

Sogyal Rinpoche.

Il libro tibetano del vivere e del morire.

A cura Di Patrick Gaffney a Andrew Harvey.

Dedico questo libro a Jamyang Khyentse Chokyi Lodro, Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Khandro Tsering Chodron e a tutti gli amati maestri che sono stati l'ispirazione della mia vita. Che questo libro sia una guida alla liberazione per i vivi che lo leggono, per i morenti e per i morti. Che sia d'aiuto ai lettori e li sproni nel viaggio verso l'illuminazione!

Presentazione di Sua Santità il Dalai Lama.

In questo libro che giunge in un momento davvero opportuno, Sogyal Rinpoche parla del vero significato della vita, di come accettare la morte e come portare aiuto ai morenti e ai morti.

La morte è parte della vita, e tutti presto o tardi dobbiamo affrontarla. Penso che ci siano due modi per rapportarci alla morte mentre siamo in vita: scegliere di ignorarla oppure confrontare la prospettiva della nostra morte e considerarne con chiarezza la possibilità nel tentativo di minimizzare la sofferenza che comporta. Ma entrambi i modi non conducono al suo superamento. In quanto buddhista considero la morte come un processo normale, una realtà che accetto come parte dell'esistenza terrena. So di non poterla evitare, e quindi non vedo il motivo di preoccuparmi. Tendo a considerare la morte non come una fine, ma come cambiare abiti diventati logori e vecchi. E' un cambiamento che non possiamo prevedere, non sappiamo né quando né come accadrà. E' quindi ragionevole prendere determinate precauzioni prima che abbia luogo.

Tutti vorremmo una morte serena, ma sarà impossibile se la nostra vita è stata piena di violenza, se la nostra mente è stata in balia della rabbia, dell'attaccamento o della paura. Se vogliamo morire bene, dobbiamo imparare a vivere bene. Se desideriamo una morte serena dobbiamo coltivare la pace nella nostra mente e in tutto il nostro modo di vivere.

I lettori apprenderanno da queste pagine che il Buddhismo considera estremamente importante l'esperienza effettiva della morte. Benché il luogo e le modalità della rinascita dipendano generalmente dalle forze karmiche, lo stato mentale al momento della morte è in grado di influenzare la qualità dell'esistenza futura. Se quindi, al momento della morte, indipendentemente dalla varietà dei karma che abbiamo prodotto, ci sforziamo di produrre uno stato mentale virtuoso, possiamo attivare e rafforzare un karma virtuoso e favorire una rinascita felice.

La morte è anche il momento in cui si possono concretizzare le esperienze interiori più profonde e benefiche. Chi si sia familiarizzato attraverso la meditazione con il processo della morte, può usare l'attimo della morte per ottenere grandi realizzazioni spirituali. Ecco perché i praticanti esperti praticano la meditazione nel momento di morire, e un'indicazione dei loro ottenimenti è il fatto che il processo di disfacimento del cadavere inizia molto tempo dopo la morte clinica.

Oltre a prepararci alla nostra morte, è altrettanto importante aiutare gli altri a morire bene. Appena nati eravamo indifesi e, se non avessimo ricevuto cure e attenzioni, non saremmo sopravvissuti. Anche i morenti non sono in grado di provvedere a se stessi, hanno bisogno che li aiutiamo ad alleviare lo sconforto e l'angoscia e, nei limiti del possibile, a morire serenamente.

La cosa più importante è non turbare la mente di chi sta morendo più di quanto non lo sia già. Il nostro primo scopo nell'aiuto a un morente è di metterlo a suo agio, e ci sono molti modi. Se il morente ha familiarità con la pratica spirituale, possiamo ispirarlo e incoraggiarlo ricordandogliela; ma anche una presenza gentile e rassicurante può comunicare alla mente di chi muore pace e distensione.

La morte e il morire offrono un punto d'incontro tra il Buddhismo tibetano e

la scienza moderna, e credo che entrambi possano scambiarsi utili informazioni sulla conoscenza della morte e i modi migliori per affrontarla. Sogyal Rinpoche è particolarmente adatto a favorire questo scambio: nato e cresciuto nella tradizione tibetana, dove ha ricevuto insegnamenti dai maggiori maestri, ha anche studiato in Occidente, dove è vissuto e ha insegnato a lungo, sviluppando una profonda conoscenza del pensiero occidentale.

Il suo libro non si limita a un'esposizione teorica della morte e del morire, ma offre strumenti pratici per comprendere la morte e per preparare noi stessi e gli altri in modo sereno e proficuo.

2 giugno 1992.

Prefazione.

Sono nato in Tibet. A sei mesi entrai nel monastero del mio maestro, Jamyang Khyentse Chokyi Lodro, nella provincia di Kham. In Tibet abbiamo la tradizione di cercare le reincarnazioni dei grandi maestri defunti, e i reincarnati ricevono un'educazione particolare per diventare a loro volta maestri. Io ricevetti il nome di Sogyal, anche se solo in seguito il mio maestro riconobbe in me la reincarnazione di Terton Sogyal, un famoso mistico che era stato uno dei suoi maestri e un precettore del Tredicesimo Dalai Lama.

Il mio maestro Jamyang Khyentse era alto, per essere un tibetano, e nella folla superava tutti fu una testa. Portava i capelli argentei tagliati corti, e gli occhi affettuosi brillavano di allegria. Aveva le orecchie lunghe come quelle del Buddha, ma ciò che colpiva di più era la sua presenza. Lo sguardo e il portamento indicavano che era un saggio e un santo. Parlava con voce profonda, sonora e affascinante. Quando insegnava, inclinava leggermente la testa all'indietro e gli insegnamenti sgorgavano da lui in un flusso di eloquenza e poesia. Ispirava rispetto e persino timore, ma c'era umiltà in tutto ciò che faceva.

Jamyang Khyentse è il terreno che ha nutrito la mia vita, la fonte d'ispirazione di questo libro. Era l'incarnazione di un maestro che aveva trasformato la pratica del Buddhismo nel nostro paese. In Tibet non è mai stato sufficiente portare semplicemente il nome di una reincarnazione: bisognava comunque guadagnarsi il rispetto con la propria sapienza e la pratica spirituale. Il mio maestro passò anni e anni in ritiro, e su di lui si raccontano molte storie miracolose. Aveva una profonda comprensione e realizzazione spirituale. In lui scoprii una specie di enciclopedia di saggezza, e sapeva rispondere a ogni domanda. Era considerato un'autorità da tutte le tradizioni tibetane, che sono molte. Per quanti lo conobbero o ne udirono parlare, rappresentava la personificazione del Buddhismo tibetano, la dimostrazione vivente della persona che ha realizzato gli insegnamenti e portato a compimento la pratica.

Mi è stato riferito che diceva che io l'avrei aiutato a portare avanti il suo lavoro, e mi ha sempre considerato come un figlio. Sento che ciò che ho potuto compiere nel mio lavoro finora e il gran numero di persone che mi ascoltano rappresentano la maturazione delle benedizioni che ha impartito su di me. Tutti i miei primi ricordi parlano di lui. L'ambiente in cui crebbi e la sua influenza dominarono la mia infanzia. Era come un padre e mi dava tutto ciò che chiedevo. La sua consorte spirituale, Khandro Tsering Chodron, che è anche mia zia, mi diceva: Non disturbare Rinpoche, ha da fare, ma io volevo stargli sempre vicino e lui era contento di avermi con sé. Lo importunavo di continuo con le mie domande, ma mi rispondeva sempre con pazienza. Ero un bambino terribile, nessuno dei miei precettori riusciva a impormi una disciplina. Se minacciavano di battermi, correvo dal maestro e mi arrampicavo dietro le sue spalle, dove nessuno avrebbe osato venirmi a prendere. Appollaiato lassù, mi sentivo orgoglioso e compiaciuto, e il mio maestro rideva. Un giorno, a mia insaputa, il mio precettore si lagnò dicendo che, per il mio stesso bene, le cose non potevano continuare a quel modo. Così, la volta successiva che corsi a nascondermi nella stanza del maestro, il precettore entrò, si prostrò tre volte al mio maestro e mi trascinò via. Ricordo che pensai: Strano, non ha più paura del mio maestro!

Jamyang Khyentse viveva nella stanza in cui la sua precedente incarnazione aveva avuto le sue visioni e da cui aveva avviato la rinascita spirituale e culturale che dilagò nel Tibet orientale il secolo scorso. Era una stanza bellissima, non grande ma satura di atmosfera magica, piena di oggetti sacri, dipinti e libri. Veniva chiamata Cielo dei Buddha, o Stanza della trasmissione dei poteri. Se c'è un luogo che ricordo del Tibet, è proprio quella stanza. Il maestro sedeva su un basso sedile, fatto di legno e strisce di cuoio, e io gli sedevo accanto. Prendevo il cibo solo dalla sua ciotola.

Accanto c'era una piccola stanza da letto, con una veranda sempre immersa nella penombra, dove su una piccola stufa in un angolo borbottava perennemente il bollitore del tè. Dormivo lì, in un lettino ai piedi del letto del mio maestro. Un suono che non dimenticherò mai è lo sgranarsi del suo mala, il rosario tibetano, mentre recitava le preghiere sottovoce. Quando mi coricavo per dormire lui faceva le sue pratiche, e al risveglio lo trovavo già intento alle pratiche, traboccante di forza e benedizione. Aprire gli occhi e vederlo mi riempiva di una felicità calda e intima. Era avvolto da un'aura di pace. Quando crebbi, Jamyang Khyentse mi incaricò di dirigere le cerimonie mentre lui conduceva il canto. Ero presente a tutti gli insegnamenti e alle iniziazioni. Più che i particolari, ricordo l'atmosfera: per me era il Buddha, senza il minimo dubbio. Anche gli altri lo riconoscevano. Durante le iniziazioni, ispirava tale reverenza che i suoi discepoli non osavano guardarlo in faccia. Alcuni lo vedevano nell'aspetto del suo predecessore, di un Buddha o un bodhisattva. Tutti lo chiamavano Rinpoche, Prezioso, il titolo che si dà ai maestri, e in sua presenza nessun altro maestro poteva venire chiamato con quel titolo. La sua presenza toccava così profondamente che molti lo chiamavano con affetto il Buddha primordiale.

Se non avessi incontrato Jamyang Khyentse, so che ora sarei una persona completamente diversa. Con il suo calore, la sua saggezza e la sua compassione, incarnava la sacra verità degli insegnamenti, li rendeva reali e vibranti di vita. Quando ne parlo con altri, anche loro avvertono la stessa atmosfera che io coglievo nel mio maestro. Che cosa ha ispirato in me? Una fiducia incrollabile negli insegnamenti e la certezza della centralità e della fulgida importanza del maestro. Ogni mia comprensione la devo a lui. Qualcosa di cui non posso ripagarlo, ma che posso trasmettere ad altri. Durante la mia giovinezza in Tibet vidi l'amore che Jamyang Khyentse irradiava nella comunità, soprattutto quando guidava i morenti e i morti. In Tibet un lama non è solo un maestro spirituale ma un saggio, un terapeuta, un parroco, un medico e un guaritore spirituale per le persone malate e in punto di morte. In seguito appresi le tecniche per guidare i morenti e i morti, tecniche che provengono dal Libro tibetano dei morti. Ma la più grande lezione sulla, morte, e sulla vita, la imparai osservando il mio maestro guidare i morenti con infinita compassione, comprensione e saggezza.

Mi auguro che questo libro possa trasmettere al mondo un po' della sua saggezza e della sua compassione, e che anche tu che leggi, dovunque tu sia, possa entrare alla presenza della sua mente di saggezza e stabilire un rapporto vivo con lui.

Parte prima

VIVERE.

Nello specchio della morte.

Incontrai per la prima volta la morte a sette anni. Stavamo facendo i preparativi per un viaggio dagli altipiani orientali al Tibet centrale. Il mio maestro aveva un attendente, Samten, un monaco meraviglioso molto gentile con me. Samten aveva un viso rotondo, luminoso e paffuto, sempre pronto a illuminarsi in un sorriso. In monastero era il preferito per la sua bontà d'animo. Il mio maestro dava ogni giorno insegnamenti e iniziazioni, e guidava pratiche e rituali. Verso la fine della giornata, io radunavo i miei amici e davo una piccola rappresentazione teatrale mimando gli avvenimenti del mattino. Samten mi imprestava gli abiti indossati dal mio maestro, e mai una

volta me li rifiutò.

Improvvisamente Samten si ammalò. Era chiaro che stava morendo. Rimandammo la partenza, e non dimenticherò mai le due settimane che seguirono. L'acre odore della morte gravava su ogni cosa come una nuvola, e lo sento ogni volta che ripenso a quei momenti. Il monastero era saturo di una fortissima consapevolezza della morte. Non c'era niente di morboso né di spaventoso; anzi, in presenza del mio maestro, la morte di Samten assumeva un significato particolare, e divenne un insegnamento per tutti noi.

Samten giaceva a letto vicino alla finestra, in un piccolo tempio all'interno dell'abitazione del mio maestro. Sapevo che stava morendo. Di tanto in tanto entravo e gli sedevo accanto. Non poteva parlare, e io ero impressionato dal cambiamento del suo viso, diventato teso e smunto. Capii che ci avrebbe lasciati e che non ci saremmo visti mai più. Mi sentivo intensamente triste e abbandonato.

Non morì facilmente. Il suono del suo respiro faticoso ci seguiva ovunque, e sentivamo l'odore del disfacimento del corpo. Il silenzio gravava sul monastero, eccetto per il suono di quel respiro. Tutto era centrato su Samten. Nel suo lento morire c'era molta sofferenza, ma vedevamo che era intimamente in pace e nutriva una profonda fiducia in se stesso. Sulle prime non capivo come fosse possibile, poi mi resi conto da dove tutto questo proveniva: dalla fede, dalla pratica e dalla presenza del nostro maestro. Anche se mi sentivo triste sapevo che, finché il nostro maestro fosse stato presente, tutto si sarebbe risolto per il meglio e che avrebbe guidato Samten verso la liberazione. In seguito capii che il sogno di ogni praticante è morire in presenza del maestro, avere la fortuna di essere guidati dal maestro attraverso la morte.

Accompagnandolo tranquillamente attraverso la morte, Jamyang Khyentse guidò Samten in tutti gli stadi del processo che stava attraversando, uno dopo l'altro. Ero stupefatto dalla sua precisa conoscenza, la sua fiducia e la sua serenità. In sua presenza, la tranquilla fiducia di Jamyang Khyentse tranquillizzava anche le persone più ansiose. Ci stava rivelando la sua mancanza di paura nei confronti della morte. Non la prendeva alla leggera, spesso anzi ci aveva parlato del suo timore della morte e ci metteva in guardia dal considerarla con ingenuità o autocompiacimento. Ma che cosa gli permetteva di affrontare la morte in modo tanto equilibrato e sereno, realistico eppure così misteriosamente tranquillo? La domanda mi affascina e mi appassiona.

La morte di Samten fu un colpo per me. A sette anni gettavo la mia prima occhiata sul potere della tradizione a cui appartenevo, e incominciai a capire gli scopi della pratica spirituale. La pratica aveva dato a Samten la capacità di accettare la morte, unita alla chiara comprensione che il dolore e la sofferenza possono essere fattori di un profondo, naturale processo di purificazione. La pratica aveva dato al mio maestro la totale conoscenza di che cos'è la morte, e una tecnica precisa per guidare i morenti.

Dopo la morte di Samten partimmo per Lhasa, la capitale del Tibet, in un tortuoso viaggio di tre mesi a cavallo. Da Lhasa, continuammo il pellegrinaggio ai luoghi sacri del Tibet centrale e meridionale, i luoghi in cui vissero i santi, i re e gli studiosi che diffusero il Buddhismo in Tibet a partire dal settimo secolo. Jamyang Khyentse era un'emanazione di molti maestri di tutte le tradizioni e, grazie alla sua fama, riceveva ovunque una tumultuosa accoglienza.

Fu un viaggio estremamente emozionante, di cui conservo splendidi ricordi. I tibetani si alzano presto, per sfruttare il più possibile la luce. Andavamo a dormire al crepuscolo e ci alzavamo prima dell'alba, così che alle prime luci gli yak che portavano il bagaglio erano pronti per muoversi. Si ripiegavano le tende, lasciando per ultima quella che fungeva da cucina e quella del mio maestro. Un esploratore ci precedeva per scegliere il luogo del prossimo accampamento, dove ci fermavamo per alzare le tende verso mezzogiorno. Quando ci accampavamo vicino a un fiume, mi piaceva ascoltare il suono dell'acqua, o sedere nella tenda ascoltando il picchietto della pioggia.

La nostra era una piccola carovana, in tutto una trentina di tende. In viaggio montavo un cavallo dorato a fianco del mio maestro. Cavalcando mi dava insegnamenti, raccontava storie, praticava e mi trasmise alcune pratiche create apposta per me.

Un giorno, mentre ci avvicinavamo al lago sacro di Yamdrok Tso e ammiravamo la lucentezza turchese delle sue acque, un membro della carovana, Lama Tseten, incominciò a morire.

La sua morte si rivelò un altro potente insegnamento per me. Lama Tseten era il precettore della consorte spirituale del mio maestro, Khandro Tsering Chodron, tuttora vivente. Da molti tibetani è considerata la più grande praticante donna, un maestro nascosto che, per me, rappresenta un'incarnazione della devozione e che insegna con la semplicità della sua amorevole presenza. Lama Tseten era profondamente umano e benevolo. Alto e con i capelli grigi, aveva superato i sessant'anni ed emanava una naturale gentilezza. Era inoltre un meditante di alti ottenimenti, e solo stargli accanto mi trasmetteva una sensazione di pace e di serenità. A volte mi rimproverava e io avevo paura di lui ma, salvo rari momenti di severità, non abbandonava mai il suo calore. Morì in modo straordinario. Nelle vicinanze sorgeva un monastero, dove rifiutò di farsi portare dicendo che non voleva lasciare ai monaci l'incomodo di un cadavere. Montammo il campo disponendo le tende in cerchio come sempre. Khandro lo accudiva, perché era il suo precettore. Eravamo lei e io da soli nella tenda, quando Lama Tseten improvvisamente la chiamò. La chiamava con un nomignolo affettuoso, 'A-mi', che nel suo dialetto vuol dire 'bambina mia'. "A-mi, vieni qui", disse con tenerezza. "Sta accadendo. Non ho altri consigli da darti. Vai bene così come sei, sono contento di te. Servi il tuo maestro come hai sempre fatto".

Khandro si voltò di scatto per precipitarsi fuori dalla tenda, ma Tseten la afferrò per una manica. "Dove stai andando?", le chiese. "A chiamare Rinpoche", rispose.

"Non disturbarlo, non c'è bisogno", disse sorridendo. "Con il maestro, la distanza non esiste". Poi fissò il cielo e morì. Khandro si liberò dalla presa e corse a chiamare il mio maestro. Io sedevo, incapace di muovermi. Ero sbalordito che si potesse guardare in faccia la morte con tanta fiducia. Lama Tseten avrebbe potuto avere il suo lama accanto per aiutarlo, cosa che chiunque avrebbe desiderato, ma non ne ebbe bisogno. Adesso capisco perché: aveva realizzato la presenza del maestro dentro di sé. Jamyang Khyentse era sempre con lui, nella sua mente e nel suo cuore, e neppure per un momento Lama Tseten se ne sentiva separato.

Khandro tornò con Jamyang Khyentse. Non dimenticherò mai la sua figura mentre si piegava per entrare nella tenda. Diede un'occhiata al volto di Lama Tseten e, fissandolo negli occhi, si mise a ridacchiare. Era solito chiamarlo 'La Gen', 'vecchio lama', in segno di affetto. "La Gen" disse, "non rimanere in questo stato!". Aveva visto, ora posso capirlo, che Lama Tseten era immerso in una speciale meditazione in cui il praticante fonde la natura della propria mente con lo spazio della verità. "Sai bene, La Gen, che in questa pratica possono sorgere a volte ostacoli sottili. Andiamo, ti guiderò io".

Assistetti pietrificato a quanto seguì, e se non l'avessi visto con i miei occhi non l'avrei mai creduto. Lama Tseten tornò in vita. Il mio maestro gli sedette accanto e lo guidò attraverso il phowa, la pratica per guidare la coscienza nel momento immediatamente precedente alla morte. È una pratica che si può fare in molti modi, e il mio maestro scelse quello che culmina emettendo la sillaba 'A' per tre volte. Mentre Jamyang Khyentse pronunciava la prima 'A', udimmo distintamente la voce di Lama Tseten che lo accompagnava. La seconda 'A' fu accompagnata da una voce un po' più debole, e alla terza non si udì alcun suono. Era morto.

La morte di Samten mi aveva rivelato gli scopi della pratica spirituale; quella di Lama Tseten mi insegnò che non è insolito, per praticanti del suo calibro, tenere nascoste qualità altissime durante la vita. A volte, infatti, le rivelano un'unica volta: al momento della morte. Benché fossi ancora un bambino, mi accorsi della notevole differenza tra la morte di Samten e quella

di Lama Tseten: la differenza tra la morte di un monaco buono e dedito alla pratica, e la morte di un praticante assai più realizzato. Samten era morto in modo normale e soffrendo, anche se con la fiducia della fede; mentre la morte di Lama Tseten era una dimostrazione di maestria spirituale.

Celebrati i funerali, ci spostammo nel monastero di Yamdrok. Dormii come sempre nella stessa stanza del maestro, e ricordo che passai la notte a fissare le ombre proiettate sulla parete dalle tremolanti lampade al burro. Mentre tutti dormivano profondamente, rimasi sveglio e piansi tutto il tempo. Quella notte compresi che la morte è reale, e che anch'io dovevo morire. Mentre giacevo pensando alla morte e alla mia in particolare, emerse lentamente dalla mia tristezza un profondo senso di accettazione e, con esso, la decisione di dedicare la vita alla pratica spirituale.

Ecco come venni a contatto con la morte e le sue implicazioni ancora in tenera età. Allora non potevo immaginare quanti altri tipi di morte si sarebbero succeduti, uno dopo l'altro. La morte rappresentata dal tragico abbandono del mio paese, in conseguenza dell'occupazione cinese. La morte dell'esilio. La morte della perdita di tutto ciò che la mia famiglia e io possedevamo. La mia famiglia, i Lakar Tsang, era tra le più ricche del Tibet. Sin dal quattordicesimo secolo era nota per figurare tra i più generosi benefattori del Buddhismo, favorendo l'insegnamento del Buddha e aiutando i grandi maestri nel loro lavoro.

Ma la morte più devastante doveva ancora venire: quella del mio maestro Jamyang Khyentse. Perdendo il mio maestro, nel 1959, anno della caduta del Tibet, sentii di avere perso il terreno su cui si fondava la mia esistenza. Per i tibetani, la morte di Jamyang Khyentse fu un altro durissimo colpo. Per il Tibet, segnò la fine di un'era.

## LA MORTE NEL MONDO OCCIDENTALE

Quando arrivai in Occidente fui colpito dal contrasto tra l'atteggiamento verso la morte in cui ero stato allevato e quello con cui ora ero venuto in contatto. Nonostante le sue conquiste tecnologiche, la moderna cultura occidentale non ha una conoscenza reale della morte, di ciò che accade al momento della morte e dopo.

Scoprii che agli occidentali viene insegnato a negare la morte, che viene presentata solo come annientamento e perdita definitiva. Quasi tutti negano la morte o ne sono atterriti. Persino parlare della morte è considerato morboso, e molti credono che basti menzionarla per attirarla su di sé.

Altri considerano la morte con ingenuità e leggerezza irriflessiva; pensando che per qualche sconosciuta ragione la morte si risolverà per loro nel migliore dei modi, e che non sia una cosa preoccupante. Riflettendo su questo atteggiamento, mi tornano alla mente le parole di un maestro tibetano: "Spesso la gente commette l'errore di prendere la morte con leggerezza, pensando: 'Tutti dobbiamo morire. Non è quella gran cosa, è un fatto naturale. Andrà tutto bene'. È una teoria ottima, finché non tocca a noi morire.

Di questi due atteggiamenti, uno vede la morte come qualcosa da cui fuggire, e l'altro crede che la morte si prenderà cura di se stessa. Quanto sono lontani dal coglierne il vero significato!

Tutte le tradizioni spirituali, incluso naturalmente il Cristianesimo, ci dicono chiaramente che la morte non è la fine. Tutte trasmettono l'idea di un'altra vita a venire, che infonde un senso di sacralità nella nostra esistenza presente. Eppure, nonostante i loro insegnamenti, la cultura moderna è per lo più un deserto spirituale in cui quasi tutti pensano che questa vita sia tutto ciò che c'è. Privi di un'autentica fede in un'altra vita, vivono così un'esistenza svuotata di senso.

Mi sono reso conto di come gli effetti disastrosi del diniego della morte vadano al di là dell'individuo, coinvolgendo l'intero pianeta. Credendo che questa esistenza sia l'unica, la mentalità moderna ha sviluppato una visione a corto raggio. Nulla quindi trattiene dal saccheggiare il pianeta per

l'immediato vantaggio personale e dal vivere secondo una modalità egoistica che potrebbe dimostrarsi fatale per il futuro. Quanti avvertimenti aspetteremo ancora, come quello lanciato dall'ex ministro brasiliano per l'ambiente, responsabile della foresta pluviale amazzonica?

La società industriale moderna è una religione fanatica. Stiamo distruggendo, avvelenando, azzerando i sistemi vitali del pianeta. Stiamo firmando cambiali che i nostri figli non potranno pagare... Ci comportiamo come se fossimo l'ultima generazione del pianeta. Se non interviene un cambiamento radicale nel nostro cuore, nella nostra mente e nella nostra visione, la Terra subirà lo stesso destino di Venere, un pianeta morto e carbonizzato.

La paura della morte e la negazione di una vita futura alimentano quella distruzione dell'ambiente che minaccia la nostra stessa esistenza. Non è quindi disastroso che non si insegni ciò che è la morte, e come morire? Che non si dia alcuna speranza in ciò che esiste dopo la morte, e quindi in ciò che esiste realmente dietro la vita? Non è un'ironia che i giovani ricevano un'istruzione estremamente raffinata in tutti i campi salvo quello che detiene la chiave del senso della vita e, forse, della nostra stessa sopravvivenza? Mi ha spesso affascinato la semplicissima domanda che molti maestri buddhisti che conosco rivolgono a quanti vengono a chiedere insegnamenti: "Credi in una vita al di là di questa?". E non intendono credere in essa come a una proposizione filosofica, ma sentirne l'esistenza nel profondo del cuore. Un maestro sa che chi crede in un'altra vita ha una visione dell'esistenza radicalmente diversa, dotata di una precisa moralità e del senso della responsabilità individuale. Persone che non abbiano una forte fede in un'altra vita potranno costruire una società basata su risultati a breve termine, senza una grande considerazione per le conseguenze delle loro azioni. Sarà forse questa la ragione per cui abbiamo creato un mondo brutale come questo, un mondo con pochissima vera compassione?

A volte penso che le società ricche e sviluppate siano come il regno degli dei descritto nei testi buddhisti. Gli dei vivono esistenze di lussi favolosi, godono di tutti i piaceri immaginabili, senza darsi pensiero per la dimensione spirituale della vita. Tutto va bene fino all'approssimarsi della morte, quando incominciano ad apparire i segni inattesi del disfacimento. Allora le mogli e le concubine non osano più avvicinarsi e gettano loro fiori da lontano, pregando neglentemente che possano rinascere ancora come dei. I ricordi della felicità e del lusso passati non possono proteggerli dalla sofferenza che si trovano improvvisamente ad affrontare; anzi, la rendono più acuta. E gli dei morenti vengono lasciati morire da soli nell'angoscia. Il destino degli dei mi ricorda il modo in cui vengono trattati oggi gli anziani, i malati e i morenti. La nostra cultura è ossessionata dalla giovinezza, dal sesso e dal potere, e rifuggiamo la vecchiaia e il decadimento. Non è terribile il modo in cui ci sbarazziamo degli anziani al termine della vita lavorativa, quando non sono più utili? Non è tremendo come li rinchiudiamo in ospizi per gli anziani, dove muoiono soli e abbandonati? Non è forse il momento di riconsiderare il modo in cui trattiamo i sofferenti di malattie terminali come il cancro e l'AIDS? Ho conosciuto molti malati di AIDS e ho visto come siano trattati come dei paria, persino dagli amici, e come il marchio d'infamia impresso sul loro male li riducesse alla disperazione, gli facesse sentire ripugnante la loro vita, ormai finita agli occhi del mondo.

Non ci è stato insegnato quasi nulla su come aiutare chi muore, anche se è una persona cara o vicina, e non siamo incoraggiati a pensare al futuro del defunto, a come continuerà la sua esistenza, a come possiamo ancora aiutarlo. Anzi, qualunque pensiero in questo senso rischia di essere bandito come inutile e ridicolo.

Tutto ciò ci dimostra, con dolorosa evidenza, che ora più che mai abbiamo bisogno di un cambiamento radicale nel nostro atteggiamento verso la morte e i morenti.

Per fortuna, si intravede già un inizio di cambiamento. L'hospice movement, o movimento per l'assistenza ai morenti, sta facendo uno splendido lavoro nell'assistenza pratica e psicologica agli anziani. Ma non basta. I morenti hanno sì bisogno di amore e di cure, ma anche di qualcosa di più profondo. Hanno bisogno di scoprire il vero significato della morte, e della vita. Senza di ciò, come possiamo dare l'ultimo conforto? L'assistenza ai morenti deve comprendere l'aiuto spirituale, perché solo con una comprensione spirituale della morte possiamo affrontarla e capirla davvero.

Mi rincuora l'approccio di apertura alla morte e al morire che, in questi ultimi anni, è stato sviluppato in Occidente da pionieri come Elisabeth Kubler-Ross e Raymond Moody. Studiando attentamente i modi in cui aiutiamo i morenti, Elisabeth Kubler-Ross ha dimostrato che, con l'amore incondizionato e un atteggiamento più illuminato, la morte può rivelarsi un'esperienza di pace, un'esperienza trasformante. Gli studi sull'esperienza di pre-morte o NDE ('Near Death Experience') sviluppatasi a partire dal coraggioso lavoro di Raymond Moody, danno all'umanità la grande e attendibile speranza che la vita non finisca con la morte, e che ci sia davvero una 'vita oltre la vita'. Manca però una vera comprensione del senso di queste rivelazioni sulla morte e il morire. Ci sono alcuni che, saltando all'altro estremo, esaltano la morte, e ho sentito tragici casi di adolescenti che si sono suicidati credendo che la morte sia meravigliosa e costituisca una fuga dalla depressione. Temere la morte rifiutando di guardarla in faccia, oppure idealizzarla, significa in entrambi i casi banalizzarla. Considerare la morte con disperazione o con euforia è una fuga. La morte non è né depressione né eccitazione: è semplicemente un evento della vita.

Com'è triste che molti incomincino ad apprezzare la vita solo in prossimità della morte! Penso spesso alle parole del grande maestro buddhista Padmasambhava: "Coloro che credono di avere a disposizione un tempo interminabile incominciano a prepararsi solo al momento della morte. Allora il rimorso li attanaglia. Ma non è ormai troppo tardi?". Quale constatazione più raggelante sulla società moderna del fatto che quasi tutti muoiono impreparati, così come hanno vissuto, impreparati a vivere?

## IL VIAGGIO ATTRAVERSO LA VITA E LA MORTE

Secondo la saggezza del Buddha, noi possiamo usare la vita per prepararci alla morte. Non dobbiamo aspettare che la morte dolorosa di una persona cara o una malattia terminale ci costringano finalmente a considerare la nostra vita. E neppure siamo condannati ad affrontare la morte a mani vuote, andando incontro all'ignoto. Possiamo incominciare qui e ora a trovare un significato nella nostra vita. Possiamo trasformare ogni momento in un'occasione per cambiare e per prepararci, con sincerità, accuratezza e pace mentale, alla morte e all'eternità.

Nel Buddhismo la vita e la morte sono viste come un tutto in cui la morte è l'inizio di un altro capitolo della vita. La morte è lo specchio in cui si riflette il significato della vita.

Questa visione è centrale nell'insegnamento della più antica scuola di Buddhismo tibetano. Molti di voi avranno sentito parlare del Libro tibetano dei morti. In questo mio lavoro cercherò di spiegare e di ampliare il Libro tibetano dei morti, trattando non solo della morte ma anche della vita, ed esponendo in tutti i particolari l'insegnamento di cui il Libro tibetano dei morti è soltanto una parte. Questo splendido insegnamento presenta la vita e la morte come un tutto costituito da una serie di realtà successive, in costante cambiamento, chiamate bardo. Il termine 'bardo' è usato comunemente per indicare lo stato intermedio tra la morte e la rinascita, ma in realtà i bardo si susseguono in continuazione attraverso la vita e la morte, sono giunture in cui si intensifica la possibilità della liberazione, o illuminazione.

I bardo sono opportunità di liberazione particolarmente forti perché, come

dice l'insegnamento, vi sono momenti molto più potenti di altri e molto più carichi di potenziale, in cui tutto ciò che si fa ha un effetto determinante e a lunga portata. Io penso a un bardo come all'ultimo passo prima di arrivare sul bordo di un precipizio. Una situazione simile si ha, ad esempio, quando un maestro introduce il discepolo alla natura essenziale, originale e più intima della mente. Ma il momento più carico di questa potenzialità è quello della morte.

Secondo il Buddhismo tibetano possiamo ripartire l'esistenza in quattro realtà che si intrecciano continuamente: 1. la vita, 2. il morire e la morte, 3. il dopo morte, e 4. la rinascita. Queste quattro realtà sono chiamate i quattro bardo: 1. il bardo naturale della vita, 2. il bardo doloroso della morte, 3. il bardo luminoso della dharmata, e 4. il bardo karmico del divenire.

Questo libro è accuratamente strutturato per riprodurre la vastità e la complessità degli insegnamenti sul bardo. Verrete guidati, passo passo, a una visione sempre più ampia del viaggio attraverso la vita e la morte. Inizieremo esaminando il significato della morte e le molte sfaccettature della verità dell'impermanenza: una riflessione che ci metterà in grado di fare un uso migliore della vita che ci rimane e che ci assicura che moriremo senza rimorsi né recriminazioni per avere sprecato la nostra vita. Un famoso santo e poeta tibetano, Milarepa, dice: "La mia religione è vivere e morire senza rimpianto".

La contemplazione profonda del segreto messaggio dell'impermanenza, di ciò che, in realtà è al di là dell'impermanenza e della morte, conduce direttamente al cuore degli antichi e potenti insegnamenti tibetani: l'introduzione all'essenziale 'natura della mente'. Realizzare la natura della mente, che potremmo chiamare la nostra più intima essenza, la verità che tutti cerchiamo, è la chiave per comprendere la vita e la morte. Ciò che muore al momento della morte è la mente ordinaria, con tutte le sue illusioni, e in quell'intervallo si rivela la vera natura della mente, illimitata come il cielo. La natura essenziale della mente è la base dell'esistenza della vita e della morte, come il cielo che dispiegandosi abbraccia l'intero universo. Gli insegnamenti evidenziano che, se conosciamo della mente solo l'aspetto che si dissolve con la morte, non avremo nessuna comprensione di ciò che continua, nessuna conoscenza della realtà più profonda della natura della mente. Per questo è vitale familiarizzarci con la natura della mente mentre siamo ancora in vita. Solo così saremo preparati alla sua potente manifestazione spontanea nel momento della morte e la riconosceremo, dicono gli insegnamenti, "con la stessa naturalezza di un bambino che corre in braccio alla madre". E, rimanendo in questo stato, saremo finalmente liberati.

La descrizione della natura della mente conduce necessariamente alle istruzioni complete per la meditazione, perché la meditazione è l'unico modo per scoprire, per realizzare gradualmente e per rendere stabile la natura della mente. Spiegherò quindi la natura dell'evoluzione umana, della rinascita e del karma, per comunicarvi nel modo più completo possibile il senso e il contesto del nostro cammino attraverso la vita e la morte.

Avrete così sufficienti nozioni per accostarvi con fiducia al cuore di questo libro: un resoconto esauriente, ricavato da varie fonti, dei quattro bardo e degli stadi del morire e della morte. Troverete istruzioni, consigli pratici e pratiche spirituali dettagliate per aiutare voi stessi e gli altri a percorrere la vita, il morire, la morte e il dopo morte. Il libro si chiude con una visione su come gli insegnamenti del bardo possano aiutarci a comprendere la natura più profonda della mente umana e dell'universo. Spesso gli studenti mi rivolgono questa domanda: "Come facciamo a riconoscere i bardo? Da dove proviene la stupefacente precisione degli insegnamenti e la loro conoscenza straordinariamente chiara di ogni stadio del morire, della morte e della rinascita?". La mia risposta all'inizio potrebbe sembrare incomprensibile a molti lettori, perché oggi l'Occidente ha una visione della mente molto ristretta. Nonostante alcune recenti scoperte, soprattutto negli studi sul rapporto mente-corpo e nella psicologia transpersonale, la maggioranza degli scienziati continua a limitare la mente ai fenomeni

fisiologici cerebrali, fatto che si oppone alle testimonianze millenarie dei mistici e dei medитanti di tutte le religioni.

Qual è dunque la fonte, l'autorità su cui si basa questo libro? La 'scienza interiore' del Buddhismo si fonda, come scrive uno studioso americano, "su una comprensione profonda e globale della realtà, su una provata conoscenza di sé e dell'ambiente, cioè sulla perfetta illuminazione del Buddha". La fonte degli insegnamenti sul bardo è la mente illuminata, la mente di Buddha perfettamente risvegliata, com'è stata sperimentata, spiegata e trasmessa da una lunga successione di maestri che risale al Buddha Primordiale. Le precise e accurate (potremmo quasi dire scientifiche) ricerche e formulazioni delle loro scoperte sulla mente nel corso di molti secoli ci forniscono il quadro più completo possibile della vita e della morte. È questo quadro completo che, ispirato da Jamyang Khyentse e da tutti i miei grandi maestri, cercherò umilmente di trasmettere per la prima volta all'Occidente.

Nel corso di anni di contemplazione, di insegnamento, di pratica e di chiarificazioni ricevute dai miei maestri, ho scritto questo libro come la quintessenza dei consigli del cuore di tutti i miei maestri, perché sia un nuovo Libro tibetano dei morti e un Libro tibetano della vita. Vuole essere un manuale, una guida, un'opera di consultazione e una fonte di sacra ispirazione. Il mio consiglio è di studiarlo attentamente e di leggerlo più volte, perché possa rivelare i vari livelli di significato. Scoprirete che più lo userete e più ne coglierete le implicazioni profonde. E realizzerete sempre più a fondo la saggezza che vi viene trasmessa attraverso gli insegnamenti. Gli insegnamenti del bardo spiegano accuratamente che cosa accadrà se saremo preparati per la morte, e cosa accadrà se non lo saremo. La scelta non potrebbe essere più chiara. Se rifiutiamo di accettare la morte ora, mentre siamo vivi, pagheremo un caro prezzo durante la vita, al momento della morte e nel dopo morte. Gli effetti di un tale rifiuto saranno devastanti per questa vita e quelle future. Non potremo vivere la vita pienamente, e resteremo imprigionati proprio in quella parte di noi che deve morire. Questa ignoranza ci deruberà dei fondamenti stessi del viaggio verso l'illuminazione e ci intrappolerà senza fine nel regno dell'illusione, nel ciclo incontrollato di nascita e morte, in quell'oceano di sofferenza che noi buddhisti chiamiamo samsara.

Il messaggio fondamentale del Buddhismo è che, se siamo preparati, nasce una speranza straordinaria, tanto nella vita che nella morte. Ci rivela la possibilità di una sbalorditiva libertà sconfinata a cui dobbiamo lavorare ora, in questa vita; la libertà che ci metterà anche in grado di scegliere la nostra morte e quindi la nostra rinascita. Per chi si è preparato attraverso la pratica, la morte non viene come una disfatta ma come un trionfo, il momento più glorioso a coronamento dell'esistenza.

L'impermanenza

Non c'è luogo da cui essa non venga; possiamo volger di continuo la testa qua e là come in un paese infido. ..In qualsiasi modo ci si possa mettere al riparo dai suoi colpi... non sono uomo da rinunciarvi... Ma è follia pensare di arrivarvi per questa strada.

Essi vanno, vengono, trotano, danzano; della morte nessuna notizia. Tutto questo è bello. Ma quando poi essa arriva, o per essi o per le loro mogli, figli e amici, e li sorprende all'improvviso e alla sprovvista, che tormenti, che grida, che dolore e che disperazione li abbatte!...

E per cominciare a toglierle il suo maggior vantaggio su di noi, mettiamoci su di una strada assolutamente contraria a quella comune. Togliamole il suo aspetto di fatto straordinario, praticiamola, rendiamola consueta, cerchiamo di non aver niente così spesso in testa come la morte... È incerto dove la morte ci attenda: attendiamola dovunque. La meditazione della morte è meditazione della libertà. Chi ha imparato a morire, ha disimparato a servire.

MONTAIGNE

Perché è tanto difficile praticare la morte e la libertà? E qual è l'esatta ragione che ci fa temere la morte a tal punto che non vogliamo neppure guardarla? Sappiamo, da qualche parte nel profondo, che non possiamo evitare per sempre di affrontarla. Sappiamo, come dice Milarepa, che "la cosa che chiamiamo 'cadavere', e che tanto ci spaventa vive in questo momento qui con noi". Più posponiamo il confronto con la morte, più la ignoriamo, e più si rafforzano la paura e l'insicurezza che ci ossessionano. Più fuggiamo quella paura, e più la morte diventa mostruosa.

La morte è un grande mistero, di cui comunque sappiamo due cose: è assolutamente certo che moriremo, e: è incerto il momento e il modo in cui moriremo. L'unica garanzia che abbiamo è quindi l'incertezza dell'ora della nostra morte, che prendiamo a scusa per rimandare il momento di guardarla in faccia. Siamo come bambini che si coprono gli occhi con la mano giocando a nascondino, e pensano che gli altri non possano più vederli.

Perché viviamo in tale terrore della morte? Perché il nostro desiderio istintivo è di vivere e continuare a vivere, mentre la morte è la fine violenta di tutto ciò che ci è familiare. Sentiamo che saremo scagliati nell'ignoto, o che diventeremo un altro completamente diverso. Immaginiamo di ritrovarci soli e disorientati in un ambiente spaventosamente estraneo. Pensiamo che sarà come svegliarci soli e angosciati in un paese straniero e sconosciuto di cui ignoriamo la lingua, senza soldi, senza riferimenti, senza passaporto, senza amici...

Forse la ragione più profonda che ci fa temere la morte è il non sapere chi siamo. Crediamo di essere un'individualità personale, unica e separata; ma, se osassimo esaminarla, scopriremmo che questa individualità dipende da una serie infinita di cose che la sorreggono: nome e cognome, la nostra 'biografia', il compagno o la compagna, la famiglia, la casa, il lavoro, gli amici, le carte di credito... È sul loro fragile appoggio transitorio che costruiamo la nostra sicurezza. Se ci togliessero tutto questo, avremmo ancora idea di chi siamo veramente?

Privati dei nostri puntelli familiari siamo di fronte a noi stessi: una persona sconosciuta, uno straniero che fa paura e con il quale siamo sempre vissuti senza mai volerlo conoscere realmente. Non è per questo che riempiamo ogni attimo del nostro tempo di rumore e attività, per noiose e insignificanti che siano, allo scopo di assicurarci di non rimanere mai soli in silenzio con quello straniero?

Questo non segnala qualcosa di fundamentalmente tragico nel nostro modo di vita? Viviamo sotto una falsa identità, in un mondo immaginario e nevrotico che non è più reale della Finta Tartaruga di Alice nel paese delle meraviglie. Ipnottizzati dall'eccitazione di costruire, abbiamo edificato le case delle nostre vite sulla sabbia. Questo mondo può sembrare decisamente convincente, finché la morte non ne frantuma l'illusione e ci stana dal nostro nascondiglio. Che cosa ci accadrà a questo punto se non avremo neppure un indizio di una realtà più profonda?

Morendo lasciamo tutto dietro di noi, in primo luogo questo corpo che abbiamo tanto amato, a cui ci siamo affidati tanto ciecamente e che ci siamo tanto sforzati di tenere in vita. La mente, da parte sua, è ancora meno affidabile del corpo. Osservatela per pochi minuti. Vedrete che è come una mosca che volazza irrequieta di qua e di là. Vedrete che i pensieri sorgono senza alcun motivo, senza alcun collegamento. Trascinati via dal caos di ogni singolo momento, siamo le vittime dell'instabilità della mente. Se questo è l'unico stato di coscienza che ci è familiare, affidarci alla mente nel momento della morte è una scommessa persa.

## IL GRANDE INGANNO

La nascita di un uomo è la nascita del suo tormento. Più vive e più diventa stupido, perché la sua ansia di evitare la morte inevitabile si fa sempre più acuta. Che tristezza! Egli vive per ciò che rimane per sempre fuori della sua

portata. La sua sete di sopravvivere nel futuro lo rende incapace di vivere nel presente.

#### CHUANG TZU

Dopo la morte del mio maestro, ebbi la gioia di entrare in stretto contatto con Dudjom Rinpoche, uno dei più grandi maestri di meditazione mistici e yogi dei nostri tempi. Un giorno, mentre viaggiava in Francia con la moglie ammirando il paesaggio, passò vicino a un cimitero, ridipinto e infiorato di fresco. Sua moglie disse: "Rinpoche, guarda come tutto in Occidente è bello e pulito. Anche i luoghi dove tengono i cadaveri sono immacolati. In Oriente, neppure le case dei vivi sono altrettanto pulite"

"È vero", rispose Dudjom Rinpoche. "Questo è un paese molto civile. Hanno abitazioni bellissime per i cadaveri morti, ma, l'hai notato?, hanno case bellissime anche per i cadaveri viventi"

Ogni volta che ripenso a questa frase, rifletto a quanto può essere vana e futile la vita se è fondata sulla falsa credenza nella continuità e nella permanenza. È vivendo così che diventiamo, come si esprime Dudjom Rinpoche, cadaveri viventi e inconsci.

Quasi tutti viviamo così, seguendo un programma prestabilito. Passiamo la giovinezza a scuola, troviamo un lavoro, incontriamo un'altra persona, ci sposiamo e abbiamo dei figli. Compriamo una casa, cerchiamo di riuscire negli affari, sogniamo la seconda casa o la seconda macchina. Andiamo in vacanza con gli amici. Facciamo piani per la pensione. I più gravi dilemmi che alcuni di noi si pongono sono dove andare in vacanza o chi invitare a Natale. Le nostre vite sono monotone, meschine, ripetitive, spese nella ricerca del banale. Come se non conoscessimo niente di meglio.

