

Атлас счастья. Уникальные рецепты счастья со всего света

Автор:

[Хелен Расселл](#)

Атлас счастья. Уникальные рецепты счастья со всего света

Хелен Расселл

Хюгге. Уютные книги о счастье

От Австралии до Уэльса, от Испании до Японии – Хелен Расселл, автор бестселлера «Хюгге, или Уютное счастье по-датски» раскрывает нам секреты благополучия и гармонии 33 стран. Чувствуете себя потерянным? Обратитесь к китайской концепции Синфу и увидите, как ваша жизнь наполняется смыслом. Переживаете из-за собеседования? Исландский принцип Техта Реддаст позволит осознать, что все скоро наладится. А одиночество легко лечится ирландским Креиком. Благодаря «Атласу счастья» вы почувствуете себя счастливым в любую минуту и в любой точке мира.

Хелен Расселл

Атлас счастья. Уникальные рецепты счастья со всего света

Helen Russell

THE ATLAS OF HAPPINESS

Text copyright © Helen Russell 2018

Illustration by Naomi Wilkinson

Illustration Copyright © Two Roads

All right reserved.

© Гардт А., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

СЕКРЕТЫ СЧАСТЬЯ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН

Wabi Sabi. Японские секреты истинного счастья в неидеальном мире

Ваби-саби – это стиль жизни, вдохновленный многовековой японской мудростью. Хотя жители страны восходящего солнца редко говорят о нем вслух, именно ваби-саби пронизана вся жизнь японца. Видеть красоту в несовершенстве, ценить простоту и радость момента, ощущать связь с природой и принимать мимолетность жизни, отбросить лишнее и сосредоточиться на важном – основные принципы этой вневременной концепции. Эта книга – предложение расслабиться и ощутить красоту собственного бытия в каждом моменте, избавить его от всего напускного и открыть то, что внутри.

Coorie. Шотландское искусство счастья

Кюри – это шотландский стиль жизни, помогающий создавать ощущение счастья и незабываемые моменты, ценить свое наследие и наслаждаться родной природой. Книга Габриэллы Беннетт поможет вам почувствовать Шотландию, проведет по средневековым замкам и современным кемпингам, познакомит с национальными традициями и рецептами, расскажет все о шотландской идентичности и менталитете, стиле жизни и искусстве счастья. Ведь не обязательно говорить с шотландским акцентом, чтобы добавить в свою жизнь кюри!

Кинцуги. Японское искусство превращать неудачи в победы

Кинцуги – древнее японское искусство реставрации разбитых вещей. Его суть в том, что поломки и трещины неотделимы от истории самой вещи. Их нужно не скрывать, а, наоборот, выставлять в лучшем свете. Трещины становятся золотыми лучами, пересекающими изделие. Точно так же травмы, которые ты получала и недостатки делают тебя собой. Учат быть совершенной в своем несовершенстве. Кинцуги поможет тебе обрести внутреннюю силу, научиться благодарности и открыть свое сердце.

Bella Figura, или Итальянская философия счастья. Как я переехала в Италию, ощутила вкус жизни и влюбилась

Камин Мохаммади, редактор глянцевого журнала из Лондона, решила на невероятное приключение и оказалась во Флоренции. Её книга – это манифест красивой и яркой жизни, гид по спокойствию для вечно суетящихся людей и история о том, как найти любовь – к мужчине и к себе.

Современным викингам. Уверена, что в дороге к счастью вам пригодится книжка с картами.

Введение

Добро пожаловать. Заходите и устраивайтесь поудобнее. Жить сейчас непросто. В нашем мире достаточно посмотреть новости, чтобы решить, что все мы несчастны и одиноки. Правда, в новостях не говорят о том, что средняя продолжительность жизни повышается, что у нас появляются новые возможности, что мы можем по-разному проводить досуг.

Вы видели хоть один радостный заголовок? Меж тем, благодаря новым технологиям, мы занимаемся домашними делами не шестьдесят, а одиннадцать часов в неделю (да здравствуют стиральные машинки!). Согласно данным Всемирного банка относительно целей развития тысячелетия, за последние двадцать пять лет число голодающих в мире сократилось на сорок процентов, детская смертность – наполовину, а крайняя нищета – на две трети. Вы читали об этом в Twitter? Не думаю.

