

## Indice

5	Prefazione all'Edizione Italiana
9	Prefazione del Curatore
15	Che cos'è il Dharma?
41	Riconoscere la perfetta rinascita umana
87	Le Ricchezze
117	Riflettere sul Grande Beneficio della Perfetta Rinascita Umana
143	Perché le cause sono così difficili da ottenere
161	Per sua natura è difficile da ottenere
189	Abbandonare le Preoccupazioni Mondane
225	Questa Vita Preziosa
253	Meditare sulla Perfetta Rinascita Umana
279	Come Meditare sugli Stadi del Sentiero verso l'Illumina- zione
283	Glossario
305	Bibliografia
311	Lama Zopa Rinpoce