

## Guru Padmasambhava – Il libro tibetano dei morti e il Vajrayana

Chögyal Namkhai Norbu

Presentazione de: “Il libro tibetano dei morti’ e il Vajrayana”

Settimana della cultura tibetana, Tenerife – 14-23 ottobre 2011- Canarie, Spagna

<http://it.melong.com/guru-padmasambhava-il-libro-tibetano-dei-morti-e-il-vajrayana/>

Buon giorno a tutti, dappertutto. Ci troviamo nella Sala Conferenze dell’Università La Laguna in Tenerife. Vorrei dare qualche informazione su ‘Il Libro tibetano dei morti’, che è diventato molto famoso in occidente.

Il libro si basa sugli insegnamenti dati originariamente da Guru Padmasambhava, il primo ad introdurre il Vajrayana in Tibet. C’è da dire che la tradizione del buddhismo in Tibet, ma non il Vajrayana, era iniziata prima di Guru Padmasambhava. L’antico re tibetano Trisong Detsen aveva per primo invitato in Tibet un famoso pandit indiano chiamato Shantarakshita, il quale sebbene fosse un famoso maestro non era riuscito ad introdurre il buddhismo in Tibet perché vi era già diffusa la tradizione Bön. Oggigiorno la tradizione Bön esiste ancora sebbene sia diversa da quella antica. Il modo di vedere del Bön, degli elementi e di molti altri aspetti, è diverso dall’approccio buddhista. È la ragione per la quale quando Shantarakshita cominciò ad insegnare il Sutra, le persone non furono molto interessate. In quel periodo infatti erano molti i maestri famosi e i ministri potenti che seguivano la tradizione Bön. Alla fine Shantarakshita concluse di non essere in grado di trasmettere l’insegnamento in Tibet e tornò in India, consigliando al re tibetano che se voleva diffondere il buddhismo doveva invitare Guru Padmasambhava. Questi era un maestro non solo della tradizione del buddhismo Mahayana, ma anche del Vajrayana che mette maggior enfasi sulla conoscenza del livello dell’energia. Per questo motivo era convinto che se Guru Padmasambhava avesse trasmesso gli insegnamenti Varjayana avrebbe avuto più successo nel convertire i tibetani.

Quando Guru Padmasambhava arrivò in Tibet c’erano molti problemi, e non essendo solo uno studioso ma anche un potente essere realizzato, sottomise tutte le negatività del Bön e riuscì quindi a insegnare in tutto il Tibet. Oggi il buddhismo in Tibet si basa sulla tradizione Vajrayana e sebbene esistano diverse scuole e tradizioni, la sorgente di tutte è Guru Padmasambhava. Guru Padmasambhava ha insegnato anche la pratica dello Shitro (*zhi khro*), sorgente dell’insegnamento contenuto nel *Libro tibetano dei morti*. L’insegnamento dello Shitro diffuso in occidente tramite questo libro non è l’unico Shitro, ne esistono diversi tipi in Tibet, ma ovviamente la versione più importante è quella di Guru Padmasambhava.

### Shitro

Cosa significa Shitro? Dovete per prima cosa capire il titolo di questo insegnamento. ‘*Shi*’ significa manifestazione pacifica, ‘*tro*’ significa manifestazione irata. Queste manifestazioni irate e pacifiche rappresentano la condizione dell’individuo. Tutti hanno questa condizione. Quando diciamo “pacifico” significa che rappresenta soprattutto la condizione mentale e anche la vera natura della mente. Le manifestazioni irate rappresentano la funzione dei cinque sensi e la mente. Per esempio, abbiamo i cinque sensi o organi di senso, poi gli oggetti dei sensi e le loro funzioni. Quando vediamo diverse forme e colori (con gli occhi), quando ascoltiamo con le orecchie o annusiamo con il naso, tutte queste sono funzioni (dei sensi). Le funzioni sono movimento e il movimento si manifesta come forme irate mentre quelle pacifiche rappresentano la nostra vera natura, o lo stato calmo. Per questo motivo la pratica dello Shitro è basata su questi due stati, lo stato calmo e le manifestazioni irate.

Come possiamo capire di avere questa condizione? Per esempio, se vi chiedo cos’è la mente, allora pensate “Cos’è la mente?” Questo pensare è la mente. Non troviamo nulla. Troviamo vacuità, il nulla, ma c’è del movimento perché giudichiamo e pensiamo, e questa è la mente. Quando osservate, e i pensieri sorgono, io vi chiedo “dov’è il pensiero?” Voi cercate il pensiero, il pensiero sparisce immediatamente e non lo trovate da nessuna parte. Questa è la vacuità che rappresenta lo stato calmo. Se siete nella vacuità allora siete nello stato calmo, ma non ci rimanete a lungo perché subito sorge un altro pensiero. Quindi vedete, c’è anche il movimento, ma quando cercate di trovare il pensiero questo sparisce e c’è la vacuità. Così possiamo capire che abbiamo questo tipo di condizione.

