

JEHO SVĚTOSTĚ
14. DALAJLÁMA



AKO BYŤ ŠŤASTNÝ

The page features a decorative border on both the left and right sides. This border consists of a light gray background with a repeating pattern of stylized, interlocking geometric shapes. Each shape is a square with internal lines forming a complex, symmetrical design, resembling a traditional knot or a stylized floral motif. The shapes are arranged in a staggered grid pattern.

Ako byť šťastný

Ako byť šťastný



Jeho svätosť
14. dalajláma

a

Howard C. Cutler, M. D.

slovar

Copyright © Jeho svätosť 14. dalajláma a Howard C. Cutler, M. D., 1998
Predslov k 10. výročiu vydania © Jeho svätosť 14. dalajláma 2009
Úvod k 10. výročiu vydania © Howard C. Cutler, M. D., 2009
Translation © Peter Macsovszky 2016
Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., 2016

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat ani šíriť v žiadnej forme ani žiadnymi prostriedkami, či už elektronickými, alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne, bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

*Venovanie čitateľom:
Kiež by ste našli svoje šťastie.*

Obsah



Predslov k 10. výročiu vydania	♦ 9
Úvod k vydaniu pri príležitosti 10. výročia vydania	♦ 13
Autorova poznámka	♦ 27
Úvod	♦ 29
I ZMYSEL ŽIVOTA	♦ 37
1 Právo na šťastný život	♦ 39
2 Zdroje šťastia	♦ 43
3 Ako pripravovať myseľ na pocity šťastia	♦ 57
4 Ako znovu nadobudnúť vnútorný pocit šťastia	♦ 69
II VLÚDNOSŤ A SÚCIT	♦ 79
5 Nový model dôvernosti	♦ 80
6 Prehľbovanie vzťahov s ostatnými ľuďmi	♦ 95
7 Hodnota a prospešnosť súcitu	♦ 117

III TRANSFORMÁCIA UTRPENIA ♦ 131

8 Čeliť utrpeniu ♦ 133

9 Utrpenie, ktoré si vytvárame sami ♦ 145

10 Zmena uhla pohľadu ♦ 163

11 Nájsť zmysel v bolesti a utrpení ♦ 185

IV PREKONÁVANIE PREKÁŽOK ♦ 199

12 Ako navodiť zmenu ♦ 201

13 Ako sa vyrovnávať s hnevom a nenávisťou ♦ 221

14 Ako sa vyrovnáť s úzkosťou a upevňovať si sebaúctu ♦ 235

V ZÁVEREČNÉ ÚVAHY O DUCHOVNOM ŽIVOTE ♦ 257

15 Základné duchovné hodnoty ♦ 259

Podakovania ♦ 277

O autoroch ♦ 279

Predslov

k 10. výročiu vydania

Jeho svätosť 14. dalajláma



Veľmi ma potešilo, keď som sa dozvedel, že vydavateľ knihy *Ako byť šťastný* – ktorú som napísal so svojim dávnym priateľom, americkým psychiatrom Howardom Cutlerom – publikáciu znovu vydáva pri príležitosti jej desiateho výročia. Tí, čo knihu čítali, vedia, že je výsledkom mnohohodinových diskusií Howarda, ktorý reprezentuje pohľad súčasnej vedy, so mnou, ktorý predstavujem buddhistické chápanie otázok súvisiacich s duševným zdravím a blahom človeka. Kniha vzbudila priaznivý ohlas u širokej verejnosti a ja som pocítil hlboké zadostučinenie z toho, že sme svojou prácou prispeli k šťastiu a blahu druhých. Hoci obaja – môj spoluautor i ja – sa na problematiku dívame z rôznych uhlov pohľadu, snažili sme sa, aby naša diskusia prebiehala na všeludskej úrovni – bez ohľadu na rodové, rasové, náboženské, kultúrne a jazykové rozdiely. Na tejto úrovni sme si všetci rovní, veď každý túži po šťastí a nikto nechce trpieť. Toto tvorí podstatu našej reality. Na tejto úrovni problémy, ktorým ako ľudské bytosti čelíme, zostávajú rovnaké. Vzhľadom na toto presvedčenie vždy, keď sa mi naskytne možnosť prihovoriť sa širokej verejnosti, usilujem sa upriamiť pozornosť ľudí na túto rovnakosť ľudskej rodiny a hlbokú vzájomnú prepojenosť nášho bytia a blaha. Hovorím ľuďom aj o tom, že

ako druh musíme svoju interakciu medzi našimi blíždymi a svetom okolo nás založiť na poznaní týchto hlbokých, no jednoduchých právd.

