

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. Что такое счастье?	9
Я — часть Вселенной	10
Индивидуальное счастье	12
Счастье как навык	16
Глава 2. Счастье в теле.	21
Все начинается с тела	22
Природа счастья.	
Расслабление и напряжение	25
Практики расслабления	29
Счастливые ресурсы	30
Глава 3. Счастье как инструмент	36
Аспект 1.	
Принятие, позволение и получение	36
Аспект 2.	
Достаточность и удовлетворенность	40
Аспект 3.	
Счастливое восприятие и мышление	41
Счастливый стандарт жизни	48
Глава 4. Не-счастье. Как справиться с негативом.	52
Работа с негативом	54
Чистка сфер жизни. Убираем сорняки	59
Несчастье — болезнь тела и духа	61





Глава 5. Исполнитель желаний и управление личной реальностью	67
Почему желания не сбываются	68
Исполнение желаний. Создаем свою волшебную палочку	72
Пульт управления реальностью	79
Глава 6. Уникальное счастье	85
Что такое шаблонное счастье	87
Уникальное счастье — наше изначальное богатство	88
Личный ритм счастья. Как поддерживать свой счастливый ресурс	90
Корона не жмет! Любовь к себе как форма здорового эгоизма	94
Осознанность и счастье	98
Уникальный мир	101
Глава 7. О, счастливчик!	106
Что такое везение?	106
Стабильное везение или системное счастье	112
Талант быть счастливым	118
Заключение	124
Привычка быть счастливым	127

ПРЕДИСЛОВИЕ

Все вокруг говорят, что важно уметь быть счастливым. «Просто будь счастлив!» Легко сказать. Любой человек знает, что быть счастливым — это далеко не просто. Каждый день подкидывает нам столько забот, проблем и хлопот, что на «будь счастлив» просто не хватает времени. Пока переделаешь все дела, тут уже и спать нужно ложиться. А утром снова начинается круговерть. Только в конце рабочей недели планета делает глубокий выдох. Пятница, вечер, впереди выходные — прекрасное время для отдыха, общения с друзьями и семьей.

Один вечер и два дня — разве этого достаточно для полного счастья? Конечно же, нет. Ведь так хочется быть счастливым и наслаждаться своей жизнью каждый день! Это вполне естественное и осуществимое желание. Нужно только пересмотреть свои привычные взгляды на счастье — перестать считать его чем-то неуловимым и зависящим от внешних обстоятельств.

Если говорят, что важно уметь быть счастливым, значит, существует возможность этому научиться. Любое умение предполагает наличие определенных навыков. Сначала ты получаешь информацию (знания), а потом, регулярно используя ее на практике, трансформируешь в умения и навыки.

Думаете, что понятие счастья слишком эфемерно и абстрактно, чтобы перевести его в простейший навык и полезную привычку наподобие чистки зубов? Прочитав эту книгу, вы поймете, что вполне реально сделать устойчивое





состояние счастья частью повседневной жизни. Для кого-то счастье — это искусство, а для кого-то — насущная необходимость. Прекрасное и абсолютно естественное состояние, пребывая в котором постоянно, мы можем проживать свою жизнь на качественно другом уровне.

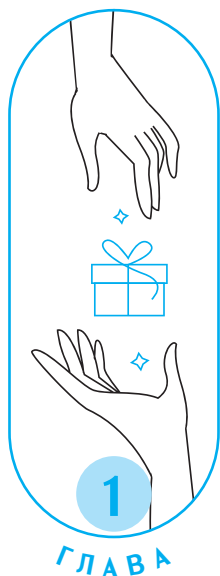
Если вы, как и я, не хотите впустую тратить время и силы, чтобы постоянно где-то отлавливать свою «птицу счастья», а вместо этого приобрести совершенно конкретные умения и навыки, тогда нам с вами по пути.

В этой книге мы рассмотрим наше уникальное счастье с разных сторон:

- счастье как данность;
- счастье как инструмент создания желаемой реальности;
- счастье как проявление своей уникальности.

Семь счастливых шагов помогут вам достичь неповторимого ощущения счастья и наполняться им всегда, когда вы этого пожелаете. В каждом шаге-главе вас ждут не только секреты счастья, но и телесно-ориентированные практики, пробуждающие неповторимые и уникальные счастливые ощущения. Наше тело обладает собственной долгосрочной памятью. Умом счастливые моменты жизни забываются достаточно быстро, и мы опять целиком сосредотачиваемся на решении очередной кучи проблем. Но наше тело запоминает всю гамму тех прекрасных ощущений, которыми мы были наполнены в моменты настоящего счастья.

