

INDICE

| | |
|--|----|
| Presentazione | 9 |
| La meditazione | 13 |
| LA TRADIZIONE CRISTIANA | 17 |
| La meditazione cristiana di Padre John Main | 20 |
| La comunità monastica di Bose (Biella) | 23 |
| La comunità dei Padri Barnabiti, Campello Alto sul Clitunno. Padre Antonio Gentili | 27 |
| L'Associazione "Il Ponte sul Guado", Condino (Trento). Padre Andrea Schnoeller | 30 |
| Il Gruppo di Preghiera e Meditazione "Arcangelo Raffaele" di Luciano Mazzoni, Parma | 32 |
| "Darsi pace": le esperienze meditative di Marco Guzzi | 34 |
| "La Stella del Mattino": Vangelo e Zen con Padre Luciano Mazzocchi, Milano e Desio | 38 |
| Lo Zen cristiano di Johannes Kopp. Gli incontri settimanali a Roma | 44 |
| Meditazione profonda e autocoscienza (MPA). Padre Mariano Ballester | 46 |
| Yoga e preghiera cristiana: l'esperienza di Antonia Tronti | 48 |
| MEDITAZIONE NEGLI EREMI E NEI MONASTERI | 52 |
| Sacro eremo e monastero di Camaldoli, Camaldoli di Poppi (Arezzo) | 52 |
| Il monastero di San Gregorio al Celio, Roma | 54 |
| Il convento-santuario de La Verna, Chiusi della Verna, Arezzo | 55 |
| L'eremo di San Biagio, Subiaco (Roma) | 56 |
| Il monastero di Fonte Avellana (Pesaro) | 57 |
| L'eremo di San Pietro alle Stinche, Panzano in Chianti (Firenze) | 60 |
| Yoga cristiano all'abbazia di Vallombrosa, Reggello (Firenze) | 61 |
| Ritiri spirituali e meditazione a San Francesco del Deserto, Venezia | 63 |
| LA TRADIZIONE INDUISTA | 65 |
| LO YOGA | 68 |
| L'Accademia Yoga di Giorgio Furlan, Roma | 68 |

| | |
|---|-----|
| <i>IL BUDDHISMO ZEN</i> | 165 |
| Il tempio Shinnyo-ji, Firenze | 168 |
| Il tempio Fudenji, Fidenza | 170 |
| Enso-Ji, il Monastero Zen "Il Cerchio", Milano | 173 |
| Il Cerchio Vuoto: En Ku Dojo, Torino | 174 |
| Il Centro Zen "L'Arco", Roma | 176 |
| Il Tempio Buddhista Zenshin-Ji, Scaramuccia (Orvieto): alpinismo e meditazione | 179 |
| <i>IL BUDDHISMO THERAVADA</i> | 181 |
| Il monastero Santacittarama, Frasso Sabino (Rieti) | 182 |
| La meditazione Vipassana: il Centro Dhamma Atala, Lutirano (Firenze) | 186 |
| L'Associazione Pian dei Ciliegi, Piacenza | 188 |
| Associazione per la Meditazione di Consapevolezza (A.Me.Co.), Roma | 190 |
| <i>TEOSOFIA E MEDITAZIONE</i> | 193 |
| <i>LA TRADIZIONE ISLAMICA</i> | 199 |
| <i>IL SUFISMO</i> | 201 |
| La Confraternita sufi Jerrahi Halveti del professor Gabriele Mandel, Milano | 204 |
| Baqa, Centro Studi sull'Uomo, sul Cosmo, su Dio, Napoli e Bari | 207 |
| La Confraternita del Tasawuff, Campegine (Reggio Emilia) | 209 |
| La Tariqa Burhaniya, Roma | 211 |
| L'assemblea spirituale dei Baha'i: "Chi non sa meditare non è un uomo" | 213 |
| Eckankar, "antica saggezza per i nostri giorni": la meditazione sul suono Hu, l'antico nome di Dio | 216 |
| <i>TRADIZIONI E ORIENTAMENTI VARI</i> | 219 |
| Il Villaggio Globale, Bagni di Lucca | 221 |
| L'Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale (AIPT), Roma | 223 |
| L'ISPA, l'Istituto Sperimentale di Psicodinamica Applicata, Milano | 227 |
| L'Oneness Meditation Center, Ponzano Veneto (Treviso) | 229 |
| L'Accademia del Silenzio, Anghiari (Arezzo) | 235 |

| | |
|---|-----|
| La comunità di Damanhur, Valchiusella (Ivrea) | 238 |
| MEDITARE CON LA DANZA E CON IL SUONO | 243 |
| Le danze meditative di Joyce Dijkstra | 245 |
| Le danze bibliche di Nadia Bertolini | 248 |
| I Movimenti e le danze sacre di Georges Ivanovitch Gurdjieff | 250 |
| Meditare con le campane tibetane | 254 |
| GRAVIDANZA E MEDITAZIONE | 257 |
| LA MEDITAZIONE IN MOVIMENTO: IL PELLEGRINAGGIO | 261 |
| Il cammino di Francesco: | 264 |
| La Verna | 265 |
| Gubbio | 266 |
| Assisi | 267 |
| Spello | 267 |
| Foligno e Trevi | 267 |
| Spoleto | 267 |
| Greccio | 268 |
| Rieti | 268 |
| Il santuario di Poggio Bustone e il Sacro Speco | 268 |
| La Via Francigena: dalla Sacra di San Michele, Val di Susa (Torino), a Roma | 269 |
| La Sacra di San Michele in Val di Susa (Torino) | 270 |
| Dalla Val di Susa a Roma | 272 |
| Roma: il giro delle sette chiese | 272 |
| Santuario della Madonna del Divino Amore | 277 |
| La "Via Sacra Longobardorum": il santuario di San Michele a Monte Sant'Angelo al Gargano e i luoghi di Padre Pio | 279 |
| La Santa Casa, Loreto | 284 |
| Il Volto Santo, Manoppello (Pescara) | 286 |
| Indice dei nomi e dei luoghi | 289 |
| Bibliografia | 299 |