

**ПРАКТИЧЕСКИЙ
КУРС**

**Сча
ст
ья**

**ДЖОН
КЕХО**

Джон Кехо

Практический курс счастья

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11808500
Практический курс счастья: Попурри; Минск; 2015
ISBN 978-985-15-2559-7

Аннотация

Счастье – одна из главных потребностей человека, но как же мало мы знаем о нем! Что представляет собой это состояние? Чем оно вызывается? От чего оно пропадает? Можно ли пребывать в нем всегда? Вопросов масса, но почти никто не знает ответов на них и универсального рецепта счастья. В своей новой книге, полной реальных историй из жизни, автор бестселлера «Подсознание может всё» приглашает читателей посетить самые отдаленные уголки мира, чтобы познать тайну счастья. Если вы мечтаете о благополучии и жизненной гармонии, прочтите эти 10 небольших философских эссе. В каждом из них автор приводит различные приемы и ментальные установки, делающие нас счастливее.

Содержание

В поисках счастья...	8
Каждый хочет	9
Глава 2. Ответьте на вызов...	13
Мне 21 год.	14
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Джон Кехо

Практический курс счастья

© 2011 John Kehoe

© Перевод. Издание на русском языке. Оформление.

ООО «Попурри», 2015

* * *

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

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

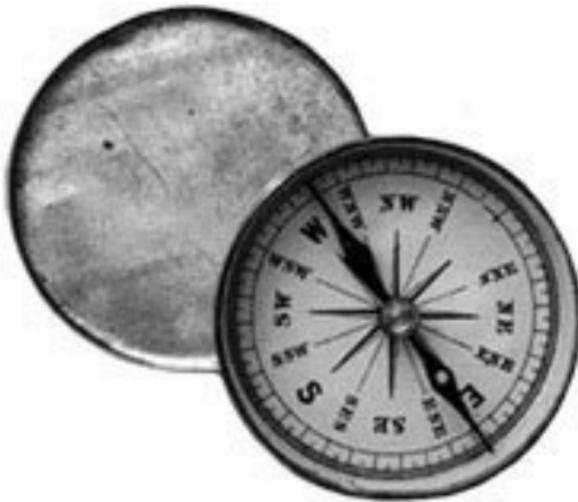
ТОМАС ЭЛИОТ



В поисках счастья...

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

ДЖОАННА ФИЛД



Каждый хочет

быть счастливым. Счастье – одна из главных потребностей человека, но как же мало мы о нем знаем! Что представляет собой это состояние? Чем оно вызывается? Отчего пропадает? Может ли оно длиться постоянно? Вопросов масса, но лишь немногие знают на них ответы.

Счастье

Успех, удача, благополучное стечение обстоятельств.

Состояние довольства, благополучия, радости.

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

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

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

Мне хотелось бы научиться или вспомнить, как надо жить.

ЭННИ ДИЛЛАРД

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

Я обнаружил, что существуют некоторые приемы, позволяющие сохранять ощущение счастья. Мы впитываем их с молоком матери. Будучи детьми, мы естественным образом пользовались ими, но когда выросли и повзрослели, то, к сожалению, утратили их. Тем не менее могу вас обрадовать: поскольку это умение живет в нас на инстинктивном уровне, его можно открыть заново и применять с большей легкостью, чем вы можете себе представить. Приемы, о которых я веду

речь, – это привычки, которые вы внесете в свою жизнь, как бы приглашая в нее старых приятелей и мудрых учителей. Усвоив их, вы увидите, что они действительно станут вашими друзьями и наставниками.

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

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

Я ПРИГЛАШАЮ ВАС В ПУТЕШЕСТВИЕ.



Глава 2. Ответьте на вызов...

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

АМОС ОЗ



Мне 21 год.

