

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.