

INSEGNAMENTI BUDDHISTI TIBETANI SU MORTE E RINASCITA

di

Lama Ole Nydahl

Lama Buddhista Vajrayana

Traduzione di Aliberth da:

The Tibetan Buddhist Teachings on Death and Rebirth,

<http://www.sacred-texts.com/bud/tib/tibdeath.htm>

INTRODUZIONE

Gli insegnamenti Buddhisti Tibetani su morte e rinascita sono unici e davvero completi. Essi di solito interessano chiunque li ottenga. Per capire la morte e la rinascita, è importante cominciare con l'osservare la natura della nostra mente. Guardando alla mente, noi spesso pensiamo che vi siano due cose. C'è qualcosa che vede e un'altra cosa che viene vista. Vi è uno specchio là, la figura è nello specchio. Vi è ciò che osserva e ciò che è osservato. Ma se cerchiamo la vera dualità, questa non può essere trovata. Da dove vengono tutti i pensieri, le sensazioni e le esperienze? Vengono dallo spazio chiaro ed aperto della mente. Chi è che lo sa? Lo spazio chiaro ed aperto della mente. Dove cambia? Cambia in quello spazio chiaro ed aperto che anche ritorna ancora ad esso. Quindi, se noi cerchiamo la mente, vediamo che non è due cose, il vedente e le cose viste, lo sperimentatore e le cose esperite. Essi non sono due, ma una sola totalità che si manifesta in due modi. C'è l'aspetto senza tempo che è come l'oceano, e c'è l'aspetto di cambiamento del tempo che è come il viavai delle onde sull'oceano. E non possiamo dire che le cose sono, o non sono, i pensieri e le sensazioni, cioè la mente. Essi appaiono là dove possono essere conosciuti. Essi scompaiono ancora là nella mente. Chiaramente li sentiamo in modo diverso e sono sperimentati come diversi. Noi li vediamo come qualcosa di separato.

Se guardiamo a questi due diversi aspetti della mente, vediamo che ciò che è consapevole, ciò che sta guardando attraverso i nostri occhi, ascoltando attraverso i nostri orecchi, ciò che sta udendo e sentendo e sperimentando ora, è senza-tempo. È aperto come lo spazio. È radiante e chiaro. Non ha limiti né c'è un luogo ove finisce. Qualcosa che è come spazio illimitato chiaro ed aperto ovviamente non è legato al tempo. Non è limitato da tempo e luogo. Ma se noi cerchiamo la vera natura di quel 'ciò' che è consapevole, che sta sperimentando il mondo proprio adesso, questo deve essere visto come illimitato e senza tempo. La nostra mente, che è proprio spazio chiaro, è senza nascita né morte. Tuttavia, è assai raro che noi si sperimenti la nostra natura senza tempo. È davvero assai raro che lo specchio sia consapevole di se-stesso e che la mente veda la sua propria natura. Di solito, nella mente noi siamo presi dal va e vieni delle cose. Noi non stiamo vedendo l'oceano. Noi

Il Dharma di Aliberth

Articoli e traduzioni di Alberto Mengoni (Aliberth) riprodotti senza revisione
dal sito "centronirvana.it" e dal bollettino "Nirvana News" che hanno cessato di esistere
1/9 - <http://www.superzeko.net>

stiamo vedendo le onde che vanno e vengono sopra di lui. Le poche volte che la mente sperimenta se-stessa sono i momenti di più grande intensità e gioia che noi possiamo immaginare. Quella volta in cui la radianza dello specchio è veramente più luminosa del viavai delle immagini nello stesso specchio quando la mente sperimenta la sua propria natura, è meravigliosa e assai potente, molto eccitante ed indimenticabile.

L'INSEGNAMENTO DIRETTO

Le persone possono parlarvi riguardo alla chiara-luce. Esse possono parlarvi delle esperienze di vetta (*peak-experiences*), come poco prima che si apra il paracadute in una caduta libera, o qualcosa del genere. Voi realmente avete potuto anche avere momenti in cui vi siete dimenticati di aspettarvi qualcosa, o avere paura di qualsiasi cosa, o vivere nel passato o nel futuro, in cui ci fu un tempo quando nella mente non c'era nient'altro. All'improvviso siete diventati molto gioiosi, totalmente sicuri. Vi siete scoperti molto potenti, molto determinati. Avete visto improvvisamente che lo stesso sperimentatore, ciò che è consapevole, realmente aveva alcune qualità durevoli che noi di solito non vediamo. Qualche volta noi sappiamo chi ci sta chiamando, prima ancora di alzare la cornetta del telefono e questo significa che la natura dello spazio della nostra mente è informazione e conoscenza. Quando diventiamo felici internamente senza motivo esterno perché dimentichiamo di sperare, o di aver paura, o di pensare a qualsiasi cosa, dimostra proprio che lo spazio della nostra mente è beatitudine (*ananda*). Quando noi siamo gentili e compassionevoli senza pensare che stiamo facendo qualcosa per qualcun altro, ma semplicemente perché essi non sono separati da noi e non c'è nient'altro da fare, dimostra proprio che lo spazio nella nostra mente è gentilezza ed amore illimitato. Anche se possiamo avere esperienze come quelle, per pochi momenti in questa vita, la maggior parte del tempo noi siamo presi dalle cose che vanno e vengono continuamente. Noi siamo figure nello specchio, e non siamo lo specchio. Noi vediamo ciò che cambia in continuazione.