Od vydania knihy *Ako byť šťastný* uplynulo desaťročie a ja s radosťou pozorujem, že téma ľudského šťastia vzbudzuje čoraz väčší záujem, dokonca sa stáva predmetom výskumu vedcov. Tému sa dostáva stále viac spoločenského uznania a pribúdajú aj vedecké dôkazy, ktoré len potvrdzujú úzku spätosť medzi stavmi vedomia a šťastím. Pred mnohými rokmi som napísal: „Ak chceš, aby druhí boli šťastní, cvič sa v súcite, a ak chceš byť šťastný ty, cvič sa v súcite.“ Buddhistická tradícia, ako aj ďalšie veľké duchovné tradície sveta, nás nabáda k tomu, aby sme svoje životy žili súcitne. Tieto duchovné tradície nás učia tomu, aby sme sa cítili spojitosť s ostatnými bytosťami a so svetom, v ktorom žijeme. Službu druhým vyzdvihujú ako jednu z najvyšších cností. Takýto pohľad v súčasnosti potvrdzuje čoraz väčší počet vedeckých údajov. Výskumníci, ktorí sa venujú problému ľudského šťastia, označujú súcitnú službu druhým za jeden z kľúčových znakov, na ktorom sa zhodnú najšťastnejší ľudia na celom svete. Považujem to za úplne logické. Keď pomáhame druhým, rozšíri sa horizont našej mysle, a tak získame oveľa realistickejší pohľad na naše malicherné problémy. To, čo sa nám prv javilo ako čosi strašné a neznesiteľné, čiže neprekonateľné, začne strácať silu.

Otázka znie: Dokážeme zjemňovať samých seba tak, aby sme boli súcitnejší? Ak áno, ako máme postupovať? Opakujem, že som presvedčený o tom, že skutočné rozpoznanie jednoty ľudstva a prepojenosti povahy nášho blaha má zásadný význam. Keď sa cítite prepojení s druhými, dokážete otvoriť svoje srdce, čo zvyčajne nazývam „vnútornými dverami“, a nadviazať s nimi kontakt. Vďaka takémuto konaniu nadobudnete hlboký pocit bezpečia aj dôvery a pocítite skutočnú slobodu. Tento proces si však vyžaduje predovšetkým to, aby sme pri prehlbovaní svojej pozornosti nespúšťali zo zreteľa duševné stavy, najmä emócie a nálady. Takáto prax vám

pomôže položiť v sebe pevné základy, akúsi kotvu, ktorá vám poskytne skutočné vnútorné útočisko. To je základ pravého vnútorného šťastia, rýdži prameň radosti. Výskumníkov zvyčajne zaujíma prirodzená postupnosť medzi súcitom a šťastím. Pýtajú sa: Sú súcitní ľudia šťastnejší alebo šťastní ľudia súcitnejší? Nazdávam sa, že v bežnom živote nevelmi záleží na tom, čo bolo prvé. Dôležité je, že kultivujeme oboje. Buddhistická tradícia, v ktorej som vyrastal, ponúka množstvo mentálnych cvičení na systematické kultivovanie súcitu a pohody. V súčasnosti, vďaka novým poznatkom v oblasti neurovedy, najmä po tom, ako sme objavili tvárnosť mozgu, vieme, že ľudský mozog sa ľahko prispôsobuje zmenám aj v pokročilom veku, dokonca aj v prípade sedemdesiatnika ako ja. Ctihodný tibetský učiteľ Sakja Pandita, ktorý žil v trinástom storočí, nabádal: „Vzdelávaj sa, aj keby si mal zajtra umrieť.“

V knihe *Ako byť šťastný* sme sa pokúsili čitateľom predložiť systematický prístup k otázke zväčšovania šťastia a zvládania životných ťažkostí a utrpenia. Naša metóda kombinuje to najlepšie z Východu i Západu – teda západnú vedu a psychológiu na jednej strane a buddhistické princípy a prax na strane druhej. Chceli sme sa s čitateľmi podeliť o svoje presvedčenie, že každý človek má viacero možností, ako vnieť do svojho života viac šťastia, a čo je ešte dôležitejšie, ako sa zamerať na nesmierne vnútorné zdroje, ktoré sa nachádzajú v každom z nás. Vzhľadom na tieto ciele najdôležitejšie v tejto knihe bolo, aby sme preskúmali spôsoby a prostriedky, ktoré vedú k prehĺbeniu šťastia a radosti z pohľadu jednotlivca.

