы стать счастливым, достаточно просто культивировать в себе позитивные ментальные состояния — доброту, сострадание и т. п., — почему счастливых людей так мало?

— Для достижения истинного счастья может потребоваться полная трансформация мировоззрения и образа мышления, а это непростая задача, — ответил он. — Это требует одновременного действия множества факторов с разных сторон. Вам не следует заблуждаться, считая, что существует какой-то один ключ, один секрет, который обеспечит вам успех. Как и при тщательном уходе за физическим телом, когда вам требуется не один или два, а целое множество витаминов, для достижения счастья необходимо использовать множество подходов и методов, чтобы справиться с разнообразными и сложными негативными ментальными состояниями. Если вы стараетесь избавиться от определенных негативных мысленных стереотипов, недостаточно будет только лишь принять какую-то одну мысль или пару раз выполнить какое-нибудь упражнение. Для изменений, даже физического характера, требуется время. Например, когда вы переезжаете из одного климатического пояса в другой, телу необходимо адаптироваться к новым условиям. Точно так же требуется время и для изменений в сознании. Существует целое множество негативных ментальных схем, и вам необходимо работать с каждой из них в отдельности. Это не просто и требует неоднократного выполнения различных упражнений, на изучение которых тоже требуется время. Это и есть процесс обучения.

Но я уверен, что при должном усердии позитивные изменения — лишь вопрос времени. Каждый день, просыпаясь по утрам, вы можете практиковать искреннюю позитивную мотивацию, думая: «Я потрачу этот день на положительные

дела. Я не должен расходовать его попусту». А вечером, ложась спать, спросите себя, все ли прошло так, как вы планировали. Если все прошло так, как вам хотелось, радуйтесь. Если нет, проанализируйте свои действия и критикуйте себя. С помощью подобных методов вы сможете постепенно укрепить позитивные аспекты своего внутреннего мира.

Возьмем, например, мою жизнь — жизнь буддийского монаха. Я верю в буддизм и по собственному опыту знаю, что буддийские практики очень полезны для меня. Однако в силу привыкания за многие предыдущие воплощения могут сформироваться определенные вещи, вроде гнева или привязанности. Поэтому я обычно поступаю так: сначала определяю позитивные аспекты той или иной практики, затем развиваю в себе решимость и стараюсь применить их. Вначале эффект от этого почти незаметен, но постепенно, по мере освоения различных новых позитивных практик, негативные схемы или привычки автоматически подавляются в сознании. Таким образом, практика дхармы* — это постоянная внутренняя битва, в ходе которой прежнее негативное кондиционирование или привычки заменяются новыми, позитивными. Продолжая, он заметил:

— Независимо от того, чем вы занимаетесь, нет такого дела, которое нельзя было бы облегчить или ускорить регулярной тренировкой. Тренируюсь, мы изменяем себя. В практике буддизма существуют разнообразные методы сохранения душевного равновесия в трудных ситуациях. Тот, кто постоянно практикует эти методы, рано или поздно достигает состояния, в котором негативная реакция на внешние раздражители будет исключительно поверхностной, подобно волнам, которые бороздят поверхность океана, но не тревожат его глубины. И, хотя мой опыт в этой области не так велик, я сам убедился в справедливости данного утверждения. Теперь, когда я получаю какое-нибудь неприятное известие, в моем сознании возникает некоторое беспокойство, но оно очень быстро проходит. Точно так же быстро проходит и гнев, и раздражение. Все эти негативные эмоции не проникают вглубь сознания. Никакой ненависти. Я достиг этого постоянной и длительной практикой, а не мгновенно.

Безусловно. Ведь Далай-лама занимается тренировкой своего сознания с четырехлетнего возраста.

* Слово дхарма имеет множество оттенков значения, и в английском языке его точный перевод невозможен. Чаще всего его используют для обозначения доктрины Будды — как священной традиции, так и образа жизни, духовных принципов, формирующихся в результате принятия этого учения. Иногда буддисты используют это слово в более широком смысле — для обозначения духовных или религиозных практик в общем, универсального духовного закона или истинной природы феномена. Тогда специфические принципы и практики буддизма обозначают словом буддхадхарма. Этимологически санскритское слово дхарма восходит к корню «удерживать» и в данном контексте имеет более широкое значение: любое поведение или понимание, которое «удерживает» или защищает человека от страданий и их последствий.