Per realizzare ed usare questa condizione nella pratica, abbiamo la pratica dello Shitro. In tutte le versioni della pratica dello Shitro ci sono due aspetti della visualizzazione. Il primo è quello di visualizzare le manifestazioni della forma pacifica al centro del corpo. L'essenza del corpo fisico è al nostro centro fisico perché l'essenza di qualunque dimensione è al proprio centro. Quando diciamo "al cuore" significa al centro del corpo.

Quando domandiamo dov'è la mente, molte persone pensano che sia nella testa, ma non lo è, è al centro perché rappresenta la potenzialità dell'individuo. La mente è collegata alla sua vera natura, la natura della mente, ed è questo che governa la nostra dimensione. Le persone generalmente pensano che la mente sia nella testa perché quando facciamo la visualizzazione delle forme irate le immaginiamo nella testa, e non al centro del corpo. Quindi la nostra potenzialità, la nostra vera natura, è rappresentata da due diversi aspetti, anche se due aspetti differenti non esistono.

Anche se la nostra vera natura, chiamata natura della mente o la nostra potenzialità, è al centro, tutte le funzioni dei sensi o gli organi di senso sono sulla testa. Entrambi gli occhi sono sulla testa e se li chiudiamo non vediamo nulla, senza di loro la mente non vede nulla. Le orecchie, senza le quali non possiamo sentire nulla, sono sulla testa. Anche il naso è sulla testa. Quasi tutto ciò che riceve informazioni dagli oggetti dei sensi è sulla testa.

In genere nell'insegnamento Vajrayana, come anche nel *Libro tibetano dei morti*, si ritiene che la coscienza sia la mente che giudica e pensa, però abbiamo anche le cinque coscenze dei sensi. Anche se le chiamiamo coscenze dei sensi, queste non hanno la capacità di giudicare e di pensare. La loro unica funzione è quella di vedere, sentire e così via e quando ricevono un'informazione la comunicano immediatamente alla mente. Poi, nella testa, abbiamo quello che chiamiamo l'ufficio della mente che elabora l'informazione. Senza le funzioni dei sensi la mente non può fare nulla. Le coscenze dei sensi non pensano né giudicano perché non hanno quella potenzialità. Ma nel vero senso non c'è differenza tra le coscenze e la mente, sebbene il modo in cui manifestano sia diverso. È così che la nostra vera natura o potenzialità, il nostro stato primordiale, si manifesta come un essere illuminato, una forma o una figura. Nello Shitro le forme irate si manifestano nella testa perché, come la testa, le forme irate rappresentano il movimento.

### Tre tipi di logica

Perché usiamo questo libro, il '*Libro tibetano dei morti*' e perché è importante questa conoscenza della morte? Innanzitutto dobbiamo capire cosa accade dopo la morte. Usiamo la logica per ogni cosa e stabiliamo tutto usando la logica, grazie alla quale accettiamo e crediamo. Ma come possiamo stabilire cosa succede dopo la morte quando non lo sappiamo? Molti studiosi e praticanti che studiano diversi sistemi e tradizioni stabiliscono cosa succede dopo la morte. Chi studia la filosofia cerca di capire le cose con la logica sebbene non sia affatto facile.

Da studenti studiamo tre tipi di logica. La prima è la logica diretta, che è molto semplice: vi mostro qualcosa e voi vedete cos'è, è una scatola, tutti vediamo che è una scatola. Se vi dico che è una piccola scatola non chiedete perché, perchè la vedete e questo è logico. Quindi tutto quello che vediamo e che crediamo lo stabiliamo con la logica. Nel nostro paese, per esempio, abbiamo delle regole decise consensualmente da un gruppo di persone. In ciascun paese ci sono politici e partiti perché le persone non vanno d'accordo. C'è chi è convinto di appartenere a questo o a quel partito, di decidere qualcosa, ci crede e così agisce. È facile capire cosa sia la logica diretta.

Tuttavia non possiamo stabilire ogni cosa con la logica diretta. Usiamo la logica indiretta quando non possiamo vedere o toccare qualcosa concretamente e dobbiamo affidarci al ragionamento per stabilirlo. Per esempio, se qualcuno dice che c'è un incendio in cima a una montagna ma non vede il fuoco come ha capito che c'è un incendio? Dicono che c'è del fumo? Si sa che dove c'è fumo c'è fuoco. Se vediamo dei gabbiani volare possiamo capire che vicino c'è dell'acqua – può essere oceano o mare, perchè vediamo quegli uccelli volare. Questa è la logica indiretta e possiamo stabilire molte cose con la logica indiretta.

