

Indice del libro

Introduzione.....	7
PARTE I ~ Il Lavoro della Meditazione nel corpo fisico, nelle emozioni, nella mente	
1. Il Veicolo Fisico.....	20
2. Il Veicolo Astrale.....	28
2.1 ~ COME LA MEDITAZIONE ARMONIZZA LE EMOZIONI.....	33
3. Il Veicolo Mentale.....	37
3.1 ~ COME LA MEDITAZIONE ARMONIZZA LA MENTE.....	42
4. IO-REALE: il Ponte verso il SÉ.....	51
5. Il Flusso Reattivo Naturale.....	59
6. Il Flusso Creativo Individuale.....	66
PARTE II ~ I fondamenti della Meditazione	
7. Che cosa è la Meditazione.....	73
7.1 ~ SVILUPPARE PERCEZIONE ATTRAVERSO LA MEDITAZIONE.....	80
8. I 2 tipi fondamentali di Meditazione.....	83
9. I 3 tipi di Silenzio nella Meditazione.....	90
10. Perché la Meditazione funziona.....	102
11. Percezione.....	107
12. Lo sviluppo dell'Osservatore ~ il Testimone.....	110
13. La padronanza della Attenzione.....	115
13.1 ~ ATTENZIONE, PRESENZA, ECCELLENZA.....	122
13.2 ~ COME ADDESTRARE ATTENZIONE.....	124
13.3 ~ I BENEFICI DELL'ADDESTRAMENTO DI ATTENZIONE.....	129
14. I lampi di Satori.....	134
15. Gli ostacoli alla pratica.....	140
15.1 ~ OSTACOLO #1: CORRI RAGAZZO LAGGIÙ.....	142
15.2 ~ OSTACOLO #2: LA BRAMA DI FORZARE LA SERRATURA.....	146
15.3 ~ OSTACOLO #3: IL MOVIMENTO CHE PORTA VIA.....	149
15.4 ~ OSTACOLO #4: IL RUMORE.....	153
15.5 ~ OSTACOLO #5: IL DOLORE FISICO.....	157
15.6 ~ OSTACOLO #6: LE OMBRE.....	164
15.7 ~ OSTACOLO #7: CLICK, E BUONANOTTE.....	170
15.8 ~ OSTACOLO #8: LE FORTI CORRENTI DI EMOZIONE.....	173
15.9 ~ OSTACOLO #9: SCIVOLARE NEL POLO OPPOSTO.....	177
16. I benefici della Meditazione.....	182
16.1 ~ LA TRASMUTAZIONE DELLA PERSONALITÀ.....	184
16.2 ~ GUARIGIONE DELL'OMBRA ATTRAVERSO CONSAPEVOLEZZA.....	188
16.3 ~ INDICAZIONI E INTUZIONI DAI PIANI SUPERIORI.....	194
16.4 ~ ADDESTRAMENTO ALLA PRESENZA.....	198
16.5 ~ OGNI SESSIONE PORTA UN DONO CON SÉ.....	202
16.6 ~ IMPARARE A VIVERE CON INTENSITÀ E VERITÀ.....	205
17. Tre attitudini fondamentali alla pratica.....	208
17.1 ~ LA PRIMA ATTITUDINE FONDAMENTALE.....	209
17.2 ~ LA SECONDA ATTITUDINE FONDAMENTALE.....	212
17.3 ~ LA TERZA ATTITUDINE FONDAMENTALE.....	216
18. SATI: Trasmutazione nella Consapevolezza.....	221
18.1 ~ COME ADDESTRARE SATI IN OGNI MEDITAZIONE.....	231
18.2 ~ RICONOSCERE ED ESPORARE LE IDENTIFICAZIONI.....	238
18.3 ~ CHI È COLUI CHE PERCEPISCE?.....	242
18.4 ~ IL SIGNIFICATO PROFONDO DI SATI.....	243
18.5 ~ IL CAMPO DI ADDESTRAMENTO DELLA SATI.....	246
PARTE III ~ La pratica operativa di inizio percorso	
Introduzione.....	249
19. La postura fisica.....	250
19.1 ~ I TRE REQUISITI FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA POSTURA FISICA.....	254
19.2 ~ RACCOMANDAZIONI GENERALI DI PRATICA.....	264
19.3 ~ LE POSTURE: ESAME NEL DETTAGLIO.....	267
LA POSTURA DEL TRONO.....	268
LA POSTURA SEIZA DECOMPRESSA.....	270
LA POSTURA BIRMANA.....	273
LE POSTURE VERSO IL LOTO.....	283
20. Preparazione con il Respiro.....	286
20.1 ~ INTRODUZIONE AL CONDENSARE NEL DAN TIAN.....	287
20.2 ~ CONDENSARE NEL DAN TIAN COME VALVOLA DI SICUREZZA.....	288
20.3 ~ LA TECNICA NEL DETTAGLIO.....	290
21. La scelta della pratica.....	292

