

| | |
|---|-----|
| Poděkování autora | 8 |
| Poděkování překladatele | 9 |
| Úvod | 11 |
| ČÁST I. KDO JE DALAJLAMA A PROČ PRÁVĚ ON JE KLÍČEM K ŘEŠENÍ NAŠICH PROBLÉMŮ? | |
| Kapitola 1. Kdo je dalajlama? | 24 |
| Kapitola 2. Co dalajlama dokázal? | 47 |
| Kapitola 3. Dalajlamova výzva k etické a duchovní revoluci | 78 |
| ČÁST II. ŘEŠENÍ PRO ČÍNU A TIBET | |
| Kapitola 4. Střední cesta pro Čínu a Tibet | 98 |
| Kapitola 5. Návrh mírového plánu pro prezidenta Chua a dalajlamu | 108 |
| ČÁST III. OSVOBOZENÝ A OBNOVENÝ TIBET | |
| Kapitola 6. Vize konečného cíle | 120 |
| Kapitola 7. Systém samosprávy Autonomní oblasti Bě | 129 |
| Kapitola 8. Proměna Tibetu v přírodní rezervaci | 140 |
| Kapitola 9. Osvobozený Tibet: Ekologický a ekonomický přínos tibetské autonomie pro Tibet a Čínu | 156 |
| ZÁVĚR | 164 |
| Deset důvodů k optimismu | 168 |
| Dalajlamovy návštěvy České republiky | 170 |
| Klíč k tibetské vlajce | 175 |
| Prameny | 176 |
| Dodatek I. Memorandum o skutečné autonomii pro tibetský národ | 182 |
| Dodatek II. Náboženská, kulturní a národní práva v Asii Dalajlamovo vystoupení na konferenci Mír, demokracie a lidská práva v Asii (Praha, 10. a 11. září 2009) | 194 |
| Dodatek III. Seznam titulů a ocenění udělených dalajlamovi | 199 |
| Dodatek IV. Dalajlamova setkání s představiteli států a mezinárodních organizací | 204 |
| Dodatek V. Dalajlamovy knihy v anglickém jazyce | 214 |
| Dodatek VI. Dalajlamovy návštěvy v Československu a České republice | 217 |
| Poznámky | 219 |
| Rejstřík | 229 |