

Indice

5	Ringraziamenti dell'editore
11	Prefazione del curatore
13	Fate spazio alla saggezza
23	Tecniche per la sessione di meditazione e per la pausa tra una sessione e l'altra
31	Date al vostro ego l'occhio della saggezza
43	La vostra burocrazia mentale
57	Domande e Risposte
75	Ogni problema proviene dall'attaccamento
97	Sviluppare l'equanimità
111	Prendere la sofferenza e dare la felicità
117	Conclusione
119	Meditazione Mahayana sull'equanimità
125	Glossario