

ScenPhen GiamTse Ling

La lampada del sentiero per l'illuminazione

monaco Olivier

6 marzo 2016

Trascrizione immediata **non revisionata**

Per iniziare prendiamo una posizione corretta e cerchiamo di impostare una buona motivazione. Prima osserviamo il nostro corpo dalla testa ai piedi e se incontriamo tensioni le dissolviamo in luce.

Poi prendiamo tre respiri e immaginiamo che tutte le negatività se ne vanno come fumo nero.

Poi imposteremo insieme la motivazione, reciteremo il sutra del cuore seguito dalla triplice presa di rifugio.

Pensiamo che siamo molto fortunati perché abbiamo una preziosa rinascita umana e siamo ancora in vita così che possiamo creare cause di felicità ed eliminare tutte le cause delle esperienze spiacevoli che abbiamo identificato.

Anche se abbiamo situazioni favorevoli comunque passano. Tutte le affezioni e i problemi interni che abbiamo sono il risultato di un fraintendimento della realtà e possiamo quindi ottenere la pacificazione completa della nostra mente e dimorare in pace. Questo è il nostro potenziale. L'importante è aspirare a questo risultato.

Anche questo stato però, pur essendo elevato, è molto limitato. Anche tutti gli altri esseri, a partire dai nostri cari, genitori, amici e così via, soffrono e non hanno una vita dotata di benessere.

Sperimentano giorno dopo giorno sofferenza pur desiderando felicità. Dal momento che abbiamo trovato un metodo perfetto lo possiamo utilizzare per il beneficio altrui. Per cui possiamo allargare la nostra motivazione in modo che la nostra mente divenga fonte di felicità e pace non solo per noi ma anche per tutti gli altri. Questo obiettivo è lo stato di buddha. Dobbiamo aspirare a questo risultato dal profondo del cuore.

Leggiamo il sutra del cuore della perfezione della saggezza.

Abbiamo visto che l'impermanenza è di due tipi, sottile e grossolana. Nel contesto dell'addestramento della persona di scopo iniziale si riflette principalmente sull'impermanenza grossolana che è antidoto alle tre pigrizie.

Si genera un grande apprezzamento per la preziosa rinascita umana ottenuta e però visto che ci si impegna sempre in attività triviali si introduce la meditazione sulla morte, l'impermanenza grossolana, per essere consapevoli che si morirà e non si quando. Questo ha l'effetto di staccare naturalmente la mente dall'attaccamento a questa esistenza.

La meditazione sulla morte ha nove punti, tre radici ciascuna con tre ragioni, e porta a tre conclusioni: che dobbiamo impegnarci nella pratica, che lo dobbiamo fare adesso e che l'unica cosa importante nella nostra vita è l'impegno nella pratica che va fatto in modo puro.

D: Nella pratica quotidiana, la vacuità della morte?

R: Nel sutra del cuore a livello esplicito viene insegnata la vacuità di tutti i fenomeni. A livello

nascosto si insegna il metodo del bodhisattva in cinque sentieri. Quindi viene insegnato come il bodhisattva medita la vacuità sui diversi oggetti del sentiero in cui è impegnato. Accumulazione, preparazione, visione, meditazione e non più apprendimento. Per chi è sul sentiero della visione non c'è occhio e così via come detto nel testo, perché la persona che realizza la vacuità direttamente la mente e il suo oggetto sono mescolati come acqua nell'acqua. Non c'è più la percezione di un io che medita e di un oggetto meditato. Tutti i fenomeni convenzionali non appaiono, nell'equilibrio meditativo appare solo il negativo non affermativo che è la vacuità. Nel momento post meditativo invece appaiono di nuovo i fenomeni convenzionali e non c'è più la visione diretta della vacuità. È più facile realizzare la vacuità che non la grande compassione e la mente di bodhicitta. Infatti i bodhisattva di mente acuta realizzano prima la vacuità e poi entrano nel sentiero realizzando la mente dell'illuminazione.

