



Александр Баженов

# Бажаник. Семь сфер. Книга XI. Искусство счастья

Александр Баженов

**Бажаник. Семь сфер. Книга  
XI. Искусство счастья**

«Автор»

2026

## **Баженов А. Н.**

Бажаник. Семь сфер. Книга XI. Искусство счастья /  
А. Н. Баженов — «Автор», 2026

Бывшие пациенты, когда-то страдавшие от диабета, ожирения, гипертонии, панических атак и бессонницы, теперь не просто здоровы — они учатся быть счастливыми. И учат этому других. Одиннадцатая книга — о счастье как навыке, который можно тренировать. О том, что «счастливые люди живут дольше» — это не просто поговорка, а научный факт: счастье снижает кортизол, укрепляет иммунитет и защищает сердце. Артём раскрывает ученикам секреты Манипуры — жёлтой сферы воли, которая оказывается генератором счастья, способным через биополе исцелять окружающих. Он учит практикам благодарности, осознанности, смакования, просоциального поведения. Он объясняет, как связаны счастье и искусство — живопись, музыка, театр, поэзия, — и как найти «свой» вид творчества, резонирующий с душой. Цитаты Аристотеля, Конфуция, Будды, Франкла, Эйнштейна, Швейцера, Линкольна, Марка Твена, Никулина и других великих переплетаются с лирическими отступлениями о любви как главном источнике радости.

© Баженов А. Н., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Книга 11                          | 5  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

# Бажаник. Семь сфер. Книга XI. Искусство счастья

## Книга 11

### Оглавление

#### Глава 1. Синонимы радости

Артём размышляет о слове «счастье» и его синонимах в разных языках: эвдемония, икигай, хюгге, алегррия, сукха. Обучение пациентов тому, что счастье — это не роскошь, а необходимость. Счастливые люди живут дольше — это доказанный наукой факт. Практика воспоминания счастливых моментов. Ученики находят свои личные синонимы счастья: свобода, музыка, тишина, прощение, опора, ясность, мудрость, полёт, мы, смысл. Цитаты Франкла, Демокрита, Любомирски, Швейцера.

#### Глава 2. Генератор счастья

Манипура как внутреннее солнце и генератор счастья. Три вида счастья по Аристотелю: гедонизм, эвдемоническая вовлечённость, осмысленная жизнь. Практика активации Манипуры. Как настроить себя на счастье и стать генератором, исцеляющим окружение. Смех как обезболивающее. Цитаты Аристотеля, Пифагора, Линкольна, Конфуция, Будды, Эйнштейна, Марка Твена, Никулина, Ранбек, Лебона, Шу.

#### Глава 3. Практики радости

Научно обоснованные практики счастья. Практика благодарности и её отличие от токсичного позитива. Вспоминание радостных моментов и нейропластичность. Просоциальное поведение и «кайф помощника». Качество отношений как сильнейший предиктор счастья. Осознанность и медитация. Гарвардское исследование развития взрослых. Цитаты Лебона, Франкла, Хебба, Дэвидсона, Швейцера, Твена, Конфуция, Ранбек, Будды, Тит Нат Хана.

#### Глава 4. Мышца радости

Счастье как навык и мышца, которую можно тренировать. Пять групп практик: благодарности (дневник, письмо), осознанности (три хороших момента, сканирование тела, смакование), социальные (акты доброты, качественное общение, поддержка), работа с мышлением (лучшая версия себя, самосострадание, переформулирование), физические (движение, сон, поток, природа). Правило одной практики. Отдых как навык счастливого человека. Цитаты Любомирски, Селигмана, Чиксентмихайи, Аристотеля, Эммонса, Брайанта, Неффа, Фогга.

#### Глава 5. Слагаемые счастья

Комплекс факторов, влияющих на уровень счастья. Биологические: генетика, нейрохимия, здоровье, сон. Социальные: качество отношений, поддержка, принадлежность к сообществу. Экономические: доход до определённого предела, жильё, безопасность. Психологические: черты личности, смысл, когнитивные установки, эмоциональный интеллект. Культурные: нормы, климат, макросоциальные условия. Возрастные: U-образная кривая, адаптация к событиям. Цитаты Селигмана, Сапольски, Канемана, Дитона, Ницше, Франкла, Освальда.