Систематическую тренировку сознания — движение к счастью, настоящее внутреннее преобразование путем сознательной селекции и развития позитивных ментальных состояний и подавления негативных — делает возможной сама структура и функционирование мозга. Уже при рождении в нашем мозгу и генах заложены определенные инстинктивные поведенческие схемы, мы запрограммированы ментально, эмоционально и физически на реакции, которые обеспечивают нам максимальную безопасность.

Этот базовый набор инструкций закодирован в бесчисленных нервных схемах активации — комбинациях клеток головного мозга, которые «срабатывают» в ответ на определенные события, поступки или мысли. Однако эта информация не является статической и может быть изменена. Наш мозг обладает способностью приспосабливаться. Нейрологи определили, что наш мозг может создавать новые схемы, новые комбинации нервных клеток и нейро-передатчиков (химических соединений, которые обеспечивают обмен информацией между клетками), реагируя на информацию, поступающую извне. Человеческий мозг отнюдь не статичен, он постоянно изменяется, переписывая содержащуюся в нем информацию под влиянием новых мыслей и событий. В процессе обучения функции нейронов изменяются так, чтобы обеспечить наиболее эффективное прохождение электрических сигналов. Ученые называют это свойство мозга пластичностью.

Способность мозга изменяться, образовывать новые связи, убедительно доказывает эксперимент, проведенный учеными Эви Карни и Лесли Андерлейдер в Национальном Институте Ментального Здоровья. В ходе этого эксперимента тестируемого просили произвести какое-нибудь простое движение — например, постучать пальцами по столу — и определяли уровень активности различных отделов головного мозга с помощью томографа. Затем тестируемый постоянно практиковал это движение в течение четырех недель, выполняя его все четче и быстрее. По истечении четырех недель вновь проводили томографическое исследование, которое показало, что область мозга, задействованная обработкой этого движения, расширилась, то есть регулярные упражнения вовлекли в активность новые нервные клетки и изменили нервные связи, первоначально использовавшиеся для решения задачи постукивания.

Это замечательное свойство мозга является психологическим обоснованием возможности трансформации сознания. Мобилизуя свои мысли и постоянно осваивая новые схемы мышления, мы можем изменить свои нервные клетки и таким образом кардинально изменить образ мышления в целом. Эта внутренняя трансформация начинается с обучения (поступления новой информации) и проходит путем постепенной замены «негативного кондиционирования» (существующих схем активации нервных клеток) «позитивным кондиционированием» (новыми нервными связями). Таким образом, достижение счастья тренировкой сознания является вполне реальной возможностью.

ВЕЧЕР

О счастье мы всегда лишь вспоминаем.
А счастье всюду. Может быть, оно -
Вот этот сад осенний за сараем
И чистый воздух, льющийся в окно.

В бездонном небе легким белым краем
Встает, сияет облако. Давно
Слежу за ним... Мы мало видим, знаем,
А счастье только знающим дано.

Окно открыто. Пискнула и села
На подоконник птичка. И от книг
Усталый взгляд я отвожу на миг.

День вечереет, небо опустело.
Гул молотилки слышен на гумне...
Я вижу, слышу, счастлив. Все во мне.

Иван Бунин

РАЗ ГОВОРИШЬ

Не плачься
не сетуй на удары судьбы
нет на земле безвыходных ситуаций
закрывая дверь — Бог открывает окно
выдохни посмотри
летят из заоблачной выси
большие маленькие несчастья необходимые для счастья
учись покою у простых вещей
забудь что ты есть раз говоришь что любишь

Ян Твардовский

Солнце, сияя, теплом излучается:
Счастливо сердце, когда расточается.
Счастлив, кто так даровит
Щедрой любовью, что светлому чается,
Будто со всем он живым обручается.
Счастлив, кто жив и живит.
Счастье не то, что годиною случается
И с мимолетной годиною кончается:
Счастья не жди, не лови.
Дух, как на царство, на счастье венчается,
В счастье, как в солнце, навек облачается:
Счастье - победа любви.

Вячеслав Иванов

ПРИТЧА О СЧАСТЬЕ

Однажды три брата увидели Счастье, сидящее в яме.

Один из братьев подошел к яме и попросил у Счастья денег. Счастье одарило его деньгами, и он ушел счастливый.

Другой брат попросил красивую женщину. Тут же получил и убежал вместе с ней вне себя от счастья.

Третий брат наклонился над ямой: — Что тебе нужно? — спросило Счастье — А тебе что нужно? — спросил брат. — Вытащи меня отсюда, — попросило Счастье.

Брат протянул руку, вытащил Счастье из ямы, повернулся и пошел прочь. А Счастье пошло за ним следом.

