

INFORMAZIONI PERSONALI PROSCIA MARIO (THANAVARO)

OCCUPAZIONE PER LA QUALE CONCORRO: Docente di Meditazione di Mindfulness

POSIZIONE RICOPERTA: Sono stato monaco buddhista per oltre 16 anni. Sono stato il fondatore e per sei anni l'abate del primo monastero Theravada dei 'Monaci delle foreste' del lignaggio del Maestro thailandese Ajahn Chah in Italia. Dal 1993 al 1996 sono stato il presidente dell'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.). Nel 1996 sono stato eletto vicepresidente della Fondazione Maitreya. Carica che ho ricoperto per 3 anni. Attualmente sono un Maestro di meditazione vipassana e di consapevolezza/mindfulness con oltre 45 anni di esperienza meditativa.

TITOLO DI STUDIO: Ordinazione a bhikkhu (monaco buddhista errante) nel lignaggio del Venerabile Ajahn Chah, ricevuta a Londra il 27 ottobre 1979 dal monaco Dr. Hammalava Saddatissa Maha Thera e Sangha Nayaka d'Europa. La formazione è durata oltre 18 anni di intensa pratica meditativa, servizio e studio.

OBIETTIVO PROFESSIONALE: Sono motivato a condividere la mia esperienza di oltre 45 anni nella pratica della mindfulness e della pratica meditativa buddhista offrendo insegnamenti. Intendo continuare a contribuire alla diffusione della meditazione di consapevolezza/mindfulness e la pratica della compassione attraverso l'insegnamento. Inoltre, mi propongo di promuovere un approccio olistico e interdisciplinare alla meditazione, integrando le conoscenze acquisite attraverso il contatto con diverse scuole, tradizioni e approcci sapienziali. Sono aperto a collaborazioni con istituzioni accademiche e organizzazioni interessate allo sviluppo delle potenzialità della mente e alla ricerca medica psicologica sulla meditazione. Il mio intento è quello di diffondere una cultura dedicata alla pratica della meditazione, contribuendo così alla creazione di un luogo di convivenza salutare per il benessere mentale della comunità in cui vivo e la pace nel mondo.

OCCUPAZIONE PER LA
QUALE SI CONCORRE
POSIZIONE RICOPERTA
OCCUPAZIONE DESIDERATA
TITOLO DI STUDIO
OBIETTIVO PROFESSIONALE

**ESPERIENZA
PROFESSIONALE**

Da oltre 30 anni Maestro di Meditazione Vipassana e Consapevolezza/Mindfulness.

Fondazione e Direzione del monastero buddhista Santacittarama: Fondato nel 1990, ho diretto il primo monastero di Buddismo Theravada in Italia, ricoprendo il ruolo di abate per i primi sei anni. Durante questo periodo, ho contribuito alla diffusione della pratica della meditazione vipassana e della consapevolezza/mindfulness in tutta Italia..

Insegnamento e Ritiri di Meditazione: Sono stato invitato dall'Istituto Lama Tzong Khapa (www.iltk.org) a insegnare e a condurre ritiri di meditazione vipassana e di consapevolezza/mindfulness presso la loro sede a Pomaia (Pisa) dal 1990 ad oggi.

Presidenza dell'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.): Ho ricoperto il ruolo di presidente dall'anno 1993 al 1996, contribuendo all'organizzazione e alla divulgazione della meditazione e dei principi buddhisti in Italia. Sito: www.unionebuddhistaitaliana.it

Fondazione Associazione Amita Luce Infinita: Nel 1999, ho co-fondato e attualmente presiedo l'Associazione per il risveglio delle coscienze, offrendo insegnamenti e pratiche per il benessere mentale e spirituale. Sito: www.amitaluceinfinita.it

Attività Didattica e Formazione: Avvio di corsi formativi come la Scuola per l'Apprendimento, la Pratica, l'Esperienza del Risveglio Evolutivo (S.A.P.E.R.E.) nel 2000 e il Corso Triennale per la Formazione d'Istruttori/Istruttrici di meditazione nel 2006.

Partecipazione a Progetti Educativi e Consultazioni: Coinvolgimento come vicepresidente in progetti educativi dell'Associazione Sinergie (<https://www.psicosomaticaolistica.it/progetto-sinergie/>) e nel comitato consultivo del "Consciousness, Mindfulness, Compassion - CMC - International Association". Sono docente e membro di alcuni comitati universitari per la promozione della meditazione e delle neuroscienze.

