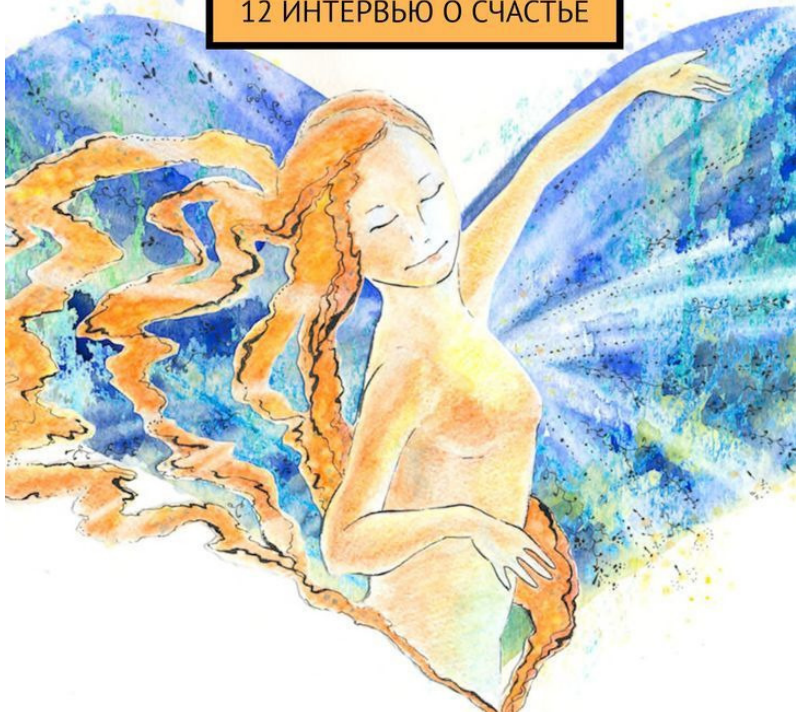


18+

ИРИНА ХМЕЛЕВСКАЯ

Привычка быть счастливым

12 ИНТЕРВЬЮ О СЧАСТЬЕ



Ирина Хмелевская
Привычка быть счастливым.
12 интервью о счастье

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64889907
ISBN 9785005361400*

Аннотация

Однажды на тренинге она услышала фразу Эрхарда Вернера: «Счастье – это функция принятия того, что существует». С тех пор тема счастья вдохновляет автора путешествовать по миру и расспрашивать людей, что делает их счастливыми. 3 года путешествий. 12 счастливых героев из 10 стран мира делятся своими историями. Такой книги еще никто не писал. Начинать читать эту книгу уже сегодня! Вопросы из интервью помогут сфокусироваться вам на том, что такое счастье лично для вас.

Содержание

Привычка быть счастливым. 12 интервью о счастье	5
ВВЕДЕНИЕ	5
Елена Фролова. Россия – Грузия – Индия 61 год. Пенсионерка. Много лет живет в Гоа, путешествует. Мечтает о поездке на автомобиле по Европе	8
Наталья Иголкина. Украина—Нидерланды Страстная поклонница Ирины Хмелевской. профессиональный тестировщик программного приложения. неукротимый оптимист и очень позитивная женщина	31
Клаус Спрингборг. Дания, Копенгаген Доктор наук, тренер, преподаватель, тангеро	49
Кнут Лессинг, Германия Бизнесмен, муж, отец двоих детей, путешественник	73
Конец ознакомительного фрагмента.	75

Привычка быть счастливым

12 интервью о счастье

Ирина Хмелевская

Юлия Лихачева *Редактор*

Ирина Белашева *Редактор*

Мария Булочник *Переводчик*

Анна Кирлюк *Переводчик*

Ирада Гардашова *Переводчик*

Елена Онюшкина *Иллюстратор*

Евгения Пшеничнова *Фотограф*

© Ирина Хмелевская, 2024

© Мария Булочник, перевод, 2024

© Анна Кирлюк, перевод, 2024

© Ирада Гардашова, перевод, 2024

© Елена Онюшкина, иллюстрации, 2024

© Евгения Пшеничнова, фотографии, 2024

ISBN 978-5-0053-6140-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Привычка быть счастливым.

12 интервью о счастье

*Книга посвящена моей маме,
которая вдохновила меня стать писателем*

ВВЕДЕНИЕ

– Ты помнишь, как тебе пришла идея написать эту книгу?

Это было в Индии. Мы путешествовали с мамой, и однажды встретили счастливую женщину, которую я могла слушать часами. И вдруг вдохновилась.

Неожиданно я увидела, что счастливых людей вокруг меня много. И они могут поделиться и рассказать, как они научились быть счастливыми в своих разных обстоятельствах.

Богатые и не очень, с докторскими степенями и без, благополучные и с судьбой, которая их не пожалела. 13 человек – 12 интервью. У каждого – своя история. Люди с разным менталитетом отвечают на похожие вопросы про счастье.

Во время своего первого интервью я то плакала, то смеялась, пока слушала Елену – счастливую женщину из Грузии, России и Индии. Я поняла, что если еще найду таких же лю-

дей, то моя книга сможет тронуть сердца многих читателей.

Я совершенно не ожидала, что услышу правду жизни, как она есть. Думала, что каждый расскажет голливудскую историю из серии: у меня все было плохо, я сходил на курсы, встретил мудрого человека и меня осенило! Жизнь изменилась, и у меня все стало хорошо.

Я не могу сказать, что сочинила эту книгу, мне только пришла эта идея. Я – собиратель этой книги.

– Как ты выбирала людей для интервью?

Когда я путешествую, то всегда разговариваю с людьми. На улице, в кафе, в отеле, в автобусе. Люди охотно рассказывают мне свои истории. Я слушаю. И ловлю себя на желании слушать их часами.

Даже когда они рассказывают трагичные вещи, которые с ними случились, я вижу, как они смогли их принять и остаться при этом счастливыми. Они могут улыбаться цветку, танцевать, делать великие проекты, рожать детей и радоваться чистым простыням.

Про каждого из моих героев я могу написать отдельную книгу. И даже если вы с ними не знакомы, вам все равно будет интересно их прочесть. Это обычные люди с необычными историями – такие же, как вы и я. Удивительные, талантливые, иногда тихие, иногда громкие, иногда пышущие энергией, иногда спокойные. Они помнят про других людей, про свою семью и про все человечество одновременно.

Редактор и ассистенты, которые помогали обрабатывать

интервью, редактировать их, плакали и смеялась, когда читали их. Верю, что эта книга будет переведена на 20 языков и ее прочитают миллионы людей по всему миру. Каждый найдет в ней что-то свое...

Даже у счастливых людей случаются неприятности и трагедии. Они умеют с этим жить, умеют это принимать. Все, с кем я разговаривала, искренне признавались в своих слабостях, своей уязвимости. Мне захотелось стать такой же, как они, обладать такой же смелостью и открытостью.

Май 2018, Москва

Елена Фролова.
Россия – Грузия – Индия

**61 год. Пенсионерка. Много лет
живет в Гоа, путешествует. Мечтает
о поездке на автомобиле по Европе**



Раньше мне было очень просто представиться. Сотрудник правозащитной организации. Директор ресторана. Руководитель Московского филиала международной компании. Но все это в прошлом. Сейчас я – человек, который живет в свое удовольствие. Когда меня спрашивают, что я сейчас делаю, отвечаю, что в очередной раз начинаю жить заново. И каждый раз это интересно.

– Что же случилось с вашими статусами и званиями?

Они остались там, в другой жизни. Я работала... Интересные проекты, которым мне приходилось отдавать всю себя. Сейчас я понимаю, как это разрушительно. Мой сын – бизнесмен. Он не знает тупой изнурительной работы в конторе от звонка до звонка. Многие живут такой жизнью, но не он. У него сложная работа, но своя. И у меня тоже! Я счастлива, что могу жить своей жизнью. Моя жизнь, моя!

Если же ответить на вопрос: «Кто я?», то я абсолютно средний человек, неспособный даже к языкам. Жила в Грузии, но грузинский в совершенстве так и не выучила. Никак он мне не давался. Сейчас начала изучать английский. Понимаю, что могла бы и лучше говорить на нем, но язык мне сложно дается. Ну и что? Зато у меня есть другие таланты!

– Расскажите о своих талантах!

У меня есть способность преобразовывать окружающий мир. Звучит очень самоуверенно, но это правда! Многие лю-

ди изменили свою жизнь после знакомства со мной. Возможно, когда-нибудь на меня свалится кара небесная, потому что лезть в дела Божьи – это не наша забота. Но пока все довольны!

Всю жизнь мечтала научиться делать три вещи: петь, рисовать и ходить по горящим углям. Думала, что по углям ходят только небожители, поют исключительно артисты, а рисуют художники, а я – бесталанная, мне это не дано.

Начала с углехождения. Сейчас учусь рисовать. И у меня получается! А еще учусь петь, работаю с голосом. Теперь не считаю, что это удел особо одаренных людей. Хочешь петь – пой! Хочешь рисовать – рисуй!

– А что изменилось?

Изменился мой образ мыслей. Я поняла, что мне доступно все! Поняла, что эти небожители, может, и талантливее, но не лучше меня. Да, я не буду петь на эстраде, но буду петь для себя. Да, я не буду выставлять свои картины на выставке, но буду рисовать для настроения.

Ходить по углям – проверка. Было тяжело преодолеть этот барьер. По углям ходят чародеи и фокусники, а я кто? Рискнула, получилось. Оказалось, что я тоже в некотором роде чародей. Я поняла, что могу гораздо больше, чем знаю. Так появилась вера в себя.

В моей жизни однажды случился тяжелый период, когда у меня ухудшилось физическое состояние. Я увидела для себя два выхода: или что-то кардинально менять, или сми-

риться и медленно умирать. В пятьдесят лет стать инвалидом страшно. От этой мысли не хотелось жить. Кому я нужна? Боялась, что сыну стану обузой. Сгорала от стыда, когда в метро уступали место. Сейчас, когда я здорова, это очень приятно. Но тогда... было очень унижительно.

Спасибо друзьям, которые приносили разные книги.

– А какие книги вы тогда читали?

Подруга подарила мне книгу Ирвина Ялома «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти». Эта книга меня сильно встряхнула. Вдруг увидела себя со стороны убогой, слабой, а ведь я привыкла считать себя сильной. Прочитала несколько его книг, но именно эта стала для меня самой значимой.

Эта книга о людях, которые переступают пятидесятилетний рубеж. Знаешь, у них все чаще и чаще появляется мысль о суициде. Таких примеров очень много. Автор подробно описывает, как он их вытаскивает из этого состояния. И я подумала, что он прав: это наша слабость. Пока мы можем ходить, дышать, пока можем что-то изменить в своей жизни – мы должны продолжать меняться. Вот и все! Занялась собой, своим здоровьем и потихоньку-потихоньку выкарабкалась.

За последние десять лет я получила от жизни два очень сильных волшебных пенделя. Первый был, когда меня больную и несчастную уволили с работы. Я тогда лежала в больнице в предынфарктном состоянии. Второй, когда мой сын «обманным» путем прислал меня в Индию. Через океан! Эти

два случая меня сильно изменили.