Когда все в порядке, рассказывать не о чем. Как вид мы предрасположены к неприятным новостям. Люди сильнее переживают плохое и дольше о нем помнят. Но это не значит, что в нашей жизни нет ничего хорошего. Мы не должны так думать, иначе застрянем в негативе.

Оптимизм не роскошь. Он необходим. Безднадежность и кризис ведут к тому, что мы опускаем руки. Так нельзя. Проблемы нужно решать. Мы должны достигать целей. Да, можно знать о том, что дела идут не очень, и при этом понимать, как все исправить. По всему миру люди так или иначе становятся счастливыми, и не важно, в какой стране это происходит. Давайте обратимся к их опыту и начнем учиться быть счастливыми и помогать друг другу. Сегодня не прожить без эмпатии, поэтому важно понимать, что делает людей счастливыми. Так мы сможем двигаться вперед.

Работая над «Хюгге, или Уютное счастье по-датски», я собрала много историй, вдохновивших меня на написание новой книги. С 2015 года люди со всего мира хотят поделиться со мной рецептами своего национального счастья. Ко мне подходят в общественных местах, лесах, пустынях. Я родилась в Великобритании, но живу в США и общаюсь с самыми разными людьми – к моим услугам наследие всех континентов. В итоге мне удалось собрать целый каталог традиционных способов обретения счастья и хорошей жизни. В книге страны расположены в случайном порядке, чтобы предложить необычный взгляд со

стороны. Кроме того, меня не интересовали свидетельства из благополучных стран. Я собирала концепты счастья. В противном случае мы бы лишились многообразия подходов к данной теме.

Конечно, идеальных стран не бывает. Везде свои недостатки. В этой же книге вы найдете сплошные достоинства – но такова наша цель. Если я пропустила что-то яркое, напишите мне. Самые простые идеи способны изменить взгляд на мир. Никто и представить не мог, что хюгге станет популярным. Сейчас это глобальный феномен. Выберите страну, выберите способ, будьте счастливы.

Некоторые темы книги будут понятны всем. Кому не нравится проводить время в компании родных и друзей, отдыхать от работы? Другие концепты, например финский калсарикяннит и японское уважение к старости, покажутся необычными. Одно могу сказать наверняка: все мы можем стать счастливее, а способов достичь счастья – миллион.

Вот еще тридцать три причины радоваться и не унывать. Некоторые из них противоречат другим, да и культуры встречаются совсем непохожие. Ничего страшного, все мы разные. Найдите свое. Читайте, набирайтесь сил – и вперед, к покорению вершин.

АВСТРАЛИЯ

Равные возможности

Fair go, или равные возможности, означает, что все мы заслуживаем справедливости. Впервые словосочетание появилось в газете Brisbane Courier в 1891 году. Во время забастовки стригали овец были арестованы, но прав им никто не зачитывал и ордера не предъявлял. По сообщению газеты, стригали спросили у начальства: «И это вы называете справедливостью?» Забастовка сыграла важную роль в истории Австралии. Так зародилась местная лейбористская партия, а саму страну стали воспринимать как справедливое общество, где ценятся равные возможности, честная игра и оптимизм.

Эти слова вызывают во мне условный рефлекс – как у собаки Павлова. Я тут же переношусь в бесконечное лето моей юности и вспоминаю пляж и уроки серфинга, а также концепт равных возможностей. Восьмидесятые годы прошлого века я провела в британских пригородах; пляж и серфинг мне не пригодились, но вот «равные возможности» повлияли на всю мою жизнь. Я стала мыслить либерально. Мне было шесть, когда на экраны вышла австралийская мыльная опера «Соседи». Следующие пятнадцать лет прошли под веселую музыку ее заставки. В 1989-м до Великобритании дошел сериал «Домой и в путь». Конечно, я стала смотреть и его. Словом, от шести до двадцати одного я налетала 3510 учебных часов по солнечной культуре Австралии и философии справедливости.

Моя подруга Шеридан, живущая в Брисбене, говорит, что я потратила время с умом. Дружба, солнце, справедливость – вот три любимых австралийцами понятия. Карьеру антрополога и ученого в области счастья, таким образом, я начала очень рано.

«Равные возможности очень важны для счастья австралийцев. Они символизируют справедливость и шанс для каждого», – говорит Шеридан. Ей вторит Джен, моя подруга из Аделаиды: «Не важно, кто ты и откуда. Если ты способен сделать эту работу, ты будешь ее делать. И сделаешь «по справедливости», то есть выложишься на все сто процентов». Именно это делает людей счастливыми. Они чувствуют, что все равны, а цели достижимы, и каждый готов помочь другому.

