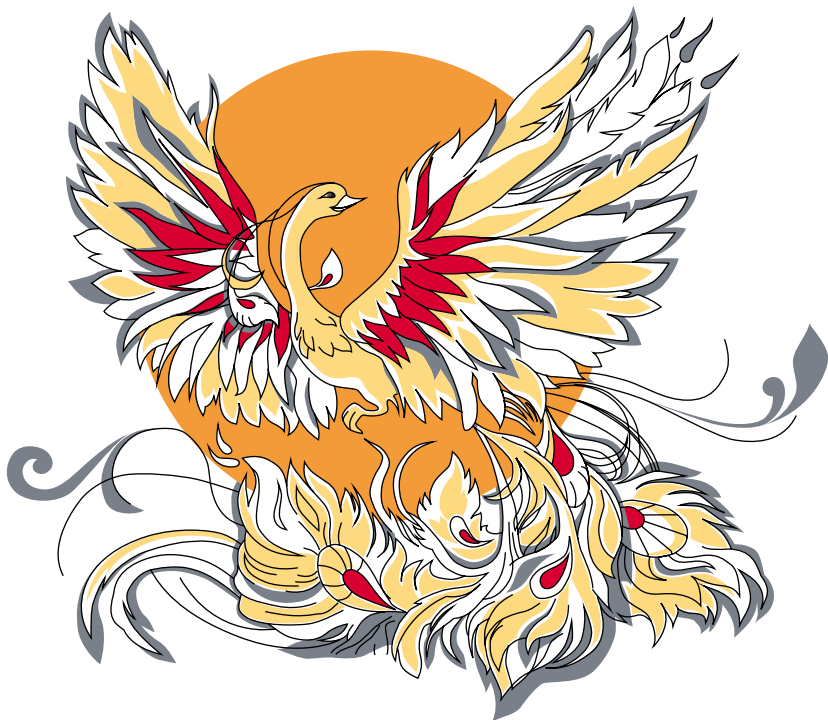


Джордж Чаус



В поисках счастья

Джордж Чаус

*В поисках
счастья*

Перевод с английского



Москва

Частное издательство

«Золотое сечение»

2014

УДК 179.9
ББК 87.77
Ч26

Чаус, Джордж

Ч26 В поисках счастья / Джордж Чаус ; пер. с англ.
И. Бондарь. — Москва : Частное издательство
«Золотое сечение», 2014. — 32 с.
ISBN 978-5-904020-68-2

Мы все хотим быть счастливыми. Пожалуй, нет ни одного человека, который так или иначе, не пытался бы найти рецепт счастья в этой жизни.

В книге даются простые ответы на многие вопросы, правильность которых, при желании, может легко проверить каждый из нас.

УДК 179.9
ББК 87.77

Литературный перевод Игоря Бондарь.

© Джордж Чаус, 2014
© Перевод с англ.
Бондарь И.Н., 2014
© Оформление. Частное
издательство «Золотое
сечение», 2014

ISBN 978-5-904020-68-2

Мы все хотим быть счастливыми. Пожалуй, нет ни одного человека, который так или иначе, не пытался бы найти рецепт счастья в этой жизни. И предложение сегодняшнего дня не сильно отстаёт от спроса — с полок книжных магазинов и других разных источников нам предлагаются сотни различных вариантов его обретения.

Нас всех учат, как зарабатывать деньги, как приобретать различные вещи и знания, как создавать семьи и растить детей и многому, многому другому. Но кто учит нас любить? Кто вспоминает об этой, необходимой для нашей души пицци, без которой настоящее счастье никогда не достижимо? Кто объясняет нам, откуда эта любовь в нас появляется и куда исчезает?

В данной книге даются простые ответы на многие вопросы, правильность которых, при желании, может легко проверить каждый из нас.

Душа

Душа. Самая главная и самая малоизученная часть в нас, живущая по своим, часто далёким от всех наших знаний и представлений законам. Если душа поёт, то мы всегда счастливы, если же грустит, то несчастны и мы.

Как много из того, что нужно нам, совсем не обязательно нашей душе. Ей не нужно многого, ей нужно нечто совсем иное. Но лишь этим питается и живёт наша душа. И это «что-то» — чистая, светлая и доверчивая любовь.

