

УДК 159.923
ББК 88.4
П71

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 Prentiss Trust of June 30,
1998, (USA) and Yorweth Associates LLC (USA)
via Alexander Korzhenevski Agency (Russia).

Прентисс, Крис.

П71 Счастье по дзен. Искусство любить то, что
есть, и создавать то, что хочется / Крис Прен-
тисс ; [перевод с английского Т.О. Новиковой]. —
Москва : Эксмо, 2020. — 208 с.

ISBN 978-5-04-110540-2

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.

УДК 159.923
ББК 88.4

© Новикова Т.О., перевод
на русский язык, 2010
© Оформление.
ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-110540-2

Посвящается Тодду

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:

福 УДАЧА
祿 ПРОЦВЕТАНИЕ
壽 ДОЛГОЛЕТИЕ

Расположенный рядом жизнерадостный «смеющийся Будда» — это изображение любящего и сочувствующего Будды, которого



СЧАСТЬЕ ПО ДЗЕН

в Японии называют Хотэй, а в Китае — Будай. 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.

Содержание



1. Способ быть счастливым	13
2. Мы – авторы каждого следующего мгновения	27
3. Новый опыт	41
4. Внутренний путь	55
5. Осмысленное счастье	67
6. Истины Вселенной	91
7. Умение приспосабливаться к переменам	121
8. Стресс и ваше воображение	151

9. Исцеление собственного прошлого	171
10. Язык Вселенной	183
Примечания	199
Благодарность	201
Об авторе	203

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