

Indice

Prefazione	pag.	IX
Introduzione	pag.	XI
Cap. 1 Il dilemma umano	pag.	1
Credere ai propri pensieri	pag.	2
Il dilemma dell'umana sofferenza	pag.	3
Il lato oscuro del linguaggio	pag.	5
Uscir fuori dalla matrice della sofferenza	pag.	8
Cosa stiamo cercando?	pag.	10
L'immenso spazio interiore	pag.	13
Poggiare sulla propria autorevolezza	pag.	15
Immaginare se stessi e gli altri	pag.	17
La scoperta della non-immagine	pag.	20
Cap. 2 Dipanare la matassa della sofferenza	pag.	23
Aprir la porta alla sofferenza	pag.	25
L'ego non è altro che uno stato di coscienza	pag.	28
La scomparsa del passato	pag.	30
Tre modi di soffrire	pag.	33
La sofferenza generazionale e la sua natura ingarbugliata	pag.	41

Cap. 3 Risvegliarsi dalla trance egoica	pag. 47
La trance dell'ego	pag. 50
La trasmutazione dei pensieri	pag. 51
Il vortice della sofferenza	pag. 52
Il posto giusto da dove cominciare è proprio la tua mente	pag. 55
Il risveglio non ha nulla di straordinario	pag. 57
La dipendenza dell'ego dalla sofferenza e dal conflitto	pag. 58
Smettere di litigare con ciò che è	pag. 60
Trovare la libertà anche nei momenti più difficili	pag. 61
 Cap. 4 Abbandonare la lotta	pag. 67
Stare sulle proprie gambe	pag. 71
Cos'è che sappiamo con certezza assoluta?	pag. 73
I pensieri veri non esistono	pag. 74
Penetrare nel cuore della realtà	pag. 76
Il silenzio è il terreno da cui sgorga il risveglio	pag. 78
L'ignoto è la nostra via d'uscita	pag. 80
Chi eri prima di nascere	pag. 82
Essere tutto e niente nello stesso momento	pag. 85
Il grande ritorno	pag. 87
 Cap. 5 Vivere l'energia pura delle emozioni	pag. 91
Lascia parlare la tua sofferenza	pag. 92
Come manteniamo la nostra sofferenza in vita	pag. 95
Vivere l'esperienza fino in fondo	pag. 98
Abbandonare ogni resistenza verso ciò che accade adesso	pag. 100
Lasciar perdere le nostre conclusioni sul passato ...	pag. 104
Vivi questo momento libero dalla sofferenza	pag. 107
 Cap. 6 Stabilità interiore	pag. 111
L'apertura mentale	pag. 114
La magia della vita	pag. 115

Un continuo stato di meditazione	pag. 117
La quiete, o l'assenza di conflitto	pag. 120
Una dimensione diversa dell'essere	pag. 123
Cap. 7 Intimità e disponibilità	pag. 127
La pura intimità e l'aperta espansione dell'essere ...	pag. 129
Lo spazio vivente del non sapere	pag. 130
La vita esige una risposta	pag. 131
L'agire saggio e la relazione naturale con il pensiero	pag. 133
Mantenere una mente di principiante	pag. 136
La vera intimità tra esseri umani	pag. 138
Intimità con la paura	pag. 140
Ma cos'è che vuole essere espresso?	pag. 143
Cap. 8 La fine della sofferenza	pag. 147
La sofferenza è assolutamente facoltativa	pag. 150
Risvegliarsi alla realtà non è un processo graduale	pag. 155
Il tempo è il maggiore ostacolo al risveglio	pag. 159
Cap. 9 La vera autonomia	pag. 161
Lo sbocciare unico di una vita individuale	pag. 163
Esser disposti ad abitare appieno questa vita	pag. 166
Le nostre preferenze non hanno alcun ruolo nella vita spirituale	pag. 169
Consentire alla vera autonomia di sbocciare e fiorire	pag. 172
Trovare la verità in se stessi	pag. 174
Il primo passo è l'ascolto	pag. 177
L'amore è un intrepido abbraccio alla vita	pag. 179
Cap. 10 Al di là del mondo degli opposti	pag. 183
Dimorare nel non-dimorare	pag. 186
La nascita virginale: al di là delle coppie di opposti	pag. 189

Oltre la ruota della dualità	pag. 192
La realtà ultima abbraccia ogni cosa	pag. 195
Il “grande cuore infranto”	pag. 197
<i>Cap. 11</i> Aprirsi alla grazia	pag. 201
Il potere della preghiera autentica	pag. 204
Il potere di un cuore aperto	pag. 206
Abbandonarsi nel cuore dell’adesso	pag. 209