

# Оглавление

<b>Глава первая.</b>	
Что такое счастье? .....	7
<b>Глава вторая.</b>	
Запрограммированные на счастье .....	19
<b>Глава третья.</b>	
Стресс в XXI веке .....	29
<b>Глава четвертая.</b>	
Медитация и осознание .....	45
<b>Глава пятая.</b>	
Начало .....	63
<b>Глава шестая.</b>	
Формирование привычки .....	81
<b>Глава седьмая.</b>	
Погружаясь глубже .....	99
<b>Глава восьмая.</b>	
Счастье есть групповое усилие .....	121
<b>Глава девятая.</b>	
Сострадание .....	143
<b>Глава десятая.</b>	
Прощение .....	167
<b>Глава одиннадцатая.</b>	
Как напитать энергией практику медитации .....	185
Послесловие .....	209
Выражение благодарности .....	211
Об авторе .....	213

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

# Что такое счастье?



В июне 2009 я окончил ретрит по медитации, длившийся четыре года. Для реализации этой интенсивной программы, участие в которой принимали еще двадцать других монахов, было выбрано уединенное место — старая ферма на шотландском острове Арран. Мы были полностью отрезаны от внешнего мира, не имея доступа к телефону, интернету и газетам. Пищу нам приносил смотритель, живший за пределами фермы. Мы придерживались жесткого расписания, предписывавшего от двенадцати до четырнадцати часов медитаций ежедневно, преимущественно в одиночестве в наших комнатах. Программа повторялась изо дня в день на протяжении четырех лет. Нам позволялось немного общаться между собой во время приема пищи или коротких промежутков между медитациями, однако на второй год требования ужесточились: мы дали обет молчания на пять месяцев.

Никогда прежде мне не доводилось участвовать в столь продолжительном ретрите, и дался он чрезвычайно тяжело.

Помню, как сравнивал его с операцией на открытом сердце без анестезии: ты загнан в угол наедине с самыми болезненными мыслями и чувствами, не имея ни малейшей возможности отвлечься или сбежать. Подобная разновидность ретритов — радикальный метод обучения медитации, встречающийся во многих тибетских буддийских монастырях. Полное погружение и плотный напряженный график длительных медитаций побуждают медитирующего подружиться с собственным разумом. Временами этот период моей жизни представлялся мне самым трудным, но в конечном итоге он многому научил меня. Я узнал, что счастье — это выбор, что мы можем отыскать его внутри себя.

Мы с другими монахами даже не догадывались, что творится во внешнем мире. За эти несколько лет произошел ряд значительных перемен, оказавших большое влияние на нашу культуру: прорыв в сфере инновационных технологий — запуск и стремительное распространение iPhone, появление YouTube, Twitter и Facebook, а также глобальные исторические события, такие как победа на выборах Барака Обамы, финансовый кризис и казнь Саддама Хусейна. Раз в несколько месяцев к нам приходил наш учитель по медитации и буквально в двух словах обрисовывал происходящее. Например, однажды он поведал о появлении «Facebook, где люди предлагают тебе стать друзьями, а ты чувствуешь себя слишком виноватым, чтобы отказаться». Услышав подобные новости, мы просто тараторили друг на друга в немом изумлении.

Когда я вернулся в «нормальный» мир, первое, что бросилось мне в глаза, — стремительность происходящего. Всё и все вокруг двигались с невероятной скоростью.

BlackBerry уже отошли в прошлое, теперь все заполнили смартфоны. Прогуливаясь по Лондону, я ощущал себя так, словно очутился в эпицентре зомби-апокалипсиса. Казалось, люди бродят в каком-то гипнотическом трансе, опустив головы и вперив взор в мерцающие экраны. На станциях лондонского метро привычные рекламные постеры, развешанные вдоль эскалаторов, уступили место мелькающим цифровым изображениям, и, пока я спускался, у меня едва не закружилась голова. Возможно, люди «снаружи» ничего не замечали, но после ретрита и долгого отсутствия я свежим, незамутненным взглядом увидел, на каких высоких оборотах несется жизнь. Я уловил также изменения в настроении: слегка истеричные голоса дикторов читали новости, среди которых преобладали всяческие ужасы, а захватившие все вокруг телефоны не оставляли людям шанса на избавление. В XXI веке наши отношения с информацией претерпели кардинальные перемены: мы слишком много знаем. Даже манера потреблять сведения — небольшими порциями, быстро сменяющимися друг друга при пролистывании, — изменила процесс восприятия реальности.