Vedendo questo, allora, appariranno sensazioni differenti, come l'attaccamento e l'avversione, simpatia ed antipatia. Seguiranno speranze e paure, più gli esseri mentre vivono la loro vita. Invece di essere qui ed ora nella verità e l'intensità ed il significato di ciò che accade in ogni momento, riconoscendo tutto ciò come se fosse vero soltanto perché le loro condizioni sono legate insieme, noi pensiamo al passato ed al futuro, e siamo sempre da qualche altra parte. Così facendo, stiamo sperimentando la vita umana. Il Buddha ci dice che non c'è nessuna cosa che sia sempre la stessa durante questa vita, nemmeno una sola cosa. Lo spazio illimitato chiaro ed aperto è lo stesso in ognuno. Non cambia mai, non è nato e non muore. Ma le figure nello specchio, il flusso di esperienze, anche se sembrano essere tutte simili, sono più come un corso d'acqua che fluisce continuamente e c'è sempre acqua nuova là. Se noi guardiamo realmente, vediamo che nel ragazzo di sette anni e nell'uomo di settanta non c'è nessuno che sia stato sempre lo stesso. Non c'è nessuna singola cosa personale che sia la stessa da un momento al prossimo. Tutte le cose appaiono, cambiano, scompaiono nuovamente, nascono e muoiono e vengono e vanno.

D'altro lato, c'è una relativa continuità perché se non c'era il bambino di sette anni non ci sarebbe stato l'uomo di settanta. Quindi noi vediamo che anche se nessuna esperienza di corpo o mente, nessuna molecola, nessun atomo è mai lo stesso da un momento al successivo, pure c'è questa continuità (*continuum*). Una cosa provoca la successiva e diviene di nuovo la causa della prossima cosa. Tutte le cose si muovono in un flusso così. Noi siamo consapevoli di questo flusso. Noi siamo consapevoli dei tre cosiddetti 'Bardi', o stati intermedi, mentre stiamo qui vivendo. La parola tibetana **Bardo**, che è abbastanza famosa, significa in realtà qualcosa che sta tra una cosa e qualche altra cosa. Per esempio, se io ora non vi ho annoiato troppo, voi siete tutti nel Bardo-di-veglia, il Bardo di essere svegli. Fra qualche ora voi vi addormenterete e perciò sarete nel Bardo-del-sonno. Mentre siete in questo Bardo-del-sonno, avrete di certo dei sogni. Ognuna di queste cose è uno stato

intermedio. Essi sono stati che si susseguono l'un l'altro per tutto il tempo. Dopo lo stato-di-veglia arriva un altro stato di coscienza e all'interno di questo c'è ancora un altro stato: lo stato di sogno. E questo è ciò a cui noi siamo abituati ora. Ogni ventiquattro ore, se il nostro modo di vivere non è troppo estremo, questo è quello che noi sperimentiamo, cioè questi tre Bardi.

Ma ci sono tre stati ulteriori, che noi sperimentiamo solo ogni volta che moriamo. C'è il processo stesso della morte, c'è ciò che accade dopo la morte, la continuità delle esperienze dell'ultima nostra vita, e ci sono poi le nuove esperienze in cui il nostro subconscio si avvia a riprendere una forma, ad andare in una certa struttura che poi conduce alla nostra prossima nascita, la nostra reincarnazione. E, prima che io vi parli di come accade l'intero processo, dovrei mostrarvi le mie credenziali per dirvi questo, perché davvero io posso sedere qui e dirvi questo. Voi probabilmente saprete che nel Buddhismo Tibetano vi sono molti Lama incarnati. Noi abbiamo molti insegnanti che vengono riconosciuti quando ritornano in vita. Essi chiaramente sono la continuità di un flusso di coscienza di un precedente maestro.

Quasi tutti conoscono il Dalai Lama. In realtà, il primo Dalai Lama era un discepolo di un discepolo del quarto Karmapa, i quali erano i primi Lama incarnati in Tibet, circa nel 1110. E fra tutti i Lama incarnati del Tibet, e ce ne sono stati circa 110 di quelli speciali, egli ne fu davvero il primo. La sua prima fu nel 1110 in Tibet Orientale e lui fu anche l'unico che, prima di morire, scrisse ogni dettaglio della sua nuova rinascita, così gli altri Lama non dovevano cercarlo, essi potevano in realtà leggere la lettera che egli aveva lasciato e poi potevano andare a trovare il bambino. Quel bambino poi aveva una coscienza ininterrotta e la memoria della sua ultima vita che si era portato dietro. Quindi questa è la ragione, essendo un discepolo di questo Lama, ed avendo il suo insegnamento, per cui con fiducia io posso parlare di ciò.

