

## Indice

7	Prefazione all'edizione 2016
11	Prefazione alla prima edizione
13	Introduzione all'edizione italiana
17	La mente è senza inizio
21	Com'è possibile ottenere l'illuminazione
23	Il lignaggio di questi insegnamenti Mahayana
29	Preghiere del mattino
35	Meditazione-prostrazione estatica a Cenresig a mille braccia e occhi
41	La visualizzazione di Guru Shakyamuni
45	La preghiera a Guru Buddha Shakyamuni
47	Il mantra di Guru Shakyamuni
49	I sette rami
53	L'offerta del mandala
71	Gli insegnamenti delle meditazioni dirette
75	Meditazione 1
85	La perfetta rinascita umana
95	Impermanenza e morte
101	La comprensione dell'Illuminato circa l'evoluzione degli esseri umani primordiali
103	Una breve spiegazione della morte come spiegata da una mente che comprende pienamente

109	Lo stato intermedio: il corpo del bardo
113	Preghiera da recitare dopo la meditazione
115	Meditazione 2
119	La sofferenza dei tre reami inferiori
131	Il Rifugio
141	Il karma
153	Confessione
155	Preghiera da recitare dopo la meditazione
157	Le sofferenze generali del samsara
161	Che cos'è il nirvana?
165	Le quattro nobili verità
169	Le sofferenze dei tre reami superiori
171	La prima nobile verità: la verità della sofferenza
181	La seconda nobile verità
187	Il modo in cui le afflizioni e il karma ci legano al samsara, la Ruota della Vita
197	Preghiera da recitare dopo la meditazione
199	La meditazione di equanimità tratta dall'addestramento mentale Mahayana
207	Preghiera da recitare dopo la meditazione
209	Il settoplice metodo Mahayana di causa ed effetto (1° parte)
217	Preghiera da recitare dopo la meditazione
219	Il settoplice metodo Mahayana di causa ed effetto (2° parte)
225	Preghiera da recitare dopo la meditazione
227	Il settoplice metodo Mahayana di causa ed effetto (3° parte)
249	Bodhicitta
259	Preghiera da recitare dopo la meditazione
261	Le azioni del bodhisattva: un riepilogo dei punti salienti
267	Le azioni del bodhisattva
309	La quinta perfezione, la perfezione della concentrazione: la meditazione di samadhi
321	Meditazione samatha
325	Preghiera da recitare dopo la meditazione
327	Dedica dei meriti
329	Glossario