Счастье по дзен. Искусство любить то, что есть, и создавать то, что хочется

Автор:
Крис Прентисс

Счастье по дзен. Искусство любить то, что есть, и создавать то, что хочется

Крис Прентисс

Психологический бестселлер (Эксмо)

Все, что ни делается, – к лучшему, таков закон счастья по дзен. Эта древняя восточная мудрость кажется наивной, но, приняв ее, вы можете создать личную философию и преодолеть трудные жизненные периоды, усталость и стресс. Измените свою реакцию на события, научитесь видеть хорошее в каждом дне и наполните свою жизнь смыслом, радостью и любовью.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Крис Прентисс

Счастье по дзен. Искусство любить то, что есть, и создавать то, что хочется

Посвящается Тодду

Chris Prentiss

ZEN AND THE ART OF HAPPINESS

Copyright © 2006, 2008. The Prentiss Trust Of June 30. All rights reserved. Originally published by Power Press. Published by arrangement with The Plentiss Trust of June 30, 1998, (USA) and Yorweth Associates LLC (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia).

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2010

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Отзывы критиков

«Прелестная книга… Автор с юмором и живостью учит читателей тому, как нужно жить в настоящем и формировать свое будущее. Подойдет практически всем».

Library Journal

«Настоятельно рекомендуем вам эту полезную книгу, рассчитанную на любого, кто хочет стать более духовным человеком, научиться справляться с жизненными стрессами и повысить свое физическое, эмоциональное и духовное благополучие».

Midwest Book Review

«Эта книга иллюстрирует давнюю эзотерическую максиму: мы сами создаем собственную реальность. От других книг эту отличают энергия, знания и напор, которыми обладает ее автор. Он опирается на восточную и западную философии, современную науку и личный – порой катастрофический – опыт и с их помощью объясняет, почему вера в то, что обстоятельства идут нам во благо, приносит пользу и является неоспоримой истиной.

Его жизнь была полна проблем, которые он сумел превратить в возможности. Он не читает нам лекцию с высокой кафедры, как существо, достигшее просветления. Он говорит как человек, который сумел преодолеть тяжкие испытания и сохранил детское любопытство и энтузиазм. Прентисс предлагает нам посмотреть на мир его глазами и разделить его радость. Так легко поверить в то, что это возможно!»

New Age Retailer

«Счастье – странная штука. Оно может быть волшебным и магнетическим, может привлекать к себе все новое и новое счастье. А может оказаться плохо подогнанной резиновой оболочкой, отталкивающей от себя абсолютно все. Это зависит от психологии, кармы и сознания человека. В этой замечательной маленькой книжке утверждается, что мы можем преодолеть все препятствия на пути к счастью. Она написана для тех, кто хочет измениться и нуждается в переменах – переменах ожиданий, привычек и взгляда на мир. Крис Прентисс учит нас этому, а его позитивный настрой естественным образом проистекает из его образа жизни. Воспользуйтесь его практической мудростью для того, чтобы стать счастливыми – и быть счастливыми каждый день. Положите эту книгу у изголовья кровати, и счастье дзен всегда будет с вами».

ReverseSpins.com

Счастье

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

УДАЧА

ПРОЦВЕТАНИЕ

ДОЛГОЛЕТИЕ

Расположенный рядом жизнерадостный «смеющийся Будда» – это изображение любящего и сочувствующего Будды, которого в Японии называют Хотэй, а в Китае – Бу-дай. Некоторые говорят, что образ веселого толстяка был навеян одним эксцентричным странствующим монахом дзен-буддистом, который жил более тысячи лет назад и считался воплощением бодхисаттвы Майтрейя (будущий Будда), называемого «любящим» или «дружественным».

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

1. Способ быть счастливым

Совершенство повсюду, нужно только захотеть его увидеть.

ОКАКУРА КАКУДЗО

Способ быть счастливым

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

Прочитав эти слова, вы наверняка думаете: «Это глупо. Я надеялся, что книга будет лучше», «Это слишком просто», «Автор сошел с ума и несет какую-то чушь», «Он не объясняет мне, как я могу стать счастливым», «Подобные заклинания просто не работают», «Он не принимает во внимание те моменты, когда я объективно несчастлив из-за непреодолимых трудностей, которые постоянно возникают в жизни, не говоря уже о настоящих трагедиях», «Невозможно просто быть счастливым», «Наверное, автор – глубокий старик».

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

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

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

вас бесплодно стремиться к желаемому, а годы идут.