Un'altra ragione sono gli insegnamenti di altri grandi insegnanti come Guru Rinpoche, che diede questi chiarimenti. Lui fu il Lama che circa 1250 anni fa portò il Buddhismo in Tibet. E la terza ragione è che io stesso sono un Lama del **Powa**. Powa significa morire consapevoli. Io insegno il 'morire consapevole'. Finora io ho insegnato come morire consapevolmente a 3000 occidentali. Questo non è uno studio accademico, non è qualcosa che vi sto dicendo riguardo ciò che è astratto. Le persone lo accettano solo quando hanno un buco fisico nella loro testa, cioè quando tramite la meditazione essi hanno davvero creato un'apertura fisica sulla cima dei loro crani, senza neanche toccare le loro teste.

Molti lo hanno anche realmente sperimentato lasciando i loro corpi durante questo processo ed entrando in reami di grande beatitudine e grande gioia. Alcuni, nel processo perdono realmente la loro paura di morire. I maggiori corsi sono sempre tenuti in Polonia, Russia, Germania, Europa Centrale ed Orientale, ma io qui ho già insegnato una volta. Questo è un processo che impiega circa da tre a quattro giorni con le istruzioni e tutto il resto ed il risultato è che voi davvero potrete uscire dal vostro corpo. Voi manderete la vostra mente fuori del vostro corpo. Io voglio dire che voi avrete un vero segnale fisico e ovviamente anche molte trasformazioni mentali. Questo è un insegnamento che per quanto ne so è anche praticato in luoghi come la Birmania, ma fra le vecchie scuole del Buddhismo Tibetano è conosciuto totalmente in modo esteso. Il termine 'Powa' significa 'un uccello che vola fuori da un lucernario del tetto', questo ne è davvero il significato. Io ho anche avuto l'esperienza di esseri che erano morti venire a me. Loro erano là tanto veri come voi qui oggi. Per tutte queste ragioni io ora vi sto dicendo di avere fiducia, io non sto ripetendo quello che ho letto in un libro né sto facendo un sommario di qualche altro insegnamento. Io stesso sono totalmente convinto di quello che sto dicendo qui.

Quindi, ciò che accade nel processo di morire è sempre lo stesso. Se guardiamo al processo della morte dal di fuori può sembrare molto diverso. La morte in persone che scendono in una miniera o sono colpite da una macchina veloce sembra molto diversa dalla morte di qualcuno che muore di

AIDS o Cancro in un ospedale. Non sembra proprio la stessa cosa. Ma in realtà ciò che sta accadendo è lo stesso processo. Quello che accade è che tutta l'energia che era diffusa nell'intero corpo comincia a confluire in un canale di energia centrale in una parte del corpo.

Ci sono diversi tipi di energia ed io dovrei forse parlare un po' anche di questo. Noi siamo tutti Occidentali istruiti, così conosciamo i nervi, quei cavi gialli che passano attraverso il corpo talvolta grossi e poi spesso diventando sempre più sottili, che contraggono i muscoli e che portano le informazioni. Essi lavorano con l'elettricità e con un ormone chiamato serotonina.

Poi, alcuni di voi che sono Asiatici, probabilmente conoscono l'agopuntura e l'agopressione, in cui per esempio, voi mettete un ago in un dito e portate un flusso di energia e più consapevolezza ai vostri reni o cuore o fegato o qualcos'altro. Vi è questo flusso esterno di energia che attraversa diversi meridiani fino agli organi interni. Probabilmente avrete sentito poi anche il termine indù **kundalini**, dove essi parlano dell'energia nervosa che si trova nella spina dorsale.

Nel Buddhismo noi lavoriamo col canale centrale che comincia quattro dita sotto l'ombelico nella parte anteriore centrale del corpo e risale fino ad un luogo otto dita dietro alla linea originale dei capelli sulla cima della testa. Si dice che questa linea di energia originale o canale di energia, apparve quando l'uovo e lo sperma si incontrarono nell'utero di nostra madre. In quel momento, l'uovo aveva un'energia che nella meditazione è sperimentata come rossa e lo sperma aveva un'energia che è sperimentata come bianca.

Le informazioni in queste due cellule crearono i miliardi di cellule che oggi formano i nostri corpi. L'energia rossa si mosse verso il basso, quattro dita sotto l'ombelico e l'energia bianca si mosse verso l'alto a circa otto dita dietro alla nostra attaccatura originale dei capelli sulla cima della nostra testa. Tra questi due poi c'è l'asse centrale. Esso si attiva in cinque luoghi. Sulla testa trentadue canali si muovono in fuori ed attivano il centro del cervello. Essi riguardano il corpo, tutto il fisico, tutti i sensi. Con la parola ci sono sedici canali che partono dalla gola. Nel cuore ci sono otto canali, che diventano canali multipli e coprono il corpo superiore e riguardano l'intuizione, le sensazioni e così via. Dall'ombelico partono sessantaquattro canali che fuoriescono e vanno nelle gambe e coprono la parte bassa del corpo e che riguardano qualità come le abilità artistiche, la creatività e così via. Quattro dita sotto l'ombelico c'è il nostro centro di potere che i Cinesi chiamano '**Ki, o Chi**', che produce il potere sessuale e l'ordinario potere fisico.