#### Глава 6. Искусство как катализатор

«Искусство счастья» Кристофа Андре и Далай-ламы — два подхода к счастью через созерцание и тренировку ума. Как искусство влияет на ощущение счастья: даёт передышку от суеты, запускает нейрохимические реакции, пробуждает катарсис, помогает увидеть мир под другим углом, даёт пространство для интерпретации, стимулирует творчество. Практика созерцания «Звёздной ночи» Ван Гога. Ученики рисуют своё счастье. Цитаты Дега, Андре, Аристотеля, Выготского, Стендаля, Ван Гога, Микеланджело.

#### Глава 7. Резонанс души

Как подобрать искусство под своё состояние. Если нужно поднять настроение: музыка (Бетховен, Моцарт, эмбиент), живопись (импрессионисты, тёплая гамма). Если нужно успокоиться: пейзажи (Левитан, Тёрнер, Хокусай), звуки природы, минималистичная музыка (Сати, Эйнауди). Если нужен катарсис: театр, кино, сторителлинг. Если хочется творчества и потока: рисование, лепка, коллажи, танцы, иммерсивные форматы. Ученики выбирают «свой» путь к счастью. Цитаты Дега, Стендаля, Кандинского, Бетховена, Паскаля, Чиксентмихайи, Ротко, Ранбек.

### **Послесловие**

Об искусстве счастья как пути. О том, что счастье — это не дар, а навык. О свете, который умножается. Цитаты Швейцера, Франкла, Лао-Цзы. Свет, который мы отдаём, не гаснет — он умножается.

### **Словарик одиннадцатой книги**

#### **Глава 1. Синонимы радости**

Май в Ольховке был временем, когда сад взрывался цветом и ароматом. Яблони стояли в белой пене, и пчёлы деда Егора гудели так, что этот гул был слышен даже в доме с закрытыми окнами. Алиса поставила мольберт под старым дубом и писала цветущие ветви, а я сидел на крыльце и смотрел на неё. Прошло почти три года с тех пор, как мы поселились в этой деревне. Три года — и целая жизнь.

— О чём думаешь? — спросила она, не оборачиваясь.

— О счастье.

— И что ты о нём думаешь?

— Я думаю, что мы слишком редко произносим это слово. И слишком часто подменяем его другими. Успех. Достаток. Комфорт. Стабильность. Но это не счастье. Это его тени. Его синонимы, которые не передают сути.

— А какие синонимы ты бы использовал?

— Радость. Покой. Полнота. Благодарность. Осознанность. Любовь. — Я помолчал. — И ещё — свет. Когда человек счастлив, он светится. Не метафорически. Вполне буквально. Я вижу это через Аджду. Его аура становится ярче. Его сферы — активнее. Его тело — здоровее.

— «Счастье — это не цель, а побочный продукт осмысленной жизни», — процитировала она.

— Виктор Франкл. Он знал, о чём говорил. Он прошёл через концлагерь и выжил. Он говорил, что счастье нельзя преследовать. Оно приходит само, когда ты живёшь ради чего-то большего, чем ты сам.

— И чему ты сегодня будешь учить? — она отложила кисть и повернулась ко мне. Её серые глаза с янтарными крапинками смотрели с тем выражением, которое я про себя называл «тихое счастье». — Счастью?

— Да. Я хочу, чтобы они поняли: счастье — это не роскошь. Это необходимость. Счастливые люди живут дольше. Это не магия. Это физиология. Счастье снижает кортизол, укрепляет иммунитет, защищает сердце. Это лекарство. Самое сильное из всех.

— «Счастье — это лучшее лекарство», — процитировала она.

— Все великие врачи это знали.