Остаться почти инвалидом и без работы в пятьдесят лет ужасно. 2008 год. Кризис. Даже молодые не могут найти работу. Страшно вспомнить. А сын, который очень сильно беспокоился обо мне и моем здоровье, моем внутреннем состоянии, уговорил меня поехать в Индию. Купил мне бизнес, которым я сейчас занимаюсь.

В Индии начались мои преобразования – потихоньку, через неприятие. Гордыни во мне и сейчас достаточно, но тогда я настолько переполнилась ею, что всему остальному места не было. Как освободить пространство, чтобы заполнить его чем-то другим? Постепенно шла к этому, потратила не один год. И это случилось!

В первый же приезд в Индию выкинула трость. Поначалу еще на что-то опиралась, а потом привыкла. Сначала ходила, как наркоманка, со шприцами и лекарствами в сумке. Постепенно стала меньше колоть обезболивающие, меньше принимать таблетки. Три года назад избавилась от хронической мигрени, которую насимулировала себе еще в шестнадцать лет. Со мной пытались работать психологи, но избавиться от нее получилось только три года назад. Уже четвертый год не пью никакой химии, только поддерживающую аюрведу.

Ира, я победила аллергию! Очень этим горжусь! Лишний повод сказать, какая я молодец! С тринадцати лет была аллергия на весеннее цветение, а в этом году с ней справилась. Об этих достижениях меня обычно и спрашивают, но я

не знаю, как я это сделала! Поняла одно: все в голове. Наши беды, несчастья, проблемы, наше здоровье, состояние, наши отношения с людьми и с миром.

Когда я потихоньку стала выздоравливать, жизнь и окружение тоже начали меняться. Мне все реже попадают люди, с которыми общаться не хочется. И сейчас, если это происходит, то не стесняюсь и говорю об этом. Деликатно или неделикатно – как получится. Кому-то хватает вежливого ответа о нежелании встречаться, а кому-то надо сказать в лоб: «Здравствуй! До свидания!»

Теперь понимаю, что все это очень разрушает: общение с неприятным человеком, ужасные новости по телевизору, страшные книги. Как можно сидеть на работе, где все друг друга ненавидят? Как в серпентарии! А надо работать, улыбаться, делать вид, что ты счастлива! Понимаю сейчас, как это все неправильно.

Когда я живу в гармонии, то просыпаюсь и говорю: «Спасибо тебе, Вселенная!» Сажу на берегу моря в Арамболе на закате и просто благодарю. Каждый вечер хожу смотреть на закат одна. Это мои минуты тишины. Могу отключиться, несколько минут помедитировать.

Вселенная выводит меня на новый виток, новый уровень. Например, вы с мамой ко мне приехали. А я ваши посты давно читаю!

– Спасибо! Елена, вы считаете себя счастливым человеком? И что для вас счастье?

Меня эта тема тоже интересует. Например, в минуты медитации на берегу я говорю: «Вселенная, спасибо за счастье видеть этот океан, этот закат! Спасибо тебе за счастье жить!» Говорю это искренне. Счастлива, что могу слышать этот шум океана, видеть этих гуляющих людей.

Не могу сказать, что счастлива безусловно. Проблемы есть, и большие. Считаю, что абсолютно счастлив ежедневно и ежечасно может быть только очень просветленный человек, которому уже все равно, счастлив он или несчастлив. Либо люди с психическими отклонениями, которые целыми днями бессмысленно улыбаются. Мы не можем быть все время в приподнятом настроении. Считаю, счастье в том, чтобы видеть минуты, секунды, ситуации, которые делают тебя счастливым.

У Омара Хайяма есть одно четверостишие, я его очень люблю:

Большинство не умеет радоваться простым вещам. Посмотри, какой красивый цветок! Я сейчас попала в такое прекрасное место и счастлива здесь и сейчас. И для меня это главное. Научилась радоваться и учусь быть в моменте.

Возможно, через пять минут я узнаю неприятную для меня новость. Понятно, что я не буду в такой момент счастлива. Но это не мешает мне через некоторое время снова увидеть радостные моменты. Счастье для меня – видеть мир и не переставать удивляться!

Меня иногда пугают глаза молодых людей. Это пустые

глаза стариков. Они все знают, им ничего не интересно. Они ищут наслаждений в алкоголе и наркотиках. Они не знают, что удовольствие можно получать из ниоткуда. Вселенная очень щедра.

До тех пор, пока удивляюсь, остаюсь счастливой. До тех пор, пока счастлива, я живу.

– Как вы думаете, что в вас изменилось?

В Индии у меня появилась возможность оглядываться по сторонам. Раньше я была вынуждена много работать, далеко не всегда могла просто выспаться. Такие люди ходят совсем «зачморенные», извините за сленг, другое слово даже подобрать сложно. Они живут жизнью, которую ненавидят. Общаются с теми, кто неприятен. Ходят по улице в толпе, ездят в давке метро.

Слава Богу, у меня нет мужа, который «пьет кровь». И не было! Были мужья, но не было кровопийц. Посмотрите на наших женщин! Они живут с нелюбимыми мужьями и не пытаются ничего изменить! Вот что страшно. Иногда хочется спросить: «Что ты боишься потерять? Что может быть хуже? Куда хуже-то? Когда понимаешь, что жизнь можно изменить к лучшему, нужно пробовать. Так попробуй! А вдруг получится!»

Вот я такая нахальная – взяла и попробовала.

– Как вы изменили жизнь? Что вы сделали?

Когда меня уволили с работы, я чувствовала себя отвратительно, мерзко, гадко. Я стала судиться со своим работо-

дателем, потому что он не имел права меня увольнять, пока я лежала в больнице. Дошло даже до каких-то грязных приемов.

Я знала о двойной бухгалтерии, которая существовала у нас на работе, и пригрозила, что если мне не выплатят все, что положено, и сверх того за причиненный ущерб, то я обнародую документы, копии которых у меня были. Вынудила их выплатить мне приличную сумму.

Помню, с какой ненавистью жила. Спать не могла! Ложилась, и меня всю выворачивало от ненависти. Сейчас у меня никогда не бывает подобного чувства. Вот интересно, куда оно делось? Думаю, я просто смогла с этим справиться. У меня есть эмоции, но нет ненависти ни к чему и ни к кому. Я не принимаю хамства, хабальства, предательства и неблагоприятных поступков, могу понервничать, но внутреннего осадка не остается. Сплю спокойно, без внутренних монологов. Быстро отпускаю ситуацию.

Есть злость, ярость, гнев. Это эмоции, они быстро проходящие. А обида – чувство очень подленькое, может жить в нас всю жизнь. Знаю женщин, которые живут с вечной обидой на мужа. Много людей годами живут с обидой на родителей, подруг. Постоянно ведут с ними мысленный разговор, культивируют в себе это чувство. Такие вещи сильно разрушают нас, и от них нужно избавляться. Как? Наверное, заменять эти чувства другими. Я больше не обижаюсь. Ни на кого. Невозможно меня обидеть! Разозлить, да, можно. Оби-

деть – нет.

Когда я стала много читать на тему психологии и работы мозга, я поняла, что все в нашей голове. Например, я решила, что у меня больше не будет головных болей. Использовала все: аутотренинг, самовнушение, визуализацию. Неделю работала, на седьмой день боль прошла. Возвращается иногда, но настолько незначительная, что даже не считаю нужным принимать таблетки. В конце концов, мне пятьдесят девять лет, и атмосферное давление никто не отменял.

Точно так же, мыслями, лечу все тело. Мне нужно было сделать несколько операций, но я их отменила. Хотя я очень ленива, и, кроме гимнастики и бодифлекса, ничего не делаю. Может же у меня быть какой-то недостаток? С точки зрения психологии это может быть и неправильно. Но к психотерапевту я не обращалась ни разу. *(Елена улыбается. – Прим. авт.).*

Возможно, для того чтобы наступило просветление, надо докопаться до глубины. Сейчас я работаю с родом. Верю, что мы сами можем изменять свои ДНК с помощью мыслей, и занимаюсь специальными практиками. Мне досталось много болезней и кармических связей от моих предков, в которых еще разбираться и разбираться. Главное, поверить, что мой мозг – это мое все. Как только в это поверила, дальше пошло все очень просто.

– – А где это случилось – в России или Индии? Что на вас повлияло – люди, разговоры, статьи?

Осознание началось с книги, о которой я говорила в начале. Затем я стала искать похожие статьи, интересоваться этим вопросом. Это были эзотерические знания, подтвержденные наукой. Я не лезу ни в магию, ни в «шизотерику», просто беру то, что душа принимает. Что-то усвоила, во что-то поверила.

Когда я увидела, что это работает, одной только силой мысли я справилась с больным тазобедренным суставом. Нарисовала его, как могла, со всеми бляками-бляхами, и одну за одной стирала. Представляла, что они становятся все меньше, меньше и меньше. К сожалению, с визуализацией у меня не очень хорошо. Вместо этого я рисую.

То же самое с мигренью! Нарисовала черную кашу. У меня была картинка мозга. Нарисовала ее карандашом. Подходила к ней и каждый день стирала эту боль резиночкой. Мне хватило семи дней, чтобы справиться с этой напастью. Так и нашла то, что помогает.

– Лена, спасибо! Фантастический способ. У меня в сопровождении есть люди, у которых плохо с визуализацией. Теперь знаю, как с ними можно работать.

Я рисовала эту боль на больших листах. Вешала на кнопках перед собой на стену. Запоминала, где у меня черное, и стирала. Закрывала глаза, а в памяти было уже стертое. Снова смотрела и подчищала.

И еще я стала танцевать дикие пляски. Хорошо, что меня никто не видел. Дома включала музыку, причем самую раз-

ную. Могла включить шаманский бубен или танго, не имело значения. Через шаманский бубен я выплескивала свою головную боль. У меня после этого хорошее отношение к барабанам, потому что они мне помогли. Я вытанцевала боль, почистила ее. А потом на рисунке появились желтые, оранжевые точки. Под конец процесса мой головной мозг стал белым и украшенным со всех сторон желтыми и оранжевыми лучиками. На седьмой день моей практики, которую я по частям вырвала из разных источников, боль ушла. Как это? Что это? Не знаю. Но это работает.

– Елена, насколько я знаю, половину года вы живете в Индии, а половину в России. Как на вас повлияла Индия?

В Индии живет много удивительных, уникальных людей из России. В России их сложно заметить, они растворены в общей массе. Если сейчас в кофе бросим крупинку сахара, то не почувствуем сладости. Здесь, в Индии, мы можем есть этот сахар столовыми ложками. Здесь настоящий концентрат талантливых людей.

Есть у кого учиться, много людей, с которых можно брать пример. Я знаю человека, который приехал сюда умирать от рака. Он умирал долго, каждый сезон. На восьмой год онкология исчезла. А он ничего не делал. Живой, бодрый, здоровый, классный дядька! И таких людей здесь много. В Индии другая энергетика.

Иногда мы что-то тяжело переживаем. Например, начинался шторм. Еще до его прихода нас всех сильно «перекру-

тило». В Москве я могла бы этого не заметить, а в Индии мы становимся чувствительными, обнаженными. И еще здесь легче восприятие. В Москве проходила бы каждый день мимо этого уникального человека, просто не заметила бы его, не узнала. В Москве мы забиты информацией, встречами, мыслями, а в Индии открыты, готовы принять, отдать, поделиться. И я охотно делюсь рецептом, советом.