Стоит ли удивляться тому, что мы так несчастны? Нас всех учат, как зарабатывать деньги, как приобретать различные вещи и знания, как создавать семьи и растить детей. Но кто нас учит любить? Кто вспоминает об этой, необходимейшей для нашей души пища, без которой настоящее счастье никогда не достижимо?

Мы все постоянно ищем счастье. Всё, что мы делаем в этой жизни — так или иначе связано с тем, чтобы в конце этих дел стать счастливее. Учимся ли мы, работаем, занимаемся хобби и так далее — всё это видится нами как очередные шаги на пути к счастью.

Но происходит ли это движение на самом деле? Конечно же нет, если мы при всём этом опять забываем о душе и о том, что ей нужно. Без неё мы можем получать лишь некие умственные и телесные удовольствия, которые не идут ни в какое сравнение с настоящим сердечным счастьем и радостью.

Иногда мы не видим, а часто и не хотим видеть этой подмены. Нам не хочется заниматься каким-то анализом и осмыслением своей жизни. В результате мы часто просто пытаемся привыкнуть жить без счастья, ища замену всё в тех же недолгих и не дорогих для души удовольствиях. Так мы отказываемся от дорогих бриллиантов для нашей души и вместо этого постоянно перебираем дешёвые стеклянные подделки.

Где же нам взять ту самую любовь, без которой так изнывает наша душа? Ещё правильней, пожалуй, будет спросить: от чего нам нужно нашу душу очистить и во что не вовлечься, чтобы почувствовать эту любовь? Ответу на этот вопрос и посвящены все дальнейшие строки данного повествования.

Как обретается настоящая любовь

Теперь подойдём к важнейшему вопросу: как нам обрести ту самую настоящую любовь,

без которой наша душа никогда не сможет быть до конца счастлива?

Никто, наверное, не будет спорить с тем, что кроме желаний души у нас есть ещё совсем другие желания. Часто душа просит простить кого-то, а мы осуждаем, душа просит не делать что-то нехорошее, а мы делаем, душа просит не говорить резких слов, а мы говорим и так далее.

В чём же здесь дело? Что нас толкает в этой жизни делать поступки, противоположные желаниям души? Что толкает нас в сторону от проявлений добра, терпимости, спокойствия, радости? Всё это наши страсти, эго, грех и т.п. В разных местах они называются по-разному, но от этого суть их не меняется. Это то «нечто» в нас, что всегда действует вопреки желаниям нашей души и ведёт нас от любви и счастья совсем в другом направлении. Но если же мы «этому» не следуем, то наоборот, день ото дня возрастаем в спокойствии, радости и любви.

Человеческая душа всегда красива. И для того, чтобы она засветилась любовью и счастьем не нужно её украшать — достаточно лишь хорошенько её отмыть от всех наших страстей и в дальнейшем следить за её чистотой.

Как же нам начать различать эти столь разные наши желания, как нам научиться

отделять голос нашей души от примеси голосов эго и различных страстей? Задача эта не простая, но и не настолько уж сложная. Для начала нужно стать очень внимательным к себе, к своим мыслям, и начать искать их «командира». По сути всё это близко к тому, как если бы мы очищали свой дом от каких-нибудь вредных насекомых.

Точно также для начала нужно определить те места, где они водятся и периодически их изгонять. В нашем случае это значит всегда видеть проявление в нас эго и страстей и не идти у них на поводу, а находить в себе силы противостоять им и следовать за голосом души.

Звучит не так сложно, но нужна большая практика и твёрдость в проведении этой работы. Зато и результаты не заставят себя ждать. Каждая наша победа над страстным желанием и поворот к своей душе всегда встречает поддержку в нашем сердце, которая очень хорошо чувствуется.

При этом угашая страсти, мы не угашаем своего темперамента. Мы остаёмся пылкими, но мы уничтожаем в себе возможность совершать грех.

Теперь более подробно о тех «норах», в которых любят обитать все наши страсти. Многие из них давно и хорошо известны, а многие не очень, так как они явились

побочным продуктом нашей стремительно развивающейся во всех сферах жизни.

Осуждение

Своими осуждениями мы закрываем своё сердце от любви. Там, где есть настоящая любовь, осуждений уже нет. Там остаётся лишь искреннее желание помочь близкому человеку.

