

Come conoscere la mente: una tecnica di meditazione

Presso il [canale Youtube del Centro Mandala Studi Tibetani di Milano](#) sono a disposizione una serie di lezioni, condotte dal maestro Andrea Capellari, che ci permettono di **conoscere**

la mente e liberarci dalla sofferenza delle affezioni legate ai cinque aggregati.

Il corso comincia **dai principi basilari della meditazione e gradualmente diventa sempre più complesso** fino a raggiungere stadi di meditazione avanzata che ci permettono di **imparare a conoscere la mente.**

In questo articolo trovi un riassunto scritto dei miei **appunti e gli estratti MP3**, da ascoltare e scaricare, per praticare la meditazione con la guida di Andrea Capellari.

La consapevolezza

La consapevolezza (*Sati* in lingua Pali, *Smṛti* in Sanscrito) è **la prima qualità che dobbiamo allenare durante la meditazione**, la consapevolezza è **la capacità di tenere un oggetto in mente**, di rimanere sul focus, senza divagazioni o distrazioni, l'opposto della consapevolezza è la dimenticanza e la dimenticanza è l'interruzione dell'attenzione.

Durante la meditazione **dobbiamo impegnarci a tenere la mente stabile**, la presenza di pensieri emergenti non deve essere vista come un problema, più procediamo con la meditazione più i pensieri invadenti saranno sempre meno presenti.

L'introspezione

Un altro fattore importante da coltivare è l'introspezione che può essere vista come una meta-attenzione, **un'attenzione di tipo introverso a saggiare lo stato della mente**, una supervisione di qualità a monitorare lo stato della mente.

L'introspezione monitora la consapevolezza al fine di individuare se la mente è in uno stato di torpore (assopimento, sonno, depressione) o eccitata (inquieta, nevrotica). Da ricordare che la consapevolezza ha il solo fine di trattenere l'oggetto, non monitora.

Concentrazione

Un terzo fattore è la concentrazione, ovvero **la possibilità della mente di ritirarsi dentro ad un oggetto cognitivo senza essere distratta da altro**. La concentrazione aiuta la mente a svuotarsi dalla discorsività, dai pensieri invadenti, dagli stati nevrotici e/o depressivi.

Più la mente riesce a introvertirsi consapevolmente più riusciamo a sviluppare silenzio interiore e concentrazione.

Dunque la causa da sviluppare è la consapevolezza, mentre **la discorsività mentale è un'abitudine della nostra mente che gradualmente viene abbandonata**, la discorsività mentale ha a che fare con la mente nevrotica.

La meditazione sull'oggetto e la visione profonda (*Vipassana*)

La meditazione per sviluppare concentrazione e consapevolezza è la meditazione sull'oggetto, mentre la meditazione *Vipassana*, che letteralmente significa "vedere in profondità" o "visione profonda", permette di cogliere la transitorietà, l'impermanenza, la non soddisfazione, la vacuità.

L'unione del meditante con l'oggetto della meditazione è definito *Samādhi* (mettere insieme), in questo stadio della meditazione si genera un sensazione di benessere a supporto dello *yogi* o meditante.

La funzione della meditazione *Vipassana* è di portare la mente a divenire testimone dell'origine interdipendente dei fenomeni fuori dal controllo dell'io, ognuno dei quali è originato per una causa specifica.



Photo by [Amanda Dalbjörn](#) on [Unsplash](#)

La mente che comincia a vedere la realtà oltre l'ignoranza iniziale, oltre il [velo di Maya](#), **comprende che la reale natura dei fenomeni è la vacuità e l'impermanenza**, ovvero il sorgere dipendente dei fenomeni che non hanno un'esistenza intrinseca, ma appunto sono vacui, vuoti, **è la mente che proietta certi aspetti piacevoli o non piacevoli su un preciso fenomeno che di per sé non ha qualità**. Questo concetto vale sia per il mondo esterno, ma anche per noi stessi e la nostra mente.

