

Come si medita: il giusto setting tra entusiasmo e quiete

Andrea Capellari, in questo appuntamento presso il [Mandala Centro Studi Tibetani](#) di Milano, ci guida alla **realizzazione del giusto setting meditativo: *Virya* e *Ksanti***, l'entusiasmo

e la quiete.

Come si medita?

Per raggiungere stati mentali elevati occorre **decongestionare la mente dall'irrequietezza compulsiva**.

Quando l'attenzione mentale è debole, non riusciamo a mantenere la mente concentrata nel [*qui e ora*](#).

Per esempio: con un libro in mano **può accadere di voltare pagina senza ricordare cosa abbiamo letto**, oppure durante una normale conversazione chi ci parla è costretto a ripeterci le cose più volte.

Nonostante il desiderio di prestare attenzione, la **mente si disconnette errando da un oggetto all'altro, distraendosi**.

Raffinare la mente

La meditazione è una pratica che raffina le capacità cognitive e attenzionali (*mente yogica*), il lavoro meditativo **cambierà il nostro modo di comportarci, riequilibrando lo stato metabolico della mente**, spegnendo proprio quelle forze che danno luogo a *Dukkha* (sofferenza) e *Khama* (desiderio) da cui prende origine una mente agitata.

Pazienza, entusiasmo e quiete

Assuefatti a ottenere tutto e subito, per molti di noi ormai il termine "pazienza" sta diventando sempre più vuoto e privo di senso. Se oggi possiamo cambiare rapidamente molte cose che non ci piacciono di noi (vedi chirurgia estetica), non possiamo dire lo stesso per la mente.

Le sinapsi neuronali devono avere il tempo fisiologico di ristrutturarsi intorno a nuovi concetti, punti di vista, altre prospettive, **permettendo al cambiamento di fluire**.

Il comportamento è il risultato dell'apprendimento, se apprendiamo significativamente qualcosa di nuovo su di noi, su come funzioniamo attualmente, su come possiamo funzionare meglio, in modo più salutare, per noi e per gli altri, è probabile che riscontreremo anche un nuovo modo di comportarci.

Il processo trasformativo non è legato alla volontà, non dipende dall'io. Certamente una buona motivazione è fondamentale all'avvio di un percorso, ma non basta. Motivati ad apprendere si possono leggere intere biblioteche di volumi sulla meditazione, ma se non integriamo allo studio l'entusiasmo e la costanza verso la pratica, se in altri termini, non mettiamo in atto un [apprendimento significativo](#) il cambiamento sarà difficile da attuare.

Una mente che ha perso quelle naturali qualità attentive, che non è allenata, si trova alla continua dipendenza degli stimoli esterni che la fanno essere: o eccitata o quieta, proprio a seconda della natura dello stimolo.

Al contrario, **la mente di uno yogi è presente a se stessa, dunque non è soggetta agli stimoli esterni.**

Fai un test: conta i tuoi respiri e scopri quanto la mente è capace di vivere nel qui e ora

Uno dei primi esercizi che si praticano in meditazione consiste nel **contare fino a 21 respiri in modo consapevole.**

Prendiamo dimora in un luogo tranquillo, fermiamo il nostro corpo sedendoci su un cuscino, chiudiamo gli occhi oppure teniamoli aperti, e portiamo la nostra attenzione al respiro.

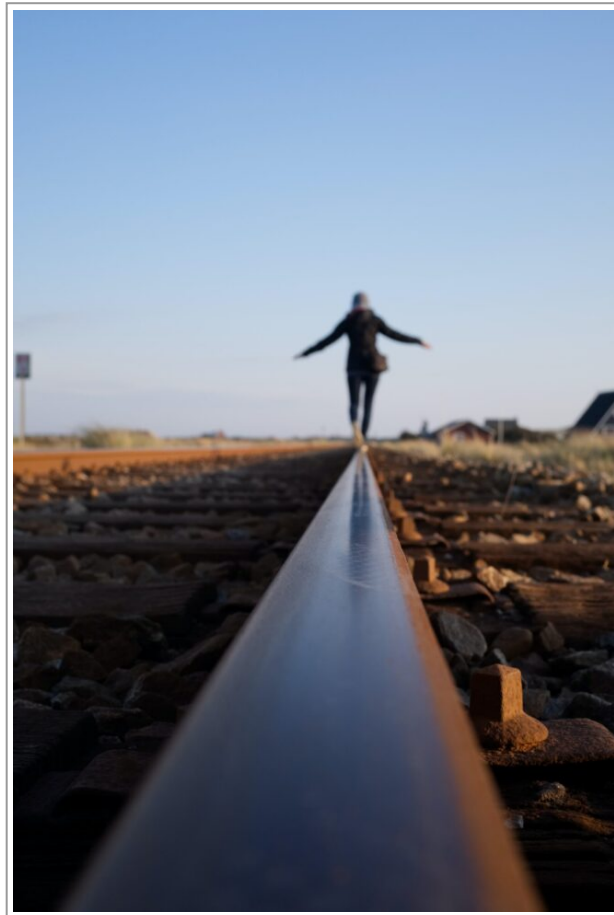
Il ventre si dilata durante l'espiazione e si contrae con l'espiazione.

