

SOMMARIO

Indice delle abbreviazioni	11
Prefazione	13
Le vie dell'anima. Ipnosi, meditazione e volontà di immortalità	13
Introduzione	19
Il complesso Ego-Io	25
L'elefantino di Bernini	29
Nota per il lettore	31
I. Meditazione tra Oriente e Occidente	33
Il concetto orientale di meditazione	36
Il concetto occidentale di meditazione	38
Meditazione Ebraica	41
– Contesto filosofico-religioso	41
– Tecniche di meditazione	47
Meditazione Cristiana	51
– Contesto filosofico-religioso	51
– Tecniche di meditazione	55
Meditazione nell'Islam	57
– Contesto filosofico-religioso	57
– I Sufi	59
– Tecniche di meditazione	65
– I Dervisci	66
2. Fondamenti filosofico-religiosi della meditazione orientale	69
Veda	70
Yoga	74
Laya Yoga	80
– Mantra Yoga	82
– <i>Kuṇḍalinī</i> Yoga	85
Buddhismo	90
– Buddhismo Zen	99
– Buddhismo tantrico	104
Taoismo	107
– Un'interpretazione cibernetica del simbolo del Tao	114

3. Tecniche di meditazione	119
Classificazione neuropsicologica della meditazione	120
– Focalizzazione dell’attenzione	124
– Open monitoring	124
Tecniche di meditazione	125
– Meditazione nei Veda	126
– Meditazione nello Yoga-Sūtra	128
– Meditazione Yoga Nidrā	130
– Meditazione Śamatha	132
– Meditazione Vipasāyanā	133
– Meditazione Zen	135
– Meditazione nel Buddhismo Tantrico e Tibetano	137
– Meditazione Tonglen	139
– Meditazione Mindfulness	140
– Meditazione trascendentale.	142
– Meditazione Kryiā Yoga	144
– Sudarśan Kryiā	145
– Meditazione Kirtan Kryiā	145
– Meditazione taoista	148
– Qigōng	152
– Tàijíquán	155
4. Elementi di neuropsicologia	161
Aspetti storici e metodologici	164
– I metodi di rilevazione dell’attività cerebrale nella fMR	173
Elementi di anatomia funzionale cerebrale	175
– Sistema limbico e sistema neurovegetativo	178
– Le aree corticali	183
– Il cervello come unità integrata	186
– Alcune sindromi neuropsicologiche	187
– Parola e musica	189
– Cognizione, personalità e comportamento	197
– Conoscenza	200
– Autocoscienza e Sé	201
– Teoria della mente, emozione ed empatia	205
– Rete cerebrale in modalità di default	206
– Spirito e anima	209
– Saggezza e sapienza	212
– Connettoma	215
5. Neuroimaging della meditazione	217
Neuroimaging della meditazione FA	218

– Meditazione FA e rete cerebrale di modalità di default	226
Neuroimaging della meditazione OM	228
– Meditazione OM e rete cerebrale in modalità di default	235
– Meditazione e modificazioni plastiche cerebrali	239
6. Ipnosi	243
Aspetti storici	245
Fenomenologia dell'ipnosi	264
– Assorbimento, Dissociazione e suggestibilità	265
– Allucinazioni	270
– Immaginazione eidetica	274
Verso una ridefinizione dell'ipnosi	282
7. Neuropsicologia dell'ipnosi	291
Neuropsicologia dell'ipnosi neutra	293
– Ipnosi e rete cerebrale in modalità di default	297
Neuropsicologia dei compiti ipnotici	301
– Ipnosi e dolore	305
8. Meditazione e ipnosi: due facce della stessa medaglia?	313
Interesse occidentale per la meditazione	315
Aspetti storici e culturali	318
Aspetti fenomenologici comuni	322
Aspetti neuropsicologici	329
9. Verso un nuovo paradigma	337
Filosofia orientale e occidentale: due fiumi con un'unica sorgente	340
Confucio	346
La coscienza nel Buddhismo	348
Il peccato originale delle scienze galileiane	360
Conoscenza e sapienza	369
– Limiti intrinseci del sapere intellettuale	373
– Riscoprire la saggezza e la sapienza	379
– L'errore di Cartesio (soprattutto dei suoi successori)	384
Libero arbitrio nelle filosofie orientali	389
Bibliografia	399
Glossario dei termini significativi	421
Indice analitico	431