Что здесь в Индии на нас так влияет, что мы становимся радостными, открытыми, счастливыми?

Вчера сидела на пляже и поймала это ощущение. Закат. Идут люди, и ветер развеивает их разноцветные одежды, которые просвечивают на солнце. И это чувство свободы, ощущение ветра, свежести, чего-то нового. Ветер, который приносит в мою жизнь что-то радостное.

Когда я здесь выхожу из дома, то вижу летящие яркие юбки, а в Москве – хмурые закрытые лица. Мы все хорошие, но по одному. В толпе мы закрываемся. Когда я вижу много лиц, то устаю, а через месяц могу уже рявкнуть на кого-то в метро. Если у меня плохое настроение, солнца нет, холодно, то все получают от меня по полной программе.

– Лена, а что делать тем, кто живет в Москве? Всем переехать в Арамболь? Есть какой-то рецепт для людей, которые остаются жить в России?

Рецепт есть. Москва и Индия – это две разные жизни, две разные ситуации. Мы, живущие долго в Индии и что-то понимающие, получаем луч света и тепла, который остается

с нами. И неважно, что мы мимикрируем в московских толпах, мы все равно узнаем друг друга.

Кто-то скажет: «Ты совсем сбрендил?!» Но если ничего не менять, то что остается? Сплетничать с соседками у подъезда? Смотреть кошмарные новости по телевизору и жить этим?

– Многие сейчас говорят: живи настоящим. Как научиться радоваться мелочам? Как научиться их замечать?

В Индии очень много мусора. Он валяется повсюду. Кто-то осуждает, ворчит, жалуется. А я этого уже не вижу. Не нравится – уберите.

Помню свой первый приезд. Мой сын забросил меня сюда, как кутенка. Я не знала, куда еду, а посмотреть в Интернете времени не было. Это и хорошо, иначе я бы сюда никогда не приехала! В том состоянии и настроении, в котором была, позитивных новостей я бы не увидела, а вот плохих наверняка бы начиталась. Накануне поездки меня попытались немного подготовить: посоветовали запастись влажными салфетками, так как знали, что я – человек брезгливый. И предупредили: «Ничего не пугайся!»

На рассвете таксист высадил меня у гостевого дома. Встречать никто не вышел. На меня набросились какие-то собаки и свиньи, а вокруг ходили страшные грязные дядьки с зубными щетками. Меня облепили счастливые комары, почуявшие свежую кровь. Это было жутко.

Когда я огляделась и увидела всю эту грязь, я даже шаг боялась сделать. Не могла ничего пить и есть. Столько негатива во мне было! Наверное, в тот момент я могла убить взглядом. Сейчас мы называем это чисткой! Тогда я думала, что это отравление – лежала и умирала. Ненавидела орущих петухов, лающих собак, вонючую еду со страшными мерзкими специями.

Так продолжалось неделю. На седьмой день проснулась чистая и свободная, с легким головокружением, потому что почти ничего не ела эти семь дней. И вот я услышала, как восхитительно пели птицы, почувствовала чарующий пряный запах. Я вышла из дома, увидела море и впервые испугалась.

Зашла в соседнюю кафешку узнать, есть ли у них натуральный кофе. Кофе у них был, и мне его принесли прямо на пляж. Он был изумителен. Я расслабилась на лежаке, послушала море, выпила первый глоток и вдруг поняла: «Я в раю».

Когда ко мне приезжают гости, я им устраиваю треш. Веду их к ресторану по закоулкам Арамболя с шутками и прибаутками: «Слева куча мусора, справа куча мусора. Смотрите на полметра выше!» Многие теперь стали это повторять и цитировать. А я улыбаюсь.

И еще одна история. Это произошло в мой первый приезд в Индию. Я зашла в ресторанчик на возвышенности, откуда открывался вид на море, попросила чашечку кофе. Сижу,

жду. Проходит пять минут, десять. Оглядываюсь на официанта, а он мне повторяет: «Одну минуту! Одну минуту!»

Тогда я еще не знала, что «минута» у индусов не означает отрезок времени. «Пять минут» может быть 30, а может быть и час. Тогда я была наивной и нетерпеливой. Пришла в кафе, народу мало, а меня не обслуживают! Сижу и кручу головой. Недовольно пошутила над официантом о том, что мне так долго не подают кофе. Знаешь, что он мне ответил? Что просто не хотел мне мешать любоваться закатом.

Ира, он хотел, чтобы я полюбовалась закатом! Он видел, какими глазами я смотрю на небо. Мне стало так стыдно! Я поняла: они здесь так живут. Быть шустрыми в таком климате сложно. Мне самой в Индии хочется замедлиться и быть спокойной. У этих людей есть чему поучиться.

Несмотря на бедную, почти нищую жизнь, они всегда отвечают искренней улыбкой, от души. Услышали музыку – начинают пританцовывать. Эти люди умеют получать удовольствие от самых простых вещей. Дали дорожным строителям горстку риса с бананом, это их порция в обед. Они едят и улыбаются: у них есть еда, у них все в порядке!

Теперь официантов не тороплю. Когда смотрю на закат, то не отвлекаю себя чашкой кофе. Кофе – дополнительное удовольствие уже после. Тот случай показал мне, что на самом деле важно в жизни.

– Сколько лет вы уже в Индии?

Это мой седьмой сезон. В первый раз приехала на три

недели принимать дела и познакомиться со страной. Уезжая, понимала, что обязательно вернусь. Я не говорю «Приехала», говорю «Вернулась». Мы именно возвращаемся. Это наш дом. Я приняла здесь все. Да – ленивые. Да – грязь. Да – все примитивно. Не нравится? Уезжай!

– А как вы изменились, Елена? Что изменилось в вашем характере и личности?

Вчера приехала моя подруга Вика, с которой мы вместе работали в общественной правозащитной организации. Периодически мы встречаемся в Москве. Когда она побывала в прошлом году в Гоа, она пришла от меня в неопиcуемый восторг. В Москве я по-другому одеваюсь и выгляжу. Подруга говорит, что в Индии поняла, что во мне диссонировало: внутри я другая. Свободная, независимая, ходящая босиком, радостная и счастливая.

Раньше это было внутри, и только иногда проявлялось наружу. Сейчас я все время открытая и общительная. У меня много друзей. Но я не всегда была такой! Подруга говорит, что пересматривала недавно фотографии и семнадцать лет назад я выглядела гораздо хуже. Да, у меня прибавилось морщин, прибавился вес, но реально я стала гораздо моложе.

Обязательства сейчас у меня только перед моей мамой. Сын – взрослый, у внука все хорошо. У меня достаточно времени и желания жить для себя.

– Зачем вам быть счастливой?

Для того, чтобы не быть несчастной, какой я была боль-

шую часть своей жизни. Случилась счастливая любовь – хорошо. Потом она закончилась. Работа была для меня настоящим несчастьем. И первая, и вторая, и третья. У меня не было особых талантов, чтобы как-то проявить себя, выделить-ся.

Ходила на работу и мучилась, жалела себя: «Какая я бездарная и несчастная». Не могла себе позволить многое из того, что хотелось, например, купить дорогие туфли, и опять чувствовала себя несчастной.

Хватит! Я так больше не хочу! Теперь я не переживаю, что не могу купить себе туфли. Я хожу босиком, мне это нравится, и я точно обойдусь без очередной пары обуви.

– Что вас делает счастливой каждый день?

Я научилась радоваться и получать удовольствие от тех обычных мелочей, которых мы часто не замечаем: красивое место, чашка кофе, официант в кафе, от обслуживания которого остались приятные ощущения. Иногда я не помню лиц, но помню, что у меня жил такой замечательный мальчик или изумительная пара. Я коллекционирую эти теплые ощущения.

Несколько лет подряд мы чистили пляж в Арамболе. В этом году, надеюсь, организуют снова, и я выйду туда со своими мешками для мусора. У меня не получится очистить весь Гоа. Ну и ладно! Уберу, сколько смогу. Это мне помогает не заикливаться на негативе.

Если я могу успокоить плачущего ребенка или поговорить

с расстроенной девочкой лет сорока, то сделаю это. И если понимаю, что могу что-то изменить, меняю. Если не могу, то не буду лезть своими босыми ногами в душу. Ко мне много людей тянется. Когда могу, помогаю, а иногда достаточно просто напоить кофе, чаем или поговорить.

Важно – я не углубляюсь ни в какие шизотерические практики. И не состою ни в каких сектах. Не являюсь чьей-либо фанаткой или поклонницей. Если у меня есть возможность где-то чему-то научиться, то я это делаю.

– Лена, есть ли конкретные люди, которые на вас повлияли?

Есть фильмы, которые полностью изменили мое мировоззрение, взгляд на мир, когда я уже ни во что не верила: «Секрет» и «Великая тайна воды». Я их посмотрела один за другим. С первой серии поверила всему. Сразу все восприняла целиком.

«Тайна воды» рассказывает о кристаллах льда. Теперь каждый день пью заговоренную воду на любовь и добро. Подхожу к океану и благодарю воду за ту силу, которую получаю.

Первый мой учитель – моя подруга Светлана Мангаева. Она была обречена, 25 лет назад ее выписали из больницы умирать. Но она стала учиться альтернативным способам быть здоровой. Выздоровела сама и обучает нехитрой системе саморегуляции организма тех, кто не хочет быть больным и несчастным. Ей больше 70, а она ездит по странам, прово-

дит практики оздоровления, ни минуты не сидит в унынии, позитивнейший человек. Я очень благодарна ей за все, что она мне дает. Очень мудрый человек.

Здесь в Индии встретила Андрея Затеева, который избавил меня от моих самых страшных фобий: боязни воды и перелетов. Я считаю своим учителем почти каждого человека, который встречается на моем пути. Каждый учит меня что-то принимать или видеть то, от чего отказываюсь. Отрицательный опыт – тоже опыт.

– Лена, а есть какие-то фразы, которые вы сами себе повторяете? Которые помогают в сложных ситуациях?

У меня сложный характер. Моим родственникам со мной тяжело, и даже моим подругам периодически достается. А сейчас даже не помню, когда последний раз делала людям что-то неприятное. Хотя вчера написала гневный пост о байкерах, которые меня очень злят. Мне хочется вытащить ключи из их замков зажигания и зафигачить подальше. Так и написала: «Остановить и выкинуть ключи в море!». Сначала пожалела, что не сдержалась, а потом думаю: «Ну, выплеснула и выплеснула. Хорошо!».

Хотя не люблю чувствовать гнев. Счастье появляется, когда мы избавляемся от страха жить и открываем себя для радости.

– Есть у вас заветное желание?

Да, хочу на машине объездить все, что возможно. Одна.

Начала бы с Европы. Потом хотела бы посетить те места в России, где еще не была. Хочу быть одна и останавливаться там, где мне хочется. При желании говорить или не говорить с людьми. Хочу расширить горизонты восприятия, мне не хватает того, что уже видела. Хочу посмотреть этот мир. А свое 65-летие я должна встретить в Париже. Что я скажу об этом городе потом? Посмотрим...

«Не бойся изменить жизнь к лучшему!» – мой принцип и талант. Не считаю себя психологом, это жизненный опыт.