In campo filosofico, Chandrakirti, un famoso studente di Nagarjuna, si trovò a dibattere con chi non accettava quello che accade dopo la morte. Cercò di spiegare usando la logica indiretta che ogni cosa ha la sua continuazione (nulla si interrompe): se osserviamo come respiriamo, dopo l'inspirazione respiriamo e dopo aver espirato, inspiriamo. Se non respiriamo non c'è più vita. Questo è un esempio di come tutto continua – ogni cosa è una conseguenza o la continuazione di qualcos'altro. Questo è

basato solamente sulla logica indiretta ma non possiamo stabilire ogni cosa solo così. Dunque non è facile dire cosa succeda e cosa sopravviva dopo la morte.

Molte persone seguono i maestri e gli insegnamenti convinti dell'esistenza di esseri illuminati che sono onniscienti e sanno tutto. Questo è il terzo tipo di logica. Credo nel Buddha, per esempio, e dunque penso che quello che dice sia corretto. Questo tipo di logica è utile a chi segue gli insegnamenti del Buddha. Se discuto con altre persone, per esempio con i musulmani, di quello che il Buddha ha detto, per loro le sue parole non hanno alcun valore. Se voglio discutere con i musulmani devo usare parole tratte dal Corano perché è a quello che credono. Se cito il loro testo allora lo accettano, questo è logico.

Nel '*Il Libro tibetano dei morti*' (che è il titolo occidentale di quello che storicamente è chiamato "La grande liberazione tramite l'udire nello stato intermedio") Guru Padmasambhava spiega (la morte). Noi lo consideriamo un essere illuminato, significa che non ha inventato ciò che ha insegnato. Guru Padmasambhava ha seguito molti antichi insegnamenti e molti tantra in alcuni dei quali è spiegato lo stato dopo la morte. È questo ciò che troviamo nel *Libro tibetano dei morti*.

### **Il bardo**

La cosa principale qui è quello che chiamiamo lo stato intermedio, o bardo. Se non sappiamo cosa sia il bardo non possiamo capire la funzione del *Libro tibetano dei morti*. Secondo l'insegnamento del Buddha, ciascun essere trasmigra secondo causa ed effetto, da cui tutto è prodotto. Questo si applica (anche) alla nostra vita. In generale il bardo è un periodo che intercorre tra le dimensioni del tempo. Esistono tre o quattro tipi di bardo. La nostra vita, ad esempio, dove ci troviamo ora, è chiamata *kyechi bardo* (*sky e chi bar do*), kye significa nascita e chi morte: è la nostra vita nella dimensione umana, che va dalla nascita alla morte. In quanto esseri umani abbiamo nascita e morte e tutte le diverse attività svolte in vita, studiare, lavorare, seguire gli insegnamenti, praticare e così via. Quello che impariamo nel *Libro tibetano dei morti* è che il *kyechi bardo* è molto importante perché se crediamo che il bardo esista, cioè che ci sia un tipo di continuazione dopo la morte, allora dobbiamo capire e fare del nostro meglio durante la vita.

Molti di voi avranno letto nel *Libro tibetano dei morti* che quando saremo nello stato del bardo incontreremo le manifestazioni irate e pacifiche. Molti occidentali mi chiedono come possono avere queste manifestazioni non avendo una cultura orientale o questo tipo di conoscenza. Nel *Libro tibetano dei morti* la forma di queste manifestazioni, come le figure sambhogakaya, Buddha Shakyamuni, i cinque dhyani bhuddha e così via e anche le manifestazioni irate, sono descritte come principi e principesse dell'antica India. Nell'arte e nella cultura occidentale queste forme non esistono per questo le persone si chiedono come possono vedere queste manifestazioni. Nel vero senso non è così perché se nella nostra vita ci siamo interessati al *Libro tibetano dei morti*, un insegnamento di Guru Padmasambhava, possiamo averne ricevuto l'insegnamento e la trasmissione. Il maestro trasmette e potenzia l'insegnamento poi impariamo come fare la visualizzazione e usare il metodo. Durante la vita qualche volta possiamo fare la pratica e anche se non la facciamo a lungo almeno ne abbiamo fatto po' di esperienza. Quando muoriamo, in quel momento, abbiamo queste visioni perché ne abbiamo ricevuto la trasmissione, il potenziamento, che ora rappresentano la nostra potenzialità e la nostra vera natura.

