

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. Ценная пища | 11 |
| Осознанное потребление | 12 |
| Отношения не выживут без правильной пищи | 14 |
| 2. Общение с собой | 17 |
| Внутренняя связь | 18 |
| Предназначение технологий | 19 |
| Вернуться домой | 20 |
| Общение с дыханием | 21 |
| Не-мышление и не-говорение | 23 |
| Возвращение | 25 |
| Общение с телом | 25 |
| Пригласите себя на прогулку | 27 |
| Ходьба по земле исцеляет от отчуждения | 29 |
| Установить связь со страданиями | 30 |
| Страдания наших предков | 31 |
| Глубокое слушание | 31 |
| Страдания ведут к счастью | 33 |
| Понимание собственных страданий помогает понять других | 34 |
| Любовь к себе — основа сострадания | 36 |
| 3. Ключи к общению с другими | 39 |
| Поздоровайтесь | 39 |
| Два ключа к сострадательному общению | 41 |
| Настало время просто слушать | 42 |
| Любовь рождается из понимания | 45 |

| | |
|--|------------|
| Хорошо ли я тебя понимаю? | 46 |
| Любящая речь | 49 |
| Неправильная речь | 50 |
| Четыре элемента правильной речи | 51 |
| Четыре критерия | 55 |
| Помогите людям понять | 63 |
| Правильная речь в повседневной жизни | 65 |
| 4. Шесть мантр любящей речи | 67 |
| Первая мантра | 69 |
| Вторая мантра | 71 |
| Третья мантра | 73 |
| Четвертая мантра | 74 |
| Пятая мантра | 78 |
| Шестая мантра | 79 |
| Сострадательное общение в ваших отношениях | 84 |
| 5. Когда возникают сложности | 87 |
| Общение в состоянии гнева | 87 |
| Помогите друг другу страдать меньше | 91 |
| Страдание от гордости | 94 |
| Примирение в семье | 97 |
| Общение в длительных отношениях | 100 |
| Взаимопонимание в сложных ситуациях | 103 |
| Мирные переговоры | 106 |
| 6. Внимательное общение на работе | 109 |
| Стать примером | 110 |
| Как приветствовать коллег | 112 |
| Как отвечать на телефонные звонки | 112 |
| Внимательные совещания | 114 |
| Создание сообщества на работе | 115 |
| Камень в реке | 116 |

| | |
|--|------------|
| 7. Создание сообщества в мире | 119 |
| Сообщество создает перемены | 120 |
| Укрепить доверие и разделить страдания | 121 |
| Сообщество укрепляет сострадание | 122 |
| Наш мир может быть внимательным и сострадательным сообществом | 124 |
| 8. Наше общение — наше продолжение | 127 |
| Общение всегда несет в себе наш почерк | 130 |
| Изменить прошлое | 131 |
| 9. Практики сострадательного общения | 133 |
| Колокольчик на компьютере | 133 |
| Внимательное чаепитие | 134 |
| Слушайте своего внутреннего ребенка | 134 |
| Напишите любовное письмо | 136 |
| Мирные договоры и мирные записки | 137 |
| Новое начало | 142 |
| Торт в холодильнике | 146 |
| Медитация объятий | 147 |

1. ЦЕННАЯ ПИЩА

Ничто не может выжить без пищи. Все, что мы потребляем, либо исцеляет, либо отравляет нас. Нам кажется, что пища — это лишь то, что мы принимаем через свой рот. Но на самом деле все, что мы потребляем глазами, ушами, носом, языком и телом, тоже является пищей. Вокруг нас идут разговоры, и если мы участвуем в них, они тоже становятся пищей. Полезна ли та пища, которую мы потребляем и создаем? Помогает ли она развиваться?

Когда мы говорим что-то, что питает нас и вдохновляет окружающих, мы подпитываем любовь и сострадание. Если наша речь и действия вызывают напряжение и гнев, мы подпитываем жестокость и страдания.

Общение с окружающими, то, что мы читаем и смотрим, нередко отравляет нас. Расширяет ли наше понимание и сострадание то, что мы потребляем? Если да, то это полезная пища. Часто мы потребляем общение, которое вызывает у нас негативные чувства, заставляет сомневаться в себе, осуждать других или ощущать свое превосходство над ними. Можно

рассматривать общение с точки зрения питания и потребления. Интернет — объект потребления, полный целительных и токсичных питательных веществ. Всего за несколько минут, проведенных в сети, можно выпитать очень многое. Это не значит, что вы должны отказаться от интернета, но вам следует внимательно относиться к тому, что вы смотрите и читаете.

