

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	15
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	17
Ο Δαλάι Λάμα ζει σύμφωνα με όσα διδάσκει	17
Ο Γκάντι και τα διαφορετικά γυαλιά	19
Ένας χαρούμενος φιλόσοφος και η Κοιλάδα του πόνου	21
Διαλογισμός και δράση	23
Εικόνες από τη λίμνη	24
Κομποσκοίνια, ράβδοι και ο Λάμα από τη Σέρα	26
Ο «Κύριος του λευκού λωτού» ανεβαίνει στο θρόνο ..	28
Κίτρινοι σκούφοι και κόκκινοι σκούφοι	28
Προστάτης όλων των θρησκειών	29
Πολιτικός ηγέτης σε νεαρή ηλικία	31
Από την Ποτάλα στην Νταραμσάλα	35
Η ΣΥΖΗΤΗΣΗ	38
Για την προσωπικότητά του	38
Δεν είναι ημίθεος, είναι ένας άνθρωπος όπως όλοι οι άλλοι	38
Ωκεανός σοφίας	39
Η συμπαράσταση στους άλλους είναι η ουσία της ύπαρξής μου	40

Το πιο σημαντικό σχολείο ήταν η ίδια η ζωή	41
Στο ανάκτορο της Ποτάλα δεν υπήρχαν ρολόγια	43
Ο λευκός λωτός φυτρώνει στο βουύρκο	44
Ένα χαμόγελο είναι πιο όμορφο από όλα τα διαμάντια του κόσμου	45
Το ελεύθερο Θιβέτ θα ψηφίσει	46
Η επιστροφή στη Λάσα αργεί	47
Οι προσκυνητές μεταφέρουν τις ειδήσεις	47
Ο καινούργιος Δαλάι Λάμα θα εμφανιστεί όταν θα τον χρειάζεται ο κόσμος	48
Για τον θιβετιανό βουδισμό	49
Οι Θιβετιανοί μοναχοί μπορεί να ντύνονται διαφορετικά, αλλά και γι' αυτούς ισχύουν οι «Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες»	49
Σκεφτόμαστε διαφορετικά χωρίς να τσακωνόμαστε ..	50
Ακόμη και οι απλοί άνθρωποι διασκεδάζουν με τα έξυπνα σχόλια	50
Μια θρησκεία χωρίς θεό	51
Οι διδασκαλίες του Βούδα έχουν λογική	52
Δύο διαφορετικά εγώ	53
Υπάρχουν θεραπευτικά και δηλητηριώδη βότανα ..	54
Μαχακαρούνα	55
Αγάπη για όλους	56
Η επιστροφή του Φωτισμένου	57
Τώρα πρέπει να κάνουμε το καλό	58
Δεν ονειρευόμαστε υλικά αγαθά	59
Καλές πράξεις, κακές πράξεις	60
Και αυτός που δεν κάνει τίποτα κάνει κακό	61
Η εσωστρέφεια του Θιβέτ	62
Στόχος των θρησκειών	62
Στο δρόμο του καλού	62

Το καλύτερο φάρμακο	63
Η θρησκεία ως εργαλείο εξουσίας	64
Πίστη στα μέτρα μας	65
Η ελπίδα εναντίον της θλίψης	66
Είναι ελάχιστοι οι αληθινοί πιστοί	66
Αστζη 1986	67
Προσευχή για τον κόσμο	68
Οι Εκκλησίες υποστηρίζουν τον Δαλάι Λάμα;	68
Μια θρησκεία για όλους;	69
Μποντισάτβα υπάρχουν παντού	70
Ο Βούδας χαμογελά, ο Ιησούς υποφέρει	71
Η ταπεινότητα της Μητέρας Τερέζα	71
Ένας καθολικός Γκέσε	72
 Μία ανθρωπότητα	73
Το σημαντικότερο: καλή καρδιά	73
Ηθική χωρίς θρησκεία;	74
Η αγαπημένη μας μητέρα	75
Ο πόλεμος ξεκινάει από μέσα μας	75
Τα πάντα εξαρτώνται απ' όλους	76
Οι επικίνδυνες καταστάσεις αφορούν για περίσκεψη και δράση	77
Όλοι πρέπει να συμμετέχουν	78
Δεν είναι θρησκευτική πολιτεία, αλλά ζήτημα επιβίωσης	79
 Διάλογος με τον μοντέρνο κόσμο	80
Γέφυρα ανάμεσα στη γνώση και την πίστη	80
Η «μέση οδός»	81
Η νέα ανθρωπότητα είναι η παλιά ανθρωπότητα	82
Όταν το απαιτούν οι συνθήκες	83
Φονταμενταλισμός	84
Όποιος ξεκόβει, απομονώνεται	85

