

Lekcja SZCZĘŚCIA i długowieczności

*Mistrzowie mądrości o źródłach
dobrego życia*

DALAJLAMA • DEEPAK CHOPRA
KARMAPA • WAYNE W. DYER

KHUSHWANT SINGH, KENTING TAI SITUPA, ROBERT HOLDEN,
SHOBHAA DÉ, ROHINI SINGH, ŚRI ŚRI RAVI SHANKAR

POD REDAKCJĄ
ASHOKA CHOPRY



Tytuł oryginału: Golden Cloud, Silver Lining: Lessons From the Masters on Happiness & Longevity

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski
Projekt okładki: Jan Paluch

ISBN: 978-83-246-8273-7

Copyright © individual authors 2012
Copyright Introduction © Ashok Chopra 2012
Originally published in 2013 by Hay House (India) Pvt. Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2015 by Helion S.A.
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/rozwarz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wstęp	
Ashok Chopra	
Nie samym chlebem... ..	11
Jego Świątobliwość XIV Dalajlama Tenzin Gjaco	
Sztuka szczęścia	23
Deepak Chopra	
Czym jest pułapka szczęścia i jak jej uniknąć	47
Jego Świątobliwość XVII Karmapa Trinlej Taje Dordże	
Szczęście to nic skomplikowanego	57
Jego eminencja XII Działgon Kenting Tai Situpa	
Osiągnięcie szczęścia w trudnych czasach	65
Khushwant Singh	
Sprawdzone rady	81
Robert Holden	
Jestem już szczęśliwy!	97
Rohini Singh	
Szczęście — nieuchwytny motyl?	145

Shobhaa Dé

Szczęście spotyka tych, którzy go szukają 161

Śri Śri Ravi Shankar

W pogoni za szczęściem 193

Wayne W. Dyer

Jak być szczęśliwym człowiekiem 205

Autorzy 279



Rohini Singh



SZCZĘŚCIE
— NIEUCHWYTNY MOTYL?

Kiedy zaczniesz osiągać zrozumienie i nie będziesz pozwalać na to, aby manipulacje stosowane przez Ego uchodziły mu na sucho, podejmiesz pierwsze kroki prowadzące do prawdziwego szczęścia. Takie uczucie nie zależy od występowania jakichkolwiek zewnętrznych czynników czy okoliczności. Ono po prostu istnieje i znajduje się w Twoim wnętrzu.



DRZWI MOJEJ LODÓWKI ZDOBI MAGNES, NA KTÓRYM umieszczono cytat z twórczości amerykańskiego pisarza i poety, Henry’ego Davida Thoreau:

Szczęście przypomina motyla — im bardziej za nim gonisz, tym łatwiej ci ono umyka. Jeżeli przeniesiesz jednak swoją uwagę na inne rzeczy, ono samo do ciebie przyjdzie i łagodnie usiądzie na twoim ramieniu...

Podobnie jak ma to miejsce w przypadku rzeczy, z którymi jesteśmy już oswojeni, po prostu przestałam zauważać ten magnes. Kiedy poproszono mnie o stworzenie eseju na temat szczęścia na potrzeby tej książki, zaczęłam zastanawiać się nad słowami Thoreau. Wydaje się, że pojawia się tu pewna sprzeczność, nieprawdaż? Wszyscy zdają się uganiać za tym wysoce pożądanym stanem ducha nazywanym szczęściem, istnieje też wiele dróg, czynników oraz możliwości, które są w stanie pomóc ludziom w osiągnięciu tego celu. Pomyślność

zdecydowanie wydaje się czymś, co trzeba wypracować. Półki w księgarniach uginają się wręcz pod ciężarem licznych poradników, a każda z tych książek zawiera własną, tajemną receptę na sukces. Warsztaty przedstawiają rozmaite narzędzia i techniki, a następnie obiecują, że to właśnie *tak* poczujesz się po zakończeniu zajęć, jeżeli będziesz pilnie stosować się do zasad przyswojonych w czasie ich trwania. Przejawiaj je, przyciągaj je, zmierzaj do osiągnięcia go, a ono będzie Twoje. To właśnie jest *cel*. Zastanówmy się — czyżbyśmy właśnie za czymś się uganiali?