Когда вы работаете за компьютером 3–4 часа подряд, вы совершенно теряетесь. Вы словно без остановки едите картофель фри. Нельзя есть картофель фри целыми днями. Нельзя проводить за компьютером весь день. Несколько ломтиков картофеля фри или несколько часов за компьютером — скорее всего, большинству из нас этого достаточно.

То, что вы читаете и пишете, способно исцелить вас, поэтому относитесь внимательнее к тому, что вы потребляете. Когда вы пишете электронное письмо, полное понимания и сострадания, вы питаете себя. Даже если это короткое письмо, все написанное вами способно питать вас и человека, которому вы пишете.

ОСОЗНАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Как понять, какое общение здоровое, а какое токсичное? Энергия внимательности — необходимый ингрдиент здорового общения. Быть внимательным — значит отпустить суждения, вернуться к осознанию своего дыхания и тела и уделить полное внимание

тому, что находится внутри и вокруг вас. Это поможет понять, какие мысли здоровые, а какие — вредные, какие из них полны сострадания, а какие — жестокости.

Общение представляет собой источник питания. Мы все порой чувствуем себя одинокими и хотим с кем-нибудь поговорить. Но слова вашего собеседника могут быть полны яда — ненависти, гнева и фрустрации. Когда вы слушаете его, вы принимаете этот яд. Ваше сознание и тело наполняются им. Вот почему так важны внимательная речь и внимательное слушание.

Токсичного разговора сложно избежать, особенно на работе. Если речь окружающих наполнена ядом, осознавайте это. Вам нужно достаточно внимательной осознанности, чтобы не впитывать страдания людей. Защищайте себя энергией сострадания, чтобы во время слушания не потреблять яд, а активно зарождать внутри себя больше сострадания. Если вы слушаете человека таким образом, сострадание защитит вас и ослабит страдания вашего собеседника.

Вы впитываете свои мысли, слова и действия, а также мысли, слова и действия окружающих людей. Это одна из форм потребления. Когда вы читаете или слушаете кого-то, не позволяйте яду разрушить ваше здоровье и навлечь страдания на вас или других людей.

Чтобы проиллюстрировать эту истину, Будда использовал яркий пример коровы с заболеванием кожи. Корова постоянно подвергается нападению насекомых и микроорганизмов из почвы, деревьев и воды.

Без кожи корова не может себя защитить. Внимательность — это наша кожа. Без внимательности мы можем принять яд, опасный для нашего тела и ума.

Даже когда вы просто едете по городу на машине, процесс потребления не прекращается. На глаза попадают щиты с рекламой, и вы вынуждены потреблять ее. Вы слышите звуки. Впитав слишком много яда, вы даже можете сказать что-то недоброе. Мы должны защищать себя с помощью осознанного потребления. Внимательное общение — один из его элементов. Мы можем общаться так, что это будет укреплять спокойствие и сострадание в нас самих и приносить радость другим.

ОТНОШЕНИЯ НЕ ВЫЖИВУТ БЕЗ ПРАВИЛЬНОЙ ПИЩИ

Многие из нас страдают от сложностей в общении. Порой мы чувствуем, что самые дорогие люди не понимают нас. В отношениях оба человека питают друг друга. Мы должны выбирать пищу, которую предлагаем другому человеку. Эта пища должна укреплять наши отношения. Всё, включая любовь, ненависть и страдания, нуждается в пище для существования. Если страдания не исчезают, значит, мы продолжаем питать их. Когда мы говорим без внимательной осознанности, мы питаем свои страдания.

Благодаря внимательности мы можем заглянуть вглубь природы своих страданий и понять, какой

пищей мы их питали. Найдя источник питания своих страданий, мы сможем перекрыть его, и страдания угаснут.

Зачастую романтические отношения начинаются прекрасно, но затем медленно умирают, потому что мы не знаем, как питать свою любовь. Общение может вернуть их к жизни. Каждая мысль в вашей голове, сердце и, как говорят в Китае, «в животе» питает отношения. Если ваши мысли полны подозрений, гнева, страха и раздражения, они не пойдут на пользу ни вам, ни другому человеку. Если отношения испортились, значит, мы питали свое осуждение и гнев, но не питали свое сострадание.