Quando il bodhisattva che non è ancora tale sente parlare dell'illuminazione e così via, prima di impegnarsi in questo lavoro si mette a valutare se è possibile ottenere quei risultati. Controlla se c'è effettivamente la contraddizione tra il modo di esistere e il modo di apparire dei fenomeni. Con un po' di analisi realizza che effettivamente c'è quella contraddizione per cui i fenomeni e la propria persona appaiono in un modo che non è quello in cui esistono. In questo modo comprende che è possibile eliminare il modo erroneo di concezione dell'esistenza che aggiunge qualcosa che non c'è nei fenomeni.

Saggezza e ignoranza hanno un modo di impegnarsi nell'oggetto che sono diametralmente opposti. Così comprende la possibilità di separarsi dalla concezione erronea del modo di esistere dei fenomeni.

In questo modo comprende la possibilità di attualizzare la liberazione e lo stato di buddha. Così si impegna effettivamente a realizzare il sentiero sviluppando la mente di bodhicitta.

È importante agire in questo modo, che abbiamo una nostra realizzazione con una mente valida, perché così nessuno ci potrà più smuovere da quella realizzazione.

Solo i fenomeni che possono essere osservati da una mente valida sono degli esistenti. Tale è la vacuità che viene osservata da una mente valida. In questo modo si dà origine a una fede chiara che non è una fede cieca.

D: Un bodhisattva in equilibrio meditativo vede anche il sorgere dipendente?

R: Per tutta la sua carriera, fino al decimo terreno, durante l'equilibrio meditativo non vede i fenomeni convenzionali, vede solo la vacuità. Però nel post meditativo vede i fenomeni come falsità e non ne è più coinvolto. In quel modo vede l'impermanenza sottile dei fenomeni.

I fenomeni dipendono da altri fenomeni. Dipendono dalle loro parti. A livello più sottile dipendono dalla mente che li imputa sulla base dei loro costituenti: i fenomeni esistono come mera designazione nominale.

Così realizza l'impermanenza sottile.

La sua realizzazione della vacuità è non manifesta nel periodo posto meditativo.

Quando meditiamo la vacuità dobbiamo impegnarci nella meditazione simile allo spazio che osserva il negativo non affermativo, poi prima di uscire dalla meditazione si stabilisce l'esistenza convenzionale sottile dell'io. Solo dopo che si è compresa la mancanza di esistenza intrinseca dei fenomeni si può comprendere l'impermanenza sottile.

D: Spazio come è sorgere dipendente?

R: Lo è perché dipende dalle sue parti e dall'imputazione nominale. Lo stesso vale per la vacuità che ha bisogno di una base su cui essere imputata e una mente che la etichetta.

Non tutti i fenomeni hanno cause e condizioni, ma tutti i fenomeni hanno parti e tutti dipendono dalla mente che li imputa su una base valida.

D: Come può un fenomeno permanente sorgere in dipendenza?

R: per esempio est esiste in dipendenza dell'ovest. Il nord dal sud.

Impermanente si riferisce al mutare istante dopo istante, che è transitorio. Questa è un'esclusività dei fenomeni prodotti. Lo spazio non cambia istante dopo istante. Non è in mutamento costante. Non è stato prodotto. Se ci metto dentro qualcosa non lo elimino, semplicemente lo nascondo. Non potrei mettere un oggetto in un posto se non ci fosse lo spazio. Questo spazio è un negativo non affermativo.

È diverso dallo spazio delle direzioni che sono stabilite in dipendenze l'una dall'altra. Esattamente come corto e lungo sono stabiliti in dipendenza. L'idea di corto sorge in dipendenza dell'idea di lungo. Ciascuno è privo di esistenza per propria natura. Sono stabiliti in dipendenza mutuale.

D: Olivier mangia la pasta, Marco addestra la mente. Quindi Olivier non è la pasta e Marco non è la mente. Quando la mente etichetta l'io le cose si capovolgono? Non capisco qui come ci stanno il libero arbitrio, il karma e le impronte.

R: sei denominato sull'aggregazione di corpo e mente. A volte l'io si identifica con la mente, a volte con il corpo, a volte con nessuno dei due.