Я подошла к черте «жить или не жить» и выбрала жить! К прозябанию я не была готова, скорее предпочла бы расстаться с жизнью. Или настолько ее изменить, чтобы жить, а не существовать.

Как только начала жить законами Вселенной, стала получать от Нее подарки. Да, мне нелегко, и приходится тяжело работать. С другой стороны, эта работа мне доставляет удовольствие! За сезон я знакомлюсь с множеством творческих удивительных людей. Понимаю, что меняюсь, трансформируюсь. И с каждым сезоном ко мне приезжают все более интересные, потрясающие люди.

*В одно окно смотрели двое.
Один увидел дождь и грязь.
– Другой листвы зеленой вязь,
Весну и небо голубое.*

В одно окно смотрели двое.

Как мне стало легко жить! Пожалуй, это мое самое сильное достижение в работе с собой. Как же мы можем годами носить в себе обиды? Или желание отомстить? Какое счастье освободиться от этого груза! Если бы люди смогли бы это осознать!

Не только в Москве, но и в других городах и странах я смогла передать людям главное: «Радуйся жизни здесь и сейчас! Радуйся тому, что у тебя есть. И, пожалуйста, попробуй изменить жизнь к лучшему!» Многие пробуют, и у них получается. Многие уже бросили эту страшную изнуряющую работу или опостылевшего мужа, жену, стали осуществлять свои детские мечты.

На обратном пути я опять увидела эту грязь, но в этот раз подняла глаза выше. Теперь так и говорю всем: «Смотри на полметра выше!». Эту философию я перенесла и в жизнь. Если я могу не замечать чего-то неприятного – то не замечаю. Если могу что-то изменить к лучшему – меняю.

Сейчас часто повторяю: «10 лет назад, когда я была старая больная женщина... А сейчас, когда я молодая и здоровая...» Я помню, сколько мне лет. Через год мне будет шестьдесят. Не так давно я считала, что пятьдесят – предельный возраст, после которого лучше не жить. А сейчас думаю, что мне всего пятьдесят девять.

Ребята, учитесь смотреть выше мусора! Если мешает, – уберите. Уберите с улицы или из головы.

Главный девиз: «Не бойся изменить жизнь к лучшему!» Всегда так было! «Не бойся воспринимать жизнь здесь и сейчас!». Наслаждаюсь тем хорошим, что есть. С этим выхожу на улицу.

Фрагмент аудио-интервью с Еленой вы можете [послушать](#)
[здесь](#)

**Наталья Иголкина.
Украина—Нидерланды**

**Страстная поклонница Ирины
Хмелевской. профессиональный
тестировщик программного
приложения. неукротимый оптимист
и очень позитивная женщина**



...Я бы назвала себя «лучезарная». Когда попадаю в новое место, всему радуюсь. Замечаю это регулярно, когда вижу себя на видео. Особенно, когда оказываюсь в том месте, о котором мечтала, или происходит какое-то новое событие. Захожу каждый раз, как в сказку.

Даже не знаю, какими словами описать это состояние. Я восхищаюсь каждым мгновением. И так вижу себя со стороны. Многие люди говорят, что я всегда улыбаюсь.

Прихожу устраиваться на работу, а потом слышу о себе, что улыбчивая. Сейчас думаю: «Боже, когда же я там улыбалась? Я ведь от волнения разговаривать совсем не могла. Только и оставалось, что улыбаться».

– Чем ты занимаешься в свободное время?

Читаю. Сейчас больше в Интернете, но раньше это были книги. Покупать издания на родном языке возможности пока нет, да и не привезешь сюда всего, так что проще найти в Интернете в электронном виде. Читаю в любую свободную минутку. Беру книгу на том языке, на котором хочется сейчас почитать, благо, есть выбор. Для меня это до сих пор удивление и роскошь – возможность выбирать, на каком языке читать! Сейчас, в основном, нидерландский.

– Сколько языков ты знаешь?

Четыре: русский, украинский, английский и нидерландский. У меня есть коронное хобби: читаю книги на разных языках в такой последовательности: русский, украинский,

английский и, как теперь, нидерландский язык, а потом все заново. Все произведения и сюжеты разные.

Не так давно на нидерландском могла читать только короткие статьи. А сейчас уже к книгам перешла. Пока к детским, но для меня это прогресс!

Конечно, такое увлечение занимает много времени, а его сейчас не так много. Но три дня – и книжка прочитана! Хочу начать читать параллельно по главам, как ты делаешь, хотя этот метод меня сначала смутил. А сейчас хочу попробовать! Хотя, наверное, метод не так важен. Чувствую жгучее желание читать и читать. На разных языках, не важно, по какой методике.

– Ты когда-нибудь задумываешься о счастье? Считаешь себя счастливым человеком?

Наверное, 360 дней в году я считаю себя абсолютно счастливой. А несчастлива я, когда болеваю. Восприятие жизни как будто теряет остроту, и начинается борьба за выживание.

– Что для тебя счастье? В чем оно выражается?

Я задаю себе этот вопрос с десяти лет. Помню, мы с подругой писали, обменивались записями, и это приносило радость. Мы были счастливы.

Общение вышло на первый план. Мне очень комфортно, когда я понимаю человека с полуслова. И хочется, чтобы так же понимали и меня.

Мои родные говорят на русском, поэтому на нем мне общаться проще. Но хочу, чтобы в близкий круг входили люди

разных национальностей, и мы могли бы общаться на разных языках.

Однажды во Франции мы с мужем заехали на какое-то поле и забуксовали. Пока вытаскивали машину, я поняла, что не важно, где ты находишься, важно – с кем. А я находилась на поле с человеком, который меня ценит, любит и понимает. И это – счастье!

В юности критерием счастья для меня был достаток и возможность себя реализовать. Но я достигла всего, чего хотела, и сейчас наслаждаюсь общением. И мне хочется улучшать и улучшать его качество.

– Какие черты характера помогают тебе быть счастливой?

Сложный вопрос. Последний год мне помогает любовь к себе. Раньше я себя не то, чтобы любила, скорее, была слишком эгоистична. Потом прошло. А сейчас я ценю себя, причем в разных проявлениях: как маленькую девочку, как маму, как специалиста. И стараюсь осознавать это каждое мгновение.

На работе я – профессионал и горжусь этим. Дома я – мама и жена, и это мне нравится. Горжусь собой, уверена, что я умничка.

Я благодарна своему отцу за эту науку. И я, как капелька в океане, как проявление огромного мира или лучик бескрайнего света. Эта мысль больше всего помогает БЫТЬ, созидать. В какой-то момент ХОП! – и засветило солнце!

У украинского певца Monatic есть песня «Засияем!» Последнюю неделю поем ее всей семьей.

– Как часто вы поете всей семьей?

В нашем доме всегда звучит музыка. Жанры разные, в основном, популярные. Я сама постоянно что-то напеваю. Помнишь фильм «Ирония судьбы»?

Хорошее настроение – это, безусловно, песня. Когда-то пела романсы из фильмов. Не каждый день, но раз в два дня точно. Выходные у нас в семье всегда с музыкой.

У меня нет ни слуха, ни голоса, я просто мурлыкаю себе под нос! Дочь Софийка пела в хоре, но застолье с песнями у нас не принято. Просто музыкой пронизана вся жизнь, как воздухом.

– Да-да, я и имею в виду мурлыканье. Ехала сегодня на мотобайке по острову Самуи и пела на испанском одну и ту же фразу: «Mi casa es requeña y muy bonita». Это значит «Мой дом маленький и очень красивый».

Это, кстати, классная штука – так запоминать язык, протягивать его. Иногда хочется попеть на нем. Я сейчас учу стихотворение Редьярда Киплинга «If...» – «Если...» Оно длинное и красивое. И я его учу-учу-учу, а иногда хочется запеть эти слова. Темп и музыка внутри!

– Так пой. Видишь, я испанские фразы пою каждый день. Пою о том, сколько мне лет, как меня зовут, что я счастлива.

Ты еще и танцуешь. У тебя музыка в двойном исполнении:

и в голосе, и в теле.

– Как думаешь, возможно ли научиться быть счастливым? Или это врожденное?

Думаю, можно. Можно научиться быть и счастливым, и здоровым. Ум можно развить, а такие люди, как ты, помогают это сделать.

Сегодня мы с Софийкой пришли из школы, и она говорит: «Я поняла: чем старше становишься, тем меньше мечтаешь». Ей скоро одиннадцать, а она уже мыслит по-взрослому и подмечает все точно.

Детство ведь у всех разное. Знаю людей, у которых оно было тяжелым, но они пронесли свое сияние через всю жизнь. Смотришь на них и не веришь, что когда-то они жили плохо. Такие они лучезарные.

А есть те, кого все детство по головке гладили, и они ходят озабоченные, угрюмые и несчастные. В детстве у нас есть способность мечтать, но потом мы забываем о том, как это делать.

Психологи могут помочь человеку найти баланс, стержень, и тогда он сам выращивает свое счастье.

– Думаешь, маленькие дети более счастливы?

Они счастливы безусловно. А когда взрослеют, то им для счастья становятся нужно что-то конкретное. Сейчас подумала: «К старости человек опять становится счастливым безусловно».

– Правильно я тебя понимаю, что когда человек взрос-

леет, то для счастья появляются условия? Что это за условия?

Обычно бытовые – телефон, одежда, фигура... Все должно быть лучше, и еще лучше. Я тоже через это прошла. И моя дочь начинает «подъем в эту гору». Это материальные цели, которые мы сами себе ставим. И счастье зависит от того, насколько они реализованы.

Не так давно поняла, что ответ «Нет» тоже может принести счастье. Например, ждешь путешествия в Англию. Но в Англию не получается, и ты летишь в Испанию. Оба варианта – классные!

Сейчас осталось два месяца до окончания моего контракта на работе. Его могут продлить, а может, придется уйти. Я жду этого момента и не знаю, что лучше.

Если не будет контракта, то я уже столько всего запланировала! Хочу вернуться на курсы нидерландского, например. А если продлят, то буду работать. Это как игра: что победит? Что я получу? Для меня бонус и то, и другое. И там счастье, и там хорошо.

– Наташа, можешь рассказать историю своего счастья?

Это очень короткая история. Она началась 3 мая 1979 года в 2 часа ночи. Я родилась... И началось счастье!

– Когда ты поняла, что счастлива?

С возрастом я меняюсь. Наверное, все люди меняются. Десять лет назад я любила все постоянное. Есть мультик

«Семейка Крудс», где папа говорит: «Все новое плохо». Я была такой же. Должна была знать каждый шаг наперед. Один путь – домой, другой – на работу. Для меня счастьем было то, что изо дня в день все повторяется.

Было сложно выйти из зоны комфорта: куда-то поехать, спланировать что-то неожиданное. Я терпеть не могла что-то менять. В такие моменты чувствовала себя несчастной.

Сейчас я также люблю все постоянное. Но и перемены теперь я тоже люблю. Например, мы что-то планировали-планировали, и вдруг все происходит совсем не так, как я хотела. Раньше это надолго выбило бы меня из колеи. А сейчас радуюсь. Это как раз о том, что оба ответа: и «Да» и «Нет» – приносят счастье.