Однажды в Plum Village («Сливовая деревня»), медитационном центре во Франции, где я живу, я выступил с речью о необходимости питать своих возлюбленных с помощью практики любящего общения. Я говорил о том, что наши отношения, словно цветы, нужно поливать любовью и общением, чтобы они могли расти. Одна женщина, сидевшая впереди, все время плакала, пока я говорил.

После выступления я подошел к ее мужу и сказал: «Мой дорогой друг, ваш цветок нуждается в воде». Мужчина также присутствовал на моем выступлении и знал о любящей речи, но все мы порой нуждаемся в дружеском напоминании. После обеда он предложил своей жене прокатиться по сельской местности. У них был всего час, но мужчина старался поливать хорошие семена на протяжении всей поездки.

Когда они вернулись, женщина выглядела полностью изменившейся, очень радостной и счастливой. Их дети были поражены, потому что еще утром их родители были грустными и раздражительными. Всего за час вы можете изменить себя и другого человека с помощью практики поливки хороших семян. Это не теория, а внимательность, примененная в действии.

Питательное и целительное общение — пища наших отношений. Порой всего одна жестокая реплика заставляет другого человека страдать долгие годы, и мы тоже страдаем все это время. В гневе или страхе мы можем сказать что-то отравляющее и разрушительное. Если мы проглотим яд, он долго остается внутри нас, медленно убивая наши отношения. Возможно, мы даже не знаем, какие слова или поступки начали отравлять отношения. Но у нас есть противоядие: внимательное сострадание и любящее общение. Любовь, уважение и дружба нуждаются в пище для развития. Благодаря внимательности наши мысли, речь и действия будут питать наши отношения и помогать им расти и процветать.

4. ШЕСТЬ МАНТР ЛЮБЯЩЕЙ РЕЧИ

Если нам кажется, что мы одиноки и не получаем поддержки, нужно вспомнить, что это лишь наше восприятие. Оно неточное. Представьте дерево, которое прямо сейчас стоит на улице. Дерево поддерживает нас своей красотой, свежестью и кислородом для дыхания. Такой вид поддержки — это тоже любовь. Свежий воздух на улице, растения, которые питают нас, и вода, которая бежит в наши ладони из крана, поддерживают нас.

Люди поддерживают и любят нас во многих проявлениях, даже если они никогда не говорили: «Я люблю тебя». Возможно, вы знакомы с людьми, которые никогда не говорили вам о своей любви, но вы знаете, что они любят вас. Когда я принял обеты монаха, у меня был учитель. Я знал, что он глубоко любил меня, хотя он никогда не говорил об этом. Это соответствовало традиции. Когда человек говорит, что любит вас, кажется, будто исчезает что-то священное. Иногда мы испытываем огромную благодарность, но хотим выразить ее иначе, чем в простом спасибо. Попробуйте

увидеть те способы, которыми люди выражают свою любовь, не говоря о ней напрямую. Возможно, они, как то дерево, поддерживают вас иначе.

В то же время люди, которых вы любите, могут не знать об этом. Иногда мы хотим сказать человеку, насколько дорожим им, но не можем подобрать нужных слов.

Шесть мантр — это шесть предложений, которые воплощают любящую речь. С их помощью вы сможете сообщить людям, что видите их, понимаете и дорожите ими. В буддизме мы называем такие предложения мантрами. Это своеобразные волшебные формулы. Как только вы произносите их, вы совершаете чудо, потому что в этот миг становится возможным счастье.

Эта практика, как и любая другая, начинается с внимательного дыхания, которое помогает действительно присутствовать в настоящем моменте. Затем вы с внимательностью и твердым решением практиковать сострадательное общение обращаетесь к другому человеку. Возможно, вы захотите сделать три вдоха и выдоха, прежде чем произнести мантру. Они нужны вам. Дыхание успокоит вас, и это спокойствие передастся другому человеку. Таким образом, когда вы обратитесь к другому человеку, вы будете знать, что вы свежи и спокойны и что можете предложить это другому человеку.

Чтобы мантра сработала, сделайте внимательный вдох и освежитесь, прежде чем произнести ее.

Посмотрите человеку в глаза и произнесите эти короткие предложения. Некоторые мантры состоят всего из четырех слов, но с этими словами вы можете полностью присутствовать рядом с другим человеком.