Szczęście jest również nieodłącznie związane z innymi czynnikami. W końcu jeżeli nie osiągniesz „sukcesu” w pracy, w związkach, w odniesieniu do swoich życzeń, pragnień i marzeń, jak wyobrażasz sobie odczuwanie pomyślności? Zastanawiam się nad słowami widniejącymi na magnesie przyczepionym do mojej lodówki. „Im bardziej za nim gonisz, tym łatwiej ci ono umyka...”. Ta myśl wywołuje dezorientację. Czyż nie zostaliśmy wszyscy nauczeni, że ciężka praca, realizowanie celów oraz spełnianie marzeń to środki, które zapewnią nam szczęście, pokój ducha oraz poczucie sensu istnienia? Wszystko to nastąpi w chwili, w której osiągniemy to, co zamierzaliśmy — tyle, że wtedy będziemy mogli zacząć tworzyć nowe listy, ustawiać poprzeczkę jeszcze wyżej, stawiać sobie większe wyzwania i wychodzić poza strefę komfortu, aby osiągnąć kolejny stopień na drabinie osiągnięć. Tak naprawdę cały ten proces sprawia wrażenie czegoś, co odbywa się w sposób automatyczny. Gdy tylko „osiągniesz” wymarzony cel, po przelotnej chwili odpoczynku i relaksu „następny przystanek” sam Ci się narzuca. W takiej chwili wypełnia Cię świeży entuzjazm — zapal do ruszenia w pościg za kolejnym

wyzwaniem. Coś takiego zapewnia Ci frajdę, stanowi motor Twoich działań, powoduje również krążenie w organizmie adrenaliny, kiedy stajesz oko w oko z nieprzewidywanymi okolicznościami, niepewnością oraz ryzykiem. To one stanowią kontrapunkt, są czynnikiem, który sprawia, że cała ta gra nabiera sensu, i to właśnie one zapewniają poczucie spełnienia, gdy „osiągniesz” cel. Być może coś takiego podwyższa iloraz szczęścia? Im trudniejszy do osiągnięcia jest cel już w momencie startu, tym więcej satysfakcji ostatecznie przyniesie. Często przypomina to marchewkę, która zawsze dynda tuż poza zasięgiem, kusi Cię obietnicą czegoś więcej, stanowi przynętę i wabi, aby wciąż za nią podążać.

Jeżeli zatrzymasz się i spojrzysz za siebie na pokonaną już drogę, z pewnością zdołasz dostrzec okazje, w których przepełniało Cię najwyższe szczęście. Niewątpliwie były to momenty, w których ziściły się jakieś Twoje marzenia. Życie każdego człowieka ma swoje kamienie milowe, ważne punkty znaczące pokonywaną drogę — momenty, które się świętuje. Narodziny. Zakończenie edukacji. Małżeństwo. Święta. Awans. Nagroda. Odczuwasz szczęście, kiedy sprawy układają się „po Twojej myśli” — w sposób, jaki powstał w Twojej wyobraźni.

Gdy dzieje się inaczej — tracisz ukochaną osobę, Twoje dziecko podąża ścieżką, której nie akceptujesz, rozpada się Twój związek, ktoś zawodzi Twoje zaufanie, firma popada w tarapaty — pojawia się cierpienie. Czujesz, jak ogarnia Cię poczucie nieszczęścia oraz zawodu. Masz wrażenie, że opuścili Cię zarówno inni, jak i — na jakimś głębszym poziomie — Życie, a nawet Bóg. Jedno jest pewne — szczęście nie jest trwałym stanem. To uczucie, którego wszyscy szukamy, ale jest ono ulotne. Przecież już w dzieciństwie uprzedzano nas, byśmy

„nie śmiali się za dużo lub zbyt głośno, gdyż w przeciwnym razie już wkrótce radość zamieni się w płacz”. Przesłanie kryjące się za tym stwierdzeniem jest proste — nie można wierzyć w to, że szczęście jest trwałe.