Австралия регулярно попадает в списки счастливых стран, а сами австралийцы – веселые и дружелюбные ребята. С раннего возраста они учатся принимать участие во всем. «Учителя буквально фиксируются на этом, – говорит Бен из Мельбурна. – Помню, у нас были ножницы для левшей и правшей и мне всегда доставались зеленые».

Еще более очевидной эта идея становится при взгляде на спорт – национальное увлечение австралийцев. Бен вспоминает, что однажды тренер забрал его с футбольного поля. «Я сказал, что у меня все в порядке, но он ответил, что я

просто стою и ничего не делаю. Нужно все время пытаться, в этом и есть смысл равных возможностей». Старание важнее таланта, поэтому все австралийские дети играют в нетбол и футбол зимой и крикет летом.

«Крикет – это наша религия», – объясняет Бен. Скандал 2018 года с заменой мяча выбил почву из-под ног многих австралийцев. Международный совет по крикету дисквалифицировал команду на один матч, но Федерация крикета Австралии продлила запрет на год. «Мы наказали себя куда сильнее», – комментирует он. (Бен занят маркетингом, но говорит «мы», когда дело доходит до крикета.) Я пытаюсь объяснить ему, что манипуляции с мячом вообще ничего не значат в наш век допинга и сомнительных образцов мочи, но Бен не согласен: «Жульничество идет вразрез с австралийскими ценностями и концептом честной игры; мы обязаны быть равными. Именно поэтому на национальном телевидении люди даже плакали. Они нарушили наш кодекс чести».

В Австралии действительно ценят спорт. Перед финалом Австралийской футбольной лиги в Виктории даже объявлен выходной. На Кубке Мельбурна происходит то же самое. «Мы любим регби (юнион и лиг), плавание, теннис, – рассказывает моя бывшая соседка по квартире Лиз, жительница Перта. – Не обязательно блистать талантами, чтобы обожать спорт». Всем нам известно, что занятия спортом вызывают выброс эндорфинов. Мы укрепляем здоровье и нервы. Но болеть за команду тоже весело. Фан-клуб дает нам чувство причастности, а оно, в свою очередь, улучшает самочувствие. Исследователи психологии спорта из Государственного университета Мюррея в США выяснили, что болельщики часто оказываются более счастливыми: они не чувствуют одиночества, ведут активный образ жизни и с легкостью общаются с окружающими. У меня есть ощущение, что австралийцы давно разгадали этот секрет. Бен рассказывает мне, что спортивные клубы в Австралии приглашают эмигрантов на футбольные игры, чтобы они быстрее узнавали культуру – и могли о чем-то говорить на работе или в школе. «Да, это очень важно». При этом болельщики в Австралии отличаются от фанатов других стран своей лояльностью. «Нам нравится болеть за того, кто слабее, – подтверждает Шеридан. – Иначе это просто несправедливо. На месте слабого может оказаться каждый. Главное, чтобы все играли по справедливости. Это наш национальный девиз».

Разумеется, реальность не всегда столь радужна. Аборигенов Австралии, например, дискриминировали всеми возможными способами с начала британской колонизации в 1788 году. Сама Шеридан говорит, что австралийцы предпочитают закрывать глаза на все вопросы, связанные с аборигенами. 26 января по-прежнему празднуется День Австралии, когда была совершена первая высадка флота, хотя многие австралийцы считают, что это день захвата чужой территории. Австралия не лучшим образом относилась к движению ЛГБТ, впрочем, Сидней по праву носит звание одного из самых открытых городов мира. В 2017 году австралийцы большинством голосов проголосовали за возможность однополых браков, сказав «да» любви. В марте 2018 года Северная территория, субъект федерации в составе Австралии, последней приняла закон об усыновлении для однополых пар.

Сегодня, по данным государственной газеты штата Виктория The Age, равные возможности – одна из высших австралийских ценностей. Именно поэтому создается впечатление, что австралийское общество выступает против иерархичности. Все равны, так зачем давать кому-то бо?льшие права? Каждый австралиец немного анархист в душе, и они любят от души посмеяться над снобами. (Лично мне нравятся ситкомы «Кэт и Ким» и «Утопия». Да, я наконец покончила с просмотром «Соседей».) Кстати, подобное отношение очень влияет на развитие австралийского английского. Они не похожи на нас. Всегда смеюсь, когда слышу фразы вроде «у него не все кенгуру дома» (с головой не в порядке) или «хватит тянуть паука за яйца» (пора и к делам приступать). Варианты в скобочках – само уныние.

