

Indice

5	Ringraziamenti dal curatore
11	Buddhismo: qualcosa alla portata di tutti
23	Spiritualità e materialismo
35	L'esperienza della saggezza del silenzio
46	L'atteggiamento mentale è più importante dell'azione
60	Un'introduzione alla meditazione
71	Seguire il sentiero senza attaccamento
89	Glossario