Il ritmo della nostra vita è così frenetico che l'ultima cosa a cui abbiamo tempo di pensare è la morte. Reprimiamo la segreta paura dell'impermanenza circondandoci sempre più di oggetti, sempre più di cose e di comodità, solo per ritrovarcene schiavi. Tutto il nostro tempo e la nostra energia vanno esauriti nell'occuparci delle cose. L'unico scopo nella vita diventa ben presto la preoccupazione di tenere tutto protetto e al sicuro. Quando arriva un cambiamento ci precipitiamo a cercare un rimedio, un'abile soluzione temporanea. Così le nostre vite si trascinano, finché una grave malattia o una disgrazia non ci scuotono dal torpore.

E neppure dedichiamo tempo e pensieri a questa stessa vita. Pensate a quanti, dopo anni di lavoro vanno in pensione per scoprire che non sanno cosa fare di se stessi, mentre invecchiano e la morte si avvicina. Nonostante tutte le chiacchiere sull'essere pratici, in Occidente essere pratici significa essere di vedute corte, ignoranti e molto spesso egoistiche. La nostra visione miope della vita, e di quest'unica vita, è il grande inganno, la fonte della desolazione del mondo moderno e del suo materialismo distruttivo. Nessuno parla della morte e del dopo morte perché siamo stati condizionati a credere che discorsi del genere servano soltanto a ostacolare il cosiddetto 'progresso'.

Ma se il nostro desiderio più profondo è vivere e continuare a vivere, perché insistere ciecamente che la morte è la fine di tutto? Perché almeno non considerare la possibilità che vi sia un'altra vita? Se siamo tanto pragmatici come pretendiamo, perché non incominciare a chiederci seriamente: dove si trova il nostro vero futuro? Dopo tutto, ben pochi superano i cent'anni. E, dopo, si distende l'eternità, di cui non sappiamo niente...

#### ATTIVA PIGRIZIA

C'è una vecchia storia tibetana che mi piace molto. Si chiama: "Il padre di 'Famoso come la luna'". Un uomo molto povero era riuscito a mettere da parte un intero sacco di grano al prezzo di un duro lavoro. Fiero di se stesso, tornò a casa e appese il sacco con una corda a una trave per metterlo al sicuro dai topi e dai ladri. Come precauzione in più, la notte si stese sotto

il sacco. Ma la sua mente incominciò a vagare: "Se potessi vendere il grano in piccole quantità ne trarrei il massimo profitto. Con il ricavato comprerei un altro sacco di grano, lo venderei alle stesse condizioni e in breve tempo diventerei ricco. Diventerò una persona rispettata, le ragazze mi vorranno, sposerò una donna bellissima che mi darà un figlio... un maschietto... Come potremo chiamarlo?". Il SUO sguardo, percorrendo la stanza, si posò sulla finestra che inquadrava la luna nascente.

"Che buon segno!", pensò. "Che buon augurio! Un nome davvero ottimo! Lo chiamerò: 'Famoso come la luna'. Mentre l'uomo si perdeva nelle sue fantasie, un topo era riuscito a salire fino al sacco e stava rosicchiando la corda. Proprio mentre le parole 'Famoso come la luna' uscivano dalle labbra dell'uomo, il sacco precipitò e lo uccise sul colpo. Così, 'Famoso come la luna' non poté nascere.

Quanti di noi, come l'uomo della storia, sono trascinati via da ciò che mi viene da chiamare 'attiva pigrizia'? Ci sono molti stili di pigrizia, orientali e occidentali. Lo stile orientale è stato portato alla sua perfezione in India. Consiste nello starsene tutto il giorno al sole senza fare nulla, evitando accuratamente qualunque lavoro o attività fruttuosa, bevendo il

tè, ascoltando dalla radio a tutto volume colonne sonore di film hindi e spettegolando con gli amici. La pigrizia occidentale è piuttosto diversa. Consiste nell'imbottirsi di attività compulsive, che non lasciano il tempo per occuparsi delle cose serie.

Se consideriamo la nostra vita vedremo quanti impegni inutili, le cosiddette 'responsabilità', accumuliamo per riempirla. Un maestro lo paragona a "sbrigare le faccende domestiche in sogno". Diciamo a noi stessi di voler dedicare il nostro tempo alle cose importanti della vita, ma non c'è mai tempo. Anche il semplice alzarsi al mattino richiede un mucchio di attività: spalancare la finestra, rifare il letto, fare la doccia, lavarsi i denti, sfamare il cane o il gatto, lavare i piatti della sera prima, accorgersi che manca lo zucchero o il caffè, uscire a comprarlo, preparare la colazione... La lista è infinita. Poi ci sono i vestiti da sistemare, stirare, piegare e mettere via. Poi i capelli, il trucco... Guardiamo inermi le nostre giornate riempirsi di telefonate e programmi irrilevanti, di tali e tante responsabilità... o dovremmo forse chiamarle 'irresponsabilità'?

È come se la nostra vita ci vivesse, come se possedesse una sua bizzarra propulsione che ci trascina via, infine sentiamo di non avere facoltà di decisione, di non tenerla sotto il nostro controllo. A volte tutto ciò ci fa star male, abbiamo gli incubi e ci svegliamo in un bagno di sudore chiedendoci: "Che cosa sto facendo della mia vita?". Ma l'angoscia dura al massimo fino all'ora di colazione. Poi afferriamo la valigetta ventiquattrore, ed eccoci tornati dove eravamo.

Mi viene in mente un santo indiano, Ramakrishna, che disse una volta a un discepolo: "Se dedicassi alla pratica spirituale un decimo del tempo che sprechi a caccia di donne o di soldi, ti basterebbero pochi anni per essere illuminato!". A cavallo del secolo visse un maestro tibetano chiamato Mipham, una specie di Leonardo da Vinci himalayano. Si dice che avesse inventato l'orologio, il cannone e l'aeroplano. Ma ogni volta che terminava un'invenzione la distruggeva, spiegando che non avrebbero prodotto che ulteriori distrazioni.

In tibetano il corpo si chiama lu, che significa 'qualcosa che si lascia indietro, come i bagagli. Ogni volta che diciamo 'lu' ci ricordiamo di essere solo dei viaggiatori che hanno preso temporaneo rifugio in questa vita e in questo corpo. Per questo i tibetani non si distraevano sprecando tutto il tempo nella caccia alle comodità. Erano soddisfatti di avere da mangiare, abiti per coprirsi e un tetto sulla testa. Fare come noi, ossessionati dallo sforzo di migliorare la nostra condizione, può diventare un fine a se stesso e una distrazione senza senso. Una persona di buon senso si darebbe la pena di ridipingere la stanza d'albergo dove passerà la notte? C'è un consiglio di Patrul Rinpoche che mi piace molto:

Ricorda l'esempio di quella vecchia mucca, contenta di dormire nella stalla. Anche tu devi mangiare, dormire e cacare, è inevitabile. Tutto il resto non ti riguarda.

A volte penso che il maggior successo della cultura moderna sia l'abilità di vendere il samsara e le sue sterili distrazioni. La società contemporanea mi sembra un inno a tutto ciò che allontana dalla verità, a tutte le cose che rendono difficile vivere per la verità e che scoraggiano persino dal credere nella sua esistenza. E pensare che tutto ciò proviene da una civiltà che afferma di adorare la vita e che invece le toglie ogni vero significato, che parla incessantemente di voler rendere la gente 'felice' mentre in realtà sbarra la strada alla fonte della vera gioia.

Questo samsara moderno si ciba dell'ansia e della depressione in cui ci alleva e ci educa, nutrendoci attentamente con una macchina consumistica che ha bisogno di renderci avidi per poter continuare a funzionare. Il samsara è altamente organizzato, versatile e sofisticato; ci assale da ogni angolo con la sua propaganda e ci costruisce intorno un inespugnabile ambiente di assuefazione. Più cerchiamo di sfuggirvi, più cadiamo nelle trappole che dispone ingegnosamente per noi. Come ha detto un maestro tibetano del XVIII secolo, Jikmé Lingpa: "Ipnottizzati dalla varietà delle percezioni, gli esseri vagano all'infinito smarriti nel circolo vizioso del samsara". Ossessionati da false speranze, sogni e ambizioni che promettono felicità ma portano in realtà all'infelicità, ci trasciniamo assetati in un deserto senza fine. E tutto ciò che il samsara ci offre è un bicchiere d'acqua salata, per farci provare ancora più sete.

#### AFFRONTARE LA MORTE

Quando saremo convinti di questa verità, potremo ascoltare le parole di Gyalsé Rinpoche:

Fare progetti per il futuro è come andare a pescare in una gola secca: niente va come vorreste. Lasciate perciò i piani e le ambizioni e se proprio dovete pensare a qualcosa, pensate all'incertezza dell'ora della vostra morte.

La più grande festa tibetana è il Capodanno, che riunisce in un tutt'uno il Natale, la Pasqua e il vostro compleanno. Patrul Rinpoche era un grande maestro, dalla vita ricca di eccentrici episodi che ne vivificavano l'insegnamento. Invece di festeggiare il Capodanno e fare gli auguri per l'anno nuovo come chiunque altro, Patrul Rinpoche piangeva. Quando gli chiesero perché, rispose che un altro anno se n'era andato portando la gente più vicina di un anno alla morte, e ancora impreparata. Pensate a ciò che è accaduto a noi tutti un giorno o l'altro. Camminiamo per la strada immersi in alti pensieri, rimuginando problemi fondamentali o semplicemente ascoltando il nostro walkman... arriva un'automobile e quasi ci travolge.

Accendete il televisore o aprite il giornale: vedete la morte dovunque. Le vittime di quell'incidente aereo o di quello scontro automobilistico si aspettavano di morire? Probabilmente davano la vita per scontata, come facciamo noi. Quante volte è successo che un conoscente o un amico morisse improvvisamente? Non occorre nemmeno essere malati per morire: il corpo può guastarsi di colpo e non funzionare più, proprio come la nostra automobile. Un giorno possiamo stare benissimo, per poi ammalarci e morire l'indomani. Canta Milarepa:

Mentre sei forte e in salute non pensi alla malattia che si avvicina e che si abatterà con improvvisa violenza, come un fulmine.

Mentre sei immerso nelle cose mondane non pensi alla morte che si avvicina. Essa viene veloce come il tuono fracassandoti la testa.

A volte abbiamo bisogno di scuoterci e domandarci: "E se morissi stanotte? Cosa accadrebbe?". Non sappiamo se ci sveglieremo domattina né dove. Se dopo aver espirato non riuscite più a inspirare, siete morti. È una cosa semplicissima. C'è un detto tibetano: "Se arriverà prima domani o la prossima vita, non possiamo saperlo".

Alcuni famosi maestri contemplativi tibetani, all'ora di coricarsi, vuotavano la tazza e la deponevano capovolta accanto al letto, perché non potevano essere sicuri di risvegliarsi al mattino e di averne bisogno. Spegnevano anche il fuoco, senza preoccuparsi di lasciare le braci per il giorno dopo. Vivevano momento per momento nell'imminenza della morte.

Vicino all'eremo di Jikmé Lingpa c'era uno stagno, molto difficile da attraversare. Quando i discepoli si offrirono di costruire un ponte, rispose: "A che scopo? Chi può sapere se domani sera sarò ancora vivo per tornare a dormire qui?".

Alcuni maestri cercano di svegliarci alla fragilità della vita ricorrendo a immagini ancora più dure. Suggestiscono di vederci come un condannato a morte che esce per l'ultima volta dalla cella, come un pesce che si dibatte nella rete o un animale in fila per essere macellato.

Altri invitano i loro studenti a rappresentarsi con vividezza la scena della propria morte, come parte di una calma e strutturata contemplazione: le sensazioni, il dolore, il panico, il senso di impotenza, l'angoscia dei cari, l'esame di quanto si è fatto e non si è fatto nella vita.

Il corpo disteso sul letto di morte, voci che sussurrano poche, ultime parole, la mente che guarda l'ultimo ricordo dileguare: quando arriverà anche per te questo dramma?

È fondamentale riflettere con calma, e ripetutamente, che la morte è reale e viene senza preavviso. Non fate come il piccione del proverbio tibetano, che passa la notte affaccendato qua e là, a fare e rifare il letto, e quando spunta l'alba non ha avuto il tempo di dormire. Un importante maestro del XII secolo, Drakpa Gyaltzen, dice: "Gli esseri umani passano la vita a preparare, preparare, preparare... solo per arrivare all'altra vita impreparati".

#### PRENDERE LA VITA SERIAMENTE

Forse solo chi conosce la fragilità della vita sa quanto sia preziosa. Una volta partecipai a un congresso in Inghilterra. La BBC intervistò i convenuti, tra cui c'era anche una donna che stava morendo. Era sconvolta dalla paura perché non aveva mai pensato alla morte come a qualcosa di reale. Ora lo sapeva. Aveva un unico messaggio per quelli che restavano: prendere la vita, e la morte, seriamente.

Prendere la vita seriamente non significa dedicarla tutta alla meditazione, come se vivessimo sull'Himalaya o nell'antico Tibet. Nel mondo moderno ci tocca lavorare e guadagnarci il pane, ma non dovremmo restare imprigionati nell'orario di lavoro senza nessuna idea dei significati più profondi della vita. Il nostro compito è di cercare un equilibrio, trovare una via di mezzo, imparare a non impegnarci troppo con attività e preoccupazioni estranee, ma a semplificare sempre di più la nostra vita. La chiave per un felice equilibrio nella vita moderna è la semplicità.

Questo è il vero significato della disciplina nel Buddhismo. In tibetano la disciplina si chiama tsul trim. Tsul significa 'giusto, appropriato' e trim 'regola, modo'. La disciplina è quindi fare ciò che è giusto o appropriato. In un'epoca eccessivamente complicata come la nostra, significa semplificare la vita.

La pace della mente nasce di qui. Avrete più tempo da dedicare alle cose dello spirito e alla conoscenza che solo la verità spirituale può recare, e questo aiuta ad affrontare la morte.

Purtroppo, pochi di noi lo fanno. Poniamoci questa domanda: "Che cosa ho realmente ottenuto nella vita?". E con questo intendo: quanto abbiamo capito davvero della vita e della morte? Ho tratto ispirazione dalle esperienze di pre-morte riportate in studi come quello dell'amico Kenneth Ring. Un numero impressionante di persone sopravvissute a incidenti quasi mortali o a esperienze di pre-morte, parlano di un "riesame panoramico della vita" in cui si rivivono con vividezza e precisione sconcertanti gli eventi della vita. A volte parlano persino di rivivere gli effetti causati dalle loro azioni sugli altri, o di sperimentare le emozioni che i loro atti hanno causato. Così racconta un uomo a Kenneth Ring:

Ho capito che siamo tutti mandati sulla terra per imparare a capire alcune cose: ad esempio per dare più amore, essere più amorevoli gli uni con gli altri. Per scoprire che le cose più importanti sono l'amore e i rapporti umani, non le cose materiali. Per comprendere che tutto ciò che fai nella tua vita viene registrato, e che se anche in quel momento non te ne accorgi, prima o poi viene fuori.

A volte il riesame della vita avviene in compagnia di una presenza gloriosa, un 'essere di luce'. Dalle testimonianze emerge che l'incontro con questo 'essere' rivela che l'unico, serio fine della vita è "imparare ad amare gli altri e acquisire conoscenza".

Raymond Moody ha raccolto questa testimonianza: "Quando la luce apparve, per prima cosa mi disse: 'Che cos'hai fatto per dimostrarmi che hai impiegato bene la tua vita?', o qualcosa del genere... Intanto, continuava a sottolineare l'importanza dell'amore... Sembrava molto interessato anche alla conoscenza...". A Kenneth Ring, un uomo racconta: "Mi venne chiesto (ma senza parole, era una comunicazione mentale diretta e immediata): 'Che cosa hai fatto per il bene o lo sviluppo della razza umana?'".

Ciò che abbiamo fatto della nostra vita rappresenta ciò che siamo al momento della morte. Tutto, assolutamente tutto, conta.

## NUVOLE AUTUNNALI

Il più anziano discepolo ancora in vita del mio maestro, il grande Dilgo Khyentse Rinpoche, aveva terminato di esporre un insegnamento nel suo monastero in Nepal. Era uno dei maggiori maestri del nostro tempo maestro del Dalai Lama e di molti altri maestri che lo consideravano un forziere inesauribile di saggezza e di compassione. Tutti pendevamo dalle labbra di questa gentile, radiosa montagna d'uomo, studioso, mistico e poeta che aveva passato ventidue anni della sua vita in ritiro. Fece una pausa e, guardando nel vuoto, disse:

"Ho settantotto anni, e ho visto tante cose nella mia vita. Tanti giovani sono morti, tante persone della mia età sono morte, tanti vecchi sono morti. Tanti, che erano in alto, sono caduti in basso. Tanti, che erano in basso, sono stati portati in alto. Tante nazioni sono cambiate. Ci sono stati disordini e tragedie, tante guerre e calamità, tante terribili distruzioni in tutto il mondo. Eppure, tutti questi cambiamenti non sono più reali di un sogno. Se guardate in profondità, vedrete che niente è permanente e costante, niente, neanche un pelo del vostro corpo. Non è una teoria, ma qualcosa che potete realmente conoscere, realizzare e vedere con i vostri occhi".

Spesso mi domando: "Perché tutto cambia?". E trovo solo una risposta: Perché la vita è così. Niente, assolutamente niente ha una natura durevole. Dice il Buddha:

La nostra esistenza passa come le nuvole autunnali. Guardare la nascita e la

morte degli esseri è come vedere i movimenti di una danza. La vita è come un lampo nel cielo, precipita come un torrente da una scoscesa montagna.

Uno dei principali motivi che ci fanno provare tanta angoscia e difficoltà nell'affrontare la morte, è la nostra ignoranza della verità dell'impermanenza. Vogliamo così disperatamente che tutto continui così com'è, che siamo costretti a credere che le cose rimangano uguali. È una pura finzione, e non mancheremo di scoprire che ha poco o nulla a che fare con la realtà. Questa finzione, con la sua disinformazione, le sue opinioni e supposizioni, è il traballante fondamento su cui edificiamo le nostre vite. Per quanto la verità continui a ostacolarci, preferiamo insistere nella nostra pretesa con inguaribile arroganza.

Nella nostra mente, cambiamento equivale sempre a perdita e sofferenza. Appena arrivano i cambiamenti cerchiamo di anestetizzarci convincendoci, testardamente e acriticamente, che la permanenza dà sicurezza e l'impermanenza no. In realtà l'impermanenza è come un certo tipo di persone che si incontrano nella vita: difficili e irritanti all'inizio ma, approfondendo la conoscenza, più amichevoli e meno indisponenti di quanto pensavamo.

Riflettete: la realizzazione dell'impermanenza è, paradossalmente, l'unica cosa a cui possiamo aggrapparci, forse il nostro unico possesso durevole. È come il cielo o la terra. Tutto può cambiare o crollare, ma il cielo e la terra rimangono. Supponiamo di dover affrontare una crisi emotiva devastante, quando la nostra vita sembra andare in pezzi, quando nostra moglie o nostro marito ci lascia senza preavviso, improvvisamente... Ma la terra è ancora lì, il cielo è ancora lì. Naturalmente, ogni tanto anche la terra trema per ricordarci che non possiamo prendere nulla per garantito...

Anche il Buddha morì. La sua morte fu un insegnamento per scuotere gli ingenui, gli indolenti e chi si compiace di sé, per risvegliarci alla verità che tutto è impermanente e che la morte è un fatto inevitabile della vita. Avvicinandosi alla morte, il Buddha disse:

Di tutte le impronte, quella dell'elefante è la suprema di tutte le meditazioni di presenza mentale quella sulla morte è la suprema.

Ogni volta che perdiamo la giusta visione, che cadiamo nella pigrizia, riflettere sulla morte e l'impermanenza ci riscuote e ci riporta alla realtà.

Ciò che è nato morirà, ciò che è stato raccolto sarà disperso ciò che è stato accumulato si esaurirà ciò che è stato costruito crollerà e ciò che è stato innalzato sarà abbassato.

La scienza ha scoperto che l'universo non è altro che cambiamenti, attività, processi: una totalità di flussi che costituisce la base di tutti i fenomeni.

Le interazioni subatomiche non sono che la distruzione di alcune particelle e la creazione di altre. Il mondo subatomico è una danza incessante di creazione e distruzione, di massa che diventa energia e di energia che diventa massa. Forme transitorie balenano dentro e fuori l'esistenza, creando senza tregua una realtà costantemente ricreata.

Che cos'è la vita se non una danza di forme transitorie? Non sta forse cambiando tutto costantemente: le foglie sugli alberi del giardino, la luce nella stanza mentre leggete questo libro, le stagioni, il tempo, l'ora, la gente che passa per la strada? E noi? Tutto ciò che abbiamo fatto in passato, non ci sembra forse un sogno? Gli amici con cui siamo cresciuti, i luoghi dell'infanzia, le certezze e le opinioni che difendevamo con tanta passione? È rimasto tutto dietro di noi. In questo momento il fatto di leggere questa pagina vi sembra indubbiamente reale, ma anche queste parole saranno tra breve soltanto un ricordo.

Le cellule del nostro corpo stanno morendo, i neuroni del nostro cervello

stanno invecchiando, l'espressione della nostra faccia cambia continuamente secondo l'umore. Ciò che definiamo il nostro 'carattere' non è altro che un flusso mentale. Oggi stiamo bene perché le cose vanno bene, domani sarà il contrario. Dov'è andata la sensazione di star bene? Nuovi influssi ci catturano con il mutare delle circostanze. Noi siamo impermanenti, gli influssi sono impermanenti, non ci è possibile indicare nulla di solido o durevole.

Che cosa c'è di più imprevedibile dei pensieri e delle emozioni? Avete la minima idea di ciò che penserete o proverete tra un momento? La nostra mente è in realtà vuota, impermanente e passeggera come un sogno. Guardate un pensiero: arriva, si ferma, e se ne va. Il passato è finito, il futuro non è ancora sorto e persino il pensiero presente, mentre ne facciamo esperienza, diventa passato.

L'unica cosa che abbiamo davvero è il presente, l'adesso.

A volte, dopo aver dato questi insegnamenti, qualcuno mi dice: "Tutto ciò sembra ovvio! L'ho sempre saputo. Dimmi qualcosa di nuovo". Io rispondo: Hai davvero capito e realizzato la verità dell'impermanenza? L'hai integrata con ogni tuo pensiero, con ogni tuo respiro e ogni tua azione in modo che la tua vita ne è stata trasformata? Poniti due domande: sono cosciente, attimo dopo attimo, che sto morendo, che tutti e tutto stanno morendo, per cui tratto sempre tutti gli esseri con compassione? E la mia comprensione della morte e dell'impermanenza è diventata così acuta e così urgente da farmi dedicare ogni secondo alla ricerca dell'illuminazione? Se puoi rispondere 'sì' a entrambe le domande, allora hai davvero compreso l'impermanenza".

## Riflessione e cambiamento

Da bambino, in Tibet, mi raccontarono la storia di Krisha Gotami, una giovane donna che ebbe la fortuna di vivere ai tempi del Buddha. A un anno di età il suo primogenito si ammalò e morì. Sconvolta dal dolore, tenendo stretto il corpicino, Krisha Gotami vagava per le strade implorando da tutti quelli che incontrava una medicina per riportare in vita il bambino. Alcuni la ignoravano, altri la deridevano, altri la prendevano per pazza. Infine incontrò una persona saggia, che le disse che l'unico al mondo in grado di compiere il miracolo era il Buddha.

La donna si recò dal Buddha, posò ai suoi piedi il corpicino e gli narrò la storia. Il Buddha la ascoltò con infinita compassione, poi le disse con dolcezza: "C'è un unico modo per lenire il tuo dolore. Vai in città e portami un seme di mostarda dalla casa in cui non è mai entrata la morte".

Sollezata, Krisha Gotami corse in città. Arrivò alla prima casa e disse: "Il Buddha mi ha detto di portargli un seme di mostarda dalla casa in cui non è mai entrata la morte".

"Molti sono morti in questa casa", le risposero. Passò alla casa successiva.

"I morti nella nostra famiglia non si contano", le dissero. Così per la terza casa, per la quarta, e per tutte le case della città. Allora capì che la condizione posta dal Buddha era impossibile.

Portò il corpo del figlio all'ossario e gli disse addio per l'ultima volta.

Poi tornò dal Buddha che le chiese: "Hai portato il seme di mostarda?".

"No. Incomincio a capire che cosa volevi insegnarmi. Il dolore mi aveva resa cieca, e pensavo che solo io soffrissi per mano della morte".

"Perché sei ritornata?", domandò il Buddha.

"Per chiederti di insegnarmi la verità sulla morte, su ciò che è oltre la morte e se esiste qualcosa in me che non morirà".

"Se vuoi conoscere la verità sulla vita e la morte" iniziò il Buddha,

"rifletti instancabilmente su ciò. Nell'universo c'è un'unica legge immutabile: tutte le cose mutano, tutto è impermanente. La morte del tuo bambino ti ha fatto vedere che l'esistenza in cui ci troviamo, il samsara, è un oceano di intollerabile sofferenza. C'è una via, e solo questa, per uscire

dall'infinita ruota di nascita e morte del samsara: il sentiero della liberazione. Il tuo dolore ti ha disposta a imparare e il tuo cuore è aperto alla verità. Io te la indicherò".

Krishna Gotami si inginocchiò davanti al Buddha e lo seguì per il resto della vita. Si dice che, poco prima di morire, ottenesse l'illuminazione.

## ACCETTARE LA MORTE

La storia di Krishna Gotami ci rivela un fatto testimoniato infinite volte: il contatto con la morte può condurre a un vero risveglio, a una trasformazione del nostro approccio alla vita.

Prendiamo ad esempio le esperienze di pre-morte: il risultato più importante è forse la trasformazione che inducono nelle persone che vi sono passate attraverso. I ricercatori hanno notato una serie sorprendente di effetti: una ridotta paura e un'accresciuta accettazione della morte, un maggior desiderio di aiutare gli altri, una maggiore consapevolezza dell'importanza dell'amore, un minor interesse negli ottenimenti materiali, un'aumentata fiducia nella dimensione spirituale e nel significato spirituale della vita e, naturalmente, una grande disponibilità a credere nella vita futura. Kenneth Ring ha raccolto questa testimonianza:

venni trasformato da un uomo che vagava perduto e privo di scopo, senza altro interesse che la ricchezza materiale, in una persona con una profonda motivazione, uno scopo, una precisa direzione e l'assoluta certezza di una ricompensa al termine della vita. L'interesse per la ricchezza e l'avidità di beni materiali furono sostituiti dalla sete di comprensione spirituale e dall'ardente desiderio di migliorare il mondo.

Una donna riferì a Margot Grey, studiosa inglese delle esperienze di pre-morte:

A poco a poco nacque in me un crescente senso di amore, di capacità nel trasmettere amore, di capacità di trovare gioia e piacere nelle cose più piccole e insignificanti... Sviluppai una grande compassione verso i malati e i morenti e la volontà di fargli sapere, di renderli in qualche modo consapevoli che la morte non è che la continuazione della vita.

Tutti sappiamo che le crisi che minacciano la vita, dovute per esempio a una grave malattia, possono indurre trasformazioni di tale profondità.

Freda Naylor, un medico che tenne un coraggioso diario mentre moriva di cancro, scrive:

Ho fatto esperienze mai provate prima, e per le quali devo ringraziare il mio cancro. L'umiltà, il venire a patti con la mia mortalità, la presa di coscienza di una forza interiore che è una continua sorpresa, e molte cose che ho scoperto di me stessa perché sono stata costretta a fermarmi per riconsiderarmi e continuare.

Se riusciamo davvero a 'riconsiderarci e continuare' con questa nuova umiltà e nuova apertura, e con una reale accettazione della morte, ci scopriremo molto più ricettivi agli insegnamenti e alla pratica spirituali. Questa ricettività ci aprirà un'altra meravigliosa possibilità: quella della vera guarigione.

Ricordo una signora americana di mezza età che venne da Dudjom Rinpoche nel 1976, a New York. Non era particolarmente interessata al Buddhismo, ma aveva sentito che in città c'era un grande maestro. Era molto malata e, nella sua disperazione, era disposta a provare di tutto, persino un maestro tibetano! Io facevo da interprete.

Entrò e sedette di fronte a Dudjom Rinpoche. Era così sconvolta dalla sua situazione e dalla presenza di Dudjom Rinpoche che scoppiò a piangere. Poi si

lasciò andare: "Il dottore mi ha dato pochi mesi di vita. Mi può aiutare? Sto morendo".

Con sua enorme sorpresa, in tono dolce e compassionevole, Dudjom Rinpoche si mise a ridacchiare. Poi, con calma, disse: Il fatto è che tutti stiamo morendo. È solo questione di tempo. Semplicemente, alcuni muoiono prima di altri". Queste poche parole le fecero vedere l'universalità della morte. Non era l'unica a morire. La sua ansia si allentò, e Dudjom Rinpoche le parlò della morte e dell'accettazione della morte. Parlò della speranza racchiusa nella morte. Infine le diede una pratica risanante, che la signora seguì con entusiasmo.

Seguì la pratica con dedizione totale, e il risultato fu che non solo riuscì ad accettare la morte ma che guarì. Ho conosciuto molte persone a cui era stato diagnosticato un male incurabile, con pochi mesi di vita. Entrando in solitudine per seguire una pratica spirituale, affrontando sul serio se stessi e la realtà della morte, guarirono. Che cosa ci suggerisce tutto ciò? Che quando accettiamo la morte, trasformiamo il nostro atteggiamento verso la vita e scopriamo il legame indissolubile tra vita e morte, si può realizzare una stupefacente possibilità di guarigione.

Il Buddhismo tibetano ritiene che malattie come il cancro siano un avvertimento per ricordarci che stiamo trascurando aspetti profondi del nostro essere, quali i bisogni spirituali. Se prendiamo sul serio l'avvertimento e cambiamo radicalmente la direzione della vita, ci sono ottime speranze di guarire non solo il corpo ma tutto il nostro essere.

#### UN CAMBIAMENTO NEL PROFONDO DEL CUORE

Riflettere profondamente sull'impermanenza, come fece Krisha Gotami, porta a comprendere, nel profondo del cuore, la verità che un maestro contemporaneo, Nyoshul Khenpo, esprime efficacemente in questi versi:

La natura di ogni cosa è effimera e illusoria. Chi percepisce dualisticamente considera la sofferenza come felicità come chi lecca il miele sul filo del rasoio. Che pena per coloro che si afferrano strettamente al mondo materiale Portate l'attenzione all'interno, miei amici del cuore.

Com'è difficile portare l'attenzione all'interno! Con quanta facilità permettiamo alle vecchie abitudini e ai vecchi modelli di dominarci! Anche se, come dicono i versi di Nyoshul Khenpo, non ci recano che sofferenza, li accettiamo con rassegnazione fatalistica, tanto siamo abituati ad arrenderci a loro. Possiamo idealizzare la libertà ma, quando si tratta delle nostre abitudini, ne siamo completamente schiavi.

La riflessione può però portarci pian piano alla saggezza. Possiamo incominciare a vedere come ricadiamo nei soliti modelli ripetitivi, e incominciare a provare il desiderio di liberarcene. Naturalmente ci ricascheremo ancora, e più di una volta, ma a poco a poco potremo venirne fuori e cambiare. Ce ne parla questa poesia intitolata "Autobiografia in cinque parti".

1. Cammino per la strada. C'è un buco profondo nel marciapiede. Ci cado dentro. Sono perduta, sono disperata. Non è colpa mia. Ci vorrà un'eternità per uscirne.

2. Cammino per la stessa strada. C'è un buco nel marciapiede. Fingo di non vederlo e ci cado dentro di nuovo. Non posso credere di essere allo stesso posto. Ma non è colpa mia. Ci vorrà molto tempo per uscirne.

3. Cammino per la stessa strada. C'è un buco nel marciapiede. Lo vedo Ci cado dentro, è un'abitudine. I miei occhi sono aperti, so dove sono. È colpa mia. Ne esco immediatamente.

4. Cammino per la stessa strada. C'è un buco nel marciapiede. Ci giro attorno.

5. Cambio strada.

Riflettere sulla morte ha lo scopo di indurre un reale cambiamento nel profondo del cuore, per imparare a evitare il 'buco nel marciapiede' e a 'cambiare strada'. Ciò può richiedere un periodo di ritiro e di contemplazione, perché spesso solo così possiamo aprire davvero gli occhi a come stiamo usando la nostra vita.

Guardare la morte non deve spaventare o suscitare un senso di morbosità. Perché non riflettere sulla morte quando vi sentite ispirati, rilassati e a vostro agio, sdraiati comodamente a letto, in vacanza o ascoltando la musica che amate? Perché non riflettervi quando siete felici, in salute, fiduciosi e in perfetto benessere? Avete notato che ci sono momenti in cui siete naturalmente disposti all'introspezione? Lavorate con dolcezza a questi momenti: sono momenti che vi consentono di fare una forte esperienza che può cambiare velocemente la vostra visione del mondo. Sono momenti in cui le vecchie opinioni crollano da sé, e vi ritrovate trasformati.

La contemplazione della morte vi darà un senso sempre più profondo di ciò che viene chiamato 'rinuncia', in tibetano ngé jung. Ngé significa 'realmente, totalmente' e jung, 'nascere, emergere, venir fuori'. Il frutto di un'assidua e profonda riflessione sulla morte è che vi sentirete 'emergere', spesso con un senso di nausea, dai vostri modelli abituali. Vi scoprirete sempre più disposti ad abbandonarli, finché saprete liberarvene con la stessa facilità dicono i maestri, "con cui si toglie un cappello da una fetta di burro". Questa rinuncia a cui giungerete ha un aspetto triste e uno gioioso: la tristezza di comprendere la futilità del vostro vecchio modo di essere, e la gioia della visione più ampia che incomincia a manifestarsi quando le vecchie modalità vengono abbandonate. Non è una gioia ordinaria. È una gioia che origina una nuova, profonda forza, una fiducia, un'ispirazione costante che viene dal capire che non siete condannati alle abitudini, che potete venirne fuori, che potete cambiare e diventare sempre più liberi.

#### IL BATTITO DEL CUORE DELLA MORTE

Se la morte avvenisse un'unica volta, non avremmo modo di conoscerla. Ma, per nostra fortuna, la vita è una continua danza di nascita e morte, la danza del cambiamento. Quando ascolto il rumore di un torrente di montagna, le onde che si frangono sulla spiaggia o il battito del mio cuore, sto ascoltando il suono dell'impermanenza. Tutti questi mutamenti, queste piccole morti, sono la nostra viva connessione con la morte. Sono le pulsazioni della morte, il battito del suo cuore, che ci spingono a lasciar andare le cose a cui ci afferriamo.

Lavoriamo con questi cambiamenti adesso, mentre siamo vivi: ecco il vero modo per prepararsi alla morte. Il dolore, la sofferenza e le difficoltà della vita sono opportunità che ci vengono date per aiutarci a progredire verso l'accettazione della morte. Solo quando crediamo che le cose siano permanenti, ci neghiamo la possibilità di imparare dal cambiamento.

Se rifiutiamo questa possibilità diventiamo chiusi e avidi. L'avidità è la causa di tutti i nostri problemi. Poiché l'impermanenza ci sembra angosciante ci aggrappiamo disperatamente alle cose, anche se tutte le cose cambiano. Siamo spaventati dal lasciar andare ma, in realtà, siamo semplicemente spaventati dal vivere, perché imparare a vivere è imparare a lasciar andare. Qui sta la tragica ironia della nostra lotta per trattenere le cose: non solo è impossibile, ma ci provoca proprio quella sofferenza che vogliamo evitare. La motivazione che sta dietro al desiderio non è necessariamente negativa. Non c'è nulla di sbagliato nel desiderio di essere felici, ma il fatto è che ci

afferriamo a ciò che è per natura inafferrabile. I tibetani dicono che non puoi lavarti due volte la mano nello stesso fiume, e che "per quanto si sprema una manciata di sabbia, non ne uscirà mai olio".

Prendersi davvero a cuore l'impermanenza significa liberarsi a poco a poco dall'idea di afferrare, dalla nostra erronea e distruttiva idea di permanenza, dalla falsa passione per la sicurezza sulla quale costruiamo tutto. A poco a poco si fa luce in noi la verità che l'angoscia che abbiamo sperimentato afferrandoci all'inafferrabile era profondamente inutile. All'inizio può sembrare doloroso da accettare, perché non suona familiare eppure, man mano che vi riflettiamo, il nostro cuore e la nostra mente subiranno una trasformazione graduale. Lasciar andare sarà sentito come un fatto sempre più naturale, sempre più facile. Forse ci vorrà molto tempo per renderci conto della portata della nostra stupidità, ma più riflettiamo e più svilupperemo l'atteggiamento del lasciar andare. Allora avverrà una trasformazione nel nostro modo di vedere le cose.

Contemplare l'impermanenza di per sé non basta. Dovete lavorare con l'impermanenza nella vostra vita. Come lo studio della medicina, anche la vita richiede una teoria e una pratica. La pratica della vita è qui, è ora, nel laboratorio del cambiamento. Impariamo a considerare i cambiamenti, mentre avvengono, con sguardo nuovo; e se anche continueranno ad avvicinarsi come prima, ci sarà in noi qualcosa di diverso. Tutta la situazione sarà più rilassata, meno aspra, meno dolorosa, e l'impatto dei cambiamenti che dovremo affrontare sarà sentito in modo meno sconcertante. Con ogni cambiamento impareremo qualcosa di più, e la nostra visione della vita diverrà più profonda e spaziosa.

#### LAVORARE CON I CAMBIAMENTI

Facciamo un esperimento. Prendete una moneta e immaginate che sia un oggetto del vostro attaccamento. Tenendola stretta in mano, allungate il braccio con il dorso del pugno rivolto verso l'alto. Se ora rilassate la stretta o allentate la presa, ciò che tenete stretto cadrà. Ecco perché afferrate ben stretto.

Ma c'è un'altra possibilità: lasciare la presa mantenendo l'oggetto. Allungate il braccio, ma questa volta con le dita chiuse rivolte verso l'alto. Allentate la presa e la moneta rimarrà sul palmo della mano. Avete lasciato andare ma la moneta rimane vostra, pur con tutto lo spazio a disposizione per andarsene.

Vedete che c'è un modo per accettare l'impermanenza, gustando nello stesso tempo la vita senza attaccamento.

Pensiamo a quello che succede nei rapporti. Spesso ci rendiamo conto di amare il compagno o la compagna solo quando capiamo che lo stiamo perdendo. Allora stringiamo più forte. Ma, più lo teniamo stretto, più l'altro vuole fuggire e più il rapporto diventa fragile.

Desideriamo la felicità, ma ci sforziamo di ottenerla in modo così goffo e maldestro che finiamo per procurarci altro dolore. Pensiamo di dover tenere stretto ciò che farà la nostra felicità. Il nostro ragionamento è: come posso godere di qualcosa se non è mio? Ecco perché tanto spesso confondiamo l'attaccamento con l'amore! Anche in un rapporto positivo, l'amore è sciupato dall'attaccamento e da tutte le sue insicurezze, la possessività e l'orgoglio. Poi, quando l'amore finisce, rimaniamo con i suoi 'souvenir': le cicatrici dell'attaccamento.

In che modo possiamo lavorare per superare l'attaccamento? Vedendone la natura impermanente. Questa comprensione ci libera a poco a poco dalla sua stretta; incominciamo a intravedere quello che i maestri chiamano il giusto atteggiamento verso il cambiamento: quello del cielo che guarda le nuvole passare, o quello del mercurio. Il mercurio rimane per natura intatto, se cade a terra non si mescola con la polvere. Seguendo i consigli dei maestri e liberandoci pian piano dall'attaccamento, si libera in noi una grande

compassione. Le nuvole della presa si sfilacciano e si disperdono, e incomincia a splendere il sole del cuore compassionevole. È allora che incominciamo a gustare, nel nostro sé più profondo, l'esaltante verità delle parole di William Blake:

Chi si lega alla Gioia, l'alata vita distrugge; chi bacia la Gioia al suo passare vive nell'alba dell'Eternità.

#### LO SPIRITO DEL GUERRIERO

Anche se ci hanno condizionati a credere che se lasciamo andare ci ritroveremo senza niente, la vita dice continuamente il contrario: lasciar andare è la via verso la vera libertà.

Come la roccia non viene danneggiata dalle onde che vi si frangono contro, che anzi la scolpiscono in forme meravigliose, il nostro carattere può venire modellato e le nostre asperità addolcite dai cambiamenti. Dall'azione erosiva dei cambiamenti possiamo imparare a sviluppare una compostezza dolce ma incrollabile. Cresce la fiducia in noi stessi, e diventa tanto grande che incominciamo naturalmente a irraggiare bontà e compassione, donando gioia agli altri. Questa bontà fondamentale, presente in ciascuno di noi, è ciò che sopravvive alla morte. La vita intera è imparare a scoprire questa forte bontà, un allenamento a realizzarla.

Ogni perdita, ogni disinganno ci insegna l'impermanenza, ci conduce più vicino alla verità. Se cadete da una grande altezza atterrerete in un unico posto: sulla terra, la terra della verità. E, se possedete la comprensione che deriva dalla pratica spirituale, la caduta non è un danno ma la scoperta di un rifugio interiore.

Le difficoltà e gli ostacoli, se propriamente intesi e correttamente usati, si rivelano una fonte insospettata di forza. Dalle biografie dei maestri trapela il fatto che, se non avessero dovuto affrontare ostacoli e difficoltà, non avrebbero trovato la forza per superarli. Un ottimo esempio è Gesar, il grande re guerriero del Tibet, le cui avventure costituiscono il capolavoro della letteratura epica tibetana. Gesar significa 'indomabile', colui che non può essere sottomesso. Dal giorno della sua nascita lo zio malvagio Trotung cercò in tutti i modi di ucciderlo, ma ogni tentativo non faceva che accrescerne la forza. Proprio agli sforzi di Trotung, Gesar deve la sua grandezza. Di qui è nato un proverbio tibetano: Trotung tro ma tung na, Gesar ge mi sar, che significa: senza la malvagità e i complotti di Trotung, Gesar non sarebbe mai salito così in alto.

Per i tibetani, Gesar non è solo un uomo di guerra ma anche un guerriero spirituale. Essere un guerriero spirituale significa sviluppare un tipo particolare di coraggio: un coraggio intrinsecamente intelligente, mite e privo di paura. I guerrieri spirituali possono provare paura, ma hanno il coraggio di provare il sapore della sofferenza, di sviluppare un rapporto chiaro con la paura fondamentale e di imparare dalle difficoltà invece di fuggirle. Come scrive Chogyam Trungpa Rinpoche, diventare un guerriero significa che "possiamo scambiare la ricerca riduttiva della sicurezza con una visione più ampia, senza paura, di apertura e di genuino eroismo". Entrare nel campo di trasformazione di questa più ampia visione significa imparare a essere a casa propria nel cambiamento e a trasformare l'impermanenza nel nostro migliore amico.

#### IL MESSAGGIO DELL'IMPERMANENZA: LA SPERANZA NELLA MORTE

Guardate ancora più a fondo nell'impermanenza e scoprirete che ha un altro messaggio, un'altra faccia: una grande speranza che vi apre gli occhi alla natura fondamentale dell'universo e al nostro straordinario rapporto con essa.

Se tutto è impermanente, allora tutto si può definire 'vuoto', privo cioè di un'esistenza durevole, stabile e intrinseca. Tutte le cose, viste nel loro vero rapporto, si rivelano non indipendenti ma interdipendenti le une dalle altre. Il Buddha paragona l'universo a un'immensa rete intessuta di innumerevoli gemme, ognuna dotata di innumerevoli lati. Ogni gemma riflette tutte le altre, e di fatto è una cosa sola con tutte le altre gemme. Pensate alle onde del mare. Viste in un certo modo sembrano possedere un'identità propria, un inizio e una fine, una nascita e una morte. Viste in un altro, non esiste un'onda in se stessa perché non è altro che l'attività dell'acqua. Un'onda è 'vuota' di identità separata, ma 'piena' d'acqua. Se riflettete sulla natura dell'onda capirete che si tratta di un qualcosa reso temporaneamente possibile dall'azione del vento e dell'acqua, e dipende da un certo numero di circostanze che cambiano di continuo. Inoltre, vedrete che ogni onda è strettamente legata alle altre.

Se osservate con attenzione, niente rivela un'esistenza a se stante e intrinseca; e questa assenza di esistenza indipendente è ciò che chiamiamo 'vacuità'. Considerate un albero. Pensando a un albero tendete a vederlo come un oggetto definito e distinto da altri oggetti; e in un certo senso, così come l'onda, lo è. Ma, guardando più da vicino, vedrete che l'albero non ha un'esistenza indipendente. Contemplandolo scoprirete che si dissolve in una complessa rete di relazioni che si allargano nell'universo. La pioggia che bagna le foglie, il vento che lo scuote, il suolo che lo sostiene e lo nutre, le stagioni, il tempo, la luce della luna, del sole e delle stelle... tutto è parte dell'albero. Più vi riflettete, più scoprirete che tutto nell'universo concorre a fare di quell'albero ciò che è; che, in nessun momento l'albero si può isolare da tutto il resto; che, attimo dopo attimo, la sua natura è in sottile cambiamento. Dicendo che le cose sono 'vuote', si intende che sono prive di un'esistenza indipendente.

La scienza moderna parla di un sistema straordinario di relazioni. Gli ecologisti sanno che un albero bruciato nella foresta amazzonica altera l'aria respirata da un abitante di Parigi, e che il volo di una farfalla nello Yucatan ha effetti su una felce delle isole Ebridi. La biologia sta scoprendo la fantastica e complessa danza dei geni responsabili del carattere e dell'identità, una danza che si espande in un lontano passato e rivela che ogni 'identità' è un vortice di molteplici influssi. La fisica ci ha introdotti nel mondo delle particelle quantiche, un mondo sorprendentemente simile a quello descritto dal Buddha nell'immagine della rete splendente che si dispiega nell'universo. Come le gemme di questa rete le particelle esistono potenzialmente in quanto combinazioni diverse di altre particelle. Quindi, se esaminiamo realmente noi stessi e le cose che abbiamo sempre considerato così solide, così stabili e durevoli, scopriremo che non sono più reali di un sogno. Dice il Buddha:

Vedete ogni cosa così: come un miraggio, un castello di nuvole, come un sogno, un fantasma. Tutto privo di essenza, ma con qualità visibili.

Vedete ogni cosa così: come la luna nel cielo chiaro riflessa in un lago terso. Anche se mai la luna è venuta a quel lago.

Vedete ogni cosa così: come un'eco prodotta da musiche, suoni e pianti. Ma in quell'eco non v'è alcuna melodia.

Vedete ogni cosa così: come un mago che suscita per illusione cavalli, buoi, carri e ogni altra cosa. Ma niente è come appare.