«Счастье» — удивительное слово. В русском языке оно происходит от корня «часть» — то есть «хорошая часть», «хорошая доля». В английском happiness — от happen («случаться»), то есть счастье как удача, благоприятное стечение обстоятельств. В немецком Glück — и «счастье», и «удача». В греческом эвдемония — буквально «благый дух», состояние, когда душа живёт правильно. В японском икигай — «причина вставать по утрам». В датском хюгге — уют, тепло, безопасность. В испанском alegría — радость, ликование. В санскрите сукха — буквально «хорошее пространство», состояние, когда тебе хорошо внутри.

У каждого народа — свой оттенок. Свой синоним. Своя грань. Но суть одна: счастье — это состояние целостности. Когда ты на своём месте. Когда ты с теми, кого любишь. Когда ты делаешь то, ради чего родился. Когда твоя душа поёт.

Сегодня в фельдшерском пункте собрались не только ученики, но и друзья. Такшака выполз из своей норы под старой липой и сидел в углу, его чешуя мерцала в лучах майского солнца. Адитья прилетел на закате, его золотые крылья отливали медью. Синга лежал у ног Алисы, и его лунная грива тихо пульсировала. Архитектор и Маара появились из сферы сна — они теперь могли перемещаться через сны, как через порталы. Три Эринии — София, Элеос и Элпис — сидели на скамейке, держась за руки.

— Сегодня мы поговорим о счастье, — начал я. — Не о том, как его достичь. Не о том, как его заслужить. О том, как его впустить. Как позволить себе быть счастливым. Прямо сейчас. Здесь. Без условий.

— Но как? — спросила Людмила. — У меня диабет. Какое уж тут счастье?

— Людмила, вы помните, какой у вас был сахар, когда вы пришли ко мне в первый раз? И какой сейчас?

— Тогда — двенадцать. Сейчас — шесть. Почти норма.

— И как вы этого добились?

— Ходила. Диету соблюдала. «Гиппократом» пользовалась. С Манипурой работала.

— И что вы чувствуете сейчас по сравнению с тем, что было год назад?

— Сейчас... — она задумалась. — Сейчас я чувствую, что я живу. Не существую. Не доживаю. Живу. Я могу гулять с внуками. Могу работать в огороде. Могу дышать полной грудью.

— Вот это и есть счастье. Не отсутствие болезни. Присутствие жизни. Вы счастливы не потому, что сахар в норме. Сахар в норме потому, что вы стали счастливее.

Она посмотрела на меня с удивлением. А потом — с пониманием.

— «Счастье — это не награда за добродетель, — процитировала Алиса. — Это сама добродетель».

— Спиноза. Голландский философ. Он говорил, что счастье — это не то, что случается с нами. Это то, что мы создаём сами.

«Счастливые люди живут дольше» — это не просто поговорка. Это научный факт. Исследование, проведённое среди монахинь в США, показало: те из них, кто в молодости писал о своей жизни с радостью и благодарностью, прожили в среднем на десять лет дольше тех, кто писал с тоской и пессимизмом. Десять лет! Никакие таблетки не дают такого эффекта.

«Счастье — это не просто эмоция, — писал исследователь позитивной психологии Эд Динер. — Это состояние, которое влияет на физиологию. Счастливые люди реже болеют, быстрее выздоравливают, дольше живут». Динер, один из основателей позитивной психологии, посвятил жизнь изучению счастья. И пришёл к выводу: счастье — это не роскошь. Это инструмент выживания.

«Счастье — это не цель, а путь», — говорила бабушка. Она не читала научных статей. Но она знала это по себе. Она прожила девяносто два года, и до последнего дня сохраняла ясность ума и радость жизни. Её секрет был прост: она любила. Свою работу. Своих пациентов. Своего внука. Жизнь.

— Теперь давайте попрактикуемся, — сказал я. — Я хочу, чтобы каждый из вас вспомнил момент, когда он был по-настоящему счастлив. Не «доволен». Не «спокоен». Именно счастлив. Так, что хотелось петь. Так, что время останавливалось. Так, что весь мир становился светлее.

Ученики закрыли глаза. Я видел через Аджну, как их ауры начинают меняться. У кого-то зеленела Анахата — сердечная сфера. У кого-то оранжевела Свадхистхана — сфера эмоций. У кого-то фиолетовела Сахасрара — сфера связи с высшим.