La meditazione *Vipassana* la incontriamo nelle tradizioni:

- Theravada: focus su [i quattro fondamentali delle mente intesi come corpo, sensazione, mente e fenomeni \(oggetti mentali\)](#)
- Mahayana: focus sulla natura convenzionale della mente
- Indù: focus su come la mente proietta i fenomeni che poi esperisce

La meditazione sulla consapevolezza della consapevolezza

L'atto del conoscere, di come conosciamo, è spesso un atto automatico sul quale non ci soffermiamo, che diamo per scontato, eppure è proprio questo "atto del conoscere" che genera il "conosciuto": ciò che noi percepiamo e le emozioni che ne derivano, piacevoli, spiacevoli o neutre.

Siamo abituati a vedere il "conosciuto" come un fenomeno esistente in modo autonomo, dotato di esistenza intrinseca, ma questo è un'illusione prodotta dalla mente. Il "conosciuto" (piacevole, spiacevole, neutro) è costituito da cause ed è della stessa natura della mente che lo conosce.

Difficilmente la mente osserva la mente, il percorso meditativo sulla consapevolezza della consapevolezza propone alla mente l'osservazione del "conosciuto" e del "conoscere".

Vipassana per osservare e conoscere la mente

La tecnica della meditazione *Vipassana* è costituita dalla tetrade:

- osservazione stimoli sensoriali (corpo)
- osservazione delle sensazioni
- osservazione degli stati mentali
- osservazione concettuale di realtà non visibili come impermanenza, vacuità, sorgere dipendente

Il percorso avviene attraverso un vettore di tipo introverso, si procede dagli stimoli più grossolani (percezione del corpo e sensazioni tattili) verso quelli più sottili degli stati mentali e delle concettualizzazioni (pensieri).

Dal fuori al dentro, il conoscere che spoglia il conosciuto

Andrea Capellari

Osservare la mente spogliata da sensazioni e stati mentali, ci conduce alla mente nella sua totale trasparenza.

Si comincia con la meditazione sul respiro per allenare la mente su un oggetto sensoriale che possiamo percepire con chiarezza, disponibile e neutro.

Man mano che la coscienza meditativa si raffina, la mente passa dalla percezione del respiro, alla percezione di oggetti più sottili come i pensieri che appaiono. Spingendoci ancora oltre nell'atto di osservare giungiamo fino alla mente che osserva se stessa: **consapevolezza della consapevolezza.**

La mente come il mare, produce onde, agitazioni, inquietudini, osservando le onde, il mare si calma, la mente si placa dal suo frenetico agitarsi, così alla fine non rimane che acqua da osservare (la mente)

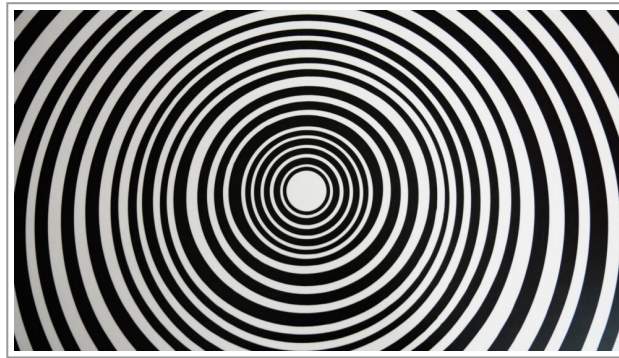


Photo by [Grooveland Designs](#) on [Unsplash](#)

Consapevolezza della consapevolezza, come si raggiunge

Gli step della meditazione sulla consapevolezza della consapevolezza sono 3:

- Step1: lavoro con i sensi
- Step 2: lavoro sullo stato naturale della mente
- Step 3: mente che medita su sé stessa (consapevolezza della consapevolezza)

Step 1: lavoro con i sensi

In questo stadio iniziale si lavora con i sensi come base solida, è il nostro piano di lavoro, l'oggetto dell'attenzione consapevole è il respiro. **Meditare sul respiro aiuta a stabilire la quiete**, il corpo si rilassa.

Meditazione guidata sul respiro di Andrea Capellari

https://matteomannucci.it/_mamawp/wp-content/uploads/2021/03/01-Andrea-Capellari-meditazione-sul-respiro.mp3

Meditazione guidata Vipassana di Andrea Capellari

https://matteomannucci.it/_mamawp/wp-content/uploads/2021/03/02-Andrea-Capellari-meditazione-vipassana.mp3

Step 2: lavoro sullo stato natura della mente

In questo stadio intermedio, **si abitua la mente a osservare lo “schermo” sul quale proietta le immagini interiori.** Ricordiamo che la psiche è costituita da immagini in movimento.