Lasciamo passare qualche istante, poi cominciamo con il contare i cicli respiratori.

Da ricordare che non è il respiro che segue il contare, ma è il contare che segue il respiro.

Inizialmente il respiro è facile da "toccare" con la nostra mente, poi diventa sempre più silenzioso, impercettibile, è proprio a questo punto che l'allenamento sulla consapevolezza diventa concreto e produttivo, quando ci rilassiamo, è molto facile perdere contatto con l'attenzione consapevole sull'oggetto scelto.

Può accadere di scoprire di aver perso il conto dei respiri perché un pensiero, apparso senza che ce ne accorgessimo, ci abbia distratto conducendo la nostra mente altrove. Demoralizzarsi non serve, anzi dobbiamo essere felici di aver trovato una base su cui lavorare in modo entusiastico (*Virya*); con pazienza e pratica costante, la nostra mente diventerà più abile e noi con lei.



amelie niklas ohlogge, unsplash

Perché ci distraiamo?

Per scoprire “perché ci distraiamo” ti invito ad ascoltare questa **puntata del [mio podcast](#)** dedicata proprio all’importanza della consapevolezza sul respiro.

Avere fiducia nella proprie capacità

Il giusto *setting* meditativo deve poter contare su **Virya**, termine che in sanscrito indica **l’energia attiva**.

Lo stato di Vira consiste nel risvegliare in maniera cosciente lo stato di eroe, che è associato alla resistenza, al coraggio e alla forza.
(yoga-integrale.it)

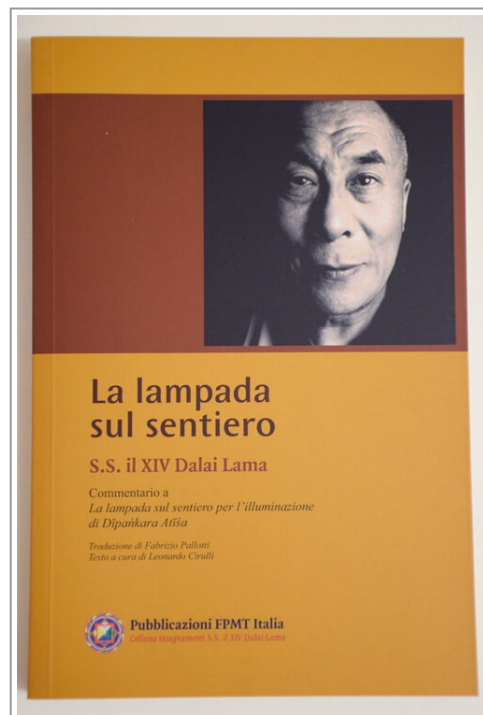
È solo con la presenza entusiastica alla meditazione che ci manteniamo ben saldi nella pratica.

Grazie a *Virya* e *Ksanti* (quiete) la mente sarà in grado di fronteggiare i 5 ostacoli:

- dubbio
- brama
- malevolenza
- torpore
- desiderio

Questi stati afflittivi esistono quando la mente vibra ad una ben precisa frequenza, se attraverso la presenza entusiastica ci alleniamo all'elevazione mentale e automaticamente queste affezioni scompariranno.

Per ripristinare o rafforzare *Virya*, Andrea Cappellari suggerisce di meditare sugli insegnamenti riportati in questo volume: [La Lampada sul Sentiero](#).



La lampada sul sentiero