— Поделитесь, — попросил я. — Кто хочет?

Первой подняла руку Екатерина.

— Я вспомнила, как мы с мужем... помирились. После того, как я научилась выпускать гнев. Он пришёл домой, а я не накричала. Я сказала: «Я злюсь на тебя. Давай поговорим». И мы проговорили всю ночь. И утром я проснулась — и почувствовала. Вот здесь, — она прижала руку к груди. — Тепло. И свет. Я не знаю, как это описать.

— Это и есть счастье, — сказал я. — Не эйфория. Не восторг. Тепло. Свет. Покой. Полнота. Благодарность. Это его синонимы. Его оттенки. Его грани.

— А можно я? — спросил Сергей. — Я вспомнил, как впервые за много лет взял в руки гитару. Я играл и плакал. Не от горя — от радости. Как будто я вернулся домой. Как будто я снова стал собой.

— Это счастье возвращения к себе, — прокомментировала Алиса. — Когда ты занимаешься тем, для чего рождён.

— А я вспомнила, — тихо сказала Анна, — как у меня перестал болеть живот. Впервые за пять лет. Я проснулась утром и поняла: ничего не болит. И заплакала. От облегчения. От благодарности. От того, что я снова могу жить.

— Это счастье освобождения, — сказал я. — Когда боль уходит, и ты понимаешь: ты свободен.

— «Счастье — это не отсутствие страданий, — процитировала Алиса. — Счастье — это способность радоваться, несмотря на страдания».

— Будда. Франкл.

«Счастье — это не дар богов, — писал древнегреческий философ Демокрит. — Счастье — это результат наших собственных усилий». Демокрит, известный как «смеющийся философ», верил, что человек сам кузнец своего счастья. Он называл счастье «эвтюмией» — состоянием спокойного, ровного благополучия, которое не зависит от внешних обстоятельств.

Современная позитивная психология подтверждает это. «Счастье — это навык, — писала исследовательница счастья Соня Любомирски. — Его можно тренировать. Как мышцу. Как память. Как всё, что мы делаем осознанно». Любомирски выделила три фактора счастья: генетика (пятьдесят процентов), обстоятельства (десять процентов) и намеренная деятельность (сорок процентов). Мы не можем изменить гены. Мы не всегда можем изменить обстоятельства. Но сорок процентов — это то, что мы можем делать сами.

«Счастье — это привычка, — говорила бабушка. — Если ты привык быть несчастным, ты будешь им. Если ты привык быть счастливым — ты будешь им. Это просто. Трудно. Но просто».

— Теперь я хочу рассказать вам историю, — продолжил я. — О человеке, который научился быть счастливым в самых трудных обстоятельствах.

Я рассказал им о пациенте, который приходил ко мне несколько месяцев назад. Его звали Михаил. Ему было семьдесят четыре. Он потерял жену, с которой прожил пятьдесят лет. Потерял сына — тот погиб в автокатастрофе. Сам он страдал от артрита и едва ходил. По всем меркам, он должен был быть несчастным. Сломленным. Угасшим.

Но он не был. Он приходил в фельдшерский пункт с улыбкой. Рассказывал анекдоты. Приносил мёд со своей пасеки. И однажды я спросил его: «Михаил, как вы это делаете? Как вы остаётесь счастливым после всего, что пережили?»

— И что он ответил? — спросила Вера.

— Он сказал: «Я не остаюсь счастливым. Я становлюсь им. Каждое утро. Когда просыпаюсь, я лежу и думаю: «За что я благодарен?» И нахожу. Хотя бы одну вещь. Солнце за окном. Пение птиц. Вкус чая. Воспоминание о жене — не о том, что она умерла, а о том, как она смеялась. И когда я нахожу эту вещь, я чувствую тепло. Вот здесь». И он прижал руку к груди.

— «Счастье — это не то, что мы получаем, — процитировала Алиса. — Счастье — это то, что мы замечаем».

— Вот именно. Михаил научился замечать счастье. Он не ждал, пока оно придёт. Он искал его. Каждый день. В мелочах. Вкус мёда. Улыбка соседа. Цветок на подоконнике. Это и есть навык. Навык быть счастливым.

