

Содержание

<i>Аннотация</i>	4
<i>Предисловие</i>	5
<i>Вступительное слово</i>	11
<i>Вместо введения</i>	13
МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	14
Утро	14
Забота о себе — благородный долг	16
Маленькие моменты счастья, приходящие к нам с небес	35
Как обрести маленькие моменты счастья?	36
День	45
Маленькие радости, поддерживающие нас по жизни	45
Радости, требующие небольшого усилия	53
Телодвижения, приводящие в форму	61
На работе	68
Еда и питье — необходимость и удовольствие	72
Вечер	79
Маленькие послеполуденные радости	79
Таинственный переход ко сну	85
УИК-ЭНД	90
У себя дома	90
Вне дома	97
В ОТПУСКЕ	103
ВРЕМЕНА ГОДА И ВРЕМЕНА ЖИЗНИ	113
Времена жизни	114
Времена года	118
Весна	118
Лето	120
Осень	122
Зима	124

УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ОБЩЕНИЯ С ДРУГИМИ	128
В семье	130
Лучшие воспоминания детства	130
Рассказы о маленьких моментах счастья	131
Моменты счастья по нашей воле	135
Среди друзей	142
Супружеские отношения	147
Учиться искусству любить	147
Когда чувственность рифмуется с сексуальностью и любовью	153
Игры ногами для поддержания сексуального тонуса	156
Половой акт — момент воссоединения и удовольствия	157
Мы и окружающие	166
ПОЗАБОТИТЬСЯ О ПЛАНЕТЕ, ЧТОБЫ ЖИТЬ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВО	172
Маленькие, но полезные действия	173
МАЛЕНЬКИЕ МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ, ИДУЩИЕ ИЗНУТРИ	182
<i>Заключение</i>	202
<i>Благодарю</i>	203

Предисловие

Большое препятствие для счастья — это ожидание слишком большого счастья.

БЕРНАР ФОНТЕНЕЛЬ,
французский поэт и философ (1657–1757)

Для большинства из нас поиск счастья — нечто абстрактное, далекое, эфемерное, недоступное, трудное... и личное. О счастье говорят осторожно, обиняками, будто не верят в него. Но так или иначе оно занимало мысли людей во все времена.

История поисков счастья на Западе

Начиная с V века до н. э. греческие философы рассматривали поиск истины и мудрости как средство для достижения счастья. Они считали, что человек не властен над судьбой, но властен над собой. Счастье, по их мнению, заключалось в том, чтобы прожить жизнь, успешно отличая то, что зависит от человека, и то, что от него не зависит.

В средние века счастье рассматривалось как божественное спасение. Набожные христиане полагали, что счастье находится в раю, из которого мы были изгнаны, что оно — не в этом мире. Предназначение человека состояло в том, чтобы наиболее праведно прожить жизнь, заслужив спасение, которое он должен был обрести на небесах. Человеческое счастье виделось как стремление к будущему вечному спасению, а жизнь считалась лишь проходящим этапом на пути к нему.

Но уже с XVI века сознание людей Европы подчиняется тому, что социологи называют расколдовыванием мира: невидимый Бог не проявляется, и человек начинает испытывать чувство одиночества. К нему примешивается меланхолия. Люди пускаются в личностные по-

иски и пытаются пережить моменты счастья «здесь и сейчас».

В XX веке культура переживаний «здесь и сейчас» преобразуется в культуру наслаждения каждым моментом жизни. Счастье приобретает коммерческий оттенок. Реклама стимулирует «продажу счастья для всех».

Счастье — понятие однозначное или многозначное?

Определения счастья варьируются, дополняют друг друга или противоречат друг другу, создавая палитру с многочисленными нюансами. Цвета счастья меняются от бледных к темным, от белого к черному, от тусклого к блестящему... Каждый выбирает свой оттенок в зависимости от периода жизни, своего опыта, верований, устремлений, психологического состояния или просто от ситуации.

Есть те, для кого счастье — многообещающее путешествие, романтическое самовыражение, путь к непредвиденному...

Есть те, кто считает, что счастье приходит, когда человек требовательно и беспрестанно ищет себя...

Есть те, кто стремится к немедленным удовольствиям, к наслаждению жизнью, те, кто интерпретирует счастье как вечный долг, те, кто возводит его в ранг добродетели...

Есть те, для кого счастье находится здесь и сейчас, те, для кого оно кроется во вчерашнем дне, те, кто видит в нем лишь цель...

Есть те, кто не интересуется счастьем, бежит от него и ему не доверяет...

Есть и те, для кого счастье — лишь мечта, утопия...

Зачем писать книгу о «маленьких» моментах счастья?

Чтобы познать счастье, следует отказаться от великих надежд и желать того, что есть, того, что зависит от нас и находится в пределах нашей досягаемости. Нам нужно научиться получать удовольствие от интимного и ничтожно малого.

