



La conchiglia, simbolo della Deep Mindfulness

La Mindfulness Project è stata la prima associazione in Italia a sviluppare la ricerca e la formazione nel campo della Mindfulness attraverso la sua ultradecennale **Scuola di counseling transpersonale**, il **Mindfulness Compassion Master**, il metodo **Mindfulness Compassion Experience**, e il **Mindfulness Education** progetto di prossima realizzazione rivolto agli insegnanti della Scuola.

In un tempo in cui la parola Mindfulness da una parte si diffonde ma dall'altra troppo si banalizza, sentiamo ora l'esigenza di identificare più precisamente i nostri percorsi per salvaguardare la professionalità e la qualità dell'insegnamento che viene trasmesso. Abbiamo dunque dato al nostro lavoro un nuovo logo e una nuova definizione: **Deep Mindfulness**.



Ciò che qualifica la **Deep Mindfulness** è la consapevolezza che permette di vedere ciò che è difficile vedere: la principale causa che produce la sofferenza negli esseri umani è **l'identificazione con l'io o l'identità**; la pratica della Deep Mindfulness mira da una parte a renderla sana ed equilibrata e dall'altra a **superarla**, usandola, **senza attaccamento ai suoi condizionamenti**, per scoprire nuove possibilità della mente che portano alla **pacificazione e alla saggezza**.

La Deep Mindfulness può essere definita una **Mindfulness Dharma oriented** non per aderire ad un credo ma perché siamo profondamente convinti che la psicologia buddhista della liberazione abbia molto da insegnare al mondo occidentale. Quando ci si riferisce al Dharma si intende la ricerca di una visione chiara, scevra dai condizionamenti della mente, in grado di svelare il modo in cui le cose **esistono realmente** e quindi la effettiva natura della Realtà. Il Dharma proviene dagli insegnamenti delle diverse tradizioni spirituali che mirano allo sviluppo della saggezza e delle qualità dell'essere, quali l'amore altruistico e la compassione, tuttavia il nostro approccio è laico e scevro da qualsivoglia connotazione fideistica: **vivere in conformità del Dharma significa vivere in armonia ed equilibrio con il mondo e con gli altri..**

Abbiamo scelto il **simbolo della conchiglia** che, nella iconografia classica, rappresenta *l'insegnamento del Dharma, che si espande indifferentemente in ogni direzione* per indicare quale sia il nostro modo di interpretare la pratica **interiore**: intercettare i punti cardine del Dharma buddhista espressi nei tre veleni da cui liberarsi (attaccamento, avversione e

ignoranza) e nelle quattro qualità da sviluppare (amorevole gentilezza, gioia compartecipe, compassione e equanimità) per riportarli nella vita e nella esperienza quotidiana e diffondere così quella attitudine **all'autenticità, all'etica e alla presenza mentale che sono potenti fattori di miglioramento delle qualità umane e quindi del benessere personale e collettivo.**

Ciò che cerchiamo di sviluppare, attraverso la Deep Mindfulness, non sono solo un metodo e delle competenze ma soprattutto quelle **qualità dell'essere** che attengono alla relazione con se stessi e alle relazioni interpersonali.

Il logo Deep Mindfulness qualificherà i corsi tenuti da insegnanti formati alle nostre Scuole in quanto la certezza di un metodo è necessaria per tutelare l'autenticità della sua applicazione.

Il team della Mindfulness Project