

*Jego Świątobliwość* DALAJLAMA, CHRISTIAN JELEN

SZCZEŚCIE  
*młodego umysłu*

NAUKI DALAJLAMY

Tytuł oryginału: A Path to Happiness For Young Minds

Tłumaczenie: Magdalena Zamorska

Projekt okładki: Magdalena Stasik

Ilustracje: Magdalena Stasik

Fotografia na okładce: © Catherine Cabrol

/Kipa/Corbis/Fotochannels

ISBN: 978-83-246-8269-0

Copyright © 2013 by The Foundation for Universal Responsibility

Originally published in 2013 by Hay House Publishers (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 © 2014 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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.

Ilustracje na stronach 7 i 32 zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [editio@editio.pl](mailto:editio@editio.pl)

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<i>Przedmowa</i>	4
Szczęście	6
Nastawienie	7
Motywacja	9
Człowieczeństwo	10
Medytacja i umysł	11
Jak medytować: Medytacja analityczna i jednoupunktowiona	12
Korzyści z medytacji	17
Jak medytować: Medytacja analityczna	19
Człowieczeństwo	20
Coraz więcej szczęśliwych ludzi	21
Rozumowanie źródłem zmiany	22
Współczucie	25
Poradzić sobie z wrogiem	26
Analiza stanów umysłu	28
Poradzić sobie z gniewem	29
Tolerancja i religie	31
Religie służą ludzkości	32

# Przedmowa

Ta niewielka książeczka jest transkrypcją nauk Jego Świątobliwości XIV Dalajlamy przekazanych małej grupie uczniów. Nauki zostały zarejestrowane przez reprezentantów The Foundation for Universal Responsibility (fundacji na rzecz uniwersalnej odpowiedzialności) w marcu 1995 roku w Dharamsali. Producentem i reżyserem filmu jest Rajiv Mehrotra.

Książka nosi tytuł *Szczęście młodego umysłu. Nauki Dalajlamy*. Ponieważ nauki zachowały się jedynie w postaci nagrania wideo, postanowiłem je spisać i wzbogacić o kilka ilustracji. Nauki te nadają się dla każdego, bez względu na jego zaplecze duchowe. Nauk tych wysłuchałbym z przyjemnością na wcześniejszych etapach mojego życia. Jestem pewien, że dzięki nim udałoby mi się oszczędzić sobie i innym zamętu i wielu bolesnych doświadczeń.

Mam nadzieję, że będzie to dla Ciebie stanowić rodzaj inspiracji. Chciałbym podziękować Jego Świątobliwości za współczucie i mądrość, Rajiwowi Mehrotrze za film, a Gaborowi Rederowi i Mike'owi Murrayowi za cierpliwość i rady udzielone przy tworzeniu tej publikacji.

Jeśli kogoś uraziłem lub zrobiłem coś niewłaściwego, przepraszam — nie uczyniłem tego celowo.

**Christian Jelen**

Londyn, październik 2012

# Kilka ujęć Dalajlamy udzielającego nauk

(prawa autorskie: Rajiv Mehrotra/fundacja na rzecz uniwersalnej odpowiedzialności)



Szczęście młodego umysłu. Nauki Dalajlamy



Kup ksi k

Pole ksi k

# Szczęście

## Fizyczny komfort — psychiczny komfort

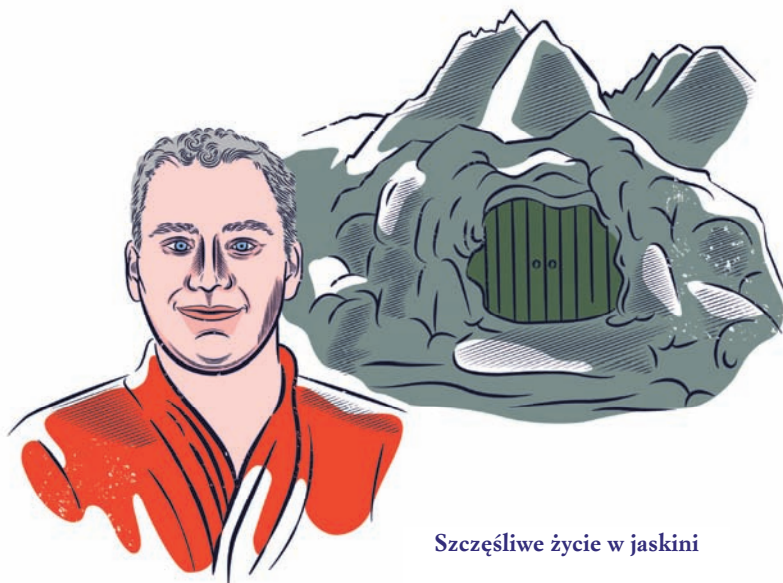
Zawsze uważałem, że prawdziwym celem naszego życia jest szczęście. Do szczęścia potrzebne są nam:

- fizyczny komfort,
- psychiczny komfort.

Fizyczny komfort możemy osiągnąć głównie za sprawą pieniędzy.

Psychiczny komfort ma o wiele większe znaczenie.

A oto przyczyna: gdy jesteśmy spokojni i zadowoleni, potrafimy wytrzymać niewielki fizyczny dyskomfort, a nawet ból.



Szczęśliwe życie w jaskini



# 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**

# MŁODOŚĆ BEZ ROZTEREK

Okres nastoletni stanowi w pewnym sensie punkt wyjścia do dalszego życia. To czas kształtowania osobowości, moralności, poglądów. To okres wyboru drogi życiowej — tematy, którymi się wtedy zainteresujesz, mogą skłonić Cię do podjęcia konkretnych studiów, wpłynąć na to, jak potoczy się Twoja kariera zawodowa i jaka będzie Twoja postawa wobec siebie i innych. Młodość to właściwy moment na zadawanie metafizycznych i egzystencjalnych pytań oraz poszukiwanie odpowiedzi. Pytasz wówczas:

*Dlaczego? Jak? Po co? Czy to sprawiedliwe? Dobrze? Słuszne?*

Kwestionujesz uznane wcześniej autorytety,  
ale równocześnie szukasz nowych.

Dla milionów ludzi autorytetem i przewodnikiem życiowym jest Dalajlama. Jego dobroć, zaangażowanie w problemy świata, otwartość na innych sprawiają, że chcemy go słuchać i wyciągać wnioski z nauk, jakie nam daje. Szczególnie prawdy, które kieruje do młodych, są warte uwagi.

Może dzięki nim uda Ci się oszczędzić sobie zamętu  
i bolesnych doświadczeń?

Ta niewielka książeczka jest transkrypcją nauk Jego Świątobliwości XIV Dalajlamy przekazanych małej grupie uczniów. Nauki zostały zarejestrowane przez reprezentantów The Foundation for Universal Responsibility w marcu 1995 roku w Dharamsali. Spisał je Christian Jelen.

Nr katalogowy: 20515



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

 **editio**

Sprawdź najnowsze promocje:

1 <http://editio.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

2 <http://editio.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

3 <http://editio.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [editio@editio.pl](mailto:editio@editio.pl)  
<http://editio.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:

**ebookpoint<sup>PL</sup>**



ISBN 978-83-246-8269-0



9 788324 682690

cena: 24,90 zł