Počas uplynulých desiatich rokov sme s Howardom viedli viacero rozhovorov. Diskutovali sme o širšej spoločenskej rovine a o tom, ako vonkajšie prostredie ovplyvňuje naše šťastie. Preskúmali sme početné kľúčové princípy a metódy, ktoré môžu zohrať významnú úlohu pri osobnom hľadaní šťastia. A čo je dôležitejšie, preskúmali sme niektoré z náročných problémov, ktoré sa týkajú čo najúčinniejšieho využitia týchto princíпов a metód v širšom spoločenskom kontexte. Ako si môže človek uchovať šťastie v súčasnom

nepokojnom a zložitom svete? Ako sa dajú aplikovať princípy z knihy *Ako byť šťastný* na riešenie problémov a utrpenia vo svete? Ako sa môže človek naučiť odstrániť zdroje násilia? Ako si možno udržať nádej v ľudstvo tvárou v tvár násiliu a utrpeniu? To sú len niektoré z otázok, ktorým sme sa v našich diskusiách venovali. V priebehu minulého desaťročia som pokračoval aj v dialógoch s vedcami predovšetkým z oblasti kognitívnej a afektívnej neurovedy, ako aj psychológie, aby som tak väčšmi zblížil starodávne pohľady mojej buddhistickej tradície s modernou vedou. Dúfam, že z plodov tohto bádania i nepretržitých rozhovorov s Howardom vzíde nová kniha, takže aj čitatelia sa budú môcť oboznámiť s touto výmenou názorov, ktorá mňa osobne nesmierne obohatila.

Úvod k vydaniu pri príležitosti 10. výročia vydania

Ako byť šťastný: Pohľad späť a pohľad dopredu

Howard C. Cutler, M. D.



ZAČIATKY

Od prvého vydania publikácie *Ako byť šťastný* uplynulo celých desať rokov. Keď premýšľam o udalostiach, ktoré viedli k tomuto knižnému vydaniu, spomínam si, ako som na začiatku deväťdesiatych rokov prvýkrát prišiel s nápadom napísať s dalajlámom knihu o šťastí. V tom čase už väčšina Američanov poznala dalajlám, no mimo buddhistickej komunity si ho len málokto vedel predstaviť ako reálnu ľudskú bytosť. V očiach verejnosti to bol veselý, chichotajúci sa Buddha, „pápež buddhizmu“, „boží kráľ Tibetu“. Skrátka niečo ako nevydarená karikatúra poznačená mylnými predstavami. Vlastne v tom čase, keď ste spomenuli dalajlám, v mysli priemerného Američana sa s veľkou pravdepodobnosťou vynoril Carl Spackler, neporiadny správca golfového ihriska vo filme *Caddyshack*, ktorý svoju krátku kariéru nosiča dalajlámových golfových palíc opisuje takto: „... Takže sme mali za sebou osemnásťku a on necáloval! Povedal som: ‚Hej, Láma! A čo tak malú pozornosť, vieš, za námahu.‘ A on nato: ‚Och, ehm, nemám žiadne peniaze, ale keď budeš zomierať, na smrteľnej posteli dosiahneš úplné osvietenie.‘ Takže som pochopil, že to je moja pláca – čo je fajn.“

Samozrejme, boli aj takí, ktorí mali o dalajlámovi presnejšiu predstavu. Mám na mysli tých, ktorí ho uznávali ako nositeľa Nobelovej ceny za mier, neúnavného obhajcu ľudských práv, človeka oddaného filozofii nenásilia napriek tomu, že päťdesiat rokov žije vo vyhnanstve, lebo čínska armáda brutálne vtrhla do Tibetu. No i tak, aj vzdelanejší ľudia ho často vnímali jednostranne – niektorí v ňom videli napríklad len politickú osobnosť a neuvedomovali si, že je jednou z čelných buddhistických autorít sveta, učiteľ nesmiernej duchovnej hĺbky a múdrosti. V tom čase by mnohých prekvapilo, keby zistili, že dalajláma sám seba vonkoncom nepovažoval za významného svetového vodcu a že oveľa väčšmi sa stotožňoval s rolou obyčajného buddhistického mnícha – človeka, ktorý sa každý deň zobúda o pol štvrtej ráno a trávi štyri až päť hodín v modlitbách a meditáciách.

