
Indice

Prefazione, di *Mario Thanavaro* pag. 9

PARTE PRIMA IMMAGINA

Immagina la mente

Mindfulness	»	17
Emozioni: un viaggio nel tempo	»	21
Percezione	»	24
Bias e avijjā, l'ignoranza	»	33
Euristiche e pilota automatico	»	38
Che cos'è la coscienza?	»	45
Coscienza e attenzione	»	51
Schemi dell'attenzione e meditazione	»	59
Chi siamo?	»	63
La rete di pensieri silenziosi: il Default Mode Network e la pratica di consapevolezza	»	69

Viva la distrazione!	pag. 72
La mente è un problem solver: perché pensiamo sempre e perché non siamo i nostri pensieri	» 75
Defusione cognitiva: liberarsi dai pensieri con la meditazione	» 77
Aspettative, delusione e dolore emotivo	» 79

Immagina il Dharma

Anattā o sé relazionale	» 87
L'illusione del Sé. Un viaggio dentro l'assenza dell'Io	» 92
Impermanenza e cambiamento	» 96
Vacuità o vuoto o śūnyatā o...	» 99
Il giocoliere: l'arte dell'equilibrio con upekkhā	» 105

PARTE SECONDA MEDITA

Che cosa ho letto finora?	» 117
Vipassanā con attenzione non selettiva o choiseless mindfulness	» 120
Meditazione sui pensieri: un po' di defusione cognitiva	» 123
Meditazione sulle sensazioni: piacevole, spiacevole, neutro	» 126
Meditazione sulle emozioni: l'arte di stare con ciò che sorge	» 130
Body scan: il corpo come spazio di attenzione	» 134
Meditare su vuoto e visione duale	» 138

Meditazione sui cambiamenti e la natura del non-sé (anattā)	pag. 141
Meditazione con attenzione non selettiva o choiceless again!	» 144
L'insight, la danza tra attenzione sostenuta e mind wandering	» 145

**PARTE TERZA
FAI IL BENE!**

Martha e Jürgen: un viaggio tra etica e morale	» 151
Martin Buber e la relazione autentica: quando l'incontro trasforma il mondo	» 154
La teoria cognitiva delle emozioni	» 156
Emozioni ed evoluzione	» 161
3 false friends	» 164
Sati come buffer cognitivo?	» 166
Intelligenza artificiale e consapevolezza: la necessità dell'umano, di <i>Maria Beatrice Toro</i>	» 171
Bibliografia	» 181