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

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

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

На улице чудесный весенний денек, тепло не по сезону, светит солнце, и у меня в душе растет предвкушение чего-то

радостного. До Бей-стрит еще две остановки, и я не могу определиться, выходить мне или нет. Мы проезжаем еще одну остановку, но решения я так и не принял. Странно, но и внутренний диалог прекратился. Никаких аргументов – ни за, ни против. Такое ощущение, что я просто смотрю кино со своим участием и совершенно не представляю себе, что произойдет дальше.

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

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

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

Примерно месяц спустя я снова зашел к себе на работу, чтобы забрать причитающиеся деньги. На протяжении трех последующих лет я писал свой первый роман, который так и не был опубликован. Но это было началом моей писательской карьеры. Сегодня, издав уже четыре книги, я могу с полной уверенностью назвать себя состоявшимся писателем.

Недавно я рассказал эту историю своему другу, психологу и ярому приверженцу школы Юнга.

– А что было бы, если бы ты все же вышел из трамвая? – спросил он.

– Наверное, был бы уже менеджером, – ответил я не задумываясь, но сама эта мысль заставила меня содрогнуться.

* * *

Чтобы отыскать свое счастье, надо определить, что доставляет радость и от чего начинает сильнее биться сердце. Это первая подсказка. Доверьтесь своей интуиции – она дана вам неслучайно. Пользуясь этими указателями, выберите подходящую дорогу к захватывающей и насыщенной жизни и идите по ней, куда бы она ни вела. Сколько бы вам ни было лет и каковы бы ни были ваши обстоятельства, вам предстоит путешествие, полное приключений. Будущее зовет вас. Оно всегда предоставит вам благоприятные возможности, если вы ответите на его вызов.

И это касается не только молодых.

Чтобы делать то, что вы хотите, нужна смелость, потому что у других людей множество планов на вас.

ДЖОЗЕФ КЭМПБЕЛЛ

Давным-давно мне в руки попала книга (ее название я уже забыл) о женщине, которая ушла от мужа, когда ей было за шестьдесят. В этой невыдуманной истории описывалось,

как она пришла к такому решению и в каком ужасе были ее взрослые дети, пытавшиеся отговорить мать от этого безрассудного поступка. Она и сама была в сомнениях, уходя из дома лишь с теми вещами, которые смогла запихнуть в один чемодан, и парой тысяч долларов. Все самое ценное она оставила мужу. Далее в книге рассказывается о ее приключениях (и злоключениях), но в заключительном эпизоде она сидит в винограднике в Италии со своим новым мужем-фермером. Она нашла свое счастье в жизни.

Она не прислушалась к советам друзей, говоривших, что жизнь уже прошла, поэтому смогла обрести новую судьбу. Она нашла в себе смелость уйти от постоянно ноющего мужа и изжившего себя брака и отправиться туда, куда звала ее жизнь.

Каждый из нас время от времени слышит в себе такой голос. Вы должны найти в себе смелость довериться ему. Здесь невозможно сфальшивить. Вы всегда твердо знаете, в каких случаях отвечаете на вызовы жизни, а в каких – нет. Как демонстрирует приведенная выше история, мужество и смелость могут понадобиться нам на любом жизненном этапе. Каждый день дает нам возможность проявить эти качества.

*Я знаю, что я властелин,
Я не стану беспокоить мою душу,
чтобы она за себя заступилась
Или разъяснила себя.*

УОЛТ УИТМЕН

Начиная рассуждать, поддаваясь страхам, испытывая желание сыграть наверняка или предоставляя другим право решать за себя, вы что-то теряете. В вас возникает пустота, которую ничем не заполнить. Вы знаете, что отвергли вызов жизни. Окружающие могут об этом не догадываться. Они могут даже похвалить вас за такое решение, но вы-то все понимаете. Как бы вы ни пытались отрицать это, вам очевидно, что сквозь эту зияющую брешь вас каждый день покидает честность перед самим собой, смысл происходящего и желание жить.