У меня намечается поездка в Германию. Мне безумно страшно! Даже не знаю, чего боюсь. Дорога безопасна. Людей знаю. И такой драйв внутри! Это что-то очень новое для меня. Раньше ощущения новизны не понимала и не любила. А сейчас для меня этот вкус – вкус жизни.

Иногда хочется внести в свою жизнь немного риска: прыжки с парашютом, например. Но немного! Когда вижу, как люди прыгают с высоты, мне становится страшно. Пока не решаюсь. Но, может быть, в один день сама захочу это сделать.

– Что ты любишь вспоминать? Есть ли у тебя в жизни моменты особого счастья?

Помню свой день рождения, восемнадцатилетие. Многие

одноклассники устраивали большие вечеринки, а у меня все было совсем по-другому. Сашка, мой брат, принес огромную охапку полевых цветов: ромашек, васильков. Я проснулась, увидела и почувствовала себя такой счастливой! Мне стало радостно от того, что не будет никаких гостей. Ничего не нужно готовить! И цветы...

Весь день лежала, читала книгу, смотрела на этот букет и была предоставлена самой себе. До сих пор вспоминаю – как же это было классно!

К вечеру пришли подружки, принесли торт, и мы пили чай. От этого дня у меня осталось ощущение плавности, неспешности, той счастливой обычности, на которую часто не обращаем внимания. Этот день не был ярким и насыщенным событиями, но мне хочется его вспоминать. Ощущение счастья, которым он пропитан. Я в окружении близких и родных. Все тихо, спокойно и очень по-доброму, по-домашнему.

Потом, конечно, в жизни происходили миллиарды разных свершений и достижений: Эйфелева башня, поход в Лувр. Это яркие и счастливые дни. Но это счастье достижения результата. Галочку поставила и дальше пошла.

А в тот день рождения не было никаких галочек. Счастье и умиротворение.

– Зачем тебе быть счастливой?

А еще быть счастливым – значит быть здоровым. Так по цепочке, начиная со здоровья и заканчивая успешным

бизнесом, хорошей семьей. Чтобы и детки тоже – умные, здоровые и творческие. Если человек хочет для себя чего-то хорошего, значит, он хочет быть счастливым.

– Ты сказала такую фразу: «Быть счастливым, значит быть здоровым». Может ли быть счастливым человек, который болен?

Это только наши гипотезы. Не дай Бог когда-то узнать об этом! Но я искренне верю, что люди, которые болеют, тоже в состоянии быть счастливыми.

Великолепный пример – это «Поллианна» из книги Элеонор Портер. Как мужественно она переживает свою болезнь: «Если у меня болит горло, то значит, руки и ноги здоровы. И я могу быть счастлива за руки и ноги».

Очень хочется верить, что так действительно можно. И очень не хочется, чтобы кто-то из нас убедился в этом на своем примере.

– Что делает тебя счастливой каждый день?

Только сегодня Софийке об этом говорила: «Я просыпаюсь уже счастливая!» А потом происходит множество разных событий, которые наполняют меня еще бóльшим счастьем. Увеличивать счастье очень помогают благодарности. И я ложусь спать уже не с капелькой, а с громадным мешком счастья. Оно накопилось.

Есть особенные моменты, которые люблю вспоминать: улыбчивое личико своей дочери, например. Часто уши ее вспоминаю. Они у нее очень красивые (*Наташа улыбает-*

ся. – Прим. авт.).

– Тогда ты, наверное, живешь в правильной стране! В Голландии часто идет дождь?

Да. И знаешь, в дождь классно заниматься сексом. Я так мужу привила мысль, что дождь – это очень хорошо, и в моей семье дождь любят все.

– Что бы ты посоветовала людям? На что им обращать внимание, чтобы быть счастливыми каждый день?

Для меня важно помнить, что я любима, что во мне живет маленькая девочка Наташа, и я ее люблю. А большую девочку Наташу любит муж.

– Думаю, что если люди будут помнить о своем внутреннем ребенке, то будут намного счастливее.

Ты мне очень помогла тогда найти его в себе. Когда я думаю о том, что эта маленькая девочка нужна мне, представляю, что она не одинока, появляется вдохновение. Мне иногда кажется, что даже в темной комнате я буду чувствовать то существо, которое меня любит, и которое люблю я. Знаю, что внутри меня живет эта девочка. Она была, есть и будет. Любящая и любимая. И все будет хорошо и легко.

Наверное, все люди по-разному настраиваются на позитив. Может, запах вкусного кофе? Кстати, не пью, но очень люблю запах. Кто-то может послушать хорошую музыку, кто-то выглянуть в окно полюбоваться природой.

– Как ты думаешь, связано ли счастье с успехом?

Моя поездка в Украину подтвердила одну гипотезу, о которой недавно прочитала: человек должен быть счастлив независимо от результатов, потому что результат достигается.

Например, мы сейчас продаем квартиру, для этого нам нужно было из нее выписаться. Мы очень переживали, как все получится, потому что у нас в стране военное положение. Мы старались настраиваться на положительный результат. Все решилось благополучно, но счастья не было! Какая ирония!

Другой пример: мы переехали в новую для нас страну, Нидерланды. Это тоже был результат усилий, но это было счастье! Так что, думаю, дело не в результате.

Так же и успех. Я не могу назвать себя успешной в том смысле, в каком его понимают. Я не популярна, не сделала какой-то особенной карьеры. Но думаю, я многого добилась в своей собственной жизни! Сравниваю себя не с другими, а с собой, например, десять лет назад. И вижу, что по сравнению с тем, что было тогда, я – успешна.

Жизнь всегда приносит счастье, но ты можешь не сразу его узнать. Я считаю верхом мастерства, когда чувствую себя счастливой после провала или поражения. Только за это себя можно похвалить.

– Как тебе это удается?

Не могу сказать, что удалось на 100%, но со временем получается лучше и лучше.

Когда я только пришла на новую работу, было довольно тяжело. Я что-то делала, но не понимала, правильно или нет. Мне было страшно. Я выходила из кабинета, и так хотелось сказать самой себе: «Ну, ты и глупая! Ничего не понимаешь!» А я говорила: «Ах! Ты умница! Все у тебя хорошо получается!» Смотрела в зеркало и внушала себе.

Приходила, садилась, и, ты не поверишь, за пять минут все решалось! Когда еще раз не получалось, снова к зеркалу, и так весь месяц. Как только появлялась мысль: «Какая я дура!» или хотелось себя раскритиковать, я шла посмотреть на себя, поправлять прическу и сказать себе, какая я прекрасная.

И все действительно стало получаться. Это чудо какое-то!

Успехам радоваться гораздо легче. Но в моменты неудач тоже можно быть более счастливым, более спокойным. И можешь меня поздравить, экзамен по нидерландскому языку я сдала.

– Поздравляю, Наташа!

А когда я думаю, что окружена близкими и родными, что я в своем доме, в своей стране, то оно длится бесконечно.

– Нидерланды стали для тебя родной страной?

Да-да! Я еду на работу, и все вокруг родное. Даже этот дождь. Мы в семье говорим: «Украина – matka, а Нидерланды – папко». В любой семье должно быть двое родителей, поэтому мы безумно счастливы, что нашли второго.

– Расскажи, есть еще какие-то счастливые дни в тво-

ей жизни, о которых ты вспоминаешь?

Все дни, которые провела в Париже. От самого слова «Париж» у меня что-то внутри происходит. Я так мечтала там побывать! В этом году жила на Монмантре. Бомжи кругом, запах мочи... Сначала была всем этим слегка шокирована, но я была готова к таким контрастам. И хочу поехать снова. Думаю, мне очень понравится юг Франции.

Еще мы с Димой иногда устраиваем поездки только вдвоем. Проводим время, как молодожены. Это тоже очень счастливые дни. В эти дни как будто меняется ход жизни. И мне это безумно нравится.

– Кто или что повлияли на тебя больше всего? От чего ты стала чувствовать счастье? Ты упомянула папу. Есть еще какие-то события, книги, люди?

Недавно встретила такого человека. Она помогла мне открыть глаза на людей, которыми я окружена. Я и раньше была счастливой и улыбчивой, но внутри все равно оставалась какая-то неудовлетворенность. Мне все время что-то мешало.

Наши встречи с тобой сделали меня более гармоничной. Теперь, когда я улыбаюсь людям, то чувствую, что у меня и внутри все улыбается. Встреча с тобой – одно из самых ярких событий за последнее время.

Мама тоже приучала меня быть счастливой, легко относиться к вещам и событиям.

Семья, родители, мой муж Дима и его семья сыграли

очень большую роль в том, что я счастлива.

– Что главное в твоей жизни?

Семья и общение.

– Какое у тебя самое заветное желание?

Очень хочу покататься на лыжах. Не надеялась на отпуск в феврале, а в это время как раз начинается лыжный сезон. И вдруг чудесным образом появляется пять дней отпуска. Осталось купить билеты и заказать отель.

Хочу научиться говорить на английском и нидерландском свободно и без ошибок. Я читаю, пишу, но пока говорю неуверенно. Очень хочу повысить качество общения. Записалась и завтра пойду на курсы «Toast master». Это как раз про улучшение качества разговора. Узнала об этом движении в декабре, хочу поучаствовать.

– Наташа, хочешь что-то добавить? Возможно, историю какую-то рассказать?

О детях. Мы теряем то, что они нам приносят, – детскую непосредственность. Повернуть бы время вспять! Какие они умнички – эти малыши! На них нужно ориентироваться в поиске внутренней гармонии. Надо всматриваться, вслушиваться в них.

– Есть у тебя какое-то пожелание для тех людей, которые будут читать книгу? Может быть, совет?

Так сложно дать универсальный совет. Нас семь миллиардов, и мы все разные. Мне помогла любовь к себе. Многие приравнивают ее к эгоизму. Часто это слышу, и сама раньше

так думала. Но искренняя любовь ничего общего с эгоизмом не имеет. Когда любишь себя, не можешь причинить вред другому.

Есть очень простое упражнение – сказать себе, глядя в зеркало: «Наташа, как я тебя люблю!» Я немного трансформировала, и в плохой ситуации говорю себе что-то положительное: Пусть я что-то „прошлапила“, зато у меня сегодня очень красиво накрашены глаза. И этот внутренний разговор с самим собой помогает. Наверное, для каждого это будет своя фраза, сработает что-то свое. « »

В моей жизни много чудес связано с этой практикой. Например, меня долго не приглашали на собеседование. Я сказала: «Меня же скоро пригласят, поэтому я куплю себе пиджак!» Поехала и купила, и таки да, меня пригласили на собеседование! И это второй совет. Надо планировать событие, и тогда оно скоро появится в вашей жизни! Теперь я постоянно так делаю, и почти все сбывается.

Слово – это заклинание. А когда человек говорит его перед зеркалом, заклинание становится еще более сильным.

Сейчас, ближе к сорока, понимаю, что счастье – это быть окруженной семьей, любящими родными людьми, теми, с кем легко разговаривать и даже молчать.

Человек может быть счастлив, независимо от того, в каких условиях находится. Этому научил меня папа. Он говорил: «Нас семь миллиардов, и все мы разные. Когда ты любишь себя, то любишь эти семь миллиардов.

Нельзя копировать кого-то или стать кем-то другим. Мы уникальны».

