

ПАКЧОК РИНПОЧЕ  
ЭРРИК СОЛОМОН



Осознанное  
счастье

ПУТЬ К ГАРМОНИИ  
С СОБОЙ И МИРОМ

Предисловие  
Дэниела Гоулмана и Тары Беннет-Гоулман





Осознать  
себя

ПАКЧОК РИНПОЧЕ  
ЭРРИК СОЛОМОН

# Новое время

## Путь к гармонии с собой и миром

*Предисловие*  
ДЭНИЕЛА ГОУЛМАНА  
и ТАРЫ БЕННЕТТ-ГОУЛМАН

*Иллюстрации и дизайн*  
ДЖУЛИАНА ПАНА

*Перевод с английского*  
ЮЛИИ ЗМЕЕВОЙ

Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2021





*Да реализуется как можно скорее стремление  
наших драгоценных учителей к благополучию  
всех живых существ.*

*Да освободятся от страданий все живые существа  
и отыщут повод для осознанного счастья.*

*Посвящаем эту книгу удовлетворению  
и благополучию всех в мире.*



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 10

---

## ОСОЗНАННОЕ СЧАСТЬЕ: ЗНАКОМСТВО

- 1 Зачем человеку счастье  
и как стать подобным льву, а не псу 15
  - 2 Парадокс поисков счастья 27
  - 3 Незаменяемая основа счастья:  
понимание механизмов работы ума 49
- 

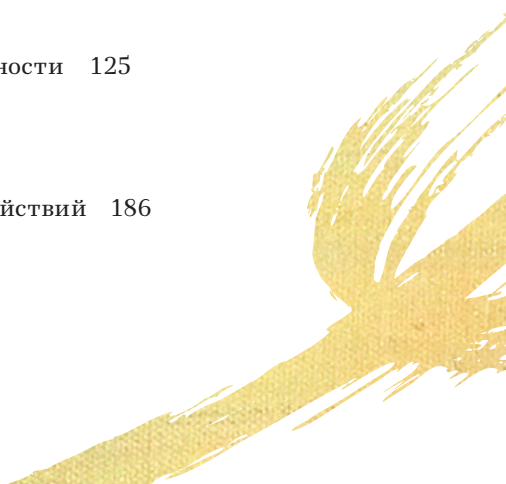
## ЧАСТЬ I.

### БАЗОВОЕ СЧАСТЬЕ

- 4 Всегда реагируйте на мысли одинаково 65
  - 5 Перестаньте сравнивать 89
  - 6 Здесь и сейчас 103
- Базовое счастье: план ежедневных действий 118
- 

## ЧАСТЬ II.

### СЧАСТЬЕ РОДСТВА

- 7 Взаимозависимая природа реальности 125
  - 8 Перестаньте судить 147
  - 9 Будьте внимательны 165
- Счастье родства: план ежедневных действий 186
- 