Иногда нам кажется, что мы осуждаем справедливо. Но давайте вспомним себя в те моменты, когда мы были в чём-то виноваты. Чего бы нам хотелось в такие минуты больше всего? Конечно же прощения, понимания, и чтобы наша вина была близкими людьми как можно скорее полностью забыта. Разве в такие минуты слова осуждения помогают нам? Не особо. Помогает лишь прощение, великодушие, любовь.

Точно так же и у других. Всем хочется в такие минуты встретить понимание и теплоту. И если мы их проявляем, то это помогает нам вновь и вновь возвращать наши отношения к состоянию любви и радости. Там, где мы сдерживаем свой гнев, раздражение или просто осуждение, которые лишь разделяют нас и постепенно делают чужими, любовь живёт долго и счастливо.

Ложь

Ложь также разделяет нас и закрывает наши сердца друг от друга. Любая ложь нарушает искренность между людьми. После этого их сердца уже не могут биться на одной волне, как раньше. И чем больше лжи между людьми появляется, тем более толстую стену отчуждения они между собою выстраивают. Сломать же эту стену в дальнейшем может лишь наше искреннее признание во лжи и искреннее прощение нас другим человеком. По-другому последствия лжи для наших отношений не устраняются.

Даже если ложь давно забыта головой, то нашим сердцем она не забыта, потому, что грузом лежит на нём. И сбросить этот груз может каждый из нас. Признание близкому человеку во лжи не просто, но оно всегда ощутимо снимает камень с нашей души и даёт нам чувство облегчения.

Зависимости

Зависимости лишают нас свободы. Если мы имеем вещь и не зависим от неё — мы обладаем ею. И при этом всегда легко можем с ней расстаться. Если же мы от вещей зависим, то тогда уже они обладают нами.

Мы перестаём смотреть на них просто и всегда боимся их потерять.

Зависимость от вещей есть потеря свободы, и чем от большего числа вещей мы зависим, тем меньше внутренней свободы в нас остаётся. При этом зависимости не есть сами вещи — это лишь наше отношение к ним, нами же созданное и поддерживаемое.

Причём это отношение абсолютно никак не связано с количеством вещей или их ценностью. Так, человек может иметь много вещей и при этом быть полностью от них свободным, а может быть рабом всего нескольких безделушек.

Семья

Семья — это то самое место, где каждая человеческая душа может и должна быть счастлива. Однако, не для кого уже не секрет, что семьи сегодня стали гораздо более хрупкими. Современная молодёжь всё реже и реже вступает в брак без брачных контрактов, подчёркивая тем своё неверие в прочность долгих и счастливых семейных отношений. Но почему стали так слабы наши семьи? Что является первопричиной их неустойчивости?

Да просто мы и в семейной жизни часто забываем об истинных желаниях своей души и начинаем следовать страстям. Так, наши

души просят любви, быстрого разрешения всех разногласий в семье, полного прощения любимых и абсолютной искренности и честности в отношениях друг с другом. Мы же часто своей ложью и обидами, неуступчивостью и непощением день за днём строим между собой и любимым человеком стену холодности, отчуждения, непонимания. Хотя при этом сами зачастую являемся не меньшими, а порой и большими виновниками многих семейных неурядиц.

Возможно ли пронести любовь в семье через всю жизнь? Конечно! Но для этого нужно, чтобы каждый супруг ценил и берёг эту любовь. Помнил бы, что любые обиды и осуждения неизбежно ведут к разделению и холодности. Чтобы всегда ставил любовь выше своих сиюминутных обид и упрёков, выше всех разногласий. Нужно, чтобы каждый супруг берёг своего любимого, искренне прощал бы ему все ошибки и грехи и тем всегда возвращал бы первоначальную чистоту отношений. И такой любви не страшно уже ничего — ни время, ни обстоятельства.

Телевизор

Телевизор воистину сегодня стал для нас уже самым настоящим «членом семьи»,

а для некоторых даже самым близким её членом. Но приносит ли это «родство» нам счастье? Помогает ли обретать нам в этой жизни радость и любовь?

Телевизор не есть нечто самостоятельное — это всего лишь набор различных телепрограмм, новостей, разных мнений. И каждая такая программа, каждое мнение может нас двигать как в сторону счастья, так и в другую сторону. Здесь всё зависит от её содержания и направленности.

