

Indice

5	Ringraziamenti
7	Introduzione
15	Il lavoro psicologico
17	Il lavoro preparatorio
25	Purificazione
39	Accumulazione
45	Il nostro lato oscuro
55	Arrendersi, una scelta consapevole
63	Il lavoro sul corpo
73	La questione della terapia
81	Il vaso alchemico
91	I preliminari
93	Il rifugio
107	Bodhicitta
117	Guru yoga
131	Le prostrazioni
143	L'offerta del mandala
157	Vajrasattva
175	Dorje Khadro
189	Samayavajra
199	Le ciotole d'acqua
205	Tsa-tsa

213	Procedere oltre
215	Segni e sintomi
225	La prossima tappa del viaggio
231	Le basi creative
237	Glossario
243	Bibliografia
249	Rob Preece
251	Elisa Macci