

La mente distonica e la mente imperturbabile (Nekkhamma)

In questo incontro condotto da Andrea Capellari (Maestro di Meditazione, praticante dal 1983) presso il [Mandala Centro Studi Tibetano](#) è stato illustrato lo stato mentale di **Nekkhamma: menta libera, imperturbabile, non distonica**.

La nostra vita nel “villaggio vacanze”, così A. Capellari è solito definire il [Samsara](#), è caratterizzata da uno stato di mente afflitta, infiammata dal desiderio, dalla brama; uno stato mentale distonico rispetto alla realtà.

Se praticata con costanza, la meditazione può diventare un’abitudine salutare a evitare sistematicamente lo stato di mente afflitta.

Il piacere della rinuncia

Il concetto di *Nekkhamma* è accostabile a quello di *piacere della rinuncia*, e nel [Nobile ottuplice sentiero](#) (ultima delle *Quattro nobili verità*: la verità del dolore, la verità dell’origine del dolore, la verità della cessazione del dolore, la verità del sentiero che porta alla cessazione del dolore) corrisponde al secondo elemento: la retta intenzione.

Nekkhamma non è uno stato di pazienza, di sopportazione, A. Capellari ci spiega che quando c’è tolleranza, in realtà stiamo soffocando la rabbia o l’avversione, la mente è già distonica. Lo stato di *Nekkhamma*, invece è paragonabile a quello di [Śānti](#): pace interiore e di serena imperturbabilità.

Si tratta di raggiungere un comfort psichico nel quale la mente non è più suscettibile agli stimoli esterni ([stressors](#)), la quiete è propagata a livello somatico, psichico e vibrazionale (neurologico). Le *Vṛtti* (per l’induismo: onde di pensieri che costituiscono l’attività frenetica della mente distonica) sono controllate, in questo stato mentale non ci sono più né distrazioni, né illusioni che provocano agitazione, frustrazione, delusione e dolore.

Come raggiungere *Nekkhamma*

Dalla più grossolana a quella più fine, dalla sensazione spiacevole, alla piacevole, alla neutra. Le sensazioni sono generate da [Dukkha](#) (uno stato imperfetto, difforme caratterizzato da afflizioni e karma).

Quando il desiderio non viene soddisfatto, la mente si infiamma. Da un punto di vista neurobiologico i livelli di serotonina (neurotrasmettitore del benessere) calano e il sistema

limbico si mette alla bramosa ricerca di piacere generando un circolo vizioso dannoso per la nostra mente.

Una via per raggiungere *Nekkhamma*, è la contemplazione meditativa di Dukkha, lo stato della mente imperfetta, distonica, carica di aspettative, bramosa.

La Prima Nobile Verità del Buddha (Dukkha, la verità della sofferenza)

1. Il dolore della nascita, causato dalle caratteristiche del parto e dal fatto di generare le sofferenze future.
2. Il dolore della vecchiaia, che indica l'aspetto di degrado dell'[impermanenza](#).
3. Il dolore della malattia, determinato dallo squilibrio fisico.
4. Il dolore della morte, generato dalla perdita della vita.
5. Il dolore causato dall'essere vicini a ciò che non "piace".
6. Il dolore causato dall'essere lontani da ciò che si "desidera".
7. Il dolore causato dal non "ottenere" ciò che si "desidera".
8. Il dolore causato dai cinque [skandha](#) (o aggregati), ovvero dalla loro unione e dalla loro separazione. Questi sono: il corpo, (*rūpa*), quale manifestazione dei 4 elementi terra, aria, fuoco e acqua; le sensazioni (*vedanā*); le percezioni (*saññā*); le formazioni mentali (*sankhāra*); la coscienza (*viññāna*).

fonte: [wikipedia](#)

(fonte: [suttamagga](#) centro italiano di meditazione).