Нельзя не отметить большого негатива сегодняшних новостных передач. Редко когда после очередного просмотра новостей нам удаётся встать с кресла перед телевизором в хорошем настроении. Но соответствует ли это действительности? Такое же соотношение негатива и позитива мы встречаем каждый день в своей повседневной жизни? Конечно, нет. Светлая сторона жизни в некоторых телепередачах часто очень сильно занижена.

Для того чтобы быть счастливыми мы должны чаще направлять свой взор на хорошее в этой жизни, искать в ней свет. И красота искомого постепенно наполнит нашу душу. А если, к примеру, не отрываясь смотреть на кучу мусора, то как увидишь цветы, которые в изобилии растут вокруг?

Голос души

Как же нам научиться отличать голос нашей души от голосов различных страстей? Ведь это очень важно. Следование голосу души помогает нам в каждой ситуации принимать правильное решение. И в результате этого день за днём возрастать в доброте, радости, любви. Точное следование этому голосу и есть самая короткая дорога к нашему счастью.

Здесь нам очень помогут наша внимательность и искренность.

Голоса души и страстей очень разные. Голос души всегда мирный и спокойный, голос страстей нетерпеливый, беспокойный и всё время нас куда-нибудь тянет.

Голос души зовёт нас к доброте, прощению, любви, — голос страстей к осуждению, гневу, раздражению.

Голос души всегда тихий и тёплый. Голос страстей напротив — резкий и холодный.

Голос сердца призывает нас к честности и открытости, доверию и простоте, а голос страстей к подозрительности, лжи, отчуждению.

Голос души даёт нам спокойствие и уверенность, а голос страстей рождает в нас разные страхи.

Интонация и тембр этих голосов настолько различны, что при желании их нетрудно

научится различать за несколько дней. Здесь особых трудностей нет.

Вся трудность заключается в том, чтобы следовать в своей жизни голосу души. И здесь нам временами будут требоваться значительные усилия. Однако и результат, который дадут наши усилия также не заставит себя ждать — к нам в сердце постепенно начнут приходить настоящие радость, теплота и любовь.

Ощущение счастья

Существует мнение, что для того, чтобы стать счастливым, человек должен что-то изменить в своей жизни — место жительства, своё окружение, профессию и т.п. Однако мы нередко видим счастливых и гармоничных людей, живущих в самых разных местах и жизненных условиях. В чём же здесь дело? Должны ли мы на самом деле что-то менять в своей жизни, чтобы стать счастливым или нет?

Ответ на этот вопрос прост и очень легко проверяется при нашем желании честно во всём этом разобраться. Менять нужно не место, окружение или профессию, а своё отношение к ним, постепенно очищая, таким образом, свою душу от страстей. На любом месте человек может быть и глубоко несчастным и бесконечно счастливым.

Всё это потому, что ощущение счастья нам даёт не место, а только наша душа. Всё остальное — это лишь реклама «счастливых мест» от наших страстей.

Без чуткого внимания к своей душе, к тому, что ей действительно нужно, обрести настоящее и продолжительное счастье в этой жизни нельзя. И наоборот, человек, который следит за своей душой, во всём старается следовать её голосу, не поддаётся и противится голосам страстей, неизбежно придёт к состоянию истинного счастья и любви.

Каждый желающий может легко убедиться в этом, начав внимательно относиться к себе и своей душе, к её истинным желаниям. А если мы будем всегда стараться стоять на страже своего сердца и избирать в этой жизни добро, то результаты не заставят себя ждать.

Слава

У нас сегодня общество кумиров. С детских лет мы все хотим быть похожими то на одного, то на другого известного артиста, футболиста, политика и т.п. С телевизионных экранов и других разных источников информации нам постоянно прививается мысль, что для того чтобы быть счастливыми, мы должны «кем-то» стать, чего-то

достигнуть в этой жизни, иметь признание у людей. Но так ли это?

На самом деле и слава, и признание у людей действительно могут присутствовать в жизни истинно гармоничной личности. Человек, идущий за своей мечтой в этой жизни и не забывающий при этом про чистоту души, вполне может иметь и славу, и успех. Но для такого человека общественное признание ничего не значит — он остаётся простым и открытым.

