

INDICE

Premessa	7
Oriente e Occidente: diversi ma complementari	11
Origine e principi dell'universo	19
Lo yoga e l'origine del mondo	19
La dinamica degli opposti	23
Corrispondenza microcosmo-macrocosmo e ritorno al <i>Brahman</i>	26
<i>Kosha</i> e livelli di esistenza	29
Cosa sono i <i>chakra</i> ?	32
L'organizzazione della psiche	39
La costituzione psichica	39
Il divenire psichico	45
Il modello della psicanalisi	49
Le origini	49
Freud: conscio e inconscio	51
Dopo Freud: Klein e il ruolo dell'oggetto	59
Adler e la difficoltà di vivere	64
Winnicott e Kohut: educazione ed equilibrio	66
Rank e il trauma della nascita	70
Considerazioni sull'amore	72

La psicanalisi verso lo spirito: Jung	75
La psicosintesi di Assagioli	82
La carta psicografica	83
I <i>chakra</i> principali	97
Due parole sui colori	97
I sette <i>chakra</i> della colonna vertebrale	101
Andando verso lo yoga	119
Cosa è l'«lo»?	119
Le false identificazioni	120
I meccanismi di difesa	124
L'«lo» e il mondo oggettivo	130
La soluzione dell'illusione	136
Meditazione sul percorso evolutivo	139
<i>Mûlâdhâra</i>	139
<i>Svâdhisthâna</i>	141
<i>Manipûra</i>	142
<i>Anâhata</i>	144
<i>Vishuddha</i>	145
<i>Âjñâ</i>	147
<i>Sahasrâra</i>	148
Per concludere... silenzio	149
Bibliografia	155