Molti di voi avranno letto nel *Libro tibetano dei morti* che quando saremo nello stato del bardo incontreremo le manifestazioni irate e pacifiche. Molti occidentali mi chiedono come possono avere queste manifestazioni non avendo una cultura orientale o questo tipo di conoscenza. Nel *Libro tibetano dei morti* la forma di queste manifestazioni, come le figure sambhogakaya, Buddha Shakyamuni, i cinque dhyani bhuddha e così via e anche le manifestazioni irate, sono descritte come principi e principesse dell'antica India. Nell'arte e nella cultura occidentale queste forme non esistono per questo le persone si chiedono come possono vedere queste manifestazioni. Nel vero senso non è così perché se nella nostra vita ci siamo interessati al *Libro tibetano dei morti*, un insegnamento di Guru Padmasambhava, possiamo averne ricevuto l'insegnamento e la trasmissione. Il maestro trasmette e potenzia l'insegnamento poi impariamo come fare la visualizzazione e usare il metodo. Durante la vita qualche volta possiamo fare la pratica e anche se non la facciamo a lungo almeno ne abbiamo fatto po' di esperienza. Quando muoriamo, in quel momento, abbiamo queste visioni perché

ne abbiamo ricevuto la trasmissione, il potenziamento, che ora rappresentano la nostra potenzialità e la nostra vera natura.

### Saggezza madre e saggezza figlio

Durante la vita viviamo nel corpo fisico e anche se abbiamo quella potenzialità e facciamo quella visualizzazione non siamo in grado di vedere quella potenzialità. Quando moriamo abbiamo gli ostacoli del corpo fisico che finisce al cimitero mentre la coscienza entra nel bardo. In quel momento la nostra potenzialità è nuda perché non è più condizionata dal corpo fisico o dagli organi di senso. In quel momento, secondo le famose parole del *Libro tibetano dei morti*, avviene l'incontro tra la saggezza madre e la saggezza figlio. La saggezza è nella nostra vera natura – tutti abbiamo questa saggezza nella nostra vera natura – e ciò nonostante non la conosciamo e ne siamo ignoranti. Ma quando riceviamo l'insegnamento del *Libro tibetano dei morti* c'è l'introduzione e quando il maestro ci introduce e ci potenzia col mantra allora ci accorgiamo della nostra condizione ed è lì la nostra potenzialità. Quando moriamo l'esperienza che abbiamo avuto in vita è quella chiamata saggezza figlio. La saggezza madre è al di là del corpo fisico e degli organi di senso, è la potenzialità della nostra vera natura, che in quel momento è nuda. Ovviamente in quel momento la saggezza figlio riconosce la saggezza madre ed è in quel momento che possiamo avere tale realizzazione. Per questo è così importante che abbiamo l'esperienza dell'insegnamento durante la vita, altrimenti non ci sarebbe motivo di avere visioni delle manifestazioni pacifiche ed irate del bardo. Non è una questione culturale.

Alcuni dicono: "Non abbiamo alcuna cultura orientale quindi come possiamo avere queste manifestazioni che non vengono dalla nostra cultura? Se non è una questione culturale allora perché Vajrasattva e tutte le altre divinità hanno l'aspetto di principi e principesse secondo lo stile dell'antica India?" Hanno questo aspetto perché è il modo in cui manifestano la trasmissione dalla vacuità alla manifestazione.

La vera natura di un individuo è chiamata *kadag* che in tibetano e significa pura vacuità sin dall'origine, né concreta né visibile, senza colore e senza forma. Abbiamo tutti questo stato di vacuità come la nostra vera natura ma la nostra vera natura non è solo fatta di vacuità perché perfino la vacuità ha infinita potenzialità. Senza questa potenzialità la vacuità non ha valore. Come si manifesta questa potenzialità? Si manifesta quando c'è una causa secondaria. Tutte le manifestazioni dalla vacuità hanno bisogno di una causa secondaria. Le cause secondarie possono produrre figure di principi e principesse come di esseri feroci. Non possiamo conoscere l'aspetto di tutti gli esseri senzienti nell'universo. Conosciamo solo esseri umani e qualche animale e pensiamo che gli altri esseri siano solo così. Per esempio i protagonisti del bel film, Star Trek, viaggiano per tutto l'universo. A volte incontrano qualcuno, la cui faccia è un po' diversa da quella di un essere umano ma parlano sempre tutti in inglese. Questo è un nostro limite. Non sappiamo com'è fatto l'universo, tuttavia alcuni ritengono possibile l'esistenza di molti esseri nell'universo a loro sconosciuti. Se non li vedono come possono credere nella loro esistenza? Altri non credono a ciò che non hanno mai visto.

