

Indice

- 7 Introduzione
- 13 Versi sulla fiducia nel cuore
- 19 L'essenza della meditazione
- 21 Un corretto atteggiamento
- 23 Imparare a non-fare
- 27 Una buona postura mentale
- 31 L'ego e la grande aspirazione
- 37 Che cos'è la mente?
- 43 Vai bene così come sei
- 47 Io sono tutto questo
- 49 Questo grande spazio
- 53 Relazionarsi al desiderio
- 55 Abbracciare la tensione
- 59 Lo spazio dove nasce la tensione
- 61 Trovare la pace
- 63 Oltre l'esperienza
- 67 Le radici del dualismo
- 69 Nessuna alternativa
- 73 La prigionia dell'essere
- 77 Il dono del silenzio
- 83 La via d'uscita è dentro di sé
- 85 L'interiorità non è dentro
- 89 Lo sguardo del cuore
- 93 Il corpo oltre l'immagine
- 95 Oltre gli ideali
- 99 Superare le difese

103	Oltre l'unità
107	Non c'è nessun problema
111	L'istante prima della creazione
113	Fare pace con il giudizio
115	Dire no al fanatismo
117	Non credere all'insicurezza
121	Meditare come un bambino
123	Come superare le nostre dipendenze
127	Che cos'è l'interesse
131	Non maltrattare i sensi
135	La realtà è uno
137	Senza parole
141	L'importanza del sentire
143	Che cos'è la mente
147	Oltre successo e fallimento
153	Risvegliarsi dal sogno
157	L'uguaglianza
161	Un arresto che non ha opposti
165	Perdere il controllo
171	Entrare in contatto con la fiducia
175	Conoscere l'insicurezza
179	Affidarsi completamente all'adesso
181	L'attaccamento alla memoria
183	Inconcepibile
185	È urgente accordarsi con questo
189	... ma non vale la pena di affrettarsi
193	Nessuna tradizione
195	Questa è già la tua vita
199	La meditazione è un gioco
201	Senza più parole