La contemplazione della natura di sogno della realtà non deve in alcun modo renderci freddi, farci sentire impotenti o amareggiati. Ha anzi la possibilità di aprirci a un caldo umorismo, a una compassione dolce ma robusta che quasi non sapevamo di possedere, a una sempre maggiore generosità nei confronti degli esseri e delle cose. Scrive il grande santo tibetano Milarepa: "Vedendo

la vacuità, avere compassione". Quando, attraverso la contemplazione, abbiamo visto realmente la vacuità e l'interdipendenza di tutte le cose e di noi stessi, il mondo si rivela sotto una luce più fresca, più nuova, più brillante, come la rete infinita di gemme di cui parla il Buddha. Non abbiamo più necessità di proteggerci o di fingere, e diventa sempre più facile seguire il consiglio di un maestro tibetano:

Riconoscete costantemente la natura di sogno della vita, e riducete attaccamento e avversione. Praticate la bontà verso tutti gli esseri. Siate amorevoli e compassionevoli, indipendentemente da come gli altri si comportano verso di voi. Ciò che essi fanno non ha importanza, se lo vedete come un sogno. Il trucco è coltivare motivazioni positive durante il sogno. Questo è il punto essenziale. Questa è vera spiritualità.

Vera spiritualità è anche essere consapevoli della nostra interdipendenza con tutti e con tutto. Anche il pensiero, la parola e l'azione più piccoli e insignificanti hanno effetti in tutto l'universo. Gettate una pietra nello stagno: alla superficie dell'acqua si crea una perturbazione, si formano increspature che cozzano tra di loro creando nuove increspature. Tutto è inestricabilmente interrelato. Cominciamo a capire che siamo responsabili per ogni cosa che facciamo, diciamo e pensiamo; responsabili verso noi stessi, verso tutti gli esseri e tutte le cose, verso l'intero universo. Il Dalai Lama ha detto:

Nel mondo odierno, altamente interdipendente, gli individui e le nazioni non sono più in grado di risolvere molti dei loro problemi da soli. Abbiamo bisogno gli uni degli altri. Dobbiamo quindi sviluppare un senso di responsabilità universale... È nostra responsabilità, collettiva e individuale proteggere e nutrire la famiglia globale, aiutarne i membri più deboli, preservare e aver cura dell'ambiente in cui viviamo.

#### CIO' CHE NON CAMBIA

L'impermanenza ci ha ormai svelato molte sue verità, ma conserva un ultimo tesoro, nascosto, insospettato e sconosciuto, eppure intimamente nostro. Il poeta Rainer Maria Rilke dice che le nostre paure più profonde sono come draghi a guardia dei tesori più nascosti. La paura che l'impermanenza suscita in noi, la paura che niente sia reale e che niente duri, si rivela il nostro migliore amico. Infatti ci porta a chiederci: se tutto muore e cambia, che cos'è reale? C'è oltre le apparenze qualcosa di infinito e immensamente vasto, qualcosa entro cui avviene la danza del cambiamento e dell'impermanenza? C'è qualcosa a cui poterci appoggiare, che sopravvive a ciò che chiamiamo morte? Lasciando che queste domande ci pervadano con un senso di urgenza, e riflettendovi, scopriremo a poco a poco che il nostro modo di vedere le cose cambierà profondamente. Con la contemplazione e la continua pratica del lasciar andare arriveremo a scoprire in noi stessi un 'qualcosa' impossibile da denominare, descrivere o razionalizzare; 'qualcosa' che, incominciamo a capire, è al di là di tutti i cambiamenti e le morti di questo mondo. I desideri restrittivi e le distrazioni a cui ci condannava l'ossessione di aggrapparci alla permanenza si dissolvono e si frangono. Quando questo accade, abbiamo ripetuti e luminosi barlumi delle immense implicazioni della verità dell'impermanenza. È come aver passato tutta la vita su un aereo che vola tra nuvole e turbolenze, finché di colpo emerge nel cielo luminoso e sconfinato. Ispirati e tonificati da questa emersione in una nuova dimensione di libertà, scopriamo la profondità della pace, della gioia e della fiducia in noi stessi che ci riempie di meraviglia e genera a poco a poco la certezza che in noi c'è 'qualcosa' che niente può distruggere o alterare, qualcosa che non muore. Come scrisse Milarepa:

Per orrore della morte, presi la via delle montagne.  
A lungo meditando sull'incertezza dell'ora della morte catturai la forza della natura della mente, priva di morte e priva di fine. Ora ogni paura della morte è fugata, svanita!

A poco a poco diventiamo consapevoli della presenza calma e simile al cielo di ciò che Milarepa chiama la natura della mente priva di morte e priva di fine. Quando questa nuova consapevolezza comincia a divenire vivida e quasi ininterrotta, accade ciò che le Upanishad definiscono "una svolta nella sede della coscienza": una rivelazione personale e assolutamente non concettuale di ciò che siamo, del perché siamo qui e di come dobbiamo agire. È una nuova vita, una nuova nascita, potremmo quasi dire una resurrezione. Che mistero splendido e risanante che, dalla contemplazione costante e senza paura della verità del cambiamento e dell'impermanenza, gradualmente ci troviamo a faccia a faccia, colmi di gratitudine e di gioia, con la verità dell'immutabile, con la verità dell'imperitura natura infinita della mente!

## La natura della mente

Confinati nella gabbia ristretta e tenebrosa, nella gabbia che abbiamo costruito noi stessi e che scambiamo per l'intero universo, davvero pochi di noi riescono persino a immaginare un'altra dimensione di realtà. Patrul Rinpoche racconta la storia di una vecchia rana che aveva passato tutta la vita in un fetido pozzo. Un giorno andò a trovarla una rana che viveva nel mare.

"Da dove vieni?", chiese la rana del pozzo.

"Dal grande oceano".

"Com'è grande questo tuo oceano?".

"Immenso".

"Più o meno come un quarto del mio pozzo?".

"Più grande".

"Come la metà?".

"Ancora più grande".

"Grande... come tutto il pozzo?".

"Non c'è confronto".

"È impossibile! Devo vederlo con i miei occhi".

Si misero in viaggio insieme. Quando la rana del pozzo vide l'oceano ne ebbe un colpo tale che la testa le volò in mille pezzi.

La maggior parte dei miei ricordi d'infanzia in Tibet è svanita, ma due vivranno per sempre in me: entrambi riguardano il momento in cui il mio maestro Jamyang Khyentse mi introdusse alla natura essenziale, originale e più intima della mia mente.

All'inizio ero reticente a rivelare queste mie esperienze personali, perché in Tibet esse non sono mai svelate, ma studenti e amici erano convinti che sarebbe stato di aiuto per gli altri, e mi supplicarono insistentemente perché ne scrivessi.

Il primo di quei due momenti risale ai miei sei o sette anni. Avvenne in quella stanza molto speciale dove viveva Jamyang Khyentse, di fronte a una grande statua della sua precedente incarnazione, Jamyang Khyentse Wangpo. Era una statua solenne che ispirava venerazione, specialmente quando la luce della lampada a olio ne illuminava tremolante i tratti del volto. Prima che potessi rendermene conto, il mio maestro fece una cosa stranissima: senza preavviso mi abbracciò e mi sollevò da terra. Poi mi diede un bacio formidabile sulla guancia. Per un lungo istante la mia mente scomparve e mi trovai avvolto in un'immensità di tenerezza, calore, fiducia e potere.

L'altro momento fu più formale. Avvenne in una caverna a Lhodrak Kharchu dove aveva meditato Padmasambhava, il grande santo e padre del Buddhismo tibetano. Era una tappa del nostro pellegrinaggio nel Tibet meridionale, e avevo sui nove anni. Il mio maestro mi aveva mandato a chiamare e mi aveva fatto sedere

di fronte a sé. Eravamo noi due soli. Mi disse: "Ora ti introdurrò alla natura essenziale della mente". Prese la campana e il piccolo tamburo, e cantò l'invocazione a tutti i maestri del lignaggio, dal Buddha Primordiale al suo maestro. Poi mi diede l'introduzione. Improvvisamente mi rivolse una domanda senza risposta: "Che cos'è la mente?", e mi fissò intensamente negli occhi. Ero stato colto di sorpresa. La mia mente andò in pezzi. Non rimanevano parole, nomi, pensieri... di fatto, non rimaneva nessuna mente.

Che cos'era accaduto in quell'istante sbalorditivo? I pensieri passati si erano dissolti, il futuro non era ancora nato, e il flusso dei miei pensieri fu troncato di colpo. In quel momento di puro sconcerto si aprì un varco, e in quell'apertura si allargava la nuda, immediata consapevolezza del presente, libera da qualunque attaccamento. Era semplice, nuda, essenziale. Una semplicità nuda ma radiosa di calore e di immensa compassione.

Quante cose potrei dirvi di quel momento! Evidentemente il mio maestro mi aveva fatto una domanda, ma sapevo che non si aspettava nessuna risposta. Prima ancora che potessi mettermi a caccia di una risposta, seppi che non ce n'erano. Stavo seduto, folgorato dallo stupore, mentre una profonda, luminosa certezza mai conosciuta prima zampillava dentro di me.

Il mio maestro mi aveva chiesto: "Che cos'è la mente?", e in quell'istante era come se sentissi che tutti sapevano che non c'è una cosa come la mente, e io ero l'ultimo ad essermene accorto. Come sembrava ridicolo anche solo cercarla! L'introduzione del mio maestro aveva gettato in me un seme profondo. In seguito seppi che quella era l'introduzione adottata nel nostro lignaggio. Ignorarlo fece sì che la cosa accedesse in modo del tutto inaspettato, e quindi molto più stupefacente e potente.

Nella nostra tradizione diciamo che, per introdurre alla natura della mente, occorrono 'tre cose autentiche': la benedizione di un autentico maestro, la devozione di un autentico studente, e l'autentico lignaggio del metodo di introduzione.

Il Presidente degli Stati Uniti non può introdurvi alla natura della mente, e neppure vostro padre o vostra madre. Non importa quanto potere abbiano o quanto vi amino. Solo chi l'ha realizzata, e che trasmette la benedizione e l'esperienza del lignaggio, vi può introdurre a essa.

Voi, in quanto studenti, dovete trovare e nutrire continuamente l'apertura, l'ampiezza di visione, la volontà, l'entusiasmo e la venerazione che cambiano completamente l'atmosfera della vostra mente e vi rendono ricettivi all'introduzione. È questo che si intende per devozione. Senza di ciò, il maestro può dare l'introduzione ma lo studente non la riconoscerà.

L'introduzione alla natura della mente è possibile solo se maestro e studente entrano insieme nella stessa esperienza. Solo in questa unione di mente e cuore lo studente può realizzarla.

Anche il metodo è essenziale. Si tratta dell'identico metodo provato e verificato per migliaia di anni, e che ha permesso ai maestri del passato di ottenere la realizzazione.

Dandomi l'introduzione in modo tanto spontaneo, e a un'età tanto tenera, il mio maestro si comportò in maniera abbastanza inusuale. Di norma si fa più tardi, dopo che il discepolo ha completato le pratiche di meditazione preliminari e le purificazioni. Queste maturano il cuore e la mente dello studente, e li aprono alla realizzazione diretta della verità. Nell'istante pieno di potere dell'introduzione, il maestro può dirigere la sua realizzazione della natura della mente, che viene chiamata la 'mente di saggezza' del maestro, nella mente dello studente, ora autenticamente ricettivo. Ciò che fa il maestro è nientemeno che introdurre lo studente a ciò che è veramente il Buddha, risvegliarlo cioè alla viva presenza interiore dell'illuminazione. In questa esperienza il Buddha, la natura della mente e la mente di saggezza del maestro sono fuse in un'unica cosa, e come un'unica cosa vengono rivelate. Allora, in una vampata di gratitudine, il discepolo riconosce oltre ogni ombra di dubbio che non c'è, non c'è mai stata e non ci potrà mai essere alcuna separazione: tra studente e maestro, tra la mente di saggezza del maestro e la natura della mente dello studente.

Dudjom Rinpoche, nella sua famosa descrizione della realizzazione, scrive:

Poiché la pura consapevolezza dell'istante presente è il vero Buddha, nell'apertura e nell'appagamento trovai il Lama nel mio cuore. Realizzando che la mente naturale e senza fine è la vera natura del Lama non servono più preghiere interessate, supplichevoli o avide, né proteste artificiali.

Semplicemente rilassandoci in questo stato naturale, aperto e non forzato, si ottiene la benedizione dell'autoliberazione senza scopo di tutto ciò che sorge.

Dal momento in cui riconoscete che la natura della vostra mente è identica a quella del maestro, non sarete mai più separati da lui. Il maestro è uno con la natura della vostra mente, sempre presente, così com'è. Vi ricordate di lama Tseten, alla cui morte assistetti da bambino? Anche se poteva avere il maestro fisicamente presente al suo letto di morte, disse: "Con il maestro, la distanza non esiste".

Una volta riconosciuto, come lama Tseten, che il maestro e voi siete inseparabili, nasce un enorme senso di gratitudine, di reverenza e di omaggio. Dudjom Rinpoche lo chiama l'omaggio della Visione, una devozione che sgorga spontaneamente quando si ha la Visione della natura della mente.

Beneficiari di molti altri momenti di introduzione, sia durante gli insegnamenti che le iniziazioni, e in seguito ricevetti l'introduzione dagli altri miei maestri. Dopo la morte di Jamyang Khyentse, mi prese a benvolere Dudjom Rinpoche, a cui feci da interprete per molti anni. Si aprì così un'altra fase della mia vita.

Dudjom Rinpoche era uno dei più famosi maestri e mistici tibetani, studioso e autore di testi. Jamyang Khyentse parlava sempre dell'eccezionale figura di maestro di Dudjom Rinpoche, che considerava il rappresentante vivente di Padmasambhava nell'epoca attuale. Nutrivo un profondo rispetto nei suoi confronti, anche se non avevamo rapporti personali e non ne conoscevo l'insegnamento. Un giorno, dopo la morte del mio maestro, quando ero sui vent'anni, gli feci una visita di cortesia nella sua casa di Kalimpong, una stazione climatica dell'Himalaya.

Era in compagnia di una delle sue prime studentesse americane, a cui stava dando insegnamenti. La situazione era frustrante, perché non c'era un interprete in grado di tradurre in inglese gli insegnamenti sulla natura della mente. Vedendomi entrare, Dudjom Rinpoche esclamò: "Ah, sei qui. Ottimo! Puoi tradurre per lei?". Sedetti e incominciai a tradurre. In poco più di un'ora Dudjom Rinpoche diede un insegnamento stupefacente, in cui incluse tutto. Ero così commosso e ispirato che mi vennero le lacrime agli occhi, e capii quello che intendeva Jamyang Khyentse.

Al termine dell'incontro chiesi a Dudjom Rinpoche di dare insegnamenti anche a me. Ogni pomeriggio mi recavo a casa sua, dove passavo molte ore. Era piccolo, dal volto bello e dolce, morbide mani e una presenza delicata, quasi femminile. Portava i capelli lunghi, legati in una crocchia come uno yogi. Gli occhi splendevano di un segreto divertimento. La sua voce sembrava la voce stessa della compassione, morbida e un po' roca. Sedeva su un basso sedile coperto da un tappeto tibetano e io sedevo un po' più in basso. Lo ricorderei sempre seduto lì, mentre l'ultimo sole entrava dalla finestra alle sue spalle.

Un giorno, mentre ricevevo insegnamenti e praticavo con lui, ebbi l'esperienza più sbalorditiva. Mi stava accadendo tutto ciò che avevo sentito negli insegnamenti: tutti gli oggetti materiali attorno a noi si stavano dissolvendo. Eccitatissimo, esclamai: "Rinpoche... Rinpoche... sta accadendo!". Non dimenticherò mai la compassione sul suo volto mentre si piegava verso di me per venirmi in aiuto: "È tutto a posto, è tutto a posto... Non eccitarti. In fondo, non è né buono né cattivo...". Meraviglia e beatitudine mi stavano trascinando via, ma Dudjom Rinpoche sapeva che, anche

se le esperienze positive possono fungere da segnali lungo il sentiero della meditazione, rischiano di trasformarsi in trappole se vi entra l'attaccamento. Devono essere superate per arrivare a un terreno più profondo e più solido, e le sue sagge parole mi guidarono lì.

Molte altre volte Dudjom Rinpoche avrebbe ispirato in me la realizzazione della natura della mente attraverso le parole degli insegnamenti che mi dava. Bastavano le sue parole per accendere bagliori di vera esperienza. Anno dopo anno, ogni giorno, mi diede insegnamenti sulla natura della mente chiamati istruzioni 'per indicare'. Dal mio maestro Jamyang Khyentse avevo ricevuto il seme essenziale, ma Dudjom Rinpoche lo annaffiò e lo portò a fioritura. Quando incominciai a insegnare, fu lui il mio modello.

## LA MENTE E LA NATURA DELLA MENTE

La scoperta più rivoluzionaria del Buddhismo è questa: vita e morte sono nella mente, e in nessun altro luogo. La mente è vista come la base universale di tutte le esperienze, il creatore della felicità e della sofferenza, il costruttore di ciò che chiamiamo vita e di ciò che chiamiamo morte.

Gli aspetti della mente sono molti, ma due risaltano sugli altri. Il primo è la mente ordinaria, chiamata in tibetano sem. Un maestro la descrive così: "Ciò che possiede la consapevolezza discriminante, ciò che possiede il senso della dualità, che afferra o rifiuta gli oggetti esterni: questa è la mente. Fondamentalmente, è ciò che si può associare con un 'altro', con qualunque 'cosa' percepita come diversa dal percettore". Sem è la mente concettuale, dualistica, pensante che opera esclusivamente in base a un punto di riferimento proiettato da essa stessa e quindi percepito erroneamente come esterno.

Perciò, sem è la mente che pensa, progetta, desidera, manipola; che divampa d'ira; che crea e si abbandona a onde di emozioni e di pensieri negativi; che è costretta a continuare a confermare, convalidare e difendere la sua 'esistenza' frammentando, concettualizzando e solidificando l'esperienza. La mente ordinaria è il perenne trasformarsi e la preda impotente di influssi esterni, tendenze abituali e condizionamenti. I maestri paragonano sem alla fiamma di una candela esposta a una corrente d'aria, vulnerabile al diverso soffiare delle circostanze.

Vista da una certa angolazione sem è vacillante, instabile, avida, si occupa senza tregua degli affari altrui, e la sua energia è dissipata nella proiezione all'esterno. Spesso mi viene da descriverla come un fagiolo saltellante messicano, o una scimmia che balza instancabilmente di ramo in ramo. Considerata da un'altra angolazione, questa stessa mente ordinaria esprime una stabilità falsa e ottusa, un'inerzia compiaciuta di autodifesa, una gravezza di comportamenti abituali pesante come un macigno. Sem è astuta come un politico disonesto, scettica, sospettosa, abile a truffare e frodare; come scrisse Jamyang Khyentse "ingegnosa negli intrighi".

all'interno di questa caotica, confusa e indisciplinata sem, la mente ordinaria, che ripetutamente sperimentiamo cambiamento e morte.

L'altro aspetto è la vera natura della mente, la sua essenza più profonda, sempre e assolutamente indenne dal cambiamento e dalla morte. In condizioni normali è nascosta dentro sem, la nostra mente ordinaria, avvolta e oscurata dalla fuga precipitosa dei pensieri e delle emozioni. Ma come le nuvole possono essere sospinte lontano da una raffica di vento, rivelando così il cielo aperto e il sole che splende, momenti di ispirazione possono in particolari circostanze aprirci barlumi della natura della mente. Sono barlumi di diverso grado e intensità, ma che portano comunque una certa luce di comprensione, di significato e di libertà. La natura della mente è infatti la radice stessa della comprensione. Il termine tibetano è Rigpa, e indica la pura, originaria consapevolezza primordiale che è immediatamente intelligente, cognitiva, radiosa e sempre desta. Potremmo definirla come la conoscenza della conoscenza stessa.

Non commettete l'errore di immaginare che la natura della mente appartenga esclusivamente alla nostra mente. È la natura di tutte le cose. Non si ripeterà mai abbastanza che realizzare la natura della mente equivale a realizzare la natura di tutte le cose.

Nel corso dei millenni, sanu e mistici hanno definito le loro realizzazioni con nomi diversi, mettendo in luce lati diversi e differenti interpretazioni che si riducono tutte all'esperienza fondamentale della natura della mente. Cristiani ed ebrei la chiamano 'Dio'; gli induisti 'Sé', 'Shiva', 'Brahman' e 'Vishnu'; i sufi 'Essenza nascosta'; e i buddhisti 'natura di buddha' Nel cuore di tutte le religioni c'è la certezza dell'esistenza di una verità fondamentale, e che questa vita rappresenta una sacra opportunità di evolversi e realizzarla.

Parlando del Buddha pensiamo immediatamente al principe indiano Gautama Siddhartha, che ottenne l'illuminazione nel VI secolo a. C. e che insegnò il sentiero spirituale seguito da milioni di persone in tutta l'Asia conosciuto oggi come 'Buddhismo'. Ma il termine Buddha ha un significato molto più profondo. Indica la persona, ogni persona che si è risvegliata dall'ignoranza e si è aperta all'infinito potenziale della saggezza. Un buddha è colui che ha messo fine alla sofferenza e alla frustrazione, scoprendo una felicità e una pace durevoli e prive di morte.

In quest'epoca così scettica tale stato può sembrare a molti una fantasia, un sogno, o qualcosa al di là della nostra portata. Ma ricordate sempre che il Buddha fu un essere umano, come voi e io. Non pretese mai di essere divino. Scopri semplicemente di avere la natura di buddha, il seme dell'illuminazione, e vide che tutti ne sono dotati. La natura di buddha appartiene per diritto di nascita a ogni essere senziente. Dico sempre: "La nostra natura di buddha è buona come la natura di buddha di qualunque buddha". Ecco la buona notizia che il Buddha ci comunica dalla sua illuminazione a Bodhgaya, e che molti trovano di grande ispirazione. Il suo messaggio, L'illuminazione è alla portata di tutti, ci dona una speranza enorme. Attraverso la pratica tutti possiamo diventare illuminati. Se ciò non fosse vero, gli innumerevoli illuminati che si sono susseguiti da allora fino ai nostri giorni non avrebbero potuto ottenere l'illuminazione.

Ottenuta l'illuminazione il Buddha desiderò solo di rivelare a tutti noi la natura della mente e condividere completamente la sua realizzazione. Ma vedeva anche, con la pena che viene da una compassione infinita, quanto ci sarebbe stato difficile capire.

Infatti, anche se tutti noi condividiamo la natura del Buddha, non la riconosciamo perché è incapsulata e rinchiusa nella nostra mente ordinaria. Immaginate un vaso vuoto. Lo spazio interno è perfettamente uguale allo spazio esterno. Solo una sottile parete separa i due spazi. La mente di buddha è dentro le pareti della mente ordinaria. Con l'illuminazione, è come se le pareti del vaso si frantumassero. Lo spazio 'dentro' si fonde immediatamente con lo spazio 'fuori'. Diventano uno. In quell'istante capiamo che non sono mai stati diversi o separati, sono sempre stati la stessa cosa.

## IL CIELO E LE NUVOLE

Qualunque sia la nostra vita, la natura di buddha è sempre presente. È sempre perfetta. Noi diciamo che neppure i Buddha possono migliorarla con la loro infinita saggezza, né gli esseri senzienti possono guastarla con la loro apparentemente infinita confusione. La nostra vera natura si può paragonare al cielo, e la confusione della mente ordinaria alle nuvole. Ci sono giorni in cui il cielo è coperto dalle nuvole; e noi, guardando in su dalla terra, abbiamo difficoltà a credere che vi sia qualcosa oltre alle nuvole. Ma basta salire su un aereo per scoprire, là in alto, la vastità illimitata del cielo azzurro. Dall'alto, le nuvole che credevamo essere tutto ci sembrano così piccole e così lontane.

Cerchiamo di ricordare sempre che le nuvole non sono il cielo, e non

'appartengono' al cielo. Vi sono solamente sospese, viaggiando in modo non dipendente e lievemente ridicolo. Mai e poi mai potranno influire sul cielo o macchiarlo.

Dov'è esattamente questa natura di buddha? Nella natura simile al cielo della mente. Aperta, libera, illimitata; così fundamentalmente semplice e naturale che non può venire complicata, corrotta o intaccata, così pura che è al di là dei concetti di purezza e impurità. Descrivere la natura della mente come simile al cielo è, naturalmente, una metafora che ci aiuta a immaginare la sua sconfinatezza che tutto accoglie. La natura di buddha ha infatti una qualità che il cielo non possiede, la radiosa chiarezza della consapevolezza. Si dice:

È semplicemente la vostra integra, presente consapevolezza, vuota e conoscente, nuda e sveglia.

Scrivo Dudjom Rinpoche:

Le parole non possono descriverla, gli esempi non possono indicarla, il Samsara non la peggiora, il Nirvana non la migliora. Non è mai nata e non è mai finita, non è mai stata liberata e non è mai stata illusa, non è mai esistita e non è mai non esistita, non ha limiti e non si può racchiudere in categorie.

E Nyoshul Khen Rinpoche:

Profonda e tranquilla, libera da complessità, chiarezza luminosa e non composta oltre la mente delle idee concettuali: tale la profondità della mente dei Vittoriosi.

In essa, niente va tolto e niente va aggiunto. È l'immacolato che contempla naturalmente se stesso.

#### I QUATTRO ERRORI

Perché troviamo così difficile anche solo concepire la profondità e lo splendore della natura della mente? Perché a tanti sembra un'idea bizzarra e improbabile?

L'insegnamento parla di quattro errori che ci impediscono di realizzare la natura della mente in questo preciso istante:

1. La natura della mente è semplicemente troppo vicina per essere colta. Così come non riusciamo a vedere la nostra faccia, la mente ha difficoltà a vedere nella propria natura.

2. È troppo profonda da scandagliare. Non abbiamo nessuna idea della sua profondità; se l'avessimo, l'avremmo già realizzata, almeno fino a un certo punto.

3. È troppo facile perché possiamo crederci. In realtà, tutto ciò che dobbiamo fare è rimanere nella nuda, pura consapevolezza della natura della mente, che è sempre presente.

4. È troppo meravigliosa per adattarvisi. La sua semplice immensità è troppo vasta per conciliarsi con la nostra ristrettezza di vedute. Semplicemente, non riusciamo a crederci. E neppure riusciamo a concepire che l'illuminazione sia la vera natura della nostra mente.

Se questi quattro errori si sono dimostrati veri in una cultura come quella tibetana, votata quasi interamente alla ricerca dell'illuminazione, lo saranno in modo ancora più notevole e intenso per la civiltà occidentale, largamente votata al culto dell'illusione. Manca una diffusa informazione sulla natura della mente. Gli scrittori e gli intellettuali non ne parlano quasi mai, i filosofi contemporanei non vi alludono direttamente e la maggior parte degli scienziati la negano. Non ha alcun ruolo nella cultura popolare, non c'è una canzone che ne parli, non viene messa in scena a teatro, né trasmessa alla

televisione. L'educazione ci condiziona a credere che non vi sia nulla al di là della percezione sensoriale.

Ma, a dispetto del massiccio e generalizzato diniego della sua esistenza, a volte ne cogliamo alcuni rapidi barlumi: in una musica che ci eleva, nella serenità che a volte ci dà la natura o nelle più comuni situazioni quotidiane. Possiamo intravederla semplicemente mentre guardiamo la neve che scende, l'alba dietro una montagna, un raggio di luce che entra nella stanza e ci commuove in modo misterioso. Tutti noi proviamo questi momenti di illuminazione, di pace e di beatitudine, che ci colpiscono in modo inspiegabile e duraturo.

Credo che, a volte, almeno a metà li comprendiamo, ma la cultura moderna non ci fornisce di un contesto o di punti di riferimento per capirli. Peggio ancora, invece di incoraggiarci a esaminare questi barlumi più a fondo per scoprire da dove vengono, veniamo invitati a ignorarli, sia esplicitamente che dissimulatamente. Sappiamo che nessuno ci prenderebbe sul serio se ne parlassimo. E così continuiamo a ignorare quelle che potrebbero rivelarsi le esperienze più illuminanti della vita, se solo le potessimo capire. Questo è forse l'aspetto più buio e conturbante della civiltà moderna: l'ignoranza e la rimozione di chi siamo in realtà.

## GUARDARE DENTRO

Supponiamo di fare una conversione completa. Supponiamo di smettere di guardare sempre nella stessa direzione. Ci è stato insegnato a inseguire i nostri pensieri e le nostre proiezioni. Anche quando si parla di 'mente' ci si riferisce ai pensieri e alle emozioni, e i ricercatori, che studiano ciò che immaginano essere la mente, considerano solo le sue proiezioni. Nessuno guarda davvero nella mente, la base da cui nascono tutte queste espressioni. E ciò porta tragiche conseguenze. Dice Padmasambhava:

Sebbene ciò che comunemente è chiamata 'mente' sia tenuta in alta stima e presa ad argomento di discussione, non è compresa, o è compresa male, o è compresa unilateralmente. Poiché non viene correttamente compresa così com'è in se stessa

vengono in essere innumerevoli concezioni filosofiche.

Inoltre gli esseri comuni, non comprendendola,

non riconoscono la propria natura

e vagano nei sei reami della rinascita dei tre mondi, provando così sofferenza.

Ecco perché non comprendere la tua stessa mente è un tragico errore.

Come cambiare radicalmente questa situazione? È molto semplice. La nostra mente ha due possibilità: può guardare fuori o guardare dentro. Proviamo a guardare dentro.

Questa piccola inversione di tendenza fa una differenza enorme, e potrebbe addirittura revocare i disastri che minacciano il mondo. Se più persone conoscessero la natura della propria mente, conoscerebbero anche la luminosa natura del mondo in cui vivono, e lotterebbero con impegno e coraggio per preservarlo. È interessante che, in tibetano, 'buddhista' si dica nangpa. Significa 'chi va dentro', chi cerca la verità non all'esterno ma nella natura della propria mente. Tutti gli insegnamenti e le pratiche del Buddhismo mirano a quest'unico punto: guardare nella natura della mente per liberarci dalla paura della morte e realizzare la verità della vita.

Guardare dentro richiede grande acume e grande coraggio: niente meno che un cambiamento radicale nel nostro atteggiamento verso la vita e verso la mente. Siamo così assuefatti dall'abitudine di guardare fuori che abbiamo quasi completamente perso il contatto con il nostro essere interiore. Guardare dentro ci spaventa, perché la nostra cultura non ci offre indicazioni su ciò che troveremo. Potremmo addirittura pensare che c'è il rischio di

impazzire. E l'ultima risorsa è una delle tattiche più ingegnose dell'io per impedirci di scoprire la nostra vera natura.

Riempiamo la vita di frenesia proprio per non correre il minimo rischio di guardare in noi stessi. L'idea stessa di meditazione può far paura. Sentir parlare di 'non io' o 'vacuità' suscita in alcuni l'immagine di esseri scagliati fuori da una navicella spaziale e fluttuare per l'eternità in un vuoto freddo e buio. Niente è più lontano dalla verità. In un mondo che si è consegnato alla distrazione, il silenzio e l'immobilità ci atterriscono, e ce ne proteggiamo con il rumore e l'attività frenetica. Guardare nella natura della mente è l'ultima cosa che oseremmo fare.

A volte penso che non vogliamo interrogarci seriamente su chi siamo, per paura di scoprire che c'è un'altra realtà oltre a questa. Come influirebbe questa scoperta sul modo in cui siamo vissuti? Come reagirebbero amici e colleghi a ciò che ora sappiamo? Cosa faremmo di questa nuova conoscenza? Con la conoscenza viene la responsabilità. Anche se la porta della cella è rimasta aperta, spesso il prigioniero non vuole scappare.

## LA PROMESSA DELL'ILLUMINAZIONE

Nel mondo attuale sono pochissimi gli esseri che incarnano le qualità che derivano dall'aver realizzato la mente. Per questo ci è difficile anche solo immaginare l'illuminazione o il modo di percepire di un essere illuminato, e ancora più difficile pensare di poter diventare illuminati.

Nonostante la vantata celebrazione del valore della vita umana e della libertà dell'individuo, in realtà la nostra società ci considera ossessionati solo dal potere, dal sesso e dal denaro, e pensa che abbiamo bisogno di essere continuamente distolti dalla morte, o dalla vera vita. Se sentiamo parlare, o ci viene il sospetto, della nostra immensa potenzialità, quasi non riusciamo a crederci. E se anche riusciamo a concepire una trasformazione spirituale, crediamo sia possibile solo per i grandi santi e i maestri spirituali del passato. Spesso il Dalai Lama parla della mancanza di auto stima e di vero amore per se stessi che ha osservato in molte persone nel mondo moderno. La nostra visione si basa su una convinzione nevrotica delle nostre limitazioni, negandoci ogni speranza di risveglio e contraddicendo tragicamente l'insegnamento centrale del Buddismo: che siamo già essenzialmente perfetti. Se anche concepissimo la possibilità dell'illuminazione, un'occhiata al contenuto della nostra mente ordinaria (rabbia, avidità, invidia, cattiveria, crudeltà, lussuria, paura, ansia e agitazione) pregiudicherebbe per sempre ogni speranza di raggiungerla, se non ci fosse stata presentata la natura della mente e l'indubbia possibilità di realizzarla.

Ma l'illuminazione è reale, e sulla terra abbiamo maestri illuminati. Incontrandone uno siete toccati e scossi nel profondo del cuore, e vi rendete conto che parole come 'illuminazione' e 'saggezza', a cui pensavate come a vaghe idee, sono vere. Nonostante i suoi pericoli, il mondo moderno è molto stimolante. La mente moderna si sta aprendo gradualmente a nuove visioni della realtà. Grandi maestri come il Dalai Lama e Madre Teresa appaiono in televisione, molti maestri orientali insegnano in Occidente, libri di ogni tradizione mistica stanno raccogliendo un pubblico sempre più vasto. La situazione critica del pianeta ci sta risvegliando a una necessità di trasformazione su scala globale.

L'illuminazione, come ho già detto, è reale. Tutti noi, chiunque siamo, nelle giuste circostanze e con un allenamento corretto, possiamo realizzare la natura della mente per conoscere ciò che in noi è senza morte ed eternamente puro. Questa è la promessa di tutte le tradizioni mistiche, verificata in passato e nel presente da migliaia e migliaia di esseri umani.

L'aspetto meraviglioso di questa promessa sta nel fatto che non è nulla di esotico, di fantastico o riservato a un'élite. È per tutti e quando la realizziamo, ci dicono i maestri, si rivela insospettatamente ordinaria. La verità spirituale non è qualcosa di complesso e di esoterico, ma un profondo

buon senso. Realizzando la natura della mente, tutti gli strati della confusione cadono. Non si tratta di 'diventare' un Buddha, ma di smettere gradatamente di essere illusi. Un buddha non è un qualche onnipotente superuomo spirituale, ma un essere umano finalmente vero.

Una delle maggiori tradizioni buddhiste chiama la natura della mente la 'saggezza dell'ordinarietà'. Non mi stancherò mai di ripeterlo: la nostra vera natura, e la natura di tutti gli esseri, non è niente di straordinario. L'ironia sta nel fatto che proprio il nostro mondo 'ordinario' è una fantastica, straordinaria, elaboratissima allucinazione prodotta dal modo di vedere illuso del samsara. È questa visione 'straordinaria' che ci rende ciechi alla natura 'ordinaria', naturale, intrinseca della mente. Immaginate che i buddha ci guardino: come sarebbero amaramente stupiti dalla letale ingegnosità e dalla complessità della nostra confusione.

Siamo così inutilmente complicati che a volte, quando un maestro ci introduce alla natura della mente, non riusciamo a crederci perché è troppo semplice. La nostra mente ordinaria obietta che non può essere, che ci deve essere qualcosa di più. Deve essere certamente più 'splendido', con lampi di luce che ci fiammeggiano intorno, angeli dai lunghi capelli dorati che ci scendono incontro, e la voce cavernosa del Mago di Oz che dichiara: "Ora sei stato introdotto alla natura della mente". Ma non accade niente di così teatrale.

In una cultura che sopravvaluta l'intelletto, immaginiamo che l'illuminazione richieda un'intelligenza straordinaria, dove in realtà molte bravure intellettuali non sono che oscuramenti in più. C'è un detto tibetano: "Se sei troppo intelligente, puoi mancare del tutto il bersaglio". Patrul Rinpoche dice: "La mente razionale sembra molto interessante, ma è il seme dell'illusione". Possiamo farci ossessionare dalle nostre stesse teorie e non cogliere mai il punto. C'è un altro detto tibetano: "Le teorie sono come toppe su un abito: prima o poi si staccano".

Voglio raccontarvi una storia incoraggiante. Un maestro del secolo scorso aveva un discepolo veramente ottuso. Gli aveva dato innumerevoli insegnamenti nel tentativo di introdurlo alla natura della mente. Niente da fare. Alla fine il maestro si infuriò e gli disse: "Porta questo sacco d'orzo sulla cima di quella montagna. Non fermarti mai a riposare. Vai avanti finché arrivi in cima". Il discepolo, d'animo semplice ma dotato di una devozione e una fiducia nel maestro incrollabili, fece esattamente ciò che gli era stato detto. Il sacco era molto pesante. Lo prese e incominciò a salire il pendio, senza osare fermarsi. Più saliva, più il sacco diventava pesante. Fu un viaggio interminabile. Arrivato in cima, depose il sacco e crollò a terra, esausto ma intimamente rilassato. Sentì l'aria pungente sul volto. Ogni resistenza si era dissolta e, con essa, la mente ordinaria. Tutto sembrava essersi fermato. In quell'istante, realizzò di colpo la natura della sua mente. "Ah, ecco quello che il maestro voleva farmi capire!", pensò. Corse giù dalla montagna e, contro ogni regola di buona educazione, irruppe nella stanza del maestro. "Ce l'ho fatta... ce l'ho davvero fatta!".

"Hai fatto un'interessante scalata, vero?", gli disse il maestro sorridendo con l'aria di chi la sa lunga.

Chiunque voi siate, potete fare la stessa esperienza che il discepolo fece sulla montagna. Questa esperienza vi darà l'intrepidezza per trattare con la vita e con la morte. Ma qual è la via migliore, più rapida e più efficace? Il primo passo è la meditazione. La meditazione purifica a poco a poco la mente ordinaria, smascherando e portando a esaurimento le sue abitudini e le sue illusioni, dandoci la possibilità, al momento giusto, di riconoscere chi siamo davvero.

Riportare la mente a casa

Oltre duemilacinquecento anni fa, un uomo che aveva cercato la verità per molte, molte esistenze arrivò in un posto tranquillo nel nord dell'India e

sedette sotto un albero. Continuò a restare seduto con determinazione enorme, facendo voto di non rialzarsi prima di avere trovato la verità. Al crepuscolo, si tramanda, vinse le forze oscure dell'illusione; e poco prima dell'alba, quando Venere apparve nel cielo, quell'uomo fu ricompensato per i suoi anni di pazienza, di disciplina e di perfetta concentrazione con la meta ultima dell'esistenza umana: l'illuminazione. In quel sacro momento la terra tremò come "ubriaca di beatitudine" e, dicono le scritture: "Nessuno, in nessun luogo, fu irato, malato o triste; nessuno fece il male, nessuno fu arrogante; il mondo fu rappacificato, come se avesse raggiunto la piena perfezione". Quest'uomo divenne noto come il Buddha Il maestro vietnamita Thich Nhat Hanh dà una splendida descrizione dell'illuminazione del Buddha:

Per Gautama fu come se la prigione che lo racchiudeva da migliaia di esistenze fosse crollata. Il carceriere era l'ignoranza. Solo l'ignoranza aveva oscurato la sua mente, così come le nuvole avevano nascosto la luna e le stelle. Velata da onde infinite di pensieri illusori, la mente aveva diviso in maniera fallace la realtà in soggetto e oggetto, io e altri, esistenza e non esistenza, nascita e morte, e da tali discriminazioni erano sorte le visioni errate, le prigioni della sensazione, del desiderio, dell'attaccamento e del divenire. La sofferenza della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte non fa altro che rendere le mura più spesse. L'unica cosa da fare era acciuffare il carceriere e guardarlo in faccia. Ed ecco che il carceriere è l'ignoranza. . una volta scomparso il carceriere, anche la prigione svanisce per non venire ricostruita mai più.

Il Buddha aveva visto che l'ignoranza della nostra vera natura è la radice di tutto lo strazio del samsara, e che la radice dell'ignoranza è l'abitudine della mente alla distrazione. Mettere fine alla distrazione della mente equivale a mettere fine al samsara; e la chiave, capì, è riportare la mente a casa nella sua vera natura, attraverso la pratica della meditazione.

Il Buddha sedeva per terra con serena e umile dignità, con il cielo al di sopra e intorno a sé, come per indicarci che in meditazione stiamo seduti con un atteggiamento mentale aperto, simile al cielo, e nello stesso tempo siamo ben presenti, radicati nella terra. Il cielo è la nostra natura assoluta priva di barriere e di confini; la terra è la nostra realtà, la condizione ordinaria e relativa. Con la postura che assumiamo in meditazione colleghiamo assoluto e relativo, cielo e terra come le due ali di un uccello unendo la natura senza morte e simile al cielo della mente al terreno della nostra natura mortale, passeggera.

Imparare a meditare è il dono più grande che possiate fare a voi stessi in questa vita. Solo attraverso la meditazione potete mettervi in viaggio alla scoperta della vostra vera natura, trovando la stabilità e la fiducia per vivere, e per morire, bene. La meditazione è la strada verso l'illuminazione.

## EDUCARE LA MENTE

Ci sono molti modi per presentare la meditazione. Anche se l'ho insegnata migliaia di volte, ogni volta è diversa, ogni volta è qualcosa di diretto e di nuovo.

Per fortuna viviamo in un mondo in cui sempre più persone si accostano alla meditazione, che viene sempre più accettata come una pratica che scavalca le barriere culturali e religiose per metterci in contatto con la verità dell'essere. È una pratica che, nello stesso tempo, trascende i diversi dogmi religiosi e costituisce l'essenza delle religioni.

Distratti dal nostro vero sé sprechiamo la vita in interminabili attività, mentre la meditazione è un modo per ritornare a noi stessi, per sperimentare e assaporare il nostro intero essere al di là dei modelli abituali. La vita è vissuta come una lotta feroce e piena d'ansia, un turbine di rapidità e aggressività, competizione, fare nostro, appropriarci, ottenere... caricandoci

di un cumulo di attività e preoccupazioni che sono estranee al nostro essere. La meditazione è esattamente l'opposto. Meditare è fare uno stacco totale dal modo 'normale' di agire; è uno stato libero da occupazioni e preoccupazioni in cui non c'è competizione, non c'è desiderio di afferrare e impossessarsi, non c'è lotta feroce e piena d'ansia, non c'è sete di ottenimento. È uno stato senza ambizione in cui non c'è né accettazione né rifiuto, né speranza né paura, uno stato in cui a poco a poco incominciamo a lasciar liberi nello spazio della semplicità naturale le emozioni e i concetti che ci imprigionavano.

I maestri buddhisti di meditazione sanno quanto sia flessibile e malleabile la mente. Se la educiamo, tutto diventa possibile. Siamo stati perfettamente educati dal samsara e per il samsara, siamo stati educati a provare invidia, educati ad afferrare, educati a provare ansia, tristezza, disperazione e avidità; educati a reagire con rabbia a tutto ciò che ci provoca. Siamo così bene educati che queste emozioni negative sorgono spontaneamente, senza nessuno sforzo per suscitare. Tutto sta nell'educazione e nella forza dell'abitudine. Se siamo sinceri con noi stessi, sappiamo anche troppo bene che la mente, se la consegniamo alla confusione, diventa un'oscura maestra di confusione, abile nelle sue intossicazioni, subdola e perversamente docile alle sue schiavitù. Consegnatela, con la meditazione, al compito di liberarsi dall'illusione e scoprirete che, con il tempo, la pazienza, la disciplina e la pratica corretta, incomincerà a sciogliere i propri nodi e a riconoscere la propria beatitudine e chiarezza essenziali.

'Educare' la mente non significa in alcun modo soggiogarla con la forza, né un lavaggio del cervello. Educare la mente significa in primo luogo vedere direttamente e concretamente come essa funziona, una conoscenza che si può ottenere solo dagli insegnamenti spirituali e dall'esperienza meditativa personale. Allora potrete usare questa conoscenza per domare la mente, plasmandola abilmente per renderla docile e sempre più malleabile, in modo da diventarne i padroni e indirizzarla al suo uso più pieno e più benefico. Un maestro buddhista dell'VIII secolo, Shantideva, scrive:

Se l'elefante della mente è legato da ogni lato dalla corda della presenza mentale

tutte le paure svaniscono e sorge la totale felicità.

Tutti i nemici: tigri, leoni, elefanti, orsi e serpenti [delle nostre emozioni]; tutti i guardiani dell'inferno: demoni e orrori tutti sono legati dalla padronanza della mente e, domando quell'unica mente, tutti sono sottomessi. Perché dalla mente provengono tutte le paure e le innumerevoli sofferenze.

Come uno scrittore impara la spontaneità e la libertà di espressione solo dopo anni di studio spesso faticoso, e come la semplice grazia di una ballerina è il risultato di prove spossanti e pazienti, una volta che abbiate compreso dove vi porterà, vi accosterete alla meditazione come al maggior compito della vita, che esige il massimo della perseveranza, dell'entusiasmo, dell'intelligenza e della disciplina.

## IL CUORE DELLA MEDITAZIONE

La meditazione ha lo scopo di risvegliare in noi la natura simile al cielo della mente e di introdurci a ciò che siamo davvero, alla pura e immutabile consapevolezza che sta alla base del processo della vita e della morte. Nella calma e nel silenzio della meditazione intravediamo e ritorniamo a quella profonda natura interiore che abbiamo perduto di vista tanto, tanto tempo fa a causa dell'agitazione e della distrazione della mente. Non è strano che la mente non riesca a star ferma per più di pochi istanti senza rincorrere le distrazioni? La nostra mente è così agitata e sempre occupata in qualcosa da farmi a volte pensare che vivendo in una città moderna siamo già simili

agli esseri tormentati dello stadio intermedio del dopo morte, dove si dice che la coscienza sia angosciosamente inquieta. Le statistiche rivelano che il tredici per cento degli americani soffre di disturbi mentali. Che cosa rivela questo dato rispetto al nostro modo di vivere?

Siamo frammentati in troppi aspetti diversi. Non sappiamo chi siamo realmente, né con quali dei nostri aspetti identificarci o in quali aspetti credere. Tali e tante voci contraddittorie, regole e sentimenti lottano tra di loro per assumere il controllo della nostra vita interiore che ci troviamo sparpagliati in tutte le direzioni, senza nessuno in casa.

La meditazione, dunque, è riportare la mente a casa.

Negli insegnamenti del Buddha diciamo che vi sono tre cose che differenziano completamente una meditazione che induce rilassamento, pace e beatitudine temporanei, e una meditazione che diventa un potente strumento di illuminazione, vostra e degli altri. Le indichiamo come 'buona all'inizio, buona nel mezzo e buona alla fine'.

