

# ДИПАК ЧОПРА



7 ДУХОВНЫХ  
ЗАКОНОВ СЧАСТЬЯ



ДИПАК ЧОПРА

7 ДУХОВНЫХ  
ЗАКОНОВ  
СЧАСТЬЯ



«СОФИА»

2 0 1 2

УДК 615.85  
ББК 53.57  
Ч-75

*Перевод с английского Н. Гончаровой*

### **Чопра Дипак**

Ч-75 7 духовных законов счастья / Перев. с англ. —  
М.: ООО Издательство «София», 2012. — 160 с.

ISBN 978-5-399-00382-5

В своей книге «7 духовных законов счастья» Дипак Чопра предлагает нам СЕМЬ КЛЮЧЕЙ — СЕМЬ СМЫСЛОВ, открывающих двери к истинному «Я». Их также можно назвать семью шагами к просветлению. Они состоят из простых вещей, которые нужно лишь осмыслить и следовать им каждый день, не прибегая при этом к каким бы то ни было радикальным переворотам в жизни.

Каждый из семи шагов, совершаемых Вами в состоянии осознанности, приближает вас к истинному счастью, не зависящему от внешних обстоятельств, но всегда пребывающему внутри Вас.

УДК 615.85  
ББК 53.57

Copyright © 2009 by Deepak Chopra  
The Ultimate Happiness Prescription. 7 Keys to Joy and Enlightenment.  
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint  
of The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., and with  
Synopsis Literary Agency.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное  
воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00382-5

© «София», 2012  
© ООО Издательство «София», 2012

# СОДЕРЖАНИЕ

Высшее счастье .....	8
<b>Первый ключ</b>	
Осознать свое тело.....	25
<b>Второй ключ</b>	
Обрести подлинное самоуважение .....	45
<b>Третий ключ</b>	
Очистить свою жизнь от токсинов .....	63
<b>Четвертый ключ</b>	
Отбросить стремление всегда быть правым .....	79
<b>Пятый ключ</b>	
Сосредоточиться на настоящем .....	97
<b>Шестой ключ</b>	
Увидеть мир в самом себе.....	115
<b>Седьмой ключ</b>	
Жить для просветления.....	129
Мир исцелится счастьем.....	144
Благодарности .....	156
Об авторе .....	157



*Счастью, которое исцеляет*

## ВЫСШЕЕ СЧАСТЬЕ

**Ц**ель жизни каждого человека — стать как можно счастливее. Счастье — вот цель, к которой сводятся все прочие цели. Большинство людей почему-то думают, что счастье наступит, если стать успешным, достичь богатства, быть здоровым и правильно выстроить свои отношения с людьми.

Те, кто всерьез полагают, будто эти достижения приравниваются к счастью, считают так в большей степени под влиянием социума. Однако это ошибочное воззрение. Успех, богатство, здоровье и поддержка близких — это *побочные продукты* счастья, но не его основная суть.

Когда ты счастлив, у тебя больше шансов сделать в своей жизни удачный выбор. Обратное же неверно. Всем приходилось встречать невероятно несчастных людей — несчастных, несмотря на успех

и богатство. Здоровье тоже можно воспринимать как должное и со временем растратить. И счастье даже самой счастливой на свете семьи в условиях внезапного кризиса может оказаться в руинах. Несчастливые же люди не бывают благополучными — и никакое количество денег и достижений не изменит этого.

В последние несколько лет психологи и нейробиологи предприняли первое серьезное исследование, посвященное счастью. Прежде поле деятельности психологии практически целиком было отдано «лечению» несчастья — подобно тому, как борется с болезнями медицина внутренних органов. Но в наше время по мере роста интереса к здоровому образу жизни и профилактике заболеваний растет и заинтересованность счастьем.

Ко всеобщему удивлению, одним из самых противоречивых вопросов в этой новой области позитивной психологии стал вопрос о том, *а действительно ли человеческие существа задумывались как счастливые*. Возможно, мы все участвуем в гонке за иллюзией, фантазией, подогреваемой редкими моментами обломившегося нам счастья, которое никогда не станет перманентным состоянием.

