

Indice

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 7 | Guida alla lettura |
| 11 | Introduzione di Sharon Salzberg |
| 15 | Introduzione di Tenzin Robert Thurman |
| 23 | Siamo noi il traffico |
| 27 | Sconfiggere il nemico esterno |
| 47 | Il potere del perdono |
| 53 | Sconfiggere il nemico interiore |
| 107 | Il tempo dell'amicizia |
| 113 | Sconfiggere il nemico segreto |
| 153 | La morte: la grande risvegliatrice |
| 163 | La vittoria sul nemico super segreto |
| 195 | La rivoluzione gentile |
| 201 | Guida pratica: compiti a casa |
| 215 | Bibliografia |
| 217 | Sharon Salzberg |
| 219 | Tenzin Robert Thurman |