«Благодарность — это не просто вежливость, — писал психолог Роберт Эммонс, исследователь феномена благодарности. — Это мощнейший терапевтический инструмент. Люди, которые практикуют благодарность, реже болеют, лучше спят, меньше подвержены депрессии». Эммонс провёл эксперимент: одну группу испытуемых просили каждый день записывать пять вещей, за которые они благодарны. Другую — пять вещей, которые их раздражают. Третью — просто пять событий. Через месяц первая группа была счастливее, здоровее и энергичнее остальных.

«Благодарность — это память сердца», — говорили древние. И это правда. Когда мы благодарны, мы вспоминаем, что у нас есть. Не то, чего нет. То, что есть. А этого всегда больше.

Бабушка каждое утро благодарила. Не Бога — жизнь. За новый день. За чашку чая. За пение птиц. За то, что она может встать и идти. «Благодарность, — говорила она, — это самый короткий путь к счастью. Даже не путь. Дверь. Просто открой».

В конце занятия я попросил каждого ученика сделать одну вещь. Не завтра. Сегодня.

— Найдите свой синоним счастья. Не тот, что в словаре. Ваш собственный. Что для вас — счастье? Как вы его называете? Может быть, это «покой». Может быть, «радость». Может быть, «свет». Может быть, «полнота». Может быть, «любовь». Найдите своё слово. И скажите его вслух.

Первой заговорила Людмила.

— Для меня счастье — это «свобода». Свобода от страха. Свобода от боли. Свобода быть собой.

Сергей сказал:

— Для меня счастье — это «музыка». Когда я играю на гитаре, я счастлив. Даже если грущу.

Анна сказала:

— Для меня счастье — это «тишина». Когда в животе не бурчит, в голове не шумит, и можно просто быть.

Екатерина сказала:

— Для меня счастье — это «прощение». Когда я прощаю себя. Когда я прощаю других. Когда я отпускаю.

Вера сказала:

— Для меня счастье — это «опора». Когда я знаю, что не упаду. Что есть на кого опереться.

Георгий сказал:

— Для меня счастье — это «ясность». Когда мысли не путаются. Когда я понимаю, кто я и куда иду.

Такшака, сидевший в углу, произнёс:

— Для меня счастье — это «мудрость». Когда я понимаю. Не умом — сердцем.

Адитья, сложив золотые крылья, добавил:

— Для меня счастье — это «полёт». Когда ветер держит. Когда небо зовёт. Когда я свободен.

Синга, не поднимая головы с лап, тихо прорычал:

— Для меня счастье — это «вы». Когда вы рядом. Когда вы светитесь. Когда я чувствую вашу любовь.

Алиса взяла меня за руку и сказала:

— Для меня счастье — это «мы». Когда мы вместе. Когда мы идём по одному пути. Когда мы делим свет.

Я сжал её ладонь.

— Для меня счастье — это тоже «мы». И ещё — «смысл». Когда я знаю, ради чего живу. Ради кого. Когда каждый день — не пустой.

— «Счастье — это когда тебя понимают», — процитировала она.

— Из фильма «Доживём до понедельника». Но это правда. Понимание — это и есть любовь. А любовь — это и есть счастье.

У счастья много имён. Радость. Покой. Полнота. Благодарность. Осознанность. Свобода. Музыка. Тишина. Прощение. Опора. Ясность. Мудрость. Полёт. Мы. Смысл. Любовь.

Это не просто слова. Это ключи. Каждый из них открывает свою дверь. И за каждой дверью — одно и то же. Свет. Тот самый свет, который есть в каждом из нас. Который не гаснет. Который умножается, когда им делятся.

«Счастье — это единственное, что умножается, когда его делят», — писал Альберт Швейцер. И это правда. Когда я делюсь счастьем с Алисой, его становится больше. Когда я делюсь им с учениками, его становится ещё больше. Когда они делятся им друг с другом — оно заполняет всё пространство.

Бабушка говорила: «Счастье — это не пирог. Его не убудет, если отрезать кусок. Счастье — это огонь. Чем больше свечей от него зажжёшь, тем светлее станет».