Ciò che accade nel processo della morte è che queste reti di energia molto sparse cominciano a rifluire nel canale centrale dell'energia. I diversi **chakra** collassano. L'esperienza che ne abbiamo a livello esterno è che le nostre esperienze sensoriali diminuiscono sensibilmente. Vediamo, ma non siamo del tutto sicuri di chi o che cosa, sentiamo i suoni ma è più come un borbottio. Non è distinto. Noi sentiamo qualcosa ma non siamo sicuri di ciò che stiamo sentendo e tutto il nostro contatto col mondo esterno comincia davvero a sparire. Mentre sta accadendo questo, noi stiamo avendo anche delle esperienze interne. Cominciamo ad essere confusi e sentiamo di andare alla deriva e fuori di coscienza. Diventa difficile focalizzare ed essere consapevoli. Allo stesso tempo abbiamo anche delle particolari esperienze fisiche. Prima, c'è un senso di pressione. Che è l'elemento solido che passa nell'elemento acqua. Poi c'è una sensazione di fluire. Che è quando l'elemento acqua sta passando nell'elemento fuoco. C'è poi un senso di aridità. Poco a poco che la mente comincia a ritirarsi dalla sua base fisica, che sono gli elementi solidi e fluidi con il calore che danno e le arie che smuovono e, alla fine, lo stesso spazio e la coscienza. Quando sentiamo di fluttuare e cominciamo a provare freddo, la nostra coscienza comincia a scomparire. Durante questi diversi processi, che in realtà sono l'unico processo della morte, tutta l'energia entra nel canale centrale. E qui ad un determinato momento, noi espiriamo tre volte e la terza volta ci scordiamo di ispirare di nuovo.

A questo punto le persone dicono: ‘Ora questa è la morte’; ma in verità come per uno scherzo, talvolta noi diciamo che se le persone possono permettersi alcuni giorni in più di ospedale, qualcuno verrà e metterà degli elettrodi sul loro cuore e darà loro qualche colpo, e così esse potranno andar avanti ancora per qualche tempo. Ma anche se noi agganciamo in qualche modo le persone sui locali piloni dell’elettricità, dopo un po’ esse comunque muoiono. Tutti muoiono. Quindi nel momento in cui uno muore, dopo aver preso l’ossigeno, lo scambio di energia col mondo esterno si è fermato, c’è un periodo di circa venti o trenta minuti in cui le energie interne si bloccano. Accade poi per prima cosa che l’energia bianca dalla cima della nostra testa gradualmente comincia a scendere in basso attraverso il corpo fino al cuore, che è al centro del nostro corpo e non a destra o a sinistra. Così discendendo, trentatré tipi di sentimenti che provengono dalla rabbia, che di solito sono basati sulla rabbia, scompaiono. Allora vediamo una luce molto chiara come quella di un chiaro di luna piena. Poi, dopo circa dieci o quindici minuti l’energia comincia a muoversi in su dal basso centro, il centro sotto l’ombelico. Appena essa comincia a muoversi in su, sperimentiamo un segno rosso come un sole nascente che si muove in su e scompaiono i quaranta tipi di sentimenti che furono causati da attaccamento e avidità. E quando sono passati da venti a trenta minuti dopo che abbiamo smesso di respirare, queste due energie, la bianca e la rossa, entrano insieme nel cuore. All’inizio, tutto diviene scuro. In questa oscurità scompaiono i sette tipi di sentimenti che hanno la loro base nell’ignoranza.

Poi, dopo quello, noi sperimentiamo una intensa luce chiara. Essa è tutta la consapevolezza, tutta l’energia, tutto ciò che riempiva il nostro intero corpo. Tutto questo ora è nel centro del nostro cuore. Tutto è incominciato là. Questo momento è davvero il nostro miglior momento per l’illuminazione. Se noi possiamo mantenere questo stato, se possiamo rimanere consapevoli da venti a trenta minuti dopo la morte che questa luce chiara è la nostra vera essenza, che questa è allora la nostra consapevolezza, anche noi possiamo fare quello che molti grandi santi hanno fatto in quest’ultimo momento, negli ultimi duemila e cinquecento anni.

