अनुक्रमणिका

आभार iv
प्रस्तावना: धर्मगुरु दलाई लामा vi
परिचय: पीटर मैथिसेन viii

मंगलाचरण: लद्दाख से सीख 1

भाग एक: परंपरा

1. ''छोटा तिब्बत'' 9
2. ज़मीन के साथ रहना 19
3. चिकित्सक और शमन 37
4. हमें साथ मिलकर रहना है 45
5. लयबद्धता रहित नृत्य 55
6. बुद्धवाद: जीवन की एक शैली 71
7. जोइए डी विवरे 82

भाग दो: परिवर्तन

8. पश्चिम का आगमन 89
9. मंगल ग्रह के लोग 92
10. पैसा है तो दुनिया बस में 99
11. लामा से अभियन्ता 103
12. पाश्चात्य रीति से सीखना 108
13. केन्द्र की तरफ खिंचाव 112
14. विभाजित लोग 119

भाग तीन: लद्दाख से सीख

15. न कुछ श्याम है, न कुछ श्वेत है 131
16. विकास का छल 139
17. प्रति-विकास 155
18. लद्दाख परियोजना 165
उपसंहार: ''प्राचीनता का भविष्य'' 177
बाद में: सुख का अर्थशास्त्र 189