



FRANCESCO TORMEN

CON GLI OCCHI APERTI | Saggiatore

L'autore, ponendo in relazione neuroscienze e discipline contemplative, psicologia e tradizioni religiose, tratta approfonditamente l'esperienza dell'onironautica quale via per la conoscenza e strumento di evoluzione interiore.

Con Gli Occhi Aperti è dunque una sorta di guida pratica al ri-orientamento dell'attenzione che parte da una contestualizzazione attraverso cenni storici e procede con l'esposizione di tecniche per lo sviluppo della capacità di ricordare e di mantenere la lucidità nel corso dell'attività onirica, fino ad approdare alla totale padronanza di accesso alla condizione di "sogno lucido".

Il libro, che coniuga la precisione scientifica con campi di indagine tradizionalmente meno determinabili per il pensiero occidentale, è un affascinante invito a staccarsi dalla limitatezza dei nostri abituali binari cognitivi per aprirci "a dimensioni del vissuto non ancora scoperte o da troppo tempo dimenticate".

Alessandro Hellmann