

# Indice

---

<b>Prefazione</b> .....	IX
<b>Introduzione</b> .....	XIII
PARTE PRIMA	
<b>Approfondimenti sul Bardo e le sue radici</b> .....	1
Sintonia tra antico e moderno, 7	
<b>Uno sguardo sui fondamenti della tradizione buddhista tibetana</b> .....	13
L'impermanenza, 15. Il vuoto, 17. Lavorare sulla mente 18. Le forze inconse, 20. Il vento karmico, 21. Il varco, 23. La proiezione, 24. Il sogno, 29. La presenza mentale, 31	
PARTE SECONDA	
<b>La meditazione</b> .....	35
Cos'è la meditazione, 36. Perché meditare, 37. Come meditare, 40. Le tecniche, 42. Attività come meditazione, 48. Come scegliere, 49. La durata, 50. Insidie e rimedi, 50	
<b>Meditazioni e procedure per il riequilibrio</b> .....	62
Rilasciare le tensioni, 62. Rilasciare le tensioni (mentale), 65. La meditazione del respiro, 67. Alcune varianti per facilitare la meditazione del respiro (II, III, IV), 73. Il corpo vuoto, 77. Fare amicizia col vuoto, 79. Esercitare la presenza mentale, 80. La consapevolezza nel sogno, 83. Addormentarsi in modo consapevole, 84. Il sogno lucido, 85. Tonglen, 87. Tonglen per il pianeta, 89.	

PARTE TERZA

**Bardo il risveglio dal sogno** ..... 91  
“Non stai morendo: è solo il sogno che si rompe”, 98.

**Bardo il risveglio dal sogno**

*Meditazione dal Libro Tibetano dei Morti* ..... 91  
Spiegazioni preliminari, 109. Parte I, 116. Parte II, 118.  
Parte III, 131. Guida all'uso del cd-rom, 144. La meditazione del Bardo, 145. Il Bardo per malati gravi e morenti, 147.

PARTE QUARTA

**Tra inizio e fine, e oltre...** ..... 149  
Possiamo prepararci?, 150. Spunti per procedere, 156.  
Come aiutare prima, 167. Come aiutare dopo, 171.

**Meditazioni e approfondimenti**

Sviluppare la gentilezza, 177. Riprendersi l'energia delle proiezioni, 181. Dissolvere le maschere, 184. Lasciar andare l'attaccamento, 186. Elaborare il risentimento, 188. Il processo del perdono, 192. Meditazione sull'Impermanenza, 197. Meditazione sulla Vacuità, 200. Meditazioni con Visualizzazione, 204. Tonglen per malati e morenti, 209. L'ultimo pensiero, 210. Phowa, 212. Phowa per malati e morenti, 213. Meditazione della dissoluzione degli elementi, 214. L'ultima scelta: ego o Io Sono?, 219.

**Conclusioni** ..... 229

**Indirizzi utili** ..... 231

**Bibliografia** ..... 233