Именно сила наших ощущений поможет осознанно включать свою внутреннюю «счастливую» лампочку, наполнять радужным, счастливым светом свою жизнь и заряжать позитивной энергией окружающих.



ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

«В вашей жизни нет счастья? Да вы просто не умеете его готовить!»

В этой главе мы попробуем разобраться, что такое счастье, из чего оно складывается и возможно ли его активировать в своей жизни.

Согласно общепринятому взгляду, который мы наследуем от родителей, счастье заключается в определенном наборе благ и условий, которые есть у человека. Он должен быть здоровым, богатым, любимым, успешным и удачливым. Но никто не говорит нам о том, что счастье — это, прежде всего, неповторимое внутреннее состояние, глубоко индивидуальное ощущение и определенный уровень человеческого сознания.





В этимологии слова «счастье» есть корень — «часть». То есть быть счастливым — это быть частью чего-то большего, чем мы сами. Не только частью своей семьи и общества, но и быть частью самой жизни и пространства Вселенной.

Каким образом можно быть частью Вселенной? Ответ прост — научиться ощущать ее, жить в ее ритме, по естественным законам бытия, от которых, к сожалению, современное общественное мироустройство отделилось. Может быть, именно поэтому в нашей, на первый взгляд, очень комфортной повседневной реальности многие

люди почему-то чувствуют себя несчастными, одинокими, несвободными и ущемленными в своем праве на счастье.

Я — часть Вселенной

Когда человек по-настоящему *с-частлив*, с одной стороны, он является частью мироздания, а с другой — становится цельной личностью, так как состояние счастья — это, прежде всего, состояние гармоничного единения с самим собой и со всем миром.

Есть одна замечательная фраза: «Когда вы смеетесь, с вами смеется весь мир. А вы когда плачете, то плачете в одиночестве». Когда мы смеемся, мы счастливы, и именно ощущение счастья делает нас едиными со всем существующим. А когда мы плачем, то чувствуем себя несчастными, оторванными от мира. Получается, что наше личное счастье — в ощущении цельности, единении с самим собой и всем мирозданием. Но при этом счастье у каждого будет своим — это глубоко индивидуальная и неповторимо окрашенная гамма ощущений.

Хотя мы живем в одном общем мире, каждый видит и чувствует его по-своему. У каждого из нас свое мироощу-





щение и мировосприятие. Например, каждый по-разному воспринимает объем, свет и звук нашей Вселенной. Именно поэтому ощущение счастья и сопричастности у всех разное. Поскольку мы по-разному воспринимаем целое, то и само чувство целостности у каждого свое.

Поэтому персональная картинка, ощущение и понимание счастливой жизни будет целиком и полностью зависеть от вашего личного восприятия реальности.

Счастье как целостность

Наше ощущение счастья обеспечивает нам состояние целостности. Состояние целостности — это когда человек чувствует, что он является продолжением, частью всего мироздания. Он существует не сам по себе, а становится клеточкой огромного организма под названием Вселенная. Когда мы чувствуем себя бесконечно счастливыми, в этот момент мы включаемся в состояние целостности, которое начинает исцелять, гармонизировать нас изнутри. Конечно же, достижение таких состояний зависит от практики.

Когда мы по-настоящему счастливы, то чувствуем себя как на крыльях. Так происходит потому, что в этом состоянии у человека включается свободная циркуляция жизненной энергии. И если постепенно тренировать это состояние целостности, со временем оно укрепляется в психике и становится нормой. Постепенно необходимость в специальных упражнениях и настройках отпадет, и состояние единения со всей Вселенной будет раскрываться само по себе. Но надо дать себе время — в процессе самораскрытия не бывает мгновенных результатов.

Ощущение счастья — это лучшая благодарность Вселенной. Представьте себя в роли родителя, который с любовью заботится о своем ребенке. Вдруг ребенок за все начинает вас благодарить, но при этом совсем не выглядит счастливым. Вас, как родителя, это очень настораживает. Вы видите, что что-то не так, и пытаетесь выяснить, что имен-





но. Вы обеспокоены и озадачены. Но если ваш ребенок не просто говорит вам «спасибо», а буквально светится от счастья, вы тоже почувствуете себя невероятно счастливым от того, что ваше любимое дитя всем довольное. Для вас это и есть лучшая благодарность. Так что если вы собираетесь заняться практикой благодарности, то приготовьтесь освещать мир своим счастьем! Иначе вы будете только создавать видимость благодарного человека, а в вашей жизни все останется по-прежнему.

