

Indice

I	Prefazione
1	<i>Prima parte. Mente e meditazione</i>
3	Familiarizzarsi con la virtù
41	Tipologie di meditazione
65	Oggetti della meditazione
81	<i>Seconda parte. Sviluppare una pratica di meditazione</i>
83	Le sei pratiche preliminari
121	Praticare con costanza
139	Sviluppare shamata
175	Meditare sul lam rim
197	Ritiri
225	<i>Terza parte. Dopo la meditazione</i>
227	Lontani dal cuscino di meditazione
239	Portare il Dharma in ogni azione
249	Trasformare il pensiero
273	Appendice 1 Meditazione sulla continuità della coscienza
277	Appendice 2 Meditazione in nove cicli
281	Appendice 3 Meditazione sulla perfetta rinascita umana
305	Glossario
337	Bibliografia
345	Lama Zopa Rinpoce