

**2-3 novembre 2019**

5° Convegno nazionale sulle qualità dell'essere

**IL CUORE DELLA MINDFULNESS**

La relazione di cura attraverso la visione profonda  
in accordo agli insegnamenti buddhisti

Rocca Colonna - Castelnuovo di Porto ( Roma Nord)



**Promosso dalla Mindfulness Project**

Fondata nel 2003, con sede principale presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, è stata in Italia la prima associazione volta allo sviluppo della Mindfulness e delle qualità dell'essere, nata dall'incontro di ricercatori, psicologi, psicoterapeuti, formatori, counselor e insegnanti di buddhismo, da anni impegnati nella ricerca di una efficace "traduzione culturale" degli insegnamenti buddhisti, con il fine di renderli maggiormente fruibili nella nostra realtà occidentale. Attualmente opera a anche a Milano, a Pisa e a Roma (Castelnuovo di Porto).



Possibilità di collegamento in streaming

**ISCRIVITI AL CONVEGNO**

[segreteria@ilfilodelse.it](mailto:segreteria@ilfilodelse.it)

**PARTNER - SPONSOR - PATROCINI**





## PRESENTAZIONE

In un'epoca in cui tutto tende ad essere banalizzato, anche la Mindfulness è soggetta ad interpretazioni, sempre più riduttive, che l'allontanano dalle sue origini fondate sulla visione buddhista della mente. Si rischia così di travisare il suo significato autentico. E' auspicabile riportare al centro una

**“deep mindfulness” rivolta alla comprensione del sistema mente-corpo e delle relazioni interpersonali**, integrata con le qualità di calma concentrata, compassione, equanimità e saggezza. Una Mindfulness che si occupa di rendere percorribile una via transpersonale al benessere profondo.

In questo convegno diretto a tutte le persone interessate alla Mindfulness e operanti nella relazione di cura o di supporto alla ricerca interiore, si cercherà di tracciare i confini di questa disciplina per fare chiarezza su quali siano i principi irrinunciabili derivanti dagli insegnamenti del Buddha, rispettando un linguaggio laico adatto all'Uomo occidentale contemporaneo e guardando alle possibili sinergie con le attuali diverse Scuole di psicologia. Nel corso del Convegno saranno delineati **nuovi metodi e campi di intervento elaborati e sperimentati in questi anni** nel campo della crescita interiore, della cura di sé e di altri, per dare risposta ad una società che soffre della mancanza di valori etici e di senso della vita.



## DEEP MINDFULNESS

Alla luce della psicologia buddhista la Deep Mindfulness **vede la realtà come un flusso impermanente orientato dai meccanismi di attaccamento e avversione che sono alla radice della sofferenza esistenziale**. Attivare la **consapevolezza** delle cause del disagio, focalizzandola sui processi egoici

disfunzionali serve a **liberare la mente** da visioni limitate e basate su credenze e convinzioni e di **scardinare** quei **condizionamenti mentali** che, anziché essere utili, si rivelano controproducenti e portatori di sofferenza per sé e nelle relazioni. Tramite un percorso di comprensione e successiva familiarizzazione con la deep mindfulness si maturano processi evoluti di disidentificazione e decentraggio e si acquisisce la **capacità di vedere la realtà** rispetto a se stessi e alle cose, oltre i limiti dei film mentali.



## COMPASSIONE

Con la mindfulness applicata a livello esperienziale è possibile sviluppare le **qualità del cuore** sintetizzate nella Compassione; infatti è proprio la capacità di **essere presenti a quello che c'è -così com'è-** in modo

**radicalmente disinteressato e aperto all'altro** che aiuta ad uscire dalla trappola degli automatismi; ciò consente di guardare il mondo con altri occhi e permette di coltivare, nella relazione con se stessi e con l'altro, la **capacità di accettare e sostenere il dolore** senza esserne devastati, **offrendo una via per trasformarlo** in luminosa consapevolezza. **L'equilibrio tra qualità della mindfulness e qualità del cuore è centrale nell'approccio** Deep Mindfulness e sostiene una peculiare modalità di essere in relazione con se stessi e con gli altri caratterizzata dai valori della presenza e della cura compassionevole.