Не меньше всего описанного меня потряс и тот факт, что, невзирая на отчаянные попытки почувствовать себя счастливыми за счет сиюминутных удовольствий, люди выглядели несчастными и неудовлетворенными. В процессе погружения в новую жизнь меня не покидала стойкая убежденность в том, что сегодня мир как никогда нуждается в медитации, причем она уже не роскошь, а средство для выживания. Я страстно увлекся животрепещущим вопросом: как достичь истинного и непреходящего счастья и что оно вообще означает? Со всей самоотверженностью

я погрузился в преподавание медитации в самых различных заведениях: школах, университетах, больницах, реабилитационных центрах и тюрьмах, а также в международных технологических компаниях и на бесчисленных предприятиях с высоким уровнем стресса.

## ДОЗА СЧАСТЬЯ

Я обнаружил, что многие люди стремятся к мимолетному ощущению счастья: кайфу, получению одноразового заряда энергии. Однако это чувство быстро проходит, и, выпав из состояния эйфории, мы снова в нем нуждаемся.

Мы живем в такие времена, когда достижение приятных ощущений имеет огромное значение. Постоянно находимся в поиске какого-либо рода наслаждений, хотя бы даже эффекта от «сахарного допинга», поэтому мечемся от одного источника возбуждения к другому, заикленные на стимулировании своих органов чувств, причем нередко всех сразу.

К моментальному, но ложному приливу энергии приводят многие потребляемые нами продукты и напитки: сахар, различные добавки, кофе, «успокоительные» углеводы... В середине дня мы уже чувствуем себя уставшими и поэтому пытаемся улучшить самочувствие с помощью плитки шоколада и (или) кофеина. Реклама одного из брендов чипсов гласит: «Стоит захрустеть — и остановиться невозможно». В состав этих чипсов входят такие ингредиенты, что мы вынуждены доесть всю пачку до конца. Испытываем ли мы хоть когда-нибудь длительное удовлетворение?

Если сравнить современные фильмы и программы с прежними, нетрудно заметить одно существенное отличие: ныне режиссеры стараются использовать быстро сменяющие друг друга яркие изображения, возбуждающие органы чувств. Фильмы, телепрограммы, реклама и видеоролики состоят из сотен различных кадров, втиснутых в две минуты, а все потому, что мы постоянно отвлекаемся, приученные к непрерывной стимуляции восприятия. Старые черно-белые кинокартины, в которых камера подолгу зафиксирована на одном кадре, кажутся скучными. Сегодня мы обозначаем их термином «артхаус», и это не массовая культура. Нас привлекает все, что будоражит и действует на нервы, т. е. отражает стиль нашей жизни.

Социальные сети — это не только средство формирования связей и единения, но и причина глубокого одиночества и изолированности. Уткнувшись в экраны, мы пролистываем за обедом фото других людей, которые тоже когда-то обедают, и нам все скучнее просто сидеть, ничего не делая и наслаждаясь моментом. Все труднее радоваться простым впечатлениям; вместо этого нам подавай комбинированные развлечения во время еды: телевизор или музыку и социальные сети. Нам быстро наскучивает любое занятие, и поэтому мы судорожно хватаемся за следующее в попытках получить новые впечатления, но так их и не получаем в полной мере. Мы пристрастились к лайкам, модным блестящим гаджетам и прочим материальным излишествам, которые, как мы надеемся, подарят нам приятные ощущения. Мы чувствуем усталость, наш организм практически непрерывно вырабатывает гормоны стресса — кортизол и адреналин. Наше тело перегружено

бесконечно потребляемыми токсичными химическими веществами, из-за которых мы ощущаем себя изможденными, нездоровыми и неудовлетворенными. Пока мы цепляемся за прежнюю привычку, жажда усиливается... и нас ничто не в состоянии удовлетворить, поскольку беспокойный разум то и дело устремляется к новым впечатлениям. Состояние, в котором мы пребываем, можно сравнить с неутолимимым голодом, когда мы постоянно задаемся вопросом: «Когда же со мной случится самое интересное? Когда я наконец испытаю истинное удовлетворение? Что следующее? Ждет ли меня счастье?»