Когда одна дверь счастья закрывается, открывается другая; но мы часто не замечаем её, уставившись взглядом в закрытую дверь.

Элен Келлер

Когда мы осмыслим свою роль на Земле, пусть самую скромную и незаметную, тогда лишь мы будем счастливы.

Сент-Экзюпери

Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хо-

теть того, что делаешь.

Лев Толстой

Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное.

Платон

Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей.

Дени Дидро

К счастью приводит не поиск счастья. Если искать его, сядешь и будешь сидеть, не зная, в какую сторону податься. Но вот ты трудишься не покладая рук, ты творишь, и в награду тебя делают счастливым.

Сент-Экзюпери

Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо.

Виктор Франкл

ЩЕДРОЕ ДЕРЕВО

Шел Силверстейн

Жила на свете Яблоня... и она любила маленького-маленького Мальчика. Каждый день Мальчик приходил к ней, собирал её листья и сплетал из них венок, чтобы играть в Лесного Короля. Он взбирался по её стволу, качался на её ветвях и ел яблоки. И они играли с Яблоней в прятки. А наигравшись, он засыпал в тени её ветвей.

И Мальчик любил Яблоню... очень. И Яблоня была счастлива.

Но шло время. И Мальчик подрастал. И Яблоня частенько теперь оставалась одна.

И вот однажды Мальчик пришёл к Яблоне, и она сказала: — Иди сюда, Мальчик, взберись по моему стволу, покачайся на моих ветвях, поешь моих яблок, поиграй в моей тени, и ты будешь счастлив!

— Я уже слишком взрослый для того, чтобы лазить по деревьям и качаться на ветвях, — ответил Мальчик. — Я хочу покупать вещи и получать удовольствия. Мне нужны деньги. Ты можешь дать мне деньги?

— Прости, — ответила Яблоня, — но у меня нет денег. У меня есть только листья и яблоки. Возьми мои яблоки, Мальчик, и продай их в городе. Ты получишь за них деньги и будешь счастлив. — Мальчик взобрался по стволу, собрал все

яблоки и унес. И Яблоня была счастлива.

После этого Мальчик долго не появлялся, и Яблоня грустила. Но однажды Мальчик вернулся, и Яблоня задрожала от радости и сказала:

— Иди сюда, Мальчик, взберись по моему стволу, покачайся на моих ветвях и ты будешь счастлив

— Я слишком занят, чтобы лазить по деревьям, — ответил Мальчик. — Мне нужен тёплый дом, — продолжал он. — Я хочу иметь жену и детей, и поэтому мне нужен дом. Ты можешь дать мне дом?

— У меня нет дома, — ответила Яблоня, — мой дом — это лес. Но ты можешь срезать мои ветви и построить себе дом. И станешь счастливым. — Мальчик срезал ветви Яблони и унёс их, чтобы построить себе дом. И Яблоня была счастлива.

Потом Мальчик снова исчез на долгое-долгое время. А когда он вернулся, Яблоня была так счастлива, что едва могла говорить.

— Иди сюда, Мальчик, — прошептала она, — иди, поиграй.

— Я слишком стар и печален, чтобы играть, — ответил Мальчик. — Мне нужна лодка, чтобы уплыть далеко... и стать счастливым. — И Мальчик спилил ствол Яблони... и построил себе лодку, и уплыл далеко-далеко. И Яблоня была счастлива... но не совсем.

Опять прошло много времени, и Мальчик вернулся к Яблоне.

— Прости, Мальчик, — сказала она, — но мне нечего больше дать тебе. У меня не осталось яблок.

— Яблоки мне теперь не по зубам, — ответил Мальчик.

— У меня не осталось ветвей, — сказала Яблоня, — ты не сможешь покачаться на них.

— Я слишком стар, чтобы качаться на ветвях, ответил Мальчик.

— У меня не осталось ствола, — сказала Яблоня — и тебе не по чему больше взбираться вверх.

— Я слишком стар, чтобы взбираться вверх, — ответил Мальчик.

— Прости, — вздохнула Яблоня, — мне бы очень хотелось дать тебе что-нибудь... но у меня ничего не осталось. Я теперь только старый пенёк. Прости...

— А мне теперь много и не нужно, — ответил Мальчик, — мне бы теперь только тихое спокойное место, чтобы посидеть и отдохнуть. Я очень устал.

— Ну что ж, — сказала Яблоня, выпрямляясь, насколько это было возможно, — старый пенёк как раз годится, чтобы посидеть и отдохнуть. Иди сюда, Мальчик, садись и отдыхай.

Так Мальчик и сделал.

И Яблоня была счастлива...

