

Il Tantra e le strategie per alleggerire la mente

Una metodologia parallela all'aspetto preliminare dei "[Tre addestramenti superiori](#)" è quello dei "Tre alleggerimenti". **L'essere ossessivi, compulsivi e afflitti è ciò di cui ci andiamo ad**

alleggerire, l'alleggerimento avviene realizzando il disincanto, la mente non egocentrica, la mente di saggezza. Così Andrea Capellari introduce la seconda parte della lezione di presentazione del Tantra.

Primo alleggerimento, disincanto (la mente di rinuncia o emersione definitiva)

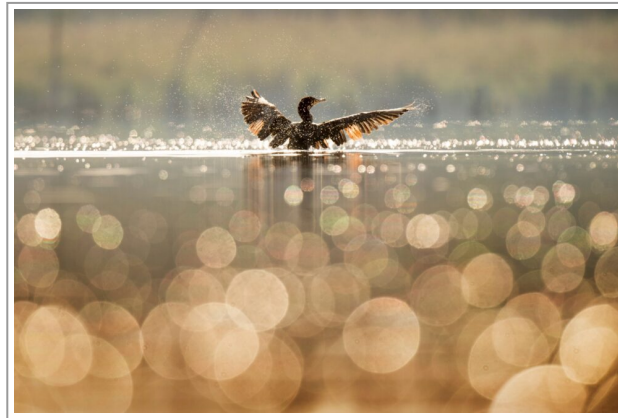


Photo by [Ray Hennessy](#) on [Unsplash](#)

Quando la mente sviluppa il disincanto verso le apparenze di questa vita, tende a **disattivare l'urgenza compulsiva alla reazione rispetto a ciò che può essere individuato come fonte gradevole o sgradevole.**

Un meccanismo promuove attrazione e avversione (attaccamento e odio), **la mente è preda di uno stato affettivo condizionato e attento di inquietudine.**

Siamo in presenza di un condizionamento che non ci rende liberi. La mente, a causa di processi comportamentali interni e strategie maldestre, si trova a seguire schemi predeterminati, regolamentati, prescritti.

La mente si trova a non poter scegliere, per quanto sembri normale il provare attaccamento e avversione verso ciò che è gradevole o sgradevole, in realtà è una

prigionia. La persona non è mai libera di scegliere, è preda di un automatismo e come tale manca di riflessività, di discernimento, di consapevolezza.

Il disincanto è un alleggerimento dall'essere compulsivamente legati a ciò che è gradito e ad allontanare lo sgradito.

Nel reame del desiderio ([Kamadhatu](#)) la mente è costantemente "infiammata" dal desiderio che la rende impulsiva o compulsiva.

La mente è suscettibile, irritabile, vulnerabile, **è compulsivamente vittima** di far seguire a un qualcosa di gradito il relativo attaccamento, oppure, viceversa, l'avversione verso qualcosa che è visto come sgradevole. Inondata da attaccamento, avversione, dubbio, gelosia, etc... **la mente è sempre in uno stato di alterazione.**

Il processo può cessare attraverso una strategia specifica, altrimenti questi fenomeni sono auto perpetranti, occorre avviare una cessazione analitica.

La strategia mira alle cause del meccanismo della mente ossessiva e compulsiva. Questo primo alleggerimento è un alleggerimento dell'autoperpetuante inclinazione verso attaccamento e paura. Atteggiamento dovuto a **un'infiammazione dello stato attentivo della mente che influenza lo stato affettivo**, ovvero condiziona come noi cogliamo il vivere.

Alleggerire, liberare la mente dalla prigionia di attaccamento e avversione

Il [Samsara](#), opposto e complementare allo stato di [Nirvana](#), è caratterizzato dal permanere uno stato di prigionia rispetto alle reali possibilità dell'esistere.

Occorre cominciare a vedere questa gabbia fatta di attaccamenti e avversioni che pilotano la nostra vita, individuata la gabbia automaticamente sorge il desiderio di evasione. Il termine "emersione definitiva" indica proprio il **decadimento dell'incanto che ci tiene legati e costretti a una precisa esperienza di vita**: mi piace quindi lo voglio, non mi piace quindi lo allontano.

La mente cessa di affaticarsi in una narrazione continua e falsa

Quando la mente lascia andare la discorsività auto-illusoria che idealizza l'esistenza, comincia a vedere **la realtà per quello che è, ovvero *dukkha* (difforme, non perfetta)**. Si acquista così quella serenità che permane a prescindere dal fenomeno quale che sia gradevole o sgradevole.

Secondo alleggerimento, la mente non egocentrica

La mente del risveglio o della [Bodhi](#), alleggerisce dall'ossessione che ci fa orbitare intorno alla nostra identità.

Abbiamo eletto il nostro ego a sovrano di corpo e mente, per meglio dire a tiranno della psiche.

La logica deduttiva, che rivela l'inconsistenza dell'esistenza intrinseca di un io, è **comprendere anzitutto che corpo e mente sono costituiti da aggregati e come tali sono transitori e impermanenti**.



Photo by [Elias Maurer](#) on [Unsplash](#)

Troviamo il coraggio di chiederci quanto:

Piacere o dispiacere, derivante dai cinque sensi (coscienza sensoriale) a cui l'io è connesso, quanto sono importanti per noi?

Quanto è importante gustare il piacere dei sensi anche a scapito del proprio corpo o della propria mente?

Siamo presi da una strenua, nevrotica lotta, nel conquistare ciò che gratifica e combattere ciò che non ci gratifica.

Quanto l'ossessione dell'io sta costando a noi stessi e agli altri?

Quando il praticante si alleggerisce dalla mente egocentrica, la mente stessa è già ascisa a livelli superiori grazie al **depotenziamento del complesso dell'io**, qui cadono falsità, fantasie, illusioni autopertuanti.

Una mente che evolve cura la propria area affettiva e attentiva, alleggerendosi dall'unilateralità dell'io che appesantisce, generando ansia e depressione.

Terzo alleggerimento, realizzazione della non identità

Nello sperimentare i cinque aggregati (forma, sensazione, discriminazione, fattori di composizione e coscienza) la mente idealizza la presenza di un'identità insita in tutto ciò con cui entra in relazione, **identità che per convenzioni e abitudini crediamo essere intrinseca e immutabile.**

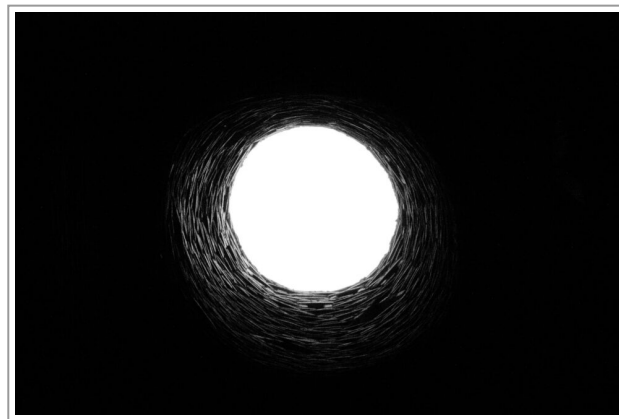


Photo by [Valentin Lacoste](#) on [Unsplash](#)

In questo terzo e ultimo alleggerimento ci liberiamo dalla presenza del fantasma dell'apparire delle cose, un apparire che le vede dotate di esistenza intrinseca, ma la natura

ultima delle cose e dei fenomeni è la natura della vacuità.