

Indice

V	Ringraziamenti
IX	Prefazione all'edizione italiana
XIII	La purificazione di Vajrasattva: la soluzione a tutti i nostri problemi
XIX	Prefazione del curatore
XXV	La purificazione, i quattro poteri oppONENTI e la pratica di Vajrasattva
1	Avvertenza per gli intellettuali
5	Prima parte <i>Il commentario principale</i>
7	Perché e come ci purifichiamo
21	Prendere rifugio
39	Rifugio interiore e meditazione sulla vacuità
55	Il metodo yoga vero e proprio
75	La purificazione
83	Le pratiche conclusive
89	Parte due <i>Istruzioni per il ritiro</i>
91	Prepararsi al ritiro
109	Le sessioni del ritiro
119	Altri consigli per il ritiro

129	Parte terza
	<i>Discorsi</i>
131	Qualunque negatività può essere completamente purificata
139	L'iniziazione di Heruka Vajrasattva
153	Breve commento alla sadhana di Vajrasattva
169	La pratica di Vajrasattva e del tantra dello yoga supremo
181	Le qualità di Vajrasattva sono già dentro di noi
191	L'azione è tutto
201	Parte quarta
	<i>Lo tsog di Heruka Vajrasattva</i>
203	Che cos'è lo tsog?
207	Primo commentario allo tsog di Heruka Vajrasattva
223	Secondo commentario allo tsog di Heruka Vajrasattva
271	Appendice 1
	<i>Il metodo yoga del glorioso supremo Heruka Vajrasattva</i>
287	Appendice 2
	<i>Lo tsog di Heruka Vajrasattva</i>
317	Appendice 3
	<i>Testi tibetani</i>
341	Appendice 4
	<i>Traduzione e spiegazione del mantra di cento sillabe</i>
345	Appendice 5
	<i>Benedizione della torma Shi-dak</i>
349	Glossario
363	Cronologia degli insegnamenti di questo volume
365	Bibliografia
369	Lama Thubten Yeshe
371	Enlightenment Thangka