

Indice

I	Prefazione del curatore
III	Ringraziamenti
1	La felicità e le sue cause
3	Perché la meditazione è importante?
7	La meditazione è la migliore psicologia
9	Addestrare la mente
11	Educare la mente
13	La felicità proviene dalla mente
17	La fonte della felicità
21	Sviluppo interiore e sviluppo esterno
25	La mente è come un bambino
27	La continuità della coscienza
31	La natura della mente
37	La natura di buddha
39	La natura dell'illuminazione
43	Non c'è motivo per essere depressi
45	È questione di atteggiamento
47	La fonte dei nostri problemi
51	Perché certe cose accadono?
53	La mente è la causa principale della malattia
55	La visione karmica
61	I risultati karmici
65	Le cause karmiche

- 75 Il vero nemico a cui dare la colpa
- 79 Gli svantaggi dell'egoismo
- 81 Sei solo una persona
- 85 Amare se stessi
- 89 Il potere del singolo
- 91 Prendersi cura di un essere senziente
- 95 Gli altri sono innumerevoli
- 97 Perché abbiamo bisogno della compassione?
- 101 Una responsabilità universale
- 105 Rendere la vita significativa
- 109 La compassione è cruciale
- 113 Un contributo concreto alla pace nel mondo
- 117 Le qualità interiori
- 121 Il potere del buon cuore
- 123 Creare un ambiente positivo
- 125 Compassione per il vostro nemico
- 129 La gentilezza del vostro nemico
- 131 Continuare a progredire
- 133 Rinunciare al desiderio
- 135 Impazzire di desiderio
- 141 Pensare oltre la pelle
- 145 Gestire i ricordi
- 147 Gestire lo stress
- 149 Prendere decisioni
- 151 Trasformare i problemi in felicità
- 153 Etichettare i problemi
- 155 Scegliere quale canale guardare
- 157 L'essenza della trasformazione del pensiero
- 163 Esaurire il karma negativo
- 165 Trasformare i problemi di relazione
- 169 Praticare i cinque poteri
- 173 Morire con una mente felice
- 177 Tonglen: prendere e dare
- 183 Dedicare agli altri i quattro elementi
- 189 Il nocciolo della questione
- 191 Meditazione sull'impermanenza

193	La migliore protezione
195	La realtà della nostra esistenza
197	Nulla è per sempre
199	La natura dell'impermanenza
201	Ingannati dal mondo
205	L'ignoranza è la vera radice
207	La natura dell'ignoranza
213	Eliminare l'ignoranza
215	La vacuità è come una bomba atomica
217	Un serpente al crepuscolo
219	Falsa apparenza
221	Il modo in cui le cose esistono
227	Sydney proviene dalla vostra mente
229	Voi non siete la vostra mente
231	Dall'io agli atomi
235	Il modo in cui l'io esiste
237	Basi diverse, etichette diverse
239	Da addetto alle pulizie a primo ministro
241	Essere liberi
243	L'assenza di vera esistenza nella vita quotidiana
245	Continuate a praticare
247	Dediche
249	Glossario
257	Bibliografia
261	Lama Zopa Rinpoce