

INDICE

Prefazione	7
Il perché di questo libro	11
Perché fare meditazione. L'elogio di un "persuaso" di Cesare Maramici, meditante felice ed entusiasta	15
La voce dubbiosa di un "perplesso" di Roberto Fantini libero pensatore (non praticante)	25
Le conversazioni con i meditanti (in ordine cronologico)	
Vincenzo Russo	32
Padre Mariano Ballester	44
Antonio Nuzzo	49
Giorgio Furlan	61
Padre Antonio Gentili	69
Radha Gupta	74
Charlotte Lietaer	78
Mahazosoa Ratsimba Rajohn	83
Enrico Tomei	88
Antonio Girardi	93
D. B.	98
Marina Burns	101
Laura Casini	106

Iacopo Ceccarelli	112
Marco Zoppi	118
Lobsang Soepa	125
Nandini Valeria Cerri	128
Giorgio Gopala Aschieri	134
Mary Choorikaprayil	141
R. G.	146
Aldo Filippini	152
Krell Rainer	156
Paolo Ricci	160
Gurudass Singh	166
Maestro Sirio	174
V. Srinivasan	180
Mario Thanavaro	184
Sylvaine Thomas	189
B. D.	192
V.V.	199
Annamaria Gyoetsu Epifania	203
S. R. K. K.	209
Anil	213
Angelo Luciani	220
Harikirtan Das	224
Mike George	230
Sengyo Van Leuven	240
Giorgio Piluso	245
Alberto Severi	251
Gianni Burgazzi	257
Sandra Craighead	261
Paolo Zuppi	264
Nicola Maria Fusco	268

Duccio Demetrio	277
Luca N.	281
R.M.	287
Adriano Emina	298
Paola Canestrari	307
Paola Ruggeri	325
Paolo di Marco	330
Daniela Bonfatti	335
Maria Rosaria Giordano	342
Due credenti <i>bahá'í</i>	357
M.A.	362
Proviamo a fare un bilancio	367
Definizione di meditazione.....	367
L'incontro con la meditazione.....	372
Il maestro	373
La meditazione come fonte di cambiamento.....	376
La pluralità dei sentieri	379
La pratica meditativa nella quotidianità.....	380
Consigli, suggerimenti e precauzioni per coloro che vogliono avvicinarsi alla meditazione.....	382
Quali conclusioni?	387
Appendice	391
Il questionario	391
Suole, associazioni e comunità a cui appartengono o fanno riferimento gli intervistati	393
Gli autori	405
Ringraziamenti	409