

SEMINARIO DI PSICOLOGIA BUDDHISTA

Sabato 1 febbraio a Castelnuovo di Porto

La saggezza nella relazione



Insegnamenti

Geshe Dorjee Wangchuck

*Maestro della tradizione buddhista tibetana,
Lama residente all'Istituto Samantabhadra di Roma.*

Workshop Deep Mindfulness con Antonella Nardone

Il Buddhismo è un sistema di pensiero che offre un percorso, concreto e applicabile, verso il vero benessere profondo; avere l'opportunità di conoscerne i contorni in contatto diretto con un grande maestro come Geshe Wangchuck è una occasione preziosa; così come è importante soffermarsi per riflettere come integrare gli insegnamenti nella nostra vita quotidiana.

In questo seminario toccheremo il tema della compassione, dell'apertura del cuore e di come metterla in campo nelle nostre relazioni con le persone vicine ma anche con quelle lontane.

In senso buddhista la Compassione non è il "compatire" ma il "comprendere" a fondo la sofferenza innanzi tutto nostra, per poter poi rivolgere questa comprensione agli altri. Una azione interna che può rivoluzionare la nostra vita perché ci libera da tutta quella "sofferenza non necessaria" che deriva dalla mancanza di autostima, dal risentimento, dal rancore e dalla rabbia verso altri.

"Essere di beneficio per noi stessi e per gli altri" non è un'azione moralistica ma una strategia psicologica che produce pace, serenità e felicità.

Programma, sabato 1° febbraio 2025

ore 10.00-12.00

Insegnamenti di Dharma

«Cosa è la compassione»

con Geshe Wangchuck

ore 12.00-12.30

Sessione di domande e risposte

Traduzione dal tibetano di Anna Depretis

ore 15.00-18.00

Psicologia Buddhista attraverso la Deep Mindfulness

«Mettere in campo il cuore nelle relazioni interpersonali»

Riflessioni e condivisione

con Antonella Nardone

Gli insegnamenti della mattina saranno anche on line

- Quota contributo seminario: € 40,00
- Dana per Geshe La: offerta libera (consigliata € 20,00)
- In caso di difficoltà economica è possibile chiedere una riduzione del contributo o la partecipazione gratuita.

Per informazioni e prenotazioni

scrivere a segreteria@ifilodelse.it - cell 335 725 0455

Il filo del Sé - Castelnuovo di Porto, Via Gregorio Rocchi, 7