



MINDFULNESS E MEDITAZIONE

**APPROCCIO LAICO
E SPIRITUALITÀ CRISTIANA**



Sabato, 10 ottobre 2020 - ore 9.00/13.00
PIME Sala Girardi - Via Monte Rosa, 81 - Milano
INGRESSO GRATUITO

La mindfulness, nella definizione più comune nell'area delle scienze umane, è la consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione intenzionalmente, nel momento presente, in modo non giudicante, senza attaccamento, con curiosità e accoglienza.

Mindfulness è un concetto antico. Espressioni di mindfulness si possono trovare nelle tradizioni contemplative di molte tradizioni spirituali. Fondamentale è però il fatto che numerose ricerche condotte dalla psicologia occidentale hanno prodotto evidenze scientifiche a supporto del fatto che praticare la mindfulness migliora la qualità della vita e promuove la salute a livello fisico, mentale e relazionale. La mindfulness caratterizza le psicoterapie cognitivo-comportamentali di terza generazione (DBT, ACT, CFT) e i cosiddetti interventi mindfulness based (MBSR, MBCT, MBRP, etc.).

Nell'ampio panorama della mindfulness si possono distinguere diversi approcci, fondamentalmente uno laico che la considera un metodo strettamente psicologico, e uno spirituale, che la vede radicata in una tradizione filosofica e/o religiosa più contemplativa e basata sulla meditazione. Tuttavia, nelle sue applicazioni sempre più diffuse in vari ambiti (clinico, educativo, organizzativo, etc.), tale distinzione rimane spesso implicita o negata e non è sempre ben definito il rapporto tra la mindfulness, quale pratica laica, e la pratica spirituale o religiosa. Ciò rischia di generare confusione e trascurare il rispetto della persona e del suo orientamento spirituale, qualunque esso sia.

La mindfulness trova le sue radici nelle grandi tradizioni spirituali, anche se molto spesso si evidenzia prevalentemente il legame con il buddismo, mentre è meno approfondito quello con altre tradizioni. Se la mindfulness è una prospettiva ecologica di embodied mind, nella tradizione cristiana si parla di una mistica incarnata, di celebrazione del "sacramento del momento presente" (De Caussade), di meditazione non discorsiva (san Giovanni della Croce) e di mistica dell'istante (José Tolentino Mendonça).

È proponibile una mindfulness come comune denominatore di pratiche meditative sia di tipo puramente introspettivo, sia aperte a un rapporto transpersonale e trascendente? Quale pratica della mindfulness per un cristiano? Quale rapporto tra preghiera e pratica della mindfulness? Quale dialogo tra pratica meditativa cristiana e ricerca scientifica?

Obiettivo di questo seminario è offrire un'opportunità di confronto su questi interrogativi, più che trovare risposte per le quali è imprescindibile un proprio percorso esperienziale.

PROGRAMMA

- 9,15 ACCOGLIENZA DEI PARTECIPANTI
- 9,30 SALUTI
- 9,40 MINDFULNESS E INTERVENTI CLINICI
DORIANA LOSASSO
- 9,50 MINDFULNESS E VANGELO: CELEBRARE IL
“SACRAMENTO DEL MOMENTO PRESENTE”
MARCO BEGARANI
- 10,00 MEDITAZIONE CROCEVIA FRA LE TRADIZIONI
SPIRITUALI E RELIGIOSE
PADRE ANTONIO GENTILI
- 11,15 PAUSA
- 11,30 ESERCIZIO PRATICO
DISCUSSIONE CON I PARTECIPANTI
- 12,30 COME PROSEGUIRE... IN PRATICA
CONCLUSIONI E PROSPETTIVE

RELATORI

Marco Begarani

Diacono permanente, laureato in Scienze biologiche e in Scienze dell'Educazione, è Presidente dell'Associazione Gruppo Amici Comunità Terapeutica "Casa di Lodesana" Fidenza (PR).

Antonio Gentili

Religioso barnabita, licenziato in Teologia e laureato in Filosofia, ha operato per anni come animatore della Casa di ritiri spirituali di Eupilio (CO) e successivamente nel Convento di Campello sul Clitunno (PG). Ha coltivato studi di spiritualità, esplorando le grandi tradizioni meditative dell'Occidente e dell'Oriente. Guida corsi di meditazione e preghiera profonda e organizza settimane di digiuno e meditazione per la purificazione integrale.

Doriana Losasso

Psicologa e Psicoterapeuta, Istruttore abilitato alla conduzione dei protocolli mindfulness based MBRP, MBSR, MBCT.

DESTINATARI

Il seminario è aperto a tutte le persone interessate al dialogo tra mindfulness e meditazione cristiana, in particolare a professionisti che utilizzano la mindfulness in ambito clinico, praticanti e istruttori di mindfulness che operano nell'ambito psicoeducativo e psicoterapeutico e a chi pratica la meditazione cristiana.

L'ingresso è libero, ma è necessaria una email di partecipazione a: *m.begarani@casadilodesana.org*

**Il Seminario è promosso da
Associazione Gruppo Amici ONLUS
Comunità Terapeutica "Casa di Lodesana" Fidenza (PR)
*<https://www.lodesanalab.it>***