Buona all'inizio deriva dalla consapevolezza che noi e tutti gli esseri senzienti abbiamo la natura di buddha come essenza più profonda, e che realizzare la nostra natura significa liberarsi dall'ignoranza e mettere fine alla sofferenza. Ogni volta che sediamo in meditazione, siamo mossi e ispirati dalla motivazione di dedicare la pratica e la vita all'illuminazione di tutti gli esseri. Nello stesso spirito di tutti i buddha del passato, che pregavano così:

Tramite il potere e la verità di questa pratica: che tutti gli esseri abbiano la felicità e le cause della felicità, che tutti gli esseri siano liberi dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza  
che nessuno sia mai separato dalla sacra felicità priva di sofferenza, che tutti vivano in equanimità, senza troppo attaccamento e troppa avversione, che vivano fiduciosi nell'uguaglianza di tutto ciò che vive.

Buona nel mezzo è la disposizione mentale con la quale entriamo nel cuore della pratica, disposizione ispirata dalla realizzazione della natura della mente e da cui si origina un atteggiamento di non attaccamento, libero da qualunque riferimento concettuale, e la consapevolezza che vede tutte le cose intrinsecamente 'vuote', illusorie, simili a un sogno.

Buona alla fine è la conclusione della meditazione con la dedica dei meriti acquisiti, e la fervida preghiera: "Qualunque merito originato dalla pratica possa contribuire all'illuminazione di tutti gli esseri, possa diventare una goccia nell'oceano dell'azione di tutti i Buddha nel loro impegno instancabile per la liberazione degli esseri". Il merito è costituito dalla forza positiva, dagli effetti benefici, dalla pace e felicità che irraggiano dalla vostra pratica; e voi lo dedicate al bene ultimo degli esseri: l'illuminazione. A livello più immediato lo dedicate alla pace nel mondo, perché tutti siano liberi dal bisogno e dalla malattia, e sperimentino perfetto benessere e durevole felicità. Quindi, realizzando la natura illusoria e simile a un sogno di questa realtà, percepite nel senso più profondo voi stessi che state dedicando i meriti, coloro a cui li state dedicando, e l'atto stesso del dedicarli come 'vuoti' e illusori. Questo viene detto sigillare la meditazione per assicurarsi che il suo potere puro non vada minimamente perduto, e quindi di non sprecare nessuno dei meriti della pratica.

Questi tre sacri principi (l'abile motivazione, l'atteggiamento di non attaccamento che garantisce la pratica, e la dedica che la sigilla) rendono la meditazione realmente illuminante e potente. Il grande maestro tibetano Longchenpa li descrive splendidamente come "il cuore, l'occhio e la forza vitale della vera pratica". Come dice Nyoshul Khenpo: "Per la completa illuminazione niente di più è necessario, ma di meno è incompleto".

La meditazione è riportare la mente a casa, e il primo passo è la pratica della presenza mentale.

Una volta una donna anziana chiese al Buddha come si medita. Il Buddha le rispose di essere consapevole di tutti i movimenti delle mani mentre attingeva acqua al pozzo. Così facendo, si sarebbe presto scoperta in quello stato di attenzione e di calma spaziosa che è la meditazione.

La presenza mentale, la pratica di riportare a casa la mente distratta riconducendo in un unico punto focale tutti gli aspetti del nostro essere, è chiamata 'dimorare pacificamente', o 'dimorare nella calma'. 'Dimorare pacificamente' ha tre effetti.

Primo: gli aspetti frammentati di noi stessi, in conflitto tra di loro, si calmano, si fondono e fanno amicizia. Tranquillizzandoci incominciamo ad avere una comprensione migliore di noi e, a volte, a sperimentare barlumi della radiosità della nostra natura fondamentale.

Secondo: la presenza mentale disinnescava la negatività, l'aggressività e la turbolenza delle emozioni, che hanno acquistato sempre più forza nel corso di infinite esistenze. Non reprimiamo le emozioni e non vi indulgiamo; invece le vediamo, assieme ai pensieri e a tutto ciò che si presenta, con un'accettazione e una generosità il più aperte e spaziose possibile. I maestri tibetani dicono che questa saggia generosità ha il sapore dello spazio illimitato, così caldo e accogliente che vi sentite avvolti e protetti come in una coperta di luce.

A poco a poco, rimanendo aperti e presenti, e utilizzando le tecniche che spiegherò più avanti per mettere sempre più a fuoco la mente, la negatività verrà gradualmente disinnescata. Incomincerete a star bene dentro di voi o, come dicono i francesi, *etre bien dans sa peau* (stare bene nella propria pelle). Da ciò nasce un rilassamento e un profondo benessere. Ritengo questa pratica la forma più efficace di terapia e autoguarigione.

Terzo: questa pratica rivela il vostro essenziale buon cuore, perché dissolve e scioglie la cattiveria e la volontà di nuocere. Solo rimuovendo la volontà di nuocere possiamo diventare davvero utili agli altri. Rimuovendo con la pratica la cattiveria e la volontà di nuocere, permettiamo che il buon cuore, quella bontà e quella gentilezza fondamentali che sono la nostra vera natura, splenda e irradi il calore in cui fiorisce il nostro vero essere.

Ora siete in grado di capire perché chiamo la meditazione la vera pratica della pace, la vera pratica della non aggressione e della non violenza, il vero e più grande 'disarmo'.

## LA GRANDE PACE NATURALE

Quando insegno la meditazione incomincio spesso dicendo: "Riportate la mente a casa. Allentate la presa. Rilassatevi".

Tutta la pratica meditativa può riassumersi in questi tre punti: riportare la mente a casa, allentare la presa, e rilassarsi. Ciascun punto risuona a più di un livello.

Riportare la mente a casa significa portare la mente nello stato di dimorare nella calma mediante la pratica della presenza mentale. Al livello più profondo, riportare la mente a casa significa rivolgerla verso l'interno e farla riposare nella natura della mente. Questa è la forma di meditazione più alta.

Allentare la presa significa liberare la mente dalla prigionia dell'afferrare, riconoscendo che la paura, il dolore e l'angoscia derivano dall'avidità della mente che afferra. A livello più profondo, la fiducia che nasce dalla sempre maggiore comprensione della natura della mente ispira quella profonda e naturale generosità che vi rende capaci di lasciar andare tutti gli attaccamenti che sono nel vostro cuore. Così il cuore si libera, sciogliendosi nell'ispirazione della meditazione.

Infine, rilassarsi significa essere spaziosi e rilassare la mente da tutte le tensioni. A livello più profondo, vi rilassate nella vera natura della mente

lo stato di Rigpa. Le parole tibetane che descrivono questo processo comunicano il senso di 'rilassarsi sul Rigpa'. È come colare lentamente una manciata di sabbia su una superficie piatta: ogni granello trova spontaneamente il suo posto. Lo stesso accade se vi rilassate nella vostra vera natura, lasciando che i pensieri e le emozioni si calmino naturalmente dissolvendosi nello stato naturale della mente.

Mentre medito, trovo spesso ispirazione in questi versi di Nyoshul Khenpo:

Riposa nella grande pace naturale questa mente spossata, percossa impotente dal karma e dai pensieri nevrotici come dall'implacabile furia delle onde nell'oceano infinito del samsara.

Riposate nella grande pace naturale.

Siate soprattutto a vostro agio, il più naturali e spaziosi possibile. Scivoliate lentamente fuori dal cappio del vostro io ansioso, allentate la presa e rilassatevi nella vostra vera natura. Immaginate l'io ordinario, emotivo e tormentato dai pensieri, come un blocco di ghiaccio o un pezzo di burro lasciato sciogliere al sole. Se provate durezza o freddezza, lasciate che questi sentimenti aggressivi si sciolgano al sole della vostra meditazione. Lasciate che la pace vi lavori e vi aiuti a raccogliere la mente frammentata nella presenza mentale del dimorare nella calma, risvegliando in voi la consapevolezza e la comprensione intuitiva della Chiara visione. Scoprirete che le negatività vengono disarmate, l'aggressività si dissolve, la confusione evapora a poco a poco come nebbia nel cielo ampio e immacolato della vostra natura assoluta.

Sedendo quietamente, il corpo fermo, la parola resa silente e la mente tranquilla, lasciate che i pensieri e le emozioni, qualsiasi essi siano, sorgano e svaniscano, senza attaccarvi a niente.

Com'è questo stato? Dudjom Rinpoche diceva di immaginare un uomo che, dopo una lunga giornata di duro lavoro nei campi, torna a casa e sprofonda nella poltrona preferita davanti al fuoco. Ha lavorato tutto il giorno e sa di aver fatto ciò che voleva fare. Non gli restano altre occupazioni, non ha lasciato nulla di incompiuto, non deve preoccuparsi di nient'altro. È semplicemente pago di essere.

Meditando è essenziale creare l'ambiente mentale appropriato. Lo sforzo e la lotta vengono dal non essere spaziosi, e per questo è vitale creare l'ambiente giusto perché la meditazione possa realmente avvenire. Quando sono presenti l'umorismo e la spaziosità, la meditazione nasce senza sforzo.

Spesso, mentre medito, non ricorro a nessun metodo particolare. Lascio semplicemente che la mia mente riposi e mi accorgo che, specie se sono ispirato, posso riportarla a casa e rilassarmi molto rapidamente. Siedo tranquillo e riposo nella natura della mente, e non mi domando se sono nello stato 'corretto' o no. Non c'è sforzo. Ci sono ricca comprensione, vigilanza e un'incrollabile certezza. Quando sono nella natura della mente, la mente ordinaria non c'è più. Non ho alcun bisogno di convalidare o confermare la mia esistenza: semplicemente, sono. È presente una fiducia fondamentale. Non c'è niente di particolare da fare.

## I METODI DELLA MEDITAZIONE

Se la vostra mente è capace di calmarsi in modo naturale e spontaneo, e scoprite di trovare l'ispirazione di rimanere semplicemente nella sua pura consapevolezza, non avete bisogno di alcun metodo per meditare. Se riuscite a entrare in questo stato, seguire un metodo può addirittura rivelarsi controproducente. Ma, in genere, per molti è difficile entrare direttamente in questo stato. Non sappiamo come si fa a risvegliarlo, e la nostra mente è così turbolenta e distratta che abbiamo bisogno di abili mezzi, di un metodo per evocarlo.

Con 'abile' intendo che unite la comprensione della natura essenziale della

mente, la coscienza della mutevolezza dei vari stati d'animo, e l'intuizione sviluppata nel corso della pratica su come lavorare con voi stessi, momento per momento. Unendo tutto ciò, imparate l'arte di applicare qualunque metodo si riveli appropriato alla situazione o al problema particolare, per trasformare il vostro ambiente mentale.

Ma, ricordate: il metodo è soltanto uno strumento, non è la meditazione. Attraverso l'abile utilizzo del metodo potrete raggiungere la perfezione di quello stato di totale presenza che costituisce la vera meditazione. C'è un eloquente detto tibetano: Gompa ma yin, kompa yin, che significa letteralmente "'Meditazione' non è; 'abituarsi' è". Vuol dire che la meditazione non è altro che abituarsi a praticare la meditazione. Si dice anche: "La meditazione non è sforzarsi, ma venirne naturalmente assimilati". Mettendo costantemente in pratica il metodo, la meditazione si produce a poco a poco. La meditazione non è qualcosa che potete 'fare'; è qualcosa che deve accadere spontaneamente, e solo quando abbiamo portato a perfezione la pratica.

Ma, perché possa accadere, ha bisogno di calma e di condizioni favorevoli. Per raggiungere la padronanza della mente, dobbiamo prima calmarne l'ambiente. Ora la nostra mente è come la fiamma di una candela: instabile, tremolante, irrequieta, piegata dal vento turbolento dei pensieri e delle emozioni. La fiamma può bruciare tranquillamente solo se l'aria è ferma. Così, solo dopo aver calmato la turbolenza dei pensieri e delle emozioni potremo incominciare a vedere la natura della mente e riposare in essa. Inoltre, più avremo sviluppato la stabilità meditativa e minore sarà l'impatto di rumori e disturbi di ogni genere.

Gli occidentali tendono a farsi assorbire da ciò che chiamo la 'tecnologia della meditazione'. Il mondo moderno è affascinato dalle macchine e dai meccanismi, dedito alle formule pratiche. Ma l'aspetto più importante della meditazione è di gran lunga il suo spirito, non la sua tecnica: il modo abile, ispirato e creativo con cui pratichiamo e che potremmo chiamare la 'postura'.

## LA POSTURA

I maestri dicono: "Se create le condizioni adatte nel corpo e nell'ambiente, la meditazione e la realizzazione si producono spontaneamente". Parlare di postura non è pedanteria esoterica. Assumere una postura corretta significa creare un ambiente più favorevole alla meditazione, al risveglio del Rigpa. C'è un legame tra la posizione del corpo e lo stato della mente. Mente e corpo sono interrelati, e la meditazione sorge spontaneamente se la postura e lo stato mentale sono ispirati.

Se, mentre sedete, la mente non è accordata con il corpo, se ad esempio siete ansiosi o preoccupati, il corpo proverà disagio fisico e sarà più probabile che si presentino difficoltà. Al contrario, uno stato mentale calmo e ispirato influirà sulla globalità della vostra postura, e potrete sedere con molta più naturalezza e senza sforzo. È quindi fondamentale unire la postura del corpo e la fiducia che viene dalla realizzazione della natura della mente.

Può darsi che la postura che spiegherò sia leggermente diversa da altre a cui siete abituati. Deriva dagli antichi insegnamenti dello Dzogchen, mi venne insegnata dai miei maestri e la trovo estremamente potente.

Negli insegnamenti dello Dzogchen si dice che la vostra Visione e la vostra postura devono essere come una montagna. La Visione è la somma di tutta la comprensione e tutte le intuizioni sulla natura della mente che riportate nella meditazione. La vostra Visione si traduce nella vostra postura e la ispira, esprime il cuore del vostro essere attraverso il modo in cui vi sedete.

Quindi, sedete come una montagna: con la salda, incrollabile maestosità di una montagna. Una montagna è completamente naturale e sta perfettamente bene in se stessa, per quanto sia forte il vento che la investe o per quanto spesse le nuvole che turbinano intorno alla vetta. Sedendo come una montagna, lasciate

che la mente si innalzi e si liberi in volo.

Punto essenziale della postura è la schiena diritta come una 'freccia' o una 'pila di monete d'oro'. Così l'energia interiore', il prana, scorrerà facilmente attraverso i canali sottili del corpo e la mente troverà il suo naturale stato di riposo. Non forzate assolutamente. La parte inferiore della colonna vertebrale fa una curva: tenetela rilassata ma eretta. La testa sarà comodamente equilibrata sul collo. La forza e la grazia della postura sono date dalle spalle e dalla parte superiore del tronco: tenetele diritte ma senza tensione.

Sedete a gambe incrociate. Non occorre sedervi nel loto completo, come si insiste in pratiche yoga più avanzate. Le gambe incrociate esprimono l'unità di vita e morte, buono e cattivo, abili mezzi e saggezza, potenzialità maschile e femminile, samsara e nirvana. È lo spirito, l'umorismo della non dualità. Potete anche sedere su una sedia, con le gambe rilassate ma assicurandovi di tenere la schiena eretta.

Nella mia tradizione di meditazione si tengono gli occhi aperti. È un punto molto importante. Se siete sensibili ai disturbi esterni, all'inizio della pratica potrebbe esservi utile chiudere gli occhi per qualche momento per riportarvi silenziosamente all'interno. Quando vi siete calmati, aprite lentamente gli occhi e scoprirete che il vostro modo di guardare è diventato più sereno e tranquillo. Abbassate lo sguardo seguendo la linea del naso, formando un angolo di circa quarantacinque gradi. Un accorgimento pratico è abbassare lo sguardo se la mente è agitata, e sollevarlo se la mente è torpida o sonnolenta.

Quando la mente si è calmata e incomincia a prodursi la chiarezza della visione, vi sentirete in grado di sollevare lo sguardo, di aprire di più gli occhi e di guardare nello spazio immediatamente di fronte a voi. Questa è la posizione degli occhi raccomandata nella pratica dello Dzogchen.

Gli insegnamenti dello Dzogchen dicono che la meditazione e lo sguardo devono essere come la vasta distesa di un grande oceano: aperta, illimitata, che abbraccia tutto. Come la visione e la postura sono inseparabili, così la meditazione ispira il vostro sguardo, divenendo una cosa sola con esso. Non mettete allora a fuoco niente in particolare; volgete lo sguardo lentamente all'interno, e lasciate che si espanda diventando sempre più ampio e penetrante. Scoprirete che anche la Visione si espanderà e che nel vostro sguardo ci sarà più pace, più compassione, più equanimità e più equilibrio.

Il nome tibetano del Buddha della compassione è Chenrézig. Chen è l'occhio, ré l'angolo dell'occhio, e zig significa 'vedere'. Ciò significa che, con i suoi occhi compassionevoli, Chenrézig vede le necessità di tutti gli esseri.

Prendete la compassione che irraggia dalla vostra meditazione e incanalatela gentilmente e con dolcezza negli occhi, in modo che il vostro sguardo diventi lo sguardo stesso della compassione, onnipervadente e simile all'oceano.

Ci sono molte ragioni per tenere gli occhi aperti. Prima di tutto, avrete meno possibilità di addormentarvi. Poi, la meditazione non è un modo per fuggire dal mondo, per rifugiarsi nell'esperienza simile alla trance di uno stato alterato di coscienza. Al contrario è un metodo diretto per comprendere realmente noi stessi, per metterci in rapporto con la vita e il mondo.

Per questo in meditazione dovete tenere gli occhi aperti, e non chiusi. Non chiudete fuori la vita, ma rimanete aperti e in pace verso ogni cosa. Lasciate che i sensi (udito, vista, tatto) siano naturalmente aperti, senza rincorrere le percezioni sensoriali. Dudjom Rinpoche diceva: "Benché vengano percepite varie forme, esse sono essenzialmente vuote: eppure nella vacuità si percepiscono le forme. Benché vengano percepiti vari suoni, essi sono essenzialmente vuoti; eppure nella vacuità si percepiscono i suoni. Benché sorgano vari pensieri, essi sono vuoti; eppure nella vacuità si percepiscono i pensieri". Tutto ciò che vedete, tutto ciò che udite, lasciatelo così com'è senza afferrarlo. Lasciate l'udire nell'udire, lasciate il vedere nel vedere, senza permettere all'attaccamento di mescolarsi alla percezione.

Secondo la speciale pratica della luminosità dello Dzogchen, la luce della

nostra energia di saggezza risiede nel centro del cuore, che è collegato agli occhi attraverso 'canali di saggezza'. Gli occhi sono le 'porte' della luminosità, e li teniamo aperti per non ostruire questi canali di saggezza. Anche la bocca va tenuta leggermente schiusa, come se stesse per emettere un profondo, rilassante "Aaah". Si dice che, tenendola leggermente schiusa e respirando soprattutto attraverso la bocca, i 'venti karmici' che originano i pensieri discorsivi hanno più difficoltà a prodursi, creando meno ostacoli alla mente e alla meditazione.

Infine, lasciate riposare comodamente le mani sulle ginocchia.

Questa è la postura della 'mente tranquilla e a suo agio'.

In questa postura c'è una scintilla di speranza, un umore giocoso che Viene dalla segreta conoscenza che la natura di buddha è in tutti noi. Assumendo questa postura vi state divertendo a imitare un buddha, riconoscete la vostra natura di buddha, e date un reale incoraggiamento al suo emergere. Di fatto state incominciando a rispettarvi in quanto buddha potenziali. Nello stesso tempo riconoscete la vostra condizione relativa. Ma, essendo ispirati da una gioiosa fiducia nella vostra natura di buddha, siete in grado di accettare più facilmente i vostri aspetti negativi e di affrontarli con più gentilezza e più umorismo. Meditando, invitatevi a provare l'autostima, la dignità e la grande umiltà del buddha che voi siete. Spesso dico che lasciarsi ispirare da questa gioiosa fiducia è abbastanza; da questa comprensione e questa fiducia, la meditazione fiorirà spontaneamente.

### TRE METODI DI MEDITAZIONE

Il Buddha ha insegnato 84.000 modi per domare e pacificare le emozioni negative, e il Buddismo ha sviluppato un numero incalcolabile di meditazioni. Dalla mia esperienza, tre meditazioni sono particolarmente efficaci per gli uomini moderni. Tutti possono usarle e trarne beneficio. Sono: 'osservare' il respiro, utilizzare un oggetto e recitare un mantra.

#### 1. 'Osservare' il respiro

Il primo metodo è molto antico, e si ritrova in tutte le scuole buddhiste. Consiste nel posare l'attenzione, con leggerezza e consapevolezza, sul respiro.

Il respiro è vita, l'espressione primaria e fondamentale della vita. Nel Giudaismo ruah, il respiro, simboleggia lo spirito di Dio che viene infuso nella creazione; e anche 'nel Cristianesimo c'è un profondo collegamento tra lo Spirito santo, senza di cui nulla può vivere, e il respiro. Nel Buddismo il respiro, prana in sanscrito, è definito il 'veicolo della mente', perché è il responsabile dei movimenti della mente. Calmando la mente con l'abile lavoro sul respiro, simultaneamente e automaticamente la state domando ed educando. Non abbiamo forse fatto tutti esperienza di come sia rilassante, in momenti di grande tensione, restare da soli per pochi minuti e fare alcune ispirazioni ed espirazioni profonde e tranquille? Anche questo semplicissimo esercizio può aiutarci molto.

Meditando, respirate normalmente. Portate con leggerezza l'attenzione sull'espirazione. Espirando, lasciatevi fluire con il respiro. Con ogni espirazione, allentate e lasciate la presa. Immaginate che il vostro respiro si dissolva nella vastità della verità che tutto pervade. Ogni volta che espirate, e prima dell'inspirazione successiva, scoprirete che si apre un intervallo naturale, man mano che l'attaccamento si dissolve.

Rimanete in questo intervallo, in questo spazio aperto. Quando ispirate in modo naturale, non concentrate l'attenzione sull'inspirazione ma continuate a riposare la mente nello spazio che si è aperto.

Praticando è importante non rimanere invischiati in commenti mentali, analisi o chiacchiericcio interno. Non scambiate per presenza mentale il continuo commento "Ora sto inspirando, ora sto espirando". L'importante è la pura

presenza.

Non concentratevi troppo sul respiro. Dategli il 25 per cento dell'attenzione, con il rimanente 75 per cento tranquillamente e spaziosamente rilassato. Diventando sempre più consapevoli del respiro vi scoprirete sempre più presenti, unificherete le vostre parti disperse qua e là, e diventerete un tutto integro.

In seguito, invece di 'osservare' il respiro, identificatevi gradatamente con esso, come se diventaste il respiro. A poco a poco il respiro, chi respira e il respirare diventano uno. La dualità e la separazione scompaiono.

Noterete come questa semplice presenza mentale filtri i pensieri e le emozioni. È come lasciar cadere una vecchia pelle: qualcosa si stacca e si libera.

Alcuni non si sentono affatto rilassati né a proprio agio osservando il respiro, anzi lo trovano quasi claustrofobico. Se siete tra questi, forse può esservi più utile la prossima tecnica.

## 2. Utilizzare un oggetto

Il secondo metodo, che molti trovano utile, consiste nel posare con leggerezza la mente su un oggetto. Potete scegliere un oggetto bello che vi comunica una speciale ispirazione: un fiore, un cristallo. Ancora più potente è un'immagine che incarna la verità: Cristo, Buddha o il vostro maestro. Il vostro maestro è il legame vivente con la verità e, grazie al rapporto personale che avete con lui o lei, contemplarne il volto vi ricollega all'ispirazione e alla realtà della vostra natura.

Molti hanno scoperto di avere uno stretto rapporto con l'immagine della statua di Padmasambhava chiamata 'Mi assomiglia', scolpita dal vero e benedetta da lui stesso nell'VIII secolo in Tibet. Grazie allo straordinario potere della sua personalità spirituale, Padmasambhava portò l'insegnamento del Buddha in Tibet. I tibetani lo conoscono come il 'secondo Buddha' e lo chiamano affettuosamente 'Guru Rinpoche', che significa 'prezioso maestro'. Dilgo Khyentse Rinpoche diceva: "Dalla nobile terra dell'India e dal Tibet, il paese delle nevi, vennero tanti maestri incomparabili e straordinari, ma, tra tutti, colui che ha la più grande compassione e benedizione per gli esseri di questa difficile età è Padmasambhava, che incarna la compassione e la saggezza di tutti i Buddha. Tra le sue qualità c'è la capacità di dare istantaneamente la sua benedizione a chiunque lo prega e, per qualunque cosa preghiamo, può soddisfare immediatamente il nostro desiderio".

Ispirati da ciò, portate un'immagine di questa statua al livello degli occhi e posate con leggerezza l'attenzione sul suo volto, guardandolo negli occhi. Nel suo sguardo c'è una profonda calma che erompe dalla fotografia e che vi trasporta in quello stato di consapevolezza senza attaccamento che è lo stato della meditazione. Lasciate la vostra mente, silenziosa e tranquilla, in compagnia di Padmasambhava.

## 3. Recitare un mantra

La terza tecnica, molto usata nel Buddhismo tibetano (come anche nel Sufismo, nella Chiesa ortodossa e nell'Induismo), usa il suono di un mantra per unificare la mente. La parola mantra significa 'ciò che protegge la mente'. Un mantra è ciò che protegge la mente dalla negatività, o che vi protegge dalla vostra stessa mente.

Se siamo nervosi, disorientati o emotivamente fragili, cantare o recitare un mantra con ispirazione può cambiare radicalmente lo stato mentale trasformandone l'energia e l'atmosfera. Com'è possibile? Il mantra è l'essenza del suono, l'incarnazione della verità sotto forma di suono. Ogni sillaba è intrisa di potere spirituale, condensa una verità spirituale e vibra della

benedizione della parola dei buddha. Si dice inoltre che la mente cavalca l'energia sottile del respiro, il prana, che attraversa e purifica i canali sottili del corpo. Mentre cantate un mantra, caricate il vostro respiro e la vostra energia con l'energia del mantra, intervenendo direttamente sulla mente e sul corpo sottile.

Ai miei studenti consiglio il mantra OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM (i tibetani lo pronunciano: Om Ah Hung Benza Guru Péma Siddhi Hung). È il mantra di Padmasambhava, il mantra di tutti i Buddha, maestri e esseri realizzati, dotato di uno speciale potere di pace, risanamento, trasformazione e protezione in quest'epoca così violenta e caotica. Recitatelo tranquillamente, con profonda attenzione, e lasciate che il respiro, il mantra e la consapevolezza diventino a poco a poco un'unica cosa. Oppure cantatelo con ispirazione e riposare nel silenzio profondo che a volte lo segue. Dopo un'intera vita di familiarità con la pratica, a volte sono ancora meravigliato dal potere del mantra. Qualche anno fa diressi a Lione un seminario con circa trecento persone, in maggioranza terapeuti e casalinghe. Avevo insegnato tutto il giorno, ma sembrava che volessero davvero sfruttare al massimo l'incontro e mi ponevano inesorabili una fila di domande. Al calar della sera ero completamente esausto, e sulla sala stava scendendo un'atmosfera cupa e pesante. Così cantai un mantra, lo stesso mantra che vi ho insegnato. Fui stupefatto dall'effetto: in un attimo sentii le energie ritornarmi, l'atmosfera in sala si trasformò, e il pubblico era di nuovo vivace e incantevole. La stessa esperienza mi è capitata più volte per cui so che non si tratta di un 'miracolo' occasionale.

## LA MENTE IN MEDITAZIONE

Allora, che cosa si deve 'fare' con la mente in meditazione? Assolutamente niente. Lasciatela semplicemente così com'è. Un maestro descrive la meditazione come: "mente, sospesa nello spazio, in nessun luogo". C'è un detto famoso: "Se la mente non è manipolata, è spontaneamente colma di beatitudine, così come l'acqua, se non viene agitata, è per sua natura chiara e trasparente". Spesso paragono la mente in meditazione a un vaso d'acqua torbida: meno vi interferiamo e lo scuotiamo, più le particelle di sporcizia si depositano sul fondo, permettendo alla naturale purezza dell'acqua di rivelarsi. La vera natura della mente è tale che, se la lasciate nel suo stato naturale inalterato, essa ritroverà la sua vera natura di beatitudine e limpidezza.

Dunque curatevi di non imporre nulla alla mente, di non caricarla. Non sforzatevi di controllarla, e non sforzatevi di essere in pace. Non siate troppo solenni e non crediate di stare celebrando un rituale speciale; lasciate andare l'idea stessa di stare meditando. Lasciate che il corpo e il respiro siano così come sono. Pensate a voi stessi come al cielo che contiene tutto l'universo.

## UN DELICATO EQUILIBRIO

Nella meditazione, come in tutte le arti, dev'essererci un delicato equilibrio tra rilassamento e attenzione. C'era un monaco di nome Shrona che studiava meditazione con uno dei discepoli più stretti del Buddha e non riusciva a trovare la giusta disposizione mentale. Tentava vigorosamente di concentrarsi, ma si procurava solo dei gran mal di testa. Allora si rilassò. Troppo, perché si addormentò. Allora chiese aiuto al Buddha. Sapendo che, prima di diventare monaco, era stato un musicista, il Buddha gli chiese: "Da laico, non eri un suonatore di vina?".

Shrona annuì.

"Quando traevi i suoni migliori dal tuo strumento? Quando le corde erano molto tese o quando erano molto lente?".

"In nessuno dei due casi, ma quando le corde avevano la giusta tensione: né troppo tese né troppo lente".

"È esattamente lo stesso con la mente".

Una delle più grandi maestre tibetane di meditazione, Ma Chik Lap Dron, diceva: "Attento, attento; ma rilassati, rilassati. Ecco il punto cruciale della Visione in meditazione". Destate l'attenzione ma, nello stesso tempo, rimanete rilassati. Così rilassati da non tenere stretta neppure l'idea del rilassamento.

## PENSIERI ED EMOZIONI: LE ONDE E L'OCEANO

Molti, incominciando a meditare, dicono che i loro pensieri si scatenano e diventano più incontrollati di prima. Li rassicuro dicendo che è un buon segno. Non significa che i vostri pensieri sono diventati più scatenati, ma che voi siete diventati più calmi, prendendo finalmente consapevolezza del chiasso che hanno sempre fatto i vostri pensieri. Non scoraggiatevi e non mollate. Siate semplicemente presenti a tutto ciò che si presenta e ritornate continuamente al respiro, anche in mezzo alla peggiore confusione.

Nelle antiche istruzioni di meditazione si dice che, all'inizio, i pensieri sono accavallati, ammassati l'uno sull'altro come l'acqua che scende da una montagna ripida. A poco a poco, perfezionando la meditazione, sono come l'acqua in una gola stretta e profonda, poi come un ampio fiume che serpeggia lentamente verso il mare, e infine la mente diventa come l'oceano, calmo e immobile, mosso di tanto in tanto da increspature o onde momentanee.

Molti credono che, in meditazione, non ci debbano essere né pensieri né emozioni. Quando pensieri ed emozioni si formano ne sono disturbati, sono esasperati con se stessi e pensano di stare sbagliando. Niente è più lontano dalla verità. A questo proposito c'è un detto tibetano: "Voler carne senza ossa e tè senza foglie è una pretesa assurda". Finché avrete una mente, avrete pensieri ed emozioni.

Come l'oceano produce onde e il sole raggi, la mente irraggia pensieri ed emozioni. Nell'oceano si formano le onde, ma l'oceano non ne è particolarmente turbato. Le onde sono la natura stessa dell'oceano. Le onde nascono, ma dove vanno? Ritornano all'oceano. E da dove vengono? Sempre dall'oceano. Allo stesso modo, i pensieri e le emozioni sono l'espressione e l'irraggiamento della natura stessa della mente. Sorgono dalla mente e si dissolvono... dove? Di nuovo nella mente. Qualunque cosa sorge, non consideratela un problema. Se non reagite impulsivamente, se siete pazienti, si acquieterà di nuovo nella sua natura essenziale.

Con questa comprensione, i pensieri rafforzeranno la vostra pratica. Ma se non ne comprendete la natura intrinseca, cioè che essi sono l'emanazione della natura della vostra mente, i pensieri diventano semi di confusione. Sviluppate un atteggiamento spazioso, aperto e compassionevole verso i pensieri e le emozioni: sono i vostri parenti, la famiglia della vostra mente. Come diceva Dudjom Rinpoche: "Siate come un vecchio saggio che guarda un bambino giocare".

A volte siamo perplessi sul da farsi rispetto alle negatività o alle emozioni che ci turbano. Ma, nella spaziosità della meditazione, potete vedere pensieri ed emozioni con un atteggiamento imparziale. Cambiando l'atteggiamento cambia tutta l'atmosfera della mente, e la natura stessa dei pensieri e delle emozioni. Se voi siete ben disposti, anche loro lo sono; se non li sentite come una difficoltà, non vi faranno difficoltà.

Così, qualunque pensiero ed emozione si presenti, lasciate che sorga e svanisca, come un'onda nell'oceano. Ogni volta che vi scoprite a pensare, lasciate che il pensiero sorga e svanisca senza alcuna coercizione. Non afferratelo, non alimentatelo, non abbandonatevi a esso e non tentate di conferirgli solidità. Non invitate e non seguite i pensieri, siate come l'oceano nei confronti delle onde o come il cielo che vede, giù in basso, le nuvole che lo attraversano.

Scoprirete ben presto che i pensieri sono come il vento, vanno e vengono. Il segreto sta nel non 'pensare' ai pensieri, ma di lasciarli passare nella mente senza costruire pensieri sui pensieri.

Percepriamo il flusso di pensieri della mente ordinaria come una massa ininterrotta. Non è così. In meditazione scoprirete che c'è un intervallo tra un pensiero e l'altro. Quando un pensiero è finito e il prossimo non è ancora sorto, scoprirete che c'è sempre un intervallo in cui si manifesta il Rigpa, la natura della mente. Il compito della meditazione è quindi di lasciare che i pensieri rallentino perché l'intervallo diventi sempre più evidente.

Il mio maestro aveva un discepolo di nome Apa Pant, noto scrittore e diplomatico indiano che aveva ricoperto la carica di ambasciatore in molte capitali. Aveva rappresentato il governo indiano a Lhasa e poi nel Sikkim. Inoltre era un praticante di meditazione e di yoga, e ogni volta che incontrava il mio maestro gli chiedeva "come meditare". In ciò si atteneva a una precisa tradizione orientale nella quale lo studente pone ripetutamente al maestro un'unica domanda, semplice e basilare.

Apa Pant mi raccontò che un giorno il nostro comune maestro, Jamyang Khyentse, assisteva a una rappresentazione della 'danza dei lama' al tempio di Gangtok, la capitale del Sikkim, e si divertiva alle buffonate dell'atsara, un clown che mette in scena numeri divertenti tra una danza e l'altra. Apa Pant continuava a tormentarlo, chiedendogli con insistenza come meditare. Il mio maestro gli rispose in modo da fargli capire che glielo diceva una volta per tutte: "Sentimi bene: quando l'ultimo pensiero è finito e il prossimo non è ancora sorto, non c'è un intervallo?".

"Sì, c'è", rispose Apa Pant.

"Bene, allungalo. Quello è la meditazione".

## ESPERIENZE

Se continuate a praticare avrete esperienze di ogni genere, buone e cattive. Come una stanza provvista di molte porte e finestre lascia entrare l'aria da molte direzioni, e naturale che in una mente aperta entri ogni genere di esperienza. Potreste sperimentare stati di beatitudine, chiarezza e assenza di pensieri. In un certo senso sono esperienze ottime che segnalano un progresso nella meditazione. Sperimentare beatitudine indica che il desiderio si è temporaneamente dissolto. Sperimentare chiarezza significa che si è temporaneamente dissolta l'aggressività. Sperimentare l'assenza di pensieri è un segno che la vostra ignoranza è temporaneamente svanita. In sé sono ottime esperienze ma, se vi ci attaccate, diventano ostacoli. Le esperienze non sono la realizzazione; ma, se non vi restiamo attaccati, si rivelano per quello che sono in realtà: materiali per la realizzazione.

Le cattive esperienze sono spesso quelle più fuorvianti, perché tendiamo a considerarle un brutto segno. In realtà le esperienze negative sono benedizioni travestite. Cercate di non reagire con la consueta avversione e riconoscetele per ciò che sono in realtà: esperienze, e perciò illusorie e simili a un sogno. La comprensione della vera natura delle esperienze vi libera dal danno o dal pericolo dell'esperienza stessa, di modo che anche un'esperienza negativa si può trasformare in una fonte di grande benedizione e di grande compimento. Ci sono moltissime storie che illustrano il modo di lavorare dei maestri con le esperienze negative per trasformarle in catalizzatori della realizzazione.

Tradizionalmente si dice che per un vero praticante gli ostacoli non sono le esperienze negative, ma al contrario quelle buone. Soprattutto quando le cose vanno bene, dovete essere particolarmente prudenti, e fare attenzione a non essere troppo soddisfatti e compiaciuti. Ricordate l'ammonimento di Dudjom Rinpoche mentre stavo facendo un'esperienza molto potente: "Non eccitarti troppo. In fondo, non è né buono né cattivo". Sapeva che mi stavo attaccando all'esperienza e che anche quell'attaccamento, come ogni altro, deve essere reciso. Tanto in meditazione che nella vita dobbiamo imparare a essere liberi

dall'attaccamento per le esperienze buone, e liberi dall'avversione per quelle cattive.

Dudjom Rinpoche ci mette in guardia da un altro trabocchetto: "Può darsi che, in meditazione, sperimentiate uno stato torbido, confuso, semiconscio, come se aveste una specie di cappuccio sulla testa. Un torpore sognante. Non è altro che una nebbiosa stagnazione priva di consapevolezza. Come uscirne?"

Svegliatevi, raddrizzate la schiena, buttate fuori l'aria stantia dai polmoni e dirigete la consapevolezza sullo spazio limpido per rinfrescare la mente. Se rimanete in quello stato stagnante non andrete avanti. Quindi, ogni volta che cadete in questo intoppo, rimuovetelo. La cosa importante è essere il più svegli possibile, il più attenti possibile".

Qualunque sia il metodo che usate, una volta entrati naturalmente in uno stato di pace attenta, espansa e vibrante, abbandonatelo o lasciate che cada da sé.

Poi rimanete silenziosi, non distratti, senza più ricorrere a un metodo preciso. Il metodo è già servito al suo scopo. Ma, se vi smarrite o vi distraete, ritornate alla tecnica più efficace per riportarvi indietro.

Lo splendore della meditazione non sta nei metodi ma nella sua ininterrotta, viva esperienza della presenza; nella beatitudine, nella limpidezza, nella pace; e, soprattutto, nella completa assenza di attaccamento. La diminuzione dell'attaccamento è il segno che vi state liberando da voi stessi. Più sperimentate questa libertà, più si fa chiaro che l'io, e le speranze e le paure che lo mantengono in vita, si stanno dissolvendo; e più sarete vicini alla infinitamente generosa 'saggezza del non io'. Vivendo in questa casa di saggezza non troverete più barriere tra l'io e il 'tu' tra 'questo' e 'quello', tra 'dentro' e 'fuori'. Siete ritornati alla vostra vera casa: lo stato di non dualità.

#### FATE DELLE INTERRUZIONI

Spesso mi viene chiesto: "Per quanto tempo devo meditare? E quando? Meglio venti minuti al mattino e alla sera, o periodi più brevi durante la giornata?". Sì, va bene meditare per venti minuti, anche se questo non è certo il limite massimo. Nei testi non ho mai trovato menzione di questi venti minuti; credo sia una trovata occidentale e lo chiamo 'Tempo standard della meditazione occidentale'. Il punto non è nella durata della meditazione; è nel vedere se la pratica vi porta davvero in una condizione di consapevolezza e di presenza dove siete un po' aperti e in grado di comunicare con l'essenza del vostro cuore. Cinque minuti di pratica seduta consapevole valgono molto più di un pisolino di venti minuti!

Dudjom Rinpoche consigliava ai principianti di incominciare con brevi sedute. Praticate per quattro, cinque minuti, poi fate una pausa di un minuto. Durante questa interruzione non applicate il metodo scelto, ma non rilasciate del tutto la presenza mentale. A volte, specie se la pratica ha richiesto sforzo, stranamente il momento in cui smettete di applicare il metodo, se rimanete presenti, è il momento in cui la meditazione accade davvero. Ecco perché la pausa è un elemento della meditazione altrettanto importante della seduta. Agli studenti in difficoltà dico a volte di praticare durante la pausa e di fare una pausa durante la meditazione!

Sedetevi per pochi minuti. Poi fate una pausa, molto breve: da trenta secondi a un minuto. Conservate però l'attenzione mentale di tutto ciò che fate e non perdetevi la presenza e la sua naturale tranquillità. Poi risvegliatevi e sedetevi di nuovo. Facendo molte sedute brevi, le interruzioni renderanno la meditazione più reale e ispirata, togliendo alla pratica quel senso di goffa e fastidiosa rigidità, solennità e innaturalità, e arricchendo sempre di più la vostra capacità di mettere a fuoco e la quiete. A poco a poco, grazie all'avvicendamento di sedute e di pause, la barriera tra meditazione e vita quotidiana crollerà, il loro apparente contrasto svanirà, e vi scoprirete sempre più nella pura presenza naturale, senza distrazioni. Allora, com'era solito dire Dudjom Rinpoche: "Anche se il meditante lascia la

meditazione, la meditazione non lascia il meditante".

#### INTEGRAZIONE: LA MEDITAZIONE IN AZIONE

Mi sono reso conto che i praticanti spirituali moderni non sanno come integrare la pratica della meditazione con la vita quotidiana. Non lo ripeterò mai abbastanza: integrare meditazione e azione è la base, il punto e lo scopo della meditazione. È la violenza, lo stress, le richieste e le distrazioni della vita moderna rendono la necessità dell'integrazione ancora più urgente. Sento molti lamentarsi: "Medito da dodici anni ma non mi sembra di essere cambiato. Sono ancora lo stesso. Come mai?". Perché c'è un baratro tra la loro pratica spirituale e la vita quotidiana. È come se vivessero in due mondi diversi, che non si ispirano a vicenda. Ricordo un insegnante dei miei anni scolastici in Tibet. Conosceva a menadito le regole grammaticali della lingua tibetana, ma non era in grado di scrivere una frase senza errori!

Come arrivare a questa integrazione, a permeare la vita quotidiana con il calmo umorismo e lo spazioso distacco della meditazione? La cosa essenziale è la pratica regolare, perché solo con una vera pratica incominceremo a gustare in modo continuativo la pace della nostra natura della mente, così da poterne mantenere l'esperienza nella vita quotidiana.

Dico sempre ai miei studenti di non uscire dalla meditazione troppo in fretta. Concedetevi qualche minuto perché la pace sperimentata nella seduta si infiltri nella vita. Come si esprimeva il mio maestro Dudjom Rinpoche: "Non balzate su e non correte via, ma mescolate la presenza mentale alla vita quotidiana. Comportatevi come un uomo che si è fratturato la testa, attentissimo a non farsi urtare da nessuno".

Terminata la seduta, è importante non arrendersi immediatamente alla tendenza a solidificare il nostro modo di percepire le cose. Ritornando alle faccende quotidiane lasciate che la saggezza, la comprensione, la compassione, l'umorismo, la fluidità, la spaziosità e il senso di distacco portati dalla meditazione pervadano la vostra quotidianità. La meditazione risveglia la comprensione che la natura di ogni cosa è illusoria e simile a un sogno: mantenetele anche nel folto del samsara. Un grande maestro diceva: "Dopo la meditazione, bisogna diventare un figlio dell'illusione".

Dudjom Rinpoche dava questo consiglio: "Sì, tutto è illusorio e simile a un sogno, ma anche così continuate a fare le cose con umorismo. Ad esempio: mentre camminate, camminate spensierati, senza impaccio o inutili solennità, verso lo spazio aperto della verità. Quando sedete, siate la roccaforte della verità. Mangiando, nutrite le vostre negatività e le vostre illusioni nella pancia della vacuità, dissolvendole nello spazio che abbraccia tutto. Quando andate al gabinetto, immaginate di liberarvi e sciacquare via tutti gli offuscamenti e i blocchi".

Ciò che importa davvero non è tanto stare seduti quanto lo stato mentale che vi ritrovate dopo la seduta. È questo stato mentale calmo e centrato che dovete prolungare in tutto ciò che fate. C'è una storia zen che mi piace molto. Un discepolo chiede:

"Maestro, come riporti l'illuminazione nell'azione? Come pratici nella vita quotidiana?".

"Mangio e dormo", rispose il maestro.

"Ma, maestro, tutti mangiano e dormono!".

"Sì, ma non tutti mangiano quando mangiano e dormono quando dormono".

Di qui viene il famoso detto zen: "Quando mangio, mangio; quando dormo, dormo".

Mangiare quando mangiate e dormire quando dormite significa essere perfettamente presenti alle vostre azioni, senza che nessuna delle distrazioni prodotte dall'io vi impedisca di esserci. Questa è integrazione. Se davvero la volete, non dovete prendere la pratica solo di tanto in tanto come una medicina o una terapia, ma come se fosse il vostro sostentamento, il vostro cibo quotidiano. Ecco perché un modo eccellente per sviluppare l'integrazione

è lavorarvi nell'ambito di un ritiro, lontani dal caos della vita cittadina. Troppo spesso molti si accostano alla meditazione attendendosi risultati straordinari: visioni, luci o miracoli sovrannaturali. Quando niente di tutto ciò accade, si sentono defraudati. Il vero miracolo della meditazione è più ordinario, e molto più utile. È una sottile trasformazione, non solo nella mente e nelle emozioni ma nello stesso corpo. È una guarigione. Medici e scienziati hanno constatato che se siete di buon umore tutte le cellule del corpo sono più gioiose, se invece siete immersi nella negatività le cellule possono diventare maligne. La salute è strettamente connessa con lo stato mentale e il modo di essere.

## ISPIRAZIONE

Ho detto che la meditazione è la strada verso l'illuminazione e l'impegno più grande di questa vita. Ogni volta che parlo di meditazione ai miei studenti sottolineo la necessità di praticarla con ferma disciplina e devozione totale. Nello stesso tempo insisto sull'importanza di renderla il più possibile ispirata e ricca di creatività. In un certo senso la meditazione è un'arte, e dovete viverla con il fremito e la fertile inventiva dell'artista.

Mettetevi alla ricerca della pace con la stessa abilità con cui siete diventati nevrotici e competitivi. Ci sono molti modi per rendere gioioso l'approccio alla meditazione. Potete usare la vostra musica preferita per aprire il cuore e la mente. Potete raccogliere versi, citazioni o frammenti di insegnamenti che vi hanno colpito e tenerli a portata di mano per elevare il vostro spirito. A me sono sempre piaciute le thangka (pitture) tibetane, e traggio forza dalla loro bellezza. Cercate anche voi delle riproduzioni di quadri che evocano un senso di sacralità, e appendetele nella vostra stanza. Ascoltate una cassetta di insegnamenti di un maestro, o di canti sacri. Potete trasformare il luogo in cui meditate in un paradiso molto semplice: con un fiore, un bastoncino d'incenso, una candela, una fotografia di un maestro illuminato, la statua di una divinità o di un buddha. Potete trasformare l'ambiente più ordinario in uno spazio intimo e sacro, dove venite ogni giorno a incontrare il vostro vero sé con la gioia e il lieto scambio di saluti di due vecchi amici che si ritrovano.