## A CHI E' DIRETTO

Il convegno intende aprire una strada ad una Mindfulness intesa come **una Via del Buddhismo occidentale** nella convinzione che rispettare la laicità della Mindfulness non significa dover nascondere la sua fonte che ha radici nella meditazione buddhista, nei suoi principi etici ed in una visione della realtà legata alla impermanenza e alla dimensione transpersonale.

**Pertanto i lavori sono diretti sia a chi si avvicina per la prima volta alla Mindfulness e sia a chi ne ha già esperienza:** professionisti nel campo della psicologia, del lavoro socio-sanitario, del benessere psicofisico, dell'educazione, della relazione d'aiuto, esperti e facilitatori di meditazione nei diversi orientamenti della psicoterapia, della psicologia e del counseling.

## I RELATORI

	<p><b>Vincenzo Tallarico</b> Direttore scientifico convegno per la Mindfulness Project</p>	<p>Psicologo analista Jungiano, terapeuta del Sand Play. Buddhista della tradizione Mahayana, docente di Mindfulness Dharma Oriented nella scuola di Mindfulness Project e nel Mindfulness Compassion Master.</p>
	<p><b>Massimo Gusmano</b> Presidente Mindfulness Project</p>	<p>Psicologo e formatore. Buddhista della tradizione Mahayana, insegna e forma insegnanti di Mindfulness Dharma oriented nella scuola di Mindfulness Project, nel Mindfulness Compassion Master, nella formazione Counseling Yoga Mindfulness.</p>
	<p><b>Nanni Deambrogio</b> Docente Mindfulness Project</p>	<p>Master in studi buddhisti e insegnante di meditazione e dei suoi fondamenti. Docente di Mindfulness Dharma Oriented nella scuola di Mindfulness Project, nel Mindfulness Compassion Master e in alcune scuole di psicoterapia.</p>
	<p><b>Ghesce Dorji Wangchuck</b> Monaco della Tradizione Mahayana</p>	<p>Maestro residente dell'Istituto Samantabhadra di Roma, lama della tradizione tibetana, nato in Bhutan, ha completato con successo gli studi tantrici fino all'ottenimento del titolo di Ngarampa.</p>
	<p><b>Gianfranco Bertagni</b> Promotore e docente Scuola di Filosofia Orientale</p>	<p>Laureato in filosofia e specializzato in storia delle religioni. Si interessa soprattutto di filosofia comparativa, del rapporto tra mistiche d'oriente e mistiche d'occidente. Da anni si dedica allo studio e alla pratica di tecniche di meditazione.</p>
	<p><b>Mauro Bergonzi</b> Promotore e docente Scuola Superiore di filosofia orientale comparativa</p>	<p>Ha insegnato religioni e filosofie dell'India presso l'Università degli Studi di Napoli "L'Orientale". E' autore di saggi accademici e articoli su filosofie orientali, religione comparata, psicologia della mistica e psicologia transpersonale.</p>
	<p><b>Alberto Cortese</b> Psicoterapeuta, guida di Vipassana presso associazione Casasangha</p>	<p>Psicologo, psicoterapeuta e guida di Vipassana. Dirige un centro permanente di pratica intensiva a Orvieto. Il suo maestro di riferimento è Joseph Goldstein, cofondatore dell'Insight Meditation Society.</p>
	<p><b>Prof Angelo Gemignani</b> Direttore del Master in Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative</p>	<p>Medico chirurgo, Psichiatra e dottore in Psicologia. Attualmente, in qualità di Professore Ordinario di Psicobiologia e Psicologia Fisiologica presso l'Università di Pisa, è: Presidente del Corso di Laurea triennale in Scienze e Tecniche di Psicologia Clinica e della Salute e del Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinica e della Salute, Membro del Senato Accademico e della Scuola di Medicina; Direttore della Sezione Dipartimentale di Psicologia Clinica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana.</p>
	<p><b>Antonella Nardone</b> Promotore e docente Scuola di counseling Yoga Mindfulness, Il filo del Sé a Castelnuovo di Porto. .</p>	<p>Mindfulness counselor. Ha ideato e coordina la Scuola di Counseling Yoga Mindfulness. Dal 2010 è studiosa del pensiero buddhista sia nella tradizione Mahayana che Theravada. E' stata studente di Paolo Menghi, fondatore della Normodinamica, ed ha insegnato per oltre 20 anni Normodinamica - Yoga Evolutivo.</p>

