

# Le dimore di Brahma e la purezza interiore

Le dimore di Brahma non sono da cercare chissà dove, **sono in potenza in ognuno di noi**, più la mente si pacifica più questi stati si liberano; eccoci giunti ad un nuovo appuntamento

con Andrea Capellari presso il [Centro Mandala Studi Tibetani di Milano](#).

## Concentrazione e attenzione non sono scontate

L'attenzione e la concentrazione sono qualità naturali della mente, il rischio è di considerarle scontate, come qualcosa che abbiamo. Questo pensiero distorto trascura il fatto che **queste facoltà cognitive debbono essere allenate altrimenti si atrofizzano**. Praticare la meditazione aiuta a ripristinare queste capacità e a mantenerle attive verso il calmo dimorare in Brahma.

La via verso le dimore di Brahma può essere intrapresa coltivando due stati mentali, in sanscrito:

- [Virya](#) (il vigore, la forza)
- [Ksanti](#) (l'imperturbabilità, la quiete)

E per entrambi cercare di raggiungere la *Paramita*, ovvero il perfezionamento: una **mente silente e lucida allo stesso tempo**.

Praticando l'attenzione su un preciso oggetto meditativo (respiro, corpo, oggetti mentali, sensazioni, etc...) si tende a **bilanciare la predisposizione mentale dell'esser preda degli attaccamenti**, ai quali siamo spontaneamente esposti per il semplice fatto che abbiamo un corpo.

**Gli attaccamenti depotenziano la capacità della mente** di mantenersi all'interno di un sentiero meditativo, quindi prima di procedere lungo il sentiero graduale (*lam-rim*) dobbiamo correggere proprio l'assetto alla meditazione attraverso il perfezionamento (*Paramita*) di Virya e Ksanti.

## Per meditare con costanza sviluppa Vira e Karuna

Scopri come puoi praticare con costanza senza perdere l'entusiasmo iniziale trasformando la meditazione in un'abitudine.

# Due aspetti fondamentali allo sviluppo di Virya per raggiungere Brahma

## 1° aspetto: la vita non è un default del corpo

Che la vita sia finita lo sappiamo tutti, anche se tendiamo a nascondercelo distraendoci in vari modi, eppure aprire gli occhi su come la vita debba per forza concepire la morte per essere vita vivente, «morte come eccesso di vita» (Massimo Recalcati), potrebbe aiutarci a esprimere al meglio il potenziale proprio dell'esistere.

**Il limite della vita da solennità ad ogni momento del nostro vivere**, ogni istante dovrebbe essere visto e vissuto come ricco e assolutamente imperdibile. Rimanere assenti alla propria vita, senza adoperarsi a coltivarne la sua ricchezza ci rende sempre più lontani dalla vita stessa.

**Il corpo è costantemente attivo per rimanere in vita**, la vita non è data per scontata, la vita non è l'elemento a riposo del corpo, viceversa la morte equivale al corpo a riposo. **Per il corpo è più semplice riposarsi, deprimersi** piuttosto che spendere energie per restare attivo nella vita.

## 2° aspetto: io chi? io dove? io come?

Il secondo principio da coltivare è quello di **evitare di concepire l'esistenza illusoria di un io**.

La congettura che esista una persona a sé stante tende a chiudere la mente, l'ego la mantiene pesante impegnandola nel costante esercizio di acquisizione e difesa, prassi che conduce inevitabilmente a frustrazioni, attaccamenti, avversioni.

Quando la mente non riesce a ottenere ciò che vuole, può sentirsi ostacolata, quindi provare malevolenza anziché benevolenza, crudeltà e non compassione, invidia al posto di gioia.

Una mente aperta è sinonimo di leggerezza, i suoi tratti distintivi sono quelli tipici della **benevolenza, della compassione, della gioia e dell'equanimità**, stati che appartengono a ciò che viene definito come **le quattro dimore di Brahma o quattro dimore della purezza**.

## Le dimore di Brahma

**Le quattro dimore di Brahma sono, facoltà e tratti che caratterizzano la coscienza**, non sono modi di reagire agli stimoli. Appartengono per originariamente alla mente purificata dal punto di vista emotivo, cognitivo e attenzionale.

Meditare su ciò che mantiene una mente pesante aiuta a liberarsi dall'intossicazione che certi stati mentali hanno prodotto nel corso della vita, **tanto più si bonifica la mente, tanto più rifiorisce il suo stato naturale (mente di chiara luce).**