### ЧАСТЬ III.

#### ОСОЗНАННОЕ СЧАСТЬЕ

10 Возвращайте достоинство 195

11 Перестаньте цепляться 203

12 Осознавайте 215

Осознанное счастье: план ежедневных действий 224

---

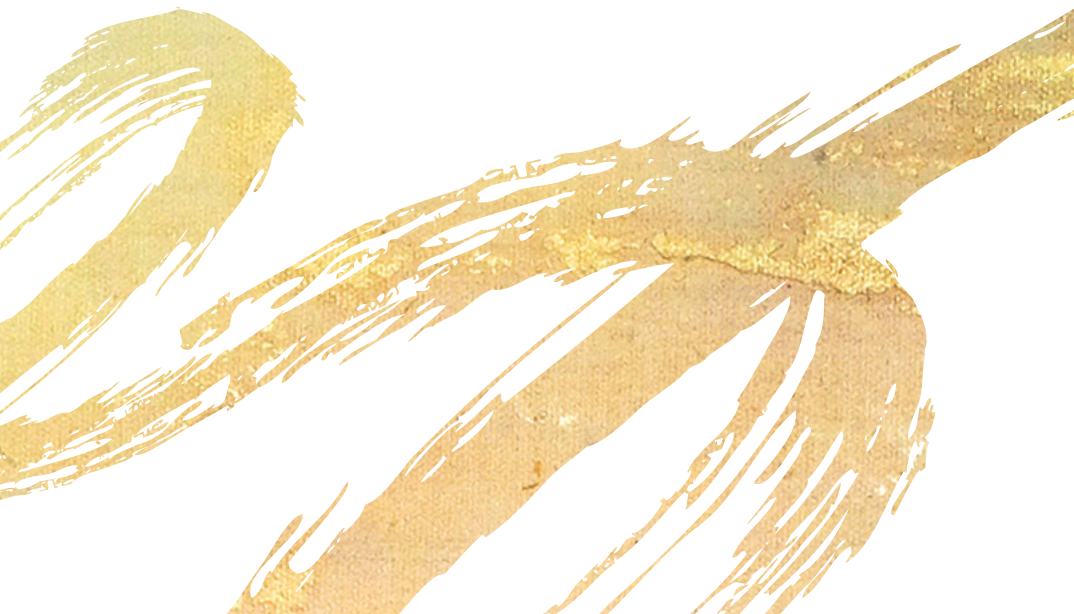
Послесловие 227

Благодарности 231

Об авторах 234

Список упражнений 236

Примечания 239



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**Е**сли мы посмотрим на себя со стороны, то увидим, что наш ум похож на дикую обезьяну. Предоставленный себе, он может в любой момент ускакать в любом направлении. Сейчас здесь, через секунду там.

Как же научиться его контролировать?

«Учебники» по управлению умом существовали тысячелетиями, особенно в азиатской культуре. Инструкции по медитации были лаконичными и предназначались монахам, монахиням и йогам, посвятившим жизнь этой практике. Как правило, они хранились в тайне и распространялись лишь в узком кругу преданных практикующих.

Перенесемся в XXI век. Сканирование мозга «чемпионов по медитации»<sup>\*</sup> показывает, что такая тренировка крайне благотворно влияет на мозг; оказывается, медитация для него сродни спорту. Понятие нейропластичности мозга объясняет, как работа ума по определенной схеме — а именно она лежит в основе практики медитации — укрепляет нейронные связи. Данные исследований подтверждают, что польза медитации прямо зависит от «дозы»: чем больше времени вы посвящаете практике, тем сильнее ее преимущества. И это заметно с самого начала.

Потребность в медитации сегодня велика как никогда. С момента появления древней практики изменилось всё. Скорость изменений — общественных, технологических, культурных — нарастает чуть ли не ежечасно, и в этой лавине человек должен постоянно приспосабливаться к новым обстоятельствам. Голова кругом!

Неудивительно, что миллионы людей в наше время обратились к медитации в поисках внутреннего покоя. Этот «умственный спорт» имеет много разновидностей; одни очень эффективны, другие менее, но каждому современному человеку — в том числе тем, кто никогда не пробовал медитировать, — нужен простой и практичный учебник по управлению сознанием.

---

<sup>\*</sup> Чемпионами считаются те, у кого есть опыт медитации около 27 тысяч часов. *Здесь и далее прим. пер., если не указано иное.*

И он перед вами.

Мы знакомы с авторами много лет и можем подтвердить глубину их знаний и сопереживания нашим проблемам.

Пакчок Ринпоче принадлежит к семье мастеров медитации. Его дед Тулку Ургъен был одним из великих мастеров медитации старого Тибета 1950-х. Прадед Тулку Ургъена, Чокгьюр Лингпа, — легендарный тибетский мастер XIX века, передавший миру великое мудрое учение. Сам Пакчок Ринпоче — признанная реинкарнация другого великого тибетского мастера.

Вместе с тем — и вы убедитесь в этом, прочтя книгу, — Пакчок Ринпоче живет обычной жизнью, как большинство людей, и черпает опыт из своих сомнений, гнева и прочих знакомых эмоций, показывая, как найти точку опоры в бушующем океане жизни. Его простые истории преодоления жизненных трудностей сопровождаются удивительно четкими и доступными инструкциями — советами по навигации среди предательских отмелей нашего ума, идущими от сердца.

Опыт Эррика Соломона лежит совсем в другой области. Став программистом в юном возрасте, он много лет проработал директором компании в стрессовых условиях Кремниевой долины. Все это время он серьезно занимался тибетской медитацией. Он дает очень четкие и практичные объяснения и учит методам тренировки ума, весьма актуальным в нашем мире технологий.

Пакчока Ринпоче и Эррика Соломона объединяет особый дар: чтобы донести свою мысль, они используют яркие и смешные примеры из жизни. В результате получается доступный и понятный «путеводитель».

*Дэниел Гоулман и Тара Беннетт-Гоулман*