Se la meditazione ha difficoltà a prodursi nella vostra casa di città, siate inventivi, uscite nella natura. La natura è un'infallibile fonte di ispirazione. Calmate la mente facendo una passeggiata all'alba nel parco o contemplando la rugiada su una rosa in giardino. Stendetevi a terra, guardate il cielo sopra di voi e lasciate che la mente si espanda in quell'immensità. Lasciate che il cielo esterno risvegli il cielo interno della vostra mente. Sedetevi sulla riva di un ruscello e fondete la vostra mente con la corrente, diventate uno con il rumore incessante dell'acqua. Sedete vicino a una cascata e lasciate che la sua risata risanante purifichi il vostro spirito. Passeggiate sulla spiaggia con il vento che vi accarezza dolcemente il viso. Onorate la luce della luna e usatela per calmare la vostra mente. Sedete sulla sponda di un lago o in un giardino e, respirando tranquillamente, lasciate che la mente diventi silenziosa mentre la luna si leva lenta e maestosa nella notte senza nuvole.

Tutto può essere usato come invito alla meditazione. Un sorriso, un volto nella metropolitana, un piccolo fiore che spunta da una crepa nel marciapiede, una cascata di splendidi vestiti in una vetrina, il sole che illumina un vaso di fiori sul davanzale. Siate attenti a ogni segno di bellezza e di grazia. Trasformate in offerta ogni istante di gioia, siate svegli in ogni momento "all'ininterrotto messaggio che dal silenzio si crea".

A poco a poco diventerete padroni della vostra beatitudine, alchimisti della vostra gioia; avrete sotto mano ogni sorta di rimedi per elevare, allietare, illuminare e ispirare ogni respiro, ogni movimento. Chi è il grande praticante spirituale? Una persona che vive ininterrottamente alla presenza del suo vero sé, una persona che ha scoperto e che usa ininterrottamente le fonti della

profonda ispirazione. Come scrive un autore inglese contemporaneo, Lewis Thompson: "Cristo, poeta insuperabile, visse la verità con tale passione che ogni suo gesto, a un tempo puro atto e perfetto simbolo, incarna il trascendente".

Noi siamo qui proprio per incarnare il trascendente.

6

Evoluzione, karma e rinascita

Si tramanda che il Buddha, nella notte memorabile dell'illuminazione, attraversasse diversi livelli di risveglio. Nel primo, con mente "raccolta e purificata, senza macchia, libera da contaminazioni, resa morbida, duttile, centrata e imperturbabile", rivolse l'attenzione al ricordo delle vite precedenti. Così descrive la sua esperienza:

Mi ricordai di molte diverse anteriori forme di esistenza, come di una vita, poi di due vite, poi di tre vite, poi di quattro vite, poi di cinque vite... dieci... cinquanta... cento... centomila, poi delle epoche durante diverse formazioni... e trasformazioni di mondi: 'Là ero io, con tale nome, di tale gente, in tale stato, in tale ufficio, tale bene e male provando, in tale modo finendo la vita; di là trapassato, entrai di nuovo altrove in esistenza... di qua trapassato entrai io qui di nuovo in esistenza'. Così mi ricordai di molte diverse anteriori forme di esistenza, ognuna con i suoi caratteri, con i suoi distintivi... Questa conoscenza... era stata da me nella prima vigilia della notte... raggiunta.

Sin dall'alba della storia, la reincarnazione e la certezza nella vita dopo la morte hanno occupato un ruolo centrale in quasi tutte le religioni. La fede nella rinascita era conosciuta nei primi secoli del Cristianesimo e sopravviveva ancora in forme diverse in pieno Medio Evo. Origene, uno dei più autorevoli Padri della Chiesa, credeva nella "preesistenza delle anime" e nel III secolo scrisse: "Ogni anima viene in questo mondo rafforzata dalle vittorie o indebolita dalle sconfitte delle sue vite precedenti". Anche se il Cristianesimo rifiutò in seguito la credenza nella reincarnazione, se ne trovano tracce nel Rinascimento, nei maggiori poeti romantici inglesi come Blake e Shelley, e abbastanza imprevedibilmente in Balzac. Sin dalla nascita dell'interesse per le religioni orientali, che risale alla fine del secolo scorso, un numero considerevole di occidentali ha accettato la dottrina induista e buddhista della rinascita. Il grande industriale e filantropo americano Henry Ford, scrive:

Accettai la teoria della reincarnazione a ventisei anni. La religione non mi dava informazioni su questo punto. Neppure il lavoro era in grado di soddisfarmi completamente, perché il lavoro è inutile se non possiamo usare l'esperienza fatta in questa vita nella prossima. Quando scoprii la reincarnazione... il tempo non fu più limitato. Non fui più uno schiavo in balia dell'orologio... Vorrei comunicare agli altri la serenità che ci dà una visione più ampia della vita.

Un'indagine Gallup del 1982 rivelò che quasi un americano su quattro crede nella reincarnazione. È una percentuale sorprendente, se si considera il predominio della mentalità scientifica e materialista in quasi tutti gli aspetti della vita.

Eppure quasi tutti hanno ancora un'idea molto vaga della vita dopo la morte, e nessun'idea di come potrebbe essere. Quante persone mi hanno detto di non riuscire a credere in qualcosa di cui non ci sono prove! Ma questa è forse una

prova della sua inesistenza? Come dice Voltaire: "Dopo tutto, non è più sorprendente nascere due volte che una volta sola".

Mi chiedono anche: "Se siamo già vissuti, perché non lo ricordiamo?". Ma perché il fatto di non ricordarlo dovrebbe significare che non siamo già vissuti? Pensate a com'erano vivide le esperienze dell'infanzia, del giorno prima o di un'ora fa nel momento in cui le vivevamo, e come ora il loro ricordo è quasi scomparso, come se non fossero mai accadute. Se non riusciamo a ricordare che cosa abbiamo fatto o pensato lunedì scorso, perché mai pretendere che sia una cosa facile, normale, ricordare ciò che abbiamo fatto in una vita precedente?

A volte, per provocare, rispondo: "Che cosa vi rende così sicuri che non ci sia una vita dopo la morte? Quali prove avete? Cosa accadrebbe se scopriste che c'è una vita dopo questa quando siete morti negandone l'esistenza? Che cosa fareste? Non vi state forse creando dei limiti con la convinzione che non esiste? Non è più sensato concedere all'ipotesi di un'altra vita il beneficio del dubbio, o almeno essere aperti alla possibilità, anche se non abbiamo nessuna 'prova concreta'? E quale potrebbe essere la prova concreta della vita dopo la morte?".

Poi invito a domandarsi: perché allora tutte le religioni credono in un'altra vita? Perché, nel corso dei secoli, centinaia di milioni di persone inclusi i maggiori filosofi, saggi e menti geniali dell'Asia, hanno fatto di questa fede un punto centrale della loro vita? Si sono ingannati tutti quanti?

Torniamo al problema della prova concreta. Il fatto di non aver mai sentito parlare del Tibet, o di non esserci stati, non significa che il Tibet non esiste. Prima della 'scoperta' dell'America, quanti europei sapevano della sua esistenza? La scoperta stessa fu a lungo messa in dubbio. Io credo che la nostra visione della vita, drammaticamente limitata, ci impedisca di accettare e di incominciare a riflettere seriamente sulla possibilità della rinascita. Per fortuna, la cosa non finisce qui. Chi si avvia per un sentiero spirituale, ad esempio quello della meditazione, incomincia a scoprire aspetti della mente che prima non sospettava. Più la mente si apre alla sua natura straordinaria, vasta e finora insospettata, più incominciamo a cogliere una dimensione completamente diversa. Tutte le certezze sulla nostra identità e sulla nostra realtà iniziano a dissolversi, e la possibilità di altre vite oltre a questa diventa a dir poco probabile. Incominciamo a capire che tutto ciò che i maestri insegnano sulla vita e sulla morte, e sulla vita dopo la morte, è vero.

#### ALCUNE PROVE INDICATIVE DELLA RINASCITA

C'è ormai un'ampia letteratura sulle testimonianze di persone che asseriscono di ricordare le vite precedenti. Se siete interessati a farvi una seria idea della rinascita, vi suggerisco di leggere questi libri con mente aperta ma critica.

Tra centinaia di casi di reincarnazione, uno soprattutto mi affascina. Il protagonista è un anziano signore del Norfolk, in Inghilterra, di nome Arthur Flowerdew, che dall'età di dodici anni scoprì di avere ricordi inspiegabili eppure vividi di una grande città nel deserto. Un'immagine ricorrente era quella di un tempio che sembrava tagliato nella roccia. Queste strane immagini gli ritornavano di continuo, specialmente mentre giocava sulla spiaggia vicino a casa con dei ciottoli rosa e arancioni. Crescendo, i particolari della città si fecero più precisi: poteva vedere gli edifici, le strade, dei soldati e l'accesso alla città attraverso una stretta gola.

Molti anni dopo, Arthur Flowerdew vide per caso alla televisione un documentario sull'antica città di Petra, in Giordania. Stupefatto, si trovò di fronte alla città che aveva avuto in mente per tanti anni. In seguito dichiarò che non aveva mai visto un libro su Petra. La sua esperienza divenne nota e una sua intervista della BBC destò l'interesse del governo giordano, che gli offrì un viaggio a Petra con una troupe della BBC per filmare le sue reazioni.

Prima di allora, l'unico suo viaggio all'estero era stato in Francia. Prima di partire, Arthur Flowerdew venne messo in contatto con il massimo esperto mondiale e autore di un libro sull'antica città di Petra, che lo interrogò a fondo e fu sconcertato dall'esattezza delle risposte, che denotavano conoscenze possibili solo in un archeologo specializzato in quell'area. La BBC registrò una descrizione di Petra fatta da Flowerdew prima del viaggio, in modo da poterla confrontare con la realtà. Flowerdew si soffermò su tre particolari: una curiosa roccia a forma di vulcano nelle immediate vicinanze della città, un piccolo tempio in cui credeva di essere stato ucciso nel primo secolo a. C., e una strana costruzione ben nota agli archeologi, ma di cui non era stato identificato l'uso. L'esperto di Petra non conosceva una roccia come quella descritta, e dubitava della sua esistenza. Per quanto riguarda il tempio, quando gli sottopose una fotografia dell'area, Flowerdew lo sorprese indicando il punto esatto in cui sorgeva. Quindi passò tranquillamente a descrivere l'uso della costruzione, a cui nessuno aveva pensato: ospitava il corpo di guardia di cui era stato soldato duemila anni prima.

Un numero sorprendente di informazioni si rivelarono esatte. Mentre la spedizione si avvicinava a Petra, Flowerdew indicò la roccia di forma strana. Entrati nella città, si diresse senza esitazione e senza controllare la mappa verso l'edificio del corpo di guardia, e parlò diffusamente di come venivano esercitati i controlli. Poi si diresse al luogo in cui asseriva di essere stato ucciso da una lancia nemica nel primo secolo a. C. Indicò anche dove sorgevano altre costruzioni non ancora riportate alla luce, e il loro uso. L'esperto e archeologo di Petra che accompagnava Flowerdew non riusciva a spiegarsi la sbalorditiva conoscenza della città da parte di quell'inglese qualunque. Disse:

Conosce una quantità di particolari, molti dei quali collimano con le scoperte archeologiche e le vicende storiche. Ci vorrebbe una mente molto diversa dalla sua per sostenere una rete di menzogne corrispondenti a quelli che asserisce essere i suoi ricordi, almeno per quelli che mi ha riferito. Non lo credo un imbroglione, e non lo credo capace di una frode di queste dimensioni.

C'è un'altra spiegazione alla straordinaria esperienza di Arthur Flowerdew, se non la rinascita? Potreste obiettare che avrebbe potuto leggere una quantità di libri su Petra o che forse riceveva una comunicazione telepatica, ma resta il fatto che molte sue informazioni erano sconosciute agli stessi esperti. Ci sono poi casi affascinanti di bambini che ricordano spontaneamente i particolari di una vita precedente. Ian Stevenson, dell'Università della Virginia, ne ha raccolti molti. Un caso sorprendente fu portato all'attenzione del Dalai Lama, che inviò una commissione a interrogare la bambina in questione.

La bambina si chiamava Kamaljit Kour, ed era la figlia di un maestro di scuola di religione Sikh del Punjab, in India. Un giorno si stava recando con il padre alla fiera di un villaggio vicino, quando improvvisamente lo pregò di portarla in un altro villaggio a una certa distanza dal primo. Alla richiesta di spiegazioni del padre, Kamaljit rispose: "Non ho niente da fare qui, non è casa mia. Portami all'altro villaggio. Stavo andando in bicicletta con un compagno di scuola quando un autobus ci ha investiti. Il mio compagno morì sul colpo. Io venni ferita alla testa, alle orecchie e al naso. Mi soccorsero e mi stesero su una panchina davanti al palazzo di giustizia. Poi mi portarono all'ospedale. Perdevo molto sangue. Arrivarono i miei genitori e i parenti, e dato che all'ospedale non potevano curarmi decisero di portarmi ad Ambala. Quando i dottori dissero che non c'era niente da fare, chiesi ai miei genitori di portarmi a casa". Il padre era sbalordito ma, dietro le insistenze della figlia, la condusse nel villaggio dove voleva andare. Pensava a un capriccio infantile.

Kamaljit riconobbe subito il villaggio e indicò il punto dov'era stata investita. Salirono su un risciò, e la bambina indicò la strada al conducente.

Fece fermare quando arrivarono al gruppo di case in cui dichiarava di essere vissuta. La bambina e il padre stupefatto si diressero verso una casa e il padre, ancora incredulo, chiese ai vicini se c'era una famiglia così e cosà, a cui era morta una bambina. I vicini confermarono. Aggiunsero che la ragazza si chiamava Rishma e aveva sedici anni. Era morta mentre la riportavano a casa dall'ospedale, in macchina.

Il padre era molto scosso e voleva tornare indietro. Ma Kamaljit entrò con decisione nella casa, chiese di vedere la fotografia scolastica di Rishma e la osservò compiaciuta. Arrivarono il nonno e gli zii di Rishma. Kamaljit li riconobbe uno per uno e li chiamò per nome. Indicò quella che era la sua stanza, e fece vedere al padre tutta la casa. Poi chiese i suoi libri di scuola, i suoi due braccialetti d'argento, i suoi due nastri e il nuovo vestito marrone. La zia confermò che erano tutte cose appartenute a Rishma. Poi Kamaljit li condusse a casa dello zio, dove identificò altri oggetti. Il giorno dopo fece visita a tutti i parenti di Rishma e, quando arrivò l'autobus che li avrebbe riportati a casa, si rifiutò di partire dicendo che voleva restare. Suo padre infine la convinse a partire.

La famiglia incominciò a ricostruire la storia. Kamaljit Kour era nata dieci mesi dopo la morte di Rishma. Non aveva ancora incominciato la scuola ma spesso fingeva di leggere, e identificò tutti i suoi compagni nella foto scolastica di Rishma. Kamaljit aveva sempre chiesto abiti marroni, e i genitori scoprirono che a Rishma era stato regalato un vestito marrone di cui era molto orgogliosa, ma che non aveva avuto il tempo di indossare. L'ultima cosa che Kamaljit ricordava della sua vita precedente erano i fari dell'automobile che la portava a casa dall'ospedale. Probabilmente morì in quel momento.

Posso immaginare molti modi per togliere credito a questa storia. Potreste pensare che la famiglia di Kamaljit l'aveva spinta a dichiarare di essere la reincarnazione di Rishma per ragioni che non conosciamo. I familiari di Rishma erano sì ricchi agricoltori, ma anche i genitori di Kamaljit non erano poveri: la loro casa era tra le più belle del villaggio, con un cortile e un giardino. Ciò che incuriosisce, in tutta la storia, è che la famiglia di Kamaljit si sentiva a disagio per la faccenda e si preoccupava di 'che cosa penseranno i vicini'. Ma ancora più significativo è il fatto che i parenti di Rishma, pur non conoscendo molto bene la loro religione e non sapendo neppure se la reincarnazione è accettata o no dai Sikh, erano convinti al di là di ogni dubbio che Kamaljit Kour fosse la loro Rishma.

A chi vuole studiare seriamente la possibilità della vita dopo la morte, suggerisco di leggere le testimonianze molto toccanti delle esperienze di pre-morte. Un numero impressionante di persone è uscito da queste esperienze con la certezza che la vita continua dopo la morte. Molti non avevano nessuna fede religiosa, né alcuna esperienza spirituale.

Ora, alla fine della mia vita, sono profondamente certo che c'è una vita dopo la morte, senz'ombra di dubbio, e non ho paura di morire. Affatto. Conosco persone che hanno così paura, ne sono così atterrite. Sorrido sempre tra me e me quando sento dubitare di una vita futura, o quando dicono: "Quando sei morto, sei finito". E penso: "Non sanno".

Quella che mi accadde fu l'esperienza più strana che abbia mai provato. Mi ha fatto capire che c'è una vita dopo la morte.

So che c'è una vita dopo la morte! Nessuno può scuotere la mia certezza. Non ho dubbi: c'è pace, e niente da temere. Non so cosa c'è al di là della mia esperienza, ma per me è stata sufficiente. Mi ha fornito la risposta a ciò che penso che tutti, prima o poi, si chiedano. Sì, c'è un'altra vita! Più bella di quanto possiamo immaginare. Quando lo sapete, non si possono fare paragoni. Lo sapete e basta.

Gli studi rivelano che chi ha fatto un'esperienza di pre-morte è più aperto e

incline ad accettare la reincarnazione.

E lo stupefacente talento per la musica o la matematica dimostrato da certi bambini prodigio, non sarà da attribuirsi alle capacità acquisite in altre vite? Pensate a Mozart, che componeva minuetti a cinque anni e sonate a otto! Se esiste un'altra vita, perché è così difficile ricordarla? Nel mito di Er, Platone dà una 'spiegazione' di questo vuoto di memoria. Er era un soldato raccolto come morto dal campo di battaglia, che sperimentò una specie di esperienza di pre-morte. Mentre era 'morto' vide varie cose, e fu riportato in vita per "descrivere agli uomini il mondo dell'al di là". Quelli che si preparavano a rinascere erano raccolti nella Pianura dell'Oblivio, una piana arida, spoglia di alberi e piante, e dalla calura tremenda. "Al calare della sera" racconta Platone, "essi si accampavano sulla sponda del fiume Amelete [il fiume della dimenticanza], la cui acqua non può essere contenuta da vaso alcuno. E tutti erano obbligati a berne una certa misura, ma chi non era frenato dall'intelligenza ne beveva di più... Via via che uno beveva, si scordava di tutto". Er, a cui fu vietato di bere, si risvegliò sulla pira funebre con il ricordo di tutto quello che aveva visto e udito.

C'è allora una legge universale che ci impedisce di ricordare dove e come abbiamo vissuto? O è forse la mole, la vastità e l'intensità delle esperienze che ha finito per cancellare ogni traccia delle esistenze passate? E quanto ci sarebbe utile, mi chiedo spesso, poterle ricordare? Chissà se non finirebbe per confonderci ancora di più...

## LA CONTINUITA' DELLA MENTE

Il principale argomento che il Buddhismo porta a 'prova' della rinascita si basa su una profonda conoscenza della continuità della mente. Da dove viene la coscienza? Non può certo nascere dal nulla. Un momento di coscienza non si può produrre senza il momento di coscienza immediatamente precedente. Il Dalai Lama spiega così questa complessa dinamica:

La base su cui i buddhisti accettano la rinascita è principalmente la continuità della coscienza. Prendiamo un esempio dal mondo materiale: noi riteniamo che tutti gli elementi che compongono l'universo, fino al livello microscopico, possono essere ricondotti a un'origine, un punto iniziale in cui tutti gli elementi della materia sono condensati in quelle che vengono chiamate 'particelle spaziali'. A loro volta, queste particelle sono il

prodotto della disintegrazione di un precedente universo. È quindi in atto un ciclo in cui l'universo evolve e si disintegra, per poi tornare di nuovo in essere.

La mente è molto simile a ciò. Il fatto che possediamo un qualcosa che chiamiamo 'mente-coscienza' è ovvio, dato che l'esperienza ne testimonia l'esistenza. È anche evidente, sempre sulla base dell'esperienza, che ciò che chiamiamo 'mente-coscienza' è soggetto a cambiamento in presenza di condizioni e circostanze diverse. Ci viene così rivelata la sua natura momentanea, la sua tendenza al cambiamento.

Altro fatto ovvio è che i livelli grossolani della 'mente-coscienza' sono strettamente correlati con le condizioni fisiologiche del corpo, e anzi ne dipendono. Ma ci deve essere una base, un'energia, una sorgente che mette in grado la mente, interagendo con le particelle materiali, di produrre esseri viventi dotati di coscienza.

Come il livello materiale, anche questo deve avere il suo continuum nel passato. Se ripercorriamo a ritroso la mente-coscienza scopriremo di spostare l'origine della continuità della mente, come quella dell'universo materiale, in una dimensione infinita. Essa, come possiamo vedere, è senza inizio.

Perciò sono necessarie le rinascite che consentono l'esistenza del continuum

mentale.

Il Buddismo postula una causalità universale in cui tutto è soggetto a cambiamento e a cause e condizioni. Non c'è quindi spazio per un dio creatore, né per esseri autocreati: tutto sorge in conseguenza di cause e condizioni. Quindi anche la mente, o coscienza, viene in essere in quanto prodotto dei suoi istanti precedenti.

Le cause e le condizioni di cui parliamo sono di due tipi: cause sostanziali, cioè la sostanza da cui tutto viene prodotto, e fattori co-agenti che contribuiscono al prodursi della causalità. Nel caso della mente e corpo, anche se interagiscono tra di loro, nessuno dei due può divenire la sostanza dell'altro... Mente e materia, benché interdipendenti, non possono essere cause sostanziali l'una dell'altra.

Questa è la base su cui il Buddismo accetta la rinascita.

Molti pensano che la parola 'reincarnazione' implichi 'qualcosa' che si reincarna passando da una vita a un'altra. In realtà il Buddismo non crede a un'entità immutabile e indipendente, quali un'anima o un io, che sopravvive alla morte del corpo. Noi riteniamo che ciò che causa la continuità tra le vite non sia un'entità, ma gli stati più sottili della coscienza. Come spiega il Dalai Lama:

Secondo l'insegnamento buddhista, il principio creatore è la coscienza. La coscienza ha molti livelli. Ciò che chiamiamo la più interna coscienza sottile, è sempre presente. La continuità di tale coscienza è qualcosa di permanente, come le particelle spaziali. Per quanto riguarda la materia, si tratta di particelle spaziali; per quanto riguarda la coscienza, si tratta della Chiara luce... La Chiara luce, che è una forma particolare di energia, crea il legame con la coscienza.

Il modo di prodursi della rinascita è illustrato ottimamente in questo esempio:

Le esistenze di un ciclo di rinascite non sono come le perle di una collana legate da un filo, l'anima, che passa attraverso di esse, ma sono piuttosto simili a cubi messi uno sull'altro: ogni cubo è separato, ma sostiene quello superiore ed è legato a esso in modo funzionale. Tra i cubi non esiste identità, ma interdipendenza.

Nelle scritture buddhiste questa interdipendenza è spiegata chiaramente. Il saggio buddhista Nagasena la illustra al re Milinda, dando famose risposte al re che lo interroga.

"Quando qualcuno rinasce, si tratta della stessa persona che è morta o di una persona diversa?", chiede il re.

"Né la stessa né diversa", risponde Nagasena. "Ma ora dimmi: se un uomo accendesse una lampada, avrebbe luce per tutta la notte?".

"Sì".

"La fiamma che brucia nella prima veglia della notte, è la stessa che brucia nella seconda veglia... nell'ultima veglia?".

"No".

"Significa allora che c'è una lampada nella prima veglia, un'altra lampada nella seconda e un'altra ancora nella terza?".

"No, è a causa di quell'unica lampada che la luce splende tutta la notte".

"La rinascita è uguale: un fenomeno si produce e un altro cessa, simultaneamente. Così, il primo momento di coscienza della nuova esistenza non è lo stesso dell'ultimo momento di coscienza dell'esistenza precedente, né è diverso".

Il re chiede di fargli un altro esempio, e Nagasena paragona il processo al latte: la panna, il burro e il ghee che si fanno con il latte non sono la stessa cosa del latte, ma dipendono dal latte per la loro produzione.

Il re chiede ancora: " Se non c'è un essere che passa da un corpo all'altro,

non siamo liberi dalle azioni negative commesse nelle vite passate?". Nagasena fa questo esempio: un uomo ruba dei manghi. I manghi rubati non sono i manghi piantati dal proprietario: perché allora viene punito? Perché, spiega Nagasena, i manghi rubati hanno potuto crescere e maturare solo in virtù dei manghi piantati in precedenza. Così le azioni commesse in una vita, buone o cattive, producono risultati nella vita futura e noi non ne siamo liberi.

## I L KARMA

Nella seconda parte della notte in cui il Buddha raggiunse l'illuminazione, egli conseguì anche un'altra conoscenza, complementare a quella delle proprie vite anteriori: la conoscenza del karma, della legge naturale di causa ed effetto.

"Con l'occhio celeste, rischiarato, sovrumano vidi gli esseri sparire e riapparire: volgari e nobili, belli e brutti, felici e infelici, riconobbi come gli esseri sempre secondo le azioni riappaiono".

La verità, la forza che causa le rinascite è detta 'karma'. In Occidente spesso lo si intende erroneamente come 'fato' o 'predestinazione', mentre va compreso come la legge infallibile di causa ed effetto che regge l'universo. La parola karma significa letteralmente 'azione', e comprende tanto il potere latente nelle azioni che i risultati dell'azione.

Ci sono molti karma: il karma internazionale, il karma nazionale, il karma di una città, il karma individuale. Tutti sono strettamente interrelati, e solo un essere illuminato li può vedere in tutta la loro complessità.

Cos'è il karma, in termini molto semplici? Significa che tutto ciò che facciamo (azioni, parole e pensieri) avrà un effetto. Ogni azione, anche la più piccola, è gravida di conseguenze. I maestri dicono che una goccia di veleno basta a causare la morte, e un seme minuscolo può diventare un albero gigantesco. Il Buddha dice: "Non sottovalutate nessuna azione negativa, anche la più piccola. Una scintilla, per quanto piccola, può dare fuoco a un covone di fieno alto come una montagna". E: "Non sottovalutate nessuna azione positiva, anche la più piccola, pensando che non sia di beneficio. Anche gocce impalpabili d'acqua riempiranno alla fine un grande recipiente". A differenza delle cose materiali, il karma non si deteriora e non diventa inattivo. Non può venire distrutto "né dal tempo, né dal fuoco e né dall'acqua". La sua potenza non scomparirà se prima non viene a maturazione.

Anche se i risultati delle nostre azioni non sono ancora venuti a maturazione, lo faranno non appena si presenteranno le condizioni giuste. In genere dimentichiamo le nostre azioni, e per questo non riusciamo a vedere il collegamento tra i risultati e le loro cause. Immaginate un'aquila, diceva Jikmé Lingpa. Vola alta nel cielo. Non getta ombra. Niente ne rivela la presenza. Poi, all'improvviso, avvistata la preda, scende in picchiata e piomba al suolo. Solo a questo punto appare la sua ombra minacciosa. Spesso i risultati delle nostre azioni sono posticipati, anche nelle vite future. Né possiamo identificare una causa precisa, perché un evento può essere un amalgama estremamente complesso di molti karma che giungono assieme a maturazione. Per questo crediamo che le cose accadano 'per caso', e quando tutto va bene parliamo di 'fortuna'.

Ma che cosa se non il karma può dare una spiegazione soddisfacente alle grandi e straordinarie differenze tra gli uomini? Possiamo essere nati in condizioni simili, nello stesso paese, nella stessa famiglia, e avere un carattere completamente diverso. Ci succedono cose diverse; abbiamo talenti, propensioni e destini differenti.

Dice il Buddha: "Siete ciò che siete stati, e sarete ciò che fate ora".

Padmasambhava aggiunge: "Se volete conoscere le vite passate, guardate il vostro stato presente; se volete conoscere le vite future, guardate le vostre azioni presenti".

La natura della nostra prossima vita sarà dunque determinata dalla natura delle nostre azioni in questa vita. È importante non dimenticare mai che il risultato delle azioni non dipende dal loro grado ma dall'intenzione, o motivazione, che le stimola.

Al tempo del Buddha viveva una mendicante chiamata "Mi affido alla gioia". Vedeva re, principi e gente comune fare offerte al Buddha e ai discepoli, e desiderava ardentemente poter fare la stessa cosa. Mendicò per l'intera giornata ricavandone un'unica moneta. Con essa si recò da un mercante per comprare dell'olio. Il mercante rispose che con così poco denaro non poteva comprare niente. Ma, udendo che la donna voleva fare un'offerta al Buddha, si commosse e le diede un po' d'olio. La mendicante lo portò al monastero, lo versò in una lampada e la accese. La depose davanti al Buddha ed espresse questo desiderio: "Non ho altro da offrire che questa debole lampada. Ma, grazie a questa offerta, possa io in futuro ricevere la benedizione della lampada della saggezza. Possa io liberare tutti gli esseri dalle tenebre. Possa io purificare i loro oscuramenti e condurli all'illuminazione". Quella notte tutte le altre lampade bruciarono fino a spegnersi. All'alba, quando il discepolo Maudgalyayana passò a raccogliere, la lampada della mendicante bruciava ancora. Vedendola accesa, piena d'olio e con lo stoppino intatto, Maudgalyayana pensò: "Non c'è motivo di tenerla accesa durante il giorno", e cercò di spegnerla. Ma la lampada continuava ad ardere. Cercò di spegnere lo stoppino stringendolo tra le dita, ma non si spense. Provò a soffocare la fiamma con l'abito, ma ardeva sempre. Il Buddha, che aveva visto tutto, disse: "Maudgalyayana, vuoi spegnere quella lampada? Non puoi. Non riuscirai a spostarla e tanto meno a spegnerla. Se anche vi versassi sopra l'acqua di tutti i mari, non si spegnerebbe. L'acqua di tutti i fiumi e di tutti i laghi del mondo non la estinguerebbe. Perché? Perché questa lampada è stata offerta con devozione, con purezza di cuore e di mente. E la motivazione ha prodotto da essa un immenso beneficio". Quando finì di parlare, la mendicante gli si avvicinò e il Buddha le profetizzò che in futuro sarebbe diventata un perfetto buddha, chiamato 'Luce della lampada'. È la nostra motivazione, buona o cattiva, che determina il frutto delle azioni. Shantideva dice:

Tutta la gioia di questo mondo deriva dal desiderare la felicità degli altri; tutta la sofferenza di questo mondo deriva dal desiderare la felicità di me stesso.

Poiché la legge del karma è inevitabile e infallibile, ogni volta che danneggiamo gli altri danneggiamo noi stessi, e ogni volta che diamo felicità agli altri prepariamo la nostra felicità futura. Per questo dice il Dalai Lama:

Se dominate le motivazioni egoistiche (l'ira e così via) e sviluppate più gentilezza e compassione verso gli altri, ne ricaverete un maggior beneficio che in qualunque altro modo. Per questo dico a volte che l'egoista saggio pratica così. Gli egoisti stolti pensano sempre a se stessi, con risultati negativi. Gli egoisti saggi pensano agli altri, danno agli altri il massimo aiuto possibile, con il risultato che essi stessi ricevono benefici.

La fede nella reincarnazione rivela che nell'universo c'è una giustizia, una bontà ultima. È proprio questa bontà che stiamo cercando di scoprire e di liberare. Con ogni azione positiva avanziamo verso di essa, con ogni azione negativa la oscuriamo e la ostacoliamo. E, se non riusciamo a esprimerla nella vita e nelle azioni, ci sentiamo tristi e frustrati.

Se quindi dovessimo trarre un unico messaggio dalla reincarnazione, è questo: sviluppate la bontà del cuore, che desidera che gli altri esseri trovino la felicità definitiva e che agisce per favorire questa felicità. Nutrite e praticate la gentilezza. Il Dalai Lama ha detto: "Non c'è bisogno di templi né

di complicate filosofie. Il nostro cervello, il nostro cuore è un tempio; la gentilezza è la mia filosofia".

## LA CREATIVITA'

Il karma, quindi, non è né fatalistico né predeterminato. Il karma è la nostra capacità di creare e di cambiare. È creativo, perché possiamo decidere come e perché agire. Noi possiamo cambiare. Il futuro è nelle nostre mani, nelle mani del nostro cuore. Il Buddha ha detto:

Il karma crea ogni cosa, come un artista; il karma disegna figure, come una ballerina.

Poiché tutto è impermanente, fluido e interdipendente, i nostri pensieri e le nostre azioni cambiano inevitabilmente il futuro. Non c'è nessuna situazione per quanto apparentemente terribile e senza speranza, come ad esempio una malattia terminale, che non possiamo utilizzare per evolvere. Non c'è crimine o crudeltà che un sincero rimorso e una vera pratica spirituale non siano in grado di purificare.

Milarepa è considerato il più grande yogi, poeta e santo tibetano. Ricordo il brivido che provavo da bambino mentre leggevo la storia della sua vita e guardavo avidamente le piccole illustrazioni nel testo scritto a mano. In gioventù Milarepa era stato uno stregone che, per vendetta, aveva ucciso e causato la disgrazia di tantissime persone servendosi della magia nera. Eppure, grazie al rimorso, alle prove e alle fatiche che dovette sopportare sotto il suo grande maestro, Marpa, poté purificare tutte queste azioni negative. Infine raggiunse l'illuminazione, e la sua figura ha ispirato milioni di persone nel corso dei secoli.

In Tibet diciamo: "L'azione negativa ha una qualità positiva: può essere purificata". C'è sempre una speranza. Anche gli assassini e i criminali più incalliti possono cambiare e superare le condizioni che li hanno indotti al crimine. La nostra condizione attuale, se la usiamo con saggezza e abilità, può essere d'ispirazione a liberarci dalla schiavitù della sofferenza. Tutto ciò che ci accade riflette il nostro karma passato. Se lo sappiamo, se lo sappiamo davvero, qualunque sofferenza o difficoltà non la vedremo come un insuccesso o una catastrofe, né come una punizione. Non ci incolperemo e non ci abbandoneremo all'odio verso noi stessi. Vedremo invece il dolore che proviamo come il completamento degli effetti, la maturazione del nostro karma passato. I tibetani dicono che la sofferenza è una "ramazza che scopa via tutto il karma negativo". Possiamo persino provare gratitudine, perché un karma sta giungendo alla fine. Sappiamo che la 'buona sorte', che è frutto del buon karma, passerà presto se non sapremo utilizzarla; e che la 'cattiva sorte', che è il risultato del karma negativo, ci può offrire una meravigliosa occasione per evolverci.

Per i tibetani il karma ha un significato vivo e reale nella vita di tutti i giorni. Vivono la realtà del karma e ne conoscono la verità, e questa è la base dell'etica buddhista. Sanno che si tratta di un processo naturale e giusto. Il karma ispira nei tibetani il senso della responsabilità personale in tutto ciò che fanno. Da ragazzo, la mia famiglia aveva un ottimo servo di nome A-pé Dorje, che mi amava moltissimo. Era un sant'uomo, che in tutta la vita non fece mai male agli altri. Ogni volta che, da bambino, facevo o dicevo qualcosa di dannoso, mi diceva con dolcezza: "Oh, questo non è giusto", instillandomi così il senso profondo dell'onnipresenza del karma e l'abitudine quasi automatica di trasformare la mia reazione ogni volta che sorgeva un pensiero negativo.

È davvero tanto difficile vedere il karma in atto? Non ci basta considerare la nostra vita per vedere le conseguenze di molte nostre azioni? Se abbiamo addolorato o ferito qualcuno, il fatto non ci è rimbalzato contro? Non ne conserviamo un ricordo amaro, con una traccia di disgusto verso noi stessi?

Quel ricordo, quella traccia sono karma. Anche le abitudini e le paure sono dovute al karma: sono il risultato delle azioni, delle parole e dei pensieri del passato. Esaminando in piena consapevolezza le nostre azioni, vedremo che ripetono sempre lo stesso schema. Ogni comportamento negativo porta dolore e sofferenza, ogni comportamento positivo porta felicità.

## LA RESPONSABILITA'

Sono rimasto molto colpito da come i resoconti delle esperienze di pre-morte confermino, in modo chiaro e sorprendente, la verità del karma. Uno dei denominatori comuni delle esperienze di pre-morte, che è stato un notevole stimolo alla riflessione, è la 'panoramica retrospettiva della vita'. Sembra che chi ha vissuto questa esperienza non soltanto abbia rivisto nei minimi e vividi particolari gli eventi della sua vita, ma che abbia anche potuto vedere tutte le possibili implicazioni delle azioni compiute. Di fatto fa esperienza dell'intera gamma degli effetti prodotti dalle sue azioni sugli altri e delle emozioni che hanno suscitato, anche le più dolorose e sconvolgenti:

Ogni evento della mia vita mi passò davanti agli occhi. Mi vergognai di tante cose, perché ora ne avevo una percezione diversa... Non solo delle mie azioni, ma di come avevo influito sugli altri... Scoprii che neppure un pensiero va perduto.

La mia vita mi passò davanti... Riprovai tutte le emozioni provate durante la vita. Vedevo con i miei stessi occhi come le emozioni avessero influenzato la mia vita, e le ripercussioni della mia vita sugli altri...

Ero coloro a cui avevo fatto del male, ero coloro a cui avevo fatto del bene.

Fu un rivivere completamente ogni pensiero che avevo pensato, ogni parola detta, ogni azione fatta; più gli effetti dei miei pensieri, delle mie parole e delle mie azioni su tutte le persone appartenenti al mio ambiente o alla mia sfera d'influenza, persone conosciute e sconosciute... più gli effetti di ogni mio pensiero, parola e azione sulle piante, gli animali, il suolo, gli alberi, l'acqua, l'aria e il tempo.

Credo che queste testimonianze siano da prendersi seriamente. Ci possono aiutare a comprendere tutte le implicazioni delle nostre azioni, parole e pensieri, spingendoci a diventare sempre più responsabili. Ho notato che molte persone si sentono minacciate dalla realtà del karma, perché incominciano a intravedere che non c'è scampo a una legge naturale. Altri manifestano un totale disprezzo del karma, ma nel profondo nutrono seri dubbi sulla validità del loro rifiuto. Di giorno possono agire nel massimo spregio della morale, in quella che è una sicurezza artificiosa e incauta, ma nella solitudine della notte la loro mente è spesso pesante e angosciata.

Tanto l'Oriente che l'Occidente hanno sviluppato le proprie vie particolari per fuggire le responsabilità che derivano dalla comprensione del karma. Gli orientali usano il karma come scusa per non dare una mano agli altri, asserendo che la sofferenza altrui è 'il loro karma'. I 'liberi pensatori' occidentali fanno il contrario. Gli occidentali che credono nel karma possono diventare esageratamente 'sensibili' e 'cauti', asserendo che aiutare qualcuno equivale a interferire in quello che gli altri devono 'risolvere da sé'. Che sotterfugio, che tradimento della nostra umanità! Forse, imparare ad aiutare è proprio il nostro karma. Conosco molte persone ricche. La loro ricchezza può distruggerle, se usata per alimentare la pigrizia e l'egoismo; oppure potrebbero approfittare della grande opportunità che il denaro offre per aiutare gli altri e quindi se stesse.

Non dimentichiamo mai che nelle azioni, nelle parole e nei pensieri operiamo

sempre una scelta. È che, scegliendo, possiamo mettere fine alla sofferenza e alle sue cause, aiutando il nostro potenziale, la nostra natura di buddha, a risvegliarsi. Finché la natura di buddha non sarà completamente risvegliata e, liberati dall'ignoranza, non ci saremo fusi con la mente immortale e illuminata, non ci sarà fine alla ruota di vita e morte. Per questo gli insegnamenti dicono che, se non prendiamo tutta la responsabilità su noi stessi in questa vita, la nostra sofferenza continuerà non solo per poche ma per migliaia di vite.

È questa comprensione rinsavente che fa considerare ai buddhisti molto più importanti le vite future che non questa, perché sono molte le vite che ci aspettano. Questa visione a lungo termine governa tutta la vita. Sanno che sacrificare l'eternità per un'unica vita sarebbe come sperperare i risparmi di una vita intera in un'unica bevuta, ignorando scioccamente le conseguenze. Ma, se osserviamo la legge del karma e risvegliamo in noi il buon cuore dell'amore e della compassione, se purifichiamo il flusso mentale e risvegliamo a poco a poco la saggezza della natura della mente, diventeremo veri esseri umani e, infine, illuminati. Albert Einstein scrive:

Un essere umano è parte di un tutto che chiamiamo 'universo', una parte limitata nel tempo e nello spazio. Sperimenta se stesso, i pensieri e le sensazioni come qualcosa di separato dal resto, in quella che è una specie di illusione ottica della coscienza. Questa illusione è una sorta di prigione che ci limita ai nostri desideri personali e all'affetto per le poche persone che ci sono più vicine. Il nostro compito è quello di liberarci da questa prigione allargando in cerchi concentrici la nostra compassione per abbracciare tutte le creature viventi e tutta la natura nella sua bellezza.

#### LE REINCARNAZIONI IN TIBET

I realizzati che padroneggiano la legge del karma possono scegliere di ritornare più volte in vita per aiutare gli altri. In Tibet la tradizione del riconoscimento delle reincarnazioni, o tulku, iniziò nel XIII secolo e continua ancora oggi. Morendo, un maestro realizzato può dare precise indicazioni del luogo in cui rinascerà. Un suo discepolo o un amico spirituale può avere una visione, o un sogno, che annuncia l'imminente rinascita. I discepoli possono anche ricorrere all'aiuto di un maestro noto per la capacità di riconoscere i tulku, il quale può avere una visione o un sogno da cui ricava precise indicazioni. Quando il bambino viene trovato, è questo maestro che ne autentica la reincarnazione.

Lo scopo di questa tradizione è accertarsi che la memoria di saggezza dei maestri realizzati non vada perduta. L'aspetto più importante di un incarnato è che, durante l'educazione che gli viene impartita, si risveglia la sua natura originaria, la memoria di saggezza che ha ereditato: questo è il vero segno della sua autenticità. Sua Santità il Dalai Lama racconta che, ancora giovanissimo, era in grado di capire senza troppa difficoltà aspetti della filosofia e degli insegnamenti buddhisti molto sottili e che richiedono solitamente anni di studio.

All'educazione dei tulku si dedica una grandissima cura. Ancor prima che inizia la sua formazione, ai genitori viene detto di trattare il bambino in modo speciale. In seguito, l'educazione è molto più intensa e severa di quella degli altri monaci, perché da un tulku ci si aspetta molto di più.

A volte ricordano le vite precedenti o manifestano notevoli capacità. Come dice il Dalai Lama: "È normale per i bambini reincarnati ricordare oggetti e persone delle loro vite precedenti. Alcuni sono in grado di recitare scritture prima ancora che gli vengano insegnate".

Alcuni incarnati devono studiare e praticare meno degli altri, come accadde al mio maestro Jamyang Khyentse. Da giovane aveva un tutore estremamente

esigente, con cui viveva in un eremo sulle montagne. Un mattino il tutore partì per un villaggio vicino dove doveva condurre i riti per un defunto. Prima di partire diede al mio maestro un libro intitolato La recitazione dei nomi di Manjusri. Era un testo molto complicato, di una cinquantina di pagine, che normalmente richiedeva mesi per essere mandato a memoria. Le sue parole di commiato furono: "Imparalo a memoria entro questa sera!".

Il piccolo Khyentse era come tutti gli altri bambini e, appena il tutore se ne andò, si mise a giocare. Vedendolo giocare, i vicini incominciarono a preoccuparsi e lo supplicarono: "È meglio che ti metti a studiare, altrimenti le buscherai". Conoscevano la severità e l'irosità del tutore. Ma il bambino non li ascoltò e continuò a giocare. Poco prima del tramonto, quando mancava poco al ritorno del tutore, il mio maestro lesse il testo un'unica volta. Quando il tutore lo interrogò, ripeté a memoria tutto il libro, parola per parola.

Nessun tutore dotato di buon senso avrebbe mai dato a un bambino un compito del genere, ma nel suo cuore sapeva che Khyentse era l'incarnazione di Manjushri, il Buddha della saggezza, e fu come se lo sollecitasse a 'rivelarsi'. Il bambino, accettando senza proteste l'arduo compito, aveva ammesso implicitamente chi fosse. Più tardi, Khyentse scrisse nella propria autobiografia che il tutore, benché non volesse ammetterlo, ne era stato impressionato.

Che cos'è che continua in un tulku? Il tulku è la stessa persona di cui è la reincarnazione? Sì e no, contemporaneamente. La motivazione e la devozione ad aiutare tutti gli esseri è la stessa, ma non è la stessa persona. Ciò che continua di vita in vita è una benedizione, quello che i cristiani chiamano 'grazia'. La trasmissione di questa benedizione, di questa grazia, è in accordo e perfettamente appropriata all'epoca storica. L'incarnazione appare nel modo più consono al karma degli uomini di una certa epoca, per poter essere di massimo aiuto.

Forse l'esempio più toccante della ricchezza, l'efficacia e la sottigliezza di questo sistema è Sua Santità il Dalai Lama. I buddhisti lo venerano come l'incarnazione di Avalokiteshvara, il Buddha della compassione infinita. Allevato in Tibet come re divino, il Dalai Lama ricevette l'educazione tradizionale e i maggiori insegnamenti di tutti i lignaggi, diventando uno dei massimi maestri viventi della tradizione tibetana. Ciò nonostante, tutto il mondo lo conosce come una persona di grande immediatezza e semplicità, e di spirito molto pratico. Dimostra un profondo interesse per tutti gli aspetti della fisica moderna, della neurobiologia, della psicologia e della politica. La sua visione e il suo messaggio di responsabilità universale sono condivisi non solo dai buddhisti ma da persone di tutte le fedi in ogni parte del mondo. La sua dedizione alla non violenza durante quarant'anni di straziante lotta del popolo tibetano per l'indipendenza dalla Cina, gli fece conferire il Premio Nobel per la pace nel 1989. In quest'epoca di diffusa violenza, il suo esempio è stato di ispirazione al desiderio di libertà dei popoli di tutto il pianeta. È diventato uno dei massimi portavoce della difesa dell'ambiente, instancabilmente impegnato a risvegliare gli uomini ai pericoli di una filosofia egoista e materialista. È onorato da capi di stato e intellettuali, e conosce centinaia di persone comuni di ogni nazionalità la cui vita è stata trasformata dalla bellezza, dall'umorismo e dalla gioia della sua santa presenza. Credo che il Dalai Lama sia il volto del Buddha della compassione rivolto verso un'umanità in pericolo l'incarnazione di Avalokiteshvara non solo per i tibetani e i buddhisti in genere, ma per il mondo intero che, come mai in passato, ha bisogno di compassione risanante e del suo esempio di totale impegno per la pace. Forse è una sorpresa per gli occidentali venire a sapere quanti grandi incarnati ci sono stati in Tibet, in maggioranza grandi maestri, studiosi, scrittori, mistici e santi che hanno contribuito all'insegnamento del Buddhismo e alla società. Il loro ruolo è stato determinante nella storia del Tibet. Credo che il fenomeno della reincarnazione non sia limitato al solo Tibet, ma che possa manifestarsi in ogni nazione e in tutte le epoche. La

storia è attraversata da figure di grande genio artistico, forza spirituale e visione umanitaria che hanno aiutato la specie umana a progredire. Penso a Gandhi, Einstein, Abramo Lincoln, Madre Teresa, Shakespeare, san Francesco, Beethoven, Michelangelo. Sentendo parlare di queste figure, i tibetani pensano immediatamente che si tratti di bodhisattva. Quando penso alla loro figura, alle loro opere e alla loro visione, sono commosso dalla maestosità dell'immenso processo evolutivo dei buddha e dei maestri, emanazioni per liberare gli esseri e migliorare il mondo.

