

# СЧАСТЬЯ

## СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. В поисках счастья . . . . .	8
Глава 2. Ответьте на вызов . . . . .	12
Глава 3. Жизнь — это путешествие, которое вы совершаете. . . . .	22
Глава 4. Доверяйте жизни. . . . .	34
Глава 5. Везение и невезение . . . . .	46
Глава 6. Благодарность . . . . .	58
Глава 7. Избавьтесь от всего ненужного. . . . .	70
Глава 8. Творческие решения и созидательные действия. . . . .	82
Глава 9. Любовь и доброта . . . . .	94
Глава 10. Веселье, развлечения и сумасбродства . .	106
Глава 11. Сделайте выбор в пользу счастья . . . . .	116
Постскрипtum. . . . .	128



*Я посвящаю эту книгу своему отцу,  
который научил меня, как важно испытывать счастье.  
Будучи сам счастливым человеком, он поддерживал это  
настроение и во мне, какими бы странными  
и необычными ни казались ему мои поступки.  
Даже не одобряя мой выбор, он обычно просто говорил:  
«Джон, похоже, это доставляет тебе удовольствие, а это  
самое главное». Пользуясь такой безоговорочной поддержкой,  
я смело шел туда, куда меня влекла жизнь. Спасибо, папа.*

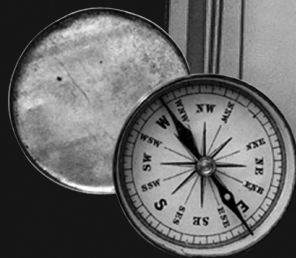
*Пройдя свой круг исканий и мучений,  
Мы очутимся там же, где сейчас,  
И, оглядевшись в полном изумленье,  
Увидим все, как будто в первый раз.*

ТОМАС ЭЛИОТ

# В поисках СЧАСТЬЯ...

Возможно, если бы  
кто-то действительно  
понимал,  
что такое счастье,  
мы бы знали, что нам  
необходимо для жизни.

ДЖОАННА ФИЛД



# Каждый хочет

## *Счастье*

- 1. Успех, удача, благополучное стечение обстоятельств.*
- 2. Состояние довольства, благополучия, радости.*

быть счастливым.

Счастье — одна из главных потребностей человека, но как же мало мы о нем знаем! Что представляет собой это состояние?

Чем оно вызывается?

Отчего пропадает? Может ли оно длиться постоянно? Вопросов масса, но лишь немногие знают на них ответы.

Что делает нас счастливыми: достижение целей, здоровье, богатство, способность реализовать себя? Для кого-то это уже счастье, но ответ, похоже, не так очевиден и прост.

Есть немало людей, наслаждающихся прекрасным здоровьем, но при этом несчастных. Можно встретить миллионеров, которым все не в радость, и в то же время многие люди, располагающие весьма скудными средствами, вполне довольны жизнью. У кого-то удачно сложилась карьера, но он считает свое существование никчемным. Достижения других выглядят намного скромнее, но они вполне счастливы. Как видим, проблема значительно глубже, чем может показаться на первый взгляд.

Так что же приносит нам счастье? Существует ли его рецепт и можем ли мы вечно наслаждаться этим неуловимым чувством? Много лет назад я отправился в путешествие, чтобы найти ответы на эти вопросы.

*Мне хотелось бы  
научиться или вспомнить,  
как надо жить.*

ЭННИ ДИЛЛАРД

За двадцать лет я побывал более чем в шестидесяти странах, жил в Гималаях с буддийскими монахами, в джунглях с африканскими целителями, в вигвамах индейских шаманов. Многие мудрецы помогли мне раскрыть тайну счастья, однако, как вы узнаете из книги, самые великие истины зачастую приходят к нам, когда мы заняты самыми простыми будничными делами. Как ни парадоксально, секрет счастья мне открыл человек, живший совсем неподалеку от моего дома. Его можно выразить одной фразой. Разумеется, я поделюсь ею с вами. Услышав ее, вы обретете ключи к собственному счастью.