Gradirei dare qui un esempio dalla mia propria esperienza diretta. Fu nel 1981, quando morì il sedicesimo Karmapa. Un anno e mezzo prima, nel 1980, mi aveva detto in quale giorno egli sarebbe morto. Io lo incontrai in Colorado, America, nel solstizio estivo. Lui ci disse di tornare da lui nel primo giorno dell’undicesimo mese dell’anno successivo. Ci disse che potevamo portare anche i nostri amici. Così noi partimmo per andare a trovarlo in Sikkim, nell’Himalaya. Egli avrebbe voluto morire in Occidente, dove gli scienziati potessero esaminare il suo processo di morte. Cinque giorni dopo la sua morte il suo corpo era ancora caldo e flessibile. Fu messo poi nella posizione di meditazione, circondato da molte lampade al burro. Egli rimase lì per quarantacinque giorni, fino al 19 dicembre, quando fu tolto dal suo posto di meditazione. Il suo corpo si era ritirato diventando molto piccolo. Così fu messo in una teca con una finestra, da cui lo si può vedere. La maggior parte delle persone non vollero guardare, ma io lo feci perché sapevo che avrei dovuto raccontare la storia. Sapevo che sarebbe stato il mio lavoro. La sua testa era più piccola, ma non troppo piccola, ma tutto il suo corpo era come quello di un bambino. Da vivo, egli era più grande di me. Era un grande Tibetano massiccio che proveniva da una tribù di guerrieri, un uomo grande e forte. Quando fu bruciato il giorno seguente c’erano dei segnali esteriori, un duplice arcobaleno intorno al sole, che è una cosa molto insolita in Sikkim. C’era anche un’enorme aquila che continuava a volteggiare in alto intorno al luogo in cui egli bruciava. Ad un certo punto il suo cuore uscì dal forno crematorio e rotolò in giù fino ad arrivare dai suoi discepoli. Vi furono molte altre cose insolite, che sono successe in quella circostanza.

Questo è un caso che si può chiamare **Thukdam**. *Thuk* è la parola tibetana che significa cuore o mente profonda, e *dam* significa legame. Indica il luogo in cui si è capaci di legare la coscienza al proprio cuore. Se uno è capace di fare questo e mantenere poi quello stato, uno può fare tutte quelle altre cose. Quelle altre cose accadono anche quando muoiono maestri Yoga e Lama. Essi talvolta

cambiano l'intera vibrazione dei loro corpi, da solido ad energia, e lasciano soltanto i loro capelli, i denti e le unghie, che non hanno nervi e non possono essere trasformati. Ancor oggi queste cose accadono. Ma se uno trasforma tutto, come è più difficile poter rinascere, perché non c'è niente di fisico da portarsi ancora dietro. È sempre difficile per i grandi Incarnati ritornare, perché ci sono così tante cose che li tirano in altre direzioni e solo i problemi delle altre persone li riportano ancora quaggiù. Quindi questo è un esempio di qualcuno veramente in grado di restare nella luce chiara della mente, nello stato chiamato **Thukdam**.

Se voi usate meditazioni in cui vi concentrate su forme del Buddha che scompaiono e vi concentrate sull'essere consapevoli, senza essere consapevoli di niente, concentrandovi solo sulla nuda consapevolezza, totalmente consapevoli, senza dover essere consapevoli di nulla, solo avendo consapevolezza nel vostro proprio stato che rimane così com'è, allora questa è un tipo di meditazione che si svilupperà nel potere di poter restare consapevoli anche quando state morendo. C'è un periodo in cui consapevolezza, energia e spazio interno ed esterno non sono più separati, in cui la propria mente, la consapevolezza e la luce chiara sono lo stesso dentro e fuori, in cui non c'è differenza tra l'illuminazione qui e là. È tutto proprio come spazio e consapevolezza, inseparabili.

Se uno non è capace di mantenere questo stato ed un normale contribuente ha difficoltà a mantenere quello stato, allora si diventa inconsci o inconsapevoli. Qui il testo dice che di solito, quando uno muore, è inconscio per tre o quattro giorni. La mia propria esperienza è che da sempre le persone che muoiono, sono ritornate da me precisamente sessantotto ore dopo. Accadde con mia madre ed anche in altre occasioni. Io non so qual è il significato di ciò, ma so che quando loro sono di là, sono più vicini a voi, ed è più chiaro che loro sono là. Ogni volta che dopo ho fatto un controllo, erano 68 ore. Quindi può essere che la gente delle grandi città moderne, persone molto addestrate intellettualmente e così via, attraversano i processi più rapidamente dei meno nevrotici contadini o persone simili. In ogni modo, questa è stata la mia propria esperienza.

Poi quando uno si risveglia da questo stato di inconsapevolezza, di solito non si sa poi che si è morti. Se il proprio processo di morte è stato molto lungo, se uno è da molto tempo in procinto di morire, allora uno ha una certa idea, ma se uno è stato appena colpito da qualcosa e non ha avuto tempo per prepararsi, allora realmente non ha idea. Uno si confonde, anche perché non ha più un corpo solido e questo significa qualunque cosa si pensi, allora quello è il luogo dove noi siamo. Se noi pensiamo all'Inghilterra o all'India, o Thailandia, o Birmania o alla Danimarca, qualunque cosa noi pensiamo, nel momento che lo pensiamo, la nostra stessa consapevolezza è là, perché come spazio e consapevolezza, non c'è nessuna cosa che si deve muovere. È anche una difficile situazione, perché nessuno ormai può più vederci. Quindi noi tentiamo di contattare le altre persone. Tentiamo di scoprire perché vediamo che tutti i nostri amici sono infelici ed i nostri nemici sono felici. Noi non possiamo capire realmente queste cose. Ogni volta che tentiamo di parlare con loro, essi si allontanano, e quando ci sediamo su una sedia essi arrivano e si siedono su di noi e così via. Ci sentiamo molto strani. Dopo circa una settimana in questa condizione, e questo significa circa dieci giorni dopo che noi siamo morti, allora la mente affronta realmente il fatto che noi siamo morti. Poi finalmente capiamo: 'Oh, devo essere morto'. E qui di nuovo, se si medita sul processo in cui nella meditazione tutto sorge come un reame puro, ognuno è un Buddha, Voi siete un Buddha, ogni cosa è un reame puro, il cui scopo è per la seconda fase, la fase di risvegliarsi ancora. Una persona ordinaria che è abituata a vedere il mondo in un modo ordinario, in quella situazione vede dappertutto cose ordinarie, mentre chi è addestrato in questo processo di vedere il mondo intero apparire come una terra pura, e che vede dappertutto la natura di Buddha, nel momento in cui si risveglia dallo shock della morte, vedrà ancora i Buddha e gli stati puri della mente e correrà là e farà ciò che dicono i Tibetani, cambierà i corpi con i differenti Buddha.