Fondazione e Direzione dell'Associazione Maha Bodhi: Nel 2021, ho fondato un'Associazione dedicata alla pratica della meditazione, con l'intenzione di aprire un centro di meditazione buddhista a Roma. Sito: www.mahabodhi.it

Attività di Insegnamento e Scrittura: Dal 1990 conduco conferenze pubbliche, seminari e ritiri di meditazione in Italia e all'estero, seguendo un approccio olistico e interdisciplinare. Sono autore di articoli e di 15 libri legati alla pratica della meditazione e al benessere mentale. Questo estratto copre gli aspetti salienti del mio percorso professionale nell'ambito della meditazione e dell'educazione legata alla pratica della consapevolezza/mindfulness.

Sono un lavoratore autonomo: Sito: www.mariothanavaro.it

Sono l'Insegnante guida dell'Associazione Amita Luce Infinita (www.amitaluceinfinita.it) e dell'Associazione Maha Bodhi (www.mahabodhi.it)

Attività o settore

Insegno nel settore del benessere psicofisico promuovendo conoscenze rivolte alla crescita psicologica e al benessere per il risveglio della coscienza.

Esperienza Professionale - Ordinata Cronologicamente

1. **Nel 2022:** Seminario per gli allievi del Master in Meditazione e Neuroscienze dell'Università degli Studi di Udine.
2. **Nel 2022:** Ritiro di meditazione presso l'ILTK, (PI) per gli studenti del Master in Contemplative Studies, Università di Padova.
3. **Dal 2021:** Fondazione dell'Associazione Maha Bodhi con l'intento di aprire un centro buddhista dedicato alla pratica della meditazione a Roma.
4. **Dal 2015:** Membro del comitato Consultivo del "Consciousness, Mindfulness, Compassion - CMC - International Association".
5. **Nel 2018:** Avvio di un percorso triennale di formazione nella pratica meditativa via web con il sito: www.meditiamo.it
6. **Dal 2014:** Docente degli incontri settimanali di meditazione promossi dalla facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università La Sapienza a Roma.
7. **Dal 2007:** Partecipazione al progetto educativo diretto dalla dottoressa Enzina Franzese in qualità di vicepresidente dell'Associazione Sinergie.
8. **Dal 2006:** Tenuta del primo Corso Triennale per la Formazione d'Istruttori/Istruttrici di meditazione.
9. **Dal 2000:** Avvio dei corsi di formazione per gli studenti più motivati con la creazione della "Scuola per l'Apprendimento, la Pratica, l'Esperienza del Risveglio Evolutivo" (S.A.P.E.R.E.).
10. **Dal 1999 al 2006:** Insegnamento della meditazione vipassana a 'Pian dei Ciliegi'. Per alcuni anni membro del consiglio direttivo dell'omonima associazione.
11. **Nel 1999:** Fondazione dell'Associazione Amita Luce Infinita per il risveglio delle coscienze, ricoprendo dal 1999 ad oggi la carica di presidente.
12. **Dal 1996 al 1999:** Vicepresidente della Fondazione Maitreya.
13. **Dal 1996:** Ritorno allo stato laicale dopo diciotto anni di vita monastica, ricoprendo ruoli come abate, maestro di meditazione, presidente dell'U.B.I. e membro della Fondazione Maitreya. Mantenimento di buoni rapporti con il mio maestro il Venerabile Ajahn Sumedho e con il Sangha (la comunità monastica) sia in Italia che all'estero.
14. **Nel 1995:** Ricezione della trasmissione dei precetti di bodhisattva durante una cerimonia al monastero Maháyána dei Diecimila Buddha, in California.
15. **Dal 1993 al 1996:** Presidente dell'U.B.I. (Unione Buddhista Italiana).
16. **Dal 1990 al 1996:** Fondazione e direzione del Santacittarama, il primo monastero di Buddhismo Theraváda in Italia, dove sono stato abate per sei anni.
17. **Dal 1990 ad oggi:** Invitato dall'Istituto Lama Tzong Khapa a insegnare e condurre ritiri di meditazione Vipassana e di consapevolezza/mindfulness.
18. **Dal 1989:** Riconoscimento della qualifica di Ajahn (Maestro) dopo 10 anni di studio e addestramento meditativo.
19. **Dal 1985:** Trasferimento in Nuova Zelanda per aiutare il Venerabile Ajahn (Maestro) Viradhammo a fondare il Bodhinyanarama, un nuovo monastero dell'Ordine nei pressi della capitale Wellington.
20. **Nel 1984:** Soggiorno a Kandersteg, partecipazione all'apertura del Dhammapala Kloster, il primo monastero dei 'Monaci della Foresta' in Svizzera.
21. **Per i primi otto anni:** Istruzione sotto la guida di Ajahn (Maestro) Sumedho nel Chithurst Buddhist Monastery e sotto la guida del Venerabile Ajahn (Maestro) Sucitto nel monastero affiliato Aruna Ratanagiri (Harnham Buddhist Monastery).
22. **Ordinazione in Inghilterra:** Primo monaco occidentale del lignaggio del Venerabile Ajahn (Maestro) Chah, con il nome iniziatico Thanavaro (Fondazione Eccellente).
23. **Inizi degli anni '80:** Intenso lavoro manuale, studio e formazione meditativa secondo la rigorosa tradizione dei Maestri della Foresta della scuola Theraváda Thailandese.
24. **Precettore:** Il Venerabile Dr. Saddhatissa Maha Thera e Sangha Nayaka d'Europa.
25. **Maestri:** Il Venerabile Ajahn Sumedho, il Venerabile Ajahn Lakkana, il Venerabile Sucitto, il Venerabile Viradhammo.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Mi sono formato nella Scuola Theravada (diffusa in tutto il Sud Asiatico), nel lignaggio dei 'Monaci della Foresta' thailandese. All'età di 22 anni sono diventato discepolo di Ajahn Sumedho, a sua volta discepolo diretto di Ajahn Chah. Nell'ottobre del 1977 all'Hampstead Vihara, a Londra, sono stato ordinato *anagarika* (senza dimora), e il 22 maggio 1978 sono stato ordinato *samanera* (novizio). Sono entrato nel Sangha (l'antica comunità monastica buddhista), come bhikkhu (monaco errante), ricevendo la piena ordinazione (*upasampada*) a Londra, il 27 ottobre del 1979, su un'imbarcazione del Tamigi. Ho avuto come precettore il Venerabile Dr. Hammalava Saddatissa Maha Thera e Sangha Nayaka d'Europa, divenendo così il primo monaco occidentale del lignaggio di Ajahn Chah ordinato in Gran Bretagna. Sono stato affidato per la formazione monastica a due maestri: il Venerabile