«Мне кажется, мы умеем посмеяться над собой, – говорит Шеридан. – И в излишней серьезности нас обвинить трудно. Мы оптимисты и не паримся». Эту фразу сейчас используют повсеместно: в США, Великобритании, ЮАР и даже Канаде. Однако принцип «не париться» суммирует австралийскую культуру и ее принципы: дружелюбие, юмор и оптимизм. «Это основа основ, – свидетельствует Бен. – Не важно, что происходит, ведь в итоге «все будет хорошо». Мы очень любим эту фразу. Она дает надежду и вселяет уверенность». Отлично, говорю я, но вообще у австралийцев есть причины для волнения. Акулы, медузы, крокодилы, морские скорпионы (да, и такое встречается) и ядовитые пауки

(вообще кошмар). Ты точно ни о чем не волнуешься? Бен пожимает плечами: «Да все равно мы все умрем. Но этот концепт позволяет мне наслаждаться жизнью, любить и не испытывать страха».

Я сама постоянно тревожусь, поэтому подобная идея мне кажется очень привлекательной. Если жить согласно этому завету в стране без смертоносных тварей, то все точно будет хорошо. Но как сохранить оптимизм, когда все кажется чересчур сложным? «Мне помогает солнце, – признается Шеридан. – Оно поднимает настроение, да и на ясное небо смотреть приятно».

Сезонная, или эндогенная депрессия, вызванная малым количеством света, редко встречается в Австралии. «И даже когда случаются тропические штормы, дождь не холодный», – замечает Шеридан. Я помню, как меня застала врасплох гроза в Сиднее. Тогда мне показалось, что это приятный теплый душ. Да, вы все поняли правильно, в Австралии хорошо даже в дождливую погоду. Шеридан заглушает мою зависть к вечному лету. По всей видимости, и у него есть свои недостатки: «Жизнь в Австралии проходит на пляже. В Квинсленде 36–38 градусов. А у меня белая кожа с веснушками. Я первые шестнадцать лет провела в шортах, рашгарде и кепке. Иногда еще зонтик с собой носила. Да, выглядела как дама из XVIII века в одежде Барта Симпсона».

Сочувствую ей – я сама очень плохо загораю. Зато у меня загорает душа, и Бен это понимает. «Обожаю, когда солнце светит в глаза, и ты знаешь, что все будет хорошо». Погоду в Австралии не принимают как должное. Правительство выдает гранты для людей с болезнями, чтобы они могли поехать на север, где еще теплее. «Мы думаем, что от солнца только польза и нам очень повезло. Так и зовем себя – везучая страна».

Хорошее определение. В Австралии отлично жить: бесплатная медицина и образование вплоть до высшего. Для учебы в университете студентам выдают займы под ноль процентов, которые покрывают стоимость не только самого курса, но и жилья. Многие уходят с работы в пять вечера. Восемьдесят пять процентов австралийцев живут в пределах пятидесяти километров от моря. Им несложно добраться до пляжа (всего их порядка 10 тысяч) и кататься на серфе

хоть каждый день. Им легко дышится, ведь плотность населения составляет всего три человека на квадратный километр. Австралийцы любят проводить время на улице.

«Из-за погоды все время хочется гулять. Не заниматься же этим в одиночку! Вот мы и общаемся», – замечает Шеридан. Для австралийцев очень важна дружба. По данным Организации экономического сотрудничества и развития, у девяноста четырех процентов австралийцев есть человек, на которого можно положиться в трудную минуту. «Мы легко завязываем прочные отношения, – комментирует Шеридан. – Я бы обиделась, если бы кто-то отказался со мной дружить. Что с вами не так, люди?!» Меня изумляет подобный подход, он прямая противоположность датскому или британскому, согласно которым вас должны познакомить два члена семьи либо вы должны провести несколько лет в одном учебном заведении. (Ну ладно, Twitter тоже считается.) Впрочем, Бен согласен: австралийцам очень просто завести друзей при личном общении.

