

# Indice

---

<b>Introduzione</b> .....	<b>XI</b>
<b>PARTE 1 - Riconoscere il vecchio per aprirsi al nuovo</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPITOLO 1</b>	
<b>Perché un nuovo linguaggio?</b> .....	<b>3</b>
Un linguaggio dell'Essere .....	5
Un linguaggio della ribellione .....	6
Un ponte tra la forma e il vuoto .....	7
La pratica, presenza e centratura .....	8
Alcune domande che puoi farti.....	10
<b>CAPITOLO 2</b>	
<b>Cardini della comunicazione inconsapevole</b> .....	<b>14</b>
Cardine 1 - La reattività .....	15
Cardine 2 - Rifiuto e speranza .....	18
Cardine 3 - Il bisogno di certezza e di controllo. Ovvero come la verità relativa è trasformata in assoluta. ....	22
Cardine 4 - Attaccamento alla storia .....	24
Cardine 5 - Giudizio e paragone .....	27
Cardine 6 - La piaga dello specialismo .....	29
Per concludere .....	30
<b>CAPITOLO 3</b>	
<b>Gli indicatori della comunicazione inconsapevole.</b> .....	<b>34</b>
Indicatore 1 - Non esiste esperienza senza di te che la fai. ...	34
Indicatore 2 - Separazione e congiunzione .....	36
Indicatore 3 - Sempre e mai? .....	38
Indicatore 4 - Una parte di me e un'altra parte... ..	39
Indicatore 5 - Parole astratte e collettive .....	40

<b>CAPITOLO 4</b>	
<b>Il linguaggio della mancanza . . . . .</b>	<b>43</b>
Mancanza come identità . . . . .	44
Mi domando consapevolmente: che cosa mi manca? . . . . .	46
Oltre la separazione. . . . .	47
Mancanza e vuoto negativo. . . . .	49
<b>CAPITOLO 5</b>	
<b>Un linguaggio che integra mente, cuore e pancia . . . . .</b>	<b>53</b>
Parole innocenti . . . . .	54
Dalla testa al cuore . . . . .	56
Dal cuore all'Hara . . . . .	58
<b>CAPITOLO 6</b>	
<b>Sottomissione a ciò che è: il coraggio di stare presente . . .</b>	<b>63</b>
Essere presente . . . . .	64
La triade di ogni esperienza . . . . .	69
<b>CAPITOLO 7</b>	
<b>So di non sapere . . . . .</b>	<b>76</b>
Meditazione è scomparire . . . . .	76
Sono quello che credo di sapere . . . . .	78
La libertà del non sapere. . . . .	80
La certezza del non sapere . . . . .	83
<b>PARTE 2 - Strumenti per scoprire e riconnetterti con la tua unicità . . . . .</b>	
<b>87</b>	
<b>CAPITOLO 8</b>	
<b>Una pratica facile ed efficiente per la vita quotidiana . . . . .</b>	<b>89</b>
Tieni la domanda dentro, nella mente, nel cuore e nel corpo.	90
Stai aperto, senza afferrare o respingere . . . . .	92
<b>CAPITOLO 9</b>	
<b>Chi sono io? Chi c'è dentro? . . . . .</b>	<b>96</b>
Che cosa le rende fondamentali? . . . . .	96
Ogni domanda rende il mistero più vivo e misterioso. . . . .	99
<b>CAPITOLO 10</b>	
<b>Il nuovo linguaggio comincia dall'ascolto, di sé e dell'altro . . . . .</b>	<b>102</b>
Ascolta te stesso. . . . .	106

Comunicazione senza scelta . . . . .	107
Ascolto e la Guida Interiore . . . . .	109
<b>CAPITOLO 11</b>	
<b>Chi sono io senza il giudice interiore? . . . . .</b>	<b>113</b>
Il giudice/critico interiore. . . . .	115
Cornici mentali critiche interne. . . . .	116
Cornici mentali critiche esterne. . . . .	117
Il bambino narcisista e il dialogo interiore . . . . .	118
Chiara intenzione . . . . .	120
Il linguaggio della mediocrità. . . . .	122
Verità relativa e punto di vista . . . . .	124
<b>CAPITOLO 12</b>	
<b>La strada maestra: conoscere ed esporre la propria ombra</b>	<b>127</b>
Riappropriati della tua ombra. . . . .	129
Sollievo nell'essere . . . . .	131
<b>CAPITOLO 13</b>	
<b>Comunicando dal soggetto . . . . .</b>	<b>137</b>
Il cammino della consapevolezza e il cammino dell'amore . .	139
Unicità . . . . .	143
<b>CAPITOLO 14</b>	
<b>Il campo del contatto. . . . .</b>	<b>145</b>
Portando alla luce il tesoro. . . . .	147
Profonda intimità . . . . .	150
<b>PARTE 3 - Linguaggio evolutivo. . . . .</b>	<b>153</b>
<b>CAPITOLO 15</b>	
<b>Includi e trascendi. . . . .</b>	<b>155</b>
La pratica come meditazione 1. . . . .	158
La pratica come meditazione 2. . . . .	162
La ricerca del significato. . . . .	164
<b>CAPITOLO 16</b>	
<b>Ambiente di sostegno consapevole, inquiry</b>	
e amore della verità . . . . .	<b>166</b>
La questione della responsabilità . . . . .	167
Passi del sostegno consapevole. . . . .	168
L'amore devozionale . . . . .	171

Presenza nella verità . . . . .	172
Pratica e disciplina . . . . .	174
<b>CAPITOLO 17</b>	
<b>Linguaggio e comunicazione . . . . .</b>	<b>176</b>
La natura essenziale comunica . . . . .	178
Il cane che abbaia sta nella cuccia . . . . .	180
Sentendo il ritmo, scoprendo il disegno . . . . .	181
<b>CAPITOLO 18</b>	
<b>Linguaggio e legge d'attrazione. Intenzione, karma e magia</b>	<b>183</b>
Intenzione . . . . .	185
Karma . . . . .	188
Causalità . . . . .	190
Attrazione . . . . .	191
La legge della Magia, un funzionamento diverso . . . . .	192
<b>CAPITOLO 19</b>	
<b>Linguaggio e creatività . . . . .</b>	<b>195</b>
Fluire . . . . .	198
<b>CAPITOLO 20</b>	
<b>Il linguaggio del desiderio e dell'abbondanza. . . . .</b>	<b>201</b>
Comprendere il paradosso del desiderio . . . . .	204
Via dalla sorgente . . . . .	207
Seminare abbondanza . . . . .	209
<b>CAPITOLO 21</b>	
<b>Il paradosso della Verità . . . . .</b>	<b>213</b>
<b>Epilogo . . . . .</b>	<b>216</b>
<b>Bibliografia . . . . .</b>	<b>219</b>
<b>Ringraziamenti . . . . .</b>	<b>221</b>
<b>L'autore . . . . .</b>	<b>222</b>