

# INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO UNO - COME TUTTO È COMINCIATO	5
Insieme arrivò lo Yogi • I famosi discorsi di Shakti “Non vi sposate!”	
CAPITOLO DUE - IMPARARE A ESSERE UMANI IN 4 FASI	8
CAPITOLO TRE - L'UNIONE	11
Fusione • Vissero felici e contenti...no! Cos'è l'Amore? • Viva la differenza Grazia e dignità • Sole e Luna	
CAPITOLO QUATTRO - LA RICETTA PER LA FELICITÀ	17
L'impegno • I sette gradini verso la Felicità • La fiducia • La comunicazione Discussioni economiche • Alcune cose di cui parlare • Appianare le differenze	
CAPITOLO CINQUE - PAROLE PER LE DONNE	26
Da pulcini ad aquile • Parlare, parlare, parlare • L'ora delle noccioline Perché gli uomini amano le donne • Di cosa ha bisogno l'uomo La donna cerca la sicurezza • Dea o prostituta? • Il Potere della donna I quattro percorsi per la Liberazione • Le parole magiche di Guru Ram Das Poesia: “Madre Divina”	
CAPITOLO SEI - MESSAGGI PER GLI UOMINI	34
Da uomo a uomo • L'uomo di successo • Cosa vogliono davvero le donne Onorate la vostra parola • La fantasia della donna perfetta Le “sedici volte” spiegate scientificamente • I soldi: tuoi/miei o nostri? Quando un ragazzo diventa uomo? • Poesia: “Se” di Rudyard Kipling	

## INDICE

CAPITOLO SETTE - LE SFIDE NEL MATRIMONIO	42
Come rovinare un matrimonio: paragonare - competere - lamentarsi	
Dispute: non abbiatevene • Lo spazio neutro • Matrimoni interreligiosi - come crescere i figli?	
I motivi del divorzio • L'alternativa al divorzio	
CAPITOLO OTTO - SESSO E SPIRITUALITÀ	49
Il sesso • Il doppio standard è un fatto • È nelle stelle	
Poesia: "Il sesso nella città e nell'universo"	
"Non c'è niente nel sesso e senza il sesso non c'è niente" • "Caro Yogiji"	
Domande e risposte da Aquarian Times Magazine	
Domande e risposte dal forum dei giovani di Sikhnet	
CAPITOLO NOVE - PROFESSIONALMENTE PARLANDO	64
<i>Le sfide: gli aspetti cruciali</i> - dr.ssa Sat-Kaur Khalsa	
<i>Ragioni vs. Intenzioni</i> - dr.ssa Shanti Shanti Kaur Khalsa	
<i>La gestione della rabbia</i> - Dharam Dev Kaur Khalsa	
<i>Resistere per 33 anni</i> - dr.ssa Guru Terath Kaur Khalsa	
<i>Deve essere Amore, ma assicuriamocene!</i> - Ellen Barry, LA Times	
CAPITOLO DIECI - QUANDO PARLA YOGI BHAJAN	76
La voce del Maestro • Cos'è il matrimonio? <i>Lezione del 15 Luglio 1984</i>	
Un matrimonio ideale <i>Lezione del 22 Luglio 1976</i>	
Parole riguardo il matrimonio, la storia di Rajini <i>Lezione del 6 Luglio 1986</i>	
Altre frasi di Yogi Bhajan da ricordare	
CAPITOLO UNDICI - TECNOLOGIA YOGICA DI SOCCORSO: LE COSE DA FARE	93
Sadhana: il vostro conto bancario spirituale • La Shabd Guru • Perché i mantra funzionano?	
La Meditazione della Grazia di Dio • Suggerimento yogico • <i>Sopurkh</i> : la Meditazione per tutte le donne • Il Mantra dei Miracoli: <i>Dhan Dhan Ram Das Gur</i> • La meditazione Sodarshan Chakra Kriya	
Il Sat Kriya • <i>Sitali Pranayam</i> • <i>Kirtan Kriya</i> • <i>Ajai Alai Mantra</i> • <i>Ek Ong Kar Sat Gur Prasad</i>	
Metodi per gli uomini	

CAPITOLO DODICI - ESPERIENZE PERSONALI	113
La grazia della sfera demolitrice <i>Siri Ved Kaur Khalsa</i>	
Il Mantra dei Miracoli <i>Guru Meher Kaur Khalsa</i>	
Il potere della Preghiera <i>Ra-el Corsini aka Sarb Nam Kaur</i>	
La fantasia dell'altra donna <i>Autrice anonima</i>	
Il ricordo del famoso discorso di Shakti <i>Sat Jivan Kaur Khalsa</i>	
La vera storia di Elsa <i>Elsa Fox</i>	
Perché restare sposati <i>Hari Bhajan Kaur Khalsa</i>	
La risposta giusta <i>Siri Pritam Kaur Khalsa</i>	
L'arte coniugale <i>Gurumustuk Singh Khalsa</i>	
Il matrimonio è una carrozza <i>Siri Atma Kaur Khalsa</i>	
La seconda volta <i>Dr. Siri Atma Singh Khalsa</i>	
Le scelte <i>Guruka Singh Khalsa</i>	
Mariti e mogli - La storia di Yogi Bhajan e Bibiji	
Due unità <i>Yogi Bhajan</i>	
La prospettiva di una moglie <i>Siri Sardani Bhai Sahiba Bibiji Inderjit Kaur</i>	
L'autrice: come ho incontrato Yogi Bhajan	
Le dieci caratteristiche dell'Amore	
CAPITOLO TREDICI - IL MATRIMONIO	142
Giuramento matrimoniale • Canzone matrimoniale - Il <i>Lavan</i> • Ospiti a un matrimonio?	
Shakti celebra un matrimonio non-Sikh • Il consiglio di un altro Ministro	
CAPITOLO QUATTORDICI - YOGI BHAJAN CELEBRA UN MATRIMONIO	150
CAPITOLO QUINDICI - YOGI BHAJAN	160
Yogi Bhajan: Il Maestro dei Maestri • Risoluzione congiunta del Congresso	
La superstrada in memoria di Yogi Bhajan	
APPENDICE	
GLOSSARIO	167
NOTE	173
GUIDA ALLA PRONUNCIA	177
FONTI E RISORSE	178