Il fatto che tu decidi di addestrare la mente è la tua libertà. L'io convenzionalmente esistente accumula le azioni e ne sperimenta i risultati. L'io non va negato. Va negato l'io stabilito dall'ignoranza. L'io convenzionale che esiste meramente in dipendenza dei suoi costituenti non va negato. A che livello la decisione viene presa? La mente funziona in un certo modo, con i fattori mentali che l'accompagnano che avviene la decisione. Ma nessuno di questi eventi mentali è l'io. L'io non va abbandonato perché è un fenomeno esistente. Così non puoi negare l'esistenza di questo tavolo, la città Parma, il mondo. Sono vuoti di esistenza propria. Va negata la cognizione erronea di questi fenomeni. L'ignoranza aggiunge qualcosa sui fenomeni, un'esistenza che esiste dal lato del fenomeno.

È come cercare Marco nei suoi componenti, corpo e mente. Questo è impossibile. La rintracciabilità analitica è l'esistenza per propria natura, ed è questa che non si trova.

Quando sarà chiaro il sorgere dipendente sottile allora si riuscirà a comprendere bene come esiste l'io.

Ci vuole tempo.

Prima si deve osservare come l'io si afferra alla persona, come quando per esempio siamo accusati di qualcosa. In quel momento lo possiamo vedere questo io falso, perché diventa quasi tangibile. Questa è la nostra base di lavoro. Il primo passo che è il più difficile è riconoscere l'oggetto dell'ignoranza. Una volta che lo abbiamo identificato allora possiamo cominciare ad analizzare. Può essere uno dei costituenti o altro.

Non va mai dimenticato l'oggetto che si sta cercando altrimenti si sbaglia.

Si cerca nel corpo e non lo si trova. Si cerca nelle coscienze sensoriali, in quella mentale. Non lo trovi. Trovi che non è rintracciabile nei suoi costituenti né nel loro insieme.

Poi lo cerchi fuori dagli aggregati. Puoi isolare la mente dal corpo a livello della loro natura. Puoi fare lo stesso con l'io. Se dissolvi mentalmente il corpo e poi le sensazioni, le discriminazioni, il pensiero. Non trovi più neppure una base per l'io. Quindi a quel punto dimori nella non rintracciabilità dell'io tra i suoi costituenti o al di fuori.

Quindi puoi farti domanda su come esiste questo io. Vedi questo flusso di istanti di esistenza del corpo e di istanti di coscienza, ed è sopra quelli che viene etichettato un io.

Io non è un nome che viene dati ai cinque aggregati.

Io è etichettato in dipendenza dei cinque aggregati. È un fenomeno diverso dai cinque aggregati, esattamente come penna e orologio. Svolgono funzioni diversi. L'io non è corpo e non è mente ma non è neppure separato da questi.

La cosa più difficile è identificare l'oggetto da negare. A quel punto basta un piccolo ragionamento e il castello crolla.

È più facile comprendere che la persona esiste in dipendenza delle sue parti, che non i fenomeni esterni.

Le azioni vengono sulla base delle impronte e delle familiarità.

La liberazione nel palmo della mano. Penso che sia utile spiegare come viene concepita nel mondo buddhista la morte e la rinascita che ne segue.

Nei sutra si presentano tre cause della morte: esaurimento della forza vitale proiettata dal karma; esaurimento delle virtù, le nostre azioni magari ci permettevano di vivere per ottant'anni ma avendo sviluppato poche condizioni per mantenere la vita, si muore per esempio di fame o di sete; morire per il non avere evitato i pericoli, che sono nove nei sutra.

I nove pericoli

1. mangiare troppo
2. mangiare cose non appropriate
3. mangiare senza avere digerito il pasto precedente
4. non riuscire a svuotare lo stomaco
5. non riuscire a svuotare l'intestino
6. non curarsi
7. mancanza di discriminazione tra ciò che ci è abituale e cosa no. Per esempio andiamo a sciare dopo vent'anni che non lo facevamo, prendiamo una bella pista e ci schiantiamo. Oppure non più abituati ci mettiamo a fare uno sport
8. morte prematura, tipo incidenti stradali, domestici ecc.
9. impegno eccessivo in attività sessuale

Al momento della morte è importante il tipo di mente che manifestiamo al momento della morte: virtuosa, non virtuosa o neutra.