È come un bambino quando vede sua madre e corre là. Quando noi vedremo queste diverse forme di Buddha, su cui siamo abituati a meditare, noi correremo là e ci mescoleremo con loro ed entreremo nel loro livello mentale. Questo non è ancora lo stato di Dharmakaya o lo stato della verità suprema. È uno stato di Sambhogakaya. È uno stato di felice beatitudine e ricchezza della mente. Ma questo stato è anche senza alcun rischio di precipitare in giù o soffrire di nuovo. Se noi non la portiamo poi a quello stato, come ho detto, la mente scoprirà che in realtà essa è morta, e questo è un così gran colpo che noi ancora una volta ridiventiamo inconsapevoli. Quando poi voi vi risvegliate da quell'inconsapevolezza il flusso di esperienze dell'ultima vita è stato interrotto, il flusso di esperienze della vita passata è svanito ed ora comincia a venire su il nostro subconscio. Le cose che vi furono piantate, piacevoli, sgradevoli, pensieri amichevoli e sentimenti ostili ora emergono, perché nessun'altra nuova impressione sta venendo alla mente dal di fuori. Non c'è nessuna nuova sensazione che entra. Ogni cosa del subconscio comincia ad emergere e dipendendo da ciò che è la più forte tendenza in noi, poi uno dei sei mondi esterni comincia a predominare.

Per esempio è possibile che noi abbiamo fatto molte cose buone, ma eravamo anche consapevoli che le stavamo facendo. In questo caso chiaramente noi riempiamo la mente con buone impressioni, ma sempre pensando che lo facciamo per qualcuno. Noi non rimuoviamo la separazione tra di noi. Noi non rimuoviamo le cose che ci bloccano. Sebbene le cose siano positive e diano buoni sogni, esse non ci faranno risvegliare all'esperienza che tutto ciò è lo stesso spazio chiaro ed aperto. Quindi, se noi abbiamo fatto quello, se noi abbiamo riempito la mente con impressioni buone, ma ancora abbiamo pensato di fare qualche cosa per gli altri, il risultato allora sarà quello che noi chiamiamo gli Dei mondani. Il Buddha ci dice che ci sono sei livelli in cui noi sperimenteremo la beatitudine spontanea, e tutti i desideri saranno spontaneamente adempiuti. Vi sono diciassette livelli in cui noi sperimentiamo gioia estetica, come i bei tramonti e le belle arti e così via, e ci sono quattro livelli dove noi sperimentiamo l'astrazione. Il Buddha li chiamò Arupadhatu, Rupadhatu e Karmadatu, ovvero, il mondo senza-forma, il mondo di forma ed i mondi del desiderio. Questi tre sono gli stati psicologici in cui noi entriamo se vi è molto Karma positivo, sebbene noi ancora crediamo che vi sia un 'Io' che fa qualcosa per gli altri.

Poi, c'è anche un altro stadio che è assai meno piacevole. Ed è quando la gelosia è il nostro sentimento più forte. Allora in quel caso noi arriviamo a quello che è chiamato il reame dei semidei. I semidei non hanno una buona sorte, dato che sono sempre gelosi, e sono sempre in lotta per ottenere ciò che hanno gli altri; essi hanno sempre esperienze di dover cercare armi e così via, e non possono mai sperimentare serenità e gioia. Essi vengono feriti anche più facilmente degli dèi. La mente degli dèi funziona in modo tale che essi pensano di poter morire solo se vien tagliata via la loro testa. Ma anche i semidei pensano di poter morire solo se vengono colpiti da una freccia. Quindi le loro menti funzionano diversamente. Anche in questo stato da semidei di solito gli esseri sono molto arrabbiati ed essi quando muoiono, precipitano realmente in basso, dato che le loro menti sono cariche di impressioni negative, rabbia ed odio.

