

**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

Palazzo Ducale Rocca Colonna - Castelnuovo di Porto ( Roma Nord)



Due giornate in cui si confronteranno gli esponenti più rappresentativi della Mindfulness in tutte le sue forme; cercheremo di riportare al centro la **Deep Mindfulness** che mira a liberare la mente dalla sofferenza, attraverso il dissolvimento dei difetti mentali e lo sviluppo della compassione e della saggezza; un particolare rilievo sarà dato ai metodi Mindfulness che guardano allo sviluppo della dimensione transpersonale.



Possibilità di collegamento in streaming

**ISCRIVITI AL CONVEGNO**

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



Unione Buddhista Italiana



ISTITUTO SAMANTABHADRA

CENTRO STUDI DI BUDDHISMO TIBETANO sul territorio italiano



Comune di  
CASTELNUOVO DI PORTO



Mindfulness



Counseling



Il filo del Se

Scuola di Yoga Mindfulness

OPSA  
Mindfulness  
Project



Centro Mindfulness Milano

SANGHA  
Mindfulness Project



## ENTE PROMOTORE

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).



## PRESENTAZIONE

Il grande interesse che ha suscitato la Mindfulness nel mondo laico occidentale ne ha determinato una grande espansione, che si è diversificata in tanti ambiti con finalità e linguaggi che, pur avendo una radice comune, segnano spesso delle differenze: le

principali correnti sono la Deep Mindfulnessm Dharma oriented più legata alla tradizione, la Mindfulness diretta alla formazione di psicologi, psicoterapeuti e counselor, quella che interviene su alcune malattie psichiche, i protocolli MBSR e MBCT e la Mindfulness intesa come pratica meditativa nei percorsi di crescita personale e interiore e tante altre forme...

A volte però in un'epoca in cui tutto tende ad essere banalizzato, anche la Mindfulness diventa 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.

In questo Convegno, in cui si confronteranno gli esponenti più rappresentativi della Mindfulness in tutte le sue forme, cercheremo di riportare al centro la Deep Mindfulness che mira a liberare la mente dalla sofferenza, attraverso il dissolvimento difetti mentali e lo sviluppo della compassione e della saggezza; un particolare rilievo sarà dato ai metodi Mindfulness che guardano allo sviluppo della dimensione transpersonale.

Saranno quindi tracciati 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, diretto quindi a tutte le persone interessate alla Mindfulness, sia insegnanti che praticanti, saranno delineati nuovi metodi e campi di intervento elaborati e confrontati con ciò che è stato sperimentato in questi anni nel campo della cura e della crescita interiore, anche 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 a **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 Buddismo 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

### Sabato mattina: La Deep Mindfulness, modelli di intervento.

	<b>Vincenzo Tallarico</b> Direttore scientifico convegno per la Mindfulness Project, conduce i lavori.	Psicologo analista Junghiano, terapeuta del Sand Play. Buddhista della tradizione Mahayana, docente di Mindfulness Dharma Oriented nella scuola di Mindfulness Project e nel Mindfulness Compassion Master.
	<b>Massimo Gusmano</b> Presidente Mindfulness Project	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.
	<b>Nanni Deambrogio</b> Docente Mindfulness Project	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.
	<b>Antonella Nardone</b> Promotore e docente Scuola di counseling Yoga Mindfulness-Il filo del Sé a Castelnuovo di Porto.	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, e ha insegnato per oltre 20 anni Normodinamica - Yoga Evolutivo. Autrice del libro "Yoga Mindfulness, la mente nel corpo"

### Sabato pomeriggio: Le fonti buddhiste della Mindfulness.

	<b>Filippo Scianna</b> Presidente dell'UBI- Unione Buddhista Italiana	E' stato presidente dell'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia.
	<b>Ghesce Dorji Wangchuck</b> Monaco della Tradizione Mahayana	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.
	<b>Gianfranco Bertagni</b> Promotore e docente Scuola di Filosofia Orientale	Filosofo 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.
	<b>Mauro Bergonzi</b> Orientalista e psicologo analista.	Ha insegnato "Religioni e Filosofie dell'India" e "Psicologia Generale" presso l'Università degli Studi di Napoli "L'Orientale". E' psicologo analista didatta del Centro Italiano di Psicologia Analitica (C.I.P.A.). Ha pubblicato saggi e articoli accademici su filosofie orientali, religione comparata, psicologia della mistica e psicologia transpersonale. Da diversi anni conduce gruppi di 'condivisione dell'essere' (sat-sang) secondo una prospettiva non dualista e non confessionale.