È importante avere una mente virtuosa al momento della morte perché tutti i fenomeni sorgono da cause congruenti. Da un istante di mente non virtuosa sorge un altro istante di mente non virtuoso e quindi al momento della morte l'ultimo istante di coscienza di questa esistenza è ciò che determina il primo istante di mente della vita successiva.

È importante lasciare questo corpo in ottime condizioni, così il processo è molto simile all'addormentarsi.

La mente grossolana finisce e la mente non più discriminare tra virtuoso e non virtuoso e poi sorge però la mente di sogno e questa è influenzata dagli ultimi momenti della mente prima di addormentarsi.

Così se ci addormentiamo con preoccupazioni e molte afflizioni avremo tutto il sonno influenzato da quella attività mentale e anche la qualità del sonno non sarà molto buona.

Data questa similitudine ci si addestra ad addormentarsi con pensieri virtuosi così la meditazione può continuare durante il sonno e il sogno. Così inoltre al momento della morte saremo in grado di portare alla mente quell'attitudine senza sforzo.

Ci si dovrebbe addormentare nella posizione del leone: sul lato destro, con la mano sinistra stesa sul fianco sinistro e la mano destra sotto la guancia, con le gambe distese. Questa posizione ha dei vantaggi: mantiene più consapevolezza durante l'addormentamento; il sonno è meno pesante e ci si sveglia più riposati; non si russa.

Si può morire con una mente virtuosa, che è la migliore condizione. La mente è virtuosa perché possiamo riportarla per proprio potere a una condizione virtuosa come ricordare le qualità del buddha. Oppure possiamo essere aiutati da qualcuno a ricordare cose virtuose.

Questo è possibile solo fino a che ci sono ancora le discriminazioni grossolane nella nostra mente.

Se nella nostra vita abbiamo un peso non uguale di virtù e non virtù allora viene riportata alla mente quella con cui si è generata maggiore familiarità durante la vita. La mente si assorbe in quello e

dimentica il resto.

Quando il peso di virtù e non virtù è uguale la mente si assorbe nel primo pensiero che le appare e poi non si impegna in null'altro.

Durante il processo della morte ci sono apparenze come in sogno. Si può vedere di passare da oscurità alla luce e appaiono immagini piacevoli e allora la persona muore piacevolmente, se ha generato una mente virtuosa.

Anche una mente non virtuosa si può manifestare per proprio potere o con l'aiuto di altri. Per esempio sentire freddo e generare attaccamento per il caldo. In quel momento la persona può sperimentare dolori fisici e mentali. La persona che si è addestrata nella non virtù avrà la sensazione di entrare nell'oscurità e avrà immagini come di incubo. Dovuto alla violenza di quelle apparenze la persona può perdere feci e urine e c'è movimento oculare.

Poi la discriminazione perde potere e sorge attaccamento al sé perché c'è la sensazione di andarsene dall'esistenza e c'è uno slancio verso il corpo, una brama per il corpo che causa lo stato intermedio. Lo stato intermedio, bardo in tibetano, è il periodo che esiste tra una morte e una rinascita, ha una durata massima di 49 giorni suddivisa in periodi di sette giorni. Ogni sette giorni l'essere dello stato intermedio muore. E la sua rinascita può cambiare direzione in ognuno di questi momenti. Per questo si fanno rituali e preghiere per i deceduti in modo da muovere le condizioni della persona morta in modo che possano sorgere altri risultati. Ma il karma di ciascuno non può essere mai modificato.

Non pensate che siamo isolati. Siamo tutti connessi in modo sottile. Le preghiere e le dediche influenzano. Per esempio si è fatto un esperimento per cui alcune persone malate hanno beneficiato delle preghiere che a loro insaputa venivano fatte per loro.

La mente virtuosa dura fino a che si mantiene la discriminazione grossolana. Quando si attiva la mente sottile la mente virtuosa o non virtuosa si ferma e la mente entra in uno stato eticamente neutro. In quel momento è impossibile ricordare cose virtuose o non virtuose.

Anche se siamo aiutati non c'è quella possibilità.

Quando una persona muore possiamo osservare dove si aggrega il calore. Chi muore con una mente virtuosa il calore se ne va dalle parte inferiore e poi da quelle superiori scendendo al cuore.

