

Indice

Stare bene	9
Il rituale del cibarsi	12
Fare anima mangiando	14
La mente del mondo e la sovramente	19
Michael	23
Il cacciatore e Prometeo	25
Il linguaggio degli spiriti	29
Cibo e <i>daimon</i>	30
Il grande viaggio	32
Il rito del cibarsi	34
Pratica: Contemplazione dell'obiettivo	39
L'equilibrio	41
Pratica: Contemplazione delle proprie debolezze: debole come un uomo, tranquillo come un dio	44
Quando i cibi ti parlano	46
Cereali integrali e raffinati	48
Il mito come strumento del fare anima	51
La pratica della noce	54
Il potere automatico	56
Ogni cibo ha il suo Ongon	57
L'uno nel molteplice e il molteplice nell'uno	60
Meditare mangiando	63
Il vegetarianismo	65
Il riso	71
Pratica: mangia e ama	73
<i>I kosha</i>	75
La meditazione sui <i>kosha</i>	79
Senza malattie è possibile	81
La terapia desacralizzata e il rituale sacro	83
Tandavam e Lasya	85
C'è coaching e coaching dell'anima	87

Quando mangiare	89
Il rituale del nutrire la terra	92
Le potenti preghiere al cibo	94
La ribellione	98
Vittima di diete e teorie varie?	101
Piccoli gesti per creare lo stato di meditazione e di preghiera mentre mangi	105

MITI E SIMBOLI NEL CIBO

30 miti e 30 rituali	109
1. RIMPIANTO	111
2. OFFESE	113
3. NERVOSISMO, IMPULSIVITÀ	115
4. INSICUREZZA	117
5. STRESS	119
6. VUOTO AFFETTIVO	121
7. FALLIMENTO	123
8. PROBLEMI DI COPPIA	125
9. CREATIVITÀ	127
10. CONFLITTI	129
11. PRIVAZIONE	131
12. INDEGNITÀ	133
13. AMORE PERDUTO	135
14. SENSO DI COLPA	137
15. TRISTEZZA	139
16. NERVOSISMO E <i>PROBLEM SOLVING</i>	142
17. AFFATICAMENTO E CONGEDO	144
18. INSONNIA	147
19. CAMBIAMENTO	149
20. SOLITUDINE E PERDITA	151
21. MOTIVAZIONE	153
22. VISIONE	155
23. TRADIMENTO	157
24. RABBIA E FRUSTRAZIONE	159
25. ENERGIA	161
26. PROTEZIONE	163
27. SESSUALITÀ	165
28. ANSIA, PANICO	167
29. CREATIVITÀ	169
30. L'ESSERE SPIRITUALE	171
Bibliografia concernente i miti legati agli alimenti	173