Domenica mattina: **La Mindfulness nella psicoterapia.**

	<p><b>Paolo de' Lutti</b> Medico, psicoterapeuta, orientato alla Mindfulness.</p>	<p><b>Master 4ennale in Medicina Psicosomatica e in Ipnosi clinica. Mindfulness Teacher. Ha diretto Servizio di riabilitazione alcolica Ospedale S. Pancrazio, Arco. Medico presso servizio Dipendenze HANDS a Bolzano, consulente e formatore per servizi e strutture delle Dipendenze. Psicoterapeuta Mindfulness oriented e docente a Master di Mindfulness Isimind a Milano."</b></p>
	<p><b>Bianca Pescatori</b> Docente guida dal 2009 nel Mindfulness Experiential Training per formare Istruttori Mindfulness.</p>	<p><b>Psicoterapeuta ad orientamento psicodinamico e cognitivista. Ha una formazione in Psicoterapia Transpersonale. Trainer MBCT, MBSR, MB EAT. Fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness nel 2007 che diventa nel 2014 Mondo Mindful srl - Studia e pratica meditazione da trent'anni seguendo gli insegnamenti di tradizione Cristiana, Advaita Vedanta, Buddismo Theravada, Zen e Tibetano.</b></p>
	<p><b>Beatrice Toro</b> Direttrice e Docente della SCINT Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo- Interpersonale.</p>	<p><b>Psicoterapeuta, laureata in Filosofia e in Psicologia; Docente in Università e Scuole di specializzazione Presidente e poi Tesoriere della Federpsi – ente formatore e provider ECM - ha promosso numerose iniziative pubbliche incentrate su tematiche relative all'infanzia, alle relazioni familiari e al sostegno alla genitorialità attraverso la mindfulness.</b></p>
	<p><b>Alberto Cortese</b> Psicoterapeuta, guida di Vipassana .</p>	<p><b>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.</b></p>
	<p><b>Prof. Angelo Gemignani</b> Direttore del Master in Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative.</p>	<p><b>Medico chirurgo, Psichiatra e dottore in Psicologia. Attualmente, 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.</b></p>

## PROGRAMMA (aggiornato al 1° agosto)

Sabato		
9.00-19.00      Meditazioni libere e guidate nella saletta attigua al cortile		
<b>9.00</b>	<b>Iscrizione</b>	
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
<b>Prima parte: La deep mindfulness orientata al Dharma</b>		
10.30	Vincenzo Tallarico	Psicodharma e Mindfulness
11.00	Massimo Gusmano	La Mindfulness Dharma Oriented
11.30	Nanni De Ambrogio	Nuove metodologie ispirate alla Deep Mindfulness
12.00	Antonella Nardone	Lo Yoga dei plessi psichici applicato alla Deep Mindfulness
12.30	Tutti i relatori	Domande e risposte
<b>13.00</b>	<b>Pranzo</b>	

Seconda Parte: La dimensione transpersonale nella tradizione buddhista		
15.00	Filippo Scianna	Mindfulness e Buddismo
15.30	Geshe Wangchuck	Il senso profondo della vacuità
16.30	Gianfranco Bertagni	Dalla Vipassana alla Mindfulness: analogie e differenze
17.15	Mauro Bergonzi	Da 'qualcuno' a 'nessuno': coscienza e identità nel dialogo fra buddhismo e psicologia occidentale
18.00	Tutti i relatori	Domande e risposte
18.15	Marcella Orsatti- Laura Modesti	<i>Canto in pali e lettura in italiano del Sutra della Metta</i>
<b>Domenica</b>		
9.00-13.00      Meditazioni libere e guidate nella saletta attigua al cortile		
Terza parte : La dimensione transpersonale nella psicoterapia e nella relazione di cura		
9.30	Paolo De lutti	Parole chiave in una psicoterapia Mindfulness"
10.00	Bianca Pescatori	la teoria della mente nel costrutto della Mindfulness".
10.30	Beatrice Toro	La cura e la conoscenza non concettuale
11.00	Alberto Cortese	Personale e impersonale in terapia
11.30	Angelo Gemignani	Mindfulness e neuroscienze: Respiro lento e stati di coscienza
12.00	Vincenzo Tallarico	Intervento conclusivo
12.30	Tutti i relatori	Domande risposte
13.00	Marcella Orsatti - Laura Modesti	<i>Canto in pali e lettura in italiano del Sutra della Metta</i>
<b>13.15</b>		<b>Chiusura dei lavori</b>

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: € 80,00

Studenti e diplomati Mindfulness Project € 60,00

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

Dal 13 agosto 2019: € 100,00

Studenti e diplomati Mindfulness Project € 80,00

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

**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 che fanno capo ai relatori del Convegno.

### Attestato di partecipazione e crediti formativi

A tutti i partecipanti regolarmente iscritti verrà rilasciato, su richiesta, 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 (Castelnuovo di Porto) con cui abbiamo stipulato una convenzione.

[www.francalanciaresort.com](http://www.francalanciaresort.com)

## 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)

Ufficio stampa: Romolo Bali - [romolobali@gmail.com](mailto:romolobali@gmail.com)