Вечером, когда ученики и друзья разошлись, мы с Алисой сидели на крыльце. Майский закат был долгим и прозрачным, воздух пах сиренью, и где-то далеко, на краю деревни, дед Егор снова играл на гармошке. Теперь уже не вальс, а что-то светлое, почти торжественное.

— Знаешь, — сказала Алиса, — я сегодня поняла важную вещь. Мы столько лет учили людей исцеляться. А на самом деле мы учили их быть счастливыми. Потому что исцеление и счастье — это одно и то же. Когда человек счастлив, он здоров. Когда он здоров, он счастлив. Это круг. Благодатный круг.

— Да. И сегодня мы добавили в этот круг новое измерение. Не просто «как не болеть». А «как жить». Полно. Осознанно. С радостью.

— «Жизнь — это не ожидание бури, — процитировала она. — Это танец под дождём».

— Халиль Джебран. Вивиан Грин.

— Это правда. Мы танцуем. Под дождём. Под солнцем. Под звёздами. И пока мы танцуем — мы живы. И мы счастливы.

Она прижалась ко мне, и мы долго сидели молча. Где-то в домах наших учеников зажигались свечи. Где-то в ноосфере Стражи Пробуждения продолжали свою вечную вахту. Где-то в глубине наших сердец, невидимый глазу, но осязаемый сердцем, разгорался свет.

*Счастье не приходит — оно прорастает. Как трава сквозь асфальт. Как свет сквозь шторы. Как любовь сквозь страх.*

## Глава 2. Генератор счастья

Май в Ольховке плавно перетекал в июнь. Яблони отцвели, и на месте белых лепестков завязались крошечные плоды — зелёные, твёрдые, но уже обещающие будущий урожай. Алиса говорила, что это лучшее время года — время обещаний. «Земля обещает нам яблоки, — объясняла она, поправляя мольберт. — Солнце обещает тепло. Дождь обещает влагу. А мы обещаем друг другу любовь. И все эти обещания сбываются. Не сразу. Но сбываются».

Сегодня в фельдшерском пункте собрались все ученики. Я видел по их лицам: что-то изменилось за последние недели. Они больше не приходили с вопросами «как мне вылечиться?». Они приходили с вопросами «как мне жить лучше?». И это была самая важная перемена.

— Сегодня мы продолжим говорить о счастье, — начал я. — Но не о том, что это такое. А о том, как его создавать. Как стать генератором счастья. Для себя. Для других. Для всего мира.

— Генератором? — переспросил Сергей. — Это как электростанция?

— Почти. Электростанция вырабатывает электричество. Генератор счастья вырабатывает свет. Не физический — душевный. И этот свет, как и электричество, может передаваться. От человека к человеку. От сердца к сердцу.

— «Своим биополем, аурой, подчас бессознательно, счастливый человек может излечить недомогания тех, кто находится рядом», — процитировала Алиса.

— Леон Шу. Эзотерик и исследователь биополя. Он писал, что счастье заразно. В хорошем смысле. Когда вы счастливы, ваша аура расширяется. Ваше биополе начинает резонировать с биополем окружающих. И они, сами того не замечая, становятся немного счастливее.

— Это правда, — подтвердила Людмила. — Когда я прихожу к внукам после наших занятий, они говорят: «Баба, ты светишься». Я думала, это метафора.

— Это не метафора. Это физика. Тонкая, но физика.

«Счастье — это состояние души», — писал Аристотель. Но он не уточнял, что душа может это состояние не только принимать, но и излучать. Как солнце излучает свет. Как цветок излучает аромат. Как камертон излучает звук.

Аристотель различал три вида счастья. Первый — гедонизм. Счастье как удовольствие. Вкусная еда, приятная музыка, тёплая ванна. Это самый простой вид. Самый доступный. Но и самый короткий. Второй — эвдемоническая вовлечённость. Счастье как поток. Когда ты так погружён в дело, что забываешь о времени. Когда ты делаешь то, для чего рождён. Это более глубокий вид. Более длительный. Третий — осмысленная жизнь. Счастье как служение. Когда ты живёшь ради чего-то большего, чем ты сам. Это самый глубокий вид. Самый длительный. Самый трудный.