Мишель Фоше, «История счастья»

Мы хорошо знаем: надежда на слишком большое счастье лишь отдаляет нас от него. Лично я предпочитаю *маленькие радости большому счастью*, которое встречается так редко... Называя эти моменты «маленькими», я имею в виду совсем не то, что они малозначимы или второсортны, а то, что их можно ощутить, что они конкретны, доступны. Их можно вызвать по нашей воле и переживать ежедневно. Впрочем, я отличаю их от мелких удовольствий, эфемерных и поверхностных по своей сути. Последние, улучшая качество нашей жизни, не приносят в нее позитив и радость. Радость мы ощущаем, лишь переживая моменты, способствующие нашему духовному росту и преображению.

В современной жизни часто кажется, что время летит слишком быстро. Мы все торопимся, чтобы попасть в ритм нашего окружения, иногда точно не зная, куда направляемся, и приговариваем: «Счастье возможно, не смотря ни на что!» Такие утверждения бывают наигранными. Мы серьезно ошибемся, если в ожидании «великого счастья» откажемся от ежедневных счастливых моментов. Они не имеют ничего общего с внешней бодростью, которую мы должны демонстрировать окружающим, утверждая, что «все нормально». Маленькие радости, чаще всего незначительные и незаметные для других, являются тем не менее прекрасным вдохновляющим средством для тех, кто их переживает!

Случайное везение или вознагражденное усилие?

Маленькими моментами счастья проникнуто множество жизненных ситуаций, с которыми мы сталкиваемся каждый день, не замечая их, хотя именно они придают смысл нашей жизни. Уловить благодатность момента, наслаждаясь пейзажем, глядя на солнечные зайчики, произведения искусства, чью-то улыбку, — значит узнать, что такое счастье. Если человек прислушивается и присматривается к другим людям, то у него появляются тысячи возможностей пережить моменты счастья...

Наибольший секрет счастья — быть в гармонии с собой.

БЕРНАР ФОНТЕНЕЛЬ, «О счастье»

Моменты счастья — зачастую плоды реальных усилий или победы над собой. Они переживаются, когда нам удастся преодолеть неприятность, страх, вредную привычку... Также они являются результатом ежедневного упражнения наших органов чувств, нашего тела, эмоций и ума. Они требуют постепенного и регулярного обучения, трудного, но всегда благодарного. Эти моменты придают выразительность нашему ежедневному существованию, перемежая хлопоты, стрессы и прочие неизбежные неприятности маленькими сверкающими блестками... Писатель Альфонс Карр (1808—1890) описывал это явление так: «Возможно, счастье — лишь иллюзия, но есть мириады маленьких радостей, и их достаточно, чтобы скрасить нашу жизнь».

Мгновения счастья проявляются во многих поступках, которые мы ежедневно совершаем по отношению к близким и знакомым. В данной книге я расскажу вам об этих мгновениях, подпитывающих человека в его счастливом состоянии. Последнее, в свою очередь, стимулирует появление новых моментов счастья, образуя замк-

нутый круг, который со временем укрепляется, несмотря на все страдания, болезни и смерти.

Не нужны ни искусственный оптимизм ни пессимизм

Настоящий оптимизм зиждется на реализме и доброй воле, тогда как пессимизм пытается оправдать беспомощность и одиночество.

Услышано на канале «Франс Интер» в 1999 г.

Моменты счастья не предусматривают поиск счастья любой ценой, они аккумулируются в состоянии ума, склонном видеть все предметы с лучшей стороны. Это не значит, что вы должны питать наивные иллюзии, искажая реальность утверждениями типа «все прекрасно» и «все к лучшему в лучшем из миров». Наш мир — ни рай ни ад, но мы можем действовать в нем, обретая уверенность в себе и развивая ощущение счастья. Прежде всего, нам следует обрести состояние ума, ведущее к счастью!

Счастье — сумма маленьких моментов счастья...

Можно сравнить счастье с часами, а стрелки — с маленькими моментами счастья. Секундная стрелка позволяет двигаться минутной, которая, в свою очередь, запускает стрелку, показывающую часы. Именно благодаря тому, что каждая стрелка описывает полный круг без перебоев, часы идут хорошо. Если проходу секундной стрелки помешает, к примеру, песчинка, то пострадает вся система: часы начнут опаздывать, отставать или вообще остановятся. Итак, маленькие стрелки играют ключевую роль в работе часов. Подобным образом и мы, накапливая моменты счастья в течение дней, учимся жить все более счастливо.

Маленькие моменты счастья готовят нас к большому счастью!