Ajahn Sumedho e il Venerabile Ajahn Lakkana. Sono diventato così il primo monaco occidentale del lignaggio del Venerabile Ajahn Chah ordinato in Inghilterra. In tale occasione mi è stato dato un nome iniziatico che mantengo e onoro tutt'ora: Thanavaro (Fondazione Eccellente). Gli anni successivi sono stati d'intenso lavoro manuale, di studio e di formazione meditativa secondo la rigorosa tradizione dei 'Monaci della Foresta' della scuola Theraváda Thailandese. Per i primi otto anni sono stato istruito, sotto la guida di Ajahn Sumedho, nel monastero per la formazione dei monaci, il Chithurst Buddhist Monastery, Chithurst, Petersfield Hampshire, GU31 5EU, UK (www.cittaviveka.org), e sotto la guida del Venerabile Ajahn Sucitto nel monastero affiliato – nel nord dell'Inghilterra – l'Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery, 2 Harnham Hall Cottages, Harnam, Northumberland NE20 0HF, UK (<https://ratanagiri.org.uk>). Per un periodo del 1984 ho soggiornato a Kandersteg dove ho partecipato all'apertura del Dhammapala Kloster (<https://dhammapala.ch>), il primo monastero dei 'Monaci della Foresta' in Svizzera.

Nel 1985 sono stato trasferito in Nuova Zelanda con il compito di aiutare un monaco superiore, il Venerabile Ajahn Viradhammo, a fondare il nuovo monastero dell'Ordine nei pressi della capitale Wellington il Bodhinyanarama Monastery 17 Rakau Grove, Stokes Valley, Lower Hutt 5019 Wellington (NZ). Questa esperienza è stata molto formativa e il fatto che il Bodhinyanarama (<https://forestsangha.org/community/monasteries/bodhinyanarama>), il nuovo monastero neozelandese, sia diventato così in fretta e così agevolmente un centro stabile per la pratica e l'insegnamento del Dhamma, lo si deve in larga misura alla nostra dedizione e ai nostri sforzi di quel periodo.