Al contrario per chi muore con una mente non virtuosa. In tutti i casi il calore si aggrega sempre al cuore.

La sede della mente sottile è il cuore, non l'organo che batte, ma il ciakra del cuore. Questo è il luogo da dove si muove inizialmente. Anche quando si incontrano le sostanze di padre e madre quello è il ciakra del cuore da cui poi si sviluppa il resto del corpo.

L'istante dopo l'uscita della mente c'è lo stabilirsi dello stato intermedio in cui il corpo ha una aspetto simile alla prossima rinascita. Quello degli esseri umani è separato da quello degli animali e così via. Inoltre hanno colori diversi, quello umano è dorato.

Nel sutra della discesa nel grembo materno si spiegano queste cose.

Chi muore ha anche una sensazione legata alla prossima rinascita: di cadere per chi andrà in rinascite più basse, di camminare su una pianura per chi non cambia livello e di salire per chi si muoverà verso rinascite superiori.

Ci sono diversi tipi di rinascita, tra cui quella tramite grembo materno che riguarda gli umani.

Il bardo è un luogo caotico e abitato da esseri simili. Se non si è attratti verso una certa situazione non ci si muove. In generale siamo attratti da luoghi e persone. Più ci si avvicina alle persone e più la sua visione è meno chiara e l'unica cosa che percepisce sono gli organi dei genitori in unione. Se ha attaccamento per la madre rinasce come maschio. O viceversa per il padre, come femmina. In quel momento sorge avversione che lo uccide e rinasce nel corpo umano.

Il bardo sorge per attaccamento e finisce per avversione.

Se ha accumulato meriti può sentire suoni piacevoli e entrare in una dimora vasta e bella. Un essere di stato intermedio ha desiderio di muoversi per il luogo e verso le persone tramite cui rinascerà.

Nel tantra il processo della morte è molto più dettagliato. È solo nel tantra che si trova una

presentazione finale della mente e del corpo.

Corpo grossolano lo conosciamo. Quello sottile è composto di 72000 canali dentro cui girano i venti. Quello sottilissimo è la cavalcatura della mente sottilissima. Sono inseparabili.

La mente è ciò che vede ma non si può muovere, il vento invece si muove ma non può vedere. Vale sia per il livello sottilissimo che per gli altri.

Il vento è la mobilità della mente.

A livello del tantra possiamo dire che la mente ha forma che è il vento associato.

Più sottili delle menti grossolane, per esempio quelle sensoriali, sono le affezioni. Più sottili sono le tre apparenze, bianca, nera e rossa.

Quando una persona non ha un corpo troppo degenerato il processo di morire impiega tre giorni. In questo tempo si manifestano otto livelli in cui un elemento perde potere e quello successivo diviene preponderante.

La prima dissoluzione è la terra e l'acqua prende sopravvento, la visione interna è come di miraggio e la persona ha la sensazione di sprofondare. Si tratta del vento associato a quell'elemento che perde il potere di essere base per quella coscienza.

Quando si dissolve l'acqua il suo potere si trasferisce al fuoco e si ha la visione del fumo. Come entrare nella nebbia o una stanza piena di incenso, con un fumo bluastro. Cessa il fischio nelle orecchie.

Poi il fuoco si dissolve nell'aria e la persona non è più in grado di discernere. Non ha più olfatto.

L'apparenza è di scintille come sbattere due tizzoni tra loro.

L'elemento aria si dissolve nel vento del primo livello di coscienza. Il corpo non si muove più. Il gusto cessa e l'immagine è come il barlume di una candela che sta per spegnersi. Qui si sono dissolti tutti gli elementi del corpo.

Penso che la discriminazione grossolana indicata nei sutra si fermi qui.

La coscienza si dissolve nelle ottanta concettualizzazioni.

Per noi occidentali la persona è già morta perché smette di respirare nel momento in cui si dissolve l'elemento aria. Ma c'è ancora un lungo processo di dissoluzione ancora davanti.

Al dissolversi delle ottanta concettualizzazione c'è un'apparenza bianca che è come il chiarore della luna. Questa si dissolve nell'incremento rosso che è come il chiarore rosso dell'alba.

