

## Indice

- 7 Premessa
- 9 Introduzione
  
- 15 *Il risveglio della dignità*
- 17 Le ghiande sanno fare la quercia
- 27 Incontrare i nostri demoni
- 37 Botanica di base
- 43 Toccare terra
- 49 Come mantenere il proprio posto
  
- 57 *Le Quattro Nobili Verità*
- 59 La sindrome del “tutto è un gran casino”
- 73 Benvenuti al cimitero
- 93 Il puro potenziale e la cessazione della sofferenza
- 103 Arrendersi al piano, percorrere il sentiero
  
- 109 *L’ottuplice Sentiero*
- 111 What’s the story, morning glory?
- 125 Chiarire la motivazione
- 131 La mente incontra il mondo
- 147 Tutta colpa del karma

155	Lavoro, denaro, scopo
165	L'importanza della nostra energia
175	La spezia che insaporisce tutti i piatti
185	Intuizione attraverso la ripetizione
195	Conclusione
199	Ringraziamenti
201	Bibliografia
205	Adreanna Limbach
207	Nalanda Edizioni
209	Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana
211	Centri FPMT in Italia
213	Unione Buddhista Italiana