

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 Kriyā Yoga | 144 |
| – Sudarśan Kriyā | 145 |
| – Meditazione Kirtan Kriyā | 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 |