

INDICE

PREFAZIONE di Maria Morigi	3
PREFAZIONE ALL'EDIZIONE INGLESE	7
Capitolo 1	
LA VERA CARATTERISTICA IMMUTABILE	13
Non c'è niente al Mondo che possa durare per Sempre	13
Non c'è modo di resistere all'Impermanenza, ma non dovrebbe essere temuta	16
Le Condizioni Causali fluenti e mutevoli sono la Matrice dell'Esistenza	20
La Vita è un Gigantesco Sogno	24
Il "Sé" è una Gigantesca Illusione	29
Per quale Fine vivono le Persone?	32
Capitolo 2	
SCOPRIRE L'INERENTE TESORO DELLA VITA	37
La vera Felicità è una Luce nella Mente	41
Una Cosa ancora più Grande è solo Memoria	44
La Vita Umana è una continua Lotta contro il "Sé"	49
Quante Persone possono effettuare Scelte realmente lucide e consapevoli?	53
La vera Libertà sta nel Risveglio della Saggezza	57
La Libertà sta nell'Accordo della Mente con Sé Stessa	61
La vera Mente illuminata ti accompagna ed è Sempre con Te	66
Cogli l'Opportunità e accogli il Risveglio della Natura spirituale	70
Non devi rispondere a una Domanda; devi capire che Non vi è Nessuna Domanda	74
Capitolo 3	
RICONOSCERE IL VERO NEMICO	79
Capiamo così Poco del Mondo e della Vita	79
Non cadere mai nella Ragnatela dei Desideri e dell'Avidità	83
Una Mente Egoista è la Fonte di innumerevoli Sofferenze	87
Svegliarsi dalle Illusioni ingenerate da Pensieri fallaci	91

Il Dubbio è il grande Nemico della Felicità	95
Iracondia e Arroganza sono Impedimenti alla vera Libertà	99
Mantieni alta l'Attenzione ed evita cattive Compagnie	102

Capitolo 4

GRAZIE ALLA SAGGEZZA, È POSSIBILE CAMBIARE IL MONDO	107
Il Distacco della Mente non è un'Emozione Transitoria	107
Un Maestro illuminato è come un Faro per lo Spirito	111
Lascia che le buone Azioni cambino la tua Mente e il tuo Spirito	116
La vera Maturità è Quella della Mente e dello Spirito	121
L'Oggetto nell'Acquisizione di Consapevolezza deve essere la Mente	125
La Vita cambia a causa della Saggezza	129
Preserva la pura Consapevolezza, ascolta la Voce della Mente Interiore	133
Là dove non ci sono Pensieri, lì si preserva una Coscienza Spiritualmente Viva	138
Capire la Caducità e Irrealtà della Vita permette di trattare meglio Te Stesso e gli Altri	143
La Chiarezza e la Forza per dominare la tua Vita provengono dalla Vera Mente	148
Costruire Qualcosa di relativamente Eterno in mezzo a una vuota Illusione	151

Capitolo 5

PIANTARE I SEMI DI UN GRANDE AMORE NEL GIARDINO DELLA MENTE	157
La Totale Vera Solitudine è un Reame di Esperienza	157
Usare la Mente che Trascende le Cose mondane per fare le Cose mondane	161
Fare del Nostro Meglio nel Presente è di Certo la migliore Preoccupazione	164
Non vi è Alcuna Contraddizione tra il Credere e il Praticare una Convinzione	168
Le cattive Teorie sono il Seme da cui Germogliano Tutte le male Azioni	172

Bene e Male sono Inestricabili come la Luce lo è dal Buio	177
Seminare molto Amore nelle Aiuole della Mente	181
Non pretendere di riuscire ad “Aggrapparti all’Acqua che Scorre”	185

Poscritto

**QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DI UN DISCEPOLO
AFFIDABILE?**

Una Discussione su Apprendimento e Pratica	189
--	-----