Гораздо хуже, если слава, успех и признание становятся нашей целью, мечтой в этой жизни. В результате, мы можем взрастить в своей душе очень липкую зависимость от мнений людей относительно нас. Все те радости, которые мы получим на этом пути, к истинным счастью и радости не имеет никакого отношения. Здесь мы полностью начинаем зависеть от мнения окружающих о нас. Если они нас одобряют, то мы счастливы, а если не одобряют или не замечают нас, то мы несчастны.

Нередко при такой зависимости мы так и проживаем весь остаток жизни в прошлом, вспоминая свои взлёты тех лет и, нередко, изнуряем своих близких вечно повторяющимися рассказами о них.

Поэтому жажда славы — это на самом деле путь обретения иллюзорных удовольствий и, зачастую, последующих глубоких падений.

Он никак не затрагивает нашей души, её истинных желаний, а значит, не может привести к счастью. На пути славы сложно сохранить и настоящую любовь — там часто всё приносится в жертву одной цели. И даже те, внешне красивые любовные отношения, которые создают люди, ищущие славу, опять же нередко делаются лишь ради неё. А потому и конец таких отношений часто бывает не такой красивый, как его начало.

Да и как вообще без любви можно иметь хоть какое-то счастье или радость в этой жизни? Никакой внешний блеск и аплодисменты не способны заполнить пустоту нашего сердца, не способны согреть его. Это лишь ещё один, очень популярный среди людей миф, в который мы часто предпочитаем верить.

Ревность

Свободная любовь является единственной силой, соединяющей сердца людей и дающая им ощущение счастья в совместной жизни. Но нередко к этому чистому и светлому чувству начинает примешиваться чувство собственности по отношению к близкому человеку. И именно это чувство и является основой для появления в нас ядовитой ревности и недоверия.

Но сердца людей удерживаются вместе только нитями любви. Всё остальное временно и не несёт нам счастья. Как нам не нравится быть чьей-то собственностью, точно так же это не нравится и другим. Эти два чувства — любовь и желание собственности, находятся на разных полюсах. И чем больше в нас вырастает одно из них, тем меньше остаётся второго. Кстати, все наши страдания в любви лишь только из-за утраты той самой нашей «собственности», которую мы создали в своей голове. Истинно любящее сердце не страдает.

Любовь всегда свободна и живёт лишь по законам доверия, самоотдачи, прощения. И всем желающим покрепче «привязать» любимого человека к себе нужно просто по-настоящему любить его такого, какой он есть, и чаще прощать. Позволять себе быть собой, а другому — другим.

Пустота души

Если в нашей душе пустота, то другой человек не заполнит её — он лишь на время отвлечёт.

Нередко мы перебираем людей, занятия, хобби, разные духовные практики в надежде наполнить свою душу, и не обращаем при этом внимания на то, что десятки наших

подобных, уже предпринятых попыток так нам ничего и не дали. Зачастую мы просто продолжаем этот монотонный перебор, и уже не задумываемся о возможной ошибочности самого принципа.

А душу невозможно наполнить извне. Её можно наполнить только изнутри и только любовью, которая появляется в нас в результате наших практических шагов по её обретению. И к этим шагам в первую очередь относится наше желание не идти на поводу у своих страстей и в меру сил бороться с ними.

Другим очень полезным шагом является очищение нашей текущей жизни от десятков ненужных зависимостей и привязанностей, которых мы в ней создали.

Эти зависимости могут быть разные. Иногда это ненужные вещи или другие материальные предметы, которые требуют нашего постоянного внимания к себе. Иногда это ненужные отношения или общения, которые ничего не дают нашей душе, кроме чувства усталости. Порою это наши же навязчивые планы, которые заставляют нас всегда упрямо следовать им и так лишают нас внутренней свободы на каждый день. И многое, многое другое, подобное этому. Не очистив свою жизнь от всего чуждого нашей душе, будет трудно вообще найти время хоть о чём-то серьёзном и важном задуматься.

Немалую роль здесь играет и сам поиск настоящей любви и счастья — красота искомого всегда будет при этом понемногу наполнять нашу душу.

И только так заполняется пустота нашей души. И таким образом наполненной душе уже неважно одна она в этот момент или рядом с любимым человеком, находится ли она на прекрасном берегу океана или в переполненном людьми трамвае. Она полна и светла везде. И такая полнота не отнимется уже никогда. Такая душа подобна включённой лампочке — она всегда горит, независимо от того пользуются люди её светом или нет.

