

## Indice

- 5 Ringraziamenti
- 9 I lineamenti del sentiero per l'illuminazione
- 25 Una lampada sul sentiero per l'illuminazione  
*Commentario di Khunu Lama Rinpoce*
- 41 Cercare un rifugio interiore  
*Sua Santità il XIV Dalai Lama*
- 51 Generare bodhicitta  
*Sua Santità Ling Rinpoce*
- 65 Creare uno spazio per il Dharma  
*Lama Yeshe*
- 79 Alla ricerca di un'esistenza significativa  
*Lama Zopa Rinpoce*
- 89 Come iniziare a praticare il Dharma  
*Zong Rinpoce*
- 95 Consigli per la pratica della devozione al guru  
*Gomchen Kampala*
- 103 Le quattro nobili verità  
*Sua Santità il XIV Dalai Lama*
- 113 Metodo, saggezza e i tre sentieri  
*Ghesce Lhundub Sopa*

131	Rinuncia <i>Tsenshab Serkong Rinpoce</i>
143	I dodici anelli <i>Ghesce Rabten</i>
151	L'addestramento mentale in otto stanze <i>Sua Santità il Dalai Lama</i>
173	Sviluppare la concentrazione univoca <i>Ghelek Rinpoce</i>
181	Alla ricerca del sé <i>Ghesce Ngawang Dhargyey</i>
189	Il fondamento di tutte le qualità eccellenti <i>Khunu Lama Rinpoce</i>
207	I diversi aspetti del tantra <i>Sua Santità Trijang Rinpoce</i>
213	Appendice 1. Sviluppare equanimità: la meditazione mahayana dell'equilibrio <i>Lama Zopa Rinpoce</i>
219	Appendice 2. La lampada sul sentiero per l'illuminazione di Atisha Dipamkarashrijnana (982-1054)
229	Appendice 3. L'addestramento mentale in otto stanze
231	Appendice 4. Il fondamento di tutte le qualità eccellenti
235	Glossario
247	Bibliografia
251	Dedica
253	Gli autori