



Associazione Tonglen – ODV (Organizzazione di Volontariato)  
per l'accompagnamento empatico della sofferenza

Pag 1/1

**ALLEGATO 1 AL BANDO DI SELEZIONE**  
**SCHEMA RIASSUNTIVO DELLE INFORMAZIONI CONCERNENTI I MODULI DEL CORSO**  
**ECEL**

**1) Tabella 1: Organizzazione dei moduli e relativi costi interamente coperti dalla borsa di studio**

| Modulo    | Titolo                                                                                                                             | Modalità di svolgimento                                                         | Durata | Costo   |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|
| Modulo 1  | <i>Basi scientifiche e basi tradizionali dell'accompagnamento empatico: dalla separazione all'empatia</i>                          | In presenza, sabato e domenica ore 10-17                                        | 12 ore | €165,00 |
| Modulo 3  | <i>Il segreto della nostra resilienza e le antiche tecniche della compassione</i>                                                  | On-line*, quattro serate (da lun a gio) ore 18:00-22,00                         | 16 ore | €220,00 |
| Modulo 6  | <i>Elaborare le proprie perdite secondo l'approccio empatico, per evitare che ogni nuova perdita scateni i lutti non elaborati</i> | In presenza, seminario esperienziale, da venerdì ore 18:00 a domenica ore 18:00 | 20 ore | €275,00 |
| Modulo 9  | <i>Il processo della morte nella visione tibetana: la dissoluzione degli elementi e la dissoluzione interna</i>                    | In presenza, seminario esperienziale, da venerdì ore 18:00 a domenica ore 18:00 | 20 ore | €275,00 |
| Modulo 14 | <i>L'accompagnamento empatico degli animali alla fine della vita</i>                                                               | On-line*, tre serate (da lun a mer) ore 18:00-22,00 e 18:00-20,00               | 12 ore | €140,00 |

\*Le lezioni on-line si svolgeranno sulla piattaforma Zoom di UPICS

**2) Obiettivi specifici dei singoli moduli**

Modulo 1:

- ✓ Comprendere come la sofferenza e la paura della morte derivino da una realtà costantemente separativa. Conoscere lo stato di meditazione su cui si fonda il corso ECEL a partire dal quale è possibile agire sulle sofferenze mentali e spirituali e, in modo minore, sul dolore fisico.
- ✓ Conoscere e comprendere le tre radici del metodo ECEL
- ✓ Considerare un cambio di paradigma per superare la percezione di separazione.
- ✓ Apprendere come la scienza occidentale abbia confermato le pratiche meditative tibetane.

**Consiglio Direttivo**

Giovanna Erra, presidente  
Silvia Finavera, vice-presidente  
Manuela Piccinu, tesoriere  
Marina Penna, segretario  
Maria Antonietta Balzola, consigliere  
Paola Di Betta, consigliere

Cod. Fisc. 95569940018  
Sede legale/recapito postale:  
c/o Vol.To ETS  
Via Giovanni Giolitti, 21  
10123 Torino (TO)  
email: segreteria@tonglen.it  
www.tonglen.it



Associazione Tonglen – ODV (Organizzazione di Volontariato)  
per l'accompagnamento empatico della sofferenza

Pag 1/2

Modulo 3

- ✓ Attivare la resilienza, ovvero sviluppare la capacità di trasformare la nostra debolezza in un punto di forza: questo è possibile anche alla fine della vita.
- ✓ Apprendere come operare con gli strumenti del corpus delle antiche tecniche della tanatologia tibetana, dette “della compassione”: un tempo appannaggio di poche persone, sono oggi conosciute e confermate dalla ricerca scientifica occidentale.
- ✓ Apprendere ad aiutare le persone, siano esse morenti, pazienti con diagnosi infausta, familiari, curanti o persone che hanno perso un proprio caro, a scoprire la forza interiore della propria resilienza.

