

Indice

- 5 Prefazione
- 7 Prefazione della curatrice
- 15 Una prigione non è la vera prigione
- 21 La prigione può essere il tuo eremo
- 27 Essere in prigione è un'incredibile opportunità
- 33 La gentilezza di chi ti ha messo in prigione
- 39 Tutti abbiamo molte vite
- 47 Non dobbiamo sprecare questa vita rara e preziosa
- 53 Anche se ti resta solo un giorno da vivere
- 59 Riconoscere la sofferenza e le sue cause, poi capire come porvi fine
- 65 Non c'è niente a cui essere attaccati!
- 73 Senza compassione
la vita non ha senso
- 83 Tutto è semplicemente etichettato dalla mente
- 93 Il Buddhadharma è dimostrato
- 103 La base di ogni pratica: studiare e meditare sul Lam Rim
- 117 Vivere nei voti è incredibile
- 127 Non c'è karma che non possa essere purificato
- 135 Recitare i nomi dei Trentacinque Buddha della
Confessione
- 145 Recita il Mantra del Buddha della Compassione

- 155 La pratica del dare e prendere
- 163 Recitare il Mantra di Buddha Namgyälma
- 169 Recita il mantra dal *Sutra della Grande Liberazione*
- 171 Recitare i Sutra
- 177 Leggere e studiare i libri giusti
- 185 Infine, pensa a lungo termine, pensa in grande e rilassati!
- 189 Dedicare
- 191 Lama Zopa Rinpoce