

ПАКЧОК РИНПОЧЕ
ЭРРИК СОЛОМОН



Осознанное
счастье

ПУТЬ К ГАРМОНИИ
С СОБОЙ И МИРОМ

Предисловие
Дэниела Гоулмана и Тары Беннет-Гоулман

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Осознанный счастье

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

*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

Если 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»^{*} 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.

^{*} 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



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

