

Spis treści

Wstęp: Słuchając apelu Dalajlamy skierowanego do świata	5
Moje trzy życiowe zobowiązania.	9

I. JAKO ISTOTA LUDZKA

1. NASZA WSPÓLNA LUDZKA NATURA	13
Nie jestem nikim szczególnym.	13
Wszyscy jesteśmy podobni	13
Jestem jedynie człowiekiem	14
Czas pomyśleć w kategoriach bycia człowiekiem	15
Każda napotkana osoba jest naszym bratem lub siostrą	16
Modłę się o bardziej kochającą się rodzinę ludzką	16
Zalety serca jako warunek naszego przetrwania	17
Potrzeba miłości we krwi	17
Moja matka jako kobieta współczująca.	20
Podoba mi się obraz sztyletów zamienionych w lemiesz pługa	21
Będę wcielał w życie aż do ostatniego tchnienia ideę współczucia	22
Co rozumiemy przez współczucie?	22
Prawdziwe współczucie jest powszechne.	23
Siła współczucia	24
Mam wrodzone poczucie humoru	25
Jestem oddanym sługą współczucia	26
Współczucie jako droga mojego szczęścia	27
Lubię uśmiech, który jest właściwy człowiekowi	28

2. MOJE ŻYCIE BEZ POCZĄTKU ANI KOŃCA	30
Cieszę się, że jestem synem zwykłych rolników	33
Moje życie codzienne	33
Urodziłem się piątego dnia piątego miesiąca...	34
Czytam w duszy najskromniejszych	35
Moi rodzice nigdy nie myśleli, że mogę być XIV Dalajlamą	36
Rozpoznaję mój różaniec	37
Pomyślnie przechodzę testy z pamięci o zdarzeniach wcześniejszych . .	38
Moje dzieciństwo w Lhasie	39
Wstępuję na tron Lwa	39
Odnajduję moje zęby	40
Wspomnienia z dzieciństwa	40
Podkradam niedozwolone smakołyki	41
Niewiele brakowało, a wyglądałbym jak Mosze Dajan!	43
Moja linia reinkarnacji	44
Zostałem wezwany do bycia dalajlamą, aby służyć innym	44
Tybetańczycy zdecydują, czy chcą XV Dalajlamy	46
Moja <i>dalajlamiczność</i>	47
Moja przyszła inkarnacja? Dlaczego nie piękna kobieta?!	48
Nie mamy początku ani końca	50
Mógłbym się odrodzić pod postacią owada	50

II. JAKO MNICH BUDDYJSKI

1. ZMIENIĆ SIEBIE	57
Bodhisattwa, mój ideał	57
Moja tożsamość mnicha	57
Moje mnisie ślubowania	57
Codziennie medytacje mnicha buddyjskiego	58
Życie w bodhisattwie	60
Praktyka duchowa, aby stać się jak najlepszym bytem ludzkim	60
Świątynie dobroci w naszych sercach	62
W stronę braterskiego spotkania religii	62
Politycy potrzebują religii bardziej niż pustelnicy	62

Moje wędrówki od Lourdes po Jerozolimę	63
Życie poświęcone kontemplacji miłości	64
Świątynie wewnętrzne	65
Zmienić swój umysł	65
Analiza umysłu jako podstawa praktyki duchowej	65
Nietrwałość i współzależność – widzenie świata takim, jaki jest	66
Przemienianie umysłu na drodze Buddy	68
Urzeczywistnianie naszego potencjału	70
Kształtowanie naszego życia emocjonalnego.	73
2. ZMIENIĆ ŚWIAT	77
Nawołuję do rewolucji duchowej.	77
Można się obejść bez religii, ale nie bez duchowości	77
Rewolucja duchowa i rewolucja etyczna	77
Choroba odosobnienia	78
Nieznajomość współzależności wśród ludzi Zachodu	79
Nie wierzę w ideologie.	80
Ludzkość jest jednością.	80
Współzależność jako prawo natury	81
Poczucie odpowiedzialności rodzi się ze współczucia	81
Wojna to anachronizm	83
Każdy musi uznać swoją część powszechnej odpowiedzialności	85
Mój dialog z naukami	86
Dlaczego mnich buddyjski interesuje się nauką?	86
Ludzkość stoi na rozdrożu	89
Etyka stosowana w nauce chroni życie	91
Tragedia z 11 września 2001 roku nauczyła mnie, że nie należy oddzielać etyki od postępu	94
3. ZADBAĆ O ZIEMIĘ	97
Nasza odpowiedzialność ekologiczna	97
Jako dziecko nauczyłem się od moich mistrzów dbać o środowisko. . .	97
Tybet mojego dzieciństwa to raj dzikiej fauny	99
W Tybecie góry stały się łyse jak głowa mnicha	100

Refleksje mnicha buddyjskiego nad naszą odpowiedzialnością ekologiczną.	104
Nasza planeta jest jedna	109
Budda w Partii Zielonych!	109
Prawa człowieka a środowisko	109
Umysł, serce i środowisko	111
Zadbać o Ziemię	113
Współzależność widziana z kosmosu.	114

III. JAKO DALAJLAMA

1. W 1959 ROKU DALAJLAMA WYCHODZI ŚWIATU NAPRZECIW	119
Tylko ja mogłem zapewnić jedność	119
W wieku szesnastu lat zostałem przywódcą Tybetu	119
Mylnie wierzyliśmy, że izolacja zapewni nam pokój.	121
Popieram apel Kaszagu skierowany do Narodów Zjednoczonych	123
Ojczyzna matka to bezwstydnny wynalazek.	125
Osobowość Mao wywarła na mnie wielkie wrażenie.	126
Marzec 1959: powstanie w Lhasie	128
Moje dzieci, to wy jesteście przyszłością Tybetu	129
Wymuszona emigracja	129
Mój priorytet to powstrzymanie rozlewu krwi	131
Dzieci nadziei	132
Jestem zwolennikiem laickiej demokracji	135
Wolność, równość, braterstwo to również buddyjskie zasady	136
Ludzie wolą rozwiązania pokojowe	138
Co zrobiłby Gandhi na moim miejscu?	140
2. ZWRACAM SIĘ DO WSZYSTKICH NARODÓW ŚWIATA	142
Ogłaszam sinizację Tybetu	142
Żądam, aby świat nie zapominał, że masakry dotyczą tysięcy Tybetańczyków.	142
W imieniu ludzkości zwracam się do wszystkich narodów świata.	146
Kampania hanizacji Tybetu	149
Pięciuset Tybetańczyków zginęło, próbując uciec z okupowanego kraju	152

Tybet jako sanktuarium pokoju dla świata	157
Przyczynianie się mojego ludu do pokoju na świecie	157
Proponuję, aby Tybet stał się dla świata sanktuarium <i>ahimsy</i>	162
W imieniu duchowego dziedzictwa mojego narodu	165
Moją bronią jest prawda, odwaga i determinacja	170
Tybet nadal cierpi z powodu niewyobrażalnego i jawnego gwałcenia praw człowieka	176
Widzę postępujące zmiany w Chinach	182
Do wszystkich moich duchowych braci i sióstr w Chinach	187
 KONKLUZJA.	190
Pokładam nadzieję w ludzkim sercu	190
Możemy żyć tylko nadzieją.	190
 OSIĄGNAĆ POKÓJ Z DALAJLAMĄ	193
Przypisy	196
Bibliografia.	201
Podziękowania	202