

Indice

5	Prefazione
7	Insegnamenti di Lama Yeshe dati tra il 1972 e il 1983
9	La semplice arte della meditazione
17	Che cos'è il Dharma?
27	Il primo passo verso la chiarezza
47	Integrare ciò che ascoltate
59	Il rifugio è uno stato della mente
77	L'attitudine al risveglio
99	La natura esperienziale degli insegnamenti del Buddha
111	Il Dharma della danza
121	Ansia nell'era nucleare (1)
139	Ansia nell'era nucleare (2)
157	Il Dharma natalizio
167	Sull'educazione dei bambini
177	Sul matrimonio
185	Intervista: come abbiamo iniziato a insegnare il Dharma agli Occidentali
201	La nascita dei centri FPMT
231	Perché abbiamo creato la FPMT
245	Insegnamenti di Lama Yeshe al 16° corso di meditazione a Kopan
247	Prefazione del curatore
249	Praticare il Dharma in Occidente: domande e risposte

con Lama Yeshe

275 Il sentiero pacifico per la liberazione

325 Bodhicitta: la perfezione del Dharma