7

I bardo e altre realtà

Bardo è una parola tibetana che significa semplicemente 'transizione', intervallo tra la fine di una situazione e l'inizio di un'altra. Bar significa 'tra', e do 'sospeso', 'gettato'. La parola è diventata famosa grazie alla popolarità del Libro tibetano dei morti. Dalla sua prima traduzione in inglese, nel 1927, il libro ha suscitato un enorme interesse tra psicologi, scrittori e filosofi occidentali, e ha venduto milioni di copie.

Il titolo Libro tibetano dei morti fu coniato dal traduttore, lo studioso americano W. Y. Evans-Wentz, sulla falsariga del famoso (e dal titolo altrettanto erroneo) Libro egiziano dei morti. Il testo tibetano si intitola Bardo Todrol Chenmo, che significa la 'Grande liberazione attraverso l'udire nel Bardo'. Gli insegnamenti del Bardo sono antichissimi, e fanno parte dei cosiddetti Tantra Dzogchen. Questi insegnamenti derivano da un lignaggio che, risalendo oltre i suoi maestri umani, giunge al Buddha Primordiale (chiamato in sanscrito Samantabhadra e in tibetano Kuntuzangpo), che rappresenta l'assoluta e nuda purezza primordiale simile al cielo della natura della nostra mente. Il Bardo Todrol Chenmo fa parte di un più ampio ciclo di insegnamenti trasmessi da Padmasambhava e rivelati nel XIV secolo dal mistico tibetano Karma Lingpa.

La Grande liberazione attraverso l'udire nel Bardo, o Libro tibetano dei morti, è un testo di conoscenze unico. È una sorta di guida o un documentario sugli stati del dopo morte, che un maestro o un amico spirituale legge a una persona mentre muore e dopo la morte. In Tibet si dice che vi sono 'Cinque metodi per ottenere l'illuminazione senza meditazione': Vedendo un grande maestro o un oggetto sacro, indossando immagini particolarmente benedette di mandala recanti mantra sacri, assaggiando nettari consacrati dai maestri mediante una speciale pratica intensiva, ricordando il trasferimento della coscienza (phowa) al momento della morte, e udendo alcuni profondi insegnamenti come la Grande liberazione attraverso l'udire nel Bardo.

Il Libro tibetano dei morti è destinato ai praticanti o a chi abbia familiarità con gli insegnamenti che vi sono contenuti. Per il lettore moderno è estremamente difficile da capire, e origina molte domande a cui non si può rispondere se non si ha una certa conoscenza della tradizione che l'ha prodotto. Questo è tanto più vero in quanto il testo non può essere capito né usato senza conoscere le istruzioni orali trasmesse da maestro a discepolo e che costituiscono la chiave per l'utilizzo pratico.

In queste pagine inserirò quindi gli insegnamenti, che gli occidentali conoscono grazie al Libro tibetano dei morti, in un contesto più vasto e completo.

I BARDO

La popolarità del Libro tibetano dei morti induce di solito ad associare la parola bardo alla morte. È vero che il termine, nel linguaggio corrente, è usato dai tibetani per indicare lo stato intermedio tra morte e rinascita, ma il suo significato è più ampio e più profondo. Forse proprio nell'insegnamento

del bardo, più che in qualunque altro, possiamo vedere la profondità e la vastità della conoscenza dei Buddha riguardo alla vita e alla morte, e quanto siano in realtà inseparabili ciò che chiamiamo 'vita' e 'morte', se visti e compresi chiaramente dalla prospettiva dell'illuminazione.

Possiamo dividere l'esistenza in quattro realtà: la vita, il morire e la morte, il dopo morte, e la rinascita. Sono i quattro bardo:

- .. il bardo 'naturale' di questa vita;
- .. il bardo 'doloroso' della morte;
- .. il bardo 'luminoso' della dharmata;
- .. il bardo 'karmico' del divenire.

1. Il bardo naturale della vita abbraccia l'arco di esistenza tra la nascita e la morte. Dal nostro punto di vista può sembrare molto più di un semplice bardo, di una transizione. Ma, se riflettiamo, diverrà chiaro che, in paragone con l'enorme durata della nostra storia karmica, questa vita è in realtà relativamente breve. Gli insegnamenti sottolineano che il bardo di questa vita è l'unica, e quindi la migliore, occasione per prepararci alla morte, familiarizzandoci con l'insegnamento e rendendo stabile la pratica.

2. Il bardo doloroso della morte abbraccia il periodo che va dall'inizio del processo del morire fino al termine della cosiddetta 'respirazione interna'. A sua volta, esso culmina nel sorgere della natura della mente, la 'Luminosità della base essenziale', nel momento della morte.

3. Il bardo luminoso della dharmata comprende l'esperienza, fatta nel dopo morte, della radiosità della natura della mente, la Luminosità o 'Chiara luce', che si manifesta come suono, colore e luce.

4. Il bardo karmico del divenire è ciò che viene generalmente considerato il Bardo vero e proprio, lo stato intermedio che si protrae fino al momento della nuova rinascita.

Tutti i bardo sono intervalli, periodi in cui è presente con forza la possibilità del risveglio. Le opportunità di liberarsi si presentano continuamente e ininterrottamente durante tutta la vita e la morte, e gli insegnamenti del bardo sono la chiave, lo strumento che ci permette di scoprirle, riconoscerle e farne l'uso migliore.

#### INCERTEZZA E OPPORTUNITA'

Una caratteristica dei bardo è di essere periodi di grande incertezza. Prendiamo la nostra vita attuale. Più il mondo che ci circonda diventa turbolento, più la nostra vita si frammenta. Scollegati da noi stessi, non più in contatto con noi stessi, diventiamo ansiosi, frenetici e spesso paranoici. Una piccola crisi basta a far scoppiare il pallone delle strategie dietro cui ci nascondiamo. Un attimo di panico basta a rivelarci quanto tutto sia instabile e precario. Vivere nel mondo moderno vuol dire vivere in ciò che è manifestamente uno stato di bardo: non dobbiamo aspettare la morte per fare l'esperienza di un bardo.

Questa incertezza che pervade ogni cosa fin da ora si fa più intensa e ancora più accentuata dopo la morte, quando come dicono i maestri, sia la nostra chiarezza che la nostra confusione 'si moltiplicano per sette'.

Se guardiamo sinceramente la vita ci rendiamo conto di vivere continuamente in uno stato di 'suspense' e di ambiguità. La mente oscilla senza posa tra confusione e chiarezza. Se ci fosse solo e sempre confusione, si potrebbe almeno tendere verso una qualche chiarezza. Ma l'aspetto più sconcertante della vita è che, nonostante tutta la nostra confusione, di tanto in tanto riusciamo a essere saggi! E questo ci rivela la natura del bardo: una perenne, snervante oscillazione tra chiarezza e confusione, smarrimento e comprensione, certezza e incertezza, equilibrio mentale e pazzia. Nella mente ordinaria, saggezza e confusione sorgono insieme o, come diciamo, sono 'co-emergenti'. Ciò significa che siamo continuamente di fronte a una scelta tra i due stati,

e che tutto dipende da quale scegliamo.

Tale continua incertezza può farci sembrare tutto quanto desolato e quasi senza speranza ma, se guardate meglio, vedrete che, per sua stessa natura, crea intervalli, spazi in cui fioriscono in continuazione possibilità, opportunità di trasformazione, che è possibile cogliere e afferrare. Poiché la vita non è nient'altro che una perpetua fluttuazione di nascita, morte e transizione, c'è in ogni momento l'esperienza del bardo che costituisce un aspetto fondamentale della nostra costituzione psicologica. Tuttavia non siamo consapevoli dei bardo e dei loro intervalli, perché la mente passa da una situazione 'solida' all'altra ignorando la transizione che ciò comporta. In realtà, come l'insegnamento ci aiuta a capire, ogni attimo di esperienza è un bardo, in quanto ogni pensiero e ogni emozione scaturisce dall'essenza della mente e in essa si dissolve di nuovo. Soprattutto in momenti di grande cambiamento e di forte transizione, dicono gli insegnamenti, ha la possibilità di manifestarsi la vera natura primordiale della mente, simile al cielo.

Facciamo un esempio. Tornate a casa dal lavoro e trovate la porta sfondata. Avete subito un furto. Entrate, e tutte le vostre cose sono sparite. Per un attimo, rimanete paralizzati dallo shock e la mente cerca freneticamente e disperatamente di ricreare ciò che non c'è più. Che colpo! Avete perso tutto. La mente, di solito inquieta e affaccendata, è stordita. Il pensiero si arresta. E nasce un'improvvisa, profonda calma, quasi un'esperienza di beatitudine. Niente più lotta, niente più sforzo: non servono più. Non vi resta che abbandonare tutto, non avete altra scelta.

L'attimo prima avevate coscienza di una grossa perdita, e l'attimo dopo vi scoprite in uno stato di profonda pace. Quando si verifica questa esperienza, non precipitatevi immediatamente a mettere riparo. Rimanete in questo stato di pace. Consentite il prodursi dell'intervallo. Se restate davvero in questo intervallo, osservando la mente, potrete cogliere un barlume della natura senza morte della mente illuminata.

Più sarà profonda la nostra sensibilità e più sarà acuta la nostra attenzione alle meravigliose possibilità di una totale comprensione offerte da tali intervalli e transizioni della vita, più saremo interiormente preparati al loro manifestarsi, in modo molto più potente e incontrollato, al momento della morte.

Ciò è di estrema importanza, poiché gli insegnamenti del bardo ci dicono che vi sono momenti in cui la mente è molto più libera del solito, momenti molto più potenti degli altri e che recano una carica e un'implicazione karmica molto più forte. Tra questi il momento supremo è la morte, perché allora il corpo viene abbandonato e ci viene offerta la più grande possibilità di liberazione. Per quanto consumata sia la nostra maestria spirituale, siamo sempre limitati dal corpo e dal suo karma. Ma, con la liberazione fisica della morte, c'è la più brillante opportunità di realizzare tutto ciò per cui ci siamo sforzati durante la pratica e la vita. Anche per un grande maestro di altissime realizzazioni, la liberazione definitiva, chiamata parinirvana, sorge soltanto al momento della morte. Per questo in Tibet non festeggiamo la nascita dei maestri ma il giorno della morte, il momento della loro illuminazione finale. Durante la mia infanzia, e in seguito, ho udito molti racconti di grandi praticanti, yogi e persone apparentemente ordinarie, che morirono in modo stupefacente e sensazionale. Solo in quell'ultimo istante rivelarono la profondità della propria realizzazione e il potere dell'insegnamento che incarnavano.

I Tantra Dzogchen, gli antichi insegnamenti da cui derivano le istruzioni relative al bardo, parlando di un uccello mitico, chiamato garuda, nato già adulto. L'immagine simboleggia la nostra natura primordiale, già perfetta in se stessa. Il pulcino garuda ha le penne perfettamente formate ancora dentro l'uovo, ma non può volare prima che questo sia stato covato. Solo quando il guscio si rompe, può uscirne e librarsi nel cielo. Così, ci dicono i maestri, la buddhità è nascosta dal corpo e, appena il corpo è abbandonato, si manifesta nel suo fulgore.

Il motivo per cui il momento della morte è un'opportunità tanto potente è questo: che la natura fondamentale della mente, la Luminosità fondamentale o Chiara luce, si manifesta naturalmente, in tutta la sua vastità e il suo splendore. Se in quell'attimo cruciale, continua l'insegnamento, sapremo riconoscerla, otterremo la liberazione.

Ma ciò non è possibile se non ci siamo familiarizzati in vita con la natura della mente attraverso la pratica spirituale. Ecco perché la nostra tradizione afferma, abbastanza sorprendentemente, che chi ha raggiunto la liberazione al momento della morte è considerato liberato in questa vita, non in uno degli stadi del bardo dopo la morte; perché proprio in questa vita è avvenuto e si è consolidato il riconoscimento essenziale della Chiara luce. È un punto fondamentale da comprendere.

## ALTRE REALTA'

Ho detto che i bardo sono opportunità, ma che cosa esattamente nei bardo ci mette in grado di afferrare la possibilità che offrono? La risposta è semplice: i bardo sono tutti stati diversi, e realtà diverse, della mente. Nella pratica buddhista ci prepariamo con la meditazione a scoprire appunto i vari aspetti della mente interrelati tra loro, e a sviluppare la capacità di entrare abilmente nei diversi livelli di coscienza. C'è una precisa e distinta relazione tra gli stati del bardo e i livelli di coscienza che sperimentiamo nel ciclo di nascita e morte. Mentre passiamo da un bardo all'altro, sia in vita sia nella morte, si produce un corrispondente cambiamento di coscienza; un cambiamento che, con la pratica spirituale, possiamo conoscere sempre più intimamente e infine comprendere a fondo.

Poiché il processo che si dispiega nei bardo della morte è inciso nelle profondità della mente, esso si manifesta a livelli diversi anche durante la vita. C'è, ad esempio, una forte corrispondenza tra i gradi di sottigliezza della coscienza che attraversiamo nel sonno e nel sogno, e i tre bardo associati alla morte:

“ Entrare nel sonno è simile al bardo del morire. Gli elementi e i processi mentali si dissolvono, e ci apriamo all'esperienza della Luminosità fondamentale.

“ Sognare è affine al bardo del divenire, lo stato intermedio del 'corpo mentale', chiaroveggente ed estremamente mobile, che attraversa ogni sorta di esperienze. Nel sogno abbiamo un corpo simile, il corpo del sogno, che vive le esperienze della vita onirica

“ Tra il bardo della morte e quello del divenire, c'è uno speciale stato di luminosità, o Chiara luce, chiamato, come ho già detto, 'bardo della dharmata'. Si tratta di un'esperienza comune a tutti ma ben pochi sono in grado di notarla, per non parlare di viverla completamente, perché può essere riconosciuta solo da praticanti con molta esperienza. Il bardo della dharmata corrisponde al momento successivo all'addormentamento e precedente il sogno.

Naturalmente, i bardo della morte sono stati di coscienza molto più profondi di quelli del sonno e del sogno, momenti molto più potenti, ma i loro livelli relativi di sottigliezza corrispondono e rivelano le connessioni e i paralleli tra i vari livelli di coscienza. I maestri usano spesso il seguente paragone per illustrare la difficoltà di mantenere l'attenzione mentale negli stati di bardo. Quanti mantengono la consapevolezza del cambiamento di coscienza che si ha quando ci addormentiamo? O del momento, già nel sonno, precedente al sogno? Quanti sono consapevoli di sognare? Di qui potete immaginare l'estrema difficoltà di rimanere consapevoli nella tempesta dei bardo della morte. Lo stato della mente durante il sonno e il sogno indica come sarà negli stati corrispondenti del bardo. Ad esempio, il modo in cui reagiamo ora ai sogni, agli incubi e alle difficoltà indica come potremo reagire nel dopo morte. Ecco perché lo yoga del sonno e del sogno riveste una parte tanto importante

nella preparazione alla morte. In esso il vero praticante cerca di mantenere una consapevolezza della natura della mente salda e ininterrotta sia di giorno sia di notte, utilizzando le diverse fasi del sonno e del sogno direttamente per imparare a conoscere e per familiarizzarsi con ciò che accadrà nei bardo della morte e del dopo morte.

Così abbiamo visto altri due bardo inclusi spesso entro il bardo naturale della vita: il bardo del sonno e del sogno, e il bardo della meditazione. La meditazione corrisponde alla pratica diurna, e lo yoga del sonno e del sogno alla pratica notturna. Nella tradizione a cui appartiene il Libro tibetano dei morti, questi due bardo vengono aggiunti ai quattro precedenti e formano la serie dei sei bardo.

## VITA E MORTE NEL PALMO DELLA MANO

A ogni bardo corrisponde una serie specifica di istruzioni e di pratiche meditative, diretta ciascuna a quella realtà e a quel particolare stato mentale. Grazie a questa precisione, le pratiche spirituali connesse con ciascun bardo ci mettono in grado di usarlo al meglio e di usufruire di tutte le sue possibilità di liberazione. Il punto essenziale da capire rispetto al bardo è che seguendo tali pratiche è possibile realizzare questi stati mentali mentre siamo ancora in questa vita. Possiamo farne effettivamente esperienza qui e ora.

Una tale padronanza delle diverse dimensioni della mente può essere di difficile comprensione per gli occidentali, ma non è assolutamente impossibile.

Kunu Lama Tenzin Gyaltzen era un maestro realizzato, originario della regione himalayana del nord dell'India. In giovane età conobbe nel Sikkim un lama che gli consigliò di andare in Tibet per continuarvi gli studi di Buddhismo. Così si recò nel Kham, nel Tibet orientale, dove ricevette insegnamenti dai maggiori lama tra cui il mio maestro Jamyang Khyentse. La sua conoscenza del sanscrito gli guadagnò il rispetto generale e gli aprì molte porte. I maestri erano favorevoli a dargli insegnamenti, nella speranza che li riportasse in India e li trasmettesse in una terra dove erano praticamente scomparsi. Durante la permanenza in Tibet, Kunu Lama ottenne conoscenze e realizzazioni eccezionali.

Infine ritornò in India, dove visse come un asceta. Quando il mio maestro e io, dopo aver lasciato il Tibet, ci recammo in pellegrinaggio in India, lo cercammo dappertutto nella città di Benares. Alla fine lo trovammo in un tempio indù. Nessuno sapeva chi era, e tanto meno che fosse un buddhista. Meno ancora che fosse un maestro. Lo reputavano un santo yogi pacificato e gli facevano offerte di cibo. Ogni volta che penso a lui, mi dico: "Così dev'essere stato san Francesco d'Assisi".

Quando incominciò l'esilio dei monaci e dei lama tibetani, Kunu Lama fu scelto per insegnare grammatica e sanscrito nella scuola fondata dal Dalai Lama. Lama molto colti studiarono con lui e lo consideravano un eccellente insegnante di lingua. Un giorno qualcuno gli pose una domanda sul Buddhismo. La sua risposta fu di immensa profondità. Altri gli posero domande e a tutto aveva una risposta. Infatti poteva dare qualunque insegnamento gli venisse richiesto. La sua reputazione crebbe e in breve si trovò a insegnare a membri delle varie tradizioni nell'insegnamento specifico di ciascuna.

Sua Santità il Dalai Lama lo nominò sua guida spirituale, riconoscendo in Kunu Lama la sua fonte di ispirazione per quanto riguardava gli insegnamenti e la pratica della compassione. Era infatti un vivente esempio di compassione. La fama non lo mutò assolutamente. Continuò a indossare i vecchi abiti di sempre e a vivere in una stanzetta. Se gli portavano un dono, lo regalava al visitatore successivo. Se cucinavano per lui, mangiava; altrimenti, non mangiava.

Un giorno, un maestro che conosco bene lo andò a trovare e gli pose alcune domande sui bardo. Era un grande studioso, molto addentro alla tradizione del

Libro tibetano dei morti e con grande esperienza delle pratiche che vi sono connesse. Mi riferì le sue domande e di come aveva ascoltato incantato le risposte di Kunu Lama. Non aveva mai udito niente del genere. Kunu Lama descriveva il bardo con la stessa precisione e vividezza con cui si potrebbe indicare la direzione per Kensington High Street, Central Park o gli Champs Elysées. Era come se ci fosse stato realmente. Parlava del bardo per esperienza diretta, perché un praticante del suo calibro ha viaggiato attraverso tutte le dimensioni della realtà. Gli stati di bardo sono tutti contenuti nella mente, e per questo possono emergere e rivelarsi mediante le pratiche spirituali del bardo. Sono insegnamenti che emanano dalla mente di saggezza dei buddha, che vedono la vita e la morte come se fossero nel palmo della mano. Anche noi siamo buddha. Se pratichiamo nel bardo di questa vita, e scendiamo sempre più in profondità nella natura della mente, otterremo la conoscenza degli stati di bardo, e la verità degli insegnamenti ci si rivelerà da se stessa. Ecco perché il bardo naturale di questa vita è di eccezionale importanza. È qui e ora che possiamo prepararci all'esperienza di tutti i bardo. Si tramanda che: "La preparazione suprema è ora, diventare illuminati in questa vita".

8

Questa vita:  
il bardo naturale

Incominciamo con l'esaminare il primo dei quattro bardo: il bardo naturale di questa vita, con tutte le sue implicazioni. Poi, nell'ordine, considereremo gli altri tre. Il bardo naturale di questa vita abbraccia il periodo che va dalla nascita alla morte. I suoi insegnamenti ci spiegano perché questo bardo è un'opportunità così preziosa, cosa significa realmente essere umani, e qual è lo scopo più importante, e l'unico veramente essenziale, a cui possiamo destinare il dono dell'esistenza umana.

I maestri dicono che la mente ha una base fondamentale, chiamata la 'base della mente ordinaria'. Longchenpa, grande maestro tibetano del XIV secolo, la descrive con queste parole: "È uno stato neutro di non illuminazione, che appartiene alla categoria della mente e degli eventi mentali e che è diventato il fondamento di tutto il karma e delle 'tracce' del samsara e del nirvana". Agisce come un deposito in cui vengono immagazzinate, come dei semi, le impronte delle azioni passate generate da emozioni negative. Con il prodursi delle condizioni adatte, germinano e si manifestano in forma di eventi e situazioni vitali.

Potete immaginare la base della mente ordinaria come una banca in cui è depositato il karma sotto forma di impronte e di tendenze abituali. Un modello di pensiero abituale, sia positivo sia negativo, sarà innescato e stimolato con grande facilità, ripresentandosi infinite volte. Ripetendole, le inclinazioni e le abitudini diventano sempre più radicate e si riproducono, accrescendosi e rafforzandosi, anche mentre dormiamo. Ecco come determinano la nostra vita, la morte e la rinascita.

Spesso ci domandiamo: "Come sarò dopo la morte?". La risposta è che comunque sia ora il nostro stato mentale, qualunque tipo di persona siamo ora, così saremo al momento della morte, se non cambiamo. Per questo è essenziale usare questa vita, finché ne abbiamo la possibilità, per purificare il flusso mentale e quindi la qualità di tutto il nostro essere.

## LA VISIONE KARMICA

Come mai abbiamo questa esistenza umana? Gli esseri dotati di uno stesso karma hanno un'identica visione del mondo che li circonda, e questa visione comune viene indicata come 'visione karmica'. La stretta connessione tra il karma e

la forma di esistenza in cui ci veniamo a trovare spiega anche la manifestazione di forme differenti. Voi e io, per esempio, siamo esseri umani a causa del karma che abbiamo in comune.

Tuttavia, nel regno umano, ciascuno di noi ha il proprio karma individuale. Nasciamo in famiglie, città, nazioni diverse; veniamo allevati ed educati in modo diverso; veniamo a contatto con influenze e credenze diverse, e tutti questi condizionamenti includono quel karma. Ognuno di noi è una complessa somma di abitudini e azioni passate, che ci fanno vedere le cose esclusivamente in quell'unico modo possibile. Gli esseri umani sembrano simili ma percepiscono le cose in modo diversissimo, ognuno vive nel suo mondo unico e strettamente personale. Nelle parole di Kalu Rinpoche:

Se cento persone si addormentano e sognano, ciascuna sperimenterà un mondo diverso nel suo sogno. Ogni sogno si può definire vero, ma sarebbe privo di senso volersi accertare che solo un sogno è quello reale mentre tutti gli altri sono falsi. C'è una realtà per ogni percettore a seconda dei modelli karmici che condizionano la sua percezione.

## I SEI REAMI

L'esistenza umana non è l'unica visione karmica possibile. Il Buddhismo conosce sei reami di esistenza: dei, semidei, uomini, animali, spiriti affamati e inferni, che si manifestano come prodotto delle sei principali emozioni negative: orgoglio, invidia, desiderio, ignoranza, avidità e ira. Esistono veramente questi reami? Può darsi benissimo che esistano al di là della possibilità percettiva propria alla nostra visione karmica. Non dimenticate mai: vediamo ciò che la nostra visione karmica ci fa vedere, e nient'altro. Nella nostra attuale percezione impura e non evoluta possiamo percepire soltanto questo universo, così come un insetto potrebbe percepire un nostro dito come un paesaggio completo in se stesso. Siamo talmente arroganti che siamo convinti che 'bisogna vedere per credere'. I grandi insegnamenti buddhisti parlano invece di innumerevoli mondi in dimensioni diverse (ci possono anche essere mondi uguali o simili al nostro), e gli astrofisici hanno teorizzato l'esistenza di universi paralleli. Come possiamo stabilire con certezza cosa c'è e cosa non c'è oltre i confini della nostra visione limitata?

Osservando il mondo che ci circonda e la nostra stessa mente, vediamo che i sei reami esistono davvero. Esistono nel modo in cui lasciamo inconsciamente che le emozioni negative proiettino e cristallizzino interi mondi attorno a noi, determinando le modalità, la forma, il sapore e il contesto della nostra esistenza al loro interno. Ed esistono anche internamente, nel nostro sistema psicologico, in forma di semi e predisposizioni delle vane emozioni negative, sempre pronte a germinare e crescere in relazione alle influenze che ricevono e al modo in cui decidiamo di vivere.

Vediamo come facciamo a proiettare e cristallizzare alcuni reami nel mondo in cui viviamo. Prendiamo la caratteristica principale del regno degli dei: assenza di sofferenza, immutabile bellezza ed estasi dei sensi. Immaginiamoli. Alti e biondi surfisti, allungati sulla spiaggia o in giardini inondati dal sole, in ascolto della musica preferita, intossicati da ogni tipo di stimolanti, di meditazione, yoga, salute fisica e miglioramento di sé, senza mai bisogno di lavorare con il cervello, mai costretti ad affrontare situazioni difficili o dolorose, mai consci della loro vera natura, così anestetizzati da non avere nessuna consapevolezza della loro reale situazione. Se il regno degli dèi vi fa pensare alla California e all'Australia, immaginate l'esistenza dei semidei come la competizione e la rivalità di Wall Street, o i ribollenti corridoi di Washington o Whitehall. E gli spiriti affamati? Sono quelle persone immensamente ricche ma mai soddisfatte che si gettano in operazioni economiche una dopo l'altra o trascinano nei tribunali estenuanti processi causati dalla loro avidità. Accendete il televisore, su un

canale qualunque, e siete immediatamente dentro il mondo dei semidei e degli spiriti affamati.

Anche se la qualità della vita divina parrebbe superiore alla nostra, i maestri ci ricordano che la vita umana è infinitamente più preziosa. Perché? Perché gli uomini possiedono l'intelligenza e la consapevolezza che costituiscono il materiale grezzo dell'illuminazione, e perché la sofferenza che pervade il reame umano è lo sprone alla trasformazione spirituale. Dolori, angosce, perdite e l'eterna frustrazione sono qui per uno scopo realistico e sensazionale: risvegliarci, metterci in condizione e costringerci quasi a sfondare il ciclo del samsara per liberare il nostro splendore imprigionato. Tutte le tradizioni spirituali sottolineano il carattere unico della condizione umana, fornita di un potenziale che non riusciamo neppure a immaginare. Perdendo l'occasione offertaci dalla vita umana per trasformarci, esse affermano, forse dovrà passare moltissimo tempo prima di averne un'altra. Immaginate una testuggine cieca che vaga in fondo a un oceano grande come l'universo. Alla superficie galleggia un anello di legno, sballottato dalle onde. Una volta ogni cent'anni la testuggine sale alla superficie. I buddhisti dicono che le probabilità che infili casualmente la testa nell'anello sono maggiori delle probabilità di nascere in forma umana. Inoltre, tra quanti nascono in forma umana, pochi sono coloro che hanno la fortuna di incontrare gli insegnamenti. Tra questi, quelli che li prendono a cuore e li incarnano nel comportamento sono ancora più rari, come le 'stelle in pieno giorno'.

## LE PORTE DELLA PERCEZIONE

Come ho detto, il modo di percepire il mondo dipende totalmente dalla nostra visione karmica. I maestri danno un esempio tradizionale: sei tipi di esseri si incontrano sulla sponda di un fiume. L'uomo del gruppo vede il fiume come acqua, un liquido per lavarsi e per estinguere la sete; per l'animale, un pesce, il fiume è la casa; il dio lo vede come nettare che dona beatitudine; il semidio come un'arma, lo spirito affamato come pus e sangue putrido, e l'essere infernale come lava fusa. L'acqua è una sola, ma i modi di percepirla sono totalmente diversi e persino contraddittori.

La molteplicità delle percezioni rivela che tutte le visioni karmiche sono illusorie. Se infatti un'identica sostanza può essere percepita in modi tanto diversi, come può qualunque cosa avere un'unica realtà intrinseca? Inoltre spiega perché alcuni uomini vivono il mondo come un inferno e altri come un paradiso.

Gli insegnamenti ci dicono che ci sono essenzialmente tre visioni: la 'visione impura, karmica' degli esseri ordinari; la 'visione dell'esperienza', che si spalanca ai praticanti nella meditazione e che costituisce la via, il mezzo per la trascendenza; e la 'visione pura' degli esseri realizzati. Un realizzato, un buddha, percepisce il mondo come spontaneamente perfetto, un reame di una purezza totale e abbagliante. Avendo purificato le cause della visione karmica, vede tutto nella sua nuda, primordiale sacralità.

Tutto quel che vediamo intorno a noi viene percepito così perché, vita dopo vita, siamo andati continuamente solidificando il modo di esperire la realtà interna ed esterna, giungendo alla falsa idea che quel che vediamo abbia una realtà oggettiva. Progredendo nel cammino spirituale, impariamo a lavorare direttamente sulle nostre percezioni solidificate. Tutti i vecchi concetti sul mondo, la materia e noi stessi si purificano e si dissolvono. Si spalanca una visione, una percezione completamente nuova, che potremmo chiamare 'paradisiaca'. Scrive William Blake:

Se le porte della percezione fossero purificate tutto apparirebbe... com'è, infinito.

Non dimenticherò mai Dudjom Rinpoche che, in un momento di intimità, si piegò verso di me e mi disse, con la sua voce pacata, fioca e leggermente acuta: "Tu sai, vero, che tutte queste cose che ci circondano spariscono, semplicemente

spariscono...".

Ma, in quasi tutti noi, il karma e le emozioni negative oscurano la capacità di vedere la nostra natura intrinseca e la natura della realtà. Di conseguenza ci aggrappiamo alla felicità e alla sofferenza come se fossero reali e, agendo per ignoranza e con poca abilità, seminiamo i semi della prossima rinascita. Le azioni ci legano al ciclo interminabile dell'esistenza mondana, alla ruota infinita di nascita e morte. Ogni momento, ogni azione è un rischio. Come viviamo ora può compromettere il nostro futuro.

Questo è il vero, più urgente motivo per prepararci ora ad affrontare la morte con saggezza, per trasformare il nostro futuro karmico, per salvarci dalla tragedia di ricadere continuamente nell'illusione e di ripetere la dolorosa ruota di nascita e morte. Questa vita è l'unico momento e l'unico luogo in cui prepararci, e possiamo prepararci veramente solo attraverso una pratica spirituale. Ecco l'inevitabile messaggio del bardo naturale di questa vita. Come si esprime Padmasambhava:

Ora che il bardo di questa vita sta sorgendo su di me abbandonerò la pigrizia, per cui la vita non ha tempo seguirò senza distrarmi il sentiero dell'ascoltare e dell'udire della riflessione e della contemplazione, e della meditazione Rendendo le percezioni e la mente il mio sentiero realizzerò i 'tre kaya': la mente illuminata. Ora che per una volta ho un corpo umano non c'è tempo sul sentiero per lasciar vagare la mente.

## LA SAGGEZZA DEL NON IO

A volte mi chiedo cosa proverebbe l'abitante di un villaggio tibetano che si trovasse scagliato improvvisamente in una metropoli moderna con tutta la sua sofisticata tecnologia. Probabilmente penserebbe di essere morto e di trovarsi nello stato di bardo. Guarderebbe a bocca aperta gli aerei che volano sulla sua testa o qualcuno che parla al telefono con un amico all'altro capo del mondo. Penserebbe di essere testimone di una serie di miracoli. Ma tutto ciò è normalissimo per l'uomo moderno che ha ricevuto un'educazione occidentale, con una cultura scientifica che spiega passo per passo l'evoluzione di tutte queste cose.

Allo stesso modo il Buddhismo tibetano offre una cultura spirituale normale ed elementare, un'educazione spirituale completa che spiega il bardo naturale di questa vita e che vi fornisce il lessico fondamentale, l'abbicci della mente. Questa educazione si fonda sui 'tre strumenti della saggezza': la saggezza dell'ascoltare e dell'udire, la saggezza della contemplazione e della riflessione, e la saggezza della meditazione. Attraverso di essi ci risvegliamo alla nostra vera natura, scopriamo e arriviamo a incarnare la gioia e la libertà di ciò che siamo realmente, di ciò che chiamiamo la 'saggezza del non io'.

Immaginate di risvegliarvi in ospedale dopo un incidente stradale e di soffrire di amnesia totale. Esternamente, tutto è come prima. Avete la stessa faccia e lo stesso corpo, i sensi e la mente funzionano come sempre, ma non conservate il minimo ricordo di chi siete. Esattamente allo stesso modo non abbiamo memoria della nostra vera identità, della nostra vera natura.

Terrorizzati, ci guardiamo attorno freneticamente e improvvisiamo un'altra identità a cui ci aggrappiamo con la disperazione di chi sta precipitando in un abisso. Questa identità falsa e assunta erroneamente è l'io.

L'io è quindi l'assenza della reale conoscenza di chi siamo, assieme ai suoi effetti: un catastrofico aggrapparci a ogni costo a un insieme abborracciato e a un'immagine improvvisata di noi stessi, a un sé ciarlatanesco inevitabilmente camaleontico che continua a cambiare e che deve farlo proprio per mantenere viva la finzione della sua esistenza.

In tibetano 'io' si dice dak dzin, che significa 'aggrapparsi a un sé'. L'io è descritto come atti continui dell'afferrarsi a una nozione illusoria di io e mio, sé e altri; con tutti i concetti, le idee, i desideri e le azioni che

servono a sostenere questa falsa costruzione. Tale attaccamento è vano sin dall'inizio e condannato alla frustrazione, poiché non ha alcun fondamento, alcuna realtà. Ciò a cui ci afferriamo è, per sua natura, inafferrabile. Il bisogno stesso di aggrapparci, e di insistervi tanto, rivela che nel profondo dell'essere sappiamo bene che il sé non esiste. Da questa nascosta spaventosa conoscenza derivano tutte le paure e le insicurezze basilari.

Finché non l'avremo smascherato, l'io seguirà a raggirarci come un losco uomo politico che ostenta promesse menzognere, o come un avvocato che inventa sempre nuove difese incentrate su abili menzogne, o come l'ospite di una trasmissione televisiva che non finisce più di parlare in un fiume di chiacchiere affabili e vuote che suonano convincenti senza dire assolutamente nulla.

Vite e vite di ignoranza ci hanno portati a identificare la totalità del nostro essere con l'io. Il suo trionfo più grande è l'allettarci a considerare i suoi interessi come i nostri, e a identificare la nostra sopravvivenza con la sua. È una crudele ironia, considerando che proprio l'io e i suoi attaccamenti sono alla radice di tutta la sofferenza. L'io è così convincente, e tanto a lungo ne siamo stati la marionetta, che il solo pensiero di trovarci senza io ci terrorizza. Essere senza di me, sussurra l'io, significa perdere l'opulento romanzo di avventure dell'uomo, ridursi a uno scialbo robot, a un vegetale senza cervello.

L'io gioca sicuro con la nostra paura di perdere il controllo, con la paura dell'ignoto. Forse ci diciamo: "Devo lasciar davvero perdere l'io, è una tale sofferenza...", ma poi continuiamo: "Ma, se lo faccio, che cosa mi accadrà?". Subdolo, l'io approva: "So di essere a volte una noia e, credimi, capisco che tu desideri che me ne vada. Ma è questo che vuoi davvero? Rifletti. Se me ne vado, che cosa sarà di te? Chi si prenderà cura di te? Chi ti proteggerà, chi veglierà su di te come ho fatto per tutti questi anni?".

Anche se riusciamo a smascherare le sue menzogne, abbiamo troppa paura di abbandonarlo. Infatti, senza una vera conoscenza della natura della mente, della nostra vera identità, non abbiamo alternative. E di nuovo ci sottometeremo alle sue richieste con lo stesso triste disprezzo di sé dell'alcolista in cerca della bottiglia che sa che lo distrugge, o del drogato in cerca della dose pur sapendo che, dopo un breve momento di esaltazione, lo lascerà abbattuto e disperato.

## L'IO SUL SENTIERO SPIRITUALE

Intraprendiamo un sentiero spirituale proprio per mettere fine alla strana tirannia dell'io. Ma le sue risorse sono infinite, e in ogni momento può sabotare e sviare il desiderio di liberarcene. La verità è semplice e gli insegnamenti sono chiarissimi. Ma quante volte ho visto, con grande tristezza, che appena ci toccano e ci stimolano l'io interviene a complicarli perché sa che lo minacciano.

All'inizio, quando il sentiero spirituale e le sue possibilità ci affasciano, l'io può addirittura incoraggiarci, dicendo: "Questo è davvero magnifico! La cosa giusta per te. È un insegnamento perfettamente ragionevole".

Quando decidiamo di incominciare una pratica di meditazione o di partecipare a un ritiro, sempre l'io mormora: "Splendida idea! Vengo con te, così entrambi potremo imparare qualcosa". Per tutta la luna di miele del nostro sviluppo spirituale l'io continua a incalzarci: "È bellissimo, sbalorditivo, stimolante...".

Poi, quando arriviamo a quella che chiamo la 'piatta quotidianità' del sentiero spirituale, e quando gli insegnamenti cominciano a toccarci in profondità, siamo messi inevitabilmente a faccia a faccia con noi stessi. L'io viene svelato, punto sul vivo, e iniziano i problemi. È come se avessimo di fronte uno specchio da cui non possiamo distogliere lo sguardo. Lo specchio è perfettamente pulito, ma dentro c'è una brutta faccia che ci guarda in cagnesco. È la nostra. Ci ribelliamo, perché ciò che vediamo non

ci piace. Possiamo prendere rabbiosamente a pugni lo specchio e fracassarlo, con l'unico risultato che si frantumerà in centinaia di brutte facce identiche che continueranno a fissarci.

È il momento della rabbia, dell'amara protesta. Ma... dov'è il nostro io? Devotamente accanto a noi, per incitarci: "Hai perfettamente ragione. Tutto questo è una vergogna insopportabile. Non puoi tollerarlo". Mentre gli diamo ascolto, affascinati, l'io lavora a fabbricare ogni sorta di dubbi e di emozioni folli, gettando altra legna sul fuoco: "Adesso ti rendi conto che non era l'insegnamento giusto per te? Quante volte te l'ho detto! Non vedi che non può essere questo il tuo maestro? Sei un occidentale intelligente, moderno e sofisticato, e tutti questi esotismi... zen, sufismo, meditazione, buddhismo tibetano... appartengono alle culture orientali estranee. Quale bene potresti ricavare da una filosofia escogitata sull'Himalaya più di mille anni fa?". Mentre l'io ci guarda giulivo, restiamo sempre più invischiati nella sua rete. Imputerà il dolore, il senso di solitudine e le difficoltà che incontriamo nel processo di autoconoscenza all'insegnamento e persino all'insegnante: "Questi guru non si curano minimamente di come stai. Vogliono solo sfruttarti. Usano le parole 'compassione' e 'devozione' solo per avverti in loro potere". L'io è talmente astuto da rigirare gli insegnamenti per i suoi scopi. Si dice infatti che il diavolo cita le scritture a suo solo vantaggio. La sua ultima arma è puntare ipocritamente il dito contro il maestro e i discepoli, dicendo: "Nessuno lì dentro vive secondo gli insegnamenti!". Si erge a virtuoso giudice della condotta altrui: la posizione più scaltra per minare la fede, per erodere ogni devozione, ogni impegno al cambiamento spirituale.

Ma, per quanto l'io cerchi di sabotare il cammino spirituale, se continuate a seguirlo e vi impegnate profondamente nella pratica della meditazione, incomincerete pian piano a capire quanto siete stati ingannati dalle sue promesse, che sono false speranze e false paure. Pian piano incominciate a capire che la speranza e la paura sono nemici della pace mentale. Le speranze ingannano, lasciandovi vuoti e delusi. Le paure vi paralizzano nella stretta cella della vostra falsa identità. Inoltre, cominciate a vedere com'era totale il controllo dell'io sulla mente e, nello spazio di libertà spalancato dalla meditazione, quando siete momentaneamente liberi dall'attaccamento, avete un barlume della tonificante spaziosità della vostra vera natura. Capite che per anni l'io, come un pazzo artista della truffa, vi ha imbrogliato con piani, programmi e promesse irreali che vi hanno portato soltanto alla bancarotta interiore. Quando, nell'equanimità della meditazione, vedete tutto ciò senza atteggiamenti consolatori e senza desiderio di nascondere quello che avete scoperto, tutti i piani e gli stratagemmi diventano vuoti e incominciano a sgretolarsi.

Non è un processo soltanto distruttivo. Accanto alla comprensione netta, e a volte dolorosa, della frodolenza e della virtuale criminalità dell'io, nostro e di tutti, cresce un senso di espansione interiore, la conoscenza diretta dell'assenza di io e dell'interdipendenza di tutte le cose, con in più quell'umore vivace e generoso che è il marchio di fabbrica della libertà. Avendo imparato, attraverso la disciplina, a semplificare la vita, riducendo così le possibilità dell'io di sedurvi; avendo praticato la consapevolezza della meditazione, allentando così la presa dell'aggressività, dell'attaccamento e della negatività, la saggezza della comprensione intuitiva può sorgere pian piano. Nella chiarezza della sua luce che illumina tutto, questa comprensione rapida e diretta vi rivela, direttamente e distintamente, sia i più sottili processi mentali sia la natura della realtà.

## LA GUIDA SAGGIA

Dentro di voi vivono da sempre due persone. La prima è l'io: petulante, pretenzioso, isterico e calcolatore. La seconda è l'essere spirituale nascosto, la cui ferma voce di saggezza avete solo raramente udito e ascoltato. Più ascoltate gli insegnamenti, più li contemplate e li integrate

nella vita, più si risveglia e si rafforza la voce interiore, la saggezza innata del discernimento che nel Buddhismo viene chiamata 'consapevolezza discriminante'. Incominciate a distinguere tra la sua guida e le insistenti e suadenti voci dell'io. Inizia a farsi strada in voi il ricordo della vostra vera natura, in tutto il suo splendore e certezza.

Vi accorgete di aver trovato in voi stessi la vostra saggia guida interiore. Poiché lei, o lui, vi conosce bene; poiché è voi stessi, può aiutarvi, con sempre più chiarezza e umorismo, a trattare con le difficoltà dei pensieri e delle emozioni. È una guida che può diventare una presenza costante, gioiosa, tenera e a volte burlona, che sa sempre che cos'è bene per voi e che vi aiuta a trovare sempre nuove strade per togliervi dalle ossessioni, dalle risposte automatiche e dalle emozioni confuse. Più la voce della coscienza discriminante si fa forte e chiara, più distinguate tra la sua verità e gli inganni dell'io, più imparate ad ascoltarla con discernimento e fiducia. Più le darete ascolto, più riuscirete a trasformare da soli e con facilità gli stati d'animo negativi, vedendoli in trasparenza e magari ridendo all'assurdità dei drammi e alle ridicole illusioni che rappresentano. Vi scoprirete capaci di liberarvi sempre più in fretta dalle emozioni oscure che hanno sempre tiranneggiato la vostra vita. Questa capacità è il miracolo più grande. Un mistico tibetano, Tertön Sogyal, diceva che non era per nulla impressionato da una persona capace di trasformare il pavimento in soffitto o il fuoco in acqua; ciò che realmente lo impressionava era vedere una persona capace di liberarsi anche da una sola emozione negativa.

A poco a poco, invece delle chiacchiere sgradevoli e dispersive con cui l'io vi ha infastidito per tutta la vita, comincerete a udire nella vostra mente le chiare istruzioni degli insegnamenti, che di attimo in attimo vi ispirano, avvertono, guidano e dirigono. Più li ascoltate, più ricevete guida. Seguendo la voce della saggia guida, la voce della consapevolezza discriminante, e lasciando che l'io faccia silenzio, sperimenterete la saggezza, la gioia e la beatitudine che voi siete in realtà. Comincia in voi una vita nuova, totalmente diversa da quella in cui indossavate la maschera dell'io. Quando la morte arriverà, avrete imparato a controllare le emozioni e i pensieri che negli stati successivi alla morte, il bardo, vi sarebbero parsi altrimenti come una schiacciante realtà.

Più fa effetto la cura contro l'amnesia riguardo alla vostra identità, più capite che la radice di tutta la sofferenza è il dak dzin, l'aggrapparsi a un sé. Finalmente vedrete il danno che ha provocato a voi e agli altri, e comprenderete che la cosa più nobile e saggia da fare è aver cura degli altri invece che di se stessi. Questo guarirà il vostro cuore, guarirà la mente e guarirà lo spirito.

È importante ricordare sempre che 'non io' non significa che prima c'era un io e che i buddhisti l'hanno fatto fuori. Al contrario, significa capire che non c'è assolutamente mai stato nessun io. Proprio per questo si chiama 'non io'.

## I TRE STRUMENTI DELLA SAGGEZZA

La scoperta della libertà rappresentata dalla saggezza del non io, ci dicono i maestri, passa per tre processi: ascolto, contemplazione e riflessione, meditazione. Essi ci consigliano di incominciare con l'ascoltare più e più volte gli insegnamenti spirituali. Ascoltiamo ciò che ci ricorda continuamente la nostra nascosta natura di saggezza. Siamo come quel malato di amnesia che giace in un letto di ospedale, mentre una persona che ci vuole bene ci sussurra all'orecchio il nostro nome, ci fa vedere le fotografie di familiari e vecchi amici nel tentativo di farci ricordare l'identità perduta. Ascoltando ripetutamente gli insegnamenti, alcuni passi, alcune intuizioni faranno vibrare una strana corda; incominceranno a farsi strada ricordi della nostra vera natura, si risveglierà lentamente una profonda sensazione di qualcosa di stranamente familiare.