Как видеть людей добрыми

Очень важно научиться видеть людей добрыми. В этом видении заключена огромная радость для нашей души. Но как это сделать? Ведь часто мы видим в других людях столько зла.

Да, плохого в людях бывает действительно много. Но добра, как правило, ещё больше — душа ведь есть у каждого. Зло всегда крикливо и на поверхности, оно бросается в глаза. Добро скрыто в нас, разбросанно, не суммировано. Зло дерзко,

добро скромно, поэтому не так хорошо видно. Нам нужно научиться правильно направлять свой взгляд на других людей, стараться везде видеть это добро, и результаты не заставят себя ждать.

Видение любого добра всегда приносит радость нашей душе и ведёт к единению с людьми. Если же мы видим в человеке только зло, то в нас неминуемо рождается осуждение, которое вносит разделение. Поэтому видение хорошего и прощение плохого всегда помогают нам сохранять отношения с другими людьми.

Кроме того, всегда полезно в момент наших осуждений вспоминать свои собственные плохие поступки. Ведь зачастую они были куда более непривлекательными! Но мы себя давно простили и забыли о них. Так давайте простим ошибки и другим.

Как бороться с осуждением

Главное — это всегда помнить, что любое осуждение вредит нашей душе.

Любая волна нашего осуждения будет непродолжительна, если мы не будем поддерживать её. Стоит нам проявить свою волю и желание действительно от неё избавиться, как она быстро начнёт таять, и вскоре мы

станем способными вновь опять видеть события в истинном, добром свете.

Очень важно бескомпромиссно понимать, что раз мы осуждаем, значит мы уже не правы, и стараться всеми силами уйти от осуждающего взгляда. По мере того, как в нас будет накапливаться опыт борьбы с осуждением, мы будем убеждаться в правильности выбранного нами пути. Каждая такая победа будет добавлять нам уверенности, и вознаграждать нас ощущением радости. Кроме того, нам всегда будет приятно, что мы опять сохранили наши отношения с другими людьми.

Гордость и простота

Наша гордость также часто рождает разделения с людьми и уводит наши отношения с ними от простоты и лёгкости. Нет ничего плохого в том, чтобы поделиться с близким человеком какой-то своей радостью. Однако нужно быть очень внимательным к тому, чтобы избегать при этом элементов хвастовства, самолюбования, гордости. Такой рассказ уже может вызвать в другом человеке чувство зависти, которое неизбежно охладит наши отношения с ним.

И это нетрудно понять. Многим ли из нас захочется слушать хвастливые истории дру-

гих о своих успехах, особенно если у нас в этом вопросе всё намного хуже? Скорее всего, мы в этом случае начнём понемногу думать о смене собеседника.

Простота же и лёгкость в беседах приятна всем. Общаясь с другими людьми с простотой, мы всегда будем получать от таких бесед взаимное удовольствие.

Воля

Наша воля не есть что-то неизменное или не зависящее от нас. Скорее её можно уподобить некому мускулу внутри нашей души, который также можно тренировать, при нашем желании. И в вопросе обретения нашего счастья, мы также можем укреплять нашу волю от возможности не делать плохие поступки, до полной невозможности их совершать.

И здесь нет ничего очень сложного, — скорее это вопрос времени, нашего желания этим заниматься, искренности и внимания к себе. Каждый новый правильный поступок на этом пути будет даваться нам всё легче и легче. И так мы постепенно начнём приходить в то состояние, когда надобность совершения плохих поступков сама по себе будет казаться нам ненужным абсурдом. В этом случае уже не так-то просто будет

нарушить то состояние гармонии и чистоты, в котором мы тогда начинаем пребывать.

И наоборот, каждая наша уступка чему-либо негативному или греховному, делает наш следующий, ещё более неправильный поступок, всё более возможным.

Даже очень дальние дороги преодолеваются маленькими шагами. Поэтому, делая свои ежедневные небольшие шаги в сторону добра и любви, мы так неизбежно придём к состоянию нашего счастья и полной внутренней гармонии.

Страх

Чего только не приходится бояться и опасаться человеку наших дней. Бесчисленных болезней, финансовых кризисов, компьютерных вирусов и многого другого.