Или, может быть, некоторые люди имеют генетическую предрасположенность к счастью, и именно они будут той горсткой везунчиков, которых



минует уготованное остальным — в лучшем случае что-то вроде примитивного удовлетворения.

Кое-кто из специалистов утверждает, что счастье обрушивается на нас случайно, что оно суть эмоциональная неожиданность, которая моментально приходит и тут же нас покидает — как сюрприз на день рождения, — не оставляя устойчивых изменений по завершении события.

Ведущие исследователи в этой новой отрасли позитивной психологии, в частности профессора Соня Любомирски, Эд Динер и Мартин Селигман, вывели так называемую «формулу счастья». Эти ученые выделили три специфических фактора, которые можно представить в виде простого уравнения:

$$\text{Счастье} = \text{Установка} + \text{Жизненные Условия} + \text{Сознательная активность}$$

Поскольку это одна из передовых теорий счастья, рассмотрим ее, прежде чем станем доказывать, что существует лучший способ достичь цели. И хотя эта формула счастья некоторым образом намечает путь, она все равно не проникает хоть сколько-нибудь глубоко в истинный секрет счастья.

Первый фактор — это *установка ума*, определяющая наше естественное состояние счастья.

Счастье — естественное явление жизни, ибо является частью «Я». Познав себя, вы достигаете счастья у самого его источника. Но большинство людей ошибочно принимают за истинного себя свой внешний образ. Наш ложный образ возникает, когда мы отождествляемся с внешними объектами. Это могут быть люди, события, ситуации, а также физические предметы. Люди гонятся за деньгами, например, веруя, что чем больше денег у них будет, тем они будут счастливее.

И хотя все мы слышали: за деньги счастья не купишь — погоня за денежными знаками длится по сей день, ведь мы так прочно отождествили себя с тем, сколько мы получаем, насколько хороша наша работа и чем мы владеем. На то, кем мы себя считаем, мощнейшее влияние оказывают деньги, статус, имущество и мнение других.

Одна сторона монеты — мы ищем одобрения, поскольку оно укрепляет наш образ себя. Обратная ее сторона — мы боимся неодобрения, поскольку оно разрушает наш видимый образ. Все это известно как *направленность на объект*, то есть означает, что вы отождествляете себя с объектом вовне, за пределами себя.

Противоположность объектной направленности — субъектная направленность, то есть отождествление со своей истинной сущностью, всецело внутренний опыт. Истинная сущность отличается пятью характеристиками, ни одна из которых не создается внешними объектами, событиями или другими людьми.

1. Ваша истинная сущность связана со всем бытием.
2. Она не имеет ограничений.
3. Она способна безгранично творить.
4. Она бесстрашна и готова ступить в сферу неизвестного.
5. Намерение на уровне сущности наделено огромной мощью и способно управлять синхронистичностями (идеальным стечением внешних обстоятельств, с помощью которых ваше намерение осуществляется).

Смещение идентичности к своей истинной сущности приносит свободу творить жизнь, полную изобилия, радости и реализованности. Привязанность к внешним вещам удерживает вас на поверхности бытия. Вы не обязаны обитать там. На глубинном уровне бытия могут проявиться

ваши самые сокровенные желания. Ваша истинная сущность сможет создавать в вашей жизни нужные ситуации, обстоятельства и взаимоотношения, только позвольте ей это.

Причина, по которой ваши сокровенные желания не осуществляются: вы запутались в том, кто вы есть на самом деле. Объектная направленность отвергает нас из истинной идентичности в ложную. В Индии это состояние называют *Авидья*, или отсутствие истинного знания. Древняя мудрость сравнивает состояние *Авидья* с миллионером, который бродит по улицам как нищий, потому что забыл о своем лежащем в банке невысказанном состоянии.

Когда вы не помните, кем являетесь на самом деле, у вас не остается иного выбора, как вцепиться в свое эго. Объектная направленность порождает эго-идентичность из всех событий и обстоятельств вашего прошлого, начиная с момента появления на свет.

Если присмотреться хорошенько, эго на самом деле очень ненадежно. Его пристрастия — одобрение, контроль, защищенность и сила. Во всем этом нет ничего плохого. Единственная проблема — войти в такую зависимость от них, что без одобрения, контроля, защищенности и силы вы будете чувствовать себя напуганными и потерянными.

