

# OTTUPICE SENTIERO E PRESENZA MENTALE

Riassunti e schematizzazione dei video ad opera di Francesca De Munari

## video 01

IL **PENSIERO ALEPH**: è un pensiero Ubuntico, **PENSIERO DIALETTICO**  
è un pensiero che **crea collegamenti**

---

**PRESENZA MENTALE**



**ESSERE BUONI GENITORI**

Per Aleph essere **buoni genitori**  
significa anche essere **buoni leader**, e quindi  
**buoni politici, buoni insegnanti, buoni governanti**, ecc.

- = Aver superato lo **stadio infantile**, dove abbiamo bisogno di essere riempiti di attenzione ed energia;
- = Aver superato lo **stadio adulto**, dove ci siamo riempiti di attenzione ed energia, ma non siamo ancora pronti a dare agli altri
- = Aver raggiunto lo **stadio del BUON GENITORE**: è naturale dare agli altri le nostre attenzioni.  
È il **6° livello etico di Kohlberg**  
il **livello della spiritualità**.

**Libro: "Errori da non ripetere", Daniel J. Siegel, Mary Hartzell**

→ Il significato delle **esperienze infantili e l'influenza** di queste **nell'essere genitori**.

Non possiamo cambiare la nostra storia o le nostre vicende infantili, possiamo cambiare come pensiamo a quegli eventi

come? Attraverso le 4 nobili verità e l'ottuplice sentiero

video 02

video 03

## LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

- 1) Nella vita c'è sofferenza
- 2) La sofferenza ha una causa
- 3) Esiste la cessazione della sofferenza
- 4) C'è una via per raggiungere la cessazione della sofferenza

[ = Sofferenza nevrotica  
≠  
Sofferenza necessaria ]

Perchè soffriamo? **RIFIUTIAMO LA REALTÀ  
COSÌ COM'È**



In chiave attuale: **SOFFERENZA DELLA CIVILTÀ=**  
**ingiustizia e oppressione dell'uomo**  
**sull'uomo.**

- 1) C'è l'oppressione dell'uomo sull'uomo
- 2) Esiste una causa (l'ignoranza)
- 3) Esiste la cessazione
- 4) C'è una via: **I'OTTUPLICE SENTIERO**

PER IL **BUDDISMO**: Non c'è una "mia"  
sofferenza.

**MIA SOFFERENZA**  
=  
**UMANITÀ SOFFERENTE DENTRO DI ME**

Cosa serve? **Una ricerca di BENE e**  
**GIUSTIZIA.**

*Platone: Dio è Bene e Giustizia. Nient'altro.  
Anche l'uomo può divinizzarsi,  
perseguendo Bene e Giustizia.  
Educazione a diventare divini: omoiosis  
Teo, imitazione del divino.*

## OTTUPLICE SENTIERO

### 1) PRESENZA MENTALE

Attenzione appropriata,  
**QUI ED ORA.**

[ VD: Rogers, le condizioni facilitanti:  
- Ascolto empatico e risonante  
- Stima-amore incondizionati  
- Genuinità/Trasparenza



Facilitano la conoscenza  
di sé, di emozioni, ragioni, modi di pensare e  
percepire. ]

Con l'ascolto empatico:  
diamo a chi viene ascoltato **una base**  
**sicura, comprensione, riconoscimento,**  
**rispetto**

### 2) RETTA CONCENTRAZIONE

= Prestare attenzione, evitare distrazioni

### 3) RETTA VISIONE

= Visione profonda, data da presenza mentale  
e retta concentrazione.

**È aletheia, è DEDIZIONE ALLA VERITÀ**

video 04

VD: Scott Peck, "Voglia di Bene".  
Ciò che vediamo di bene o di male in noi, lo  
vediamo anche negli altri. E viceversa.