Skrátka, na začiatku deväťdesiatych rokov som začal premýšľať o knihe, ktorá by rozptýlila tieto nedorozumenia a poľudšťila by v očiach verejnosti skreslenú predstavu o dalajlámovi.

PUBLIKOVANIE

Živo si vybavujem naše stretnutie, keď som mu prvýkrát predstrel nápad spoločne napísať knihu. Mal som značné obavy. Vedel som, že už roky sa šikovne bránil takýmto návrhom – takže v očakávaní, že odmietne moju žiadosť, prišiel som pripravený bojovať za svoju vec.

„Vaša svätosť, viem, že ste už napísali dva tucty kníh,“ spustil som, „no táto kniha bude iná. Jej cieľom je vydestilovať základné princípy, ktorými sa riadite a vďaka ktorým žijete šťastný život. Aj keď budú zrejme tie princípy založené na buddhizme, dúfam, že vaše presvedčenie predložíť takým spôsobom, že ich budú môcť uplatniť jednotlivci pochádzajúci z ktoréhokoľvek prostredia či tradície, pričom ukážem aj to, ako ich uplatniť v každodennom živote, aby sa dopracovali k väčšiemu šťastiu ...“

„Ó, výborne!“ zvolal nadšene.

„A potom, ako psychiater,“ pokračoval som, „by som chcel preskúmať vaše názory na šťastie a na to, čo dodáva životu zmysel, v kontexte západnej psychológie, dokonca s ohľadom na vedecké dôkazy, ktoré by mohli vaše názory podporiť.“

„Áno, fajn!“ povedal dalajláma rozhodne a na znak súhlasu s mojim návrhom prikyvoval.

Horlivo som ďalej mlel svoje, lebo som predpokladal, že nebude ochotný na môj návrh pristáť. Chcel som ho stoj čo stoj presvedčiť a ohromiť svojimi argumentmi, a tak som sotva vnímal jeho odpovede.

Dalajláma vyzeral trochu zaskočený. Zrazu ma prerušil: „Howard,“ povedal a začal sa smiať. „Už som súhlasil. Prečo ešte pokračujete v argumentovaní?“

Keď mi konečne došlo, že dalajláma pristal na môj návrh, náhle sa ma zmocnila eufória – okrem cieľov a dôvodov, pre ktoré som prišiel s návrhom tejto knihy, mal som aj jeden sebecký motív, o ktorom som sa z pohodlnosti zabudol zmieniť: chcel som sa od dalajlámu naučiť, ako sa mám stať šťastnejším ja sám.

Na knihe sme začali pracovať v roku 1993, počas dalajlámovej návštevy v mojej domovine, v štáte Arizona. V ten týždeň sme mali rozvrh nabitý prednáškami, ktorých cieľom bolo oboznámiť poslucháčov s vynikajúcimi komentármi ku klasickému textu veľkého indického buddhistického učenca z ôsmeho storočia Šantidévu. Napriek časovo náročnému dennému programu sa nám podarilo nájsť trochu času na stretnutia. Pomohla nám v tom aj skutočnosť, že dalajláma bol ubytovaný v tom istom areáli, kde prebiehali jeho verejné prednášky – v hotelovom rezorte v Sonorskej púšti, na okraji Tucsonu. Takže každé ráno po raňajkách a potom občas aj v podvečer sme sa stretávali v jeho apartmáne, kde som mu kládol jednu otázku za druhou o jeho názoroch na život, o tom, čo robí život hodnotným. Skrátka, zásadné otázky týkajúce sa ľudského šťastia i utrpenia.

Počas mesiacov, ktoré predchádzali našim rozhovorom, strávil som mnoho času tým, že som pripravoval zoznam otázok. Starostlivo som ich zoradil podľa vypracovanej osnovy, až zaplnili hrubý šanón. Takže keď som sa dostavil na naše prvé stretnutie, bol som pripravený. V priebehu niekoľkých minút dalajláma rozptýlil všetky moje ilúzie, ktoré som mal o usmerňovaní našej diskusie. Plánoval som postupovať systematicky, podľa programu, ktorý som si stanovil, a plynule nasledovať od otázky k otázke, ako keď sa rúca domino. Zakrátko som však zistil, že dalajláma necíti potrebu podriaďiť sa mojej agende. Jeho odpovede na moje otázky boli nepredvídateľné a náhle odkláňali rozhovor úplne iným smerom. Mohol som sa síce pridržať určitého sledu myšlienok, no tento sled sa narušil vždy, keď dalajláma zabrúsil do neočakávanej oblasti. Naše rozhovory mi chvíľami prichodili dosť náročné. Zároveň však, vďaka dalajlámovmu brisknému a robustnému zmyslu pre humor, boli veselé a strhujúce.