Quando studiamo logica nella filosofia buddhista apprendiamo di un famoso erudito chiamato Sakya Pandita. Nel suo insegnamento dice che non è logico affermare che una cosa non esiste solo perché non la si può vedere. Ovviamente nel tempo e nello spazio ci sono molte cose che non vediamo, per esempio quello che c'è al di là del muro. Non possiamo affermare che questo non esiste e allo stesso modo non possiamo negare (l'esistenza) di ciò che non possiamo vedere nel passato e nel futuro. Questo non è logico. Per esempio quando di notte è bel tempo possiamo vedere quante stelle esistono nell'universo. Sappiamo bene che in numerose stelle, come nel sistema solare, esistono degli esseri viventi. Come possiamo credere che esistano solo esseri umani? Se ne volete sapere un po' basta che consideriate gli insegnamenti Vajrayana, molto aperti dato che alcuni di questi insegnamenti sono stati introdotti nella dimensione umana da altre dimensioni.

### Gli Yama

Possiamo vedere quante forme diverse di manifestazioni di divinità esistano, oltre a quella umana. Alcune hanno aspetto umano ma con molte braccia e gambe mentre altre assomigliano ad alcuni animali. Questi tipi di esseri senzienti esistono nell'universo, non tutti sono di livello inferiore o ignoranti ne esistono anche di livello elevato. Yamantaka è l'esempio di una importante manifestazione del Vajrayana. A volte la si può vedere rappresentata in stile Vajrayana in cui la testa

assomiglia a quella di un toro. Anche nella descrizione si dice che la manifestazione ha la “testa di un toro”, come anche molte braccia e gambe e così via. Però non è veramente la testa di un toro, è quella di un essere senziente appartenere alla classe chiamata Yama e dato che non sappiamo che aspetto abbiano (gli Yama) se descriviamo la testa come la “testa di Yama” nessuno capirebbe. (Per cui diciamo che) quella di uno Yama è simile alla “testa di un toro”. Naturalmente il corpo, le braccia e le gambe non sono quelle di un toro. Tra gli esseri senzienti della classe degli Yama ne esistono alcuni di livello molto elevato che sono entrati in contatto con la dimensione dello stato degli esseri realmente illuminati chiamato Dharmakaya, la vera natura di tutti i fenomeni, che è vacuità e non ha forma, per cui gli Yama diventano la causa secondaria per entrare in contatto (con il Dharmakaya).

Quando uno Yama è di fronte a un essere illuminato il dharmakaya si può manifestare proprio come (la forma di) quello Yama. Ora il dharmakaya ha la possibilità di trasmettere attraverso lo Yama, altrimenti non potrebbe vedere o sentire e il dharmakaya non potrebbe fare nulla. Per cui la manifestazione chiamata Yamantaka è come un riflesso dell’essere Yama a cui è trasmesso.

Nel vero senso Yamantaka è la manifestazione di un essere illuminato. Non significa che gli esseri illuminati si trasformano in diversi modi ogni giorno come attori di teatro, non funziona così. Piuttosto, proprio come uno specchio, il dharmakaya ha infinite potenzialità di manifestare riflessi. Quando un essere è di fronte allo specchio del dharmakaya il dharmakaya si manifesta come l’essere che si trova di fronte allo specchio. Il riflesso viene dal dharmakaya e trasmette a quell’essere (che si trova) di fronte.

Tutti gli insegnamenti Vajrayana si sono sviluppati in questo modo da diverse dimensioni e sono stati introdotti nella dimensione umana da esseri illuminati chiamati mahasiddha. Questo è molto importante da capire. Nel bardo, secondo il *Libro Tibetano dei morti*, esistono molte manifestazioni. Le manifestazioni rappresentano la nostra coscienza e le diverse funzioni dei nostri cinque sensi e tutto si manifesta in forme personificate. Quando le persone ordinarie capiscono questo hanno un tipo di realizzazione. Nella vita abbiamo il giorno e la notte e di notte dormiamo. Dormire, sognare e svegliarsi sono simili al morire, all’essere nello stato del bardo per poi rinascere in diverse dimensioni. Per questo dobbiamo familiarizzarci con l’esperienza o conoscenza del bardo quando dormiamo.

