

MODULO MENSILE DEEP MINDFULNESS E YOGA DEI PLESSI PSICHICI

Corso che approfondisce i temi della psicologia Buddhista
per riportarli alla vita quotidiana

in collaborazione con Mindfulness Project

I moduli fanno parte di un percorso annuale ma sono strutturati a temi e possono essere seguiti anche separatamente mese per mese online e in differita

con Antonella Nardone, restituzioni con Massimo Gusmano

Il lunedì dal 6 al 27 marzo ore 18.45-20.45 - mercoledì 5 aprile incontro di restituzione



I CONDIZIONAMENTI NELLA RELAZIONE

Quali sono i fattori che influenzano la nostra mente e quindi le nostre relazioni? Nel buddhismo si individuano fattori distortanti (i cinque impedimenti, i cinque aggregati dell'attaccamento, i sei oggetti dei sensi) e fattori favorenti (i sette fattori del risveglio); proveremo ad analizzarli per portarli alla consapevolezza e applicarli nelle nostre relazioni.

Il lunedì dal 3 al 24 aprile ore 18.45-20.45 - mercoledì 3 maggio incontro di restituzione



LA LEGGE DI CAUSA ED EFFETTO

Ogni gesto, ogni parola, tutto ciò che siamo e tutto ciò che appariamo sono cause che producono effetti nelle relazioni, e di rimando tutto ciò che sono e che ci appaiono gli altri producono effetti su di noi. Quanto possiamo governare questi processi? Dal punto di vista della psicologia buddhista la legge del Karma regola anche quel continuum che prosegue dopo la morte fisica.

Il lunedì dall'8 al 29 maggio ore 18.45-20.45 - mercoledì 7 giugno incontro di restituzione



LA CESSAZIONE DELLA SOFFERENZA

E' la conoscenza della vera natura della Realtà che produce quella saggezza capace di renderci sereni e imperturbabili, qualità che producono una profonda felicità: è conoscere la natura della sofferenza legata al desiderio, è conoscere l'impermanenza intrinseca dei fenomeni, è conoscere la sostanziale inconsistenza di ciò che chiamiamo «Io»

Il lunedì dal 29 maggio al 19 giugno ore 18.45-20.45 - mercoledì 28 giugno, incontro di restituzione



LA DIMENSIONE SPIRITUALE

Proveremo ad esplorare il regno del transpersonale ovvero le possibilità di andare oltre l'«Io» osservando la Realtà dai punti di vista inconsueti che ci propone la psicologia buddhista: cosa può apparire ad una mente libera dai condizionamenti? Come influisce la consapevolezza di quella dimensione spazio-temporale che travalica la nostra sensorialità? Cosa possiamo comprendere del concetto di Vacuità?