Но давайте посмотрим на природу наших страхов объективно. Сколько процентов из всего того, что мы боимся, реально приходит в нашу жизнь? Едва ли несколько. А вот ожидание всех этих опасностей и есть та самая реальность, в которой мы зачастую проживаем всю свою жизнь. Но, как гласит пословица, ожидание смерти часто хуже самой смерти.

А где же мы черпаем все эти бесчисленные страхи? Больше всего, конечно, в телевизоре, компьютере и других источниках массовой

информации. Ведь ситуация именно вокруг нас далеко не так плоха. Мы же приносим в наш дом с экранов телевизоров все неприятности и несчастья, происшедшие с 7 миллиардами (!) людей и потом ещё долго удивляемся своему плохому настроению и возникающим в нас страхам. Ведь если долго смотреть статистику дорожных происшествий, то можно дойти до того, что и переход простой улицы будет казаться безрассудно опасным предприятием!

А вот ещё один пример нашего движения к страхам. Часто слепо следуя своим неумеренным желаниям иметь всё и сразу, мы порой ввергаем себя в такой тугой кредитный клубок, что потом полжизни вполне оправданно боимся каких-нибудь событий, в результате которых мы можем всё потерять.

Так что нужно хорошо понимать, что подавляющую часть страхов мы приносим в нашу жизнь сами, своими собственными руками. И впредь стараться нести лишь то, что действительно делает нас счастливее.

Уныние

Наши уныние, подавленность, депрессии и т.п. не есть само по себе что-то самостоятельное. Это всего лишь отсутствие в нашем сердце любви, счастья, радости. Также как

и тьма, — это всего лишь отсутствие света в данном месте.

Поэтому бороться с унынием и депрессиями любыми другими способами, кроме как поиском счастья и любви в этой жизни, бессмысленно. Статистика неумолимого роста депрессий в мире, при обилии разного рода «рецептов» борьбы с ними, хорошо это показывает.

Если мы постоянно кого-то осуждаем, раздражаемся, гневаемся, если мы часто лжём и всего боимся, если мы добровольно опутываем себя бесчисленным множеством нитей ненужных зависимостей — то стоит ли удивляться тому, что в нас со временем исчезает всякий свет, и появляются депрессии и уныние. И вполне логично, что для избавления от всех этих подавленных состояний нашей души мы должны начать двигаться в обратную сторону. В сторону прощения, честности, свободы от ненужных зависимостей и т.д. И только так мы сможем опять постепенно вернуть в свою жизнь свет, — радость, любовь, счастье.

Совість

В каждом из нас есть независимый, справедливый и неподкупный судья — наша совесть. Голос совести всегда хорошо нами

слышен до тех пор, пока мы не заглушаем его большим количеством своих неправильных поступков и плохих дел.

Давайте вспомним себя в детстве. Как же тяжело нам давалась первая ложь или первые бесчестные поступки! Голос нашей совести буквально восставал против них.

Но по мере того, как мы убеждали себя в том, что так поступать можно, что так делают и другие, а значит это нормально, голос совести становился в нас всё тише и тише. В результате роста наших самооправданий своих плохих дел, этот голос может в нас исчезнуть и совсем. И тогда даже самые страшные наши поступки будут казаться нам не более чем слабостями человеческой природы.

Однако стоит ли тогда удивляться тому, что с исчезновением этого голоса у нас исчезают и все шансы на обретение настоящего счастья в этой жизни? Отвергая главного и справедливого судью всем своим действиям, кому тогда мы начинаем следовать? Разумеется голосам страстей и эго.

И точно также как каждое самооправдание заглушает голос совести в нас, так и каждое искреннее признание своей вины возрождает его опять.

Следование голосу совести всегда помогает нам очищать и в дальнейшем сохранять свою душу чистой. А любовь, радость и счастье любят жить как раз в таких душах.

Питание

Каких только диет и способов питания не существует сегодня в мире! Однако далеко не всегда они приносят нам ожидаемый результат. И в результате количество людей в мире с избыточным весом неуклонно растёт год от года. В чём же здесь дело?

А всё дело в том, что практически никакая из существующих на сегодня диет не рассматривает процесс нашего похудения с точки зрения очищения себя от страстей. В том же, что страсти в питании присутствуют, легко может убедиться каждый из нас. Так, если мы хотим есть и едим, — это нормально. А вот если мы есть не хотим, но увидав что-то, вдруг начинаем хотеть это с большой силой, то это и есть страсть. Которая, кстати, так же быстро и проходит, если мы находим в себе немного мужества отвернуться от внезапного соблазна.

