

Krizia Magnabosco

Professional Counselor

Iscritto con il numero A2677

## PRESENTAZIONE PROFESSIONALE

### COME È INIZIATO TUTTO



Sono Krizia, mi occupo di meditazione e counseling individuale e di gruppo. Lo faccio perché la psicologia buddhista e la meditazione hanno trasformato la mia vita e vorrei che tutto quello che ho imparato io, per stare bene, lo conoscessero e lo provassero tutti. Perché Lunedì non ti temo? Perché per anni ho vissuto con l'ansia del lunedì, della settimana che ricomincia, piena di cose da fare che però non erano mie e mi sono sentita in trappola.

Con la meditazione ho imparato (e sto ancora imparando!) ad amare me stessa tutti i giorni dell'anno.

“Hai studiato l'umanità per strati, dalla storia, alla cultura alla mente-cuore”

Durante un ritiro, la mia Insegnante mi ha detto questa frase. Improvvisamente un percorso che mi sembrava tortuoso aveva preso senso.

Sono laureata in Archeologia. Ho scavato, strato dopo strato, terra che racconta storia. Ho scelto di specializzarmi in Antropologia Culturale: volevo sapere chi aveva fatto quei vasi, cosa mangiava, cosa sentiva, perché prima di costruire una casa avesse bisogno di riti e auspici.

Poi una tesi in tibetologia: lo studio sul campo, in monasteri ed istituti.

### UN VIAGGIO DI SCOPERTA

Quando ho accettato di scrivere una tesi in Tibetologia non avevo assolutamente idea di dove mi stessi cacciando. Ero laureata in Archeologia, avevo trascorso anni in scavi archeologici e poi, improvvisamente, avevo deciso di cambiare città e rotta. Mi sono iscritta ad Antropologia Culturale e in breve è arrivato il momento della tesi: cercavo un progetto 'sul campo' ma le isole remote o i continenti oltreoceano erano fuori dalla mia portata.

La mia professoressa di tibetologia mi propose una tesi etnografica: “Passa un po' di tempo in qualche monastero buddhista”, fa delle interviste. Non sapevo nulla di buddhismo. Nulla di meditazione. Non sapevo neanche perché appendessero ovunque un sacco di 'pezzette colorate'. “Va bene” ho risposto. E da quel momento la mia vita è cambiata.

KRIZIA MAGNABOSCO			CURRICULUM		
DATA EMISSIONE	14/01/2021	DATA REVISIONE	\	INDICE REVISIONE	REV. 0

Ho viaggiato. Ho trascorso mesi come volontaria in diversi Istituti e Monasteri. Ho studiato. Ho osservato differenti correnti. Soprattutto sono cresciuta.

Ho scoperto che c'era un modo di familiarizzare con la propria mente.

Di ascoltarsi. Di scovare i meccanismi e le convinzioni che spesso ci limitano e ci fanno vivere con il freno a mano tirato. In ansia. Trascorrendo giornate che non sentiamo nostre, aspettando che arrivi il weekend o le prossime vacanze estive.

Era possibile vivere in un altro modo e non serviva diventare un monaco o un eremita. Si poteva fare giocando, con leggerezza e amando se stessi e la propria vita.

Meditare mi aveva aiutato a conoscermi e a prendermi cura dei miei momenti no.

Da allora ho dedicato la mia crescita personale e lavorativa a questo, mi sono formata come Mindfulness Counselor a Pisa e da allora dedico gran parte del mio tempo ad insegnare meditazione sia in gruppo che attraverso incontri individuali a Torino e sul web.

## **TRASMETTERE QUELLO IN CUI CREDO**

Anni dopo ho scelto di formarmi per poter trasmettere tutto quello che aveva aiutato me.

Ho scelto una scuola che integra i più recenti approcci occidentali alla relazione d'aiuto, con la psicologia buddhista e la pratica della meditazione per lo sviluppo delle qualità di mente-cuore.

Ho scelto una scuola che insegna tutto questo dentro l'Istituto Lama Tzong Khapa, un monastero di tradizione tibetana che ha da anni un posto speciale nel mio cuore.

Ho cercato insegnanti che fossero prima di tutto praticanti, che avessero scelto davvero la mindfulness nella loro vita.

Mi sono diplomata ma non ho smesso di studiare e formarmi. E spero, onestamente, di non farlo mai. Gli strati della mente-cuore sono sempre più sottili e sfogliarli è il viaggio di tutta una vita.

Una cosa l'ho capita: si parte sempre da sé e dalla propria centratura, solo così si può essere davvero di beneficio agli altri.

## **FORMAZIONE**

Ho una laurea in Archeologia e una specialistica in Antropologia Culturale.

Durante il periodo di stesura della tesi, ho avuto l'occasione (e l'onore) di conoscere e intervistare monache e praticanti di quasi tutte le più importanti tradizioni buddhiste. Ho scritto una tesi specialistica sulla "Maternità come aiuto alla pratica buddhista e sulla pratica buddhista come aiuto nella maternità".

Ho terminato un percorso triennale di Mindfulness Counseling presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (Pisa).

KRIZIA MAGNABOSCO			CURRICULUM		
DATA EMISSIONE	14/01/2021	DATA REVISIONE	\	INDICE REVISIONE	REV. 0

Ho terminato un percorso di formazione sulle Costellazioni Familiari e Sistemiche presso il centro Nemeton di Milano e sempre presso lo stesso centro sto ultimando il percorso in Sciamanismo e Risoluzione dei traumi.

Ho iniziato studiando meditazione vipassana a Torino nel 2010.

Ho passato periodi come studente e volontaria presso due centri di Buddismo tibetano di tradizione Mahayana, l'Istituto Lama Tzong Khapa (Gelug) e il centro di Bordo (Kagyu), e presso il monastero di tradizione Theravada Santaccittarama.

Presso l'Istituto Lama Tzong Khapa, ho frequentato corsi di filosofia, psicologia e meditazione buddhista e ho partecipato a ritiri di Nyu ng-Ne, pratica per lo sviluppo della compassione e di purificazione tramite digiuno e prostrazioni.

Ho preso parte a ritiri di Dharma e meditazione vipassana guidati da Corrado Pensa e Neva Papachristou, fondatori dell'Associazione A.Me.Co.

Sto frequentando The Feeding Your Demons® Level I Online Program con Lama Tzultrim Allione che a partire dal Sutra Prajñaparamita ha sviluppato un metodo per tutte le persone che desiderano lavorare a fondo con i propri "demoni".

Continuo a formarmi, giorno dopo giorno. E spero di non smettere mai.

KRIZIA MAGNABOSCO			CURRICULUM		
DATA EMISSIONE	14/01/2021	DATA REVISIONE	\	INDICE REVISIONE	REV. 0