### I segni della morte

Un altro bardo è il *chi khai bardo* (*skye ‘chi kha’i bar do*), il bardo del momento della morte. Il momento della morte significa che abbiamo già i segni della morte, non c’è possibilità di esserne salvati o liberati. Se leggete Il *Libro tibetano dei morti* troverete molte spiegazioni, una delle quali è quella dei segni della morte. I praticanti spesso li controllano. Se controllate e scoprirete di averli, potrebbe significare che presto morirete. In questo caso vi dovreste preparare a morire, ma se ci sono solo uno o due segni che corrispondono, non vi dovete preoccupare.

Alcune spiegazioni dei segni sono, per esempio, interpretate con i sogni. Se sognate di essere in un luogo pieno di fiori rossi, si dice che questo possa essere un segno di morte. Questo per esempio è un sogno che faccio sempre, e non sto morendo, per cui non sempre tutto corrisponde a quanto descritto nel libro, quindi non vi dovete preoccupare. Alcuni leggono questo libro e cominciano a preoccuparsi. Dicono per esempio che se si sogna di scendere nelle parti basse, o di essere nudi e di andare in basso, questo sia un segno di morte. A volte potreste fare questo tipo di sogni, ma non dovete credere che sia un segno assoluto di morte. Perché siano significativi devono corrispondere almeno quattro o cinque segni. In questo caso dovete sapere come sono descritti e controllarli.

Se, per esempio, uscite di mattina presto quando il sole è molto chiaro e osservate la vostra ombra, sulla testa dovrebbe manifestarsi una specie di bolla. Se non c’è, si dice che sia un segno di morte. È possibile fare un controllo anche con la luna piena. Nella notte, quando la luna è molto chiara, uscite all’aperto in un luogo piacevole e guardate la vostra ombra. Di sera presto potrete vedere la vostra ombra chiaramente, la guardate per cinque dieci minuti, poi guardate un pò nello spazio. Se la vostra ombra si manifesta nello spazio vuoto senza testa, questo è un segno di morte. Questo segno è un pò più importante. A volte, per esempio, mancano le braccia o le gambe oppure, il corpo è perfetto, e in questo caso non ci sono problemi. Questo in tibetano è chiamato *tsezug*, che significa forma della vita. *Tse* significa vita e *zug* significa forma. Esistono diversi segni come questo.

Potete fare questi controlli e se avete tali segni, per evitare la morte potete fare un rituale chiamato *chilu* ('chi bslu) e potete fare anche tante altre cose come praticare, salvare degli animali e così via. A volte, facendo queste cose, potete evitare di morire. Se però ci sono molti segni combinati insieme, non è facile evitarla. Ci sono poi dei segni che per esempio indicano che potete vivere ancora per tre settimane, un mese, due o tre mesi. In questo caso vi dovete preparare bene.

### **Phowa**

Quando poi siete malati e siete davvero vicini alla morte, in quel momento gli elementi, le cui funzioni iniziano a calare lentamente, si dissolvono in se stessi. Anche la funzione dei sensi si dissolve lentamente in se stessa e in questo momento potete avere una emozione molto forte. Non è affatto facile. Alcuni conoscono la pratica del *Phowa*. Anche *Il Libro tibetano dei morti* la contiene. *Phowa* significa trasferire, in questo caso si trasferisce la propria coscienza in una dimensione pura. Quando durante la vita imparate questa pratica, che non è molto difficile, se conoscete le visualizzazioni, ne ricevete la trasmissione in modo preciso e fate la pratica, potete ottenerne i segni in sette giorni. Se però non fate le visualizzazioni in modo perfetto non c'è alcuna garanzia di ottenere alcun risultato in sette giorni.

Ricordo di aver ricevuto questo tipo di pratiche ed insegnamenti dal nostro maestro quando ero in collegio, noi tutti gli studenti avevamo il permesso di allenarci nel *Phowa* per sette giorni. Avevo undici anni allora e non conoscevo bene la visualizzazione, solo un po'. Ero molto giovane, un bambino, e mi piaceva quando qualcuno urlava "hic" o "phat", e anch'io urlavo e li imitavo sempre. Nel nostro collegio c'erano tante stanze e tutti urlavano "phat" mentre io ogni volta invece di fare la visualizzazione gli rispondevo. Alla fine dei sette giorni, al controllo, diversi avevano ottenuto i segni. Dovevamo visualizzare il canale centrale e mettere un'erba dura in cima alla testa per vedere se ci rimaneva ed erano in tanti a riuscirci, io no. Il maestro si arrabbiava. Mi diceva che dovevo imparare questa pratica, che era molto importante per me. Poi però ci sono riuscito, anche prima della fine dei sette giorni.