## PROGRAMMA (aggiornato al 21 giugno)

Sabato		
9.00	Iscrizione	
		Meditazione nella saletta attigua al cortile
9.30	Riccardo Travaglini	Benvenuto del Sindaco di Castelnuovo di Porto
9.45	Antonella Nardone	Benvenuto a nome de Il filo del Sé
10.00	Massimo Gusmano	Benvenuto a nome di Mindfulness Project
Prima parte: La deep mindfulness orientata al Dharma		
10.30	Vincenzo Tallarico	Psicodharma e Mindfulness
11.15	Massimo Gusmano	La Mindfulness Dharma Oriented
12.00	Nanni De Ambrogio	Nuove metodologie ispirate alla Deep Mindfulness
12.45		Domande e risposte
13.00	Pranzo	
Seconda Parte: La dimensione transpersonale nella tradizione buddhista		
15.00	Geshe Wangchuck	Il senso profondo della vacuità
16.30	Mauro Bergonzi	Psicologia occidentale e psicologia buddhista
17.15	Gianfranco Bertagni	Dalla vipassana alla mindfulness: analogie e differenze
18.00		Domande e risposte
18.15	Marcella Orsatti- Laura Modesti	<i>Canto in pali e lettura in italiano del Sutra della Metta</i>
18.30 -19.00		Meditazione nella saletta attigua al cortile
Domenica		
9.00-9.30		Meditazione nella saletta attigua al cortile
Terza parte : La dimensione transpersonale nella psicoterapia e nella relazione di cura		
9.30	Vincenzo Tallarico	Il Dharma nella psicoterapia
10.15	Alberto Cortese	Personale e impersonale in terapia
11.00	Angelo Gemignani	Respiro lento e stati di coscienza
11.45		Domande e risposte
12.15	Antonella Nardone	Esperienza transpersonale attraverso una pratica
12.45	Marcella Orsatti - Laura Modesti	<i>Canto in pali e lettura in italiano del Sutra della Metta</i>
13.00		Chiusura dei lavori

La sera di sabato sarà proposta un cena per tutti i convegnisti presso il ristorante Antica Mola di Castelnuovo di Porto .

## PRENOTAZIONI E QUOTE

### Quota di partecipazione de visu o in streaming:

Entro il 12 agosto 2019: € 70,00

Studenti e diplomati Mindfulness Project € 50,00

Sono previsti medesimi sconti per studenti e diplomati delle Scuole che fanno capo ai relatori.

Dal 13 agosto 2019: € 90,00

Studenti e diplomati Mindfulness Project € 70,00

Sono previsti medesimi sconti per studenti e diplomati delle Scuole che fanno capo ai relatori.

A questa cifra si aggiunge la quota associativa a Il filo del Sé, l'associazione che organizza l'evento, al costo di € 10,00.

**Per consentirci una organizzazione ottimale, tutte le prenotazioni dovranno pervenire entro e non oltre il 30 settembre 2019.**

### Convenzioni

Sono previste convenzioni con le Scuole di Specializzazione che inseriranno il Convegno nella programmazione della loro attività didattica.

### Attestato di partecipazione e crediti formativi

A tutti i partecipanti regolarmente iscritti verrà rilasciato, al termine dei lavori, l'attestato di partecipazione.

## ORGANIZZAZIONE LOGISTICA

**In auto:** Castelnuovo di Porto si trova al km 28,900 della via Flaminia, ed è raggiungibile anche dall'autostrada (uscita dal casello "Castelnuovo di Porto").

**In treno:** da Roma è raggiungibile con la ferrovia Roma-Viterbo, fermate a Montebello o Castelnuovo di Porto. E' prevista un'organizzazione per il trasporto da Roma o dalle stazioni di Montebello e Castelnuovo di Porto alla sede del convegno.

**Alloggio consigliato:** Agriturismo Francalancia con cui faremo una convenzione.

## SEGRETERIA e ORGANIZZAZIONE

Il filo del Sé - Castelnuovo di Porto

Scrivere a [segreteria@ilfilodelse.it](mailto:segreteria@ilfilodelse.it) per ricevere la scheda di iscrizione.

### Coordinamento

Antonella Nardone +39 335 7250455 - [antonella.nardone@ilfilodelse.it](mailto:antonella.nardone@ilfilodelse.it) -