

## INDICE

Premessa . . . . .	Pag 7
Che cosa siamo? . . . . .	11
Influenze aliene . . . . .	25
L'uroboro dell'esperienza . . . . .	47
Amore . . . . .	65
Silenzio . . . . .	91
Libertà e schiavitù . . . . .	111
Che cosa voglio essere? . . . . .	133
Dalla teoria alla pratica . . . . .	155
Essenza della meditazione . . . . .	173
Il potere della mente . . . . .	191
La forza delle emozioni . . . . .	207
La natura spirituale . . . . .	223
Citazioni . . . . .	241