

# Περιεχόμενα

Σημείωμα στην ελληνική έκδοση ..... 9

Εισαγωγή ..... 11  
*του Δαλάι Λάμα*

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ ΕΝΑΣ ΠΟΛΙΤΗΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

1. Επανεφευρίσκουμε το μέλλον ..... 19

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΕΣΑ

2. Συναισθηματική υγιεινή ..... 43

3. Η επανάσταση της καλοσύνης ..... 66

4. Σύμπραξη με την Επιστήμη ..... 87

## ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ

5. Η στιβαρή συμπόνια ..... 111

6. Πώς θα ήταν τα οικονομικά αν οι άνθρωποι είχαν σημασία..... 130

7. Φροντίδα για αυτούς που έχουν ανάγκη ..... 152

8. Γιατρεύουμε τη Γη ..... 174

9. Ένας αιώνας διαλόγου..... 194

10. Εκπαιδεύστε την καρδιά..... 222

**ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ**  
**ΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΠΙΣΩ, ΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ**

11. Η μακροπρόθεσμη ματιά .....	241
12. Δράστε τώρα .....	259
Ευχαριστίες .....	273
Σημειώσεις .....	277