«В Австралии можно ждать свой кофе и болтать с бариста, а он пригласит тебя выпить пива». И что, ты пойдешь? Я почти не верю его словам, но Бен кивает. И это не потому, что бариста – симпатичная девушка, а тебе хочется на свидание? Я знаю Бена всего месяц, и вопрос кажется мне справедливым. «Не поэтому, – отвечает он и сразу поправляется: – Ну, хорошо, в семидесяти процентах случаев не поэтому. Да и вообще, у всех нас много общего, можно поболтать о пляжах, спорте, кофе».

Шеридан тоже не смутишь: «Да, мы говорим со всеми: стилистами, бариста, продавцами. И со всеми у нас отношения. Если мы хотим дружить, мы так и скажем». Лиз достаточно сесть с кем-то рядом в автобусе, и всё – друзья навек. (Соседям, кстати, везет, она отличный человек.) Дружба в Австралии похожа на концепт «не парься». Однако никто ее не обесценивает. Мне кажется, это прекрасный способ идти по жизни – просто представлять, что все люди – твои друзья. И вы еще спрашиваете, почему австралийцы счастливы? У них есть солнце и пляжи, спокойствие и вера в справедливость! Попробуйте быть дружелюбным, не обижайте других. И помните, мы не пауков за яйца тянем.

Как научиться жить по справедливости и перестать волноваться

1. Предоставляйте всем знакомым равные возможности. Не важно, кто перед вами: новые друзья, стажер, в пятый раз сломавший принтер, или бариста.
2. Отдавайтесь делу на все сто. Пытайтесь, добивайтесь результатов и помните, что энтузиазм очень привлекательное качество.
3. Помните, что вам повезло. Да, не все мы живем в Австралии, но пара хороших моментов точно найдется.
4. Предстоит тащиться на работу? Ничего, все рано или поздно закончится, как и этот день. Не парьтесь. Какой смысл?
5. И не забывайте подставлять лицо солнцу! (Позаботьтесь о защите кожи!) Закройте глаза, задержите подбородок и просто чувствуйте. Все будет хорошо.

БУТАН

Валовое национальное счастье

Gross national happiness (валовое национальное счастье, ВНС) – философия, которой придерживаются народ и правительство Бутана. Коллективное счастье и благополучие в этой стране важнее финансовой выгоды. Данный принцип применялся издревле, но термин был введен в обиход в 1972 году королем Джигме Сингье Вангчуком, который заявил в интервью журналисту из The Financial Times буквально следующее: «Валовое национальное счастье важнее

внутреннего валового продукта». С тех пор Бутан известен своей политикой в отношении благополучия граждан, которое измеряется духовными, физическими, социальными и природными показателями.

Воздух здесь чист, небо высокое, а пики гор скрываются за облаками. Бутан насчитывает всего 750 000 жителей. По улицам бродят коровы. И знаете что? Эта крошечная нация из Гималаев меняет наше представление о мире.

До 1962 года в Бутане не было дорог, школ, больниц и даже национальной валюты. И тогда третий король, Джигме Дорджи Вангчук, известный как «отец современного Бутана», начал развивать инфраструктуру, а затем передал бразды правления своему сыну, Джигме Сингье Вангчуку. Тот заступил на его место (буквально – надел традиционные сапоги тшолхам) и повел страну в светлое будущее в типичной бутанской манере.

Где-то в 700 году нашей эры обитатели территории современного Бутана приняли буддизм и осознали важность кармы, счастья и благополучия. «Сострадание и альтруизм в Бутане древнее гор», – рассказывает Пассанг, друг моего друга, живущий в Паро, единственном городе Бутана с международным аэропортом. Термин га-киид крайне важен для большинства бутанцев. Га обозначает счастье, киид – мир. Пассанг говорит, что данный концепт включает в себя духовное, социальное, экономическое и природное благополучие. Очень хорошо его иллюстрируют две старинные пословицы: «Пути к счастью нет, счастье и есть путь» и «Счастье – это доверие, а за доверие не нужно платить». Бутан процветал, следуя этому принципу. Впрочем, школы, больницы и дороги тоже оказались кстати.

Четвертый король собирался продолжить модернизацию Бутана, придя к власти в 1972 году, но опасался ловушек общества потребления, в которые попадали другие страны. Ему не нравилось общемировое направление развития. Однако свою страну он не изолировал, просто отказался от финансовой гонки в пользу благополучия людей и внедрения принципа га-киид, а также поиска баланса между старым и новым.