Ascoltare è molto più difficile di quanto si pensi. Il vero ascolto, nel senso

indicato dai maestri, significa abbandonare completamente noi stessi, le nozioni, i concetti, le idee e i pregiudizi di cui ci siamo riempiti la testa. Ascoltando realmente gli insegnamenti, i concetti, che sono il vero ostacolo, l'unica cosa che si frappone tra noi e la nostra vera natura, pian piano ma con fermezza vengono spazzati via.

Spesso ho tratto ispirazione, per quanto riguarda l'ascolto, da queste parole del maestro Zen, Suzuki Roshi: "Se la vostra mente è vuota, è sempre pronta per qualsiasi cosa; è aperta a tutto. Nella mente di principiante ci sono molte possibilità; in quella da esperto, poche". La mente di principiante è una mente aperta, vuota, pronta. Se ascoltiamo con una mente di principiante, potremo davvero incominciare a udire. Ascoltare con mente silenziosa, il più possibile libera dallo strepito delle idee preconcepite, dà alla verità degli insegnamenti la possibilità di entrare dentro di noi, così che il significato della vita e della morte diventa sempre più chiaro. Il mio maestro Dilgo Khyentse Rinpoche diceva: "Più ascolti, più odi; più odi, più la tua comprensione si approfondisce".

A sua volta, la comprensione si approfondisce attraverso la contemplazione e la riflessione, che sono il secondo strumento di saggezza. Man mano che lo contempliamo, ciò che abbiamo udito incomincia a permeare di sé il nostro flusso mentale e a intridere la nostra esperienza interiore della vita. Più la contemplazione si dispiega e arricchisce ciò che abbiamo incominciato a comprendere intellettualmente, più la comprensione scende dalla testa al cuore. Allora ogni evento quotidiano riflette e conferma, sempre più distintamente e profondamente, le verità degli insegnamenti.

Il terzo strumento di saggezza è la meditazione. Ascoltati gli insegnamenti e riflettuto su di essi, mettiamo in pratica le intuizioni sviluppate e le applichiamo direttamente, attraverso la meditazione, alle necessità della vita quotidiana.

## DUBBI SUL SENTIERO

Si dice che, nei tempi antichi, un maestro eccezionale poteva con un solo insegnamento far risvegliare uno studente eccezionale. Dudjom Rinpoche raccontava spesso la storia di un bandito indiano che, dopo molte scorrerie, capì quale tremenda sofferenza aveva causato. Desiderando espiare, si recò da un famoso maestro e gli disse: "Sono un peccatore, e ne sono tormentato. Come uscirne? Cosa posso fare?". Il maestro lo considerò per bene, poi gli domandò cosa sapesse fare. "Niente", rispose il bandito. "Niente?", latrò il maestro. "Qualcosa devi pure saper fare!". Il bandito rimase in silenzio per un po', poi disse: "In realtà, una cosa la so fare: rubare".

Il maestro ridacchiò: "Ottimo. Proprio quello che ti serve. Vai in un luogo tranquillo e deruba le tue percezioni, saccheggia le stelle e i pianeti nel cielo e dissolvili nel ventre della vacuità, nello spazio della natura della mente che comprende tutto". In tre settimane il bandito realizzò la natura della mente e divenne uno dei più grandi santi dell'India.

Un tempo c'erano maestri straordinari e studenti ricettivi e risoluti come il nostro bandito che, praticando con devozione irremovibile un'unica istruzione, riuscivano a raggiungere la liberazione. Anche oggi, se ci dedichiamo a un metodo di saggezza molto potente e vi lavoriamo direttamente, c'è un'effettiva possibilità di diventare illuminati.

Purtroppo la nostra mente è stipata e dominata dai dubbi. A volte penso che il dubbio sia un ostacolo all'evoluzione umana ancora più grande del desiderio e dell'attaccamento. La nostra società favorisce l'astuzia più che la saggezza, esalta gli aspetti più superficiali, rozzi e meno utili dell'intelligenza. Siamo diventati così falsamente 's sofisticati' e nevrotici che prendiamo il dubbio per verità - mentre il dubbio, che non è che il disperato tentativo dell'io di difendere se stesso dalla saggezza, viene deificato e fatto coincidere con il frutto della vera conoscenza. Questa forma meschina di dubbio è il gretto dittatore del samsara, servito da uno stuolo di 'esperti'.

che non insegnano il dubbio disponibile e generoso che il Buddha richiede per provare e verificare la validità degli insegnamenti, ma il dubbio distruttivo che non lascia niente in cui credere e in cui sperare, niente su cui basare la vita.

L'educazione moderna ci indottrina spingendoci a glorificare il dubbio, e ha creato ciò che si potrebbe quasi chiamare una religione o una teologia del dubbio. Per dimostrare di essere intelligenti, dobbiamo affermare di dubitare di tutto, indicare sempre ciò che è sbagliato chiedendo raramente ciò che è buono o giusto, denigrare cinicamente tutti gli ideali spirituali ereditati e tutto ciò che viene fatto per bontà e innocenza

Altro è il dubbio a cui ci invita il Buddha, quello che "esamina l'oro; lo scalda, lo lima e lo sfrega per verificarne la purezza". Ma, per questo dubbio che ci esporrebbe davvero alla verità se solo lo seguissimo fino alla fine, non abbiamo né l'intuizione, né il coraggio e né l'allenamento. Siamo stati educati a una sterile dipendenza per la contraddizione che non ha fatto altro che derubarci di ogni vera apertura a qualsiasi verità più ampia e più nobilitante.

Invece dell'attuale dubbio nichilista, vorrei chiedervi di aderire a ciò che chiamo il 'nobile dubbio', che è parte integrante del cammino verso l'illuminazione. Questo nostro mondo in pericolo di sopravvivenza non può permettersi di respingere l'ampia verità degli insegnamenti mistici. Invece di dubitare degli insegnamenti, perché non dubitiamo di noi: della nostra ignoranza, della presunzione di sapere già tutto, degli attaccamenti, delle fughe, della passione per le sedicenti spiegazioni della realtà che non hanno niente di quella saggezza che suscita reverenza e che tutto abbraccia, la saggezza che ci trasmettono i maestri, i messaggeri della Realtà? Il nobile dubbio ci sprona, ispira, verifica, ci rende sempre più autentici, ci rinvigorisce e ci attira sempre più nell'esaltante campo d'energia della verità. Ogni volta che sono in compagnia dei miei maestri, pongo ripetutamente le domande a cui ho bisogno di dare risposta. A volte non ottengo risposte precise, ma non per questo dubito di loro o degli insegnamenti. Ciò di cui dubito è la mia maturità spirituale o la mia capacità di udire realmente la verità in modo da poterla comprendere appieno. Perciò insisto con le domande, finché ottengo una risposta chiara. Quando la risposta arriva, e risuona forte e pura nella mia mente, e il cuore risponde con un sobbalzo di gratitudine mentre la riconosce, nasce in me una certezza che la derisione di un mondo di dubbiosi non potrà mai distruggere.

Ricordo che, in una tersa notte di luna invernale viaggiavo in macchina con una mia studentessa. Andavamo da Parigi in Italia. Era una terapeuta che si era specializzata in molte tecniche diverse. Ciò che aveva capito, mi disse, era che più nozioni si hanno e più sono i dubbi. Più la verità tocca in profondità, e più sono sottili le scuse per dubitare. Quante volte, mi disse, aveva tentato di fuggire dagli insegnamenti! Ma infine aveva capito che non c'era nessun posto in cui andare, perché ciò da cui voleva fuggire era se stessa.

Le dissi che il dubbio non è una malattia ma un semplice sintomo della mancanza di ciò che, nella nostra tradizione, chiamiamo la 'Visione', cioè la comprensione della natura della mente e quindi della natura della realtà. Quando la Visione è presente e completa non c'è possibilità della minima traccia di dubbio, perché allora vedremo la realtà con i suoi stessi occhi. Ma, continuai, finché non si è raggiunta l'illuminazione i dubbi sono inevitabili. Il dubbio è infatti un'attività connaturata alla mente non illuminata, e l'unico modo per affrontarlo sta nel non reprimerlo e non alimentarlo.

Affrontare i dubbi richiede una grande abilità, ma mi accorgo che pochi hanno idea di come utilizzarli. Ironicamente, in una cultura che adora il potere distruttivo del dubbio, quasi nessuno ha il coraggio di distruggere le pretese del dubbio, o, come si è espresso un maestro induista, aizzare i cani del dubbio contro il dubbio stesso, per smascherare il cinismo e scoprire da dove ha origine: dalla paura, dalla disperazione, dall'assenza di speranza e dal

trito condizionamento. Se lo facessimo, il dubbio non sarebbe più un ostacolo ma una porta della comprensione. Ogni volta che il dubbio si presenta alla mente, il ricercatore lo accoglierebbe come un mezzo per penetrare più a fondo nella verità.

C'è una storia su un maestro zen che mi piace molto. Il maestro aveva uno studente pieno di fede ma ingenuo, che lo considerava un buddha vivente. Un giorno il maestro siede accidentalmente su uno spillo, grida: "Ahi!" e salta per aria. Lo studente perdette all'istante la fede e se ne andò, deluso perché il maestro non era pienamente illuminato. Se lo fosse stato, pensò, come avrebbe potuto balzare in aria e strillare a quel modo? Il maestro ne fu molto rattristato. "Poveretto", disse. "Se solo avesse riconosciuto che in realtà non esistiamo né io, né lo spillo né il grido!".

Non commettiamo, per impulsività, l'errore di quello studente. Non prendiamo i dubbi con troppa serietà, non lasciamoli crescere spropositatamente, non diventiamo fanatici e non dividiamo tutto in bianco o nero. Dobbiamo imparare a trasformare a poco a poco il coinvolgimento con il dubbio, emotivo e culturalmente condizionato, in un rapporto libero, compassionevole e ricco di umorismo. Significa dare tempo al dubbio e darlo anche a noi, per trovare risposte alle domande più vitali, più vere, genuine e utili, e non solo intellettuali o 'filosofiche'. I dubbi non si sciolgono immediatamente. Ma, se siamo pazienti, si creerà in noi uno spazio in cui potremo esaminarli con attenzione e oggettivamente, per dipanarli, scioglierli e guarirli. Ciò che ci manca, soprattutto in questa cultura, è un giusto ambiente mentale spazioso e non frammentato che si può creare soltanto con una continua pratica meditativa, e in cui le intuizioni abbiano la possibilità di crescere e maturare.

Non abbiate fretta di risolvere tutti i dubbi e problemi. Come dicono i maestri: "Affrettati lentamente". Consiglio sempre i miei studenti di non nutrire aspettative irragionevoli, perché la crescita spirituale richiede tempo. Se ci vogliono anni per imparare il giapponese o laurearsi in medicina, pretenderemmo di avere tutte le risposte, per non parlare dell'illuminazione, in poche settimane? Il cammino spirituale è un continuo apprendere e purificarsi. Sapere ciò, ci fa diventare umili. C'è un famoso detto tibetano: "Non confondere la comprensione con la realizzazione, e non confondere la realizzazione con la liberazione". E Milarepa: "Senza nutrire speranze di realizzazione, pratica per tutta la vita". Tra le cose che più apprezzo della tradizione a cui appartengo c'è la praticità, terra terra e molto sensata, che sa che i risultati migliori richiedono la più profonda pazienza e moltissimo tempo.

Fine parte prima.

## 9. Il sentiero spirituale.

Nelle "Conversazioni a tavola" del poeta e maestro sufi Rumi c'è un passo intenso e profondo:

Il maestro disse che un'unica cosa il mondo non va dimenticata. Se anche dimenticaste tutto quanto, ma non questa, non c'è motivo di preoccupazione. Ma se ricordaste, eseguite e portaste a compimento tutto il resto, dimenticando questa cosa sola, non avreste fatto assolutamente niente.

come se un re vi avesse inviato in un paese straniero con un compito preciso. Andate, vi occupate di centinaia di altre cose ma, se tralasciate il compito per cui siete stati mandati, è come se non aveste fatto niente. L'uomo è venuto in questo mondo con un preciso compito, e questo è il suo scopo. Se non lo esegue, non ha fatto niente.

Tutti i maestri spirituali dell'umanità hanno detto la stessa cosa: lo scopo della vita su questa terra è unirvi alla nostra vera natura illuminata. Il 'compito' per cui il 're' ci ha inviati in questo strano, oscuro paese è quello di realizzare e incarnare il nostro vero essere. Per farlo c'è un solo

modo, intraprendere il cammino spirituale con tutto l'ardore, l'intelligenza, il coraggio e la determinazione di trasformarci che possiamo chiamare a raccolta. Nella Katha Upanishad, la Morte dice a Nachiketas:

C'è il sentiero della saggezza e il sentiero dell'ignoranza. Essi sono divisi e conducono a mete diverse... Immersi nell'ignoranza, reputandosi saggi e dotti, gli sciocchi vanno a casaccio di qua e di là come il cieco guidato da un cieco. Ciò che è oltre la vita non si rivela a coloro che sono puerili, disattenti e illusi dalle ricchezze.

## TROVARE LA VIA

In altri tempi e culture, la via della trasformazione spirituale era riservata a un numero relativamente piccolo di persone. Ma oggi, se il mondo vuole essere salvato dai pericoli interni ed esterni che lo minacciano, una buona parte dell'umanità deve cercare la via della saggezza. Nella nostra epoca di violenza e disintegrazione, la visione spirituale non è un lusso elitario ma un fatto vitale per la nostra sopravvivenza.

Percorrere la via della saggezza non è mai stato così urgente e così difficile. La società è votata quasi totalmente all'esaltazione dell'io, con le sue tristi fantasie di successo e di potere, e l'ammirazione va proprio a questi agenti di avidità e di ignoranza che stanno distruggendo il pianeta. Mai è stato altrettanto difficile ascoltare la poco lusinghiera voce della verità e, una volta udita, seguirla. Niente, nel mondo che ci circonda, incoraggia questa scelta. La società in cui viviamo sembra negare qualunque idea di sacralità o di valori o significati eterni. Mai come ora, in questo momento di maggior pericolo quando è in forse il nostro stesso futuro, gli esseri umani si sono trovati sconcertati e imprigionati nell'incubo che essi stessi hanno creato.

Nella tragicità della situazione c'è un valido motivo di speranza: il fatto che gli insegnamenti spirituali di tutte le grandi tradizioni mistiche sono ancora a disposizione. Purtroppo i maestri che li incarnano sono rari e tra i ricercatori della verità c'è poca capacità discriminante. L'Occidente è diventato un paradiso per i ciarlatani spirituali. La validità di uno scienziato può essere provata attraverso la verifica delle sue scoperte ma, in Occidente, in assenza dei criteri nati da una robusta e matura cultura della saggezza, è praticamente impossibile stabilire l'autenticità dei cosiddetti 'maestri'. Chiunque, sembra, può atteggiarsi a maestro e attirare un seguito di discepoli.

Non così in Tibet, dove la scelta di un particolare sentiero o maestro era molto più sicura. Chi si accosta al Buddhismo tibetano spesso si stupisce dell'estrema importanza assegnata al lignaggio, alla catena di trasmissione ininterrotta da maestro a maestro. Il lignaggio è una forma essenziale di tutela, perché conserva l'autenticità e la purezza dell'insegnamento. L'identità di un maestro è stabilita a partire dal suo maestro. Non si tratta di preservare una forma fossilizzata e ritualistica, ma di trasmettere da cuore a cuore, da mente a mente, una conoscenza viva ed essenziale assieme a strumenti efficaci e potenti.

Riconoscere un vero maestro da uno falso è un compito molto sottile e complesso. In questa nostra epoca drogata dai divertimenti, dalle risposte facili e dalle riparazioni rapide, le qualità molto più sobrie e poco spettacolari della maestria spirituale possono facilmente passare inavvertite. Inoltre le nostre idee di una santità pia, melliflua e mansueta possono renderci ciechi alle manifestazioni dinamiche, esuberanti e briose della mente illuminata.

Scrivono Patrul Rinpoche: "Le incredibili qualità dei grandi esseri che tengono celata la propria natura sfuggono alle persone ordinarie come noi, a dispetto degli sforzi per indagarli. Al contrario, qualunque ciarlatano è abilissimo nell'ingannare gli altri comportandosi come un santo". Se Patrul Rinpoche

poteva scrivere queste parole nel Tibet del secolo scorso, quanto sarà più vero nel caos del contemporaneo supermercato spirituale!

Come faremo, in questi tempi di scetticismo, a trovare la fiducia indispensabile per seguire un cammino spirituale? Che criteri adottare per stabilire l'autenticità di un maestro?

Ricordo vividamente un maestro, che conosco bene, che chiese agli studenti che cosa li attirava verso di lui e perché gli avevano dato fiducia. Una donna rispose: "Perché ho capito che, più di ogni altra cosa, desideri che comprendiamo e mettiamo in pratica gli insegnamenti, e ho visto la tua abilità nell'aiutarci a farlo".

Un uomo sulla cinquantina rispose: "Non è tutto quello che sai che mi commuove, ma il tuo cuore altruistico e buono".

Una donna sui quarant'anni: "Ho tentato di fare di te mia madre, mio padre, il mio terapeuta, mio marito e il mio amante. Tu sei passato tranquillamente attraverso lo spettacolo di tutte queste proiezioni senza mai allontanarti da me".

Un ingegnere trentenne: "In te ho visto una genuina umiltà. Vuoi il bene di tutti noi e, pur essendo un maestro, non hai smesso di essere lo studente dei tuoi grandi maestri".

Un giovane avvocato: "Per te la cosa più importante sono gli insegnamenti. A volte penso che il tuo ideale è diventare del tutto superfluo, limitandoti a trasmettere gli insegnamenti nella forma più priva di io".

Un altro studente, un po' schivo: "All'inizio ero terrorizzato dall'aprirmi a te. Sono stato ferito tante volte. Ma, iniziando a farlo, ho incominciato a vedere in me reali cambiamenti. A poco a poco mi sono sentito sempre più riconoscente perché capivo quanto mi stavi aiutando. Ho scoperto di avere una fiducia in te così profonda che non l'avrei mai creduto possibile".

L'ultimo, un operatore di computer sui quaranta: "Per me sei stato uno specchio straordinario che mi ha fatto vedere due cose: il mio aspetto relativo e il mio aspetto assoluto. Guardandoti, vedo (non per quello che sei ma per l'immagine che mi rimandi) tutta la confusione del mio aspetto relativo, e con molta chiarezza. Ma vedo anche riflessa in te la natura della mente da cui tutto si produce, momento per momento".

Queste risposte ci rivelano che i veri maestri sono gentili, compassionevoli, instancabili nel desiderio di condividere la saggezza ricevuta dai propri maestri, non approfittano e non manipolano gli studenti in nessuna occasione e in nessuna occasione li abbandonano, non servono i propri scopi ma la grandezza degli insegnamenti, rimanendo sempre umili.

Una vera fiducia può e deve svilupparsi solo col tempo e solo verso chi incarna tutte queste qualità. Scoprirete che questa fiducia diventerà la base della vostra vita, pronta a sostenervi in tutte le difficoltà della vita e della morte.

Nel Buddhismo stabiliamo l'autenticità di un maestro dal suo essere in accordo con l'insegnamento del Buddha. Non si ricorderà mai abbastanza che ciò che conta è la verità dell'insegnamento, non la personalità dell'insegnante. Per questo motivo il Buddha ci ricorda le 'Quattro fiducie':

Affidatevi al messaggio del maestro, non alla sua personalità. Affidatevi al senso, non alle parole.

Affidatevi al senso reale, non a quello temporaneo.

Affidatevi alla vostra mente di saggezza, non a quella ordinaria che giudica.

È importante ricordare che il vero maestro, come vedremo, è il portavoce della verità, la sua compassionevole 'espressione della saggezza'. Tutti i buddha, i maestri e i profeti sono infatti emanazione della verità che si manifestano in infiniti aspetti, abili e compassionevoli, per guidarci attraverso gli insegnamenti e riportarci alla nostra vera natura. Quindi, prima ancora dell'insegnante, è importante trovare e seguire la verità dell'insegnamento. Solo mettendovi in rapporto con la verità dell'insegnamento scoprirete il vivente rapporto con un maestro.

## COME SEGUIRE IL SENTIERO

Tutti abbiamo un karma che ci fa incontrare questo o quel sentiero spirituale e vi esorto, dal profondo del cuore, a seguire con totale sincerità il sentiero che vi ispira di più. Leggete i grandi libri spirituali di tutte le tradizioni, incominciate a comprendere in parte cosa intendono i maestri con liberazione e illuminazione, e scoprite quale approccio alla realtà assoluta vi attrae e vi si adatta maggiormente. In questa ricerca, applicate il massimo discernimento possibile: il sentiero spirituale richiede più intelligenza, più assennata comprensione, più sottile capacità di discriminazione di qualunque altra disciplina, perché è in gioco la verità più alta. Attenetevi sempre al buon senso. Avvicinatevi al sentiero con un'ironica consapevolezza del bagaglio che portate con voi: manchevolezze, fantasie, insuccessi e proiezioni. Alla consapevolezza ispiratrice di ciò che potrebbe essere la vostra vera natura mescolate un'umiltà molto pratica ed equilibrata, e una precisa valutazione del punto in cui vi trovate lungo il viaggio spirituale e di quello che dovete ancora capire e portare a termine.

La cosa più importante è non farvi intrappolare in un atteggiamento comunissimo in Occidente, la 'mentalità del fare acquisti' che vi sballotta da un maestro all'altro, da un insegnamento all'altro senza continuità e senza nessun vero impegno verso una disciplina. Quasi tutti i grandi maestri spirituali di tutte le tradizioni concordano sul fatto che la cosa principale è padroneggiare una via, un sentiero verso la verità, seguendo una tradizione con totalità di cuore e di mente fino al termine del viaggio spirituale, rimanendo anche aperti e rispettosi verso le intuizioni delle altre tradizioni. In Tibet diciamo: "Conoscendone una, le realizzi tutte". La strana idea moderna di mantenere aperte tutte le possibilità senza mai impegnarci veramente in nulla, è una delle illusioni più grandi e più pericolose della nostra cultura, uno dei modi più efficaci dell'io per sabotare la ricerca spirituale.

Se cerchiamo indefinitamente, la ricerca diventa un'ossessione che vi divora. Diventate turisti spirituali che vanno di qua e di là senza arrivare da nessuna parte. Patrul Rinpoche diceva: "Avete lasciato l'elefante a casa e ne cercate le tracce nella foresta". Seguire un solo insegnamento non è un modo per limitarvi o monopolizzarvi gelosamente. È un metodo abile e compassionevole per tenervi sempre centrati sul sentiero, a dispetto degli ostacoli che nasceranno inevitabilmente dal mondo e da voi stessi. Quindi, dopo aver esaminato le varie tradizioni mistiche, scegliete un maestro, o una maestra, e seguitelo. Una cosa è iniziare un viaggio spirituale, un'altra è trovare la pazienza, la perseveranza, la saggezza, il coraggio e l'umiltà di percorrerlo fino alla fine. Anche se il karma vi ha fatto trovare un maestro, dovete creare voi il karma per seguirlo. Davvero pochi sanno seguire realmente un maestro, perché è una vera e propria arte. Qualunque sia la grandezza del maestro e dell'insegnamento, è essenziale che troviate in voi stessi l'intuizione e l'abilità per imparare ad amarli e a seguirli.

Non è facile. Le cose non saranno mai perfette, e come potrebbero? Siamo ancora nel samsara e, anche se avete scelto il maestro e ne seguite gli insegnamenti con tutta la sincerità che vi è possibile, incontrerete spesso difficoltà e frustrazioni, contraddizioni e imperfezioni. Non arrendetevi davanti agli ostacoli e alle piccole difficoltà, che sono sovente espressioni dell'emotività infantile dell'io. Non permettete che vi chiudano gli occhi all'essenziale e durevole valore di ciò che avete scelto. Non lasciate che l'impazienza vi svii dalla dedizione alla verità. Spesso mi ha addolorato vedere quanti accettano un insegnamento o un maestro con entusiasmo e grandi promesse per poi perdersi d'animo davanti agli ostacoli più insignificanti e inevitabili, ruzzolando di nuovo nel samsara e nelle vecchie abitudini e sprestando così anni e forse tutta la vita.

Come disse il Buddha nel suo primo insegnamento, la radice di tutta la nostra sofferenza nel samsara è l'ignoranza. Finché non ce ne liberiamo l'ignoranza può sembrarci infinita, e anche quando abbiamo intrapreso il sentiero spirituale la nostra ricerca ne è offuscata. Ma sapendolo e tenendo gli insegnamenti nel cuore, a poco a poco svilupperete il discernimento necessario a riconoscere le innumerevoli illusioni dell'ignoranza per quello che sono, senza più mettere in forse l'impegno preso e senza perdere di vista la strada.

La vita, ci ricorda il Buddha, è breve come un lampo. E, come scrive Wordsworth: "Il mondo è troppo per noi; prendendo e spendendo, dilapidiamo le nostre forze". Questo dilapidare le forze, questo tradimento della nostra essenza, la rinuncia alla miracolosa possibilità che ci dà questa vita, il bardo naturale, di scoprire e incarnare la nostra natura illuminata, è forse l'aspetto della vita umana che più spezza il cuore. In pratica i maestri ci dicono di smettere di ingannare noi stessi. Che cosa avremo imparato se, al momento della morte, non sapremo chi siamo davvero? Come dice il Libro tibetano dei morti:

Con la mente lontana, senza pensare alla morte che arriva, compiendo attività senza senso, tornare a mani vuote ora significa confusione totale; il riconoscimento e gli insegnamenti spirituali sono necessari: perché quindi non praticare la via della saggezza proprio ora? Dalla bocca dei santi giungono queste parole: se non conservi nel cuore l'insegnamento del tuo maestro, non è forse vero che stai ingannando te stesso?

## IL MAESTRO

In un tantra il Buddha dice: "Di tutti i buddha che hanno ottenuto l'illuminazione, neppure uno riuscì senza affidarsi a un maestro; e dei mille buddha che appariranno in questo eone, neppure uno otterrà l'illuminazione senza affidarsi a un maestro".

Nel 1987 morì in Francia il mio amato maestro Dudjom Rinpoche. Mentre facevo ritorno in treno a Parigi dal sud della Francia, dov'era vissuto, mi attraversavano la mente i suoi mille gesti di generosità, tenerezza e compassione. Mi ritrovai in lacrime, mentre mi ripetevo: "Se non fosse stato per te, come avrei potuto capire?".

Con una profondità e un'intensità mai provate prima compresi perché la nostra tradizione pone un'enfasi così sacrale sul rapporto tra maestro e discepolo, e quanto questo sia essenziale per la viva trasmissione della verità da mente a mente, da cuore a cuore. Senza i miei maestri non avrei avuto la minima possibilità di realizzare la verità degli insegnamenti, né riesco a immaginare come avrei potuto raggiungere il mio umile livello di comprensione.

Molti occidentali nutrono diffidenza verso i maestri. Spesso, purtroppo, per valide ragioni. Non starò a elencare i molti orribili e spiacevoli casi di pazzia, avidità e ciarlataneria che sono accaduti nel mondo moderno dall'apertura alla saggezza orientale negli anni '50 e '60. Resta il fatto che tutte le grandi tradizioni sapienziali (Cristianesimo, Sufismo Buddhismo e Induismo) traggono vigore dal rapporto maestro-discepolo. Quindi, ciò di cui il mondo ha oggi bisogno con maggiore urgenza è la comprensione più chiara possibile di che cos'è un vero maestro, cos'è un vero studente o discepolo, qual è la natura della trasformazione che avviene attraverso la devozione al maestro, che potremmo chiamare 'l'alchimia del discepolato'.

Forse la descrizione più commovente e precisa della vera natura del maestro è quella che udii dal mio maestro Jamyang Khyentse. Sebbene la nostra vera natura sia buddha, diceva, è stata oscurata da un tempo senza inizio dalla nuvola dell'ignoranza e della confusione. Ma la vera natura, la natura di buddha, non si è mai arresa completamente alla tirannia dell'ignoranza e fomenta continuamente moti di ribellione contro la sua tirannia.

La natura di buddha ha un aspetto attivo che è il nostro 'maestro interiore'.

Dal momento stesso in cui diventammo oscurati, il maestro interiore lavora instancabilmente per noi, cercando indefessamente di riportarci allo splendore e alla spaziosità del nostro vero essere. Neppure per un secondo, diceva Jamyang Khyentse, il maestro interiore ci ha abbandonati. Nella sua infinita compassione, che è una con l'infinita compassione di tutti i buddha e di tutti gli esseri illuminati, lavora senza tregua per la nostra evoluzione, non solo in questa vita ma in tutte le vite precedenti, adoperando tutti gli abili mezzi e usufruendo di tutte le situazioni per insegnare e risvegliarci, e guidarci alla verità.

Se abbiamo pregato, sospirato e agognato a lungo la verità per molte e molte vite, e quando il nostro karma si è abbastanza purificato, avviene una specie di miracolo. Se riusciamo a capirlo e a farne uso, può condurci alla fine definitiva dell'ignoranza. Il miracolo è che il maestro interiore, che è stato sempre con noi, si manifesta in forma di 'maestro esterno' e lo incontriamo quasi per magia. È l'incontro più importante di tutte le nostre vite.

Chi è il maestro esterno? Nient'altro che l'incarnazione e la voce del maestro interiore. Il maestro la cui forma e voce umana, la cui saggezza arriviamo ad amare con amore più profondo di ogni altro nostro amore, non è che la manifestazione esterna del mistero della nostra verità interiore. In che altro modo si spiegherebbe il forte legame che proviamo nei suoi confronti?

Al livello ultimo, più profondo, maestro e discepolo non sono e non potrebbero essere in alcun modo separati, perché compito del maestro è insegnarci a ricevere, al di là di ogni oscuramento, la chiarezza del messaggio del maestro interiore e di condurci a realizzare la presenza in noi di questo maestro assoluto. Prego perché tutti voi possiate gustare, in questa stessa vita, la gioia di questa amicizia, che è la più perfetta.

Il maestro non è solo il portavoce diretto del maestro interiore: è anche il canale che porta e trasmette le benedizioni di tutti gli esseri illuminati. È questo che gli conferisce lo straordinario potere d'illuminare la vostra mente e il vostro cuore. Non è altro che il volto umano dell'assoluto o, se preferite, il telefono attraverso il quale tutti i buddha e gli esseri illuminati si mettono in comunicazione con voi. Cristallizza la saggezza di tutti i buddha e incanala loro compassione di cui voi siete il destinatario. I raggi della loro luce universale hanno sempre puntato direttamente al vostro cuore e alla vostra mente per liberarvi.

Nella mia tradizione veneriamo il maestro in quanto ancora più compassionevole degli stessi buddha. Anche se la compassione e il potere dei buddha sono sempre presenti, le nostre oscurazioni ci impediscono di incontrare i buddha a faccia a faccia. Invece è possibile incontrare un maestro che vive, respira, parla e agisce qui davanti a noi per indicarci, in tutti i modi possibili, la via dei buddha, il cammino alla liberazione. Per me i miei maestri hanno rappresentato l'incarnazione della verità vivente, prove irrefutabili della possibilità dell'illuminazione in un corpo, in questa vita, in questo mondo, qui e ora; hanno rappresentato l'ispirazione suprema nella mia pratica, nel lavoro, nella vita e nel mio viaggio verso la liberazione. I miei maestri sono l'incarnazione del sacro impegno di tenere sempre al primo posto nella mia mente l'illuminazione fino a quando la realizzerò. So abbastanza per sapere che solo quando avrò raggiunto l'illuminazione potrò capire pienamente chi essi sono in realtà, comprenderne l'infinita generosità, amore e saggezza. Vorrei condividere con voi questa splendida preghiera, scritta da Jikmé Lingpa, che in Tibet usiamo per invocare la presenza del maestro nel nostro cuore:

Dal loto sbocciato della devozione ai centro del mio cuore, sorgi compassionevole maestro, mio solo rifugio! Sono afflitto dalle azioni passate e da tumultuose emozioni. Per proteggermi nella mia sventura posati come un diadema di gemme alla sommità del mio capo, il mandala della grande beatitudine risvegliando tutta la mia presenza mentale e consapevolezza, ti prego!

## L'ALCHIMIA DELLA DEVOZIONE

Oltre ad affermare che, di tutti i buddha che hanno ottenuto l'illuminazione, neppure uno è riuscito senza affidarsi a un maestro, il Buddha disse anche: "Unicamente mediante la devozione e la sola devozione realizzerai la verità assoluta".

La verità assoluta non è realizzabile nell'ambito della mente ordinaria. La via che conduce oltre la mente ordinaria, dicono tutte le grandi tradizioni sapienziali, passa per il cuore. È la via del cuore è la devozione. Come scrisse Dilgo Khyentse Rinpoche:

C'è un'unica via per l'ottenimento della liberazione e dell'onniscienza dell'illuminazione: seguire un maestro spirituale autentico, la guida che vi aiuterà ad attraversare l'oceano del samsara.

Come il sole e la luna si riflettono istantaneamente nell'acqua chiara e ferma, le benedizioni di tutti i buddha sono sempre presenti in coloro che hanno piena fiducia in esse. I raggi del sole cadono uniformemente su tutte le cose, ma solo se vengono concentrati attraverso una lente possono dar fuoco all'erba secca. Quando i raggi onnipervadenti della compassione del Buddha vengono concentrati dalla lente della fede e della devozione, la fiamma della benedizione divampa nel vostro essere.

Di qui la necessità di sapere che cos'è la vera devozione. Non si tratta di un'adorazione cieca, di abdicare alla responsabilità di se stessi, né di seguire acriticamente la personalità o le fantasie di un altro. La vera devozione è ininterrotta ricettività alla verità. È radicata in una gratitudine reverente e colma di venerazione, ma è lucida, fondata e intelligente.

Quando il maestro riesce ad aprire il vostro cuore più intimo facendovi gettare uno sguardo innegabilmente poderoso sulla natura della mente, si gonfia un'onda di gioiosa gratitudine per chi vi ha aiutato a vedere, e la verità che ora vedete è incarnata nel maestro, nei suoi insegnamenti e nella sua mente di saggezza. Questo sentimento spontaneo e genuino trae origine da un'esperienza interiore ripetuta e inconfutabile: la ripetuta chiarezza della visione diretta. Questo, e solo questo, è ciò che chiamiamo devozione, in tibetano mo gu. Mo gu significa 'anelito e rispetto'. Rispetto per il maestro, che si fa tanto più profondo quanto più comprendete chi egli sia in realtà; anelito verso ciò a cui vi introduce, perché avete imparato che il maestro è il vostro legame essenziale con la verità assoluta e l'incarnazione della vera natura della vostra mente.

Dilgo Khyentse Rinpoche dice:

Inizialmente, la devozione non sarà sempre naturale o spontanea, e dobbiamo ricorrere a diverse tecniche per produrla. Dobbiamo ricordare sempre le eccellenti qualità del maestro, soprattutto la sua gentilezza nei nostri confronti. Generando ripetutamente fiducia, stima e devozione verso il guru, verrà il momento in cui la sola menzione del suo nome o il solo pensiero del maestro arresterà la percezione ordinaria, e lo vedremo come il Buddha stesso.

Vedere il maestro non più come un essere umano ma come il Buddha stesso è la fonte della massima benedizione. Come dice Padmasambhava: "Totale devozione porta totale benedizione, assenza di dubbi porta totale successo". I tibetani sanno che, se vi rapportate al maestro come a un buddha, riceverete le benedizioni di un buddha; se vi rapportate a lui come a un essere umano, riceverete soltanto le benedizioni di un essere umano. Perciò, per ricevere tutto il potere trasformatore racchiuso nella benedizione del suo insegnamento, il pieno dispiegarsi del suo splendore, dovete aprirvi alla più ricca devozione possibile. Solo riconoscendo il maestro come un buddha può

fluire in voi, dalla sua mente di saggezza, l'insegnamento di un buddha. Se invece lo considerate un essere umano, non ci sarà mai la pienezza della benedizione e sarete meno ricettivi anche ai più grandi insegnamenti. Più rifletto sulla devozione e sul ruolo che riveste nella globalità dell'insegnamento, più capisco che si tratta essenzialmente di un mezzo abile e potente per renderci più ricettivi alla verità degli insegnamenti del maestro. I maestri non hanno bisogno della nostra adorazione, ma vederli come buddha viventi ci mette in grado di ascoltare e udirne il messaggio, e di seguirne le istruzioni, con la massima fedeltà. Da un certo punto di vista la devozione è il modo più pratico per far sorgere un totale rispetto, e quindi una totale apertura, nei confronti degli insegnamenti, incarnati dal maestro e trasmessi attraverso di lui. Più gli siete devoti, più siete aperti agli insegnamenti. Più siete aperti agli insegnamenti, maggiore è la possibilità che entrino nel vostro cuore e nella vostra mente, e che realizzino così una totale trasformazione spirituale.

Solo considerando il maestro un buddha vivente può avviarsi e giungere a compimento il processo che trasforma anche voi in buddha viventi. Quando la vostra mente e il vostro cuore sono totalmente aperti, con gioia, meraviglia, comprensione e gratitudine per il mistero della viva presenza dell'illuminazione nel maestro, allora a poco a poco, con gli anni, potrà avvenire la trasmissione tra il cuore e la mente di saggezza del maestro e il vostro cuore di saggezza, rivelandovi il pieno splendore della vostra natura di buddha e, con essa, il perfetto splendore dell'universo.

L'intima relazione tra discepolo e maestro diventa uno specchio, una vivente analogia del rapporto del discepolo con la vita e il mondo in generale. Il maestro diviene il perno della pratica assidua della 'pura visione', che culmina nel momento in cui il discepolo vede da sé, al di là di ogni dubbio, il maestro come il buddha vivente, le sue parole come parole del buddha, la sua mente come la mente di saggezza di tutti i buddha, le sue azioni come espressioni dell'attività dei buddha, il luogo in cui vive come il reame di un buddha, e quanti attorniano il maestro come luminose manifestazioni della sua saggezza.

Più questa percezione si fa stabile e reale, più il miracolo interiore che i discepoli hanno desiderato per tante vite può gradualmente accadere: incominciano a vedere in modo naturale che essi stessi, l'universo e tutti gli esseri senza eccezione sono spontaneamente puri e perfetti. Finalmente vedono la realtà con i suoi stessi occhi. Per questo il maestro è il sentiero, la fonte magica per la trasformazione totale di ogni percezione del discepolo. La devozione è la via più pura, semplice e veloce per realizzare la natura della mente e di tutte le cose. Più la approfondiamo, più il processo rivela la sua meravigliosa interdipendenza: noi generiamo devozione in continuazione, la devozione genera barlumi sulla natura della mente, i barlumi aumentano e rinsaldano la devozione verso il maestro da cui traiamo ispirazione. Alla fine, la devozione sgorga dalla saggezza: la devozione e la viva esperienza della natura della mente diventano inseparabili e si nutrono a vicenda.

Il maestro di Patrul Rinpoche era Jikmé Gyalwé Nyugu. Da anni viveva in ritiro solitario in una grotta tra le montagne. Un giorno uscì dalla grotta, in pieno sole. Alzò gli occhi al cielo e vide una nuvola muoversi in direzione del luogo in cui viveva il suo maestro Jikmé Lingpa. "Là" pensò, "vive il mio maestro". Lo assalirono un anelito e una devozione tremendi, così forti e dirompenti che svenne. Quando riprese coscienza, tutta la benedizione della mente di saggezza del maestro si era riversata in lui e raggiunse la più alta realizzazione, che chiamiamo la 'cessazione della realtà fenomenica'.

## UN FLUSSO DI BENEDIZIONI

Esempi come questi, sul potere della devozione e sulle benedizioni del maestro, non appartengono solo al passato. Khandro Tsering Chodron, consorte di Jamyang Khyentse e la più grande maestra dei nostri giorni, rivela ciò che

anni di profonda devozione e di pratica possono indurre nello spirito umano. L'umiltà, la bellezza del cuore, la fulgida semplicità la modestia, la limpida e tenera saggezza della sua presenza sono onorate da tutti i tibetani, anche se ha sempre fatto il possibile per rimanere sullo sfondo senza mai mettersi in mostra, e per vivere la vita nascosta e austera degli antichi contemplativi.

Per tutta la vita ha tratto ispirazione da Jamyang Khyentse. Furono le nozze spirituali con lui a trasformarla da una ragazza bellissima ma ribelle nella radiosa dakini che i grandi maestri tengono nella massima stima. Dilgo Khyentse Rinpoche la considerava una 'madre spirituale', e diceva sempre di sentirsi onorato per essere il lama che ella venerava e amava di più. Ogni volta che la incontrava le prendeva la mano, la accarezzava con tenerezza, poi lentamente la poneva sulla propria testa. Sapeva che quello era l'unico modo per indurre Khandro a dargli la sua benedizione.

Jamyang Khyentse le aveva trasmesso tutti gli insegnamenti, formandola e ispirandola a praticare. Lei gli rivolgeva le domande in forma di canzoni, e lui le rispondeva con altre canzoni, in modo divertente e giocoso. Khandro dimostrò l'incrollabile devozione al maestro continuando a vivere, dopo la sua morte, nello stesso luogo del Sikkim dove Jamyang Khyentse aveva vissuto negli ultimi anni, dov'era morto e dove le sue reliquie sono conservate in una stupa accanto a lui, Khandro continua la propria vita pura e indipendente, tutta dedicata alla preghiera. Ha letto tutto La parola del Buddha e centinaia di volumi di commento, molto lentamente, parola per parola. Dilgo Khyentse Rinpoche diceva che ogni volta che si recava allo stupa di Jamyang Khyentse era come tornare a casa, perché la presenza di Khandro creava un'atmosfera di intensità e di calore. Con ciò, voleva dire che era come se il maestro Jamyang Khyentse fosse ancora lì, vivo e presente nella devozione e nella presenza di Khandro.

Quante volte ho udito Khandro ripetere che, se il legame con il maestro è mantenuto davvero puro, nella vita vi andrà tutto bene. La sua stessa vita ne costituisce l'esempio più toccante e luminoso. La devozione le ha consentito di incarnare il cuore degli insegnamenti e di irraggiarne il calore sugli altri. Khandro non dà insegnamenti formali, anzi non parla quasi. Ma, quando parla, le sue parole hanno una tale chiarezza da diventare profetiche. Ascoltarla cantare con fervore e ispirazione, o praticare con lei, significa essere ispirati nelle profondità dell'essere. Anche solo camminare con lei, fare la spesa o sederle accanto è un'immersione nella potente, tranquilla felicità della sua presenza.

A causa della sua modestia, e poiché la sua grandezza sta nell'ordinarietà, solo chi ha una vera visione può capire chi è. Viviamo in tempi in cui l'ammirazione va a chi si mette in evidenza, ma è nelle persone umili come Khandro che vive davvero la verità. Se mai venisse a insegnare in Occidente sarebbe un maestro perfetto, una vera maestra che incarna con misteriosa totalità l'amore e la sapienza risanante di Tara, la compassione illuminata nella sua forma femminile. Se mi fosse vicina al momento della morte, mi sentirei più fiducioso e più in pace che se avessi vicino qualunque altro maestro.

Tutto ciò che ho realizzato, lo devo alla devozione per i maestri. Inoltre, insegnando, divento consapevole, con umiltà e vero rispetto, di come le loro benedizioni incominciano a lavorare tramite me. Io non sono nulla senza le loro benedizioni, e tutto ciò che sento di poter fare è fungere da ponte tra voi e loro. Sempre più mi accorgo che, parlando dei miei maestri mentre do insegnamenti, la mia devozione verso di loro ispira la devozione di coloro che ascoltano. In questi momenti meravigliosi sento che i miei maestri sono presenti, che benedicono e aprono il cuore degli studenti alla verità.

Ho un ricordo del Sikkim, negli anni '60. Il mio maestro Jamyang Khyentse era morto da poco e Dilgo Khyentse Rinpoche dava una lunga serie di iniziazioni, gli insegnamenti visionari di Padmasambhava, che possono richiedere anche diversi mesi. Nel monastero sulle colline dietro Gangtok, la capitale, erano presenti molti maestri. Io sedevo vicino a Khandro Tsering Chodron e a Lama

Chokden, già assistente di Jamyang Khyentse e maestro delle cerimonie. Fu allora che sperimentai, nella maniera più vivida, la verità di come un maestro può trasmettere la benedizione della sua mente di saggezza a uno studente. Un giorno Dilgo Khyentse Rinpoche stava dando un insegnamento sulla devozione e un nostro comune maestro, Jamyang Khyentse. Era straordinariamente toccante. Le parole fluivano da lui in un fiume di eloquenza e di purissima poesia spirituale. Ascoltarlo e guardarlo evocava in modo profondamente misterioso lo stesso Jamyang Khyentse, la sua capacità di parlare e di lasciar scaturire, come da una sorgente nascosta e inesauribile, i più elevati insegnamenti. A poco a poco capii, con stupore, cos'era avvenuto: la benedizione della mente di saggezza di Jamyang Khyentse si era riversata nel figlio spirituale, Dilgo Khyentse Rinpoche, e ci parlava di nuovo, con la stessa facilità, attraverso di lui.

Terminato l'insegnamento mi voltai verso Khandro e Chokden e vidi i loro volti rigati di lacrime. "Sapevamo che Dilgo Khyentse è un grande maestro" mi dissero, "e sapevamo che si dice che un maestro trasmette la totale benedizione della sua mente di saggezza al figlio spirituale. Ma solo oggi, qui e ora, abbiamo capito cosa significa davvero".

Ripensando a quel giorno meraviglioso nel Sikkim e ai grandi maestri che ho conosciuto, mi ritornano in mente le parole di un santo tibetano da cui ho sempre tratto ispirazione: "Quando il sole ardente della devozione splende sulla montagna innevata del maestro, il fiume della sua benedizione si riversa". Mi vengono alla mente anche le parole di Dilgo Khyentse Rinpoche, che forse esprimono con più eloquenza di ogni altra descrizione le immense e nobili qualità del maestro:

Il maestro è come una nave sicura per gli esseri che attraversano l'oceano periglioso dell'esistenza, un capitano che non commette errori guidandoli alla terraferma della liberazione, una pioggia che estingue il fuoco delle passioni, un fulgido sole e una luna che dissipano la tenebra dell'ignoranza, un terreno solido che può sopportare il peso del bene come del male, un albero che esaudisce i desideri ed elargisce felicità temporale e beatitudine ultima, un tesoro di vaste e profonde istruzioni, una gemma che esaudisce i desideri e concede tutte le qualità della realizzazione, un padre e una madre che ripartiscono ugualmente il loro amore su tutti gli esseri senzienti, un grande fiume di compassione, una montagna che si eleva al di sopra delle preoccupazioni mondane e che i venti delle emozioni non scuotono, una nuvola gonfia di pioggia per mitigare i tormenti delle passioni. In breve, è pari a tutti i buddha. Essere in rapporto con lui, vedendolo udendone la voce, ricordandolo o venendo toccati dalla sua mano, ci condurrà alla liberazione. Nutrire totale fiducia in lui è il mezzo sicuro per progredire verso la liberazione. Il calore della sua saggezza e compassione fonderà il minerale grezzo del nostro essere per estrarre l'oro della natura di buddha.

