

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ ΣΤΗ ΧΑΡΑ 11

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 15

Η άφιξη: Είμαστε ευαίσθητα όντα 25

ΗΜΕΡΑ 1η:

Η Φύση της Πραγματικής Χαράς 43

Γιατί δεν είσαι θλιμμένος; 45

Τίποτα ωραίο δεν γίνεται δίχως πόνο 59

Έχετε απαρνηθεί την ευχαρίστηση; 67

Η μεγαλύτερη χαρά μας 75

Μεσημεριανό: Μια απίθανη συνάντηση με δύο πειραχτήρια 83

ΗΜΕΡΕΣ 2Η ΚΑΙ 3Η:

Τι Εμποδίζει τη Χαρά 97

- Είμαστε ένα αριστούργημα σε εξέλιξη 99
- Φόβος, στρες, νευρικήτητα: Θα ήμουν πολύ αγχωμένος 111
- Απογοήτευση και θυμός: Θα έβαζα τις φωνές 121
- Θλίψη και πόνος: Οι δυσκολίες μάς ενώνουν 131
- Απόγνωση: Ο κόσμος είναι σκέτο χάος 137
- Μοναξιά: Δεν χρειάζονται συστάσεις 147
- Φθόνος: Να τος πάλι ο τύπος με τη Μερσεντές 157
- Δυσκολίες και αντιξοότητες: Ξεπερνώντας τα εμπόδια 169
- Αρρώστια και φόβος του θανάτου: Καλύτερα να πάω
στην κόλαση 183
- Διαλογισμός: Τώρα θα σας πω ένα μυστικό 195*

ΗΜΕΡΕΣ 4Η ΚΑΙ 5Η:

Οι Οκτώ Πυλώνες της Χαράς 215

1. Προοπτική: Υπάρχουν πολλές οπτικές γωνίες 217
2. Ταπεινοφροσύνη: Προσπαθώ να δείχνω σεμνός
και ταπεινός 227
3. Χιούμορ: Το γέλιο και τα αστεία καλλιεργούν
τη χαρά 239
4. Αποδοχή: Το μόνο σημείο εκκίνησης της αλλαγής 247

5. Συγχώρεση: Απολυτρώνοντας τον εαυτό μας
από το παρελθόν 253
6. Ευγνωμοσύνη: Είμαι τυχερός που ζω 265
7. Συμπόνια: Όλοι θέλουμε να την προσεγγίσουμε 275
8. Γενναιοδωρία: Είμαστε γεμάτοι χαρά 289
- Εορτασμοί: Χορεύοντας στους δρόμους του Θιβέτ 305*
- Αναχώρηση: Ένα τελευταίο αντίο 319*
- Οι Πρακτικές της Χαράς 335

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ 377

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ 381