

A close-up portrait of the Dalai Lama, showing his face from the nose up. He has a shaved head and is wearing glasses. His hands are clasped in a prayer gesture (Anjali Mudra) near his mouth. He is wearing a maroon garment and a string of prayer beads is visible at the bottom left.

ЕГО  
СВЯТЕЙШЕСТВО

ДАЛАЙ-  
ЛАМА

МОЙ  
ПУТЬ



Своими словами  
О ГЛАВНОМ

*«Все наше существование сопровождается великий вопрос, осознаем мы его или нет: в чем цель жизни? Я много думал над этим вопросом и хотел бы поделиться своими мыслями в надежде, что они могли бы принести непосредственную практическую пользу тем, кто познакомится с ними».*

Далай-лама XIV

Далай-лама. Главные ценности

Далай-лама XIV

**Мой путь**

«ЭКСМО»

2008

УДК 141.339

ББК 86.42

### **Далай-лама XIV**

Мой путь / Далай-лама XIV — «Эксмо», 2008 — (Далай-лама.  
Главные ценности)

ISBN 978-5-04-164223-5

Одна из самых читаемых книг Его Святейшества Далай-ламы. В ней великий учитель простыми и искренними словами расскажет читателям о том, в чем он видит истинную природу счастья и смысл жизни каждого человека. О чем говорили все великие духовные учителя на протяжении истории человечества? В чем основы мироздания, кармы и судьбы? Каков путь настоящего буддизма? Почему люди ответственны не только за себя, но и за все, что происходит в мире? Какие возможности и опасности для человечества несет в себе новое тысячелетие? На эти и многие другие вопросы Далай-лама ответит с присущей ему легкостью, искренностью и мудростью. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 141.339

ББК 86.42

ISBN 978-5-04-164223-5

© Далай-лама XIV, 2008

© Эксмо, 2008

## Содержание

Предисловие научного редактора	6
Введение	7
Глава первая. О счастье	9
Наша потребность в любви	10
Сострадание	12
Первые шаги к состраданию	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Далай-лама XIV

## Мой путь

*Эта книга посвящается всем живым существам,  
которые могут освободиться от страданий,  
и великим мастерам всех духовных традиций,  
которые учат нас, как это сделать.*

His Holiness The Dalai Lama  
IN MY OWN WORDS: AN INTRODUCTION  
TO MY TEACHINGS AND PHILOSOPHY

Copyright © 2008 Tenzin Gyatso, HH The Dalai Lama with the Foundation for Universal Responsibility of HH The Dalai Lama. English language publication 2008 by Hay House Publications (India) Pvt. Ltd.

© Макарова Е. А., перевод, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## Предисловие научного редактора

Книга Его Святейшества Далай-ламы, предложенная вашему вниманию, составлена на основе устных учений и статей разных лет и представляет собой краткое обзорное руководство по основополагающим буддийским воззрениям и практикам. Она также знакомит читателя с важнейшими идеями Далай-ламы о светском гуманизме: труд начинается с размышлений о глубинных видах благополучия и счастья и завершается рассмотрением философии всеобщей ответственности, а также рекомендациями, которые помогут продолжить диалог между созерцательной традицией буддизма и нейрофизиологией.

Читать эту книгу можно разными способами. После первичного прочтения книги целиком она может стать для вас кратким настольным справочником по основополагающим буддийским принципам. Чтобы изучить соответствующие идеи и практики более глубоко и подробно, вы затем можете обратиться к другим книгам Далай-ламы, включая его развернутую серию «Библиотека мудрости и сострадания»<sup>1</sup>, или попросить квалифицированных буддийских учителей объяснить текст в формате устных наставлений.

Другой способ работать с этой книгой (скорее всего, после первичного ее изучения) – применить так называемое *медленное чтение*, которое особенно полезно при знакомстве с философскими текстами и руководствами по психопрактике. Вот как описывает этот подход бхикшуни Тубтен Чодрон, ученица и соавтор Далай-ламы. «Подобный способ чтения предполагает, что вы зачитываете отрывок, а потом на какое-то время откладываете книгу в сторону. Посидите и поразмышляйте над несколькими абзацами или разделом, которые вы только что прочли. Затем прочтите следующий отрывок. Завершив размышление над новой частью, прочтите еще чуть-чуть – и снова размышляйте. Если вы не применяете подобный метод, то читаете лишь для того, чтобы получить информацию, и таким образом просто загромождаете свой ум. Это не принесет вам никакой пользы, потому что суть Дхармы (буддийского учения) – не в получении информации, а в преобразовании сердца. Чтобы по-настоящему преобразить свое сердце, нам нужно делать паузы, читать очень медленно и размышлять над прочитанным». Мы надеемся, что подобный формат (в дополнение к самой книге в целом) поможет вам углубить свою созерцательную практику и укрепиться в ненасильственном поведении.