ПЕРВАЯ МАНТРА

Первая мантра такова: «Я здесь для тебя». Это лучший дар, который только можно преподнести любимому человеку. Нет ничего ценнее вашего присутствия. Какие бы дорогие вещи вы ни покупали другому человеку, они не так ценны, как ваше настоящее присутствие. Оно свежо, устойчиво, свободно и спокойно, и вы предлагаете его любимым людям, чтобы сделать их и себя счастливее. «Я здесь для тебя».

Любить кого-то — значит быть рядом с человеком и для него. Это искусство и практика. Действительно ли вы полностью присутствуете рядом с человеком и для него? Используя навыки внимательного дыхания и внимательной ходьбы, объедините тело и ум, чтобы восстановиться и зародить подлинное присутствие в настоящем моменте. Быть здесь для себя и для другого человека — это акт любви.

Мы можем использовать эту мантру для самих себя. Когда я говорю себе: «Я здесь для тебя, я рядом», это означает, что я поддерживаю себя. Мой ум возвращается домой в мое тело, и я осознаю, что у меня есть тело. Это практика любви, направленная на себя. Если

вы можете быть с собой, вы можете быть с любимым человеком.

Эта практика очень приятна. Вдох и возвращение ума домой в тело может быть очень приятным занятием. Вы наслаждаетесь своим вдохом, телом и умом. После этого мантра подействует и на окружающих.

Не нужно ждать, что вам ответят такой же практикой. Другому человеку не нужно ничего говорить в ответ. Когда вы произносите мантру, вы оба получаете пользу. Мантра помогает вам и другому человеку вернуться к себе в настоящий момент. Она обладает двойным эффектом.

Мы говорим, что в основе любви лежит понимание. Но как вы сможете понять другого человека, если вы не находитесь в настоящем моменте? Чтобы вы могли любить кого-то, ваш ум должен быть здесь и сейчас. Именно поэтому первое определение любви — быть здесь и сейчас. Как вы можете любить, если не присутствуете здесь и сейчас? Чтобы любить, нужно быть рядом с человеком. Дерево за окном пребывает здесь и сейчас, поддерживая вас. Вы можете быть здесь для себя и для своих близких, подобно этому дереву. Практика внимательности — основа вашей любви. Без внимательности вы не можете любить глубоко и по-настоящему.

Хотя вы говорите: «Я здесь для тебя», другому человеку не обязательно находиться рядом, чтобы вы могли практиковать первую мантру. Если он находится

дома или на работе, вы можете позвонить ему. Держа телефон в руке, несколько раз вдохните и выдохните, чтобы вернуться в настоящий момент и успокоиться. Слушая гудки, можете продолжать внимательное дыхание. Когда другой человек ответит на ваш звонок, спросите, есть ли у него несколько свободных минут. Затем скажите: «Я здесь для тебя». Если вы практиковали внимательное дыхание, эта мантра передаст ваше спокойствие и присутствие другому человеку.

ВТОРАЯ МАНТРА

Не переходите ко второй мантре, если не практиковали первую и не зародили присутствие в настоящем. Лишь действительно присутствуя здесь и сейчас, вы сможете признать присутствие другого человека. Вторая мантра такова: «Я знаю, что ты здесь, и я очень счастлив». Вы сообщаете любимому человеку, что его присутствие делает вас счастливым.

Вторая мантра — это признание, что вы действительно видите другого человека. Это крайне важно, ведь если человек игнорирует вас, вы не чувствуете себя любимыми. Вам кажется, что дорогие вам люди слишком заняты, чтобы увидеть вас. Любимый человек может вести машину и думать о чем угодно, только не о вас, хотя вы сидите на соседнем сиденье. Вы не получаете внимание человека. Любовь означает, что вы осознаете присутствие дорогого человека и признаете,

что это присутствие очень ценно для вас. Вы используете энергию внимательности, чтобы признать и принять присутствие любимого человека. Ощувив вашу внимательность, человек расцветет, словно роза.

Скажите: «Я знаю, что ты здесь, и я очень счастлив». С помощью второй мантры вы признаете, что очень дорожите присутствием другого человека. Эта мантра, как и первая, работает, только если вы сделаете вдох и выдох перед тем, как произнести ее. Представьте, что другого человека нет: он переехал или умер. Возможно, вы почувствуете пустоту внутри. Сейчас этот человек жив и находится рядом, поэтому вам очень повезло. Вот почему нужно практиковать вторую мантру: так вы напомните себе о даре присутствия этого человека.