– А знаешь, когда люди поют?

– Когда они счастливы!

Хочется наполнять свою жизнь всем самым лучшим и искать новое.

Счастье дает состояние легкости. То состояние супер-женщины, когда за спиной крылья, и все получается. Когда мной любят. Когда я люблю сама собой и другими, ощущение гармонии.

Люблю себя хвалить за что-то, благодарить и думать о природе. Очень люблю воду. Дождливые дни особенно счастливые. Снежная метель – это вообще супер! Когда солнышко, радуюсь. И когда дождь стеной, а потом снова солнышко. Вот это счастье! А для меня вся погода – к удаче.

Говорят: «Будет успех – будет счастье». Но когда добиваешься успеха, счастья может не оказаться. Можно растерять его по пути. Сейчас, когда я ставлю какую-то цель, то понимаю, что «достижение цели» не равно «счастье». А если происходит провал, то в этот момент особенно важно чувствовать себя счастливой. Иногда это самая сложная вещь на свете...

Победа – одно мгновение. Если ориентироваться только на него, то ощущение счастья быстро уходит.

Я столько лет училась педагогике и психологии, а сейчас поняла, что воспитание – это обмен информацией. Мы им даем одно, они нам – другое. Мне очень жаль, что у нас это работает только в одну сторону – от взрослого к ребенку, и превращается во что-то не очень приятное. Когда такой обмен работает в обе стороны, тогда это – счастье.

Фрагмент аудио-интервью с Натальей вы можете [послушать здесь](#)

Клаус Спрингборг. Дания, Копенгаген

**Доктор наук, тренер,
преподаватель, тангери**



Я веду группы терапевтов в Лондоне, Эдинбурге, Копенгагене и Тотнесе, учу развитию лидерских качеств. Предпосылки для этого самые разные. Одна из них, конечно, моя докторская степень в Крэнфилдской Школе менеджмента – Cranfield School of Management – по теме «Методы, основанные на искусстве, в обучении менеджменту». В этом исследовании я много работал с когнитивной наукой и теориями обучения.

Также я изучал буддизм и некоторые современные духовные системы. Считаю очень полезным, с одной стороны, быть знакомым с духовными системами, а с другой стороны, изучать когнитивную науку и видеть, как их можно объединить. Недавно я начал читать лекции в Копенгагенской бизнес-школе. А раньше я был танцором и музыкантом.

– Как ты проводишь свободное время, если оно у тебя есть?

Я играю на пианино. Еще мне нравится гулять и слушать аудиокниги. И, конечно, я танцую танго.

– Ты считаешь себя счастливым человеком?

Да.

– Что для тебя счастье?

– А ты обращаешь внимание? Можешь привести примеры, пожалуйста?

Это немного похоже на то, когда ты некоторое время вол-

новался из-за чего-то или был чем-то занят. А затем вдруг по какой-то причине перестал это делать. Тогда ты обычно чувствуешь себя легче, чувствуешь больше свободы, чувствуешь себя более открытым. Ты чувствуешь эту внутреннюю легкость и радость. Ты начинаешь замечать, что они всегда были. Просто в тот момент, когда ты действуешь, пытаешься что-то сделать в этом мире, ты забываешь об этом. Научиться делать что-то, уделяя при этом внимание легкости, внутренней радости – это очень важная практика.

– Есть ли что-то особенное в твоём характере, в твоей личности, что помогает тебе быть счастливым?

Я не думаю, что есть что-то особенное в моей личности. Кроме того, за эти годы я понял, что не нужно доверять всему тому, что моя личность считает важным. Когда я говорю «личность», я имею в виду совокупность идей и привычных паттернов эмоций, мыслей, которые уже настолько привычны, что ты отождествляешься с ними.

Обычно эта личность полностью контролирует, куда направлять нашу осознанность, что мы считаем важным, на что обратить внимание. И для большинства людей личность становится одним из главных барьеров, мешающих заметить, что счастье уже здесь. Поэтому становится немного свободнее от своей личности, относиться к ней скептически – это хорошая практика.

Твоя личность может сказать тебе, что карьера очень важна. Она говорит: «Борись за карьеру!» И все, на что ты об-

ращаешь внимание, это карьера. В этом случае можно сказать: «Может быть, моя личность действительно не знает, что важно?» Карьера может и не быть настолько значимой. Ты можешь работать над своей карьерой, но не полностью доверяй «советам» личности. Будь немного скептичен.

Или личность может сказать: «Нет-нет-нет! Карьера не имеет значения. Дело в партнере. Ты должен найти правильного партнера». Ты его находишь, но ты несчастлив. Тогда твоя личность говорит: «Этот был неправильный. Ты должен найти другого!» И если ты веришь в это, то будешь бегать кругами. Все твое внимание будет поглощено поиском партнеров, оценкой партнеров и привлечением внимания правильных партнеров.

Когда ты начинаешь скептически относиться к собственным идеям, мыслям и эмоциям, это похоже на то, когда облака на небе немного расходятся. Ты почувствуешь внутреннее пространство и легкость, и осознаешь, что это пространство и эта легкость все время были в тебе, пока ты был слишком занят поисками подходящей карьеры или подходящего партнера, чтобы заметить это. Ты верил своим мыслям, когда они говорили, что это путь к счастью. Но на самом деле твои мысли ничего не значат.

– Расскажи мне, как ты стал счастливым. Или ты был счастливым всю жизнь? Как это случилось?

У меня было счастливое детство, и я помню, когда оно закончилось. Я помню конкретный день. До того я смотрел

на себя в зеркало и думал: «Я слышал, что в мире шесть миллиардов человек. Мне невероятно повезло быть собой!» Потому что я мог бы быть любым из этих шести миллиардов, но был собой! Я чувствовал, что это был самый лучший вариант из всех возможных. Это было похоже на «Я не могу поверить в свою удачу!» Вот что это было за чувство! Полностью влюблен. Прямо как: «Вау! Я – это я! Просто фантастика!»

И вот однажды, мне было тогда лет десять, я посмотрел в зеркало, и это чувство исчезло. Я больше не видел этого удивительного маленького мальчика. Он ушел. Я не понимал, что произошло, это сбивало с толку.

Что делать человеку десяти лет с таким опытом? Вокруг не было никого, кто мог бы сказать: «О, да! Я знаю, что это!» Поэтому я ни с кем об этом и не говорил. Я просто подумал: «О! Это отстой! Но, видимо, это и есть жизнь».

Я смирился с мыслью, что ты рождаешься, живешь, умираешь, а потом ничего. Так что, просто сделай все возможное! Вокруг меня в это верили все. Я вырос в обществе, в семье, среди людей, которые находились под сильным влиянием естественных наук. Это мировоззрение господствовало в 70-е, 80-е, 90-е годы прошлого века в Дании. Так что я в нем не сомневался, а просто принял это как должное.

Но однажды мне показалось, что с этим что-то не то. Лет в 16—17 я начал думать, что история о жизни, которую мне рассказывают в обществе, не имеет смысла. У разных ре-

лигий были и другие истории. Я засомневался, ведь традиции, которые пережили тысячи лет, не могут быть полностью неправильными? Конечно, если ты – закоренелый ученый, ты можешь сказать: «О, да! Религия выживает, потому что она дает, во что нам верить, чтобы сделать мир менее страшным». Или что-то в этом роде. Но для меня это объяснение показалось слишком поверхностным. Мне стало любопытно.

Я хотел понять больше о жизни и о себе. Стал изучать различные виды терапии, различные религии. Получил степень магистра в области нейролингвистического программирования – НЛП. Все это помогло мне открыть себя самого. На одном из модулей по обучению НЛП мы познакомились с особенной техникой, которая отличалась от других методов.

НЛП берет свои идеи в основном из когнитивной науки 50-х, 60-х, 70-х годов и превращает их в терапевтические инструменты. Мне нравится эта часть НЛП. Одним из процессов, с которым мы познакомились, была трансформационная концепция, созданная Коннией и Тамарой Андреас (Connirae and Tamara Andreas). Об этом их книга «Сущностная трансформация. Обретение неиссякаемого внутреннего источника».

Фундаментальная идея НЛП заключается в том, что за любым действием стоит позитивное намерение. Иногда ты делаешь что-то и думаешь: «О, это просто глупо! Я не должен этого делать». Но ты можешь задать себе вопрос: «Какое положительное намерение стоит за этим, казалось бы, глуп-

пым действием?»

Например, ты можешь легко рассердиться на других людей, а потом жалеть, что вспылil и разозлился. Но позитивное намерение, стоящее за этим поведением, заключается в том, что это твой способ справиться с ощущением опасности. Во время одного сеанса Коннира Андреас постоянно спрашивала клиента о все более глубоких уровнях позитивного намерения. И она заметила, что это приводит ее клиента в очень интересное состояние.

Клиент может сказать: «Я начинаю злиться и жалею об этом».

А Коннира бы сказала: «Какое положительное намерение стоит за вашим гневом?»

И клиент может сказать: «Я хочу защититься».

И тогда Коннира скажет: «Какое позитивное намерение стоит за желанием защитить себя?»

И клиент может сказать: «Если я чувствую себя защищенным, то я могу расслабиться».

И тогда Коннира скажет: «Ну, и какое же положительное намерение стоит за этим, и за этим, и за этим?..»

Или она спросила бы так: «Если у вас уже есть полная защита, то что еще более важное это вам принесет?»

А потом она заметила, что когда она задает эти вопросы, то люди полностью расслабляются, они становятся мягкими, благостными, и говорят такие вещи, как: «Я чувствую любовь. Я чувствую себя совершенно нормально. Я чувствую

себя целым».

Она выделила основные состояния, с которыми обычно сталкиваются люди. Этот трансформационный процесс стал особенным и для меня. В этом было что-то волшебное.

После НЛП я на какое-то время отошел от духовных поисков. Но потом начал скучать по ним. Я вернулся, когда встретил учительницу по имени Велуша (Velusia). Она провела много лет рядом с Ошо. Она тогда работала с парнем по имени Файсал Мукаддам (Faisal Muqaddam), одним из создателей «Даймонд Апроач» (Diamond Approach). В то время Фейсал отделился от Альмааса и Карен Джонстон (Almaas and Karen Johnston) и создал свою собственную версию учения, которое они разработали вместе. Файсал назвал свою версию «Даймонд Логос» (Diamond Logos). Она похожа на «Даймонд Апроач» (Diamond Approach), но есть и некоторые важные отличия, в частности, в системе преподавания.¹

Велуша стала моей учительницей примерно на десять лет. Как психотерапевт и педагог она обладала замечательным качеством. Она не пыталась ничего исправить. Я начал ходить на сеансы с ней каждую вторую неделю в течение нескольких лет. Потом каждую третью неделю, потом раз в месяц. Теперь мы друзья. И я больше не хожу на сеансы.

Когда она работала со мной, она почти никогда не возра-

¹ Алмазный подход – современное учение, разработанное в контексте знаний как древних духовных традиций, так и современных психологических теорий.

жала. Велуша не бросала вызов, ничего не исправляла, ничего не пыталась изменить. Это дало мне возможность разобратся самому. Мое сознание расслаблялось и растворялось каждый раз, когда я сидел с ней.