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

Поскольку многое из того, что вы прочтете здесь, может показаться невозможным или глупым и даже бессмысленным, то вы, вероятно, сначала оскорбитесь, потом разозлитесь и отвергнете мои предложения. Каждый раз, когда вы будете сталкиваться с утверждениями, которые станут оказывать на вас подобное действие, постарайтесь не отвергать их. Сначала спросите себя, хотите ли вы, чтобы они были истинными. И если ответ положительный, дайте себе шанс убедиться в этом.

Простые вопросы

Истина всегда где-то рядом, в пределах досягаемости.

Д.Т. Судзуки

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

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

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

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

истинной благодатью. Все, что будет происходить в твоей жизни, принесет тебе огромную пользу».

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

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

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

Давайте же снова спросим себя: разве не была услышанная вами новость самой хорошей в вашей жизни? Разве не испытали вы огромного облегчения? Разве не спал с ваших плеч тяжелый груз? И разве не станете вы реагировать на следующее событие в вашей жизни – даже если оно будет болезненным, тяжелым или трагическим – так, словно это подарок судьбы?

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

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

Дзен

Дзен – это просто… состояние сосредоточенности на том, что есть здесь и сейчас.

Алан Уоттс

Дзен – тема очень сложная, и осветить ее в полной мере в этой небольшой книжке просто невозможно. Но я расскажу вам о сути, о том, как эффективно использовать этот метод и подход к жизни для достижения своей цели, то есть абсолютного счастья.

Дзен – это японское слово, которое происходит от слова санскрита, означающего «медитация» («дхьяна» на санскрите, «чань» на китайском и «дзен» на японском). Дзен – это путь анализа и образ жизни, который сам по себе не принадлежит ни одной религии и ни одной традиции. Это ощущение жизни здесь и сейчас. Это устранение дуалистических различий между «я» и «вы», между «субъектом» и «объектом», между духовной и самой заурядной, повседневной жизнью. Это умение заглянуть в самую суть жизненного опыта и выразить свою истинную натуру.

Дзен соединяет в себе естественное сознание и сосредоточенность на повседневной жизни. Как сказал Д.Т. Судзуки, японский ученый и ведущий специалист по проблемам дзен в Америке середины XX века: «Дзен помогает нам проснуться и бодрствовать. Дзен не учит – дзен указывает».

Моя книга написана о дзен счастья, то есть, говоря другими словами, об искусстве счастья, сути счастья, внутренней игре счастья, внутреннем пути к счастью.

Пытаясь достичь просветления, йоги годы и десятилетия проводят в медитации. Ученики дзен годами сосредоточиваются на коанах, то есть на загадках дзен. Просветленные, которые достигли своей цели, говорят, что ощущение это приходит, как вспышка, и длится всего мгновение, но сила его настолько велика, что меняет жизнь человека навсегда.

Какое же сильнейшее ощущение испытывают эти люди? Они ощущают единство со Вселенной. Вот что такое просветление: понимание того, что все во Вселенной создано из одной и той же энергии и является ее частью; понимание того, каким образом сами мы связаны с этой энергией. Как только осознание этого достигнуто, все встает на свои места, все приобретает смысл и становится понятным. Как учил мастер дзен Догэн, «чтобы достичь просветления, нужно сблизиться со всем сущим».

Цель этой книги – помочь вам достичь просветления через понимание самых важных законов, управляющих нашим миром и Вселенной. Вам нужно узнать, как эти законы влияют на вас, а потом использовать эту информацию для обретения счастья. «Концентрация ума», характерная для дзен, появится, когда вы станете применять все узнанное к каждой ситуации и каждому событию, происходящим в вашей жизни.

Счастье, которое достигнуто через глубинное понимание законов Вселенной и нашей связи с нею, есть истинное счастье. Оно длится долго и не исчезает из-за изменения временных условий. Оно помогает нам справляться с каждой трудностью, каждой утратой, каждым препятствием и освещает лучшие дни нашей жизни.

2. Мы – авторы каждого следующего мгновения

То, что мы есть, результат наших мыслей. Мы опираемся на свои мысли и состоим из своих мыслей.

ДХАММАПАДА

Мы – авторы каждого следующего мгновения

То, что уже произошло в вашей жизни, скорее всего, убедило вас в том, что, во-первых, утверждение «все события моей жизни – лучшие из возможных» является неправдой и не может быть правдой, а во-вторых, что книга, основанная на подобном утверждении, не принесет вам ничего хорошего. Вам может показаться тщетным даже проверять истинность этих слов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/prentiss_kris/schast-e-po-dzen-iskusstvo-lyubit-to-chto-est-i-sozdavat-to-chto-hochetsya

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить