

Indice

- Premessa*
- 9 Perdersi per ritrovarsi
- 23 Come avvicinare questo libro
Preparazione, Purificazione e Perfezione, 27
– Meditazione: che cos'è, 31 – L'arte dell'ascolto, 33 –
Approcci diversi per individui differenti, 35 – Come
avvicinare un bambino a questo libro e alla
meditazione, 38
- 43 1 Le qualità del bambino
La giocosità, 44 – L'intelligenza, 45 – L'innocenza,
49 – Diamogli l'opportunità di essere se stesso!, 52
- 60 2 La gravidanza, la nascita, l'infanzia
La vigilia, 62 – La maternità: il lusso supremo, 62
– Amore in meditazione, 64 – Evita la negatività, 66
– Un semplice rilassarsi, 68 – La nascita e i primi
passi, 71 – Il primo dono: rispetto per il neonato, 71
– Il secondo dono: calore, coccole e abbracci, 74 – Il
terzo dono: permettere al bambino di esprimersi, 81 –
Il quarto dono: mettere il bambino a suo agio, 82 – Il
quinto dono: la giusta attenzione al momento giusto,
83 – Il sesto dono: la libertà di godersi e di godere, 85

- 89 3 Il condizionamento
Il diritto alla privacy, 89 – Crescere individui senza moralismi e ipocrisie, 101 – Crescere individui che non hanno paura, 107
- 111 4 Genitori nuovi per bambini nuovi
Ci vuole coraggio per crescere un figlio libero da veleni, 117 – I primi cinque cicli settennali della vita, 124 – Ci vuole coraggio per non tradire se stessi, 133 – La famiglia in evoluzione: nuove prospettive e soluzioni, 141
- 153 5 Genitori e figli: l'unica regola è comprendere
Nessuno può dare la felicità a qualcun altro, 153 – Vivi per come sei, 156 – Forse non amo abbastanza?, 159 – Come crescere nostro figlio?, 161 – Le responsabilità di un padre separato, 163 – I figli e la separazione dei genitori, 166 – Non respingere mai il tuo bambino, 167 – Accetta la tua ignoranza, 168 – Permetti a tuo figlio di vivere la sua infanzia, 170 – Tuo figlio: una risposta a ciò che sei, 173 – Dai amore a tuo figlio, ma non permettergli di dominarti, 174 – “Prendersi cura” non significa preoccuparsi, 177 – Lascia che tuo figlio sia forte, 180 – Se sei naturale, l'equilibrio si ripristinerà da solo, 182 – Il modo migliore di contenere i figli, 185 – Il contatto con la risata, 185 – Cosa dire o non dire ai bambini, 187
- 188 6 Adolescenza: l'esplosione delle potenzialità
Intelligenza: una crescita esponenziale, 190 – Ascolto, rispetto e comprensione, 194 – Timidezza e sessualità, 199 – Il desiderio di appartenenza, 200 – La funzione dei sogni e delle fantasie, 203 – L'attività sportiva va incoraggiata, 204 – Le mode e la loro funzione, 206 – L'estasi: un linguaggio dimenticato, 209 – Le droghe e l'esperienza reale, 212 – La responsabilità verso se stessi, 220

- 223 7 *L'educazione*
Educare alla luce, educare al presente, 223 – Prepararsi alla vita, 224 – Un'esplosione delle conoscenze, 230 – Volgere lo sguardo alle stelle, 238 – Educare la mente, 238 – L'educazione a cinque dimensioni, 244 – Portare a fioritura la tua essenza, 251 – Il diritto di scegliere dove guardare, 258 – Il seme del dubbio, 261 – Educare allo stupore e alla meraviglia, 268 – Educare non significa giudicare, 273 – Imparare dai bambini, 275 – L'intento alla base dell'educazione, 277 – Sollecitare e coltivare l'intuizione, 280
- 285 8 *Riconciliarsi con i genitori*
Realizza la magia della tua individualità!, 285 – Il tuo unico dovere: essere te stesso!, 291 – Evita assolutamente di sentirti in colpa!, 296 – Goditi la vita senza limiti, e poi..., 299 – Per rendere completa una relazione..., 302 – Perché preoccuparsi della paternità biologica?, 304
- 307 9 *Meditazione: tornare a casa*
Ritrova il diamante!, 307 – Tutti possono meditare, soprattutto i bambini, 308 – Uscire dal corpo durante l'infanzia, 311 – Giocare alla meditazione, 314 – È molto semplice insegnare a un cuore vergine, 315 – Iniziare a meditare, 317 – Solo danzando è possibile fluire, 318 – Ballare per integrare il corpomente, 318
Il vero insegnante è un mistico, 320 – Una meditazione per iniziare la giornata di scuola, 321 – Ogni periferia ha un centro, 323
- 328 10 *La meditazione in famiglia*
Se vuoi coinvolgere tuo figlio..., 328 – L'effetto si estende da sé..., 336 – Esprimere o reprimere?, 339 – Crea un equilibrio, 344 – Coltivare il sentire, 346 – Meditazione nei gesti quotidiani, 349 – Un'evidenza da non dimenticare, 350

- 352 11 I bambini e la meditazione
Crea un'atmosfera meditativa, 352 – Sincerità e totalità, 355 – Alcune meditazioni per grandi e piccini, 357 - Gibberish Meditation, 357 – Born Again Meditation, 361 – Meditazione per i bambini fino ai dodici anni , 362 – Meditazione per bambini di età superiore ai dodici anni , 363 – Ritorna nel grembo materno, 363 – Percepisci il silenzio del grembo materno, 364 – Passa dal negativo al positivo , 365 – Meditazione della risata, 367 – Allentare le tensioni dal volto, 368 – Passa dalla testa al cuore, 369 – Rilassati, 370 – Semplicemente osserva, 372, Nota al lettore, 374
- 376 12 La cura per guarire dall'identificazione
L'arte di osservare, 379 – Le strategie della mente, 380 – Semplice presenza attenta, 381 – Inizia dalle piccole cose, 382 – Il brivido della nonmente, 383 – Il gusto del proibito, 384 – Ricerca esperienze originali!, 386 – Tornando a casa, non portare la mente con te!, 387 – Gli inganni della mente, 391 – Procedi lentamente e con cautela!, 393 – Resta in silenzio e ascolta, 394 – Impara lentamente, 396
- 397 13 Il paradiso ritrovato
Tornare a casa diventando di nuovo bambini, 397 – Rinascere in quanto individuo , 401 – La meraviglia rigenerata, 403
- 405 *Profilo dell'Autore*
- 411 *Per approfondire*