

# Indice

I	Prefazione
III	Introduzione di Matthieu Ricard
XIII	Introduzione del traduttore in lingua inglese
XXV	Ringraziamenti
1	Omaggio iniziale e prologo
5	Bisogna rinunciare al mondo
15	Come affidarsi alla guida spirituale
21	Identificare la preziosa rinascita umana
29	Morte e impermanenza
37	I fondamenti dell'etica
45	La natura insoddisfacente del samsara
51	L'importanza dell'etica
57	Come stabilire una compassione autentica
81	Nutrire l'amore e la compassione
87	Coltivare la bodhicitta
97	A proposito dell'assumere i voti del bodhisattva
103	Il voto del bodhisattva
111	Una spiegazione delle <i>Otto stanze dell'addestramento mentale</i> di Langri Thangpa
113	Coltivare il calmo dimorare
127	I metodi per ottenere la visione speciale
141	La necessità di coltivare insieme calmo dimorare e visione speciale

153	Come praticare l'unione di bodhicitta relativa e ultima
157	La bodhicitta ultima
173	Mahamudra
181	Buddhit� senza meditazione
209	Come prepararsi per praticare e ottenere il pieno compimento dei vari stati intermedi del bardo
217	I benefici del ritiro
231	Attitudine non settaria e consigli finali
239	Conclusione degli insegnamenti al Kailash
243	Postfazione
247	Bibliografia
253	Glossario
269	Shabkar Tsogdruk Rangdrol