В состоянии собранности и цельности мы испытываем неповторимую мозаику ощущений — это и есть особое чувство нашего индивидуального и неповторимого счастья. Счастливые человек всегда внутренне собран и организован. Этот высокий уровень внутренней организации он транслирует в свою жизнь. Чувства и поступки собираются в единую картину, словно пазл, где все элементы идеально подогнаны друг к другу.

В состоянии счастья в человеке открывается глубокая истинная мудрость и доброта. Ощущая и осознавая себя частью великого целого, он воспринимает все с позиции общности и единства. И напротив, в состоянии несчастья человек чувствует себя одиноким и обделенным, становится злым и жестоким по отношению к окружающим и самому себе. Тот, кто счастлив по-настоящему, не может быть злым по определению, потому что счастье поднимает на другой уровень бытия, где доброта и сердечность — это норма, где действуют иные законы организации пространства.

Индивидуальное счастье

Личное счастье — обычно под этим словосочетанием понимают личные отношения. Поэтому понятие, которое обозначает счастье конкретного человека, точнее будет называть индивидуальным или персональным счастьем. Индивидуаль-





ное счастье — это то, что касается только вас и больше никого — даже самых родных и близких для вас людей.

Счастливая независимость

Человек, который осознает и признает право на наличие индивидуального счастья, как правило, внутренне независим. Он знает, что такое настоящая внутренняя свобода — свобода от условностей и чужого мнения. Счастливая независимость — это первый шаг к проявлению своей индивидуальности и уникальности без оглядки на чужое мнение и самореализации именно в той сфере, где вы чувствуете себя бесконечно счастливым.

Даже если это кому-то кажется несерьезным, странным, глупым, несолидным и бесперспективным. Даже если это самые родные и близкие люди, мнение которых имеет для вас особое значение. Счастливая независимость — это флаг вашей личной территории, свободной от любых внешних оценок и мнений.

Счастье быть сейчас

Очень часто мы стремимся к счастью в будущем, забывая о настоящем. «Вот сейчас я напрягусь (потерплю, попотею), а потом настанет мой счастливый час, будет и на моей улице праздник!» — это обычная позиция современного человека в отношении своего счастья. Мы все готовы немного пострадать сейчас ради светлого счастливого завтра. А как же сегодня? Пройдет, и мы опять не увидим счастья как своих ушей?

А ведь слово «счастье» можно расшифровать как «сейчас я есть». Счастье — это когда ты целиком в «сейчас», а не где-то еще. Прошлого уже нет, а будущего еще нет, поэтому и нас самих там быть не может, там нет нашей жизненной силы и нашей живой сиюминутной, вибрирующей реальности. Как можно быть счастливым фактически в небытии?





Несчастье — «не-сейчасье» — это состояние ума, констатирующее, что жизнь не удалась вчера и вряд ли удастся завтра. Если забыть про это и оказаться там, где ты есть... — это и есть счастье, которое практически всегда доступно.

Виктор Пелевин

А еще мы жутко боимся перемен, боимся открыться им и стать по-настоящему счастливыми. Мы готовы жить в своем «темном царстве» до конца своих дней, так и не научившись летать, потому что так привычнее и безопаснее. Лежа на диване, как хрестоматийный Обломов, мечтать о том, как если бы я сделал то-то и изменил вот это в своей жизни, какой бы я испытал восторг и счастье. Но красивые и вдохновенные картинки возможной счастливой жизни потухают, как экран монитора, и суетный ум снова погружает нас в рутину протоптанных дорожек и привычного уклада жизни. «Ну все, хватит мечтать! Спать давай, а то завтра проспешь и на работу опоздаешь!» Занавес.

Как-то Далай-лама сказал: «Как бы удобно вы не сели, нога затечет. Надо менять положение». Перемены — это счастье самой жизни. Только тогда вы не застреваете как муха в варенье и не затекаете ни душой, ни телом. Самое постоянное в нашей жизни — это перемены, а значит, совершенно нет никакой возможности полностью опереться на прошлый опыт или пытаться предугадать будущее. Реально только настоящее. В настоящем моменте вы найдете и силу, и энергию, и счастье. Не бойтесь перемен, не бойтесь меняться и пробовать что-то новое. Если в моменте «сейчас» вы счастливы, это означает, что вас ждет счастливое будущее, в какую бы сторону не изменилась ваша жизнь.