Quando si dissolve questo livello si ha il quasi ottenimento che è accompagnato da una visione nera. In questo momento c'è anche una specie di svenimento da cui sorge la luce chiara.

Come il cielo di autunno all'alba, un chiarore che non è inquinato dal buio o da fonti luminose.

Questa coscienza è la base finale di imputazione della persona.

Nel momento successivo la mente esce dal corpo e si ha il processo inverso fino al miraggio.

Lo stadio intermedio viene stabilito al momento dell'apparenza nera del processo inverso.

Questi stadi ci accadono quotidianamente quando ci addormentiamo ed entriamo nello stato di sonno. Poi quando si entra nello stato di sogno. E anche quando ci svegliamo.

Lo stesso accade quando si sviene, quando si starnutisce, quando si sbadiglia e quando si ha un orgasmo sessuale.

Sono processi molto veloci che non riusciamo a riconoscere. Però ci si può addestrare mettendo la mente in posti specifici.

Nel tantra questa pratica è estremamente importante perché la vacuità viene realizzata con una mente molto più sottile di quella usata nel sutra. Si usa infatti la mente di chiara luce che è molto sottile e non concettuale.

La sua forza nell'eliminare le concezioni è molto più efficace.

Nel tantra ci sono due stadi, quello di generazione e quello di completamento. Nello stadio di completamento lo yoghi può provocare la dissoluzione degli elementi, o meglio dei venti associati, e così ha le stesse apparenze del momento della morte. Arriva fino a manifestare la mente di chiara luce e poi associa la comprensione della vacuità alla mente di chiara luce.

È molto difficile perché la mente che arriva a fare questo in pochi anni diviene un buddha.

Queste esperienze sono condivise dagli yoghi e dai maestri autentici.

Ci si può addestrare per controllare la mente sottile con la meditazione. Quando si è in grado di farlo si addestra a usarlo nel momento del sogno e così lo può usare al momento della morte.

Il nostro maestro è rimasto per una settimana a meditare sulla chiara luce.

Abbiamo avuto l'autorizzazione di portarlo a Pomaia e per una settimana non ci sono stati segni di decadimento del corpo. Un medico veniva due volte al giorno per controllare la situazione.

Poi quando la sua coscienza è uscita dal corpo i segni sono apparsi immediatamente.

Nei monasteri è comune che l'addestramento di una vita porti a questi risultati.

Per arrivare a questi livelli occorre uno sforzo e una diligenza nella pratica che al momento non abbiamo perché la nostra mente è coinvolta negli interessi di questa vita.

Lo spirito che dobbiamo avere è di cogliere al massimo le potenzialità di questa preziosa rinascita.

La consapevolezza delle fasi del processo non garantiscono una rinascita fortunata. Invece essere coinvolti nelle azioni virtuose è una garanzia di rinascita fortunata.

Sua Santità dice che meditare la mente di bodhicitta è una garanzia per ottenere la rinascita desiderata. Se però guardiamo come ci addormentiamo e pensiamo che la morte è ancora più caotica vediamo che non è facile e dobbiamo assolutamente addestrarci.

La rinascita dipende dalla mente che sviluppiamo prima e al momento della morte.

Nel sutra si presentano cinque poteri che sono alla nostra portata

1. Intenzione benefica: generare fortemente l'intenzione di non essere separato dalla mente di bodhicitta.
2. Il potere del seme bianco. Separarci da ogni tipo di attaccamento, regalando mentalmente tutto quello che possediamo. Mentalmente si lascia andare tutto.
3. La forza della distruzione. Neutralizzare quotidianamente i semi del karma negativo compiuto. Se quotidianamente ci impegniamo a neutralizzarle anche molte azioni non virtuose avranno il potere di proiettarci in una rinascita non fortunata. Ci sono quattro poteri opposti: rincrescimento, comprendendo che quell'azione è negativa; impegno a non impegnarci più in quel modo; la base è la mente dell'illuminazione; l'antidoto effettivo, il migliore dei quali è la meditazione sulla vacuità, oppure qualsiasi azione virtuosa o dei mantra. Se li utilizziamo tutti i giorni, eliminiamo il karma negativo
4. La forza della familiarità. Divenire intimi con la mente di bodhicitta così da essere in grado di mantenerla anche durante il momento della morte.
5. La dedica. Ogni virtù accumulata, ogni pensiero positivo, vanno dedicati alla felicità di tutti gli esseri.

