

# Difetti mentali e interventi

## **I filtri cognitivi**

(vedi libro Yoga Mindfulness)

# Le due realtà

Nella nostra mappa esistono due realtà

- La realtà convenzionale : quella che viviamo tutti i giorni
  - la realtà cosmica : la ragione ultima dell'esistenza
- (...) non credi che io sono nel Padre e il Padre è in me? Le parole che io vi dico, non le dico da me stesso; ma il Padre, che rimane in me, compie le sue opere. Credete a me: io sono nel Padre e il Padre è in me (...).*

# L'illusione

- La convinzione che l'unica realtà esistente è quella che percepiamo attraverso i nostri sensi è una mera *illusione, che nel buddhismo è detta ignoranza, principale veleno della mente, causa della sofferenza esistenziale e onnipervadente.*

# Il peccato originale

- L'Uomo è afflitto da questo fenomeno dal momento della sua incarnazione, come *peccato originale*, ma la buona notizia è che, nel momento in cui ne diventa consapevole, può avviare un percorso di liberazione da quelli che sono veri e propri filtri, cognitivi e condizionanti, che tengono la mente ancorata alla realtà convenzionale: un processo che permette di aprire la strada ad una percezione più ampia.

# Libertà di pensiero e realtà

- *Molti credono di avere libertà di pensiero, senza essere consapevoli della quantità di fattori che condizionano la nostra mente.*

Ogni cosa esistente è impermanente.  
Quando si comincia a osservare ciò,  
con comprensione profonda e diretta esperienza,  
allora ci si mantiene distaccati dalla sofferenza:  
questo è il cammino della purificazione.

*Dhammapada, XX (277)*

# I filtri cognitivi che separano la realtà cosmica dalla percezione del soggetto



# Gli interventi

- Psicologia ( paziente )
- Counseling (cliente)
- Religione ( fedele)
- Ricerca interiore ( studente)
  
- *A seguito di un lavoro su di sé, attraverso lo Yoga, della meditazione e/o attraverso colloqui di counseling o di psicoterapia, i filtri cognitivi riducono la loro trama oscurante e la mente chiara inizia a fare capolino.*

# I filtri si riducono

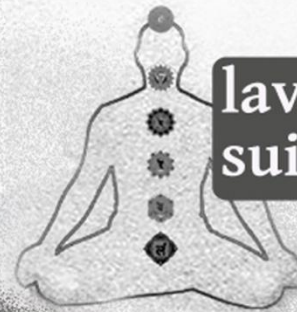
# Realtà cosmica

## Realtà convenzionale

**meditazione**

filtro cognitivo o difetti mentali

*percezione della realtà*



**lavoro di yoga  
sui plessi psichici**

**colloqui di counseling**

contesto e relazioni  
vita vissuta  
Karma e storia familiare

**psicoterapia**

INCONSCIO  
prima infanzia



# La meditazione Vipassana

- L'obiettivo primo della meditazione Vipassana ( Mindfulness) è la riduzione dello stress e la calma mentale
- L'obiettivo ultimo è la realizzazione di  
Dukka ( sofferenza), Anicca ( Impermanenza)  
Anatta ( Non sé o non IO)

# La mente chiara si rivela

# Realtà cosmica

## Realtà convenzionale

filtro cognitivo o difetti mentali

*percezione della realtà*



contesto e relazioni  
vita vissuta

prima infanzia  
Karma e storia familiare