Завершим традиционным буддийским благопожеланием: благодаря усилиям от подготовки и чтения этой книги пусть наш мир и ум каждого читателя наполнятся большим состраданием, спокойствием и добротой – в точности как об этом мечтает сам Его Святейшество Далай-лама.

*Лобсанг Тенпа*

---

<sup>1</sup> Публикуется в издательстве ЭКСМО с 2020 года.

## Введение

Фонд всеобщей ответственности под эгидой Его Святейшества Далай-ламы (Тензина Гьяцо) имеет счастье, а также удостоен благословения и чести представить это краткое вступление к, выражаясь словами самого Его Святейшества, его идеям, учениям и посланиям нашему раздробленному и измученному проблемами миру.

Тензин Гьяцо, рожденный в крестьянской семье, называет себя «простым буддийским монахом». Миллионы людей по всему миру почитают его за глубокие прозрения относительно человеческой сущности, причин, в силу которых мы претерпеваем страдания, и путей, следуя которым мы все сможем обрести счастье. Эти прозрения – результат его многолетней личной практики и опыта в области некоторых из самых сложных и совершенных духовных техник и методов, когда-либо существовавших в истории человечества.

Для буддистов всего мира он представляет собой олицетворение их веры и высочайших человеческих устремлений; для них он *бодхисаттва*, то есть тот, кто сознательно выбирает рождение в образе человека – с неизбежными для него страданиями от старости, болезней и смерти, – чтобы учить человечество и служить ему. Для более чем шести миллионов тибетцев он является символом надежды на будущее Тибета, где – несмотря на непрекращающийся геноцид со стороны Китая – они будут свободны и смогут возродить прежнюю цивилизацию на основе союза древности и современности, тем самым претворяя видение Далай-ламы в реальность. Следуя принципам буддийских учений, он не прекращает прилагать усилия по демократизации жизни тибетцев в изгнании. Ему часто приходится объяснять, что вопрос Тибета – это вопрос не о будущем Далай-ламы, а о правах и свободах всех тибетцев как в самом Тибете, так и за его пределами. В настоящее время, в изгнании, существуют избранный автономный парламент, премьер-министр и органы судебной власти. Хотя Далай-лама неоднократно просил разрешения сложить полномочия мирского лидера борьбы за дело Тибета, выдающийся мировой престиж и преданность народа Его Святейшеству означает, что в центре этого начинания остается именно он. Для миллионов людей во всем мире он просто «Его Святейшество», знакомый многим благодаря своим постоянным улыбкам и призывам к состраданию, альтруизму и миру.

Как и все великие учителя, Далай-лама воплощает в себе то, чему учит, и практикует то, что проповедует. В свои восемьдесят с лишним лет он следует заведенному распорядку занятий духовной практикой, которые начинаются каждый день в 4 часа утра и продолжаются в течение нескольких часов. Он до сих пор получает наставления и посвящения от других лам. В его жизни не было какого-то одного проблеска, единичного озарения, которое он назвал бы всеохватывающим просветлением. Хотя его последователи почитают и прославляют его как живое воплощение Будды, он себя таковым не называет. Подобно Будде, он «обыкновенный» человек, подобный любому из нас. Продвигаясь благодаря практике по ступеням духовного пути, мы все способны обрести счастье и избежать страданий.