Счастье в балансе

Современный человек много думает и мало чувствует. Он думает обо всем и постоянно, а вот чувства частенько прячет или старается не обращать на них внимания. Но ведь счастье — это ощущение, чувство, а не мысль! В русском языке существует устойчивое выражение «чувствовать себя счастливым». Вы когда-нибудь пробовали «думать себя счастливым»? Получается, что для начала нужно научиться уделять больше внимания своим чувствам и не бояться их, научиться жить не только мыслями о жизни, но и чувствовать ее в моменте — ощущать ее течение, дыхание, запах. Уравновесить бесконечный поток мыслей проявлением постоянного внимания к своим чувствам и ощущениям — это уже большой шаг к обретению гармонии. Счастье — это сначала чувства, а уже потом мысли. Сначала мы чувствуем себя счастливыми, а потом осознаем тот факт, что мы счастливы.

Вам не кажется, что все, к чему мы так стремимся, чтобы стать счастливыми, связано с нашим чувственным опытом? Судите сами. Здоровье — это ощущение бодрости и наполненность жизненной энергией, это хорошее *самочувствие*. Любовь — это целая гамма чувств. Счастье — это ощущение радости покоя, гармонии, легкости и удовлетворения. Мы все стремимся обрести *ощущение* уверенности в себе и своих силах, *ощущение* уверенности в завтрашнем дне. Этот список можно продолжать бесконечно.

Но почему-то мы упорно пытаемся достичь всего этого через навязчивые мысли о том, что бы такого сделать для обретения определенного числа вещей, чтобы испытывать эти самые ощущения. Мы изо всех сил пытаемся достичь желаемого через обходной путь, который заперт на ключ. А в парадные двери, которые широко распахнуты, мы и не догадываемся заглянуть.





Логика жизни проста — нельзя достичь чего-то, что принесет настоящее счастье, действуя из состояния несчастья. Деньги, заработанные потом и кровью, не принесут желаемого комфорта. Отношения, построенные ценой невероятных усилий и принесенных жертв, не сделают человека счастливым. Только то, что мы делаем из состояния наполненности своим счастьем и желания поделиться им с другими людьми, становится по-настоящему созидательным.

Безусловное счастье

В эзотерике часто можно встретить понятие безусловной или беспричинной любви. Но существует также и понятие безусловного счастья. То есть у человека изначально есть абсолютно естественное состояние счастья, для которого не нужны никакие внешние условия. Состояние беспричинного счастья и радости является признаком психологического здоровья и гармоничной личности. Поэтому счастье — это абсолютно естественное, природное состояние человека. Но для того, чтобы оно было в вашем арсенале, это состояние нужно осознать, зафиксировать. Только тогда ваше внутреннее ощущение счастья станет осознанным, и вы сможете испытывать его всегда, независимо от внешних обстоятельств.

Счастье как навык

Счастье — это навык, который можно и нужно осознанно культивировать и развивать. Умение быть счастливым так же важно для жизни, как умение читать, писать, правильно выражать свои мысли и желания. Счастливый человек изначально более гармоничен, коммуникативен и успешен. С радостным и счастливым человеком всегда приятнее иметь дело, чем с угрюмым неудачником. Счастливые люди более конструктивны и креативны в своих действиях, а оттого более эффективны.





Они обладают огромным зарядом личной энергии, которая помогает им легко достигать своих целей. Счастье — это не только романтика. Счастье — это инструмент полноценной, творческой, изобильной и успешной жизни. Как создать свои инструменты счастья, вы узнаете в следующих главах.

ПРАКТИКУМ



Ощущаем безусловное счастье

Есть понятие Безусловной божественной Любви, которая просто есть и ни от чего не зависит. Точно так же существует и понятие безусловного счастья. Для этого счастья не нужны внешние причины. Но почелу лы не всегда ложели его ощутить?

От внешней ситуации счастье действительно не зависит, но напрямую зависит от нашей внутренней концентрации на этои чувстве. Ощущение счастья разлито в нас, словно тонкие и едва уловимые весенние аролаты в воздухе. Для того чтобы или насладиться, лы заледляели шаг, прикрываели глаза, набираели в грудь воздуха и все свое вниание сосредотачиваели на толи, чтобы пойлать этот тонкий аролат.

Такии же образои ложно научиться «принюхиваться», концентировать свое вниание, наслаждаться своии безусловныи счастье и наполняться или.

