

## OBSAH

### Pravá tvář Tibetu / 11

Trůn se dvěma lvy

Dalajlama: co znamená a znamenal / 15

Dětství / 18

Čínská okupace / 34

Útěk / 43

Začíná nová éra / 50

Tibetská otázka: mylné představy a skutečnost / 52

Říkáme Číně: otevřte Tibet / 57

Záblesk naděje / 60

Ke kontaktům s Pekingem / 62

Mohu být posledním dalajlamou / 67

Sem zangpo / 72

Pětibodový mírový plán pro Tibet / 75

K členům Evropského parlamentu / 83

Za práva a svobodu Tibetu / 88

Vize a naděje: léta 1991, 1992... / 102

Tibetská snaha po sebeurčení / 106

### O tibetském buddhismu

"Kouzla a záhady" tibetského buddhismu / 112

Nejdůležitější ze všeho je soucit / 114

Buddhismus z Východu na Západ / 119

Styčné body mezi vědou a duchovním / 128

Čtyři vznešené pravdy / 132

Karman / 136

Lék moudrosti a soucitu / 138

Zářivá přirozenost ducha / 139

Osm slok k cvičení ducha /	142
Óm mani padmé húm /	154
Poklady tibetského buddhismu /	156
Meditace /	160
Náboženské hodnoty a lidská společnost /	170
Místo etiky a morálky v politice /	175
Dalajlama v Československu /	178
Poznámka vydavatele /	186