

SOMMARIO

Introduzione

TAOISMO E MEDITAZIONE. *Aspetti e problemi di un primo accostamento* 5

1. Un universo multiforme, 5 - 2. Il percorso di questo libro, 8

I. I CONFLITTI E I LIBERI DIBATTITI DELL' EPOCA DEGLI STATI
COMBATTENTI (*v-III secolo a.C.*) 13

1. Una ricerca di armonia originata dalla disarmonia, 13 - 2. Una peculiare idea di religione, 16 - 3. Il mondo proteiforme del taoismo: dimensione contemplativa e dimensione politica, 19 - 4. *Concordia discors*: il rapporto con il confucianesimo (*rujia*), 25 - 5. Una spiritualità incentrata su una "trascendenza terrena", 27

II. LA VIA TAOISTA ALLA MEDITAZIONE. 33

1. Le antiche fonti, 33 - 2. "Custodire l'Uno": un retaggio non settario, 48 - 3. Corpo e meditazione, 51 - 4. Parole chiave: *Dao* («la Via») e *qi* («soffio/energia vitale»), 54

III. IL CUORE DELLA MEDITAZIONE TAOISTA: «STAR SEDUTI
E DIMENTICARE» (*ZUOWANG*). 79

1. *Zuowang*: una definizione, 79 - 2. Le radici antiche, 82 - 3. Sviluppi interculturali, 86 - 4. Tecniche diverse, 88

IV. LA MEDITAZIONE TAOISTA OGGI
Una galassia multiforme 95

1. L'irruzione della modernità, 95 - 2. Una complessa interazione fra antico e moderno, fra Cina e Occidente, 98 - 3. Vicissitudini e reviviscenze, 99 - 4. Un duplice versante: riferimenti

istituzionali e *open sources*, 101 - 5. Divulgazione e marketing, 102 - 6. Una prospettiva sapienziale, 104 - 7. Pratiche contemporanee: meditazione in quiete e in movimento, 107

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Conclusion</i> | 111 |
| <i>Bibliografia e sitografia</i> | 115 |
| 1. Percorsi di lettura, 115 - 2. Fonti, 116 - 3. Studi introduttivi, 117 - 4. Sulla meditazione, 118 - 5. Sitografia, 119 | |
| <i>Glossario</i> | 121 |