Δύο φιλοσοφικές οδοί	86
Το χρήμα μέτρο των πάντων	86
Ασκητισμός και απολαύσεις	87
Η πλούσια Δύση είναι απογοητευμένη	88
Κάτω από το ωραίο περιτύλιγμα υπάρχει ο φόβος	90
Δεν υπάρχει μόνο «άσπρο ή μαύρο»	90
Τα δεινά του πολιτισμού	91
Ένας κόσμος χωρίς τεχνολογία	92
Όπως τα δάχτυλα του χεριού	93
Ο Δαλάι Λάμα ενδιαφέρεται για τη φυσική	94
Η κρίση της ευημερίας	95
Στήριγμα η συμπόνια και για τους αθεϊστές	95
Γκουρού που παραπλανούν τον κόσμο	96
Το παιχνίδι του εσωτερισμού	97
Ο βουδισμός στο σούπερ μάρκετ των θρησκειών	98
Όχι από περιέργεια για το εξωτικό	99
Μαθήματα ζωής	100
Φώτιση χωρίς ναρκωτικά	100
Πρόοδος και εσωτερικό κενό	101
Θαλπωρή για τα παιδιά	103
Από γενιά σε γενιά	104
Η εποχή του φόβου	105
Δεν αλλάζει τίποτα με το να ανησυχούμε	106
Για εμάς ο θάνατος είναι σύμμαχος	107
Γηρατιά, αρρώστια, θάνατος: Οι αγγελιαφόροι του Θεού	108
Φως και σκιά	109
Εμπειρίες θανάτου	110
Καθένας πεθαίνει διαφορετικά	111
Η πλεονεξία είναι η ζήτα πολλών δεινών	112
Οι κακές σκέψεις είναι οι πραγματικοί εχθροί μας ..	114

Η ακίδα στο δικό μας μάτι	114
Οι εχθροί γίνονται φίλοι	115
Όλοι είμαστε άνθρωποι	116
Διαφορετικές απόψεις για την ευτυχία	117
Ευτυχία και δυστυχία	117
Αγοράζεται η καλοσύνη;	118
Οι υψηλοί στόχοι	119
Ειρήνη και περιβάλλον	120
Στα βήματα του Μαχάτμα Γκάντι	120
Αντίσταση χωρίς όπλα	121
Οι Κινέζοι είναι ευγνώμονες	121
Το μέλλον της ανθρωπότητας	122
Ο σρατός δεν λύνει τα προβλήματα	123
Σήμα κινδύνου από τη «Μητέρα Γη»	
προς τα παιδιά της	124
Τα ψάρια κολυμπούν ξανά	125
Αχύμσα	126
Φτώχεια και άνετη ζωή	127
Περί της θρησκευτικής ελευθερίας στο Θιβέτ	128
Παπαγαλίζουν, δεν μαθαίνουν	128
Ένας λαός που υποφέρει	130
Σε λίγο θα σκέφτονται όπως οι Κινέζοι Χαν	131
Επαφές με το Πεκίνο	132
Κυρώσεις	133
Συμφωνούμε στην κοινωνική δικαιοσύνη	134
Ρυja για τα θύματα της Τιέν Αν Μεν	134
Πάντσεν Λάμα	135
Η κυβέρνηση στην εξορία	136

Πολιτική και θρησκεία	136
Οι πολιτικοί χρειάζονται περισσότερο από τους άλλους τη θρησκεία	136
Για το καλό της ανθρωπότητας	137
 ΑΝΑΛΥΣΗ	139
 ‘Όταν θα πετάξει το σιδερένιο πουλί	139
Προσεκτικοί, ήρεμοι και συγκροτημένοι	140
Ο βουδισμός έχει πολλά πρόσωπα	141
Στη νιρβάνα με διαφορετικά οχήματα	142
Ανάμεσα στον ινδουισμό και στο μοντέρνο	143
Ο Δαλάι Λάμα δεν είναι ο Πάπας του βουδισμού ..	144
Όλα τα πλάσματα μπορούν να λυτρωθούν	145
Από τη σαμσάρα στη νιρβάνα	146
Τα «Τρία κειμήλια»	147
Ένα σύστημα ηθικής που περιλαμβάνει και τα ζώα ..	149
Όχι στον «ιερό πόλεμο»	150
Μια θρησκεία της ορθής σκέψης	151
Θρησκεία και φιλοσοφία: Οι δύο όψεις του βουδισμού	152
Ο Βούδας και οι Έλληνες φιλόσοφοι	153
Μόνο η στιγμή είναι «πραγματική»	155
Το κάρμα δεν «πεθαίνει»	156
Η διπλή αλήθεια	157
Ένας πρίγκιπας εγκαταλείπει την πριγκιπική ζωή ..	159
Ντάρμα-Τσάκρα, ο τροχός της διδασκαλίας	161
Ο βουδισμός γίνεται παγκόσμια θρησκεία	162
Η μεγάλη αλλαγή	163
Η διδασκαλία του Βούδα φτάνει στο Θιβέτ	165
Ο Μεγάλος Πέμπτος	166
Ο κοινωνικός και πολιτικός ρόλος της σάνγκα	167

Ο θιβετιανός βουδισμός δεν είναι λαμαϊσμός	168
Τούλκου κι άλλα πεφωτισμένα πλάσματα	169
Ασπιλο σαν διαμάντι	171
Τα μάντρα είναι ιερές συλλαβές	172
Πεινασμένα πνεύματα και ιπτάμενα ανάκτορα	173
Ο Τροχός της ζωής	173
Ο αστραφτερός ήλιος της ελευθερίας	175
Μέρες φόβου, νύχτες πένθους	176
Η επαναγέννηση καταργεί τις διαχωριστικές	178
Η δίκαιη κοινωνία	181
Βία και ειρηνική αντίσταση	182
Σοπενχάουερ, ο «βουδαϊστής»	183
Νέο ξεκίνημα;	185
Θιβέτ και Ευρώπη	186
Κρίση ιδεών στη Δύση	187
Το σούπερ μάρκετ των σεκτών	189
Ιεροτελεστία Καλατσάκρα	190
Θα τις αναγνωρίσετε από τους καρπούς τους	191
«Βουδομανία»;	192
Αγάπη και συμπόνια	193