Nell'ottobre del 1989, a compimento di 10 anni di studio e addestramento meditativo, mi è stata riconosciuta la qualifica di Ajahn (Maestro) dal mio Maestro il Venerabile Ajahn Sumedho e il consenso dell'intera comunità monastica (Sangha)). Nell'arco di 18 anni di vita monastica ho ricevuto molti insegnamenti da diversi maestri con i quali ho vissuto: Ajahn Sumedho, Ajahn Chah, Ajahn Ananda, Ajahn Sucitto, Ajahn Viradhammo, Ajahn Munindo, Ajahn Passano, Ajahn Amaro. Negli anni ho incontrato studiato le materie presenti nelle scritture buddhiste del Tre Tripitaka (o Tre Cesti del Canone pali) in inglese e in italiano: *Sutta Pitaka*, *Vinaya Pitaka* e *Abhidhamma Pitaka*. Oltre ai commentari e le trasmissioni orali e i testi della Tradizione dei 'Monaci della Foresta' contenenti gli insegnamenti del Maestro Ajahn Chah, Ajahn Sumedho e altri 'monaci della Foresta'. Ho ricevuto insegnamenti e istruzioni orali da molti altri maestri e monaci Theravada, rinomati per la loro saggezza. Tra questi mi hanno colpito profondamente il Venerabile Ajahn Buddhadasa, il Venerabile Nyanaponika Thera, il Venerabile bhikkhu Bodhi e il Venerabile Mahasi Sayadaw. Come monaco itinerante ho viaggiato e vissuto in Thailandia, Birmania, India, Nepal, Sri Lanka, Australia ed

Israele. Oltre ai maestri della scuola Theravada nel mio peregrinare ho incontrato e ho appreso da molti altri maestri spirituali tra i quali Jiddu Krishnamurti ed i più importanti Lama del Buddhismo tibetano. Tra questi i più influenti nella mia formazione sono stati il XIV Dalai Lama, il XVI Karmapa, Ghesce Ciampa Ghiatso, il Venerabile Kirti Tsenshab Rinpoche, il Venerabile Tulku Gyatso Rinpoche, Namkhai Norbu Rinpoche, il Venerabile Lama Gang Giub Sondup e Lama Karma Samten (fondatore e abate del monastero Karma Triyana Dharmachakra (<https://kagyu.org.nz>) in Nuova Zelanda. Dal 1987 al 1989, in Nuova Zelanda, ho insegnato il primo corso per la trasmissione dei principi buddhisti ai bambini. Dopo dodici anni di vita all'estero, trascorsi principalmente in Gran Bretagna e in Nuova Zelanda, dove ho contribuito alla fondazione e allo sviluppo di alcuni monasteri, nel 1990 ho fondato il Santacittarama (Il giardino del cuore sereno), il primo monastero di Buddhismo Theraváda in Italia di cui sono stato abate per i primi sei anni. Coltivo la ricerca nell'ambito della meditazione da oltre 45 anni e continuo a ricevere preziosi insegnamenti. Attualmente sono presidente dell'Associazione AMITA Luce Infinita che propone il benessere psicofisico, la crescita interiore e il risveglio spirituale. Dal 14 settembre 2021 sono l'insegnante guida dell'Associazione Maha Bodhi.

Come da lettere in allegato ho avuto il pieno riconoscimento ad insegnare dal Maestro Sumedho già abate del monastero Amaravati (www.amaravati.org) e il Maestro Ajahn Sucitto, già abate del monastero Cittaviveka (www.cittaviveka.org). La stima di George Sharp dal 1972 al 1995 Chairman of the English Sangha Trust e il riconoscimento e sostegno dell'attuale abate del monastero Santacittarama, il Venerabile Ajahn Chandapalo.

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	Produzione scritta
INGLESE	C1/C2:	C1/C2:	C1/C2:	C1/C2:	B1/B2:

Competenze comunicative ▪ Possiedo buone competenze comunicative in italiano e in inglese acquisite durante la mia esperienza di formazione e insegnamento dal 1977 al 1990 all'estero, in Gran Bretagna e in Nuova Zelanda e dal 1990 ad oggi in Italia.

Competenze organizzative e gestionali Ho acquisito competenze organizzative e gestionali in ambito di diverse comunità monastiche e laiche all'estero e in Italia.
Attualmente sono un insegnante e un punto di riferimento per centinaia di persone.

