

## INDICE

|  |    |
|--|----|
| 1. La via dello yoga .....                 | 7  |
| 2. Perché meditare? .....                  | 10 |
| 3. Gli <i>Yoga-sûtra</i> .....             | 13 |
| 4. Il controllo della mente .....          | 24 |
| 5. Dalla teoria alla pratica .....         | 26 |
| 6. Il problema delle tecniche .....        | 49 |
| 7. Gli ostacoli alla meditazione .....     | 51 |
| 8. La trasformazione della coscienza ..... | 55 |