

# Indice

I	Prefazione
1	<i>Prima parte.</i> Manjushri Institute, Inghilterra 1976
3	La mente e la meditazione
23	Il karma
43	I mantra
47	Il rifugio e i precetti
79	La cerimonia del rifugio
95	Diventare bodhisattva
113	Prendere i voti del bodhisattva
129	Dedica, puja e considerazioni conclusive
133	Discussione con gli studenti riguardo i corsi
139	Continuare la pratica a casa
155	<i>Seconda parte.</i> Maitreya Instituut, Paesi Bassi 1980
157	Stasera, il mio argomento è la mente
173	Il rifugio
185	Sconfiggere le otto preoccupazioni mondane
191	Prendere rifugio
199	La compassione
213	I voti del bodhisattva
227	<i>Appendice 1.</i> Meditazione di equanimità tratta dall'adde- stramento mentale Mahayana
235	<i>Appendice 2.</i> La cerimonia dei voti del bodhisattva

d *In parole semplici*

239 Glossario

253 Bibliografia

259 Lama Thubten Yeshe