

Indice

5	Prefazione
7	Il Dharma e i rituali della felicità
19	L'illusione più vecchia del mondo
29	La morte: nessuna via d'uscita
39	Un senso di urgenza
53	Le radici dell'infelicità
71	I frutti del nostro lavoro
85	La porta per la libertà
101	Le basi della pratica spirituale
115	Stabilizzare la mente
131	La gentilezza amorevole
139	Le quattro basi della consapevolezza
153	Veicoli individuali e universali del Buddhismo
167	Coltivare la mente del risveglio
179	Trasformare le avversità nel sentiero spirituale
189	Vuoto e pieno
199	Il veicolo adamantino del Tantra
209	Bibliografia
211	Glossario
217	B. Alan Wallace