C'è poi anche la possibilità che la mente abbia realmente oscurato il suo potenziale. Ciò può provocare una situazione in cui quando si muore si è così confusi che si tenta di nascondersi tra pietre o cespugli, e qui davvero una volta successiva può apparire con quattro gambe ed un bel cappotto di pelliccia. Per la mente è possibile unirsi con un corpo animale per almeno una vita. Io conosco almeno tre casi nella mia propria esperienza, per una qualche ragione sempre con grandi cani gialli, in cui essi sono apparsi davanti a me mettendo la loro zampa sul mio petto, mi guardarono negli occhi e mentalmente mi dissero: 'Che è successo? All'improvviso arrivò una luce ed ora io mi trovo in questo stato!' A Malta, un cane mi seguì realmente per tutto il tempo. Era così imbarazzato di avere quel corpo! Questo fu un vero contatto. Non posso dire che succeda spesso. Se noi guardiamo al mondo, ci sono così tanti miserabili, poveri ed oppressi che soffrono nelle loro vite umane, che non c'è davvero bisogno di diventare anche un animale per soffrire. Guardate

l'Africa e il Sud America, e così molte parti povere del mondo, in cui le persone non hanno niente. Nella mia esperienza, io ho avuto il contatto oltre quella barriera e devo dire che essa esiste.

È possibile che in quel caso l'avidità e l'avarizia siano stati i sentimenti più forti. In quel momento, i desideri e le voglie che sempre ci tormentano, si concentrano su cibo e bevande. E là gli esseri possono avere ancora le esperienze più strane. Essi possono avere l'esperienza di avere una bocca molto piccola. Ogni cosa che si tenta di mangiare è difficilissimo mandarla giù. In questo stato di sogno si può avere un corpo grande come una città ed è impossibile ottenere tutto ciò di cui si ha bisogno. Ci sono altri stati in cui si sperimentano ostacoli esterni, in cui quando si arriva a qualcosa, poi qualche demone o qualche influenza disturbante sempre ce la porta via. Oppure, le cose diventano fuoco e ci si brucia e così via.

Alla fine, se noi abbiamo caricato la mente per di più con la rabbia ed abbiamo odiato, allora il risultato è la paranoia. Quando dalla mente emergono le impressioni del subconscio, la mente non può stare con loro, e le principali sensazioni sono il freddo e il caldo. Il Buddha ci dice che ci sono otto livelli di sensazioni di freddo estremo ed otto livelli di sensazioni di estremo calore. Poi vi sono anche livelli che arrivano poco a poco, come quando le persone cominciano a bere e all'improvviso si arrabbiano, litigano tra loro e distruggono la loro vita una, due o quattro volte all'anno, facendo un macello della loro vita e poi gradualmente essi devono rimettersi di nuovo insieme.

Effettivamente possiamo vederlo tutti, se guardiamo in una struttura mentale o ad esseri umani che vivono in situazioni estreme. Tutte queste cose possono succedere mentre ci sono corpi fisici. Noi vediamo esseri umani che sperimentano tutte queste cose in luoghi diversi. Tutto ciò può accadere addirittura più fortemente quando non c'è un corpo fisico. Ora, se si è depressi o infelici, si può prendere una pillola, ma quando moriamo non c'è nessun corpo per distrarre la mente. Le esperienze sono tutte molto forti. Quindi per questa ragione il Buddha realmente ci consiglia di fare, pensare e dire cose utili. Altrimenti ci creiamo dei problemi.

Questi altri reami, anche se possono essere sperimentati per un tempo molto lungo, sono reami in cui ci si libera del karma, dove si aggiusta il karma. Se uno è nel reame degli dèi, è come se sta spendendo i suoi soldi, la buona energia che aveva creato. Se invece si è negli stati di paranoia o di sofferenza, allora uno sta eliminando il proprio debito. Ma il luogo in cui uno ritorna veramente al luogo più importante è questa vita umana. Se noi ritorniamo alla vita umana sette settimane dopo essere morti, allora troviamo dei genitori che fanno l'amore e scendiamo giù dalla cima della testa di nostro padre e seguiamo il suo sperma fin dentro nostra madre. Noi aspetteremo finché lo sperma si unisce all'uovo, e così una nuova vita avrà inizio. Oppure, da questa vita noi andremo in uno degli altri stati piacevoli o sgradevoli. Ma dopo un po' di tempo di nuovo ci riuniremo con una vita umana come questa e solo questa vita umana è dove realmente possono essere fatte la maggior parte delle cose. Qui abbiamo un corpo fisico. Qui possiamo capire se le cose sono positive o negative, e abbiamo sentimenti molto forti, desideri, affetti, attaccamenti ed aspettative.

Se poi noi guardiamo alla continuità della nostra ultima vita, o proprio a questa, allora la prima cosa da considerare è ciò che accade dopo che noi moriamo. Quali strutture emergono, in quale luogo andiamo. E quando poi siamo di nuovo rinati come umani ci sono tre risultati. Prima ci sono vari tipi di nascita umana. Alcuni dei luoghi più piacevoli in cui si può essere oggi, sono l'Australia e il nord Europa. Quindi, c'è il luogo in cui si nasce. Si può nascere in un luogo dove c'è un buon karma collettivo, dove ci si prende cura dei poveri, dove ci sono processi politici trasparenti e dove si può essere liberi di avere una vita utile per svilupparsi e pensare agli altri. Oppure si può nascere in un luogo con molta sofferenza, fame e oppressione, che in realtà sono la maggioranza nel mondo.