Я обнаружил, что существуют некоторые приемы, позволяющие сохранять ощущение счастья. Мы впитываем их с молоком матери. Будучи детьми, мы естественным образом пользовались ими, но когда выросли и повзрослели, то, к сожалению, утратили их. Тем не менее могу вас обрадовать: поскольку это умение живет в нас на инстинктивном уровне, его можно открыть заново и применять с большей легкостью, чем вы можете себе представить. Приемы, о которых я веду речь, — это привычки, которые вы внесете в свою жизнь, как бы приглашая в нее старых приятелей и мудрых учителей. Усвоив их, вы увидите, что они действительно станут вашими друзьями и наставниками.

Каждый человек естественным образом тяготеет к одним поступкам сильнее, чем к другим. Доверяйте своему внутреннему голосу. Ни одна дорога в жизни не похожа на другую. Хотя все эти приемы ведут к мудрости и счастью, ни один из них не может считаться лучше других.

Прежде чем продолжить, хочу дать вам совет, который укажет правильное направление и поможет в пути. Счастье живет внутри вас. Вы сами являетесь его катализатором. Однако я несколько забегаю вперед. Продолжайте читать и внимательно прорабатывайте каждую главу. Эту книгу надо не проглатывать, а разжевывать и смаковать. Вы сейчас находитесь в пути, который проделывает каждый человек с момента рождения. Это путь в поисках смысла и цели жизни, путь в поисках счастья.

Я ПРИГЛАШАЮ ВАС В ПУТЕШЕСТВИЕ.



# Ответьте на ВЫЗОВ...



*Есть где-то забытая страна  
обетованная... На самом деле  
это не страна, не такая уж она  
и обетованная и даже не совсем  
забытая, но она зовет вас.*

АМОС ОЗ



# Мне 21 год.

## ГЛАВА 2

Я еду в трамвае по улицам Торонто и в первый раз читаю Генри Миллера. Я работаю клерком по рассмотрению претензий в страховой компании «Allstate». Не сказать, чтобы эта работа мне очень нравилась, но в целом она не так уж плоха, да и жить ведь на что-то надо.

Каждый день я сажусь в трамвай на Куин-стрит и выхожу возле своей работы на Бей-стрит. Но этим утром я с головой ушел в Миллера. Меня восхищает стиль его письма, его жизнь, свобода и смелость в отстаивании того, во что он верил, несмотря на то что был вечно голодным, без гроша за душой и никто не хотел публиковать его книги.

Время от времени я возвращаюсь к действительности и поглядываю в окно, чтобы не пропустить свою остановку. И тут мне в голову приходит сумасшедшая мысль: «А что, если не выходить? Взять да и остаться в трамвае, не пойти на работу?» Замечательная идея! Но я тут же начинаю думать, насколько это безответственно. Люди рассчитывают на меня. Мне нужно рассмотреть множество бумаг. «Нельзя быть таким эгоистом, — говорю я себе. — Если уж так хочется уволиться, сделай это как положено, с предварительным уведомлением». Но мысль не уходит.

На улице чудесный весенний денек, тепло не по сезону, светит солнце, и у меня в душе растет предвкушение чего-то радостного. До Бей-стрит еще две остановки, и я не могу определиться, выходить мне или нет. Мы проезжаем еще одну остановку, но решения я так и не принял. Странно, но и внутренний диалог прекратился. Никаких аргументов — ни за, ни против. Такое ощущение, что я просто смотрю кино со своим участием и совершенно не представляю себе, что произойдет дальше.

Вот моя остановка. Напряжение нарастает. Я стою на распутье. Двери открываются. Выходить или нет? Не знаю. Я отдаю себя в руки судьбы.

Мне кажется, что время замедлило ход. Дверь открыта уже целую вечность. Еще есть время выйти. Но вот она наконец закрывается, и трамвай трогается. Я сижу на сиденье и сам поражаюсь тому, что произошло.

Я еду еще двадцать минут по совершенно незнакомым местам. Завидев парк, я выхожу из трамвая, нахожу скамейку и продолжаю читать Генри Миллера. После обеда я звоню в свою компанию и объявляю о немедленном увольнении.

Примерно месяц спустя я снова зашел к себе на работу, чтобы забрать причитающиеся деньги. На протяжении трех последующих лет я писал свой первый роман, кото-