



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
Сопrotивление 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