C'è poi anche un certo tipo di corpo che otteniamo. Possiamo vivere in un corpo che è sano ed ha lunga vita, che abbia felicità e sia famoso, oppure noi possiamo trovarne uno che sia malato, non-

funzionale, con molti problemi e che abbia una breve vita. E infine, la terza cosa sono le tendenze che noi abbiamo, cioè se ci piace condividere naturalmente, se ci piace essere buoni con gli altri, se ci piace trarre profitto dagli altri, o se ci piace sottometterli ed opprimerli, mettendoli sotto i nostri piedi.

Dopodiché, quando noi moriamo, nella prossima vita l'intera roulette interna ricomincia di nuovo. Quindi le impressioni esterne scompaiono ancora una volta e noi entriamo in nuovi stati. Il Buddha ci dice che non c'è alcun inizio per tutto questo. Egli dice che la mente è come lo spazio e lo spazio non ha nessun inizio. La mente ha da sempre giocato con se stessa, esprimendo le sue qualità, sperimentando, producendo situazioni interne ed esterne. E vi sono molte più nascite in stati di dolore che in stati di gioia e beatitudine. Anche quando siamo nati qui come esseri umani, come ora siamo noi, in un bel paese, sani e così via, eppure quando siamo usciti dall'utero di nostra madre noi non sorridevamo, abbiamo gridato e pianto perché ci ha fatto male. Un giorno noi diventeremo vecchi, ammalati e moriremo.

Tuttavia, mentre siamo qui, nei nostri migliori anni come siamo oggi, stiamo sempre cercando di trovare cose che ci piacciono ed evitiamo le cose che non ci piacciono. Cerchiamo di mantenere ciò che abbiamo e ci adattiamo alle cose che non possiamo evitare. In tutti gli stati condizionati, non importa dove siamo, vi è sempre la sofferenza del veder crollare e caderci tutto sulla testa o la sofferenza di cose che essendo impermanenti continuamente cambiano, e che siamo incapaci di mantenere, oppure c'è la sofferenza di essere ignoranti, semplicemente di non conoscere la verità, di ricordare poco di ieri e non avere idea circa il domani.

Ecco perché il Buddha ci consiglia di spostare i nostri valori da una banca che ci dà sempre meno interessi, perché la nostra vita sta diventando più breve e noi non possiamo portarci dietro le cose, ad una banca che ci dà sempre di più. Di spostare i nostri valori dalle cose che cambiano e scompaiono, che sono nate e muoiono, che vanno e vengono, e spostarli in qualcosa che è senza tempo e non può sparire, in qualcosa che è più gioioso, più felice, più compassionevole, più potente. E che fondamentalmente significa cambiare i nostri valori dai pensieri e sentimenti e proiezioni della mente, in un aperto sentimento di spazio della mente stessa. Significa cercare di rimanere nella nostra consapevolezza e far sì che essa veda solo quello che vede, e non diventare le cose che sono viste, e cercando di essere consapevole di chi è colui che è consapevole.

Noi vedremo tre cose che ci faranno molto gioiosi. Prima, vedremo che colui che è consapevole non è una cosa. Ossia, esso non ha colore, né peso, odore o taglia, ma è realmente come spazio. E riconoscendo che è come spazio, noi diventiamo senza paura, voglio dire veramente senza paura. Nulla può più disturbarci. Nulla può farci ancora del male. Essendo senza paura, noi possiamo vedere che tutto è interessante proprio perché accade, perché mostra le qualità, l'abilità e la ricchezza della mente. Finalmente possiamo vedere che gli altri esseri sono come noi. Anch'essi vogliono la felicità, vogliono evitare di soffrire, e che la loro mente è ugualmente come spazio chiaro. E quindi diventiamo amorevoli e gentili. Così effettivamente tutte queste diverse qualità, tutte queste diverse tendenze mentali diventano veramente importanti. Noi effettivamente vedremo alcuni di loro che si mostrano come, ad esempio, un poliziotto con un berretto rosso sulla nostra strada verso Canberra. Egli ci ha fermato mentre andavamo a 90 chilometri l'ora in una zona dei 60, e lui era davvero totalmente felice facendoci la multa, mentre noi stavamo lasciando il paese e nessuno ne avrebbe sofferto. Questo sentimento di condivisione e di essere con noi era una reazione umana davvero meravigliosa. Queste tendenze esistono dappertutto in ognuno e tutti possono rivelarle. C'è qualcosa che vede e c'è qualcosa che viene visto. Là vi è uno specchio.

FINE

Il Dharma di Aliberth

Articoli e traduzioni di Alberto Mengoni (Aliberth) riprodotti senza revisione
dal sito "centronirvana.it" e dal bollettino "Nirvana News" che hanno cessato di esistere
9/9 - <http://www.superzeko.net>