Czy to właśnie to nietrwałe, niegodne zaufania i ulotne zjawisko, tego motyla przedstawionego przez Thoreau próbujemy wszyscy „złapać”? Czy aby takie postępowanie nie jest pułapką?

Już samo zadanie tego pytania to chwila łaski. Większość z nas nigdy nie kwestionuje kierunku, który prowadzi nas ku szczęściu, a jednocześnie oddala od tego, co powoduje dyskomfort. Istnieją dwa sposoby, aby się zatrzymać i zastanowić nad tym zagadnieniem. Jeden z nich ma zastosowanie w sytuacji, w której straciliśmy wszystko, co zapewniało nam szczęście — być może właśnie stojąc pośród nędzy, zadamy sobie pytanie, czy to było wszystko, co liczy się w życiu. Druga metoda rozważania natury pomyślności jest nieco bardziej zaskakująca — identyczne pytanie zadajemy sobie właśnie wtedy, kiedy „mamy wszystko”. Osiągnęliśmy to, co chcieliśmy, cele zostały zrealizowane, otaczające nas realia są tożsame z naszymi marzeniami, a mimo to wciąż słyszymy gdzieś cichy głosik niepokoju, który wskazuje na wewnętrzną pustkę wśród tej pełni świata zewnętrznego. Ten głos namawia Cię do kontemplacji, ułożenia wszystkiego w inny sposób oraz ponownego przemyślenia pewnych spraw. To może być punkt zwrotny, który pozwoli Ci zmienić na lepsze Twoje spojrzenie na podróż przez Życie.

Narzucające się pytanie brzmi: „Czy jakikolwiek element świata zewnętrznego może dać Ci prawdziwe szczęście?”. Oczywiście — może brzmieć natychmiastowa odpowiedź, ale

nie utrzyma się ona zbyt długo. Tak naprawdę sam niepokój związany z tym, jak długo zdołasz zachować przekonanie o prawdziwości tego stwierdzenia, to pierwsza przyczyna jego rozpadu! Próba kurczowego trzymania się tej odpowiedzi sprawia, że nabiera ona ulotnego charakteru. Jako istoty ludzkie jesteśmy zaprogramowani w taki sposób, aby dążyć do większych ilości tego, co jest przyjemne, a takim właśnie stanem jest szczęście. To właśnie dlatego tak mocno nas ono pociąga. To trochę tak jak ze swędzeniem — im mocniej się drapiesz, tym większą masz na to ochotę.

Pomijając sytuacje, w których osiągamy coś, o czym marzyliśmy, istnieją również inne rzeczy, które dają nam szczęście. Do tej kategorii należy piękno — niezależnie od tego, czy je tworzysz, czy też po prostu obserwujesz. Słuchanie pięknej muzyki, obserwowanie wschodu słońca, kwitnącego kwiatu czy dziecięcego uśmiechu — to wszystko szczególne momenty, które wywołują w nas coś głębokiego, choć należą przecież do świata zewnętrznego. Trudno jednak opisać odczucia, jakie budzą w nas te chwile, prawda? To właśnie tu kryje się ich potęga. Takich wrażeń nie da się opisać słowami, ponieważ wspomniane tu zjawiska zabierają Cię w podróż *wykraczającą poza umysł*. Co to za miejsce? Chociaż postrzegając piękno, korzystasz ze zmysłów, zabierają Cię one głęboko do Twojego wnętrza. Już kilkuminutowy pobyt w tym miejscu stanowi coś niewytłumaczalnie pokrzepiającego, ożywiającego i relaksującego.

A zatem istnieją różne odmiany szczęścia! Niektóre z nich kryją się w świecie zewnętrznym i stają się coraz wyraźniej widoczne, że nigdy nie zdołają one zapewnić Ci trwałej satysfakcji. Tak naprawdę jeżeli przyjrzyś się uważniej temu

zagadnieniu, zrozumiesz, że błędem jest oczekiwanie, iż Twoje „cele”, okoliczności czy nawet związki międzyludzkie zapewnią Ci poczucie nieustającej pomyślności. Dobrze, że istnieją jeszcze wspaniałe chwile, które bez wyraźnego powodu dają Ci uczucie całkowitego szczęścia. Nasz umysł ma trudności z pojęciem tego faktu, ale każdy człowiek na jakimś etapie swojego życia doświadczył czegoś takiego i mamy świadomość, że te przeżycia są prawdziwe.

