

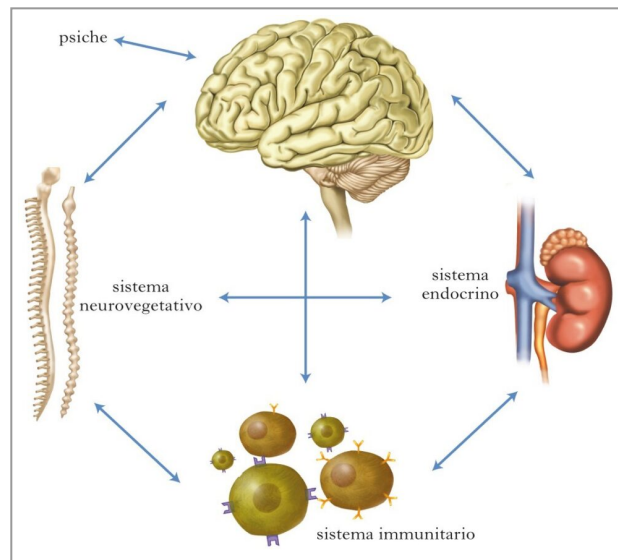
Il Tantra per un riassetto neuropsicosomatico

La mente come un colibrì è una bella analogia che Andrea Capellari ha utilizzato durante una lezione di introduzione al Tantra presso il [Centro Mandala di Milano](#).

Come il colibrì rimane fermo in volo ad assurgere il nettare del fiore, così la mente umana, ferma e chiara, si nutre dell'essenza stessa della vita.

Neuropsicosomatica e Tantra

Cos'è la neuropsicosomatica?

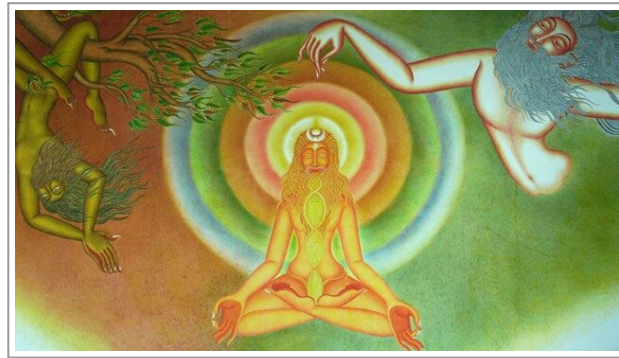


© zerocaloriebo.it

La neuropsicosomatica rappresenta lo studio dell'interazione tra psiche, sistema nervoso e soma (corpo). Nasce come evoluzione della psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI – studio delle interazioni tra i sistemi nervoso centrale, endocrino e immunitario) e la psicosomatica.

Il Tantra

Tantra è un termine sanscrito che significa “principio”, “sistema”, è sia una raccolta di insegnamenti che un insieme di pratiche.



© lameditazione.com

La parola “Tantra” significa tecnica, il metodo, il sentiero, perciò non è filosofico: ricordalo. Non si occupa di problemi e di indagini intellettuali. Non si occupa del “perché” delle cose: si occupa del “come”, non di che cosa sia la verità ma di come possa essere raggiunta.

Osho

La mente è costituita da un’area attenzionale e una affettiva, entrambe le aree sono in stretto legame di interdipendenza. L’area attenzionale rappresenta lo stato della mente (quieta, compulsiva o depressa) che influenza l’area affettiva costituita dalle nostre modalità di reagire a seguito di emozioni.

In tempi relativamente brevi, la pratica del Tantra porta l’essere umano a un’evoluzione tale da rovesciare gli aspetti disfunzionali della mente bonificando l’intera struttura neuropsicosomatica dell’essere umano.

Il riassetto neuropsicosomatico è **raggiunto innanzitutto con la pratica dei “tre addestramenti superiori”**, quali:

- disciplina e etica
- stabilizzazione meditativa e concentrazione
- visione superiore o saggezza

Questa particolare forma di addestramento è rappresentata dalle fasi raccolte nel [Nobile Ottuplice Sentiero](#).

il complesso sistema neuropsicosomatico umano è costituito anzitutto dalla psiche che influenza il sistema neurologico, a sua volta il sistema neurologico provoca effetti sul sistema ormonale e linfatico, fino a produrre effetti sul piano somatico dell'individuo.

Dalla quiete alla profonda quiete neuropsicosomatica

I "tre addestramenti superiori" ci indirizzano a un livello di quiete sempre più profonda, verso un completo riassetto neuropsicosomatico.



Photo by [Ravi Pinisetti](#) on [Unsplash](#)

1° livello di quiete, risultato: quietato

L'addestramento superiore della disciplina è caratterizzato da **un processo di evoluzione psicologica in grado di attenuare le distonie**. La mente distonica genera stati di inquietudine, disattenzione, divagazione; da un punto di vista affettivo altera la modalità con cui è percepita la realtà: **le "quattro concezioni erronee"**.

1. pensare che fenomeni, eventi e cose, siano fissi, immutabili
2. supporre che la vita debba essere di per sé soddisfacente, un default
3. congetturare che fenomeni, eventi e cose, debbano essere perfette e inalterabili
4. ritenere che fenomeni, eventi e cose, abbiano un'identità (vacuità)

Attraverso queste “quattro concezioni erranee” la realtà viene filtrata in modo idealistico, la mente diventa rigida e confusa. Ci illudiamo di avere tempo illimitato, invece siamo qui solo di passaggio, errate prospettive affettive che danno luogo a attaccamento e paure, la mente diventa indisciplinata e compulsiva.

La discorsività mentale, i pensieri invadenti o distraenti, si sviluppano nell'area celebrale della [neocorteccia](#), in tutti i casi di distonia mentale **siamo in presenza di un disallineamento neuronale**, alcuni neuroni sono normalmente impegnati nell'atto della percezione e scambio di informazioni, mentre altri, come quelli situati nella neocorteccia, sono impegnati nella discorsività mentale, nella distrazione, nella divagazione, e altri aspetti distonici.

La parte della mente che vive l'esperienza del qui e ora cede energia alla parte della mente che crea la discorsività, la narrazione, i pensieri tra futuro e passato, gli stati nevrotici e depressivi.

Quando la mente è preda della divagazione nel futuro si può generare ansia, quando invece divaga nel passato si può generare depressione. Questo accade perché **la mente sta subendo una divergenza di attenzione, la mente non riesce a rimanere concentrata.**

È fondamentale che la parte esperienziale della mente si allinei con la parte narrativa. Quando queste due parti sono allineate si può sviluppare una corretta concentrazione, quindi aumentare la consapevolezza nel qui e ora e raggiungere un primo stato di quiete.

2° livello di quiete, risultato: molto pacificato

In questo livello dell'addestramento mentale si cerca di perdurare il più a lungo possibile nello stato della mente allineata, transitando dal reame del desiderio al reame della forma. Pian piano si inizia a comprendere che non ci sono esperienze piacevoli o spiacevoli, ma tutte le esperienze sono neutre.

3° livello di quiete, risultato: pacificato profondamente

In questo livello la mente è diventata uno strumento di precisione, la mente divaga sempre meno, riesce a concentrarsi in tempi rapidi, la concentrazione diventa base per lo sviluppo della saggezza. La concentrazione permette di vedere a "mente ferma", da cui la metafora del colibrì.