

Axel Bayer, Maciej Bielawski, Pinuccia Caracchi,
Patrick Goujon, Jean-Marie Gueullette,
Mauricio Yūshin Marassi, Chiara Mascarello,
Jacques Scheuer, Francesco Sferra, Benoît Standaert

I sentieri della meditazione

Vie cristiane, induiste e buddhiste

Prefazione e cura di Matteo Nicolini-Zani

Edizioni Qiqajon
Comunità di Bose

Presso le nostre edizioni

Giovanni Climaco, *La scala*

Isacco di Ninive, *Discorsi ascetici. Prima collezione*

Isacco di Ninive, *Discorsi ascetici. Terza collezione*

Th. Merton, *La contemplazione cristiana*

Th. Merton, *Verso l'altro. In dialogo con le spiritualità orientali*

J.-M. Ploux, *Il dialogo cambia la fede?*

Il nostro Catalogo generale aggiornato

è disponibile sul sito

www.qiqajon.it

AUTORE: Axel Bayer, Maciej Bielawski, Pinuccia Caracchi, Patrick Goujon,
Jean-Marie Gueullette, Mauricio Yūshin Marassi, Chiara Mascarello,
Jacques Scheuer, Francesco Sferra, Benoît Standaert

TITOLO: *I sentieri della meditazione*

SOTTOTITOLO: *Vie cristiane, induiste e buddhiste*

CURATORE: Matteo Nicolini-Zani

COLLANA: Polifonie

FORMATO: 21 cm

PAGINE: 245

PREFAZIONE: Matteo Nicolini-Zani

© 2024 EDIZIONI QIQAJON

COMUNITÀ DI BOSE

13887 MAGNANO (BI)

edizioni@qiqajon.it

ISBN 978-88-8227-637-9

- 5 Prefazione
- 23 INTRODUZIONE
La meditazione: una questione perenne
Maciej Bielawski
- 31 La meditazione cristiana
Patrick Goujon
- 32 La meditazione radica
- 36 La meditazione unifica
- 39 La meditazione consola
- 45 L'arte di meditare: percorso spirituale e biblico
Benoît Standaert
- 45 Cos'è la meditazione?
- 53 La meditazione nella Bibbia
- 56 La tradizione sacerdotale
- 58 La tradizione profetica
- 61 La tradizione sapienziale
- 68 Il Nuovo Testamento
- 71 Conclusione
- 73 “Rimuovere i pensieri”: contemplazione cristiana
e pratiche meditative monastiche
Axel Bayer
- 74 La “preghiera pura” di Evagrio Pontico
- 79 La “vera preghiera” di Giovanni Cassiano
- 81 Il “silenzio dello Spirito” di Giovanni di Apamea
- 84 L’“hesychía” di Giovanni Climaco
- 87 Il “silenzio della mente” o “preghiera spirituale” di Isacco di Ninive
- 89 Tecniche di “preghiera esicasta”
- 90 Pseudo-Simeone
- 92 Niceforo Monaco
- 94 Gregorio Sinaita

- 97 La specificità della meditazione cristiana
Jean-Marie Gueullette
- 97 Una pratica comune con altre tradizioni
99 La preghiera della semplice presenza
102 La preghiera del Nome
- 105 La meditazione nelle tradizioni hindū
Pinuccia Caracchi
- 105 Premessa
106 La meditazione nelle “Upaniṣad”
110 Yoga e “Yoga-sūtra”
118 Lo yoga nella “Bhagavad-gītā”
123 Tecniche e supporti per la concentrazione
125 Il respiro
126 Il corpo (cuore e “terzo occhio”)
128 Supporti sonori
131 Supporti visivi
132 La meditazione nell’advaita-vedānta
135 Il guru
- 139 La meditazione buddhista:
pratiche contemplative secondo la tradizione theravāda
Francesco Sferra
- 139 Introduzione
146 I “satipaṭṭhāna”
149 I “jhāna”
150 Gli insegnamenti sulla pratica progressiva
152 Insegnamenti progressivi all’interno delle formule
160 Insegnamenti progressivi senza formule
164 Insegnamenti progressivi tra i “sutta”
168 Conclusione
- 171 Le pratiche contemplative del buddhismo tibetano:
cenni introduttivi
Chiara Mascarello
- 171 Il sentiero verso l’illuminazione e il suo dinamismo
175 Il laboratorio della trasformazione e le sue condizioni di possibilità
179 I principali aspetti cognitivi coinvolti nella prassi meditativa
180 La meditazione di concentrazione
181 La meditazione analitica
185 Metacognizione e disidentificazione nell’esercizio contemplativo
186 La dimensione relazionale nel lavoro interiore
191 Una panoramica conclusiva sulle principali dinamiche
della meditazione
- 195 “Zazen”: semplicemente seduti
Mauricio Yūshin Marassi
- 195 Introduzione

- 196 Una religione muta
200 Raccontando lo stare seduti in quiete
204 La catena ad anelli aperti e la norma
211 Il tempo
- 215 Uno sguardo cristiano sulle vie orientali di meditazione
Jacques Scheuer
- 215 Diversità di insegnamenti e di pratiche
217 Tre osservazioni introduttive
218 La meditazione: serve a tutto? Serve a cosa?
220 Meditazione e terapia
221 “Mindfulness” & Co.
223 Darsi un obiettivo
224 Una responsabilità cristiana
225 Primi riferimenti
226 Mezzi, né più né meno
227 “Avanza in acque profonde”
228 Un digiuno dalle immagini
230 Parole e silenzio
232 La prova della vacuità
233 Cortesia e reciprocità
234 Appropriazione indebita di beni spirituali?
236 Un dovere di riconoscimento
238 Dialogo e discernimento
240 Per approfondire