Основное химическое вещество, вырабатываемое в мозге, которое участвует в таких приступах счастья, — это дофамин. Интересно отметить, что, перед тем как мы получаем желаемое, происходит мощный выброс этого гормона, а затем его уровень снижается. Когда мы собираемся полакомиться куском торта или одеваемся на вечеринку, нас охватывает возбуждение, мы в предвкушении будущей радости. Но торт доеден — и дофамин падает. Таким образом, вся наша жизнь сводится к ожиданию. У животных всплеск дофамина происходит, когда они ожидают кормежки. И вообще, ожидание будущих событий — состояние волнительное. Вы думаете: «Когда я разбогатею... встречу подходящего человека... у меня будет фигура, о которой я мечтаю...» Наши мечты так и не претворяются в жизнь, поскольку ожидание формирует у нас привычку сразу же устремляться к новой мечте. В результате мы никогда не чувствуем, что получили то, к чему стремились. На пути к счастью обязательно всплывает какое-нибудь «если», «когда» или «потому что».

## ГЛАВА ВТОРАЯ

# Запрограммированные на счастье



Согласно буддийской философии, на глубинном уровне мы запрограммированы на счастье; оно записано у нас на «жестком диске». Мы можем быть счастливы по одной простой причине: это заложено в нашей истинной природе. Вот почему в состоянии счастья нам кажется, что все складывается так, как должно, а страдания воспринимаются как нарушение естественного хода вещей. В конечном счете наша суть не ограничивается проблемами и болью, и факт того, что вы обратили внимание на эту книгу, свидетельствует о вашей вере в возможность припасть к источнику счастья, что сокрыт внутри вас.



## ВНУТРЕННЯЯ СВОБОДА

Как мы видели в первой главе, подлинное счастье по своей сути является состоянием свободы. Нас, людей, больше всего заботит свобода. Мы не желаем находиться под контролем других и знаем, что заслуживаем право быть самими собой. Это право мы упорно отстаиваем и уже одержали несколько значимых побед. Мы живем в мире, где предоставляется право выбора, и во многих его уголках (хотя, к сожалению, не во всех) мы можем одеваться, говорить и думать так, как хотим. Такое общество называется свободным, но свободны ли мы на самом деле? Нам хотелось бы считать себя свободно мыслящими личностями, однако наш разум отнюдь не так свободен.

Где наша свобода, когда разум отправляется туда, куда мы не хотим, и не делает того, что нам нужно? Нас поработают наши мысли и чувства, над которыми мы практически не властны. Мы погружаем в пессимизме, болезненных воспоминаниях или тревогах из-за будущего. Мы с удовольствием избавились бы от них, но не знаем, как перестать прокручивать их в голове. Нам нелегко удерживать фокус, поскольку разум блуждает, перепрыгивая с одного на другое, порой застревая на неприятных мыслях. Часто складывается ощущение, что это не мы стоим у руля, пока в сознании у нас царят хаос и сумятица.

Следует, однако, обязательно отметить, что эти мысли и эмоции не владеют нами круглосуточно, а текут постоянно меняющимся потоком. На протяжении дня он трансформируется много тысяч раз. С точки зрения медитации это вселяет оптимизм, так как мы можем овладеть методами сознательного контролирования этого потока. Мыс-

ли и эмоции есть не более чем привычка, следовательно, у нас имеется возможность сформировать новые позитивные привычки и забыть о негативных. Недавно для описания данного механизма ученые ввели в оборот термин «нейропластичность». Говоря простым языком, под ней понимается свойство мозга, которое проявляется в возможности изменяться под действием опыта и научения вроде медитации. В результате упомянутых процессов создаются новые связи между нейронами. Благодаря этому мы внедряем множество новых привычек и параллельно отучаемся от плохих, что, несомненно, идет нам только на пользу.

Что касается меня, то благодаря медитации мне удалось побороть наиболее болезненные и деструктивные свои привычки. В частности, ранее у меня случались острые приступы ненависти к самому себе, которые практически полностью прошли. Возможность отступить назад и понаблюдать, как работает наш разум, всегда казалась мне невероятно трансформирующей. Я продолжаю учиться не тонуть в водовороте мыслительной деятельности. Если мы сможем осознать, что наш разум куда масштабнее доставляющих беспокойство проблем, то увидим, что глубоко внутри в нас заложен огромный потенциал стать по-настоящему счастливыми.

## НАБЛЮДАТЕЛЬ

Меня до глубины души потрясает тот факт, что мы можем наблюдать за своими мыслями и эмоциями. Когда мы в течение дня злимся, боимся или печалимся, то обычно