«Счастье — это не цель, а путь», — говорил Будда. И он был прав. Путь, на котором встречаются и удовольствия, и поток, и смысл. И тот, кто идёт по этому пути, становится генератором. Его свет зажигает другие свечи. Его радость пробуждает другие сердца.

— Сегодня я хочу рассказать вам о Манипуре, — продолжил я. — О жёлтой сфере воли. Мы говорили о ней раньше в контексте борьбы с болезнями. Но сегодня — другой разговор. Манипура — это не только воля. Это ещё и генератор. Генератор счастья.

— Как это работает? — спросила Анна.

— Манипура находится в солнечном сплетении. Это наш центр силы. Когда она активна, мы чувствуем уверенность, решимость, способность действовать. Но есть ещё один аспект. Манипура — это наше внутреннее солнце. Когда оно светит, мы счастливы. И этим светом мы можем делиться.

— Как настроить Манипуру на счастье? — спросила Екатерина.

— Так же, как мы настраиваем музыкальный инструмент. Практикой. Вниманием. Намерением. Давайте попробуем.

Я попросил всех сесть удобно, закрыть глаза и положить руки на солнечное сплетение — туда, где находится Манипура.

— Представьте, что там — жёлтый свет. Тёплый, как солнце. Он пульсирует в такт вашему дыханию. На вдохе он становится ярче. На выдохе — мягче. Теперь представьте, что этот свет — это ваше счастье. Не то, которое приходит извне. То, которое рождается внутри. Скажите про себя: «Я — генератор счастья. Я излучаю свет. Я делюсь радостью».

Я провёл их через медитацию, и в комнате наступила тишина — та самая, которую Алиса называла «живой тишиной». Тишина, наполненная светом.

— А теперь представьте, что ваш жёлтый свет распространяется. Заполняет комнату. Дом. Деревню. Весь мир. Вы не теряете его — вы им делитесь. И от этого его становится больше.

— «Счастье — это единственное, что умножается, когда его делят», — процитировала Алиса.

— Альберт Швейцер. Врач, философ, лауреат Нобелевской премии мира. Он знал это по себе. Он оставил карьеру в Европе и уехал в Африку лечить бедных. И был счастлив. Потому что делился.

Гедонизм — это счастье Свадхистханы, оранжевой сферы. Удовольствие от еды, тепла, прикосновений. Оно короткое, но важное. Эвдемоническая вовлечённость — это счастье Вишудхи и Аджны. Поток творчества, когда время исчезает. Осмысленная жизнь — это счастье Анахаты и Сахасары. Служение, любовь, связь с высшим.

Но Манипура — это ось. Она соединяет всё. Она — генератор. Без неё удовольствия превращаются в зависимость, творчество — в выгорание, служение — в жертвенность. С ней всё обретает баланс. Всё становится на свои места.

«Счастье зависит только от нас самих», — писал Аристотель. И он был прав. Не от обстоятельств. Не от других людей. От нас. От нашей Манипуры. От нашей воли быть счастливыми.

— Теперь давайте поговорим о том, что помогает настроить Манипуру на счастье, — продолжил я. — Есть несколько практик. Простых. Доступных. Не требующих ни денег, ни специального образования.

Я начал перечислять, загибая пальцы.

— Первое: благодарность и признательность за маленькие вещи. Мы говорили об этом на прошлом занятии, но сегодня я хочу добавить: благодарность — это топливо для Манипуры. Каждый раз, когда вы говорите «спасибо» — не формально, а от души, — вы подбрасываете дров в свой внутренний огонь.

— «Счастлив не тот, кто имеет всё лучшее, а тот, кто извлекает всё лучшее из того, что имеет», — процитировала Алиса.

— Конфуций. Он знал это две с половиной тысячи лет назад. И с тех пор ничего не изменилось.

— Второе: развитие личностных качеств. Эмпатия. Терпение. Самоконтроль. Всё это — мышцы. Их можно тренировать. И каждая тренировка усиливает Манипуру.