### **Il Bardo della morte e il Bardo della Dharmata**

Non è difficile fare la visualizzazione quando siamo comodamente nella nostra stanza, ma lo scopo è quello di trasferire la nostra coscienza quando siamo al momento della morte. Quando moriamo siamo nel bardo della morte e non è affatto facile. Possiamo avere esperienze molto forti di ciascun elemento o dei sensi mentre questi si dissolvono internamente. Ovviamente le persone che (durante la vita) si sono allenate molto bene possono riuscirci, ma non è facile. Ad ogni modo questo è chiamato il bardo del momento della morte. È proprio come quando la sera gradualmente ci addormentiamo. In quel momento la funzione di tutti i sensi si dissolve in se stessa e quando ci addormentiamo non vediamo né sentiamo. Questo è il modo ordinario di addormentarsi, mentre nel bardo della morte è il momento in cui moriamo. Tutto sembra buio e non c'è alcuna funzione della mente o dei sensi perché tutte le funzioni dei sensi si sono dissolte internamente e quello che è associato alla coscienza e alla mente è stato trasferito. Il corpo ora è un corpo morto, non c'è nulla. Poi, proprio come quando ci addormentiamo possiamo avere dei sogni subito o a volte ci vuole molto tempo.

Quando moriamo, secondo *Il Libro tibetano dei morti*, dobbiamo rimanere per tre giorni nello stato del bardo della dharmata, la natura della mente. La mente è ciò che giudica e pensa, mentre la natura della mente è la sorgente di queste manifestazioni, non è questa a giudicare e pensare. È molto importante che voi distinguiate tra che cosa è la mente e che cosa è la natura della mente. Lo potete capire usando l'esempio dello specchio, che è un ottimo esempio. Lo specchio riflette il bene e il male, qualunque cosa, lo specchio non necessita di un programma, qualsiasi oggetto messogli di fronte si manifesta immediatamente.

Si dice che lo specchio abbia infinite potenzialità di manifestazioni, ma come possiamo capire questa potenzialità dello specchio? Non possiamo toccare né vedere questa potenzialità, ma possiamo capire che lo specchio ce l'ha perché ne vediamo i riflessi. I riflessi non sono la potenzialità dello specchio, sono qualcosa che si manifesta dalla potenzialità dello specchio, proprio come nella nostra mente. La mente giudica e pensa, come i riflessi, ma la natura della mente è la sorgente di questa potenzialità. Dobbiamo fare questa distinzione. La mente non ha questa funzione, la mente è morta o meglio, si è dissolta nella sua origine.

Se non c'è nulla di fronte allo specchio, nulla si manifesta nello specchio. Questo però non significa che lo specchio non abbia questa potenzialità. Nella nostra vera natura in quel momento resta così. Per questo diciamo che se qualcuno muore dopo tre giorni non c'è funzione della mente. La natura della mente, d'altra parte, non ha alcuna funzione. La sua natura è nuda e per questo quando riconosciamo l'incontro della saggezza figlio con la saggezza madre possiamo avere realizzazione.

### **Il momento della Luce naturale**

Nell'insegnamento Dzogchen, quello che impartisco, questo momento è chiamato il momento della luce naturale. Proprio come quando ci addormentiamo, prima che sorgano i sogni, abbiamo il momento della luce naturale. È difficile stabilire esattamente quando accade. Secondo *Il Libro tibetano dei morti*, o *Shitro*, ci vogliono più o meno tre giorni, allo stesso modo, ad esempio, possiamo dire che i sogni cominciano circa un'ora e mezza dopo che ci addormentiamo ma non possiamo dire esattamente quando. A volte un sogno inizia in un tempo brevissimo.

Una volta ho avuto questa esperienza quando insegnavo all'Università di Napoli. Quando davo gli esami mi sentivo molto stanco e nel mio viaggio di ritorno a Roma in treno ogni tanto mi addormentavo. Quando mi addormentavo la testa cadeva in avanti svegliandomi, ma una volta mi sono addormentato per un po' e quando mi sono svegliato mi sono reso conto di aver fatto un lungo sogno. Mi ero addormentato solo per un po' e mi sono ricordato subito il sogno avuto ma considerando tutto quello che era successo in quel sogno sembrava fosse passato molto tempo. Questo è un esempio del bardo della dharmata ed è difficile dire esattamente quando sorge. Quando ci addormentiamo dopo un po' sogniamo. Nel *Il Libro tibetano dei morti* questo stato è chiamato il bardo dell'esistenza, che significa che abbiamo già superato il bardo della dharmata.

