

Essere Consapevoli della Morte

1. Gli svantaggi del non essere consapevoli della morte

- Anche fino all'esatto momento in cui stiamo effettivamente per morire, la mente ha la tendenza a sostenere l'idea "Non sto per morire"
- A causa della mente che mantiene l'idea "Non morirò oggi", continuiamo a pensare a dei sistemi in cui ottenere la felicità ed eliminare la sofferenza soltanto di questa vita, per cui tutti i nostri desideri rimangono vincolati soltanto a questa vita e non prendiamo in considerazione la pratica del Dharma.
- Anche se ci impegniamo in pratica, lo facciamo con poca forza, dovuto al fatto che le nostre virtù sono associate con i risultati di questa vita, per cui sono mescolate con azioni non virtuose e collegate a cause per prendere rinascita nelle cattive migrazioni.
- Siamo incapaci di superare la pigrizia del posporre, dovuta alla quale diventiamo incapaci di ottenere i nostri propositi dal momento che invece sprechiamo il nostro tempo pigramente in chiacchiere senza scopo, distrazioni riguardanti cibo e bevande e cose simili.
- Dovuto al coinvolgerci nelle superiorità di questa vita, le nostre afflizioni mentali ed il comportamento errato che risulta da queste si incrementa e noi ci distogliamo dal nettare del Dharma.

2. I vantaggi dell'essere consapevoli della morte

- Convinti di morire domani, svilupperemo il desiderio di prendere l'essenza di questa vita e, realizzando che tutti gli sforzi per l'ottenimento di traguardi mondani sono futili, ci distoglieremo da comportamenti sbagliati, accumulando buon karma prendendo rifugio e simili.
- Dovuto al diminuire del nostro attaccamento per questa vita, le afflizioni ed i comportamenti sbagliati saranno pacificati.
- Questo è l'ingresso per tutte le eccellenze dal momento che sradica l'attaccamento mentale al punto di vista del non morire, che è l'ingresso a tutte le modalità di degenerazione e la vera e propria ragione della nostra non applicazione al Dharma.

3. Come meditare sulla consapevolezza della morte

- A. È certo che moriremo
- B. È incerto quando moriremo
- C. Al momento della morte niente eccetto il Dharma sarà di qualche beneficio

A. È certo che moriremo

1. La morte verrà certamente e non vi sono condizioni che possano evitarla
2. La durata della nostra vita non può durare ma diminuire incessantemente
3. Noi moriamo senza avere avuto il tempo di praticare il Dharma da vivi

Prendi la decisione che devi praticare il Dharma in modo determinato.

B. È incerto quando moriremo

4. Non c'è certezza riguardo alla durata della vita degli esseri umani di Jambudvīpa
5. Vi sono molte condizioni che conducono alla morte e poche che sostengono la vita
6. Il corpo è estremamente vulnerabile

Prendi la decisione di praticare il Dharma da questo esatto momento in poi.

C. Al momento della morte niente eccetto il Dharma sarà di qualche beneficio

7. Non possiamo portare con noi i nostri amici
8. Non possiamo portare con noi le nostre proprietà
9. Non possiamo portare con noi il nostro corpo

Prendi la decisione di praticare il Dharma in modo puro.