*Dalla retta visione si può prendere una  
via per raggiungere direttamente  
l'ottavo punto. La via della:*

**FEDE POSITIVA**

video 05

**FEDE POSITIVA** = Benevolenza,  
benedire, avvicinarsi al DIVINO inteso come  
CAMPO DI COSCIENZA QUANTISTICA.

Questo porta direttamente all'ottavo punto  
dell'ottuplice sentiero: **IL RETTO SFORZO**, la  
volontà necessaria per impegnarsi veramente  
nel sentiero.

video 06

#### 4) **RETTO PENSIERO**

= pensiero privo di giudizio.

I pensieri scorretti portano ad una percezione  
scorretta della realtà.

#### 5) **RETTA PAROLA**

= Parola amorevole.

#### 6) **RETTA AZIONE**

6° Livello di etica di Kohlberg, dove

CI = CE

[ centratura interna = centratura esterna ]

È il livello dei bambini: l'**incapacità di  
nuocere.**

È l'**assunzione di responsabilità nei nostri  
comportamenti.**

#### 7) **RETTI MEZZI DI SOSTENTAMENTO**

= Etica del lavoro, dell'economia e del  
consumo. ---> politica.

07

#### 8) **RETTO SFORZO**

=

Volontà forte e duratura nel tempo.  
Capacità di rinviare la gratificazione.

## video 08

La retta attenzione non è l'attenzione rivolta agli oggetti, ma alla **qualità delle relazioni, che sono le qualità dell'essere, che non possono prescindere dalle qualità dell'amore: filía, caris, eros.**

La retta attenzione non può essere legata invece agli inquinanti: **risentimento, rabbia, tristezza, paura**. Gli inquinanti hanno la loro radice nel **giudizio**, e nel passato.

Possiamo vivere bene e nella giustizia quando produciamo relazioni armoniche tra di noi.

Se tra di noi c'è disarmonia, avremo inevitabilmente: **separazione (A//B), paura, ostilità**, che in parte percepiamo come nostra e in parte proiettiamo fuori vedendo quindi il **mondo pericoloso**. Essendoci paura avremo bisogno di **controllare il mondo** e di **perseguire il potere**.

Per creare questo, inizieremo inevitabilmente a **mentire**, a creare una serie di offuscamenti in noi stessi e negli altri, che servono alla **manipolazione delle relazioni**.

Ciò a cui teniamo di più, cioè il bene, è raggiungibile solamente se io, come uno strumento in un'orchestra, suono bene.

È raggiungibile solamente se suono in sintonia e convibrazione con gli altri

**TORNANDO AL LIBRO “Errori da non ripetere”:** punti fondamentali ed interessanti.

- Capacità di comunicare in modo chiaro ed efficace per dare sicurezza ai nostri figli.
- Riconoscere i modi in cui il passato continua a influenzare il presente

QUINDI

**Rivedere gli schemi interiorizzati da bambini dai nostri genitori e dal nostro rapporto con loro è importante.**

Come si può fare?

**Osservando i pensieri e i ricordi con PRESENZA MENTALE, non identificandoli con essi, e sospendendo il giudizio.**

( NB: Se c'è giudizio mi sarà molto difficile vedere il meccanismo che ho interiorizzato, poiché il giudizio su di sé porta immediatamente a sofferenza)

KRISHNAMURTI: OSSERVARE SENZA GIUDICARE È LA FORMA DI INTELLIGENZA PIÙ ELEVATA.

## video 09

RELAZIONE TRA **PSICOTERAPIA E MEDITAZIONE**.

Come posso non essere dipendente dal terapeuta, come posso **DIVENTARE TERAPEUTA DI ME STESSO** se non possiedo le qualità del buon genitore? Cioè le qualità dell'essere, e le qualità dell'amore?

Il buon genitore è chi vive in stato animico, e ognuno di noi può raggiungere questo stato.

Ciò che **la psicologia** dovrebbe dire sin da subito è che **IL GIUDIZIO È ALL'ORIGINE DEI NOSTRI MALI**

**Giudizio = oppressione dell'uomo sull'uomo = ingiustizia = sofferenza.**

Vuoi occuparti della sofferenza umana? Occupati del giudizio.

**Meditazione e psicoterapia dovrebbero andare a braccetto**, pari-passo, in quanto **la meditazione è indispensabile per prolungare nel tempo gli effetti della psicoterapia.**