Chi non conosce o comprende gli insegnamenti ovviamente non nota nulla nel bardo della dharmata. Anche se ci sono suoni e luci, comunque non è presente, tutto qua. Poi siamo nello stato dell'esistenza e questo significa che ora la nostra mente si risveglia, vi ricordate che la mente si era dissolta nella natura della mente e ora grazie alle cause secondarie si manifesta. Con le cause secondarie i nostri organi di senso si risvegliano. Ora però queste funzioni dei sensi non dipendono più dagli organi. Nella vita quotidiana siamo completamente dipendenti dagli organi di senso, se chiudiamo gli occhi non vediamo nulla. Sebbene abbiamo la coscienza della funzione dei sensi, senza gli organi di senso non abbiamo questa funzione perché viviamo in un corpo fisico. Nella dharmata non siamo più nel corpo fisico, ne siamo già liberi. Per questo motivo nel bardo dell'esistenza quando la mente si risveglia si risvegliano anche gli organi di senso ad essa collegati. Come lo possiamo capire?

### **Sogni karmici e sogni di chiarezza**

Possiamo imparare con i sogni quando dormiamo la notte. Abbiamo due tipi di sogni. Un tipo sono chiamati sogni karmici, sogni collegati alle tensioni. Se nella vita abbiamo delle tensioni, ripetiamo sempre questo tipo di sogni. Per esempio, quando ero in Tibet prima che me ne andassi avevamo molti problemi perché in quel periodo c'era la rivoluzione e dovevamo scappare, temendo i soldati cinesi giorno e notte – se li avessimo incontrati avremmo avuto molti problemi. Questo segnò profondamente la mia condizione, per questo ancora oggi quando faccio un sogno karmico faccio quel tipo di sogni. Oggi non ho problemi con i militari. Ho passato diverse volte del tempo con i soldati cinesi facendo accordi con loro e con i loro comandanti senza problemi, ma nei miei sogni è diverso e sono sempre spaventato. Questo tipo di sogni è chiamato sogno karmico collegato alle nostre tensioni. Ma praticando sempre di più e conoscendo meglio i sogni e così via, i sogni di chiarezza si sviluppano. Cosa significa avere questi sogni di chiarezza? Significa che la mente è collegata alla funzione dei sensi e non dipende dal livello fisico. Per questo motivo in questo tipo di sogni abbiamo maggiore capacità e più chiarezza.

Per esempio nella vita possiamo leggere libri che spiegano cose interessanti. Se sogniamo di leggere quei libri o di pensare al contenuto di quei libri nel sogno possiamo capirlo più facilmente. Se nella vita abbiamo situazioni complicate nel sogno di chiarezza si chiariscono e possiamo facilmente risolverle. Questi sono chiamati sogni di chiarezza, sono molto importanti e diventano importanti nel bardo dell'esistenza cosa che possiamo capire. Siamo in uno stato del bardo, che non è l'accumulazione di karma buono o cattivo o di viverne le conseguenze. È chiamato lo stato intermedio per tutti, per ogni essere senziente, non solo per gli esseri umani. È come essere in un momento di un sogno. Nel momento di un sogno in cui pensiamo che questo è questo e quello è quello e ci crediamo,

ma poi quando ci svegliamo capiamo che è irreale. Ma anche se è irreale in qualche modo è collegato alla nostra potenzialità karmica e molti non-praticanti seguono il loro karma.

### **Bardo dello Shitro**

Per questo motivo *Il Libro tibetano dei morti* dice che possiamo avere una visione pura o impura. Ovviamente possiamo avere visione pura se siamo praticanti e abbiamo ricevuto la trasmissione grazie alla quale abbiamo accesso al metodo. Ci sono visioni, apparizioni, come tipi specifici di visioni e di luci. Ad alcune persone, ad alcuni praticanti quando stanno morendo, possiamo dare delle istruzioni, quello che chiamiamo *bardo ngotröd*, l'introduzione al bardo. Leggiamo questo libro dicendo al morente cosa vedrà e quale luce deve vedere e seguire e così via e nel caso non sia un praticante in genere segue la potenzialità del proprio karma. Questo libro contiene anche le istruzioni su quale luce seguire e quale luce e via non seguire, introduciamo questo alla persona morente. Ma le persone che non hanno esperienza dell'insegnamento in quel momento, è molto difficile che possano capire e crederci. Questo è il motivo per cui l'insegnamento del bardo dello Shitro è così importante È qualcosa da applicare altrimenti è solo un bel libro da leggere o da esibire come qualcosa in cui i tibetani credono e questo non serve a molto. Ok, ora abbiamo finito. Spero abbiate capito qualcosa!

*Prima pubblicazione sul The Mirror n° 114, 2012*

*Edito nel 2018 in inglese a cura di Susan Schwarz*

*Edito nel 2018 in italiano a cura di Enrica Rispoli*