Его Святейшество с почтением относится к многообразию мира, признавая уникальность каждого человека, живущего на нашей планете. Он уважает индивидуальные потребности каждого человека, его культурно-этнические особенности и убеждения. Далай-лама приглашает нас учиться на основе его прозрений и опыта – что мы можем и должны делать применительно ко всем традициям, – но также советует нам вырабатывать собственные векторы образования и личностного роста. Далай-лама призывает к предельно тщательной проверке любого учителя или учения, предостерегая нас от беспечности и неосмотрительности при выборе тех, кому мы доверяемся, и не поощряет дилетантов в сфере духовных знаний. На духовном пути нет возможности срезать угол и нет курсов, позволяющих достичь счастья и просветления за выход-

ные, за неделю или за другой краткий период. Сам путь – уже цель, а вступаем мы на него в нескончаемом настоящем.

Эклектичное, открытое для всех мировоззрение Далай-ламы побудило его выстроить связи с миром вокруг. Эти связи выходят за рамки его желания обеспечить права тибетцев и его статуса как одного из великих духовных мастеров нашего времени. В соответствии со своей философией сопричастности он протягивает руку широкому кругу людей и групп, ведя подлинный диалог с представителями других религиозных конфессий, а также участвуя в активном обмене мнениями с учеными, политиками, педагогами, бизнесменами и активистами. Все это делается с тем, чтобы вместе мы смогли перейти от синкретичного восхищения «единством в многообразии» к более глубокому пониманию того, как мы можем жить вместе – в гармонии и мире с собой, друг с другом, с Землей и со Вселенной. Данная книга приглашает вас начать это странствие вместе с одним из величайших духовных и религиозных наставников всех времен.

## Глава первая. О счастье

Все наше существование сопровождает великий вопрос, осознаём мы его или нет: *в чем смысл (цель) жизни?* Я много думал над этим вопросом и хотел бы поделиться своими мыслями в надежде, что они смогут принести непосредственную практическую пользу тем, кто с ними познакомится.

Как мне кажется, цель нашей жизни – быть счастливыми. С самого момента своего рождения каждый человек хочет быть счастливым и не желает страдать. Это желание не зависит ни от влияния социальной среды, ни от образования, ни от идеологии. Всем своим существом мы просто желаем удовлетворенности. Не знаю, есть ли более глубокий смысл у существования Вселенной с ее бесчисленными галактиками, звездами и планетами, но по меньшей мере очевидно: перед нами как людьми, живущими на Земле, стоит задача сделать счастливой собственную жизнь. Поэтому важно определить, что именно принесет наивысшую степень счастья.

Прежде всего отметим: все виды счастья и страданий можно разделить на две основные категории – умственные и физические. Из этих двух именно ментальные оказывают на большинство из нас наиболее значительное влияние. Если мы не страдаем от серьезной болезни или нехватки базовых благ, наше физическое состояние играет в жизни второстепенную роль. Если потребности тела удовлетворены, мы почти не обращаем на него внимания. Ум, однако, реагирует на каждое событие, каким бы незначительным оно ни было. Поэтому к достижению спокойного умственного состояния нам следует прилагать самые серьезные усилия.

Исходя из своего ограниченного опыта, я пришел к заключению, что наивысшей степени внутреннего спокойствия можно достичь с помощью развития любви и сострадания. Чем больше мы заботимся о счастье других существ, тем больше возрастает наше собственное чувство благобытия. Возращение сердечной доброжелательности и участливого отношения к другим людям автоматически успокаивает ум. Оно помогает избавиться от каких бы то ни было страхов и ощущений незащищенности, которые мы можем испытывать, и дает нам силы для преодоления любых препятствий, которые могут стоять на нашем пути. Это подлинный источник успеха в жизни.

На протяжении всего нашего существования в этом мире нам суждено сталкиваться с проблемами. Если в такие моменты мы потеряем надежду и впадем в уныние, мы ослабим свою способность противостоять трудностям. Если же, напротив, мы будем помнить о том, что не нам одним, но и всем приходится претерпевать страдания, то такой более реалистичный взгляд придаст нам решимости и сил для преодоления трудностей. И действительно, при подобном подходе мы будем рассматривать каждое новое препятствие как еще одну благоприятную возможность для совершенствования своего ума! Таким образом, мы можем стремиться постепенно воспитать в себе больше сострадания – развивать как искреннее сочувствие к страданиям других людей, так и желание помочь им избавиться от боли. В результате окрепнут наша собственная безмятежность и внутренняя сила.