Когда человек говорит, что любит вас, но игнорирует ваше присутствие и не уделяет ему внимания, вы не чувствуете, что вас любят. Если вы любите кого-то, вы должны признать, что дорожите присутствием этого человека. Вторую мантру можно произносить несколько раз в день: «Я знаю, что ты здесь, и я очень счастлив».

Вторую мантру, как и первую, можно практиковать в любое время — перед работой, за ужином, по телефону или электронной почте, если у вас нет возможности встретиться с человеком. Поначалу произносить мантры немного неловко, но как только вы привыкнете и увидите результаты, вам станет легче практиковать их. С их помощью вы можете сразу же

сделать счастливее себя и другого человека. Они работают быстрее, чем растворимый кофе! Но запомните одну вещь: мантра сработает, только если вы присутствуете в настоящем моменте и произносите ее с внимательностью.

ТРЕТЬЯ МАНТРА

Если первые две мантры можно практиковать несколько раз в день независимо от ситуации, третья мантра используется, когда вы замечаете, что другой человек страдает. Третья мантра может моментально облегчить его страдания. Вот она: «Я знаю, что ты испытываешь страдания, поэтому я рядом».

Внимательность поможет заметить, что с вашим другом или близким человеком что-то не так. Когда близкий человек страдает, вам сразу хочется сделать что-то, чтобы это исправить, но этого не требуется. Вам просто нужно быть рядом. Это истинная любовь. Истинная любовь состоит из внимательности.

Благодаря внимательности вы заметите, что в жизни близкого человека что-то идет не так. Заметив это, вы захотите облегчить его страдания. Для этого вам просто нужно быть рядом. Когда вы произнесете третью мантру, вашему близкому человеку сразу станет легче.

Если вы страдаете и близкий человек игнорирует ваши страдания, вы страдаете еще больше. Но если

другой человек осознает ваши страдания и предложит свое присутствие в сложные минуты, ваше страдание сразу ослабнет. Чтобы подарить облегчение, не нужно много времени. Пожалуйста, используйте эту мантру со своими близкими, чтобы облегчить их страдания.

ЧЕТВЕРТАЯ МАНТРА

Четвертая мантра сложнее остальных, особенно для горделивых людей. Вы обращаетесь к этой мантре, когда страдаете и уверены, что эти страдания вам причинил другой человек. Иногда такое случается. Если бы человек, который сказал или сделал то, что заставило вас страдать, был для нас не так дорог, мы бы страдали меньше. Но когда нас критикует или обижает любимый человек, мы глубоко страдаем. Если мы не заглянем вглубь своего страдания и не найдем сострадание к себе и другому человеку, мы, возможно, захотим наказать своего обидчика за то, что он осмелился причинить нам такую боль. Когда мы страдаем, нам кажется, что в нашей боли виноват другой человек, который недостаточно нас ценил или любил. У многих из нас естественным образом возникает желание наказать другого человека. Один из способов наказать человека — показать, что мы сможем выжить без него.

Многие из нас допускали эту ошибку. Я сам допускал ее. Но люди учатся на своих ошибках. Порой мы хотим показать другому человеку, что сможем жить

без него. Это способ сказать: «Ты мне не нужен». Но это не так. Когда мы страдаем, мы нуждаемся в других. Когда мы страдаем, мы должны признать свою боль и попросить о помощи. Обычно мы делаем обратное. Нам не хочется обращаться за помощью. Вот для чего нужна четвертая мантра: «Я очень страдаю — пожалуйста, помоги».

Это очень просто и сложно одновременно. Но если вы сможете произнести эту мантру, ваши страдания сразу ослабнут. Я гарантирую это. Пожалуйста, напишите эту мантру на маленьком листочке бумаги и положите его в кошелек. Это волшебная формула: «Я очень страдаю — пожалуйста, помоги».

Если вы не станете практиковать эту мантру, вы будете выглядеть обиженными. Тогда, если другие заметят, что с вами что-то не так, что вы страдаете, они могут попытаться вас утешить. Они могут спросить: «Ты страдаешь?» В ответ на этот вопрос вы можете ответить: «Страдаю? С чего мне страдать?» Но вы знаете, что это неправда. Вы очень страдаете, пусть и притворяетесь, что это не так. Ваш обман — способ наказать другого человека. Если он подойдет к вам и положит руку на плечо, вы можете огрызнуться: «Оставь меня. Я справлюсь без тебя». Многие из нас делали так. Но мы можем учиться на своих ошибках.

