

Sommario

- 7 **Con gratitudine**
- 9 **Introduzione**
- 12 Non attaccamento e impermanenza

PARTE I: PREPARAZIONE

- 20 **I cinque tibetani**
- 21 I cinque tibetani e l'Hatha Yoga
- 23 Le posizioni di rilassamento
- 25 Rinnovamento e trasformazione
- 26 Primo tibetano
- 28 Secondo tibetano
- 31 Terzo tibetano
- 33 Quarto tibetano
- 34 Quinto tibetano
- 36 Crearsi la propria pratica

- 38 **I chakra e gli elementi trasformativi**
- 40 Primo tibetano: Terzo occhio e luce pura
- 41 Secondo tibetano: Chakra del cuore ed elemento aria
- 44 Terzo tibetano: Chakra del plesso solare ed elemento fuoco
- 47 Quarto tibetano: Chakra sacrale ed elemento acqua
- 49 Quinto tibetano: Chakra della radice ed elemento terra
- 50 L'impalcatura della pratica

- 52 **Attaccamento e guarigione**
- 56 I mantra

PARTE II: ATTACCAMENTO

- 62 **Confusione**
- 64 Prima di volare, fermatevi a guardare

- 66 Nel dubbio, espirate
68 Esplorare la confusione nel primo tibetano
- 72 Rancore**
74 Una coppia distruttiva
75 Mettere a nudo il rancore
79 Esplorare il rancore grazie al secondo tibetano

- 82 Dubbio**
86 Il problema del dubbio
89 Resistenza e insistenza
92 Esaminare a fondo il dubbio grazie al terzo tibetano
93 Riflessioni finali

- 95 Paura**
98 Il fattore paura
102 Paura e attaccamento
104 Trasferire ciò che si è imparato nella pratica
106 Rialzarsi quando si cade

- 107 Avarizia**
109 Cave minerarie di distruzione
110 Il lato tirchio e indigente dell'avarò
111 I volti dell'avarizia
113 Come riconoscere l'avarizia
114 Attenti alla caverna dell'avarò
116 Portare l'avarizia nella pratica

PARTE III: GUARIGIONE

- 122 Consapevolezza**
124 Valori contrastanti
126 La consapevolezza conta
130 Il cammino verso la consapevolezza
131 Affrontare la pratica del primo tibetano

- 135 Vulnerabilità**
138 Vulnerabilità
139 Vulnerabilità è essere e fare
143 Fare i conti con la realtà
144 Sporgersi in avanti
145 Esercitare la vulnerabilità grazie al secondo tibetano
147 Riflessioni finali

- 148 Resa**
150 La bandiera non così bianca della resa
152 Finché le mucche non tornano
153 Il potere della resa
155 Trasferire la resa nella pratica del terzo tibetano
158 Riflessioni finali

- 159 Autenticità**
162 La verità
164 L'importanza di conoscere se stessi
166 Quando la posta in gioco è alta
167 Il vostro flusso personale
169 Trovare l'autenticità nel quarto tibetano

- 171 Connessione**
174 Connessioni perfettamente imperfette
176 La connessione si realizza grazie al non attaccamento
177 La connessione è il lasciapassare per la trasformazione
178 La gioia della connessione
179 Connettersi alla terra e a tutto ciò che è

181 Epilogo

186 Bibliografia