## Наша потребность в любви

В конечном итоге причина, по которой любовь и сострадание приносят наибольшее счастье, заключается в том, что мы по своей природе дорожим ими превыше всего. Потребность в любви лежит в самой основе человеческого существования. Эта потребность проистекает из глубинной взаимозависимости между всеми и каждым. Каким бы одаренным и искусным ни был отдельный человек, он не сможет выжить, оставшись в полном одиночестве. Каким бы сильным и независимым ни чувствовал себя человек в периоды своего наибольшего процветания, при болезнях, старости или в очень юном возрасте он вынужден полагаться на поддержку других.

Взаимозависимость, разумеется, представляет собой основополагающий закон природы. Не только высшие формы жизни, но и многие виды мельчайших насекомых являются общественными существами, которые, не имея религии, закона или образования, выживают за счет взаимного сотрудничества, основанного на врожденной способности распознавать существующую между ними взаимосвязь. На тончайшем уровне материальных явлений также господствует взаимозависимость. На самом деле все явления, которые окружают нас, будь то океаны, облака или леса, возникают в зависимости от тонких энергетических моделей. При отсутствии надлежащего взаимодействия они растворяются и распадаются.

Именно из-за того, что наше человеческое существование так мощно зависит от помощи других, потребность в любви составляет самую основу нашего бытия. Поэтому нам необходимо испытывать подлинное чувство ответственности и проявлять искреннюю заботу о благе других.

Нам необходимо осознать, кем мы, люди, в действительности являемся. Мы не похожи на некие предметы, созданные машинами. Если бы мы были просто механическими системами, облегчать наши страдания и удовлетворять наши потребности могли бы сами машины. Однако, поскольку мы не являемся существами исключительно материальными, было бы ошибкой возлагать все наши надежды на счастье только на внешнее развитие. Чтобы определить, кто мы есть и что нам нужно, нам следует постараться разобраться в наших истоках и природе.

Не затрагивая сложного вопроса о создании и эволюции нашей Вселенной, мы, по крайней мере, не будем оспаривать то, что каждый из нас является порождением своих родителей. Как правило, зачатие ребенка происходит не только и не просто из-за сексуального желания, но и в результате решения родителей завести ребенка. В основе такого решения лежат ответственность и альтруизм – готовность родителей заботиться о своем ребенке до тех пор, пока он не сможет заботиться о себе самостоятельно. Таким образом, с самого момента зачатия любовь родителей непосредственно участвует в нашем появлении на свет. Более того, на самых ранних этапах своего развития мы полностью зависим от материнской заботы. По мнению некоторых ученых, ментальное состояние беременной женщины – спокойное или возбужденное – оказывает непосредственное физическое воздействие на ее еще не рожденного ребенка.

Проявление любви также очень важно и после рождения. Поскольку новорожденный ребенок питается молоком из груди матери, он естественным образом ощущает с ней близость – а она, чтобы как следует накормить младенца, должна испытывать к нему любовь. Если мать будет чувствовать раздражение или неприязнь, это может препятствовать току молока. Кроме того, с момента рождения и до трех- или четырехлетнего возраста продолжается критический период в развитии мозга, во время которого физический контакт с любящим ребенка человеком является наиболее важным фактором для нормального развития. Если не брать ребенка на руки, не прижимать его к груди и не проявлять к нему нежности или любви, его развитие будет задерживаться, что повлияет на процесс созревания головного мозга.

Когда ребенок подрастает и идет в школу, его потребность в поддержке должна удовлетворяться учителями. Если педагог не только передает научные знания, но и берет на себя ответственность за подготовку учеников к жизни, его ученики будут испытывать к нему доверие и уважение, а все полученные уроки никогда не сотрутся из их памяти. И напротив: знания, полученные от учителя, который не проявляет искренней заботы о благополучии своих учеников, не сохранятся в их памяти надолго.

В наши дни многие дети растут в семьях, где нет счастья. Если они не получают нежность в достаточном объеме, то, повзрослев, редко проявляют любовь к своим родителям. Зачастую им трудно полюбить вообще кого-либо. Это очень печально.

В конечном итоге, поскольку ребенок не может выжить без заботы других людей, любовь – это самое важное, что его питает. Счастливое детство, устранение многочисленных детских страхов, здоровое развитие уверенности в себе – все это напрямую зависит от любви.