«Во имя валового национального счастья король Вангчук закрепил идеалы и верования бутанцев на бумаге, – рассказывает Тсеванг из столицы Тхимпху. – Мы не растеряли наших ценностей перед лицом новых веяний». Страна открыла двери для телевидения и Интернета в конце 90-х годов прошлого века и даже познала прелесть «Рестлмании», индийских мыльных опер и шоколадок Kit Kat (оказавшихся настоящим хитом). При этом традиционные ценности утеряны не были. В 2005 году, на пике популярности, Вангчук IV отрекся от престола, чтобы искать свое счастье и жить на дереве (во всяком случае, так говорят). На его место заступил сын, Джигме Кхесар Намгьял Вангчук, сразу же взявшийся за демократизацию страны. В 2008 году ВНС стало официальной целью правительства, закрепленной в Конституции Бутана. Остальной мир в это время разваливался на части.

Социальное неравенство в мире усиливалось, росли проблемы с окружающей средой, экономики рушились одна за другой. Подход Бутана к жизни стал обращать на себя внимание. В 2011 году Генеральный секретарь ООН Пан Ги Мун призвал остальные страны следовать примеру Бутана: начать измерять счастье и благополучие. Он даже назвал счастье «основным приоритетом человечества». В следующем году Пан Ги Мун встретился с премьер-министром Бутана Джигме Тинлеем, чтобы обсудить тактику и сформировать стратегию внедрения индекса ВНС, а также улучшить жизнь повсеместно. Вот в чем секрет: подход Бутана работает.

Сегодня медицина и образование в Бутане бесплатны и доступны всем. Это результат программы ВНС. Она же удвоила продолжительность жизни. Сто процентов детей ходят в школу. Вот как комментирует ситуацию Тсеванг: «Школьники изучают внутреннее национальное счастье, мы говорим об этом концепте повсеместно. Но это не заумный термин, все вполне доступно среднестатистическому обывателю». Каждые два года правительство проводит опрос об удовлетворенности жизнью. Комиссия по ВНС определяет общий уровень, задействовав девять ключевых показателей, а именно: психологическое благополучие, здоровье, использование времени, образование, культурное разнообразие и адаптацию, качество управления, жизнь сообщества, стандарты жизни, экологию. И да, последняя очень важна.

Все действия правительства и финансистов рассматриваются через призму ВНС, чтобы понять, как именно они повлияют на общество и окружающую среду. Деньги никто не берет в расчет. Согласно данным Института исследования счастья, между счастьем и экологией есть прямая связь. Европейский общественный опрос показал, что люди, заботящиеся об окружающей среде, более благополучны.

Тсеванг очень рад хорошей экологии. Он говорит, что все новички этому удивляются: «Туристы всегда восхищаются нашими прекрасными лесами и нетронутыми дикими пейзажами, но это все – часть программы ВНС». Среди развивающихся стран только Бутан ставит экологическую рациональность на первое место. Уровень эмиссии углерода в стране нейтральный, а правительство следит, чтобы по меньшей мере шестьдесят процентов площади Бутана было занято лесами. (На данный момент этот показатель составляет семьдесят процентов.) Страна прекрасна настолько, что в нее бегут бенгальские тигры. В Индии их среда обитания постоянно уничтожается. Древесина в Бутане запрещена к вывозу, а частный транспорт не приветствуется. Каждый месяц правительство устраивает «день пешехода». Тсеванг рассказал мне, что недавно Бутан отклонил предложение вступить в ВТО, – в противном случае стране пришлось бы дать возможность другим использовать природные ископаемые и ресурсы, а это противоречит целям ВНС. Бутан не разрешил открытие «Макдональдса», чтобы сохранить здоровье своих жителей. «Впрочем, Kit Kat мы любим», – признает Тсеванг. В ближайших планах правительства – органический 2020 год. Бутан ограничивает ввоз вредных продуктов и рекламирует правильное питание.

«Это процесс, – поясняет Тсеванг. – Люди должны попробовать что-то вредное и решить этот вопрос для себя. Приказы никого не сделают счастливым». ВНС стремится принести счастье каждому. «Мы не индивидуалисты, мы всё делаем вместе, не ставим частную жизнь во главу угла. Такого понятия в Бутане просто

нет!» Как нет и одиночества. «В комнате могут находиться двадцать человек, а на кухне будет еще столько же. Мне нравится: мы делимся тем, что имеем, у нас есть общность. Делиться значит любить».

