



ИСКУССТВО *быть* СЧАСТЛИВЫМ

руководство для жизни



Его Святейшество

ДАЛАЙ-ЛАМА

и доктор Говард Катлер

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 141.339
ББК 86.42
Д15

Dalai Lama and Howard C. Cutler
THE ART OF HAPPINESS,
10TH ANNIVERSARY EDITION:
A Handbook for Living

Copyright © 1998 by HH Dalai Lama and Howard C. Cutler, M.D.
Preface to the 10th Anniversary Edition copyright © 2009 by HH Dalai Lama
Introduction to the 10th Anniversary Edition copyright
© 2009 By Howard C. Culter, M.D.

Далай-лама.

Д15 Искусство быть счастливым / Далай-лама ; [перевод с английского В. Сафонова]. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-158948-6

Может ли книга духовного лидера стать бестселлером, учебником жизни для всех людей, независимо от вероисповедания? Да, может, и лучшее доказательство этому — «Искусство быть счастливым» Далай-ламы XIV. В этом произведении он отвечает на вопросы психотерапевта Говарда Катлера с точки зрения буддийской философии. С момента первой публикации книга выдержала 10 переизданий, а принципы, изложенные Далай-ламой, получили множество научных подтверждений.

Чему же учит духовный наставник западного читателя? Умению быть счастливым. Ведь счастье составляет смысл и цель жизни. Почему же так важно быть счастливым? Как отличить истинное счастье от наслаждения? Зачем воспитывать в себе способность к состраданию? На чем основаны близкие отношения? Далай-лама рассказывает о решении проблем и принятии решений, об уверенности в себе и активных действиях. В книге вы найдете бесценные подарки от Учителя — медитации о смысле жизни, сострадании, природе ума.

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-158948-6

© Сафонов В., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



ОГЛАВЛЕНИЕ



<i>Его Святейшество Далай-лама XIV. ПРЕДИСЛОВИЕ К 10-МУ ЮБИЛЕЙНОМУ ИЗДАНИЮ</i>	11
<i>Доктор Говард К. Катлер. ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ: ВОСПОМИНАНИЯ И ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ. Предисловие к 10-му юбилейному изданию.</i>	17
Начало	17
Издание книги	19
Неожиданный успех	23
Позитивная революция	24
Преимущества счастья	28
Союз Востока и Запада: буддийское знание и современная наука	30
О доброте, сострадании и стремлении к счастью	33
Дальнейшая судьба «Искусства быть счастливым»	35

ДАЛАЙ-ЛАМА
ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

От автора	41
Введение	43

Часть I
СМЫСЛ ЖИЗНИ

Глава 1. ПРАВО НА СЧАСТЬЕ	55
Глава 2. ИСТОЧНИКИ СЧАСТЬЯ	63
Сравнивающий ум	67
Внутренняя удовлетворенность	72
Внутреннее достоинство	78
Счастье, а не наслаждение	80
Глава 3. ПОДГОТОВКА УМА К СЧАСТЬЮ	87
Путь к счастью	87
Дисциплина ума	91
Этическое воспитание	97
Глава 4. НАЗАД К ВРОЖДЕННОМУ СОСТОЯНИЮ СЧАСТЬЯ	104
Наша человеческая сущность	104
Вопрос о природе человека	109
Медитация о смысле жизни	116

Часть II
ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ТЕПЛОТА И СОСТРАДАНИЕ

Глава 5. НОВЫЙ ТИП БЛИЗОСТИ	121
Одиночество и чувство общности	121
Самодостаточность или взаимозависимость?	126
Близость	131
Расширяя наши представления о близости	134

Глава 6. УСИЛЕНИЕ НАШЕЙ СВЯЗИ С ДРУГИМИ	143
Сочувствие	144
На чем основываются отношения?	157
Романтическая любовь	164
Глава 7. ЗНАЧЕНИЕ И ПРЕИМУЩЕСТВА СОСТРАДАНИЯ	176
Что такое сострадание?	176
Подлинная ценность человеческой жизни	182
Преимущества сострадания	190
Медитация на сострадание	193