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
UTENTE BASE	UTENTE BASE	UTENTE INTERMEDIO	UTENTE BASE	UTENTE BASE

Livelli: Utente base - Utente intermedio - Utente avanzato
[Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione](#)

Altre competenze Nel corso dei primi 2 anni di noviziato sono stato un apprezzato cuoco per la comunità monastica.
Mi sono distinto come lavoratore versatile in diverse opere di restauro di immobili, come muratore e piastrellista.

Patente di guida B

ULTERIORI INFORMAZIONI

Pubblicazioni NON CREARE ALTRA SOFFERENZA (1993) Casa Editrice Astrolabio Ubaldini - Roma.
 VERSO LA LUCE (1995) Casa Editrice Astrolabio Ubaldini - Roma.
 DA CUORE A CUORE (1998) Casa Editrice Astrolabio Ubaldini - Roma.
 UNO SGUARDO DALL'ARCOBALENO (1999) Casa Editrice Astrolabio Ubaldini - Roma.
 MEDITIAMO INSIEME (2003) Casa Editrice Astrolabio Ubaldini - Roma.
 MEDITARE FA BENE (2007) Edizioni Il Punto d'Incontro - Vicenza .
 SPIRITUALITÀ OLISTICA (2007) Edizioni Venexia – Roma.
 PERDONARE PER GUARIRE (2013) Magnanelli Edizioni – Torino.
 DALLA SOFFERENZA ALLA GIOIA (2013) Magnanelli Edizioni – Torino.
 LA VIA DEL PELLEGRINO (2001) Magnanelli Edizioni – Torino.
 IN MEMORIA DI AJAHN CHAH (2007) Collana Amita Luce Infinita.
 VIVERE IL BUDDHISMO (2016) Libreria Editrice Psiche - Torino
 LA VITA È UN BENE PREZIOSO (2020) Libreria Editrice Psiche – Torino
 LA RICERCA DELLA VIA (2021) Libreria Editrice Psiche - Torino
 ANDARE OLTRE LA SOFFERENZA (2023) Libreria Editrice Psiche - Torino

Progetti Centro Maha Bodhi (www.mahabodhi.it)

Conferenze Dal 1990 ho tenuto numerose conferenze pubbliche e sono stato relatore in numerosi convegni e seminari di cui cito in particolare il convegno: “La scienza della meditazione” tenutosi a Napoli il 19-20 Dicembre 2008 e il “Convegno Internazionale per lo Sviluppo delle Potenzialità della mente – Il contributo del Buddhismo nella clinica e formazione nella terapia psicospirituale” tenutosi il 3-4 dicembre 2004 presso l'Istituto Lama Tzong Khapa a Pomaia (Pisa).

**Seminari
Convegni**

Dall'ottobre del 1977 all'8 marzo del 1996 sono stato membro della comunità dei Monaci della Foresta della Scuola Theravada nel linguaggio di Ajahn Chah. Dal 1993 al 1996 sono stato

Appartenenza a
gruppi /
associazioni

presidente dell'Unione Buddhista Italiana (U.B.I). Il 5 maggio del 1996 sono stato eletto vicepresidente della Fondazione Maitreya (www.maitreya.it). Carica che ho mantenuto per alcuni anni. Dal 1996 al 1999 sono stato membro del consiglio dell'Associazione Pian dei Ciliegi (www.piandeciliegi.it).

Dal 1990 ad oggi sono socio e insegnante all'Istituto Lama Tzong Khapa (www.iltk.org).

Il 10 marzo 1999 assieme alla dottoressa Enzina Luce Franzese, psicologa e psicoterapeuta, sono stato fondatore dell'Associazione Amita Luce Infinita (www.amitaluceinfinita.it) e da allora ne ricopro la carica di presidente. Il 14 marzo del 2021 ho fondato l'associazione Maha Bodhi di cui ne sono il presidente e l'insegnante guida (www.mahabodhi.it).

Del Maestro Ajahn Sumedho , Ajahn Sucitto e Ajahn Chandapalo in allegato.

Referenze

ALLEGATI

Lettere di referenze indirizzate all'Unione Buddhista Italiana. Pubblicazioni.

Dati personali

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

Il sottoscritto dichiara di essere consapevole che il presente *curriculum vitae* sarà pubblicato sul sito istituzionale dell'Ateneo, nella Sezione "Amministrazione trasparente", nelle modalità e per la durata prevista dal d.lgs. n. 33/2013, art. 15.

Data 17/11/2023

f.to

Mario Proscia