Tieto rozhovory, doplnené materiálmi z jeho verejných vystúpení, poslúžili ako základ pre túto knihu, neskôr rozšírenú o ďalšie rozhovory, ktoré sme viedli uňho doma, v Indii. Naš projekt ma čoskoro úplne pohltil. Rozhodol som sa preto načas prerušiť svoju psychiatrickú prax, aby som mohol všetku pozornosť venovať skúmaniu ľudského šťastia a hľadaniu spojiva medzi Východom a Západom. Odhadoval som, že dokončenie knihy bude trvať zhruba šesť mesiacov a so spoluautorom ako dalajláma poľahky nájdem vydavateľa.

Ako sa ukázalo, mýlil som sa. Prešlo päť rokov a ja som ešte vždy pracoval na knihe. Na mojom písacom stole sa hromadil vysoký štôš zamietavých listov od literárnych agentov a vydavateľov – rozrastajúce sa svedectvo vtedajšej vydavateľskej filozofie, podľa ktorej dalajlámove knihy väčšinového čitateľa neoslovujú. Navyše tvrdili, že verejnosť sa, podľa všetkého, nezaujíma o tému ľudského šťastia.

V roku 1998, po niekoľkoročnom nepretržitom zamietaní a s vyčerpanými finančnými zdrojmi to vyzeralo, že veľa možností mi nezostáva. Napriek tomu som bol odhodlaný postarať sa o to, aby

aspoň hrstka čitateľov mohla ťažiť z dalajlámovej múdrosti. Zauziamienil som si, že knihu vydám v nízkom náklade a použijem na to posledné zvyšky svojho dôchodkového sporenia. Zhodou okolností však v tom čase matka môjho blízkeho priateľa v newyorskom metre čírou náhodou oslovila jedného cudzinca. Ako sa ukázalo, dotyčný pracoval v knižnom priemysle. A tak sa vytvorili kontakty, ktoré viedli k zmluvám s literárnym agentom a dobrým komerčným vydavateľstvom. Takže kniha, v malom náklade a so skromnými očakávaniami, predsa len vyšla.

NEOČAKÁVANÝ ÚSPECH

To bolo pred desiatimi rokmi. Dalajláma, vydavateľ ani ja by sme si nikdy nepomysleli, čo bude nasledovať. Chýr o knihe sa šíril rýchlo, viac ústne než prostredníctvom inzercie či reklamy. Neočakával som takú veľkú pozitívnu odozvu, takže ma naplnilo úžasom, keď som videl, že kniha sa umiestnila v rebríčku bestsellerov *New York Times* a zostala tam nasledujúce dva roky. Bolo to krátko po tom, ako sa potvrdilo, že kniha sa skutočne stáva súčasťou kultúrneho života Ameriky. Podchvíľou sa objavovala v televíznych sitkomochoch, súťažiach, dokonca aj na kanáli MTV – v populárnych kultových seriáloch tých čias, ako boli *Priatelja*, *Sex v meste*, v súťažiach *Riskuj*, *Milionár* či v reality šou *MTV Cribs* – a ešte aj na otvorení futbalovej sezóny v relácii *Monday Night Football*, kde jeden z rozohrávačov svoj predsezónny úspech, aspoň čiastočne, pripísal tejto knihe.

Bolo nepochybné, že ľudí oslovilo dalajlámove hlavné posolstvo, ktoré znie: *Áno, šťastie je možné – môžeme sa v ňom cvičiť takisto ako v ktorejkoľvek inej zručnosti* a priamo ho pestovať prostredníctvom úsilia a praxe. Podľa dalajlámu šťastie môžeme dosiahnuť zmenou postoja a pohľadu, čo znamená, že kľúč k šťastiu držíme vo svojich rukách. Šťastie nezávisí od náhody. Nemusíme

čakať na deň, keď všetky vonkajšie okolnosti nášho života zapadnú do seba – na deň, keď konečne schudneme, zbohatneme, zosobášime sa (alebo sa rozvedieme), alebo nás konečne povýšia.

