

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

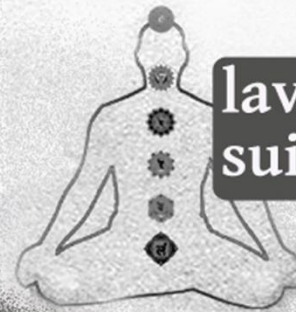
Realtà cosmica

Realtà convenzionale

meditazione

filtro cognitivo o difetti mentali

percezione della realtà



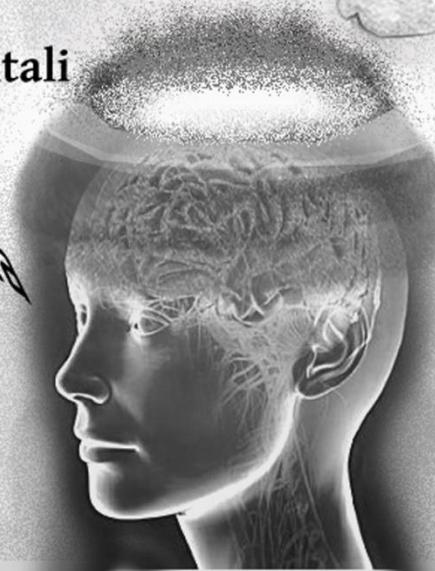
**lavoro di yoga
sui plessi psichici**

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