**К**ак же много людей попадают в западню, пытаясь навязать свое мнение всему остальному миру! Они носятся со своими верованиями о том, что правильно, а что нет, и держатся за эти верования годами. «Я прав» — это комфортно, однако не приносит истинного счастья. Люди, которые, по вашему мнению, вас обидели, никогда не извинятся и не заставят ваши раны и горести исчезнуть. Люди, которых вы осуждаете, не захотят иметь с вами дела. Еще никто никогда не стал счастливым, доказывая свою правоту. Единственно возможный исход — конфликт и противоборство, ибо потребность быть правым всегда делает неправым кого-то другого.

Не существует такой вещи, как одно — и только одно — правильное воззрение. Правильное — это то, что согласуется с вашим восприятием. Вы видите мир таким, каким являетесь сами. Другие тоже видят его таким, каковы они. Это откровение приносит поразительную свободу, потому что, прежде всего, делает вас уникальным. В конечном счете благодаря ему вы становитесь со-творцом Бога: по мере расширения вашего сознания расширяется и реальность. Так раскрывается огромный скрытый потенциал.

Все совсем по-другому, если вы упорствуете в своей правоте. Из-за несогласия с вами других людей ваша потребность быть правым станет порождать противоречия и неприятие. Как все мы с прискорбием удостоверились, если потребность быть правым жестка и негибаема, она оборачивается войной, нередко даже во имя Бога.

Если мир — это зеркало, отражающее тебя самого, то отражается и твоя точка зрения. Объективность есть иллюзия эго, возникшая для того, чтобы укрепить его уверенность: то, что оно видит, правильно.

Трагично, что люди жертвуют подлинной целью жизни — купаться в радости и счастье — ради ледяного комфорта осуждения других и ощущения своего над ними превосходства. Если вы воспринимаете мир с осуждением вместо любви, то именно такой мир вам и достается.

Конфликты возникают как следствие непонимания того, что существует столько же точек зрения, сколько и людей. Наши уникальные мнения — это дар. Мы живем во Вселенной, отражающей нашу истинную суть, и мы должны этому радоваться и этим дорожить. А мы бросаемся защищать свой крохотный кусок Вселенной.

## МИР ИСЦЕЛИТСЯ СЧАСТЬЕМ

**П**режнее видение счастья поставило мир под угрозу. Новое видение счастья может его спасти.

Это категоричные утверждения, однако, если они верны, нас могут ожидать большие перемены, результат которых будет только хорошим. Все проблемы, которые мы видим вокруг, являются следствием выбора отдельных людей. Какими бы масштабными они ни были — от глобального потепления до ядерной войны, от СПИДа до перенаселения, — семя этих проблем было заложено в решении поступить определенным образом. Принимая это решение, человек пытался привлечь в свою жизнь больше счастья или избежать страдания. Вопрос в том, как совершать выбор, ведущий к счастью, но не вызывающий непредвиденной катастрофы.

Этого невозможно добиться, если рассматривать счастье по-старому, даже если это воззрение прежде казалось безопасным. Иметь машину и добираться на работу на ней приносит большинству людей больше счастья, чем ходить пешком. Сгребать осенью листья в кучу и сжигать их еще недавно считалось признаком добропорядочного гражданина. Но прошло совсем немного времени, и эти простые действия обернулись глобальными проблемами.

Счастье можно обвинить даже в саморазрушающем поведении. Например, во время Второй мировой войны началась гонка ядерного вооружения — как способ обезопасить нас, и уже в скором времени Соединенные Штаты и Советский Союз достигли предела возможности верного взаимоничтожения — нажатие кнопки запуска первой ядерной ракеты породило бы цепь событий, которые уничтожили бы обе нации.

Но даже до того, как началась гонка вооружений, люди в погоне за счастьем день за днем совершали выборы, которые на самом деле счастья не обещали. Прежние модели счастья таили в себе определенные верования и условия, которые гарантировали несчастливый исход.

*Каждый человек — отдельное существо и должен бороться за исполнение своих желаний.*