RELIGIONI E MEDITAZIONE

Giornata di studi - Venerdì 13 dicembre 2024

SEMINARIO – 16.30-18.30

“La meditazione del giorno e della notte nel buddhismo tibetano”

CHIARA MASCARELLO e FRANCESCO TORMEN, Università Ca’ Foscari Venezia

Il seminario propone, innanzitutto, **un’introduzione** al ricco e variegato panorama delle pratiche meditative offerte dalla tradizione buddhista tibetana, allo scopo di comprenderne il proposito, le principali prassi e le specificità.

Procederemo quindi con un approfondimento di alcune modalità di meditazione, con l’aiuto di passaggi testuali salienti tratti dai testi della tradizione. Per quanto concerne **le pratiche del giorno**, lavoreremo in particolare sugli insegnamenti del **Lojong** (tib. *blo sbyong*; addestramento mentale) e sulla loro applicabilità in un contesto contemporaneo, mentre per quanto concerne **le pratiche della notte** esploreremo le potenzialità dello **yoga del sogno**, un esercizio di grande interesse anche alla luce delle odierne ricerche neurofenomenologiche di frontiera.

I partecipanti scopriranno come tali pratiche contemplative sono descritte e trasmesse in seno alla tradizione del buddhismo tibetano e, al contempo, potranno apprezzarne la grande attualità e il potenziale che ancora oggi rivestono.

LETTURE OBBLIGATORIE PER GLI ISCRITTI AL SEMINARIO

- CHIARA MASCARELLO, *Le pratiche contemplative del buddhismo tibetano: cenni introduttivi*, in M. NICOLINI ZANI (a cura), *I sentieri della meditazione. Vie cristiana, induiste, buddhiste*, Qiqajon, Bose 2024, pp. 171-194.
- FRANCESCO TORMEN, *Scienza e pratica del sogno lucido tra Tibet e California*, in M. GHILARDI – A. PALMIERI (a cura), *Meditazione, mindfulness e neuroscienze. Percorsi tra teoria e ricerca scientifica*, Mimesis, Milano 2020, pp. 179-216.

TESTI CONSIGLIATI

GRUPPO BHUSUKU (a cura), *Lojong. L’addestramento mentale. Volume I. Opere di Atiśa, Dromtönpa, Geshe Chekawa Yeshe Dorje, Se Chilbu Chökyi Gyaltsen, Thogme Sangpo*, Nalanda Edizioni, Pomaia 2022.

PEMA CHÖDRÖN, *Se il mondo ti crolla addosso. Consigli dal cuore per i tempi difficili*, Feltrinelli, Milano 2012.

POWERS J., *Il buddhismo tibetano. Una breve introduzione*, Ubaldini, Roma 2009.

TORMEN F., *Con gli occhi aperti. Il sogno lucido tra neuroscienze ed esperienze contemplative*, Il Saggiatore, Milano 2024.

WALLACE B. A., *La rivoluzione dell’attenzione. Liberare il potere della mente concentrata*, Ubaldini, Roma 2008.