Практикуя эту мантру, вы делаете все наоборот. Вы признаете свои страдания. Мантра может быть длиннее в зависимости от ситуации, например, такой:

«Я страдаю и хочу, чтобы ты знал об этом. Я не понимаю, почему ты так сказал или поступил. Пожалуйста, объясни. Я нуждаюсь в твоей помощи». Это истинная любовь. Слова «Я не страдаю и не нуждаюсь в твоей помощи» не являются словами истинной любви.

В следующий раз, когда вы будете страдать и решите, что это вина другого человека, достаньте листок бумаги из кошелька и прочитайте слова, написанные на нем. Вы сразу поймете, что нужно делать: практиковать четвертую мантру.

Согласно правилам в Plum Village, вы можете страдать в течение суток, но не больше. Это крайний срок. Вы должны практиковать мантру до того, как пройдут 24 часа. У вас есть телефон. У вас есть компьютер. Я уверен, что, как только вы напишете мантру, вам станет легче. Если на протяжении всех 24 часов вы недостаточно спокойны, чтобы практиковать четвертую мантру, вы можете написать ее на листе бумаги и оставить на столе другого человека или там, где он точно ее увидит.

Мантру можно разбить на три предложения. Первое предложение: «Я очень страдаю и хочу, чтобы ты знал об этом». Вы делитесь с близким человеком. Вы делитесь с ним своим счастьем. Вам также нужно делиться своими страданиями.

Второе предложение: «Я стараюсь изо всех сил». Это означает: «Я практикую внимательность, и когда я злюсь, я не говорю ничего, что может причинить

вред тебе или мне. Я практикую внимательное дыхание, внимательную ходьбу и глубинный взгляд в свои страдания, чтобы найти их источник. Я думаю, что ты причинил мне боль, но знаю, что не могу быть уверен в этом. Я хочу понять, не вызваны ли страдания моим ложным восприятием. Возможно, ты имел в виду совсем другое. Возможно, ты не хотел так поступать. Теперь я практикую глубинный взгляд, чтобы признать свой гнев и мягко принять его».

Второе предложение — это приглашение другого человека присоединиться к вашей практике. Когда другой человек получит это послание, возможно, он подумает: «Ого, я не знал, что он страдает. Какие мои слова или действия причинили такое страдание?» Это приглашение другого человека практиковать глубинный взгляд. Если кто-то из вас найдет причину страданий, он должен сразу сообщить об этом и извиниться за свою неискренность, чтобы избавить другого от боли.

Таким образом, второе предложение — это приглашение обеих сторон заглянуть вглубь, осознать происходящее и исследовать реальную причину страданий. Это признание того, что вы оба люди и оба делаете все, что в ваших силах.

Третье предложение: «Пожалуйста, помоги». В этом предложении вы признаете, что не можете справиться в одиночку. Мы нужны друг другу. Возможно, эта часть самая сложная. Вот все три предложения вместе:

«Я очень страдаю и хочу, чтобы ты знал об этом. Я стараюсь изо всех сил. Пожалуйста, помоги».

ПЯТАЯ МАНТРА

Пятая мантра такова: «Это счастливый момент». Ее можно практиковать, когда вы находитесь рядом с близким человеком. Это не самовнушение и не самообман, потому здесь действительно присутствуют условия для счастья. Без внимательности мы не осознаём их. Эта мантра напоминает нам и другому человеку, как нам повезло, ведь здесь и сейчас нам доступно так много условий для счастья. Нам легко дышится. Мы есть друг у друга. Над нашими головами голубое небо, и вся земля своей прочностью поддерживает нас. Произнесите пятую мантру, когда сидите рядом с другим человеком или гуляете с ним, и осознайте, как вам повезло.

Способность распознать счастливый момент зависит от вашей внимательности. У вас более чем достаточно условий для счастья, чтобы вы оба почувствовали себя счастливыми здесь и сейчас. Именно наша внимательность делает настоящий момент счастливым. С практикой мы можем научиться привносить счастье в настоящий момент. Чего мы ждем? Зачем ждать, чтобы почувствовать себя счастливым? Благодаря внимательности вы можете осознать, что *действительно* можете быть счастливыми прямо здесь и прямо сейчас.