



DEEP MINDFULNESS E PRATICA DEI PLESSI PSICHICI

Un metodo psicofisico per integrare la psicologia buddhista con lo yoga dei chakra

Unire discipline diverse è spesso un azzardo, tuttavia quando le basi teoriche sono chiare e l'esperienza negli anni ha dimostrato una chiara sinergia, è possibile porre le basi per un lavoro che unisca la psicologia buddhista e Yoga dei plessi (chakra) lungo il percorso dei tre livelli della Deep Mindfulness. Ecco lo schema che guida questo metodo.

Insegnamenti buddhisti	Deep Mindfulness	Yoga dei plessi psichici
Le quattro nobili Verità	Primo livello della Deep M.: le basi per una mente sana	Il triangolo inferiore: le facoltà su cui poggiarsi
La natura e l'origine della sofferenza	Da dove vengo? i condizionamenti familiari	Primo plesso: La base e il Radicamento
La cause della sofferenza: l'attaccamento, l'avversione, l'ignoranza	Di cosa ho bisogno?	Secondo plesso: I bisogni e il movimento
La cessazione della sofferenza e l'ottuplice sentiero: Etica, Meditazione e saggezza	Come mi colloco nel mondo? Un metodo per riposizionarmi.	Terzo plesso: L'io e il Potere personale
Le risorse da coltivare	Secondo livello della Deep M.: La relazione con sé stessi e con gli altri	Il triangolo superiore: l'incontro fra cuore e mente
Le divine dimore: benevolenza, gioia, compassione e equanimità	La capacità di empatia	Quarto plesso: L'apertura del cuore
Gli ostacoli da superare, le virtù da coltivare per far cessare la sofferenza	Come comunico	Quinto plesso L'espressione di sé e la relazione con gli altri
L'interdipendenza	Come costruire relazioni sane	Sesto plesso: La comunicazione non verbale e l'intuizione
Oltre la realtà convenzionale	Terzo livello della Deep M.: La dimensione spirituale	La dimensione spirituale
La calma e la visione profonda	L'ego e il suo superamento	Settimo plesso: il contatto con il sacro
La rinuncia	Ampliare lo sguardo all'accettazione	Connettere i sette plessi : Il percorso evolutivo
Le tre caratteristiche della Realtà Sofferenza, impermanenza, non sé	La dimensione spirituale	Aprire il chakra della corona: Il silenzio della consapevolezza