

Indice

I	Introduzione
1	<i>Parte prima. Introduzione al Buddhismo</i>
3	Che cos'è il Buddhismo?
17	Lo scopo della meditazione
31	Compassione e vacuità
49	<i>Parte seconda. Il metodo yoga di Buddha Maitreya</i>
51	Breve storia di Buddha Maitreya
57	La pratica del tantra
73	I preliminari
79	Meditazione sulla vacuità
89	Diventare Maitreya
99	Meditazione su Maitreya
109	Pratiche conclusive
117	Ritiro
123	Domande e risposte
129	<i>Appendice 1</i> Spiegazione del mantra di shunyata e meditazione sulla vacuità
137	<i>Appendice 2</i> La sadhana di Buddha Maitreya
149	<i>Appendice 3</i> Il mantra della promessa di Buddha Maitreya
151	<i>Appendice 4</i> Una meditazione panoramica su tutti i punti importanti del lam rim
155	<i>Appendice 5</i> Cronologia degli insegnamenti

157	Glossario
171	Bibliografia
173	Lama Thubten Yeshe