Co jest źródłem *takiego* bezwarunkowego szczęścia? To uczucie kryje się w nas. Nie potrzebuje żadnych przedmiotów, aby poczuć własną kompletność. To szczęście nie jest czymś, do czego trzeba byłoby dążyć lub po co należałoby sięgać. Ono jest już obecne — to istota tego, kim naprawdę jesteś. Ten element nie potrzebuje żadnego wydarzenia, aby pozwolić Ci poczuć swą obecność. Nie kryje się w gorączkowych działaniach, planach czy też osiągnięciach, a najłatwiej znaleźć go w ciszy. Nie wymaga od Ciebie żadnych działań, potrzebujesz jedynie **być**. Nie jest to przelotna, wynikająca z uwarunkowań właściwość — to *stan*. To właśnie czegoś takiego doświadczasz, kiedy osiągasz równowagę i znajdujesz się w stanie przepływu, w zgodzie z życiem oraz chwilą obecną.

Tę kwestię poruszają wszelkie możliwe tradycje duchowe i wszyscy nauczyciele. Jeden z najwspanialszych poetów tego świata, Kabir, mówił jeleniowi, aby ten nie szukał piżma, gdyż kryje się ono w jego wnętrzu. Pojawiająca się w wielu tradycjach w rozmaitych wersjach piękna opowieść przedstawia historię kobiety, która szuka zgubionego klucza pod lampą znajdującą się na zewnątrz jej domu. Jakiś przechodzień pyta ją, co takiego robi, a słysząc o zgubie, próbuje udzielić pomocy i sugeruje:

— Może spróbuje pani sobie przypomnieć, gdzie go pani upuściła?

— Cóż, to akurat wiem — odpowiada kobieta. — Wypadł mi, kiedy byłam w domu!

Zaskoczony odpowiedzią przechodzień pyta:

— Dlaczego zatem szuka go pani na zewnątrz?

— Ponieważ to tu jest światło — brzmi odpowiedź.

Tak samo przedstawia się nasza pogoń za szczęściem. Po prostu szukamy go w nieodpowiednim miejscu.

GDZIE I W JAKI SPOSÓB POWINNIŚMY ZATEM SZUKAĆ?

Być może łatwiej będzie odpowiedzieć na to pytanie, jeżeli zastanowimy się nad tym, co czyni nas nieszczęśliwymi. Odpowiedź jest dosyć oczywista. Jeżeli sprawy nie układają się tak, jak byśmy sobie tego życzyli, czujemy się niekomfortowo. Dotyka nas cierpienie. Kiedy przyjrzymy się bliżej temu zjawisku, łatwo będzie zauważyć, że *cierpimy wtedy, gdy opieramy się napotkanej sytuacji*. Po głębszym namyśle dojdziemy do wniosku, że to nie powszechnie spotykane okoliczności są źródłem naszego poczucia braku szczęścia, ale nasza „walka” z daną sytuacją. Cierpienie wynika z naszych dociekań: „Jak to mogło mi się przydarzyć?” czy też „Dlaczego to się dzieje?”, a także z chęci zmiany aktualnego stanu rzeczy. W chwili, w której zrezygnujemy z takich pragnień, górę bierze spokój. Okoliczności, w których się znajdujesz, wcale się nie zmieniły ani nie zniknęły, ale pozwalasz Życiu rozwijać się wedle jego uznania, a kiedy naprawdę jesteś w stanie zaprzestać walki i wycofać się, zdajesz sobie sprawę z tego, że wszystko jest idealne w takiej formie, jaką aktualnie przybrało.

