

**LIBERARSI DALLE
EMOZIONI NEGATIVE:
COME TRASFORMARE
RABBIA, DESIDERIO
E ILLUSIONE CON LA
MINDFULNESS
E LO ZEN.**

Ciclo di seminari sulla mindfulness condotto
da Dario Girolami, monaco buddhista zen

Dipartimento di Psicologia
"Sapienza" Università di Roma
Via dei Marsi 78, Roma

La pratica

La mindfulness è un modo per entrare in contatto con la profondità del momento presente, con ciò che succede dentro e fuori di noi; un modo per prendersi cura del corpo e della mente; un metodo sistematico per gestire stress, dolore e malattie, ma anche per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana.

Partendo dalla consapevolezza del respiro si sviluppa la consapevolezza del corpo, dei pensieri, delle emozioni. Il punto di vista sulle emozioni, anche le più negative, è un punto di vista saldo, calmo, paragonabile all'occhio del ciclone. L'educarsi a contattare uno stato di consapevolezza anche nei momenti di maggiore disperazione consente di sviluppare uno sguardo sull'emozione stessa più ampio, più distaccato, e in ultima analisi, più libero.

Il ciclo di seminari e intensivo finale

Si propone un corso della durata di otto incontri, cadenzato in incontri settimanali di due ore ciascuno, più un intensivo finale della durata di una giornata.

Oltre a fornire le istruzioni fondamentali per poter portare avanti la meditazione di consapevolezza, o mindfulness, il corso intende spiegare come trasformare le emozioni negative in sentimenti positivi grazie alla pratica della meditazione.

Secondo la psicologia buddhista, liberarsi dai "veleni della mente", ovvero rabbia, desiderio e illusione, è la chiave della felicità. La pratica della presenza mentale, infatti, è capace di portare una luce liberante e decongestionante sui lati più oscuri della mente.

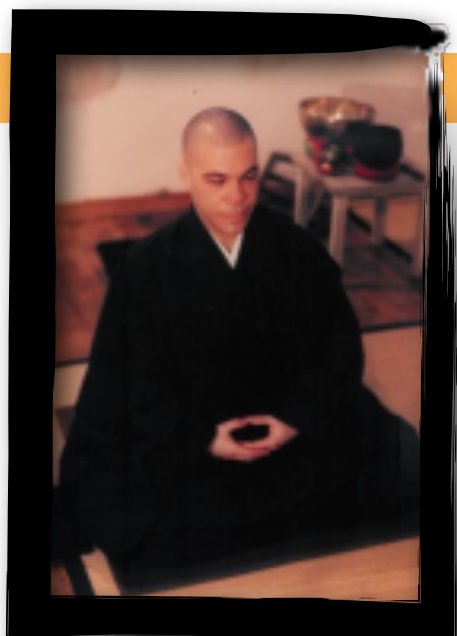
Ogni singolo incontro sarà suddiviso in tre momenti. Nella prima parte verranno date le istruzioni sulla tecnica meditativa, nella seconda parte si farà meditazione insieme, nella terza parte verrà fatto un discorso su un aspetto particolare della psicologia buddhista su come liberarsi dalle emozioni distruttive e, in fine, ci sarà uno spazio per la condivisione e per le domande.

Verranno anche assegnate delle pratiche da fare a casa quotidianamente.

Bibliografia

- Suzuki Shunryu , *Mente zen, mente di principiante*, Astrolabio Ubaldini
- Thich Nhat Hanh, *Il miracolo della presenza mentale*, Astrolabio Ubaldini
- Thich Nhat Hanh, *Essere Pace*, Astrolabio Ubaldini
- Jon Kabat-Zinn, *Dovunque Tu Vada, Ci Sei Già*, Tea libri
- Daniel Goleman, *Le Emozioni che Fanno Guarire*, Oscar Mondadori

L'insegnante



Dario Doshin Girolami, monaco buddhista Zen, ha fondato il Centro Zen l'Arco di Roma, dove insegna meditazione Zen e Tai chi chuan, stile Wu.

Laureato in Religioni e Filosofie dell'India e dell'Estremo Oriente, è stato ordinato monaco presso il San Francisco Zen Center.

Già professore a contratto di Zen presso la John Cabot University, tiene corsi di Mindfulness presso diversi enti.

Date e aule

Seminari (presso il Dipartimento di Psicologia in via dei Marsi, 78, Roma):

1.	GIOVEDI'	19	settembre	aula 11 (terzo piano)	17:00 – 19:00
2.	GIOVEDI'	26	settembre	aula 11 (terzo piano)	17:00 – 19:00
3.	GIOVEDI'	10	ottobre	aula 11 (terzo piano)	17:00 – 19:00
4.	GIOVEDI'	17	ottobre	aula 11 (terzo piano)	17:00 – 19:00
5.	GIOVEDI'	24	ottobre	aula 11 (terzo piano)	17:00 – 19:00
6.	GIOVEDI'	31	ottobre	aula 11 (terzo piano)	17:00 – 19:00
7.	GIOVEDI'	7	novembre	aula 11 (terzo piano)	17:00 – 19:00
8.	GIOVEDI'	14	novembre	aula 11 (terzo piano)	17:00 – 19:00

Intensivo finale (presso il Centro L'Arco, a Piazza Dante, 15, Roma):

DOMENICA 17 novembre 9:15 - 17:15

Quote di partecipazione

Si richiede di contribuire con un'offerta alla fine di ciascun seminario. Per l'intensivo finale, la quota di partecipazione è di 15 euro, ridotta a 10 euro per studenti e dottorandi

Si rilascerà su richiesta un attestato di partecipazione.

È possibile ottenere crediti per studenti di corsi di laurea che ne prevedono l'acquisizione per la partecipazione a seminari

La partecipazione è aperta al pubblico.

Per ulteriori informazioni: antonino.raffone@uniroma1.it