

INDICE

Presentazione	pag. 5
La meditazione	» 11
L'inizio	» 19
Rilassamento	» 21
La respirazione	» 29
Perché la meditazione	» 31
Meditazione e concentrazione	» 41
Immobilità corporea	» 47
Il punto	» 55
Il vuoto	» 61
Dettagli posturali	» 69
La mente	» 83
Silenzio mentale	» 93
La presenza di una guida	» 99