Occorre **imparare a portare attenzione verso quel luogo della mente in cui i pensieri prendono forma.**

Ci spostiamo nel vissuto interiore, dove nascono i pensieri spinti da determinati stati d'animo.

La nostra attenzione è sullo “schermo” non sugli eventi mentali (immagini, pensieri) che sorgono.

Dobbiamo fare attenzione a non seguire gli eventi mentali, ma osservarli, così la mente in modo indiretto osserva sé stessa e quello che sorge. La corrente dei pensieri continua, ma la coscienza rimane immobile, non segue i pensieri.

Il pensiero si crea dalla mente, come l'onda dell'acqua che sembra avere un'esistenza scissa dal mare, tuttavia come l'onda si dissolve nel mare, nella sua natura, così il pensiero nella mente.

Andrea Capellari

Tanto più la mente diventa quieta e disinteressata al proliferare interiore di pensieri, tanto più il proliferare non ha più ragione di esistere.

I pensieri sono alimentati da un'interesse inconscio della stessa mente, fino a quando la mente si coinvolge con le proprie creazioni, le creazioni ci saranno.

Tutto quello che percepiamo avviene nella nostra mente, non è fuori. Ciò che percepiamo è un prodotto della nostra mente. **La realtà è un prodotto del nostro sistema energetico e vibrazionale.** Portare la mente a meditare sulla consapevolezza cambia la relazione che si ha con il conosciuto. Più dedichiamo attenzione all'atto del conoscere, più potremmo conoscerci.

Meditazione guidata del “cannocchiale inverso” di Andrea Capellari

https://matteomannucci.it/_mamawp/wp-content/uploads/2021/03/03-Andrea-Capellari-cannocchiale-inverso-vipassana.mp3

Step 3: Consapevolezza delle consapevolzza

Meditare sul respiro è semplice perché possiamo osservare il respiro attraverso la coscienza tattile, il respiro mentre avviene possiamo toccarlo, percepirlo.

Man mano che proseguiamo nella pratica possiamo imparare a focalizzarci sull'atto del percepire, il respiro quindi non sarà più l'oggetto osservato, ma è ciò che rende presente alla nostra consapevolezza che esiste un atto del conoscere. È a questo punto che **dirigiamo l'attenzione sul “conoscere” che sta dietro al “conosciuto”**.

La mente che si introverte trova il conoscere stesso, la modalità cognitiva della mente, così la mente conosce un fenomeno puro, chiaro, che la tradizione Buddhista individua come mente di chiara luce: ovvero l'atto stesso del conoscere che non si attacca al conosciuto ed è dotata di chiarezza e qualità cognitive.

Chiarezza: non procura ostruzioni, è limpida, non è qualcosa di sensoriale, è un principio, una funzione, inoltre è sempre presente.

Cognitiva: grazie a questa qualità della mente possiamo conoscere il “conosciuto”. Per esempio possiamo conoscere i colori perché esiste questo aspetto cognitivo della mente che permettere di conoscerli.

Meditazione guidata “La mente nel suo stato naturale” di Andrea Capellari

https://matteomannucci.it/_mamawp/wp-content/uploads/2021/03/04-Andrea-Capellari-meditazione-porre-la-mente-nel-suo-stato-naturale.mp3

A questo punto possiamo cambiare l'oggetto della nostra meditazione, dal respiro alle mente stessa che è sempre presente e imperitura, non va e viene come il respiro.

Meditazione guidata “La Consapevolezza della consapevolezza” di Andrea Capellari

https://matteomannucci.it/_mamawp/wp-content/uploads/2021/03/05-Andrea-Capellari-meditazione-consapevolezza-della-consapevolezza.mp3



Photo by [Mohamed Nohassi](#) on [Unsplash](#)

Un sentito grazie al Centro Mandala di Milano e a Andrea Capellari, per i doni che ci fanno rendendoci disponibili in modo assolutamente gratuito queste pratiche di meditazione, che da millenni vengono tramandate.

Per una vita migliore, consapevole della meraviglia che è la vita stessa.

In alto: Photo by [Mike Palmowski](#) on [Unsplash](#)