Бутан не рай на земле. Многим приходится тяжело работать, а женщины и мужчины пока не обладают равными правами. Кочевники в горах до сих пор практикуют полигамию: их жены следят за детьми и скотом. Признаюсь, мне это не по душе.

Да и модернизация принесла не только плюсы. Технология сказалась на некоторых процессах. В 90-х в стране появилось телевидение (помните «Рестлманию?»), и все диалекты начали исчезать. Остался лишь официально принятый дзонг-кэ и еще английский. Впрочем, мессенджер WeChat (китайская социальная сеть, используемая для общения) помог создать группы, чтобы возродить давно забытые диалекты. Сейчас те, кто не умеет читать и писать, могут общаться друг с другом при помощи видеочатов. Министр образования и премьер-министр настаивают на том, чтобы в школах изучались естественные и точные науки, а дети знали, как собрать компьютер или дрон. «У нас даже есть лаборатория как в Массачусетском технологическом институте», – гордо заявляет Тсеванг.

ВНС стремится сохранить лучшее из культуры Бутана. «Если вы заболели, у вас есть выбор: лечиться при помощи традиционных методов или современных средств, даже в официальном учреждении». Западная медицина лечит болезнь, а традиционная медицина Бутана рассматривает человека как целостную систему, поэтому неплохо иметь возможность прибегнуть и к ней. Именно так Тсеванг и многие бутанцы рассматривают баланс старого и нового.

«Мы стоим на перепутье, где древняя мудрость встречается с новыми идеями. Нам нужно понимать, откуда мы пришли и куда движемся. Мы должны сострадать другим людям». Мне становится интересно, подразумевает ли ВНС сострадание, потому что Пассанг тоже о нем говорил. Тсеванг подтверждает мою догадку. ВНС активно продвигает идею сострадания. Мы не знаем, что творится в голове у других, поэтому должны развивать данный навык.

В ВНС нет места хитрости и самодовольству. Пассанг и Тсеванг не утверждают, что все бутанцы счастливы; бутанцы стремятся к счастью. «Буддизм говорит, что наша жизнь – дорога. Любое действие, хорошее или плохое, влияет на будущее, а также на нашу реинкарнацию», – объясняет Пассанг. Бутанцы полагают, что спокойствие и богатство – вознаграждение за деяния в предыдущей жизни. Этот принцип работает в обе стороны. Карма. «Если украдешь или солжешь, а потом наймешь дорогих адвокатов, тебе все сойдет с рук в земной жизни, но карма останется», – говорит Тсеванг. Карма проще и одновременно сложнее любых традиционных подходов. Карма напоминает о мимолетности инкарнации. По словам Пассанга, в Бутане много смерти и страданий, но жители смиряются. Никто в Бутане не боится смерти, а поля для кремаций расположены в центре населенных пунктов, чтобы напоминать о скоротечности жизни. «Если кто-то умер, ты сразу об этом узнаешь, – говорит Тсеванг. – Из печи будет валить дым, а дети начнут тыкать пальцами. Цикл кармы всегда с нами». В храмах Бутана проповедуют забыть о своем эго, чтобы впустить вдохновение и знание.

Пейзаж Бутана тоже не дает задирать нос. Огромные горы напоминают о том, что мы лишь незначительная часть изменчивого мира. «Мы хотим существовать в гармонии с природой, – комментирует Тсеванг. – Мы верим, что животные – наши братья, сестры, дети и родители в другой жизни, поэтому заботимся о них». У бутанцев есть пословица: «Мы не наследуем землю у предков, мы берем ее взаймы у потомков». Поистине замечательный взгляд на вещи. Нам есть чему поучиться.

КАК ЖИТЬ СОГЛАСНО ПРИНЦИПУ ВНС

1. Учитесь состраданию. Если вы злитесь на коллегу или собираетесь кинуть в супруга носком только потому, что он опять не положил его в корзину для грязного белья (ВНУТРЬ, а не рядом!), остановитесь и подумайте. Этот человек не хотел вас разозлить, его что-то отвлекло.

2. Смирите эго. Не предполагайте. Учитесь новому у каждого встречного. Возможно, пес/водитель автобуса/ужасный коллега пытаются вам что-то сказать?

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tn.knigapoisk.com/rassell_helen/atlas-schast-ya-unikal-nye-recepty-schast-ya-so-vsego-sveta

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)