

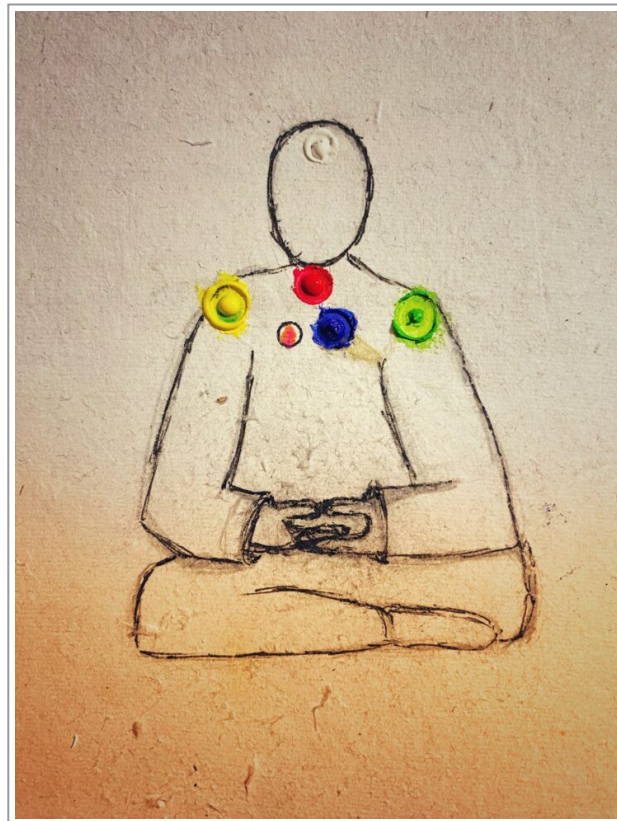
Meditazione: la coscienza mentale

Questo scritto non è un testo teorico, ma una testimonianza esperienziale che possa essere di aiuto a tutti coloro che cercano nella meditazione un modo per familiarizzarsi con il

mondo (meditazione, in tibetano *Gom*, significa familiarizzare), **familiarizzare è entrare in confidenza**, entrando in confidenza con noi stessi, **senza fretta**, possiamo entrare in confidenza con il mondo; dal microcosmo al macrocosmo.

Medito tutti i giorni dal dicembre del 2020 cercando di mantenere una media giornaliera di circa 30 minuti; recentemente sono passato a due sessioni da 30 minuti, raccogliendo fino ad ora circa 1000 ore di meditazione.

Tutti i maestri di meditazione esortano a mantenere la costanza giornaliera, senza eccedere, non ha importanza tanto la durata delle singola sessione quanto invece la costanza quotidiana.



Kriya Tantra

Le cinque coscienze sensoriali e la coscienza mentale

Sto notando che in questo periodo comincio ad avere conoscenza diretta della coscienza mentale. Si legge nei testi buddhisti che la [coscienza](#), **intesa come stato o stadio o luogo psichico di conoscenza, per l'essere umano si divide in sei tipologie.**

Ci sono 5 coscienze sensoriali da cui l'esercizio meditativo sugli oggetti sensoriali: per esempio la coscienza del tatto che è il senso più esteso che abbiamo.

Tatto, vista e udito

Il senso del tatto percorre tutto il corpo e durante la meditazione si assorbe in un piccolo punto appena sotto le narici, qui è possibile avere consapevolezza di un primo assorbimento del [Prana](#). Seppur grossolano questo primo stadio di assorbimento permette di fare pratica e sviluppare la calma dimorante ([Shamata](#)).

La calma della mente dimora su un punto, per meglio dire: dimora su un oggetto. Da qui gli oggetti delle coscienze sensoriali, oltre a quella del tatto, possono essere diversi:

- per la vista è possibile focalizzarsi su cosa vedono gli occhi, senza descriverne l'oggetto, in genere se siamo ad occhi chiusi o semichiusi ci si concentra sull'oscurità prodotta dalle palpebre
- per l'udito è invece possibile focalizzarsi sui suoni che giungono alle nostre orecchie, senza interpretarli, né descriverli, in altre parole senza dire con la mente di cosa si tratta

In questi frangenti la meditazione *Shamata* può facilmente passare a quella [Vipassana](#) (l'osservazione profonda), e non è un errore, d'altronde per osservare in profondità occorre disporre di una calma mentale (*Shamata*) e per ottenere una calma mentale occorre poter andare in profondità; le due pratiche sono quindi in stretta relazione e mutuo scambio.

Gusto e olfatto

Tornando ai possibili oggetti sensoriali rimangono fuori dalla meditazione il gusto e l'olfatto poiché non abbiamo stimoli né olfattivi né gustativi che possono determinare un oggetto di meditazione. Per questi due tipi di coscienze sensoriali è possibile provare una sessione di [Mindful Eating](#) (mangiare consapevolmente)

La *Mindful Eating* è una pratica che sta avendo successo in occidente, tuttavia personalmente ritengo che sia un allontanamento dal processo di raffinamento della mente, se il buddhismo considera come grossolano un oggetto quale il respiro, quanto può essere grossolano il cibo?

In ogni caso se questa pratica permette di avvicinare sempre più persone allo sviluppo della propria consapevolezza sono assolutamente favorevole alla *Mindful Eating* purché sia vista come un passaggio iniziale verso oggetti sempre più sottili.

Il Kriya Tantra, una pratica per lo sviluppo la coscienza mentale

A proposito di oggetti sottili, in questo periodo grazie al Tantra, nello specifico al Kriya Tantra ([puoi scaricare una piccola guida qui](#)), sto facendo esperienza della coscienza mentale.



Tramite la pratica della [visualizzazione](#) l'oggetto di meditazione diventa più sottile di quello che viene percepito dai sensi: da una sensazione corporea come il respiro, si passa ad un'immagine, poi ad un percorso di immagini; mantenere l'attenzione su questi oggetti è

decisamente più difficile e la pratica richiede una concentrazione maggiore.

Nel passaggio dell'attenzione da un oggetto sensoriale ad uno mentale, il Prana ([anima](#) o vento intelligente) si assorbe e nell'assorbirsi possiamo avvertire un piacevole calore interno.

Ven. Chamtrul Rinpoche: Meditare sulla calma dimorante

Per chi si avvicina alla meditazione segnalo questo bel seminario promosso dal [Centro Mandala di Milano](#)