

INDICE

Introduzione	9
<i>La meditazione nel tempo</i>	12
<i>Alla ricerca del sacro e della saggezza</i>	13
Cos'è la meditazione? Le risposte di Matthieu Ricard, Christophe André e Amadio Bianchi	15
<i>L'intervista a Matthieu Ricard</i>	15
<i>L'intervista a Christophe André</i>	19
<i>L'intervista a Amadio Bianchi</i>	23
Dialoghi	31
Grandi meditanti	73
<i>La meditazione buddhista tibetana</i>	74
<i>Sua Santità il Dalai Lama</i>	74
<i>Matthieu Ricard</i>	76
<i>Yongey Mingyur Rinpoche</i>	78
<i>La meditazione buddhista theravada</i>	79
<i>Bhante Henepola Gunaratana</i>	79
<i>Jack Kornfield</i>	81
<i>Corrado Pensa</i>	82
<i>Mario Thanavaro</i>	85
<i>La meditazione buddhista zen</i>	87
<i>Lo zen</i>	87
<i>Dario Doshin Girolami</i>	90
<i>La meditazione mindfulness</i>	91
<i>Il rapporto tra buddhismo e mindfulness</i>	91
<i>Thich Nhat Hanh</i>	93
<i>Jon Kabat-Zinn</i>	95
<i>Christophe André</i>	97
<i>Zindel Segal</i>	99
<i>La meditazione yoga</i>	100
<i>Amadio Bianchi</i>	100
<i>Gyanander</i>	101
<i>Joythimayananda</i>	103

<i>Sadhguru</i>	104
<i>André Van Lysebeth - Antonio Nuzzo</i>	105
<i>Sri Aurobindo</i>	106
<i>La Mère</i>	108
<i>La meditazione cristiana</i>	110
<i>Papa Francesco</i>	110
<i>Padre Anthony Elenjittam</i>	111
<i>Padre Mariano Ballester</i>	115
<i>Padre Antonio Gentili</i>	116
<i>La meditazione e il Non Dualismo</i>	118
<i>Mauro Bergonzi</i>	118
<i>Tony Parsons</i>	121
<i>Altri tipi di meditazione</i>	125
<i>Jiddu Krishnamurti</i>	125
<i>Vimala Thakar</i>	130
<i>Maharishi Mahesh Yogi</i>	131
<i>Karlfried Graf Dürckheim</i>	133
<i>Roberto Assagioli, Fabio Guidi</i>	135
<i>Eckhart Tolle</i>	138
<i>Fabrice Midal</i>	140
<i>Deepak Chopra</i>	142
<i>Master Choa Kok Sui</i>	143
Il rapporto tra meditazione e scienza e tra buddhismo e scienza	145
<i>Che cosa è il buddhismo?</i>	145
<i>Il ruolo del maestro nel buddhismo</i>	150
<i>La meditazione samatha e vipassanā</i>	151
<i>Mind & Life Institute (U.S.A.)</i>	153
<i>Il programma europeo Silver Silver Santé Study</i>	154
<i>La meditazione, la medicina e le neuroscienze</i>	156
<i>Un approccio integrativo</i>	156
<i>Il film - The Dalai Lama scientist</i>	159
<i>Prove di dialogo fra scienza e buddhismo</i>	161
<i>La meditazione vista dal buddhismo e dalla scienza</i>	166
<i>La coscienza vista dalla mistica orientale e dalla scienza</i>	169
<i>L'attrazione degli occidentali verso l'India</i>	174

Appendice	177
<i>Dalla via della suggestione alla conoscenza</i>	177
<i>Il taoismo</i>	180
<i>Il taiji</i>	183
<i>L'attenzione nella mindfulness</i>	185
<i>Mantra: la vibrazione che eleva e guarisce</i>	187
<i>Il mantra OM Ma Ni Pad Me Hum (o Hung)</i>	189
Nota	191
Bibliografia	193
Sitografia – Risorse on line	205
Ringraziamenti	209
Gli autori	211