

SOMMARIO

PRESENTAZIONE del Dalai Lama	7
PREFAZIONE: "L'arte della salute" di Deepak Chopra	8
INTRODUZIONE: la tradizione medica tibetana	13
1 IL CORPO: ricettacolo di trasformazioni	39
2 LA MALATTIA: affrontare il dolore	57
3 LA DIAGNOSI: sviluppare la saggezza	91
4 GUARIRE: ristabilire l'equilibrio	113
5 LIBERAZIONE: risvegliare il corpo di luce	163
Note e ringraziamenti dell'artista e dell'autore	187
Bibliografia	189
Centri di medicina tibetana	191

