

## Indice

5	Diventa il tuo analista
7	Prefazione
9	Trovare noi stessi attraverso il Buddhismo
27	Religione: il sentiero dell'indagine
41	Uno sguardo alla psicologia buddhista
57	Fai della tua mente un oceano
59	Prefazione
61	La tua mente è la tua religione
77	Un approccio buddhista alla malattia mentale
93	Tutto viene dalla mente
99	Rendete la vostra mente un oceano
117	Lama Thubten Yeshe
119	Elisa Macci