Se la sera anche già sdraiati si attivano questi cinque poteri si avrà un buon risultato.

Oppure al momento di dormire pensiamo a una fonte di ispirazione, il Buddha, il Dalai Lama, Cristo e fate la richiesta che elimini le cause delle rinascite in stati spiacevoli. Possiamo recitare un mantra mentre facciamo questa visualizzazione. Poi, concentrati sull'oggetto, generiamo intenzione di divenire tutt'uno con la sua mente, e visualizziamo che la nostra mente si dissolve nella sua e produrre il pensiero che questo accada anche al momento della morte.

Possiamo addormentarci in quel modo. Questo ci aiuta tantissimo nella nostra vita quotidiana e ci aiuterà anche al momento della morte.

Possiamo anche immaginare di addormentarci in grembo al guru, a Tara, a Buddha.

Se siete esperti potete meditare le dissoluzioni.

Comunque questa vita è di durata incerta, è molto preziosa e difficile da ottenere di nuovo. Dobbiamo cercare di addormentarci con un po' di consapevolezza e con uno stato di mente virtuoso.

Vogliamo essere felici e quindi non abbiamo scelta, dobbiamo addestrare la mente. Se fate con costanza le vostre meditazioni poi vi troverete a farlo anche nel sogno. L'importante è trasformare questa mente passandola da stati non virtuosi a stati virtuosi.

D: dal punto di vista buddhista, familiarizzarci con il processo di morte come si incastra con l'istinto di sopravvivenza? In certi momenti è più facile lasciarci andare alla morte che non avere la forza di tornare indietro.

R: Significa che il momento non è arrivato. Quando il karma matura non c'è desiderio che ti possa far tornare indietro. Quando il karma matura è irreversibile. Lo puoi cambiare prima che maturi. Ma dopo no. Questo significa solo che in quel momento il karma non è maturato.

D: C'è differenza tra un processo analitico e concentrativo e una meditazione trascendentale che va l'oltre io?

R: Per realizzare la vacuità occorre prima fare un processo analitico e poi ci si impegna nella concentrazione e si ottiene la realizzazione diretta della vacuità. La mera comprensione di un non io non è la comprensione della vacuità. Potrebbe anche esserci una persona che si è addestrata tantissimo nelle vite passate e all'improvviso gli sorge una comprensione. Ma altrimenti non è possibile. Tantissimi hanno interpretato alcune parole del Buddha che indica la vacuità come essere al di là del concetto, impostando dei sistemi in cui ogni meditazione non concettuale va abbandonata e si può realizzare la vacuità solo senza concettualizzazioni. Ma il pensiero del Buddha non era di eliminare l'approccio analitico e concettuale che è indispensabile all'inizio, bensì quello di indicare che la realizzazione della vacuità non è trasmissibile con le concettualizzazioni. Ci sono tre saggezze: che sorge dall'ascolto, in cui ci si deve impegnare in tanto ascolto; che sorge dalla riflessione, che ha come oggetto le parole e il significato per ottenere una realizzazione concettuale; poi c'è la saggezza che sorge dalla meditazione e necessita di avere almeno un calmo dimorare e che alla fine ottiene la realizzazione diretta. Si deve ascoltare gli insegnamenti sulla vacuità, rifletterli e poi impegnarsi in una meditazione fino a che ottiene una realizzazione diretta non concettuale. Anche nel lam rim di Lama Tsongkhapa ci sono le confutazioni di quell'approccio meditativo che non prevede l'approccio concettuale. Ai primi tempi del buddhismo in Tibet ci furono entrambi gli approcci, quello del Nalanda e quello del sistema di HaShan che invece prevedeva un approccio non concettuale. Fu Kamalascila a sconfiggere in dibattito HaShan davanti al re del Tibet. Il modo per arrivare alla mente non concettuale è tramite il pensiero analitico altrimenti tutta la parte del metodo del sentiero diviene impossibile.