Часть III
ПРЕВЗОЙТИ СТРАДАНИЕ

Глава 8. ПЕРЕД ЛИЦОМ СТРАДАНИЙ	197
Глава 9. СТРАДАНИЯ ПО СОБСТВЕННОЙ ВОЛЕ	218
Так нечестно!	223
Вина	231
Соппротивление переменам	234
Глава 10. СМЕНА ТОЧКИ ЗРЕНИЯ	245
Другое восприятие врага	251
Применимо ли это на практике?	255
Поиск новых точек зрения	261
Гибкий ум	263
Значимость гибкого мышления	267
Поиск равновесия	270
Глава 11. СМЫСЛ БОЛИ И СТРАДАНИЯ	277
Физическая боль	284
Практика Тонглен	291

Часть IV
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Глава 12. НА ПУТИ К ПЕРЕМЕНАМ	299
Процесс изменений	299
Реалистичные ожидания	312
Глава 13. БОРЬБА С ГНЕВОМ И НЕНАВИСТЬЮ	329
Медитации на гнев	344
Глава 14. БОРЬБА С ТРЕВОЖНОСТЬЮ И ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ.	347
Честность как противоядие от низкой самооценки или раздутой самоуверенности	361
Наш потенциал как противоядие от ненависти к себе.	371

Часть V
**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ О ТОМ,
КАК ВЕСТИ ДУХОВНУЮ ЖИЗНЬ**

Глава 15. ОСНОВНЫЕ ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ.	381
Медитация на природу ума.	401
Благодарности.	407
Об авторах	411





ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВО ДАЛАЙ-ЛАМА XIV

ПРЕДИСЛОВИЕ
К 10-МУ ЮБИЛЕЙНОМУ
ИЗДАНИЮ



С большой радостью я узнал о том, что книга «Искусство быть счастливым», написанная мною в соавторстве с давним другом, американским психотерапевтом Говардом Катлером, выдержала десятое переиздание. Читатели, уже знакомые с книгой, знают, что она стала результатом многочасовых бесед между Говардом, представлявшим современный научный подход, и мной, выступавшим с позиции буддийского понимания проблем психического здоровья и благополучия человека. Поэтому я был очень удовлетворен тем, как тепло приняла книгу широкая публика. Ее расположение стало главным свидетельством того, что своим трудом мы смогли поспособствовать счастью и благополучию других. И хотя каждый из нас, авторов, придерживался собственных взглядов, в рассуждениях мы стремились исходить из базовой, общечеловеческой установки, где исчезают гендерные, расовые, религиозные, культурные и языковые

различия. С этой точки зрения мы все одинаковы: каждый из нас стремится к счастью и желает избежать страданий. В этом заключается суть нашего бытия. Таким образом, мы, будучи людьми, сталкиваемся с одинаковыми проблемами. Руководствуясь этим убеждением, всякий раз, когда у меня есть возможность общаться с широкой публикой, я стараюсь обратить внимание общественности на принципиальное единство человеческого рода и глубокую взаимосвязь природы нашего существования и благополучия. Я также убежден в том, что мы как представители своего вида должны руководствоваться этими глубокими, но в то же время простыми истинами в отношениях с людьми и окружающим миром.

Сегодня, спустя десятилетие после выхода «Искусства быть счастливым», я с воодушевлением наблюдаю за тем, как растет интерес к теме человеческого счастья: серьезных исследований становится больше; этот вопрос все чаще входит в область интересов научного сообщества. Важность данной темы признает широкая общественность, что, вместе с увеличением научных доказательств, подтверждает тесную связь между состоянием ума и ощущением счастья. Много лет назад я написал: «Если вы желаете счастья другим – практикуйте сострадание; а если вы сами хотите обрести счастье, то практикуйте сострадание». Как и многие великие духовные учения, буддийский канон призывает проявлять в нашей жизни сострадание. Эти духовные традиции учат нас чувствовать связь с людьми и миром, в котором мы живем. Они почитают служение ближним как одну из самых высоких добродетелей. Рост числа научных данных в наши дни подтверждает такое убеждение. Исследователи челове-

ческого счастья обнаружили, что служение окружающим — одно из главных отличий счастливых людей по всему миру. На мой взгляд, в этом заключен глубокий смысл. Когда мы помогаем другим, нашему уму открывается более широкий горизонт, на котором мы можем разглядеть наши мелкие проблемы в реальном свете. То, что раньше казалось пугающим и невыносимым и зачастую делало наши проблемы столь гнетущими, начинает терять свою силу.