Аналогичным образом, если больного лечит врач, который относится к нему с душевной теплотой, пациент будет чувствовать себя спокойно, а желание врача предоставить больному наилучшее лечение само по себе окажет исцеляющий эффект вне зависимости от профессиональных навыков доктора. С другой стороны, если врач не проявляет душевной теплоты и выказывает недружелюбие, нетерпение или равнодушное пренебрежение, больной будет волноваться, даже если врач является высококвалифицированным специалистом, заболевание было правильно диагностировано и было назначено правильное лечение. Настроение больного неизбежно влияет на качество и полноту его выздоровления.

Даже когда в своей повседневной жизни мы вступаем с кем-либо в разговор, если наш собеседник говорит с душевной теплотой, мы с удовольствием его слушаем и с удовольствием ему отвечаем. Весь разговор становится интересным, какой бы несущественной ни была его тема. Верно и обратное: если собеседник говорит неприветливо или резко, мы чувствуем себя неуютно и желаем только поскорей закончить общение. Как в самых незначительных, так и в самых важных случаях добрые чувства и уважение к другим людям крайне важны для нашего счастья.

В Америке я недавно встретился с группой ученых, которые сообщили, что в их стране достаточно высок уровень психических расстройств – от них страдает около двенадцати процентов населения. В результате нашей беседы выяснилось, что основной причиной депрессивных состояний является не нехватка материальных благ, а отсутствие любви со стороны других. Таким образом, на основе всего вышеописанного становится ясно: вне зависимости от того, осознаём мы это или нет, потребностью в любви с самого рождения проникнуто все наше существо. Даже если любовь исходит от животного или со стороны того, кого мы обычно считаем врагом, и дети, и взрослые ощущают к ней естественное притяжение.

Я уверен, что никто не рождается свободным от потребности в любви, а это служит доказательством того, что людей нельзя считать исключительно материальными существами – вопреки представлениям некоторых современных философских школ. Никакой материальный предмет, каким бы красивым или ценным он ни был, не заставит нас почувствовать, что мы любимы, ведь наша глубинная самость и истинный характер сокрыты в субъективной природе нашего ума.

## Сострадание

Некоторые мои друзья иногда говорят: хотя любовь и сострадание – это чудесные и прекрасные качества, в действительности они не особо актуальны. Наш мир, отмечают они, не является местом, где подобные убеждения обладали бы большим влиянием или силой. Они утверждают: гнев и ненависть настолько свойственны человеческой природе, что люди всегда будут пребывать под их властью. Я с этой мыслью не согласен.

Человек в своем нынешнем виде существует около 100 000 лет. Как мне кажется, если бы в течение всего этого времени сознанием человека управляли в первую очередь гнев и ненависть, общая численность населения лишь сократилась бы. Однако, несмотря на все войны, численность населения сейчас больше, чем когда-либо. Для меня это очевидный показатель того, что любви и сострадания в мире больше.

Именно поэтому неприятные события и становятся темой новостей; сострадательная деятельность настолько глубоко вошла в нашу повседневную жизнь, что мы воспринимаем ее как нечто само собой разумеющееся и потому во многих случаях не замечаем.

Пока я рассмотрел главным образом пользу, которую сострадание приносит уму, но оно также способствует и физическому здоровью. Как показывает мой личный опыт, психическая устойчивость и физическое здоровье напрямую связаны между собой. Гнев и возбуждение, без сомнения, делают нас более уязвимыми для заболеваний. С другой стороны, если ум спокоен и занят положительными мыслями, тело не станет легкой добычей для болезни.

Конечно же, верно и то, что нам всем присущ врожденный эгоцентризм, который препятствует чувству любви к другим. Итак, поскольку мы находимся в поиске истинного счастья, которое достигается только при умиротворенном состоянии ума, и поскольку такое спокойствие ума достигается только благодаря сострадательному отношению, как же такое сострадательное отношение развить? Очевидно, недостаточно просто думать о том, что сострадание – это нечто замечательное! Мы должны напряженно работать над его развитием – должны использовать все события своей повседневной жизни, чтобы преобразить собственные мысли и поведение.