Научитесь дышать счастьем. Оно в воздухе, оно в мелочах.

Ада Боровицкая

1. Дыхательная техника «Аромат счастья»

Представьте себе дерево с бутонами цветов, где каждый бутон — это какое-то счастливое событие





из вашей жизни. Выполните и мысленно созерцайте одно из них — попытайтесь снова прожить чувства, которые вы при этом испытывали. Представьте, что один бутон на дереве счастья раскрылся. Медленно и глубоко вдыхайте тончайший аромат цветов счастья и наполняйтесь им.

Цель этой практики — пустить корни, осознанно укорениться в своем ощущении счастья. Наша палять не зря хранит счастливые люлиенты. Но когда мы научились осознанно использовать силу этих позитивных воспоминаний, это неповторимое и глубоко личное ощущение счастья сможет стать надежной фундаментом для построения по-настоящему счастливой взрослой жизни.

«Счастье без причины», конечно, существует. Но поскольку оно регулярно подвергается атакам нашего ума, мы не можем долго находиться в этом состоянии. Поэтому уму нужно предоставить нечто более конкретное, на что можно опереться. Таким весом доводом может стать «причинное счастье», основанное на индивидуальном спектре ощущений. Если вы научитесь включать эти ощущения осознанно, то будете «знать свое счастье в лицо», и ваш ум будет спокоен. Если вы испытываете эти ощущения, это и есть веская причина для счастья.

2. Ныряем в момент.

Дыхательная техника «Счастье есть сей-час»

Задайте себе вопрос: «Как часто я делаю что-то на автомате, целиком погруженный в свои бесконечные мысли?» А в это время жизнь в буквально смысле проходит мимо, потому что когда мы постоянно о чем-то думаем, то не чувствуем текущего момента. Мы теряем контакт со своей жизнью, а потом удивляемся, почему же, несмотря на все усилия в решении проблем, все равно чувствуем себя несчастными.





Простая дыхательная техника положит вас нырнуть в текущий момент и восстановить свой контакт с жизнью. Эту технику можно делать в любое время в течение дня, например, во время выполнения автоматических действий — когда вы идете по улице, поднимаетесь по лестнице и т. д.

Начинаете выполнение техники с того, что кладете ладони себе на живот. Представляете, что в центре живота располагается теплый светящийся шарик — наше персональное солнышко.

Делаете несколько вдохов и выдохов. Позволяете чистой жизненной энергии наполнить вас изнутри и подарить состояние расслабленности и тихого спокойного счастья. Когда почувствуете, что достаточно наполнились энергией, — приступаете к своим каждодневным обязанностям, но делаете привычные действия, сохраняя тепло этих приятных ощущений.

Благодаря этой технике каждодневные обязанности и привычные занятия перестанут быть утомительными и скучными. Вы будете получать удовольствие от процесса, чем бы вы ни занимались, а значит — ощущать счастье в каждом моменте.

Люди иногда спрашивают меня: «Джефф, ты медитируешь?» Ответ: «Нет, не медитирую».

И все же в течение дня я нахожу себя погруженным в медитацию. В сиюминутность.

Что же это за медитация? Чистое очарование текущим моментом, именно таким, какой он есть.

Позволение быть всему.

Пропитывание любопытством своего настоящего опыта.

Ничего в него не добавляя.

Ничего не забирая.

Без цели. Без поиска. Без повестки дня.

Без достижения особого состояния.





Без желания особого переживания.
Это — чистое чудо.
Необычайная обыденность того, что есть...

Джеф Фостер

3. «Теплый луч»

*Эта простая техника позожет вали легко рас-
слабится в любой лолиент и почувствовать движе-
ние природной жизненной энергии в своели теле.*

*Представляйте луч теплого света, который опу-
кается от затылка по позвоночнику к стопали,
и по всели телу разливаается приятное тепло. По лиере
движения представляйте, как все тело расслабля-
ется, разглаживаются лиорщины, уходит усталость,
появляется улыбка.*

*Мгновенный расслабляющий эффект этой тех-
ники объясняется тем, что вдоль позвоночника рас-
положен главный энергетический канал, который
в йоге называется сушулина. Он выполняет функцию
ретранслятора нашей жизненной энергии — как ан-
тенна ловит ее в пространстве, а потоки трансли-
рует всели организму с помощью импульсов нервной
системы. Эту технику вы сможете выполнять в лю-
бое время дня и в любой лиесте.*