

Indice

INTRODUZIONE

- Come ho incontrato la *Oneness* _____ 15
- Cosa è per me la *Oneness* _____ 21
- Il Ricercatore, il Discepolo e il Devoto:
i tre stadi del Cammino Interiore _____ 27
- La Visione e la Missione di Sri AmmaBhagavan:
i fondatori della *Oneness University* _____ 29
 Sutra della Liberazione _____ 32
- Il Cammino Interiore _____ 37

PRIMA PARTE

Insegnamenti ed Esercizi per gli *Oneness Awakening Course*

1. “Io Sono”: il *Mantra* Universale _____ 41
2. Mente e stati di coscienza _____ 45
3. Origine e natura della Sofferenza _____ 48
4. Integrità Interiore: la via maestra per il Risveglio _____ 56
5. Consapevolezza e Risveglio _____ 60
 - Consapevolezza _____ 60
 - Differenza tra Coscienza e Consapevolezza _____ 64
 - Risveglio _____ 67

SECONDA PARTE

Insegnamenti ed Esercizi per le Giornate *Oneness*

6. La Forza dell'Intento e l'Arte della Preghiera:

le Leggi della Manifestazione	73
La Formula della Crescita	73
Cos'è un Intento (<i>Sankalpa</i>)	74
Il Giusto Sforzo (<i>Sadhana</i>)	75
La Grazia (<i>Anugraha</i>)	77
Le Affermazioni	79
Visualizzazione creativa	81
Lo Scopo nella Vita (<i>Dharma</i>)	83
L'Arte della Preghiera	86
Il <i>Mula Mantra</i>	90

7. *Antaryamin*: il Divino in noi.

Come connettersi al nostro Sé interiore	94
Dieci promemoria amichevoli dal Divino	102
Il quaderno delle preghiere	105

8. Guarire le Relazioni Primarie

Riconciliarsi con sé stessi	110
Riconciliarsi con i genitori	116
Riconciliarsi con il Divino	122

9. Dal *Karma* al *Dharma*: dalla Paura all'Amore

Cos'è il <i>Karma</i> ?	125
Legge Personale e Legge Eterna: un lavoro sulle credenze	129
Cos'è il <i>Dharma</i> ?	129
Gratitudine: il più grande dei sentimenti	136

APPENDICI

Materiale utile a *Trainers, Diksha Givers e Receivers*

Sette verità per essere liberi dalla sofferenza _____	142
I Giochi dell'Ego _____	143
Gli errori della vita _____	145
Sulla via del Risveglio _____	149
I Processi della <i>Oneness</i> e i <i>Mukthi</i> _____	150
Parole di Forza e di Coraggio _____	152
Meditazioni per le Serate <i>Diksha</i> e per gli Incontri con i DG _____	155
Una piccola raccolta di storie _____	160
Testimonianze dei Risvegliati _____	170
Preghiera del Mattino _____	184
Preghiera per l'armonia del Creato _____	185
Bibliografia consigliata dall'autore _____	186
Riferimenti web _____	187
Conclusioni _____	188
Ringraziamenti _____	189