

## LA DEEP MINDFULNESS

La Deep Mindfulness si colloca fra le psicologie transpersonali.

E' stata elaborata dalla Mindfulness Project è stata la prima associazione in Italia a sviluppare la ricerca e la formazione nel campo della Mindfulness con una visione ispirata alla psicologia buddhista.

Ciò che qualifica la **Deep Mindfulness** è la consapevolezza che permette di vedere che 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 definirli una **Mindfulness Dharma oriented** non per aderire ad un credo ma perché la psicologia buddhista della liberazione ha 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 l'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**.



deep  
mindfulness

Il simbolo della Deep Mindfulness è una conchiglia che, nella iconografia classica, rappresenta la *"l'insegnamento del Dharma, che si espande indifferentemente in ogni direzione"* per indicare quale sia il 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 vuole sviluppare 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.