Но если вы отвечаете на вызов, пробуждается каждая клетка вашего тела, усиливается работа сознания. Даже если все вокруг вас рухнет, вы чувствуете себя неуязвимым, словно древний воин в колеснице. Ваш внутренний голос говорит: «Да!» Вы не знаете, каким будет ваш следующий шаг, но приключение уже началось, и оно вам по вкусу. «Удача сопутствует смелым», – говорил Руперт Мёрдок, и он был прав. Если вам хватает мужества, чтобы ответить на вызов, все начинает складываться в вашу пользу. Перед вами открываются все двери, появляются новые возможности. На каждом шагу кто-то протягивает вам руку помощи. Вас это удивляет? Но здесь нет ничего удивительного, потому что направление вашему движению задает путеводная звезда, горящая внутри вас. Она ведет вас к счастью.

Невозможно прожить несколько жизней, но их вариантов может быть множество. Перед каждым из нас сотни возможных судеб. В зависимости от складывающихся обстоятельств у вас появится масса благоприятных возможностей, если вы будете действовать смело. Вас ничто не остановит. Сама жизнь будет давать вам все новые и новые шансы.

* * *

Не надо ни перед кем извиняться за то, что вы такой, какой есть. Ваша жизненная цель как раз и состоит в том, чтобы понять, кто вы на самом деле, и полностью реализовать себя. Не тревожьтесь по поводу того, что окружающие вас не поймут. Такое непременно случится, и это часть вашего жизненного пути. Кого-то обязательно заденет то, что вы на сто процентов верны своему внутреннему образу. Вам придется заплатить эту цену, но она не так уж велика по сравнению с ожидающей вас наградой.



Кем ты считаешь себя?

Суперзвездой?

*Ну что ж, ты прав. Мы все сияем,
Словно Солнце, Луна и звезды.*

Мы все сияем.

ДЖОН ЛЕННОН

Пытаясь угодить всем и каждому, вы на самом деле преда-
ете себя. Обиды и недовольства, которые испытывают окру-

жающие, когда вы отказываетесь сходить с избранного пути, могут служить вам барометром. Если ваши решения абсолютно никого не огорчают и не беспокоят, это можно считать дурным знаком.

Реализуйте свою уникальность. В этом заключается ваше предназначение, ваш дар этому миру. Здесь нет ничего эгоистичного. Внутренний голос подсказывает вам решения, которые выгодны не только вам, но и окружающим. Как ни парадоксально, мы можем больше предложить другим людям, если остаемся верными самим себе и следуем своему внутреннему голосу, запечатленному в сердце, а не подавляя свою индивидуальность.

Ваша истинная сущность намного более уникальна, чем вы можете себе представить. Она выходит далеко за пределы внешнего облика. Мы знаем, что не бывает двух одинаковых лиц и совершенно идентичных отпечатков пальцев, но то же самое можно сказать о ваших мыслях, мечтах, надеждах и убеждениях. Все они несут на себе индивидуальный отпечаток. Точно так же неповторим ваш жизненный опыт. Никто еще не прожил такую же жизнь, как вы. Ни у кого не было таких уникальных возможностей. Этот факт невозможно игнорировать. Именно уникальность вашего жизненного пути дает вам возможность вносить неповторимый вклад в существование окружающих.

Кэнди Лайтнер поняла это, когда в ее жизни произошло трагическое событие – смерть двенадцатилетней доче-

ри. Пьяный водитель врезался в ее машину, когда она везла дочку. Горе Кэнди сначала переросло в гнев, а затем — в действия. Она призывала конгресс принять закон, ужесточивший ответственность за езду в нетрезвом виде. Она основала движение «Матери против пьяных водителей» и выступала с лекциями по всей Америке. Благодаря ее усилиям многое изменилось. Она чувствовала, что это ее призвание, и со всей страстью отдавалась ему. Сегодня наши дороги стали более безопасными, чем прежде.

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.