

## Tiziano Casonato



*Insegnante di mindfulness, coach, counselor*

### La mia formazione

Il punto di inizio della mia formazione risale ai tempi in cui ero un ragazzino.

Ero completamente immerso nel mondo delle arti marziali e degli sport da combattimento.

Tantissimo lavoro corporeo che mi sarebbe tornato molto utile una quindicina d'anni più avanti, quando iniziai a smettere di combattere contro me stesso con la meditazione, che mi ha rapito.

Starmene seduto non mi era per niente facile (a volte non lo è neanche adesso), ma intuitivo che poteva essere trasformativa.

Grazie alla **meditazione e alla psicologia buddhista** mi sono appassionato alla mente e a come funziona.

Ho avuto la fortuna di dedicarmi unicamente alla pratica della meditazione **per quattro anni, in un centro di meditazione buddhista** sull'isola di Arran, in Scozia.

Dopo questo periodo ho frequentato per tre anni un corso di **counseling**, sono diventato **coach**, mi sono formato in Italia all'approccio della **mindfulness di Rob Nairn**, un insegnante di meditazione incredibile, che come pochi sa tradurre in maniera comprensibile e straordinariamente efficace la meditazione e la psicologia buddhista per noi occidentali.

### Cos'è per me la meditazione

La meditazione per me è uno strumento dal valore enorme.

Se penso alla mia vita senza meditazione, mi immagino piuttosto in balia della mia vulnerabilità, con una curiosità rispetto alla mente e alla vita che rimarrebbe in larga parte insoddisfatta, più vittima dei luoghi comuni e con meno possibilità di imparare da quello che succede ogni giorno. Ingrigito.

La meditazione è diventata uno stile di vita. Tra i suoi alti bassi. Tra le cose che sbaglio e quelle che faccio bene. Se la motivazione che metto nelle cose è **una bussola**, la meditazione è l'abilità che mi permette di usarla per orientarmi e procedere, scoprire ed imparare, ogni giorno.