Dalajámovo principiálne posolstvo nádeje ľudí zrejme oslovilo a zarezonovalo hlboko v srdciach jednotlivcov nielen v Amerike, ale na celom svete – v ľuďoch, ktorí možno pochádzajú z rôznych kultúrnych prostredí, no ktorých spája základná ľudská túžba po šťastí a prahnú po lepšom živote. Knihu napokon preložili do päťdesiatich jazykov a prečítali si ju milióny ľudí na celom svete.

REVOLÚCIA ŠŤASTIA

Koncept šťastia ako dosiahnuteľného cieľa, ako niečoho, čo môžeme vedome kultivovať prostredníctvom praxe a úsilia, je základom buddhistického pohľadu na šťastie. Výcvik mysle vlastne už tisícročia tvorí uholný kameň buddhistickej praxe. Zhodou okolností, krátko po vydaní knihy *Ako byť šťastný*, aj v spoločnosti sa začalo zakoreňovať takéto poňatie, ktoré však pochádzalo z oblasti vedy, a tento „nový“ objav spôsobil u mnohých ľudí zásadnú zmenu v chápaní šťastia.

V čase, keď som začiatkom deväťdesiatych rokov začal pracovať na publikácii *Ako byť šťastný*, som zistil, že existuje pomerne málo vedeckých štúdií o šťastí a pozitívnych emóciách. Neboli to oblúbené témy výskumu. V tom čase ľudské šťastie a pozitívne emócie skúmala hŕstka bádateľov, ktorých považovali za čudákov. Potom sa však ľudské šťastie zrazu stalo predmetom intenzívneho záujmu vedeckej komunity i širšej verejnosti, lebo ľudia začali upúšťať od svojich predchádzajúcich prchavých, nejasných a rozmarných predstáv o šťastí a začali ho vnímať ako niečo, čo možno vedecky skúmať. V priebehu uplynulej dekády čoraz viac ľudí odmietlo predstavu, podľa ktorej šťastie je len vedľajší produkt vonkajších okolností, v prospech názoru, že šťastie možno

systematicky rozvíjať. Stali sme sa svedkami nesmierneho pohybu – *revolúcie šťastia*.

Míľnikom v tomto novom hnutí bolo formálne založenie novej oblasti psychológie, ktoré sa zaoberá štúdiom ľudského šťastia. Tento nový odbor psychológie oficiálne vznikol v roku 1998, keď sa významný psychológ Dr. Martin Seligman, novozvolený predseda Americkej psychologickkej asociácie, rozhodol zasvätiť svoje funkčné obdobie založeniu tejto novej oblasti, ktorú nazval „pozitívnu psychológiu“. Poukázal na to, že v uplynulom polstoročí sa klinická psychológia zameriavala najmä na duševné choroby, slabomyseľnosť a dysfunkcie, a vyzval svojich kolegov, aby rozšírili rámec psychológie a zahrnuli doňho aj skúmanie pozitívnych emócií, ľudských predností a „toho, čo dáva životu zmysel“.

Seligman vytvoril tím s ďalším skvelým výskumníkom – Mihályom Csikszentmihályim, aby spolu položili základy novej vedeckej disciplíny. Čoskoro sa k nim pripojila skupina špičkových bádateľov z amerických i európskych univerzít a pozitívna psychológia vyrazila do sveta s obrovským rozmachom. *Prvýkrát v dejinách ľudstva sa šťastie stalo legitímnou oblasťou vedeckého výskumu.*

Odvtedy má revolúcia šťastia čoraz väčší vplyv na všetky vrstvy spoločnosti. Tlač zaplavili články o šťastí, zatiaľ čo študijné programy o pozitívnej psychológii sa rozšírili v univerzitných kampusoch po Spojených štátoch amerických i po celom svete. Napríklad na Harvardovej univerzite seminár šťastia ako najobľúbenejší predbehol aj seminár úvod do ekonómie. Počet študentov, ktorí sa naň každý semester zapísali, presiahol číslo 1 400. Vplyv sa prejavil aj na vládnej úrovni, po celom svete. Napríklad v Bhutáne sa najdôležitejším meradlom úspechu krajiny namiesto hrubého národného produktu stalo hrubé národné šťastie. Politickí činitelia rôznych národov verejnú politiku zakladajú na výskume šťastia. Istý škótsky vládny predstaviteľ energicky vyhlásil: „Ak dokážeme prijať pozitívnu psychológiu ako novú vedu, budeme mať príležitosť vybudovať nové osvietenstvo.“