

## Indice

5	Prefazione del curatore
7	Vivere con compassione
27	Ottenere il massimo dalla vostra vita
49	Lo scopo di essere umani
71	I benefici della bodhicitta
89	Dedica
91	Il fondamento di tutte le buone qualità
95	I nove atteggiamenti della devozione al guru
99	Glossario
111	Bibliografia
113	Lama Zopa Rinpoce