**Прежде всего, нужно ясно понимать, что именно мы подразумеваем под состраданием.** Многие формы сострадательного чувства переплетаются с желанием и привязанностью. Так, любовь, которую родители испытывают к своему ребенку, зачастую сильно связана с их собственными эмоциональными потребностями, поэтому она не является в чистом виде сострадательной. То же происходит и в браке: любовь между мужем и женой – особенно в начале, когда супруги еще не очень хорошо знают глубинный характер друг друга, – в большей степени основывается на привязанности, чем на подлинной любви. Наше желание может быть таким сильным, что человек, к которому мы чувствуем привязанность, представляется нам хорошим, хотя в действительности в нем очень много отрицательных качеств. Кроме того, у нас есть склонность преувеличивать даже незначительные добродетели. Поэтому, когда отношение одного из супругов меняется, другой супруг часто испытывает разочарование, и его отношение также меняется. Это свидетельствует о том, что любовь была мотивирована скорее личными потребностями, чем истинной заботой о другом человеке.

Подлинное сострадание – не просто эмоциональный отклик; это твердая решимость, основанная на здравомыслии. Поэтому истинно сострадательное отношение к другим не меняется, даже если они поступают дурно.

Конечно, выработать в себе подлинное сострадание совсем не просто! Для начала давайте рассмотрим следующие факты. Неважно, красивы и дружелюбны люди или же непривлекательны и склонны к враждебности – в конечном итоге это такие же люди, как и мы. Подобно нам, они желают счастья и не желают страданий. Более того, они обладают таким же правом

избавиться от страданий и быть счастливыми. Итак, когда вы осознаёте, что все существа равны в своем желании счастья и в своем праве быть счастливыми, вы автоматически ощущаете по отношению к ним эмпатию и близость. Приучая свой ум к этому чувству универсального альтруизма, вы развиваете в себе чувство ответственности за других – желание активно помогать им в преодолении их проблем. При этом подобная готовность не является избирательной – она в равной степени относится ко всем. Коль скоро это люди, которые, как и мы, испытывают удовольствие и боль, нет логических причин проводить между ними различия или отказываться от заботы о них из-за их неблагоприятного поведения.

Хочется подчеркнуть: если мы уделим этому процессу время и будем терпеливы, развить подобное сострадание будет нам по силам. Конечно, наш эгоцентризм, наша очевидная привязанность к ощущению себя как отдельного, самосущего «я» представляют собой основополагающие помехи для нашего сострадания. На самом деле истинное сострадание можно испытать, только перестав цепляться за свое «я». Однако это не означает, что мы не можем начать и сдвинуться с мертвой точки прямо сейчас.

## Первые шаги к состраданию

Начинать следует с избавления от самых серьезных помех на пути сострадания: гнева и ненависти. Как нам всем известно, это чрезвычайно сильные эмоции, которые могут полностью завладеть нашим сознанием. Тем не менее их можно контролировать. Если же эти негативные эмоции останутся бесконтрольными, они будут терзать нас и затруднят наше продвижение к счастью как состоянию ума, которое полно любви.

Для начала стоит проверить, приносит ли гнев какую-либо пользу. В некоторых случаях, когда мы приходим в уныние в какой-либо затруднительной ситуации, создается впечатление, что гнев полезен, что он придает больше энергии, уверенности и решительности. При этом, однако, мы должны тщательно рассмотреть свое ментальное состояние. Хотя верно, что гнев дает дополнительную энергию, если мы исследуем природу этой энергии, то обнаружим, что она слепа; мы не можем быть уверены, положительными или отрицательными будут ее результаты. Причина в том, что гнев затмевает лучшую часть нашего ума – его рациональность. Поэтому энергия гнева почти всегда ненадежна. Она может привести к огромному объему разрушительного, прискорбного поведения. Более того, человек, находящийся в крайней степени гнева, уподобляется сумасшедшему, поведение которого причиняет вред и ему самому, и окружающим.

Тем не менее для преодоления затруднительных ситуаций можно развить столь же мощную, но гораздо более управляемую энергию. Источником этой контролируемой энергии будет не только сострадательное отношение, но и разум, а также терпение. Таковы самые сильные противоядия от гнева. К сожалению, многие люди ошибочно считают эти качества признаками слабости. Я уверен, что всё как раз наоборот: они являются верными признаками внутренней силы. Сострадание по природе своей является нежным, мирным и мягким, но в нем заключена огромная мощь. Не уверены в себе и неустойчивы именно те, кто легко выходит из себя. В силу этих причин я воспринимаю гневливость как очевидный признак слабости.

## **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.