Добавлю, что маленькие моменты счастья готовят нас к моментам большого счастья, придавая им ценность. Такие моменты словно падают с неба — встреча с любимым человеком, рождение ребенка, многие другие замечательные события... Но если большому счастью не предшествовало осознание маленьких счастливых моментов, то мы вряд ли оценим его как следует. Говорят, что большинство людей, выигрывающих большую сумму денег в лотерею, спустя два года оказываются без гроша в кармане. Получив легкие деньги, они не знают их цены, а потому тратят за короткий промежуток времени. Если бы деньги приходили к ним постепенно, такого бы не произошло.



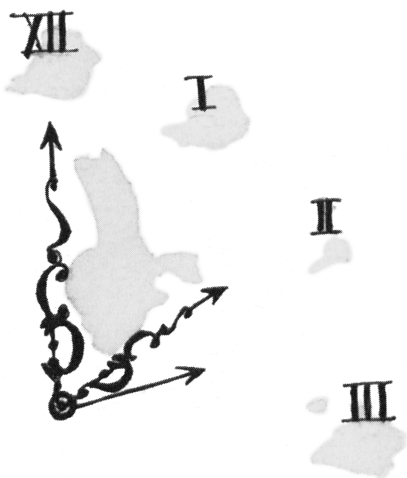
Вступительное слово

Путешествие за тридевять земель начинается с одного-единственного шага.

ЛАО-ЦЗЫ, китайский философ,
основатель даосизма (VI–V вв. до н. э.)

Почему 10 минут?

Некотрые скажут: «10 минут на маленькие моменты счастья — этого мало!» Но в эпоху информации, когда предметы выражаются в числах, 10 минут означают, что можно переживать счастье каждый день, когда есть такое желание. Каковы бы ни были наше общественное положение и наша занятость — мать малолетних детей, загруженный работой специалист, домохозяйка, работающий студент, пенсионер со множеством увлечений, — необычный взгляд на вещи, новые идеи, перемена отношения к жизни придадут выразительность привычному ходу вещей.



Десять минут — это также и время, которое вы ежедневно могли бы посвящать чтению моей книги! Перечисленные упражнения и приемы, которые я предлагаю, не претендуют на исчерпание темы. Я лишь пожелала, исходя из опыта чтения лекций и своего жизненного опыта, передать вам импульс (а не метод), чтобы вы сами создали превосходный шедевр, а именно свою жизнь.

**Читать эту книгу можно с начала, с конца,
с середины**

Я писала эту книгу в форме дневника. Маленькие моменты счастья я переживала и фиксировала в своей книге день за днем. Они являлись неотъемлемой частью моих ежедневных обязанностей, моего настроения, вдохновения, моих лекций, встреч и т. д. Постепенно моменты счастья изменили меня, а главное — научили ценить каждый день жизни.

Находите в моей книге маленькие моменты счастья, соответствующие вашему внутреннему миру, не заботясь о порядке, изложенном в содержании. На самом деле в книге нет строгого порядка, потому что я описывала моменты счастья, не думая о хронологии. В моменты сомнений или хандры откройте книгу на любой странице наугад и найдите что-нибудь вдохновляющее, чтобы справиться с преходящими трудностями.

Итак, читайте книгу с радостью и не спешите, поскольку большое количество маленьких моментов счастья может быть даже вредным. Я приглашаю вас к поэтапной работе, к пробам, поиску того, что вам подходит, к ежедневным упражнениям, схожим с гимнастическими. Это требует усилий, но результат не разочарует вас. Некоторые маленькие моменты счастья станут для вас привычными и повлекут за собой череду новых и новых.

Вместо введения

Маленькая легенда о греческих богах

В начале времен боги и люди жили вместе в раю. Им, однако, стало трудно уживаться друг с другом, поскольку люди постоянно были чем-то недовольны и проявляли воинственность. Сначала богов раздражали людские споры и в конце концов они решили больше не помогать людям. Боги решили отправить спорщиков на Землю и спрятать от них секрет счастья. Поскольку люди не сумели оценить счастье, которое боги даровали им, отныне люди должны были искать его. Зевс и другие боги собрались вместе и попытались найти место, куда спрятать секрет счастья. Один из богов предложил спрятать секрет счастья на вершине горы, но Зевс воспротивился, посчитав, что такой тайник слишком легко будет раскрыть. Другой бог предложил спрятать счастье на дне моря, но Зевс отклонил и его предложение. Третий хотел спрятать его в воздухе — Зевс посчитал, что и это будет слишком просто. Затем Зевса осенило, и он поделился своей идеей с другими: «Последним местом, где люди будут искать секрет счастья, станет их собственная душа, так что спрячем его там!»

Известно, что каждый человек — кузнец собственного счастья, вернее, маленьких моментов счастья. Они не сверхъестественны по своей природе, ключ к ним находится в нас самих и может быть использован. Для этого нужно лишь понять, что приносит нам моменты счастья, захотеть, чтобы они наступили, и открыть в себе многочисленные тайники.