— Третье: физическая активность и здоровый образ жизни. Мы уже говорили об этом. Ходьба, танцы, дыхание, питание, сон. Всё это питает Манипуру.

— Четвёртое: круг близких и доверенных людей. Мы — социальные существа. Без других мы угасаем. Поэтому так важны друзья, семья, единомышленники.

— Пятое: развитие навыков и интересов, поиск новых возможностей и вызовов. Манипура любит движение. Застой её убивает. Поэтому нужно постоянно учиться. Пробовать новое. Не бояться ошибок.

— «Не гонись за счастьем: оно всегда внутри тебя», — процитировала Алиса.

— Пифагор. Древнегреческий математик и философ. Он говорил это две с половиной тысячи лет назад. А мы до сих пор не верим.

— «Большинство людей счастливы примерно настолько, насколько они позволяют себе это», — добавила она.

— Авраам Линкольн. Президент, который отменил рабство. Он знал, что счастье — это выбор. Даже в самые тёмные времена.

«Большинство людей счастливы примерно настолько, насколько они позволяют себе это», — сказал Авраам Линкольн. Это удивительная фраза. Мы часто думаем, что счастье — это результат обстоятельств. Хорошая работа, крепкая семья, здоровье, деньги. Но Линкольн говорит другое: счастье — это позволение. Позволение себе быть счастливым!

Почему мы не позволяем? Потому что боимся. Боимся, что счастье отнимут. Боимся, что мы недостойны. Боимся, что если мы будем счастливы, случится что-то плохое. Это древний страх. Но его можно преодолеть. Простым усилием воли. Простым позволением.

«Я рождён, и это всё, что необходимо, чтобы быть счастливым», — писал Альберт Эйнштейн. Не нужно заслуживать счастье. Не нужно ждать, пока всё будет идеально. Достаточно просто быть. Жить. Дышать. Любить.

— А теперь — о смехе, — сказал я. — Есть старая истина: смех продлевает жизнь. Но знаете ли вы, почему?

— Потому что весело? — предположила Людмила.

— Не только. Смех действует как обезболивающее и успокоительное средство. Учёные выяснили, что улыбка, даже простая, даже механическая, может облегчать боль. Когда вы улыбаетесь, в мозгу вырабатываются эндорфины — гормоны радости. Они снижают уровень стресса, уменьшают воспаление, укрепляют иммунитет.

— То есть, если мне больно, я должна улыбаться? — спросила Екатерина. — Это глупо как-то.

— Это не глупо. Это физиология. Попробуйте. Прямо сейчас. Улыбнитесь. Не обязательно искренне. Просто растяните губы в улыбке. Чувствуете?

Она попробовала. Сначала неуверенно. Потом — шире. И вдруг рассмеялась.

— Смешно, — признала она. — От того, что я улыбаюсь, мне стало смешно. Замкнутый круг.

— Это благодатный круг. Улыбка вызывает смех. Смех вызывает радость. Радость вызывает улыбку. И так до бесконечности.

— «Счастье — это когда утром с радостью идёшь на работу, а вечером с радостью возвращаешься домой», — процитировала Алиса.

— Юрий Никулин. Народный артист. Он знал толк в смехе. И он знал толк в счастье.

— «Не нужно гоняться за счастьем, нужно лечь на его пути», — добавила она.

— Марк Твен. Писатель и юморист. Он тоже знал. Счастье не любит суеты. Оно приходит к тем, кто его не ждёт.

Смех — это удивительный феномен. Учёные до сих пор не до конца понимают, как он работает. Но они точно знают: он работает. В клиниках смехотерапии пациенты с хроническими болями смотрят комедии — и боль отступает. Не навсегда. Но на время. А иногда этого времени достаточно, чтобы человек поверил в выздоровление.

«Смех — это лучшее лекарство», — говорят в народе. И это не просто поговорка. Это медицинский факт. Смех снижает уровень кортизола — гормона стресса. Повышает уровень эндорфинов — гормонов радости. Укрепляет иммунитет. Улучшает кровообращение. Тренирует диафрагму. Массажирует внутренние органы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.