Реклама пищи, запахи, предложения других что-то попробовать — вот те крючки, через которые страсти питания постоянно подбираются к нам. И если мы будем внимательны в этом вопросе и станем следовать лишь за истинными желаниями нашего организма, то результаты не заставят себя ждать.

Если же мы просто в рамках какой-нибудь диеты своим волевым усилием отказываемся от некоторых продуктов, то это не решает вопрос кардинально. Не сложно заметить, что в этот период мы становимся более нервными и раздражительными. И здесь всё просто — наши страсти на время лишь «переезжают» на другую территорию с тем, чтобы после окончания диеты вернуться назад. Не секрет, как быстро после таких диет люди опять набирают свой прежний вес.

Это как если надутый шарик зажимать в одном месте, то он неизбежно увеличится в другом. Мы же должны сдувать весь шарик наших страстей — только в этом случае нас ожидают успехи и в борьбе со своим лишним весом, и в вопросах обретения счастья в своей жизни.

Доброта

Целью и результатом всех наших усилий должно стать обретение нами доброго нрава, который в нас понемногу открывается в результате очищения себя от страстей. Человек, имеющий такой уклад, уже всегда и во всём счастлив.

Как в обычной жизни мы не можем кому-то что-нибудь дать, если не имеем этого

сами, так и в духовных вопросах. Мы не можем дарить доброту и любовь, если не имеем их в себе. Поэтому всегда добрый и любящий человек, конечно же, имеет эти качества в себе в избытке. Именно потому он всегда и везде счастлив.



Оглавление

Душа	4
Как обретается настоящая любовь	5
Осуждение	8
Ложь	9
Зависимости	9
Семья	10
Телевизор	11
Голос души	13
Ощущение счастья	14
Слава	15
Ревность	17
Пустота души.	18
Как видеть людей добрыми	20
Как бороться с осуждением	21
Гордость и простота	22
Воля.	23
Страх	24
Уныние.	25
Совесть.	26
Питание	28
Доброта	29

Все книги серии «Лицом к себе»
и информация по оптовым закупкам на сайте
www.licomksebe.ru

Чаус Джордж

В поисках счастья

Перевод с английского



Литературный перевод *И. Н. Бондарь*
Компьютерная вёрстка *В. Е. Алексеев*
Дизайн обложки *Е. Шелевейстер*
Издатель *В. В. Бебко*

Подписано в печать 09.09.2014. Гарнитура KudrashovС.
Формат 84×108 $\frac{1}{32}$. Усл. печ. л. 2,0.
Доп. тираж 2000 экз. Изд. заказ 18-14. Тип. зак. 14369.

Частное издательство «Золотое сечение»
127591, Москва, Керамический пр-д, 77-1-87
Тел.: +7 (495) 485-98-59, (962) 949-83-96
E-mail: info@zs-izdat.ru. <http://www.zs-izdat.ru>

Отпечатано в типографии
ООО «Издательство «Авторская книга».
www.printmoscow.ru, +7 (495) 782-59-82

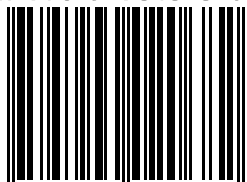
Мы все хотим быть счастливыми. Пожалуй, нет ни одного человека, который так или иначе, не пытался бы найти рецепт счастья в этой жизни. И предложение сегодняшнего дня не сильно отстаёт от спроса – с полок книжных магазинов и других разных источников нам предлагаются сотни различных вариантов его обретения.

Нас всех учат, как зарабатывать деньги, как приобретать различные вещи и знания, как создавать семьи и растить детей и многому, многому другому. Но кто учит нас любить? Кто вспоминает об этой, необходимейшей для нашей души пище, без которой настоящее счастье никогда не достижимо? Кто объясняет нам, откуда эта любовь в нас появляется и куда исчезает?

В данной книге даются простые ответы на многие вопросы, правильность которых, при желании, может легко проверить каждый из нас.



ISBN 978-5-904020-68-2



9 785904 020682 >

www.licomksebe.ru



Частное издательство
«Золотое сечение»

<http://www.zs-izdat.ru>