Modulo 6

- ✓ Dopo aver appreso la teoria e le tecniche della tanatologia tibetana, il seminario esperienziale permette di iniziare, nella pratica, a elaborare le proprie perdite, passaggio che deve essere completato prima di poter iniziare ad aiutare altri esseri. Per elaborare il lutto bisogna conoscerlo e capire come funziona. Un modo per elaborarlo più in fretta è superare lo stato di separazione che percepiamo e che ci fa soffrire. Il metodo ECEL di elaborazione passa dal mutare le nostre attuali percezioni dello stato di separazione, in base al cambio di paradigma e al conseguimento di uno stato profondamente empatico e lucido.
- ✓ Imparare a osservare le dinamiche della perdita dallo stato empatico che si consegue attraverso la meditazione.
- ✓ Studiare come mutano le aggravanti del lutto quando vengono osservate da tale stato.
- ✓ Comprendere quale distorsione percettiva impedisce di elaborare le perdite e quali sono le conseguenze della mancata elaborazione.

Modulo 9

- ✓ Apprendere il processo della morte in base alla medicina tibetana e alla tanatologia che l'accompagna, secondo cui, con l'avvicinarsi della morte, gli elementi che formano il supporto energetico del corpo si riassorbono gli uni negli altri.
- ✓ Studiare tale processo insieme al corrispondente mutare delle percezioni del morente ovvero il lento e progressivo disgregarsi dell'illusione del sé e l'avvicinarsi di un istante di unione con il Tutto, istante che, per essere sfruttato nel migliore dei modi, richiede addestramento.

Consiglio Direttivo

Giovanna Erra, presidente  
Silvia Finavera, vice-presidente  
Manuela Piccinu, tesoriere  
Marina Penna, segretario  
Maria Antonietta Balzola, consigliere  
Paola Di Betta, consigliere

Cod. Fisc. 95569940018  
Sede legale/recapito postale:  
c/o Vol.To ETS  
Via Giovanni Giolitti, 21  
10123 Torino (TO)  
email: segreteria@tonglen.it  
www.tonglen.it



Associazione Tonglen – ODV (Organizzazione di Volontariato)  
per l'accompagnamento empatico della sofferenza

- ✓ Apprendere come, in assenza di tale addestramento, vi è tuttavia modo di guidare il morente, adeguando via via la nostra comunicazione con lui.
- ✓ Affinare le capacità di osservazione da uno stato meditativo appositamente coltivato, per imparare a cogliere la progressione dei suddetti passaggi, al di là della confusione determinata da una sempre più diffusa tendenza alla medicalizzazione del processo della morte.
- ✓ Apprendere alcuni elementi della medicina tibetana per acquisire la conoscenza della fisiologia cosiddetta “sottile”.
- ✓ Apprendere alcune nozioni di psicologia tibetana per fare esperienza di tecniche per domare le emozioni e migliorare la circolazione dell’energia vitale, molto importanti per chi, per professione, è sempre a contatto con la sofferenza.
- ✓ Apprendere elementi della tanatologia tibetana alla cui luce riflettere sui nuovi confini della ricerca scientifica occidentale su dove finisce la vita e dove inizia la morte.

Modulo 14

- ✓ Accompagnare dallo stato di quiete, privo di ansie, gli animali che, come i bambini e le persone morenti, sono molto empatici.
- ✓ Apprendere come ascoltare empaticamente un animale, come affrontare il problema dell’eutanasia, come accompagnare i loro umani ad accompagnarli dallo stato corretto, come accompagnare il lutto dovuto alla perdita di un animale, come accompagnare un animale che è in lutto.

Consiglio Direttivo

Giovanna Erra, presidente  
Silvia Finavera, vice-presidente  
Manuela Piccinu, tesoriere  
Marina Penna, segretario  
Maria Antonietta Balzola, consigliere  
Paola Di Betta, consigliere

Cod. Fisc. 95569940018  
Sede legale/recapito postale:  
c/o Vol.To ETS  
Via Giovanni Giolitti, 21  
10123 Torino (TO)  
  
email: segreteria@tonglen.it  
www.tonglen.it