

Indice

Chi è Yogi Bhajan	iii
Chi è Gurucharan Singh Khalsa	iv
Ringraziamenti	v
Prefazione	xi
Come usare questo libro	xiv
1 Stabilite la vostra relazione	1
2 Vincete al gioco della vita	13
3 Scegliete il vostro livello	27
4 Equilibrate gli elementi	41
5 Eliminate gli intrighi mentali	49
6 Guardate dalla finestra della mente	59
7 Parlate con linguaggio impegnato	71
8 Arricchite la vostra mente	81
9 Scegliete il vostro cammino	93
10 Riconoscete la vostra realtà	103
11 Vivete consapevolmente coscienti	113
12 Padroneggiate le 81 Sfaccettature	121
<i>La natura della mente</i>	123
<i>Il concetto della mente</i>	127
<i>La generazione del pensiero</i>	128
<i>Le 81 Sfaccettature della mente</i>	132

13 Guida alla meditazione	141
Come usare la guida alla meditazione	143
Primi passi: la Meditazione per i principianti	147
<i>L'esperienza della meditazione</i>	148
<i>Uno spazio per meditare</i>	148
<i>Un buon momento per meditare</i>	149
<i>Durata delle meditazioni</i>	149
<i>La meditazione giusta</i>	150
<i>Non più segrete</i>	150
<i>Dieta e salute</i>	150
<i>L'uso dei suoni</i>	151
<i>L'uso della respirazione</i>	152
<i>Come vestirsi</i>	153
<i>Meditazione per principianti</i>	153
Le Meditazioni	157
Meditazione per arricchire la mente	158
Meditazione per il Guna Sattvico	159
Meditazione per il controllo dei cinque tattva	160
Meditazione per la Mente Negativa	161
Meditazione per la Mente Positiva	162
Meditazione per la Mente Neutra	163
Aspetto 1 - Il Difensore	164
Proiezione 1 · SOLDATO · <i>Come affrontare una minaccia</i>	165
Proiezione 2 · DIFENSORE CIVICO · <i>Come affrontare un incidente</i>	166
Proiezione 3 · CERCATORE · <i>Come affrontare una coincidenza</i>	167
Aspetto 2 - Il Manager	168
Proiezione 4 · STORICO · <i>Collegamento a un ricordo passato</i>	169
Proiezione 5 · CAMALEONTE · <i>Fase di una proiezione mentale</i>	170
Proiezione 6 · GIUDICE · <i>Ombra di una proiezione mentale</i>	171
Aspetto 3 - Il Preservatore	172
Proiezione 7 · CORRIDORE · <i>Ricordo profondo di una proiezione passata</i>	173
Proiezione 8 · UNIFICATORE · <i>Intersezione mentale</i>	174
Proiezione 9 · APOSTOLO · <i>Proiezione mentale esterna</i>	175