Вопрос в том, можем ли мы развить в себе сострадание? Если да, то как это сделать? И вновь я убежден в том, что полное осознание принципиального единства человеческого рода и глубокой взаимосвязи природы нашего существования и благополучия имеет решающее значение. Когда вы ощущаете связь с остальными, вы можете открыть свое сердце, которое я часто называю «внутренней дверью», и протянуть руку помощи другим. Поступая таким образом, вы обретаете глубокое чувство безопасности и доверия, а также постигаете истинный смысл свободы. Ключевым элементом этого процесса является переход на более глубокий уровень осознанности в отношении своих собственных состояний ума, в частности эмоций и настроения. С помощью этих практик можно заложить прочный фундамент внутри себя; своего рода убежище, которое станет основанием внутреннего счастья, подлинным источником радости. Исследователи часто задают вопрос о причинно-следственной связи между состраданием и счастьем. Они спрашивают: причина в том, что сострадательные люди счастливее остальных, или в том, что счастливые проявляют больше сострадания. Я полагаю, что с практической точки зрения не так и важно, что является причиной. Гораздо важнее, что мы можем развивать

и то и другое. В моей собственной буддийской традиции для систематического развития способности сострадать и поддержания благополучия предлагаются многочисленные духовные практики. Сегодня благодаря достижениям в области нейробиологии, в особенности открытию пластичности мозга, мы знаем, что мозг изменяется и адаптируется даже у пожилых людей. К примеру, в моем возрасте — на восьмом десятке лет. Почтенный мастер Тибета Сакья-пандита, живший в XIII веке, однажды сказал: «Стремитесь к учению, даже если завтра вам суждено умереть».

В «Искусстве быть счастливым» мы попытались представить читателю системный подход к тому, чтобы стать счастливым и преодолевать неизбежные жизненные проблемы и страдания. Наш подход сочетает лучшие достижения Востока и Запада: буддийские принципы и практики, с одной стороны, а также западную науку и психологию — с другой.



Мы убеждены в том, что каждый из нас способен сделать очень многое для того, чтобы быть счастливее.

Наша цель состояла в том, чтобы разделить это убеждение с другими, а также, что более важно, привлечь внимание к колоссальным внутренним ресурсам, заложенным в каждом из нас. С учетом этих главных целей, основной упор в книге был сделан на рассмотрении тех методов и средств, которые позволят каждому человеку стать счастливее и получать больше радости от жизни.

На протяжении последних десяти лет наше общение с Говардом продолжалось. Мы говорили о счастье в рамках общества в целом, рассмотрели, как внешние факторы могут влиять на счастье. В ходе этих обсуждений мы изучили ряд ключевых принципов и практик, которые могут играть важную роль в достижении личного счастья. И, что более важно, мы проработали некоторые каверзные вопросы, связанные с применением упомянутых принципов в контексте целого общества. Как оставаться счастливым в современном мире, полном беспокойства и напряженности? Как применять принципы «Искусства быть счастливым», сталкиваясь с проблемами и страданием в мире? Каковы причины индивидуального и общественного насилия? Как научиться нейтрализовать эти причины? Как сохранить веру в человечество перед лицом насилия и страдания? Вот лишь некоторые из вопросов, к которым мы стремились обратиться в наших дискуссиях. В течение этого десятилетия я продолжал свои непрерывные диалоги с учеными — в первую очередь со специалистами в области аффективной и когнитивной нейробиологии, а также с психологами. Таким образом, между современной наукой и вековыми идеями моей буддийской традиции может быть намного больше общего. Я надеюсь, что результаты этого исследования, равно как и мое постоянное общение с Говардом, превратятся в новую книгу. Благодаря ей и другие смогут стать соучастниками нашего обмена мнениями, который я счел для себя весьма полезным.