

# Mindfulness di comunità 7-8 luglio 2018

## Risveglio di consapevolezza nel silenzio condiviso



con Don McCown e Vincenzo Giorgino

La crescente critica e la disillusione verso le attuali espressioni di mindfulness nella cultura diffusa sono in definitiva la risposta alle interpretazioni limitate di tipo individualista e riduzionista di ciò che significa essere umani nel mondo. Tuttavia, quando spostiamo la cornice della pratica contemplativa dall'auto-miglioramento e dalla soddisfazione personale alla condizione condivisa di coloro che si trovano insieme nel momento, qualcosa succede - qualcosa di stimolante, etico e generoso. Una comunità comincia ad emergere, a diventare incarnata, nel silenzio e nella ricerca. Questo ritiro è un'opportunità per esplorare questo territorio vastamente inesplorato della mindfulness *nella e come* comunità. Pratteremo la consapevolezza del nostro essere l'uno con l'altro, nel silenzio e nel dialogo. Studieremo due brevi testi sulla comunità contemplativa e sui commons. E saremo aperti a ciò che abbiamo co-creato. Ripartiremo insieme nella quiete, per trovare un equilibrio dinamico tra la percezione dei nostri stati interiori e le tensioni del più ampio contesto sociale che sfidano il nostro habitus, le nostre identità e le nostre relazioni in modi inaspettati e spesso irreversibili. Sviluppando le capacità vitali contemplative, espandiamo la nostra consapevolezza come esseri situati, ponendo le basi per azioni solidali e di sostegno in risposta alla turbolenza della nostra era. Insieme, possiamo passare dall'angustia dell'isolamento sociale alla libertà dei commons.

**Don McCown** è autore di *The Ethical Space of Mindfulness in Clinical Practice*; autore principale di *Teaching Mindfulness: una guida pratica per medici ed educatori*, e principale curatore di *Risorse per insegnare la consapevolezza: un manuale internazionale*, oltre a libri sulla medicina complementare e alternativa nella pratica di comunità. È co-direttore del *Center for Contemplative Studies* della West Chester University (PA, USA), dove è responsabile del Corso di laurea in studi contemplativi e della certificazione accademica in mindfulness applicata.

**Vincenzo Giorgino** è sociologo presso il Dipartimento di Scienze economico-sociali e matematico-statistiche dell'Università di Torino. È curatore del libro *The Pursuit of Happiness and the Traditions of Wisdom*, e co-curatore dei seguenti due volumi: 2016 *Contemplative Practices for Social Research: Caring for Self, Being, and Lifeworld*; 2018 *Co-Designing the Economies of Becoming in the Great Transition. Contemplative social sciences in dialogue with radical approaches*.

Siti connessi: <https://www.wcupa.edu/HealthSciences/ContemplativeStudies/research.aspx>

[www.wiseandsmartcities.eu](http://www.wiseandsmartcities.eu); blog <https://www.loomio.org/g/oVUOrCtq/contemplative-commons>;

### DATA, LUOGO e ALTRE INFORMAZIONI

Il ritiro comincia sabato 7 luglio alle 9.00 e termina domenica 8 luglio alle ore 16.00. Si svolge nella sede dell'Associazione **Hokuzenko, Via San Donato 79/C**, Torino. È prevista una traduzione inglese-italiano.

### COSTI

La quota offerta del ritiro è di 90 euro (gli studenti hanno uno sconto del 50%), da versare entro il 25 giugno. I pagamenti dovranno essere effettuati tramite bonifico bancario a: Associazione Hokuzenko. Iban Banca Etica: IT90U0359901899050188523403 Causale: Donazione.

Dopo aver effettuato il bonifico si prega di inviarne copia a [vgiorgin@gmail.com](mailto:vgiorgin@gmail.com)

Per ulteriori informazioni: Vincenzo Giorgino [vgiorgin@gmail.com](mailto:vgiorgin@gmail.com)