

## Indice

7	Prefazione del XIV Dalai Lama del Tibet all'edizione 2021
11	Prefazione del XIV Dalai Lama del Tibet all'edizione 1990
13	Introduzione
17	Nota sulla trascrizione dei termini tibetani e cinesi
19	A colloquio con Kundun
28	Box <i>Il Bön, l'antica tradizione</i>
33	Tulku: i Corpi d'emanazione
40	Box <i>Il Buddismo del Tibet</i>
45	I Dalai Lama
56	Box <i>Il monastero nella civiltà tibetana</i>
63	La primavera della vita, luci e ombre
90	Box <i>Un amico venuto da lontano</i>
97	Il XX secolo in forma di tempesta
118	Box <i>I grandi monasteri</i>
127	Un anno a Pechino e l'impossibile convivenza
144	Box <i>Le donne tibetane</i>
147	L'insurrezione di Lhasa e la fuga del Dalai Lama
161	L'ordine regna a Lhasa
175	Primi anni in India
196	Box <i>Le scuole buddhiste</i>
203	Che fare?

223	Una Via di Mezzo
262	Box <i>Una giornata nella vita del Dalai Lama</i>
273	L'improvvisa morte del Panchen Lama
292	Box <i>I Panchen Lama</i>
297	Nobel per la Pace
306	Box <i>Il Dalai Lama a teatro</i>
311	Illusioni, disillusioni, sostegno internazionale: 1990-1995
327	Il riconoscimento dell'XI Panchen Lama
341	Uno "spirito" integralista contro il Dalai Lama
364	Box <i>Kalachakra, la Ruota del Tempo</i>
371	Il Millennio si chiude
385	La stagione delle delegazioni
410	Box <i>I Karmapa</i>
419	Torce umane sotto i cieli del Tibet
427	Il ritiro
438	Box <i>Il Dalai Lama compie 80 anni</i>
447	L'incontro con la scienza e una nuova pedagogia
456	Box <i>Così parlò il Dalai Lama</i>
465	Gli impegni del Dalai Lama
469	Appendice <i>Sinossi di storia tibetana</i>
487	Glossario
495	Bibliografia
505	Ringraziamenti
507	Piero Verni