

Sisällys

<i>Hänen pyhyytensä Dalai-laman esipuhe</i>	7
<i>Johdanto</i>	9
Rehellisyys.....	21
Lämpö	31
Anteeksi antaminen.....	42
Yhteys toisiin.....	55
Yhteenkuuluvuus	67
Luottamus.....	78
Tietoinen läsnäolo	90
Empatia	102
Nöyryys.....	115
Kärsivällisyys.....	126
Anteliaisuus	137
Kunnioitus.....	149
Joustavuus.....	165
Muisti.....	178
Uskollisuus	192
Kiitollisuus.....	204
Palvelus.....	215
Ilo	230
Lopuksi	241
<i>Lähteet</i>	250
<i>Kiitokset</i>	265