Это был удивительный опыт! Ты осознаешь, что все, что ты предпринимал, для того чтобы быть в порядке, как раз и мешает тебе осознать, что ты уже в порядке. То, что ты ищешь, уже здесь, но ты слишком занят, чтобы заметить это.

Я понял это, в течение многих часов сидя с Велушей и наблюдая за своими мыслями, эмоциями и поведением, ничего не желая менять.

– Ты знаешь, я все еще не понимаю. Ты занимаешься проектами, танцуешь, читаешь лекции, пишешь книги. Как это возможно? С одной стороны, ты говоришь, что оставляешь все, а с другой – у тебя много проектов, которыми ты занят?

Это очень распространенное заблуждение, будто этот вид медитативной практики сделает вас пассивными в жизни. Когда люди слышат это, они часто говорят: «Если ты в полном порядке, и все прекрасно без твоих действий, не превращаешься ли ты в человека, который просто сидит на диване и ничего не делает?»

Нет. Не превращаешься. Дело в том, что я все еще хочу выпустить книгу. Я ее уже написал. Может быть, редактора и не самая моя любимая вещь в мире, но я делаю это. И книга, надеюсь, выйдет через несколько месяцев. Я пишу книгу.

гу, не потому что думаю, что написанная книга сделает меня счастливым. Когда я закончу ее, это будет всего лишь означать, что я написал книгу. Не больше и не меньше.

– Можно ли быть одновременно счастливым и печальным?

Некоторые думают, что счастье – это отсутствие таких эмоций, как печаль. И ты станешь счастливым, избавившись от печали. Если счастье и печаль противоположны, то это логично, верно?

Ты начинаешь думать: «Как же мне избавиться от печали?» А потом пробуешь ответить на вопросы типа: «Что делает меня несчастным?» и «Как я могу это изменить?» Ты всем этим увлекаешься, это занимает все твое сознание, и ты не замечаешь, что счастье уже здесь.

Ты слишком вовлечен в проект поиска счастья избавлением от печали. На самом деле, не имеет значения, в каком проекте ты участвуешь. Любая вовлеченность во что бы то ни было отвлекает твое сознание и мешает тебе осознать то счастье, которое уже здесь.

Когда мой клиент говорит мне, что ему грустно, я отвечаю: «Отлично! Расскажи, на что похожа печаль, если не рассматривать ее как проблему? Расслабься и позволь себе грустить, но не думай о своей грусти как о чем-то, что ты должен изменить. Разреши себе быть еще более грустным, увеличь свою печаль! Поприветствуй ее, представь, что быть грустным – это и есть твой проект». Это помогает клиенту изме-

нить предпочтения, верно?

То есть, я советую идти в противоположную сторону, чтобы отказаться от идеи, с которой они пришли. Люди сначала часто выглядят озадаченными и восклицают: «О чем, черт возьми, ты хочешь сказать?!» Они пришли на терапию, чтобы избавиться от печали, а я говорю им, чтобы они поприе-
ветствовали ее и стали еще более грустными.

Когда они уже познакомятся со своей печалью, они замечают: «Но если я не вижу в этом проблемы, сама печаль не кажется мне неприятной! Если я не пытаюсь оттолкнуть ее, то и напряжения нет. И тогда печаль ощущается нежной и мягкой, исцеляющей внутреннее волнение».

Когда тебе грустно, и ты чувствуешь себя очень нежным, это не неприятно. Твоя кожа кажется тонкой, хрупкой и про-
ницаемой. Когда ты плачешь, твое внутреннее напряжение и возбуждение тают, как тает лед и снег ранней весной.

То же самое ты можешь заметить, если ты боишься чего-то. Ты напряжен, а оказавшись в безопасности, можешь начать плакать. И с этим плачем напряжение в тебе растворяется, как слезы в реке.

Думаю, что когда счастье становится проектом, это становится препятствием для того, чтобы действительно чувствовать себя счастливым.

– Ты говоришь, что когда люди вовлечены в какой-то проект, они не могут понять, что они уже счастливы. Но ведь я могу быть счастливой от участия в этом про-

екте. То есть, я могу быть в процессе, и я могу чувствовать все, и мне это может очень нравиться. И не имеет значения, результат будет плохим или хорошим. Я наслаждаюсь самим процессом!

Когда я говорю «проект», я имею в виду конкретный вид проектов. Я говорю о тех занятиях, когда ты думаешь: «Как только я это сделаю, я буду чувствовать себя хорошо». Это те проекты, которые мотивируется чувством нехватки, чувством, что что-то должно измениться, прежде чем ты почувствуешь себя счастливым.

Люди приходят ко мне на терапию, думая, что как только она закончится, они будут счастливы. Как будто это лекарство. Или поход в спортзал: «Мне не нравится ходить в спортзал, но после того, как я прозанимаюсь год, у меня будет больше мышц».

То же самое люди думают и о терапии: «Я хожу на терапию и говорю о своих проблемах. Это ужасно, и я боюсь этого. Но я хожу, потому что это полезно для меня, и я надеюсь результат». Когда ты идешь на терапию с такой мотивацией, не так уж много получишь.

Клиент говорит мне: «Я не уверен в себе. Я хочу чувствовать больше уверенности». Спрашиваю его: «А почему вы не хотите чувствовать себя неуверенным? Как вы думаете, что даст вам более уверенная жизнь?». Обычно это конкретное чувство, которое мы сможем исследовать. Когда клиент осознает этот результат, он задумается, та ли это цель, с ко-

торой он пришел на терапию? Часто этого не происходит.

Клиент говорит: «О! Я смогу расслабиться!», или «Тогда я почувствую себя спокойно!». Это хорошо. Но почему бы просто не позволить себе быть спокойным?

Он хочет расслабления, но попытка устранить неуверенность вызывает больше напряжения, а не расслабления! Таким образом, часто мы имеем ошибочные представления о том, что нам нужно делать, чтобы чувствовать то, что мы хотим чувствовать.

– Означает ли это, что люди должны избавиться от всех ожиданий в жизни?

Иметь ожидания – прекрасно! Но вам не нужно следовать им, чтобы быть счастливым.

– Как это сделать?

Для меня все дело в практике. В буддизме это объясняется очень точно. Там говорят: «Вы невежественны. Вы не знаете, как все устроено. И поскольку вы не знаете, как все работает, поскольку вы не знаете истинной природы реальности, вы либо отодвигаете вещи в сторону, либо наоборот хватаетесь за них. То одно, то другое. Поскольку вы не понимаете природы реальности, вы думаете, что счастье заключается в вещах».

Это и есть «хватание». Иногда трудно ухватиться за предмет, и тогда ты спрашиваешь себя: «Что мне мешает получить этот предмет?» Потом ты начинаешь злиться на это, пытаешься отодвинуть его в сторону. В игру вступают гнев,

ненависть и отталкивание. И хватание, и отталкивание происходят из неведения, из ошибочного убеждения, что можно получить счастье, получив какую-то вещь.

Если ты какое-то время находился в духовной среде, ты становишься немного умнее. И уже не признаешься, что ожидаешь получить счастье от карьеры и материальных благ. Но ошибочная логика все еще действует: ты думаешь, что обретишь счастье, приняв правильную религию, правильную философию или систему верований.

Счастье не приходит от верности правильным убеждениям. Это как более тонкая версия материализма, только, следуя этим убеждениям, ты хватаешься не за физические предметы, а за философию и идеи. Это, конечно, тоже не срабатывает.

А потом, может быть, ты станешь еще умнее и поймешь: «Хорошо. Все, что мы знаем сегодня, вероятно, будет считаться неправильным через сто лет. Это происходит на протяжении тысячелетий». Все меняется, верно! Вещи эволюционируют, идеи эволюционируют. И вот уже кажется странным хвататься за философию, идеи, чтобы получить счастье.

Тогда, возможно, ты начнешь медитировать. Медитируя, почувствуешь удивительные состояния расслабления и открытости. Начинаешь думать: «О, я должен медитировать, чтобы достичь этого состояния. И тогда я буду счастлив». Видишь? Опять та же логика!

Возможно, при этом ты используешь приятные духовные

слова, можешь сказать, что ищешь просветления, и это, несомненно, достойная вещь для поиска. Но проблема в том, что ты все равно за что-то хватаешься! А значит, отталкивание вскоре последует. Ты говоришь: «Мой партнер не позволяет мне медитировать. Так что мне придется избавиться от него. Он ничего не понимает».

Или, может быть, кто-то наступит тебе на ногу, и ты расстроишься на него. И скажешь: «Злость не позволяет мне быть спокойным, чтобы я мог медитировать и достичь того состояния, которое мне нравится. Поэтому я должен избавиться от этой злости». И станешь отвергать свой гнев. Это та же самая логика! Ты что-то отталкиваешь, потому что думаешь, что это мешает обрести счастье.

Осознавать, как ты следуешь этой логике – очень важно. Даже если при этом ты используешь много причудливого духовного жаргона.

Когда люди приходят ко мне и говорят: «Моя злость беспокоит меня». Я говорю: «Хорошо. Будь еще злее». Я думаю, что это глубокое непонимание буддийского учения, когда они говорят: «Ты не должен сердиться. Гнев – это яд для ума. Ненависть – это яд для ума».

– В буддизме это называется «практика любящей доброты»?

Да, практика любящей доброты прекрасна! Любите, и в то же время будьте добры к своему гневу и ненависти тоже. Иногда люди отталкивают гнев и ненависть, пытаются

жить в соответствии с идеалом сострадания и любящей доброты. Конечно, гнев на самом деле никуда не уходит. Ты просто заталкиваешь его в бессознательное состояние, откуда он выходит самым странным и удивительным образом. Так мы получаем пассивно-агрессивных духовных людей, которые знают, как прикрыть свои поступки хорошими словами, чтобы их нельзя было упрекнуть в агрессии. Это все та же логика хватания и отталкивания.

Если ты что-то хватаешь, поэкспериментируй со словами: «Итак, у тебя был замечательный опыт медитации. Что, если у тебя никогда больше не будет такого в твоей жизни? Просто откажись от этого. Ты никогда не получишь его снова». Возможно, ты на это ответишь: «Тогда я буду чувствовать себя опустошенным. Мне будет грустно и пусто».

Грустно и пусто. Только не рассматривай это как проблему! Не отталкивай эти чувства. Именно оценка вещей как хороших или плохих заставляет хватать их и отталкивать. Когда ты откажешься от идеи, что чувства бывают хорошими и плохими, ты скажешь: «Ах, такое облегчение! Такой чудесный мир, в котором мы живем! Он волшебный!»

– Ты не думаешь, что в таком случае люди захотят получить эту самую пустоту, чтобы чувствовать себя счастливыми?

О да, именно так! Тогда они начинают хвататься за пустоту, как если бы пустота была вещью. Вот в чем дело: мы всегда превращаем наш опыт в предмет. В тот момент, когда

мы превращаем его в предмет, мы решаем, хороший это или плохой предмет, и должны ли мы схватиться за него или оттолкнуть.

Пустота так интересна, потому что она выглядит очень поразному в зависимости от того, с чем мы ее сравниваем. Так что иногда я делаю это, когда преподаю медитацию. Я веду людей к чувству легкости, к чувству любви. Люди сидят и широко улыбаются. И тогда я говорю: «А теперь позвольте этому состоянию медленно раствориться, остыть и вернуться к чему-то нейтральному». Я не всегда становлюсь популярным, делая это. Иногда люди говорят: «Зачем? Мы наконец-то попали в это чудесное состояние! Почему мы должны снова из него выходить?» (*Клаус смеется. – Прим. авт.*).

