

SPIS TREŚCI

Wstęp Jego Świątobliwości Dalajlamy	7
CZĘŚĆ I	
OBYWATEL ŚWIATA	9
Rozdział 1. Zmienić przyszłość	11
CZĘŚĆ II	
WEJRZYJ W SWOJE WNĘTRZE	31
Rozdział 2. Higiena emocjonalna	33
Rozdział 3. Rewolucja życzliwości	52
Rozdział 4. Za pan brat z nauką	69
CZĘŚĆ III	
SPOJRZENIE Z SZERSZEJ PERSPEKTYWY	87
Rozdział 5. Prężne współczucie	89
Rozdział 6. Gospodarka w trosce o człowieka	105
Rozdział 7. W trosce o potrzebujących	124
Rozdział 8. Uzdrowić Ziemię	144
Rozdział 9. Stulecie dialogu	162
Rozdział 10. Ucząc serce	186
CZĘŚĆ IV	
SPOJRZENIE WSTECZ, SPOJRZENIE W PRZYSZŁOŚĆ	201
Rozdział 11. Plan długoterminowy	203
Rozdział 12. Podejmij natychmiastowe działania	218
Przypisy	231
Podziękowania	253