

Meditazione e consapevolezza (*mindfulness*):

dalle idee alla pratica

Corso di Formazione dell'Università di
Trieste Dipartimento di Scienze della
Vita

Baita Torino - Rifugio Tita Piaz, Passo
Pura (Ampezzo) 14 - 16 giugno 2019



Sati, la consapevolezza dell'Ottuplice Sentiero
Buddhista, si è trasformata in occidente nella *mindfulness*,
che nel corso di due decenni è esplosa come fenomeno di tale
diffusione da meritare un'attenta considerazione. La
mindfulness si è distaccata dal ricco corpo del Buddhismo ed
ha perso i suoi valori morali, trovando applicazioni di consumo
che hanno generato un mercato con profitti astronomici,
tanto da esser stata chiamata *McMindfulness*.

Il Corso residenziale si svolgerà nella Baita Torino
presso il Rifugio Tita Piaz (Passo Pura, Ampezzo carnico) nei
giorni 14-16 giugno 2019. Verranno esaminate le evidenze
disponibili sulla *mindfulness* e sulla meditazione, e verrà fatta
la diretta esperienza della meditazione praticata come *zazen*
nella tradizione dello Zen Rinzai.