Снова тенденция к хватанию!

Потом они хвалят пустоту и говорят: «Ах, это такое облегчение! Это избавление от моей неуверенности и страха». Но это все та же пустота! Только в одном случае ей предшествовала любовь, в другом случае страх. В первом случае им это не понравилось, потому что они посчитали это потерей любви. Во втором случае понравилось, потому что почувствовали освобождение от страха. Но это одно и то же! Это та же самая пустота.

Мы всегда интерпретируем материал и превращаем его во что-то. Мы не понимаем, что делаем, и в этом вся проблема.

В буддизме не говорят, что чувствовать пустоту – это

ключ к решению. Пустота – это не то, что имеют или не имеют. Если бы мы превратили ее в вещь, то, конечно, ухватились бы за нее! Ключ к пониманию заключается в том, что истинная природа всего сущего – это пустота. В буддизме есть несколько доктрин, связанных с этим. У них есть доктрина пустоты. У них есть доктрина зависимого происхождения и доктрина непостоянства. Это одно и то же, но это как три разных способа говорить об одном и том же.

Так, например, как я сказал раньше: ты чувствуешь любовь, а затем ты чувствуешь, что она уходит. И там образуется как бы пустое место, ты называешь это потерей любви. Потеря любви – это то чувство, которое связано с любовью, а не что-то само по себе. Получается, все, что ты испытываешь – само по себе ничто. Это является чем-то только по отношению к другим вещам. Таким образом, у этого нет собственной сущности.

Именно это буддисты имеют в виду, когда говорят, что феномен лишен присущего ему существования. Он не существует сам по себе – независимо от других явлений. Когда ты начинаешь осознавать это, тогда для тебя уже не имеет смысла хвататься за вещи или наоборот отталкивать их.

Понимание этого рассеивает невежество, и когда невежество исчезает, тенденция хватать и отталкивать также исчезает. Эти действия больше не имеют смысла. Ты видишь, что не за что ухватиться, не от чего оттолкнуться. Очень полезно определять вещи по отношению друг к другу.

Она ведет тебя к попыткам достичь счастья способами, которые отвлекают твое сознание от осознания того, что счастье всегда уже здесь.

– *Хорошо, давай вернемся к нашим вопросам. Что делает тебя счастливым каждый день?*

Я счастлив, несмотря ни на что.

– *Каждый день, каждое утро? Ты чувствуешь счастье каждый раз, каждый момент своей жизни?*

Хорошо, позволь мне объяснить это по-другому. Иногда я сажусь за пианино. Мне нравится играть на пианино. Когда я сажусь и играю на пианино, то чувствую себя счастливым. Да. На следующий день я встаю и сажусь за пианино. Я делаю то же самое. Я играю то же произведение, но не чувствую себя счастливым. Это не делает меня счастливым. Как будто вчера это работало, а сегодня не работает. Все знают про подобный феномен.

Вы идете тусоваться с друзьями и есть торт. И это замечательно! Ты чувствуешь, что есть торт с друзьями – это прекрасное занятие, которое делает тебя счастливым. И, конечно же, ты хочешь повторить это на следующий день. Но на следующий день это может не сработать.

Это сбивает с толку, верно? Почему иногда это срабатывает, а иногда нет? Мы объясняем это тем, что во второй день чего-то не хватало: «Может быть, в первый день пирожные были лучше? Может быть, в первый день друзья были в лучшем настроении?»

Однако истинная причина заключается в том, что твоя теория счастья в корне ошибочна. Ты думаешь, что то, что ты делаешь, делает тебя счастливым. Нет.

Счастье – это не результат того, что ты делаешь. Счастье приходит раньше, чем то, что ты делаешь. А мысль о том, что счастье приходит от чего-то конкретного, мешает тебе заметить, что оно уже здесь

– А что ты думаешь о смерти? Как ты к этому относишься?

Разные учения говорят о перерождении, но это не является частью моего личного опыта. Не знаю. Иногда смерть беспокоит меня, иногда нет. В те дни, когда я делаю то, что мне нравится, я меньше волнуюсь. Если же я беспокоюсь о том, что я делаю в жизни, то кажется, я также беспокоюсь и о смерти.

Кто знает? Иногда я люблю жизнь. И когда я думаю о смерти, как о потере жизни, это беспокоит меня.

– Ты смотришь телевизор или читаешь новости в Интернете или в газетах, журналах?

Нет-нет. Почти никогда. Иногда я смотрю новости от комиков. Например, Джон Оливер. Он хороший человек. Сейчас есть много комиков, которые сообщают о новостях. Кто-то сказал, что у них есть преимущество перед журналистами – им не нужно притворяться, что они принимают вещи всерьез.

Например, журналисты приглашают кого-то, кто за, и ко-

го-то – кто против. Они немного спорят, и очень серьезно. А у комиков есть возможность сказать: «Это просто шутка – то, что происходит». Так что, они могут сообщать новости одновременно интересно и точно.

– У тебя есть главное желание? Мечта всей жизни?

Главное желание? Я не знаю, не знаю... Это зависит от момента.

– Хорошо, тогда чего бы ты хотел от будущего?

Моего будущего или будущего всего мира?

– Может быть, будущего мира?

Конечно, я надеюсь, что те знания, о которых мы здесь говорим, дойдут до большого числа людей. И людям это на пользу, и общество будет другим, если это произойдет. Именно поэтому я преподаю в бизнес-школе.

– У тебя есть какие-то личные желания?

Да, продолжать делать то, что я делаю.

– И последний вопрос. Каков твой личный рецепт счастья?

Перестань верить своему разуму! (Кlaus смеется. – Прим. авт.).

– Что нам нужно помнить каждый день, чтобы быть счастливыми, чувствовать себя счастливыми?

Мне нравится здоровый скептицизм по отношению к нашим мыслям, к собственному уму, к сознательным поискам счастья.

Я считаю, что счастье – это то, что мы делаем сами.

Это те моменты, когда мы не слишком заняты всевозможными делами. Это те моменты, когда мы не отвлекаемся на мысли о том, что мы должны или не должны делать. Думаю, что счастье – это как воздух, которым мы дышим. Это как пространство вокруг нас. Оно всегда здесь, но мы обычно слишком заняты его поисками, чтобы обратить на него внимание.

В какой-то момент ты можешь остановиться и сказать: «Этот голос во мне, который говорит, что путь к счастью – найти правильного партнера. Может быть, он ошибается?» Или сказать: «Я ищу подходящего партнера уже несколько десятилетий. И это все еще не работает. Может быть, моя личность говорит мне неправду?»

Я чувствовал себя хорошо, не делая ничего, чтобы чувствовать себя хорошо! Это было потрясающе:

- Я чувствую себя живым.
- Я чувствую себя счастливым.
- Я чувствую себя прочно стоящим на земле.
- Я испытываю сострадание к другим людям.
- Я чувствую любовь.
- Я чувствую себя любимым.

Когда ты чувствуешь себя полностью в порядке, ты можешь быть очень активным! Но ты не стремишься делать что-то для того, чтобы почувствовать себя хорошо. Тебе уже и так хорошо! Тебя мотивирует внутреннее богатство, которое тебя переполняет,

а не чувство пустоты внутри, которую ты пытаешься заполнить. Вот в чем разница. Ты не становишься пассивным, просто твоя мотивация меняется.

Во многих традициях печаль – это непонятная, стигматизированная эмоция. Это табу. Считается, что это плохо. Если кому-то рядом грустно, ты пытаешься развеселить его, избавить его от печали. Зачем? Потому что это вредно? Если ты сам не веришь, что это плохо, ты почувствуешь, что на самом деле это переживание восхитительно. Ты почувствуешь себя более целостным, ведь пока ты отвергаешь свою печаль, ты отвергаешь часть себя, часть своего собственного опыта.

Это похоже на то, что если ты хочешь молока, ты идешь и покупаешь пакет с молоком в супермаркете. И у тебя есть молоко! Ты пользуешься той же логикой в отношении счастья: получаешь партнера, машину, карьеру, и тебе кажется, что они будут источником счастья, верно? И конечно, этого никогда не происходит.

Когда ты чувствуешь любовь – это замечательно. Но когда потом ты чувствуешь пустоту, ты не говоришь: «Я почувствовал любовь, и затем я почувствовал себя свободным и открытым». Ты скажешь: «Я почувствовал любовь, а потом потерял ее». Люди называют пустоту «потерей любви». Но если они не чувствовали себя любимыми до того, как

почувствовали пустоту, то, возможно, они чувствовали напряжение, неуверенность, страх. И затем уже пустоту.

Представь, если бы мы могли испытывать эту пустоту в любое время, то есть, у нас появилась бы такая способность. Это могло бы быть способом чувствовать себя счастливым каждый день? Пустота – это ключ, это инструмент?

Но ты не должен смущаться и думать, что те вещи, которые ты создаешь таким образом, существуют независимо от тебя. Потому что тогда ты начинаешь думать, что они могут быть источником счастья, и что их приобретение является необходимым условием твоего счастья. Это похоже на то, как ты пытаешься завладеть призраком, радугой или тенью, и это приводит тебя к саморазрушающим действиям.

Изначально ты счастлив, а затем все отражает это счастье обратно к тебе. Когда ты счастлив, счастливым тебя делает все. Даже мытье посуды. Даже простые вещи. Ты идешь покупать продукты, светит солнце... И солнце делает тебя счастливым. На следующий день ты идешь покупать продукты, идет дождь. И дождь делает тебя счастливым! И наоборот. Когда ты несчастлив, счастливым тебя ничто не может сделать.

Фрагмент аудио-интервью с Клаусом вы можете [послушать здесь](#)

Кнут Лессинг, Германия

**Бизнесмен, муж, отец двоих
детей, путешественник**



Я из Германии. В прошлом я бизнесмен, у меня более тридцати лет опыта работы в сфере недвижимости. Около пяти лет назад я продал большую часть своих объектов другу из Сингапура. Теперь я посвящаю себя здоровью и семье. Самое лучшее для счастья – это поддерживать себя в отличной физической форме.

– Как ты проводишь свое свободное время?

Сейчас большая часть времени моей жизни – это свободное время. Как я его провожу? Плаваю в бассейне, делаю упражнения у себя во дворе, читаю в кресле, люблю красивым пейзажем в своем саду. Главное – это я и моя семья, мое близкое окружение.

Бегаю с собакой, занимаюсь спортом и практиками, расширяющими сознание – дыхательными упражнениями из йоги и пранаямы. Пытаюсь выйти из тела, практикую осознанные сновидения. Это когда вы осознаете во сне, что вы спите. Это не вредит телу, а качество сна меняется мгновенно! Я не бегаю за материальными вещами. Мне повезло! Я убежден, что материальные блага придут сами.

Я здесь и нахожусь в потоке. Это означает, что у меня нет конкретного плана, и обычно я заранее не знаю, чем буду заниматься на следующий день. Я просто живу и наслаждаюсь моментом. Быть в настоящем – это нечто очень важное.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.