Być może zapytasz, czy nie jest to bierna, pełna rezygnacji postawa. Tak naprawdę jest wręcz przeciwnie. Nie chodzi tu o brak „działania”, choć tak może to wyglądać na pierwszy rzut oka — kluczem jest inteligentna, intuicyjna reakcja. Mogę sięgnąć po przenośnię i powiedzieć, że jeżeli na zewnątrz pada, a Ty nie masz ochoty zmoknąć, reagujesz w ten sposób, że zabierasz ze sobą parasol. Jeśli chcesz zmoknąć, zostawiasz ten przedmiot w domu. Jeżeli jest gorąco, robisz to, co konieczne, aby zachować chłód, w zimie postępujesz z kolei dokładnie odwrotnie. Nie marnujesz przecież energii, kwestionując pogodę lub też uskarżając się na nią. Nie próbujesz powstrzymać deszczu. To samo dotyczy pogody Życia. Czasem niebo jest tam słoneczne, innym razem pada deszcz; raz będzie panna, kiedy indziej pojawi się burza. Wszystkie te fazy przemijają, choć stanowią równocześnie element naturalnego rytmu wyznaczającego wzloty i upadki. Akceptacja rzeczy takimi, jakimi one są, to jedyna droga prowadząca do tych wrót szczęścia, o ile można w ogóle użyć takiego określenia. Spróbujmy ująć całe zagadnienie bardziej precyzyjnie i zastanówmy się, jakie jest w ogóle uzasadnienie nieszczęścia, skoro możemy wybrać głęboką, pełną zaufania, radosną akceptację tego, z czym mamy do czynienia?

Co właściwie staje nam na drodze? Ego, a więc ta część Ciebie, która podlega uwarunkowaniom — złożona struktura osobowości wraz ze swoimi sympatiami i antypatiami, pragnieniami, obawami i własnymi koncepcjami dotyczącymi tego, jak wszystko powinno wyglądać. Ego to Twoje *wyobrażenie* o sobie — nie jest ono jednak Tobą. To wyłącznie poczucie odrębności, które powstało podczas Twojego rozwoju, odróżniając Cię od innych ludzi i wprowadzając w ślepą uliczkę

umownego poczucia „bycia sobą”. Im silniejsze staje się ego, tym mocniej musisz walczyć, tym więcej „chęci świadomego robienia” pojawia się w Twoich czynach, tym wyżej rośnie mur odosobnienia. Wraz z umacnianiem się ego żyjesz w coraz większym strachu i coraz mocniej walczysz o to, aby wszystko odbywało się w jedyny sposób, który uważasz za „słuszny” — w Twój sposób. Jedyny sposób. Nie pokrywa się on jednak z tym, jak układa się Życie. Za każdym razem gdy pojawi się taka rozbieżność, jest to załączek niepotrzebnego nieszczęścia. Pomijając już kwestię niemożności docenienia daru, który czeka ukryty w stojącej przed Tobą „przeciwności”, nie jesteś nawet w stanie dostrzec tego, co jest w jak najlepszym porządku, ponieważ jedna z okoliczności ma Twoim zdaniem niekorzystny charakter i pochłania Twoją uwagę. Tak wygląda właśnie pułapka Ego.

Ego to przeciwieństwo szczęścia. Za każdym razem gdy Ego widzi, jak popadasz w stan beztroski i spokoju, ma ono tendencję do wprowadzania zamętu, aby odzyskać nad Tobą kontrolę. Ego dysponuje całą kolekcją wydarzeń z przeszłości, których może używać, aby złapać Cię w swoje sidła. Żal, poczucie winy, smutek czy wstyd to tylko część tego arsenału. Jeżeli te środki okażą się niewystarczające, zawsze może zwrócić się ku Twojej przyszłości i cechującej ją niepewności, aby w ten sposób przesłonić Ci pole widzenia za pomocą strachu i obaw. Ego ma wiele sposobów, aby powstrzymywać Cię od bycia w chwili obecnej szczęśliwą i pozbawioną problemów istotą. Teraźniejszość to jedyny moment, kiedy Ego jest nieobecne i nie posiada do Ciebie dostępu.

Jedynym wyjściem z całej tej sytuacji jest rozpoznanie gier, które prowadzi Ego. Kiedy zaczniesz osiągać zrozumienie

i nie będziesz pozwalać na to, aby manipulacje stosowane przez Ego uchodziły mu na sucho, podejmiesz pierwsze kroki prowadzące do prawdziwego szczęścia. Takie uczucie nie zależy od występowania jakichkolwiek zewnętrznych czynników czy okoliczności. Ono po prostu istnieje i znajduje się w Twoim wnętrzu.

