

INDICE

Prefazione	5
Introduzione del curatore	8
PRATICHE PRELIMINARI	
1 Visualizzazione di Buddha Shakyamuni	13
2 La mente senza inizio	23
3 La devozione al Guru	27
LO SCOPO INFERIORE	
4 La preziosa rinascita umana	43
5 Le otto preoccupazioni mondane	53
6 Impermanenza e morte, il processo della morte.....	63
7 Le sofferenze dei tre reami inferiori	77
8 Il rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha	85
9 Il karma: la legge di causa ed effetto	99
LO SCOPO INTERMEDIO	
10 Le quattro nobili verità	121
11 Le vere sofferenze	133
12 Le vere origini della sofferenza	141
13 I dodici anelli del sorgere dipendente	153
LO SCOPO SUPERIORE	
14 L'equanimità	165
15 Generazione della mente dell'illuminazione, il cuore totalmente aperto:	173
16 La meditazione del calmo dimorare (shamata)	195
17 La vacuità	201
Lecture consigliate	211
Elenco Tavole	220
L'Autrice	221
Nalanda Edizioni	222
Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana	223
Centri FPMT in Italia	223
Come prendersi cura dei testi di Dharma	226