

WIELKA KSIĘGA
RADOŚCI

Jego Świątobliwość

DALAJLAMA

Arcybiskup

DESMOND TUTU

oraz

DOUGLAS ABRAMS

tłumaczenie

ADRIANA CELIŃSKA

WYDAWNICTWO ZNAK
KRAKÓW 2017

Spis treści

Zaproszenie do radości	5
Wstęp	9
Przylot: Człowiek jest kruchy	19

Dzień 1

Istota prawdziwej radości

Powinieneś być zgorzkniały	37
Nic pięknego nie rodzi się bez odrobiny cierpienia	51
Czy zrezygnowałeś z przyjemności?	59
Największa radość	67

<i>Lunch: Kiedy spotyka się dwóch łobuziaków, jest po prostu wspa-</i> <i>niale</i>	<i>75</i>
--	-----------

Dzień drugi i trzeci

Przeszkody na drodze radości

Jesteśmy wiecznie nieukończonym arcydziełem	91
Strach, stres i niepokój: bardzo się denerwowałem	101
Frustracja i złość: Kiedy bywałem zły, krzyczałem	109

Smutek i żaloba: Trudne czasy silniej nas ze sobą łączą	117
Rozpacz: Światem rządzi wielki chaos	123
Samotność: Nie muszę się przedstawiać	131
Zazdrość: Znowu mijają nas ten facet w swoim mercedesie	139
Cierpienie i nieszczęścia: Przeszkody, które mijamy na naszej drodze	149
Choroby i lęk przed śmiercią: Wolę pójść do piekła	163
<i>Medytacja: Teraz zdradzę ci pewien sekret</i>	175

Dzień czwarty i piąty

Osiem filarów radości

1. Perspektywa: Na wszystko można patrzeć pod różnymi ką- tami	197
2. Pokora: Stałem się zachować pozór skromności i pokorę	207
3. Humor: Śmiech i żarty są zdecydowanie lepsze	219
4. Akceptacja: To pierwszy krok w stronę zmiany	227
5. Przebaczenie: Uwolnić się od przeszłości	233
6. Wdzięczność: Mam szczęście, że żyję	243
7. Współczucie: Tacy pragniemy być	253
8. Szczodrość: Wypełnia nas radość	265
<i>Świętowanie: tańce na tybetańskich ulicach</i>	279
<i>Wyjazd: Pożegnanie</i>	293
Jak się ćwiczyć w radości?	309
Podziękowania	349
O autorach	355
Słowniczek	357