Jeżeli nie zdołasz uzyskać dostępu do tej „studni” wewnętrznego szczęścia, tak naprawdę żaden element świata zewnętrznego nie zdoła „zapewnić” Ci pomyślności. Z drugiej strony, jeżeli odkryjesz już to wewnętrzne terytorium pełne radości, siły zewnętrzne nie będą w stanie odebrać Ci szczęścia. Tak naprawdę wszystko stanie się niezwykle, niezależnie od swojej pospolitości.

Końcem podróży jest całkowita kapitulacja. Czy to defetyzm? Nie — to wynik trwającej przez całe życie ewolucji. Czy łatwo osiągnąć taki stan? Po raz kolejny odpowiem: „nie”. Problem polega na tym, że przywykliśmy do życia w szponach Ego, a Ego nie popiera poddawania się. Takie działanie oznacza śmierć Ego. Kiedy coś się wydarza, a my wcale tym nie kierujemy, okazuje się, że to najprostszy, przesycony największą niewinnością sposób na życie. Strach zostaje zastąpiony przez wiarę. W miejsce zmagania pojawia się spokój i ufność. Opór ustępuje miejsca dostosowywaniu się do przepływu wydarzeń.

Wyobraź sobie liść, który wpada do rzeki i pozwala, aby niosła go woda. Prąd rzuca go na skały, obraca w wirach, wyrzuca na brzeg, potem ponownie zabiera ze sobą — w ten sposób listek „dociera” do swojego punktu przeznaczenia, jakkolwiek by on nie był i gdziekolwiek by się nie znajdował.

Postępowanie na wzór tego liścia to jedyna droga do osiągnięcia prawdziwego szczęścia. Trzeba porzucić swoją wolę i popłynąć z prądem rzeki życia — korzystając z jej wsparcia i przewodnictwa, ciesząc się każdą chwilą tej przygody.

W ten sposób pozwolisz, aby motyl przyleciał i delikatnie usiadł na Twoim ramieniu...

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Czym jest szczęście?

To pytanie zadają sobie od wieków wielu myśliciele — zarówno Zachodu, jak i Wschodu. Szukają powodów, dla których jedni ludzie cieszą się swoim życiem, inni zaś pogrążeni są w wieloletniej depresji i marazmie. Ci drudzy osiągną o wiele mniej niż ci pierwsi. O wiele mniej także dadzą z siebie innym. Przypuszczalnie będą krócej żyć. Swoją pesymizm i poczucie braku sensu przełożą następnym pokoleniom. Wszystko to ze stratą — dla siebie, dla innych, dla świata.

Szczęście zostało zauważone i docenione przez naukowców. Doszli oni do wniosku, że można je zmierzyć, zważyć i wyciągnąć z niego średnią szczęśliwość ludzkości w ogóle, by następnie wykorzystać tę wiedzę do różnych celów. Także do celów handlowych, ponieważ według obiegowej opinii szczęście (na które składają się m.in. zdrowie, bogactwo, pozycja społeczna, dostęp do kultury) to coś, dzięki czemu można ożywić pogrążoną w kryzysie światową ekonomię. Człowiek zadowolony z życia więcej kupuje. Dlatego dążmy do ogólnej szczęśliwości!

Tymczasem szczęście jest czymś zupełnie innym. To radość płynąca z wnętrza odczuwającej ją istoty, niezależna od warunków zewnętrznych, niepoddająca się naukowemu „szkiełku i oku”. Niemierzalna. Tak twierdzą mędrcy Wschodu i Zachodu, których wypowiedzi zebrał i opracował Ashok Chopra. Ta kolekcja pięknych tekstów, pochodzących od wyjątkowych myślicieli, stanowi wspaniałą strawę duchową. Jest to również wyraźny kierunkowskaz, pokazujący drogę ku egzystencji pełnej poczucia spełnienia oraz świadomej obecności.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 17946



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-246-8273-7



9 788324 682737