22. Prepararsi alla pratica.....	295
23. Terminare la pratica.....	298
23.1 ~ QUANDO LA CAMPANA SUONA.....	299
24. Il luogo di pratica.....	303
24.1 ~ STRUTTURARE L'AMBIENTE DI PRATICA.....	303
24.2 ~ ELIMINARE LE DISTRAZIONI.....	307
24.3 ~ GLI ACCESSORI E GLI ATTEGGIAMENTI INTERIORI.....	309
24.4 ~ LA MEDITAZIONE NON È ATTIVITÀ SOCIALE.....	312
25. Quando e quanto praticare.....	314
25.1 ~ DURATA DELLE SESSIONI DI INIZIO PERCORSO.....	314
25.2 ~ IN QUALE MOMENTO DELLA GIORNATA PRATICARE.....	317
25.3 ~ GESTIRE LA DURATA TEMPORALE DI PRATICA.....	319
26. I 4 Inconvenienti interiori e come gestirli.....	321
26.1 ~ INCONVENIENTE #1: VRITI.....	322
26.2 ~ INCONVENIENTE #2: MIDDHA.....	324
26.3 ~ INCONVENIENTE #3: TANHÀ.....	326
26.4 ~ INCONVENIENTE #4: KAMA.....	328
26.5 ~ IL PROTOCOLLO DI GESTIONE DEI 4 INCONVENIENTI.....	330
27. Le pratiche di Meditazione di inizio percorso.....	335
27.1 ~ INTRODUZIONE.....	335
CONDENSARE NEL DAN TIAN.....	337
ENTRARE NEL SIMBOLO.....	341
SORRIDERE NEL CUORE.....	345
STABILIRE IL SAMADHI.....	349
COLTIVARE LA SATI.....	353
I TRE GIOIELLI TIBETANI.....	358
LA QUIETE DEL CORPO.....	359
IL SILENZIO DELLA PAROLA.....	362
LO SPAZIO DEL CUORE.....	366
IMMAGINAZIONE CREATIVA.....	371
SALIRE AL RIPARO DELL'ALTISSIMO.....	377
IL FIUME DI LUCE.....	382
ESPLORARE LA MEMORIA.....	388
ENTRARE NEL SILENZIO.....	394
IN COMPAGNIA DEL MAESTRO.....	397
INTROSPEZIONE.....	402
SALIRE ALLA SUPERCOSCIENZA.....	408
LE 4 INCOMMENSURABILI.....	413
GENTILEZZA AMOREVOLE ~ METTA.....	421
COMPASSIONE ~ KARUNA.....	422
GIOIA EMPATICA ~ MUDITA.....	424
EQUANIMITÀ ~ UPEKKHA.....	426

PARTE IV ~ La pratica operativa di medio percorso

28. Valutare la propria posizione attuale.....	430
29. ANICCA: la non permanenza degli aggregati.....	435
30. ANATTA: IO e i «non-io».....	443
30.1 ~ ANATTA NEL QUOTIDIANO.....	448
30.2 ~ L'EMERSIONE DI ANATTA NEL MEDITANTE.....	449
30.3 ~ LA LAMA YIN DELLA SCIABOLA DI ANATTA.....	450
30.4 ~ COME USARE ANATTA.....	453
30.5 ~ DIFFERENZE CON IL CANONE BUDDHISTA ORTODOSSO.....	458
31. Segni di riconoscimento del medio percorso.....	463
32. Ritmo e durata della pratica nel medio percorso.....	479
32.1 ~ IL RITMO DELLA PRATICA.....	479
32.2 ~ LA DURATA DELLA SINGOLA SESSIONE DI PRATICA.....	482
33. Le pratiche di Meditazione nel medio percorso.....	486
33.1 ~ INTRODUZIONE.....	486
33.2 ~ NON ESISTONO DUE MEDITAZIONI UGUALI.....	486
33.3 ~ LA MONETA DI ECCELLENZA.....	488
33.4 ~ L'AFORISMA DI ECCELLENZA DEI MONACI SHAOLIN.....	490
33.5 ~ MIGRARE LE PRATICHE DI INIZIO NEL MEDIO PERCORSO.....	491
I 40 MINUTI DELL'INTUIZIONE.....	493
MEDITAZIONE DI SCIOGLIMENTO.....	499
OSSERVARE L'OSSERVATORE.....	507
TONGLEN ~ PRENDERE E DARE.....	511
34. Benefici della Meditazione condivisa.....	518
1. DISCIPLINA DI ADDESTRAMENTO.....	519
2. RESPONSABILITÀ ALLA MEDITAZIONE.....	520
3. L'OPPORTUNITÀ DELLA GUIDA.....	521
4. APPRENDERE E PROGREDIRE.....	522
5. IL CAMPO.....	523
35. 4 esperienze meditative a cui fare molta Attenzione.....	525
36. Outro ~ proseguire nell'invisibile.....	534