

# Indice

---

<b>Introduzione</b> .....	<b>XIII</b>
<b>Prologo</b> .....	<b>XVII</b>
<b>1</b> .....	<b>1</b>
Oh, mio Dio!... L'esperienza diretta! .....	1
Due secondi di nulla .....	4
Ribellione e rivoluzione .....	8
Quel luogo magico... ..	10
Su accettazione e realizzazione .....	16
Cinque minuti 1 .....	18
Inquiry 1 .....	18
<b>2</b> .....	<b>21</b>
Il mito dell'identità .....	21
Riflessioni sul vuoto .....	23
La coppa di Budda .....	28
Centratura, di cosa stiamo parlando? .....	29
Infinita diversità in infinite combinazioni .....	35
Cinque minuti 2 .....	36
Inquiry 2 .....	36
<b>3</b> .....	<b>39</b>
Se apri la bocca sei già morto .....	39
Vivere senza preferenze .....	40
Lo sciacallo .....	43
Adorazione .....	44
Meditando l'universo .....	47
Cinque minuti 3 .....	49
Inquiry 3 .....	50

<b>4</b>	.....	<b>53</b>
	La pratica dell'arrendersi nella meditazione .....	53
	Curiosità, curiosità, curiosità! .....	57
	Comprendere la paura per tornare a casa - 1 .....	63
	Comprendere la paura per tornare a casa - 2 .....	68
	Presenza è lo stato naturale d'ogni essere umano .....	75
	Cinque minuti 4 .....	77
	Inquiry 4 .....	77
<b>5</b>	.....	<b>79</b>
	1 = 0 = ∞, Uno uguale zero uguale infinito .....	79
	Vivere nell'incertezza è vivere nell'abbondanza .....	80
	Riflessioni sul Sostegno e l'Amore devozionale .....	82
	La linea sottile tra Narcisismo e Voler Attenzione .....	89
	Narcisismo e compassione .....	92
	Cinque minuti 5 .....	93
	Inquiry 5 .....	94
<b>6</b>	.....	<b>97</b>
	Intenzione, volontà e Karma .....	97
	Causalità e legge dell'attrazione .....	103
	Risveglio, consapevolezza consapevole di se stessa .....	106
	Completezza .....	110
	Oltre la separazione: vengo al punto .....	112
	Cinque minuti 6 .....	117
	Inquiry 6 .....	117
<b>7</b>	.....	<b>119</b>
	Oltre la ricerca .....	119
	Risvegliarsi non basta! .....	123
	Intenzione e grazia .....	126
	La trappola della speranza .....	129
	Inerzia .....	131
	Cinque minuti 7 .....	133
	Inquiry 7 .....	133
<b>8</b>	.....	<b>135</b>
	Il miracolo del Noi .....	135
	Usciamo dalla caverna .....	137
	Avventure oltre l'immagine di sé .....	138

Trappole del linguaggio.....	141
Maestri, Maestria e auto-inchiesta (Inquiry) .....	143
Cinque minuti 8 .....	149
Inquiry 8 .....	149
<b>9</b> .....	<b>151</b>
Resistenza .....	151
Quanto vuoi essere LIBERO? .....	152
Che fare con la libertà di non far niente?.....	153
Autocommiserazione .....	155
Celebrare la morte.....	157
Libertà, oh libertà! .....	158
L'attaccamento all'Esperienza Diretta .....	160
<b>... e per finire...</b> .....	<b>165</b>
Il senso dell'identificazione.....	165
Sensualità .....	166
Oltre l'Esperienza Diretta .....	168
<b>L'autore</b> .....	<b>171</b>