

## Indice

5	Prefazione
15	Abbreviazioni
17	I tre aspetti del contributo del Buddhismo all'umanità
21	L'approccio buddhista
35	Come ottenere una conoscenza non ingannevole
79	La base del sé: il corpo e la mente
113	Scegliere la guida spirituale e diventare un praticante qualificato
143	Affidarsi ai guru
179	Come strutturare una sessione di meditazione
219	Mente, corpo e rinascita
247	L'essenza di una vita significativa
275	Guardare oltre questa vita
307	Il karma e i suoi effetti
355	I risultati del karma
383	Il funzionamento del karma
419	Glossario
437	Bibliografia