

## Indice

- 7 Introduzione
  - Cos'è la meditazione, 11*
  
- 17 Modus vivendi e virtù
  - Yama, 20*
  - Niyama, 20*
  
- 29 Postura, respiro, abbandono
  - La postura, 30*
    - Meditare seduti a terra, 31*
    - Meditare seduti su una sedia, 33*
    - Sequenza preparatoria per la meditazione, 34*
  - Il respiro, 35*
    - Tecniche respiratorie semplici, 37*
  - L'abbandono, 42*
    - Consigli per la pratica di pratyāhāra e dell'abbandono, 44*
  
- 47 Concentrazione
  - Concentrazione su un'immagine sacra, 51*
  - Trāṭaka, 52*

*Mantra, 53*

*Il mantra Om, 59*

*Il mantra So'ham, 62*

*Pregiera del cuore, 65*

*Maranatha, 69*

73 **Meditazione**

*Consigli pratici per la meditazione quotidiana, 77*

*Struttura della meditazione quotidiana, 79*

83 **Bibliografia**

87 **Sitografia**

89 **Ringraziamenti**