Sono diventato consapevole che le benedizioni dei miei maestri stillano in modo quasi impercettibile dentro di me guidando la mia mente. Da quando Dudjom Rinpoche è morto, i miei studenti mi dicono che insegno in modo più fluido, più chiaro. Non molto tempo fa, ascoltando Dilgo Khyentse Rinpoche dare un insegnamento particolarmente stupefacente, gli espressi la mia ammirazione: "È miracoloso il modo spontaneo e naturale con cui gli insegnamenti fluiscono dalla tua mente di saggezza". Si piegò teneramente verso di me con un luccichio malizioso negli occhi, dicendomi: "Possano i tuoi insegnamenti in inglese fluire nello stesso modo". Da allora, senza sforzi da parte mia, ho sentito la mia capacità di comunicare gli insegnamenti farsi sempre più naturale. Considero questo libro come la manifestazione delle benedizioni dei miei maestri trasmesse attraverso la mente di saggezza del maestro e guida supremo, Padmasambhava. Questo libro è il loro dono per voi.

È la devozione ai maestri che mi dà la forza di insegnare, l'apertura e la ricettività a imparare e a continuare a imparare. Dilgo Khyentse Rinpoche non smise mai di ricevere con umiltà insegnamenti da altri maestri, persino da chi

era stato suo discepolo. La devozione che genera l'ispirazione a insegnare è la stessa devozione che dona l'umiltà di continuare a imparare. Al momento di separarsi Gampopa chiese a Milarepa, di cui era il principale discepolo: "Quando arriverà per me il momento di guidare gli studenti?". Milarepa rispose: "Quando non sarai più come sei ora, quando tutto il tuo modo di percepire sarà trasformato e sarai in grado di vedere, vedere realmente questo vecchio che ti sta davanti come il Buddha stesso. Quando la devozione ti avrà portato a questo riconoscimento, sarà il segno che è venuto per te il momento di insegnare".

Questi insegnamenti sono stati trasmessi a voi dal cuore illuminato di Padmasambhava lungo i secoli, da un migliaio di anni, attraverso un ininterrotto lignaggio di maestri ognuno dei quali è diventato tale perché aveva umilmente imparato a essere un discepolo e a rimanere, nel senso più profondo, discepolo dei propri maestri per tutta la vita. Quando, ormai ottantaduenne, Dilgo Khyentse Rinpoche parlava di Jamyang Khyentse, lacrime di gratitudine e devozione gli salivano agli occhi. Nell'ultima lettera che mi scrisse prima di morire si firmò come il "peggiore discepolo". Mi fece capire come la vera devozione sia infinita; come, alle più grandi realizzazioni, si accompagnano la più grande devozione e la più perfetta, perché più umile, gratitudine.

#### IL GURU YOGA:

#### FONDERSI CON LA MENTE DI SAGGEZZA DEL MAESTRO

Tutti i buddha, i bodhisattva e gli esseri illuminati sono presenti attimo dopo attimo per aiutarci, e grazie alla presenza del maestro le loro benedizioni vengono concentrate su di noi. Chi conosce Padmasambhava conosce la verità vivente della promessa che fece più di mille anni fa: "Anche se non mi vedono, non sono mai lontano da coloro che hanno fede e persino da coloro che non l'hanno. I miei figli saranno sempre, sempre, protetti dalla mia compassione".

Tutto ciò che dobbiamo fare per ricevere aiuto è chiederlo. Non disse anche Cristo: "Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto. Infatti chi chiede riceve; chi cerca trova; a chi bussa sarà aperto". Eppure, chiedere è proprio ciò che ci riesce più difficile. Molti, io credo, non sanno neppure come chiedere. A volte perché siamo arroganti, a volte perché non siamo disponibili a chiedere aiuto, a volte per pigrizia, a volte perché la mente è così sovraccarica di domande, distrazioni e confusione che non ci viene in mente la semplicità del chiedere. La svolta verso la guarigione di un alcolista o un drogato avviene quando ammette di essere ammalato e chiede aiuto. In un modo o nell'altro, siamo tutti drogati dal samsara. L'aiuto ci viene nel momento in cui ammettiamo la nostra dipendenza e, semplicemente, chiediamo.

Ciò di cui abbiamo bisogno, più di ogni altra cosa, è il coraggio e l'umiltà di chiedere davvero aiuto dal profondo del cuore: invocare la compassione degli esseri illuminati, chiedere la purificazione e la guarigione, chiedere il potere di comprendere il significato della sofferenza e di trasformarla. Al livello relativo, chiedere che nella nostra vita crescano la chiarezza, la pace e il discernimento; e invocare la realizzazione della natura assoluta della mente che proviene dal fonderci con l'immortale mente di saggezza del maestro.

Non c'è pratica più rapida, più commovente e potente per invocare l'aiuto degli esseri illuminati, per far sorgere la devozione e realizzare la natura della mente, che quella del Guru Yoga. Scrive Dilgo Khyentse Rinpoche: "Le parole Guru Yoga significano 'unione con la natura del guru', e questa pratica ci fornisce i metodi per unire la nostra mente alla mente illuminata del maestro". Ricordate che il maestro, il guru, incarna la cristallizzazione delle benedizioni di tutti i buddha, i maestri e gli esseri illuminati. Invocare il maestro è invocare tutti questi esseri, fondere mente e cuore con

la mente di saggezza del maestro è fonderla con la verità e l'incarnazione stessa dell'illuminazione.

Il maestro esterno vi introduce direttamente alla verità del maestro interno. Più ciò si rivela attraverso il suo insegnamento e la sua ispirazione, più incominciate a capire che il maestro esterno e quello interno sono indivisibili. Scoprendo gradualmente e di persona la veridicità di ciò, e invocando ripetutamente questa fusione con la pratica del Guru Yoga, sorgono in voi una fiducia, una gratitudine, una gioia e una devozione sempre più profonde, e grazie a esse la vostra mente e la mente di saggezza del maestro diventano realmente indivisibili. In una pratica del Guru Yoga che compose dietro mia richiesta, Dilgo Khyentse Rinpoche scrisse:

Ciò che realizza la massima purezza della percezione è la devozione, che è la radiosità del Rigpa... Vedendo e ricordando che il mio stesso Rigpa è il maestro possano la vostra mente e la mia fondersi in una sola.

Ecco il motivo per cui tutte le tradizioni sapienziali del Tibet hanno assegnato tanta importanza alla pratica del Guru Yoga e i maggiori maestri tibetani l'hanno tenuta a cuore come la più intima pratica essenziale. Scrive Dudjom Rinpoche:

È vitale che mettiate tutta la vostra energia nel Guru Yoga, tenendovi aggrappati a esso come alla vita e al cuore della pratica. Senza di ciò, la vostra meditazione sarà fiacca e, anche se farete qualche progresso, si presenteranno ostacoli senza fine, senza alcuna possibilità che la vera, genuina realizzazione si produca nella vostra mente. Ma se pregate ferventemente con devozione genuina, dopo qualche tempo la benedizione diretta della mente di saggezza del maestro vi trasmetterà, potenziandovi con una realizzazione unica e al di là delle parole, nata nel profondo della vostra mente.

Vorrei darvi una pratica semplicissima di Guru Yoga adatta a tutti, di qualunque religione o credo spirituale.

È meravigliosa ed è la mia pratica principale, cuore e fonte di ispirazione di tutta la mia vita. Il mio Guru Yoga è centrato su Padmasambhava. In punto di morte il Buddha profetizzò che, non molto tempo dopo, sarebbe nato Padmasambhava per diffondere l'insegnamento dei tantra. Come ho già ricordato, fu Padmasambhava che portò il Buddhismo in Tibet nell'VIII secolo. Per noi tibetani Padmasambhava, o Guru Rinpoche, incarna un principio cosmico e atemporale, è il maestro universale. È apparso innumerevoli volte ai maestri tibetani, e gli incontri e le visioni sono documentate con precisione: la data, il luogo e il modo in cui sono avvenuti, assieme agli insegnamenti e alle profezie dati da Padmasambhava in quelle occasioni. Inoltre ha lasciato migliaia di scritti visionari per le generazioni future, scoperti da molti grandi maestri che furono sue emanazioni. Uno di questi tesori visionari, o terma, è il Libro tibetano dei morti.

In momenti di crisi e di difficoltà mi sono sempre rivolto a Padmasambhava, e la sua benedizione e il suo potere non mi sono mai mancati. Quando penso a lui, tutti i miei maestri sono incarnati in lui. Per me è realmente vivo, in ogni momento, e l'universo intero, in ogni momento, splende della sua bellezza, forza e presenza.

O Prezioso Guru Rinpoche, tu sei l'incarnazione della compassione e delle benedizioni di tutti i buddha, sei il solo protettore degli esseri.

Il mio corpo, i miei beni, il mio cuore e il mio spirito, senza esitazione ti consegno!

Da ora sino all'ottenimento dell'illuminazione nella felicità e negli affanni, nelle buone e cattive circostanze, in condizioni misere o eccelse mi affido totalmente a te, Padmasambhava, tu che mi conosci. Pensa a me,

ispirami, guidami, rendimi uno con te!

Considero Padmasambhava come l'incarnazione di tutti i miei maestri e perciò, quando fondo la mia mente con lui nel Guru Yoga, tutti loro sono compresi. Ovviamente potete pensare a qualunque essere illuminato, santo o maestro di qualsiasi religione o tradizione mistica per cui provate devozione, vivo o morto.

Questa pratica del Guru Yoga si articola in quattro fasi: invocazione; fusione della vostra mente con il maestro attraverso l'essenza del suo cuore, cioè il mantra; ricevimento della benedizione o trasmissione di potere; unione della vostra mente con il maestro e dimora nella natura del Rigpa.

## 1. Invocazione

Sedete tranquillamente. Dal profondo del cuore invocate, nel cielo davanti a voi, l'incarnazione della verità nella persona del vostro maestro, di un santo o un essere illuminato.

Visualizzate il maestro, o buddha, vivo, fulgido e translucido come un arcobaleno. Credete, con totale fiducia, che incarni tutte le benedizioni e le qualità di saggezza, compassione e potere di tutti i buddha e gli esseri illuminati.

Se avete difficoltà a visualizzare il maestro, immaginatelo semplicemente come un essere di luce, o cercate di sentirne vividamente la perfetta presenza nel cielo davanti a voi, come presenza di tutti i buddha e i maestri. Ora lasciate che alla visualizzazione si sostituiscano l'ispirazione, la gioia e la reverenza che provate. Credete semplicemente che la presenza che state invocando è realmente lì. Il Buddha ha detto: "Chiunque mi pensi, io sono davanti a lui". Il mio maestro Dudjom Rinpoche diceva che non importa se all'inizio non riuscite a visualizzare. La cosa principale è sentire la presenza nel vostro cuore e sapere che essa incarna le benedizioni, la compassione, l'energia e la saggezza di tutti i buddha.

Rilassandovi e colmando il vostro cuore della presenza del maestro, invocatelo con tutta la forza del cuore e della mente. Chiamatelo dentro di voi con fiducia totale: "Aiutami, dammi l'ispirazione per purificare tutto il karma e le emozioni negative, e per realizzare la vera natura della mia mente!". Ora, con devozione profonda, fondete la mente con il maestro e lasciatela riposare nella sua mente di saggezza. Allo stesso tempo, arrendetevi totalmente al maestro pronunciando parole come: "Aiutami. Prenditi cura di me. Colmami della tua gioia ed energia, della tua saggezza e compassione. Accoglimi nel cuore amorevole della tua mente di saggezza. Benedici la mia mente, ispira la mia comprensione". Così, dice Dilgo Khyentse Rinpoche, "senza alcun dubbio la benedizione scenderà nel vostro cuore".

Quando intraprendiamo questa pratica, scopriamo che è uno strumento diretto, efficace e potente per portarci al di là della mente ordinaria nel reame puro della saggezza del Rigpa, dove scopriamo, riconosciamo e ci rendiamo conto che sono presenti tutti i buddha.

Sentire la viva presenza del Buddha, di Padmasambhava, del vostro maestro, e aprire semplicemente il cuore e la mente all'incarnazione della verità, benedice e trasforma davvero la mente. Nell'invocazione al Buddha, la vostra stessa natura di buddha trova ispirazione a risvegliarsi e a fiorire con la spontaneità di un fiore alla luce del sole.

## 2. Maturazione e approfondimento della benedizione

Quando arrivo a questa parte della pratica, la fusione della mia mente con il maestro attraverso il mantra, recito OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM (che i tibetani pronunciano: Om Ah Hung Benza Guru Pema Siddhi Hung).

Consideriamo il mantra l'essere stesso di Padmasambhava e le benedizioni di tutti i maestri in forma di suono. Immagino che egli colmi tutto il mio essere e, mentre recito il mantra che è l'essenza più intima del suo cuore, sento che le sue vibrazioni mi pervadono come se centinaia di piccoli Padmasambhava in forma di suoni fluttuassero dentro di me trasformando il mio intero essere. Recitando il mantra, offrite il vostro cuore e lo spirito con devozione fervida e concentrata; fondete, congiungete e unite la vostra mente con Padmasambhava o con il vostro maestro. Gradualmente vi sentirete sempre più vicini a Padmasambhava, annullando la distanza tra voi e la sua mente di saggezza. A poco a poco, grazie alla benedizione e al potere di questa pratica, sentirete che la vostra mente si trasforma davvero nella mente di saggezza di Padmasambhava e del maestro, ne sperimenterete l'indivisibilità. Se mettete un dito nell'acqua, si bagnerà; se lo mettete nel fuoco, si brucerà. Allo stesso modo, se riponete la vostra mente nella mente di saggezza dei buddha, assumerà la loro natura di saggezza. Lentamente la vostra mente si troverà nello stato di Rigpa, perché la sua natura più profonda è la mente di saggezza di tutti i buddha. È come se la mente ordinaria morisse dissolvendosi a poco a poco, rivelando la pura consapevolezza, la natura di buddha, il maestro interiore. Questo è il vero significato di 'benedizione', una trasformazione in cui la mente ordinaria trascende nello stato assoluto. Questa 'maturazione della benedizione' è il cuore, la parte principale della pratica. Perciò durante il Guru Yoga, dedicatele il periodo di tempo più lungo.

### 3. Trasmissione di potere

Immaginate che dal maestro fluiscano verso di voi migliaia di raggi luminosi e che vi penetrino purificando, guarendo, benedicendo, trasmettendo potere e spargendo in voi i semi dell'illuminazione.

Per rendere la pratica ricca e trarne la massima fonte di ispirazione potete immaginare che si svolga in tre fasi

Prima fase: dalla fronte del maestro emana una luce bianca abbagliante, tersa come il cristallo, che raggiunge il centro di energia nella vostra fronte e satura il vostro corpo. Questa luce bianca rappresenta la benedizione del corpo di tutti i buddha, rimuove il karma negativo accumulato con le azioni negative del corpo, purifica i canali sottili del sistema psicofisico, trasmette la benedizione del corpo dei buddha, rafforza la vostra capacità di visualizzazione e vi apre alla realizzazione dell'energia compassionevole del Rigpa, la natura della mente, che si manifesta in ogni cosa.

Seconda fase: un flusso di luce rosso rubino emana dalla gola del maestro, raggiunge il centro di energia nella vostra gola e satura il vostro corpo. Questa luce rossa rappresenta la benedizione della parola di tutti i buddha, rimuove il karma negativo accumulato con le parole dannose, purifica l'aria interna del sistema psicofisico, trasmette la benedizione della parola dei buddha, rafforza la vostra capacità di recitare il mantra e vi apre alla realizzazione della radiosità della natura del Rigpa.

Terza fase: un flusso di luce blu brillante, del colore del lapislazzulo, emana dal cuore del maestro, raggiunge il centro di energia nel vostro cuore e satura il vostro corpo. Questa luce blu rappresenta la benedizione della mente di tutti i buddha, rimuove il karma negativo accumulato con le attività negative della mente, purifica l'essenza creata o energia del sistema psicofisico, trasmette la benedizione della mente dei buddha, rafforza la vostra capacità di praticare gli yoga più avanzati e vi apre alla realizzazione della purezza primordiale dell'essenza del Rigpa.

Sentite che, grazie alla benedizione, ora possedete il corpo, la parola e la mente indistruttibili di Padmasambhava e di tutti i buddha.

### 4. Dimora nel Rigpa

Ora dissolvete il maestro nella luce e fatelo diventare uno con voi, nella natura della vostra mente. Riconoscete, senza alcun dubbio, che la natura simile al cielo della vostra mente è il maestro assoluto. Dove potrebbero esistere tutti gli esseri illuminati se non nel Rigpa, nella natura della mente?

Ben fondati in questa realizzazione, rilassati in uno stato di spaziosità senza preoccupazioni, dimorate nel calore, nello splendore e nella benedizione della vostra natura assoluta. Siete arrivati all'essenza originaria: la primordiale purezza della semplicità naturale. Dimorando nello stato di Rigpa, potete riconoscere la verità delle parole di Padmasambhava: "La mente stessa è Padmasambhava. A parte ciò, non c'è nessuna pratica e nessuna meditazione". Ho collocato questa pratica nella sezione dedicata al bardo naturale di questa vita perché è la pratica principale tanto in vita che al momento della morte. Come vedremo nel capitolo 13, il Guru Yoga è la base della pratica del phowa, il trasferimento della coscienza al momento della morte. Se infatti, nell'attimo della morte, saprete unire fiduciosamente la vostra mente alla mente di saggezza del maestro e morire in questa pace, allora tutto andrà bene. Ve lo prometto e ve ne dò garanzia.

Il nostro compito, mentre siamo in vita, è quindi fonderci più e più volte con la mente di saggezza del maestro, finché diventi così naturale che ogni azione (sedere, camminare, mangiare, bere, dormire, sognare e risvegliarsi) sia sempre più permeata dalla viva presenza del maestro. A poco a poco, con anni di incrollabile devozione, inizierete a vedere che tutte le apparenze non sono che la manifestazione della saggezza del maestro. Tutte le situazioni, anche quelle a prima vista tragiche, prive di senso o spaventose, si rivelano sempre più in trasparenza come l'insegnamento diretto e la benedizione del maestro, e del maestro interiore. Come dice Dilgo Khyentse Rinpoche:

La devozione è l'essenza del sentiero. Se nella nostra mente c'è solo ed esclusivamente il guru, e se l'unico nostro sentimento è la fervente devozione, tutto ciò che accade viene percepito come la sua benedizione. Praticare assiduamente questa costante devozione è preghiera. Se tutti i nostri pensieri sono permeati di devozione al guru, nasce la spontanea fiducia che egli si prenderà cura di qualunque cosa accada. Tutte le forme sono il guru, tutti i suoni sono preghiera, tutti i pensieri grossolani e sottili si manifestano come devozione. Tutto è spontaneamente liberato nella natura assoluta, come nodi sciolti nel cielo."

10

L'essenza più intima

Nessuno può morire senza provare paura e in assoluta sicurezza se non ha realizzato la natura della mente. Solo questa realizzazione, approfondita da anni di pratica continua, può mantenere la mente ferma attraverso la caotica confusione del processo della morte. Tra tutti i modi che conosco per aiutare gli altri a realizzare la natura della mente, il più chiaro, efficace e adatto alla situazione e ai bisogni odierni è la pratica dello Dzogchen, la tradizione di saggezza più antica e diretta all'interno degli insegnamenti buddhisti, e la fonte degli insegnamenti sul bardo.

Lo Dzogchen si fa risalire al Buddha primordiale, Samantabhadra, da cui è stato trasmesso in una successione ininterrotta di grandi maestri fino al giorno d'oggi. Centinaia di migliaia di persone in India, in Tibet e nella regione himalayana hanno ottenuto la realizzazione e l'illuminazione grazie a questa pratica. Dice una meravigliosa profezia che "in questa età oscura, l'essenza del cuore di Samantabhadra divamperà come fuoco". La mia vita, i

miei insegnamenti e questo libro sono dedicati all'accensione di questo fuoco nel cuore e nella mente di tutti gli esseri.

In questo compito, mio appoggio, ispirazione e guida è il supremo maestro Padmasambhava. Padmasambhava è lo spirito essenziale dello Dzogchen, il suo massimo esponente e la sua incarnazione in forma umana, dotato delle fulgide qualità di magnanimità, potere miracoloso, visione profetica, energia risvegliata e compassione infinita.

Lo Dzogchen non ebbe grande diffusione in Tibet, e ci fu un periodo dell'epoca moderna in cui molti grandi maestri non lo insegnarono. Perché dunque io ora lo insegno? Alcuni dei miei maestri mi hanno detto che questo è il momento di diffonderlo, il momento indicato dalla profezia. Inoltre, mi sembrerebbe poco compassionevole non comunicare e condividere l'esistenza di una saggezza tanto straordinaria. Gli esseri umani sono giunti a un punto critico nella loro evoluzione, e quest'epoca di estrema confusione richiede un insegnamento di altrettanta grande forza e chiarezza. Mi sono reso conto che gli uomini odierni vogliono una via spogliata da dogmi, fondamentalismi, elitarismi, metafisiche complesse e accessori esotici; una via nello stesso tempo semplice e profonda, che non ha bisogno di ashram o monasteri per essere seguita, ma integrabile nella vita quotidiana e praticabile ovunque.

Che cos'è dunque lo Dzogchen? Non soltanto un insegnamento, non una filosofia in più, un altro complicato sistema di pensiero o un seducente insieme di tecniche. Lo Dzogchen è uno stato, lo stato primordiale, il totale risveglio che è l'essenza profonda di tutti i buddha e di tutte le vie spirituali, la vetta dell'evoluzione spirituale di un individuo. Spesso il termine Dzogchen viene reso con 'Grande perfezione', ma preferisco non tradurlo. 'Grande perfezione' trasmette infatti il senso di un perfezionarsi, un qualcosa da ottenere mediante lo sforzo, la meta di un lungo viaggio faticoso. Niente è più lontano dal vero significato dello Dzogchen: lo stato già perfetto in se stesso della nostra natura primordiale, che non richiede 'perfezionamenti' perché, come il cielo, è sempre stato perfetto sin dall'inizio.

Tutti gli insegnamenti buddhisti vengono presentati in termini di Base Sentiero e Frutto. La Base dello Dzogchen è lo stato primordiale, originario, la nostra natura assoluta che è già perfetta e sempre presente. Dice Patrul Rinpoche: "Non va cercato all'esterno, né è qualcosa che prima non avevate e che bisogna far sorgere nella mente". Dal punto di vista della Base, cioè dell'assoluto, la nostra natura è la natura dei buddha, e a questo livello non si può assolutamente parlare ("nemmeno per un capello, dicono i maestri) di insegnamento da seguire o di pratica da fare.

Ma dobbiamo capire che i buddha hanno preso una strada e noi un'altra. I buddha riconoscono la propria natura originaria e diventano illuminati, noi non la riconosciamo e diventiamo confusi. Gli insegnamenti definiscono questo stato di cose 'una Base, due Sentieri'. Nella condizione relativa in cui ci troviamo, la nostra natura intrinseca è oscurata, e per questo dobbiamo seguire insegnamenti e praticare per ritornare alla verità. Questo è il Sentiero dello Dzogchen. Infine, realizzare la nostra natura originaria equivale a ottenere la completa liberazione e diventare un buddha. Questo è il Frutto dello Dzogchen. È possibile in questa stessa vita, se il praticante si impegna con tutto il cuore e la mente.

I maestri Dzogchen sono profondamente consapevoli dei pericoli di confondere l'assoluto con il relativo. La mancanza di comprensione di questo rapporto può condurre a trascurare e addirittura disdegnare gli aspetti relativi della pratica spirituale e la legge karmica di causa ed effetto. La comprensione del vero significato dello Dzogchen conduce invece a un rispetto ancora più profondo per il karma, assieme al riconoscimento sempre più acuto e urgente della necessità di purificazione e pratica spirituale. Comprendendo l'immensità di tutto ciò che in noi è stato oscurato, si cerca, con sempre maggiore fervore e con disciplina sempre fresca e naturale, di rimuovere ciò che si frappone tra noi e la nostra vera natura. Gli insegnamenti dello Dzogchen sono come uno specchio che riflette la Base della nostra natura originaria con una purezza tanto sublime e liberante, con

una chiarezza tanto immacolata, che siamo automaticamente al sicuro dalla trappola di qualunque comprensione fabbricata concettualmente, per quanto possa essere ingegnosa, convincente o seducente.

Qual è, per me, la meraviglia dello Dzogchen? Tutti gli insegnamenti conducono all'illuminazione, ma l'unicità dello Dzogchen consiste nel fatto che, anche nell'aspetto relativo degli insegnamenti, il suo linguaggio non colora mai l'assoluto con concettualizzazioni. Lo lascia intatto nella sua nuda, dinamica, maestosa semplicità, eppure ne parla a tutti quanti abbiano una mente aperta in termini così vividi ed elettrizzanti che, ancor prima di diventare illuminati, riceviamo in dono il barlume più intenso possibile dello splendore dello stato risvegliato.

## LA VISIONE

La pratica del Sentiero dello Dzogchen è tradizionalmente descritta, nella sua modalità più semplice, in termini di Visione, Meditazione e Azione. La Visione è vedere direttamente lo stato assoluto, la Base dell'essere; la Meditazione è il modo di stabilizzare quella Visione rendendola un'esperienza ininterrotta; l'Azione è l'integrazione della Visione nella vita e in tutta la nostra realtà.

Che cos'è la Visione? Niente di meno che vedere il vero stato delle cose così come sono; sapere che la vera natura della nostra mente è la vera natura di tutte le cose; comprendere che la vera natura della mente è la verità assoluta. Dice Dudjom Rinpoche: "La Visione è la comprensione della nuda consapevolezza in cui tutto è contenuto: la percezione sensoriale e l'esistenza fenomenica, il samsara e il nirvana. Questa consapevolezza ha due aspetti: la 'vacuità' è l'aspetto assoluto, le apparenze o percezioni sono quello relativo".

Ciò significa che l'intero spettro delle apparenze e dei fenomeni in tutte le varie realtà, appartenenti al samsara o al nirvana, tutto senza eccezione è sempre stato e sarà sempre perfetto e compiuto entro la vasta e infinita distesa della natura della mente. Benché l'essenza di tutte le cose sia vuota e 'pura sin dall'inizio', la sua natura è ricca di nobili qualità, gravida di possibilità infinite: un campo infinito, dalla creatività incessante e dinamica, sempre spontaneamente perfetto.

Potreste domandare: "Se realizzare la Visione significa realizzare la natura della mente, com'è questa natura della mente?". Immaginate il cielo: ampio, spazioso e puro sin dall'inizio. La sua essenza è così. Immaginate il sole: limpido, luminoso, sgombro, spontaneamente presente. La sua natura è così. Immaginate il sole che sfolgora imparzialmente su noi e su tutte le cose, pervadendo tutte le direzioni. La sua energia, che è la manifestazione della compassione, è così. Niente può ostacolarla, e penetra ovunque.

Potete anche raffigurarvi la natura della mente come uno specchio, dotato di cinque diversi poteri o 'saggezze'. La sua apertura e vastità è la 'saggezza dello spazio che tutto accoglie', il grembo della compassione. La capacità di riflettere nei minimi dettagli tutto ciò che si presenta è la 'saggezza simile a specchio'. La totale assenza di pregiudizi nei confronti delle immagini è la 'saggezza uniformante'. L'abilità di distinguere con chiarezza, senza confusione, i diversi fenomeni che sorgono è la 'saggezza discriminante'. La potenzialità per cui tutto è già completo, perfetto e spontaneamente presente è la 'saggezza che tutto compie'

Lo studente di Dzogchen è introdotto direttamente alla Visione dal maestro. È il modo diretto di questa introduzione che caratterizza e rende unico lo Dzogchen.

Nell'introduzione viene trasmessa allo studente l'esperienza diretta della mente di saggezza dei buddha, attraverso la benedizione di un maestro che ne incarna la perfetta realizzazione. Per poter ricevere l'introduzione, gli studenti devono essere arrivati al punto in cui, come risultato delle aspirazioni passate e del karma purificato, hanno sia l'apertura mentale sia

la devozione necessarie a renderli ricettivi al reale significato dello Dzogchen.

Come si può essere introdotti alla mente di saggezza dei buddha? Potete immaginare che la natura della mente sia come il vostro volto: è sempre con voi ma, senza un aiuto, non potete vederla. Ora immaginate di non aver mai visto uno specchio. L'introduzione fatta dal maestro è come mettervi improvvisamente davanti a uno specchio in cui, per la prima volta, vedete riflesso il vostro volto. Come nel nostro esempio, la pura consapevolezza del Rigpa non è una cosa 'nuova' fornitavi dal maestro e che prima non avevate, e neppure è qualcosa che potevate trovare al di fuori di voi stessi. È sempre stata vostra, è sempre stata con voi ma, prima di quel momento sbalorditivo, non l'avevate mai vista direttamente

Patrul Rinpoche lo spiega dicendo: "Secondo la speciale tradizione dei grandi maestri del lignaggio della pratica, la natura della mente, il volto del Rigpa, è introdotta con la dissoluzione della mente concettuale". Nel momento dell'introduzione, il maestro si apre un varco nella mente concettuale, mettendo a nudo il Rigpa e rivelandone esplicitamente la vera natura. In quell'attimo poderoso avviene una fusione di menti e di cuori, e lo studente ha un'innegabile esperienza, un barlume della natura del Rigpa. Contemporaneamente, il maestro introduce e lo studente riconosce. Trasmettendo la sua benedizione dalla saggezza del suo Rigpa al cuore del Rigpa dello studente, il maestro gli rivela direttamente il volto originario della natura della mente.

Ma, perché l'introduzione sia veramente efficace, occorrono le giuste condizioni, ovvero l'ambiente adatto. Nel corso del tempo sono state rare le persone che, grazie a un karma purificato, hanno sperimentato il riconoscimento e sono diventate illuminate in quell'unico attimo. Per questo l'introduzione deve quasi sempre essere preceduta dai seguenti preliminari, che purificano e spogliano la mente ordinaria mettendovi nella condizione giusta perché il vostro Rigpa possa esservi rivelato. Prima di tutto la meditazione, l'antidoto supremo alla distrazione, riporta la mente a casa e la stabilisce nel suo stato naturale. In secondo luogo, le profonde pratiche di purificazione e il rafforzamento del karma positivo mediante l'accumulo di meriti e di saggezza, incominciano a logorare e dissolvere i veli emotivi e intellettuali che oscurano la natura della mente. Come scrive il mio maestro Jamyang Khyentse: "Rimuovendo gli oscuramenti, la saggezza del proprio Rigpa sfolgora naturalmente". Le pratiche di purificazione, chiamate Ngondro in tibetano, sono state abilmente concepite per determinare una totale trasformazione interiore. Chiamano in causa la totalità dell'essere (corpo, parola e mente) e iniziano da una serie di profonde contemplazioni:

- “ l'unicità della vita umana;
- “ la presenza continua dell'impermanenza e della morte;
- “ l'infallibilità della causa ed effetto in tutte le nostre azioni;
- “ il circolo vizioso di sofferenza e frustrazione, il samsara.

Queste riflessioni ispirano un forte senso di 'rinuncia', l'urgente desiderio di uscire dal samsara e di seguire il sentiero della liberazione, che costituisce la base per le pratiche specifiche di:

- “ prendere rifugio nel Buddha, nella verità del suo insegnamento e nell'esempio dei praticanti, risvegliando fiducia e fede nella propria natura di buddha;
- “ generare la compassione (bodhicitta, il cuore della mente illuminata, che spiegherò in dettaglio nel capitolo 12), educando la mente a lavorare con se stessi, con gli altri e con le difficoltà della vita;
- “ rimuovere gli oscuramenti e le 'contaminazioni' attraverso la pratica di purificazione con la visualizzazione e il mantra risananti;
- “ accumulare meriti e saggezza sviluppando la generosità universale e

creando circostanze favorevoli.

Tutte queste pratiche si concentrano attorno al Guru Yoga, la pratica essenziale, più toccante e potente, indispensabile per aprire il cuore e la mente alla realizzazione dello stato di Dzogchen.

In terzo luogo, un particolare esame meditativo della natura della mente e dei fenomeni esaurisce l'insaziabile fame della mente per il pensiero e l'indagine, la sua dipendenza da un'eterna concettualizzazione, dall'analisi e dai punti di riferimento, e risveglia una comprensione personale della natura della vacuità.

Non potrò mai sottolineare abbastanza l'importanza dei preliminari, che devono lavorare mano nella mano con sistematicità, ispirando lo studente a risvegliare la natura della mente e rendendolo pronto e predisposto in vista del momento che il maestro sceglierà per rivelargli il volto originario del Rigpa.

Nyoshul Lungtok, che divenne uno dei massimi maestri contemporanei di Dzogchen, seguì il suo maestro Patrul Rinpoche per diciotto anni durante i quali furono praticamente inseparabili. Il suo studio e la sua pratica erano estremamente diligenti, e aveva accumulato un tesoro di purificazioni, meriti e pratica. Era pronto al riconoscimento del Rigpa, ma non aveva ancora ricevuto l'introduzione definitiva. Una sera famosa Patrul Rinpoche gliela diede. Si trovavano in un eremo sulle montagne sopra il monastero Dzogchen. Era una notte splendida. Il cielo terso, trapunto di stelle. Il lontano latrare di un cane dal monastero sottostante accentuava il suono della loro solitudine.

Patrul Rinpoche era steso a terra, intento a una particolare pratica Dzogchen, quando chiamò Nyoshul Lungtok e gli disse: "Hai detto di non conoscere ancora l'essenza della mente?".

Dal tono di voce, Nyoshul Lungtok capì che era un momento speciale e annuì pieno di speranza.

"È una cosa semplicissima", buttò lì Patrul Rinpoche, e aggiunse: "Figlio mio, vieni qui e stenditi, sii come il tuo vecchio padre". Nyoshul Lungtok si stese al suo fianco.

"Vedi le stelle nel cielo?".

"Sì".

"Senti i cani che abbaiano al monastero?".

"Sì".

"Senti che cosa ti sto dicendo?".

"Sì".

"Bene, la natura dello Dzogchen è questo. Semplicemente questo"

Nyoshul Lungtok ci racconta che cosa accadde. "In quell'attimo, ebbi la certezza della realizzazione. Mi ero liberato dalle pastoie dell'è e del 'non è'. Realizzai la saggezza primordiale, la nuda unione di vacuità e consapevolezza intrinseca. Ero stato introdotto a questa realizzazione dalla sua benedizione. Come dice il grande maestro indiano Saraha:

Colui nel cui cuore sono entrate le parole del maestro vede la verità come un tesoro sul palmo della mano".

In quell'attimo tutto andò a posto: era nato il frutto dei lunghi anni di studio, purificazione e pratica di Nyoshul Lungtok. Aveva ottenuto la realizzazione della natura della mente. Le parole pronunciate da Patrul Rinpoche non contenevano niente di straordinario, mistico o esoterico. Erano parole comunissime. Ma, al di là delle parole, qualcos'altro venne comunicato: la natura intrinseca di ogni cosa, che è il vero significato dello Dzogchen. Aveva condotto direttamente Nyoshul Lungtok in quello stato grazie al potere e alla benedizione della propria realizzazione.

Ma i maestri sono molto diversi tra loro, e possono utilizzare una gran varietà di abili mezzi per indurre questo spostamento della coscienza. Patrul Rinpoche fu introdotto alla natura della mente in modo del tutto diverso, da

un maestro particolarmente eccentrico chiamato Do Khyentse. Riporto il tradizionale resoconto orale che ho udito raccontare.

Patrul Rinpoche stava seguendo una pratica avanzata di yoga e visualizzazione, quando si trovò bloccato: nessuno dei mandala delle divinità appariva con chiarezza alla sua mente. Un giorno si imbatté in Do Khyentse, che aveva acceso un fuoco all'aperto e sedeva bevendo il tè. In Tibet, quando si incontra un maestro per il quale si nutre grande devozione, ci si prostra a terra in segno di rispetto. Quando Patrul Rinpoche iniziò, da lontano, a prostrarsi, Do Khyentse lo vide e ringhiò minacciosamente: "Ehi tu, vecchio cane! Se hai coraggio, vieni avanti!". Do Khyentse era una figura davvero impressionante. Sembrava un samurai, con la sua lunga capigliatura, la straordinaria eleganza nel vestire e la passione per gli splendidi cavalli. Mentre Patrul Rinpoche si avvicinava continuando a prostrarsi, Do Khyentse, che non smetteva di imprecare al suo indirizzo, prese a scagliargli contro dei sassi e via via delle pietre sempre più grosse. Quando infine gli arrivò a tiro, Do Khyentse lo prese a pugni e lo stese a terra.

Quando ritornò in sé, Patrul Rinpoche si scoprì in uno stato di coscienza completamente diverso. I mandala che aveva disperatamente cercato di visualizzare gli apparivano spontaneamente. Le ingiurie e gli insulti di Do Khyentse avevano distrutto gli ultimi residui della mente concettuale, e ogni pietra che l'aveva colpito aveva aperto i centri di energia e i canali sottili del corpo. Per due meravigliose settimane la visione dei mandala non lo abbandonò mai.

Vorrei provare a dirvi com'è la Visione e che cosa si sente quando il Rigpa viene direttamente rivelato, anche se le parole e i concetti sono assolutamente insufficienti.

Dice Dudjom Rinpoche: "È come togliersi un cappuccio dalla testa. Che sollievo, che infinita spaziosità! È la visione suprema: si vede ciò che non si era mai visto". Quando vedete "ciò che non si era mai visto", tutto si apre, si espande e diventa limpido, frizzante, traboccante di vita, vivido di meraviglia e di freschezza. È come se il tetto della mente volasse via, come se uno stormo d'uccelli si alzasse improvvisamente in volo dal buio del nido. Tutte le limitazioni svaniscono e, dicono i tibetani, cadono come se un sigillo venisse spezzato.

Immaginate di vivere in una casa in cima a una montagna che, a sua volta, è il tetto del mondo. Improvvisamente la struttura della casa, che impediva la visuale, crolla e potete vedere tutto, fuori e dentro. Ma non c'è un 'qualcosa' da vedere. Ciò che avviene non ha agganci con l'esperienza ordinaria: è un vedere perfetto, totale, completo, senza precedenti.

Dudjom Rinpoche dice: "I vostri peggiori nemici, che vi hanno tenuto legati al samsara per innumerevoli vite, dal tempo senza inizio al momento presente, sono l'attaccamento e i suoi oggetti". Nel momento dell'introduzione e del riconoscimento, "entrambi inceneriscono come piume gettate nel fuoco, senza lasciare traccia". Sia l'attaccamento sia i suoi oggetti, chi prova attaccamento e la cosa che lo provoca, si liberano totalmente dalle loro stesse basi. Le radici dell'ignoranza e della sofferenza sono recise completamente. Tutte le cose appaiono come riflessi in uno specchio: trasparenti, scintillanti, illusorie e simili a sogni.

Quando arrivate naturalmente a questo stadio della meditazione, ispirati dalla Visione, potete rimanervi a lungo senza distrazione e senza sforzo. Non c'è più qualcosa chiamato 'meditazione' da proteggere o sostenere: siete nel flusso naturale della saggezza del Rigpa. In esso capite che è sempre stato così, e che è sempre così. Quando sfolgora la saggezza del Rigpa, svanisce ogni ombra di dubbio. Sorge, senza sforzo e in maniera diretta, una profonda e totale comprensione.

Scoprirete che tutte le immagini e le metafore che ho usato si fondono in un'unica esperienza globale della verità. In questo stato ci sono devozione, compassione, tutte le saggezze, beatitudine, chiarezza e assenza di pensieri, ed esse non sono più distinte l'una dall'altra, ma unificate e interconnesse in un solo sapore. Questo momento è il momento del risveglio. Scaturisce

dall'intimo un profondo umorismo, e sorridete divertiti al vedere quanto fossero inadeguati tutti i concetti e le idee che avevate prima sulla natura della mente.

Da ciò sgorga una certezza, una convinzione enorme e incrollabile, e sempre più salda, che 'è questo'. Non c'è più niente da cercare, niente da fare oggetto di altre speranze. Questa certezza riguardo la Visione va approfondita mediante successivi barlumi della natura della mente e resa stabile attraverso la disciplina costante della meditazione.

## LA MEDITAZIONE

Che cos'è la meditazione nello Dzogchen? Rimanere senza distrazioni nella Visione, dopo esservi stati introdotti. Dudjom Rinpoche la descrive così: "La meditazione consiste nell'essere attenti allo stato di Rigpa, liberi da costruzioni mentali, totalmente rilassati, senza distrazioni e senza attaccamento. Per questo si dice che la meditazione 'non è sforzarsi, ma assimilarsi in modo naturale a essa'".

Tutta la meditazione Dzogchen mira a rafforzare e rendere stabile il Rigpa, portandolo alla sua piena maturità. La mente comune, ordinaria, con le sue proiezioni, è estremamente potente. Si ripresenta di continuo e riprende facilmente il sopravvento se siamo disattenti o distratti. Dudjom Rinpoche diceva: "Attualmente, il nostro Rigpa è come un neonato in balia dei forti pensieri che si lanciano sul campo di battaglia della mente". Mi piace usare l'espressione di 'fare da babysitter' al nostro Rigpa, nell'ambiente protetto della meditazione.

Se la meditazione è semplicemente continuare nel fluire del Rigpa dopo l'introduzione, come sappiamo quando è il Rigpa e quando non lo è? Ho posto questa domanda a Dilgo Khyentse Rinpoche, che mi ha risposto con la sua tipica semplicità: "Se sei in uno stato inalterato, quello è il Rigpa". Se non costringiamo né manipoliamo la mente in alcun modo, ma rimaniamo in uno stato inalterato di pura e originaria consapevolezza, questo è il Rigpa. Se da parte nostra c'è costrizione, manipolazione o attaccamento, non lo è. Il Rigpa è uno stato in cui non c'è più nessun dubbio. In realtà non c'è nessuna mente che possa dubitare: vedete direttamente. Se siete in questo stato, una certezza e una fiducia totali e spontanee sorgono assieme al Rigpa, ed è così che sapete di esservi.

Lo Dzogchen è estremamente preciso; infatti, più andate in profondità, più insidiose sono le illusioni che possono presentarsi, poiché è in gioco la conoscenza della realtà assoluta. Anche dopo l'introduzione, il maestro spiega dettagliatamente gli stati che non sono meditazione Dzogchen e che non vanno confusi con essa. In uno di questi stati, la mente scivola in una terra di nessuno in cui non ci sono pensieri né ricordi; è uno stato torpido, oscuro e insensibile dove siete risospinti nella base della mente ordinaria. In un altro, benché ci sia una certa quiete e una debole chiarezza, è una quiete di tipo stagnante, anch'essa immersa nella mente ordinaria. In un terzo stato, sperimentate un'assenza di pensieri, ma siete disorientati in un vacuo stupore. In un quarto, la mente vaga rincorrendo pensieri e proiezioni. Nessuno di questi stati è vera meditazione, e il praticante deve evitare con destrezza di farsi ingannare.

L'essenza della meditazione Dzogchen è riassunta in questi quattro punti:

" Quando l'ultimo pensiero è svanito e il prossimo non è ancora sorto, in quell'intervallo non c'è forse una coscienza del momento presente, fresca, vergine, immune da concetti seppure sottili come un capello? Non c'è una luminosa, nuda consapevolezza?

Questo è il Rigpa!

" Ma non rimane così per sempre, perché un altro pensiero si presenta, vero?

Questo è la radiosità autoriginata di quel Rigpa.

“ Se non riconoscete il pensiero per ciò che realmente è, nel momento stesso in cui sorge, si trasformerà in un pensiero ordinario, come sempre. Questa è la 'catena dell'illusione', la radice del samsara.

“ Se invece riuscite a riconoscere la vera natura del pensiero nel momento in cui sorge, e lo lasciate senza seguito, tutti i pensieri che sorgono tornano automaticamente a dissolversi nell'ampia spaziosità del Rigpa e si liberano.

Naturalmente, comprendere e realizzare appieno la ricchezza e la maestosità di questi quattro punti, semplici ma profondissimi, richiede un'intera vita di pratica. Qui posso soltanto trasmettervi un assaggio della vastità della meditazione Dzogchen.

L'aspetto più importante è forse il fatto che la meditazione Dzogchen diventa il costante fluire del Rigpa, come un fiume che scorre giorno e notte senza interruzione. Si tratta, certamente, dello stato ideale, in quanto questo dimorare privo di distrazioni nella Visione, una volta avvenuti l'introduzione e il riconoscimento, è la ricompensa di anni di pratica continua.

La meditazione Dzogchen ha uno straordinario potere nell'affrontare le insorgenze mentali, di cui mantiene una prospettiva particolare. Tutto ciò che sorge è visto nella sua vera natura, non separato dal Rigpa e non in antagonismo con esso, ma in sostanza, e questo è importantissimo come nulla di diverso dalla sua 'radiosità spontanea', dalla manifestazione della sua stessa energia.

Poniamo che siate in un profondo stato di calma. Spesso non dura a lungo e si produce un pensiero o un moto mentale, come un'onda nell'oceano. Non rifiutate il movimento e non abbarbicatevi alla calma, ma continuate nel fluire della vostra pura presenza. Lo stato pervadente e pacifico della vostra meditazione è il Rigpa, e tutto ciò che sorge non è altro che la spontanea radiosità del Rigpa. Ecco il cuore e la base della pratica Dzogchen. I fenomeni sono immediatamente ricondotti alla loro radice, la base del Rigpa: è come cavalcare un raggio di sole fino alla sua sorgente, il sole. Poiché incarnate la ferma stabilità della Visione, non sarete né ingannati né distratti da ciò che sorge, e non cadrete più in preda all'illusione.

Nell'oceano possono prodursi onde sia altissime sia deboli. Nascono forti emozioni, come l'ira, il desiderio, l'invidia. Il vero praticante non le considera come ostacoli o disturbi, ma come grandi opportunità. Se reagite secondo le tendenze abituali dell'attaccamento e dell'avversione, è segno che non solo ve ne fate distrarre, ma che non avete il riconoscimento e avete perso la base del Rigpa. Reagire così alle emozioni dà loro potere, e ci imprigiona ancora di più nelle catene dell'illusione. Il grande segreto dello Dzogchen è vederle, nel momento stesso in cui si presentano, per quello che sono: vivide, elettriche manifestazioni dell'energia del Rigpa. Imparando gradualmente a vedere così, anche le emozioni più turbolente non potranno impossessarsi di voi e si dissolveranno come onde burrascose che nascono, si sollevano e ricadono nella calma dell'oceano.

Il praticante scopre (e questa è una comprensione davvero rivoluzionaria, dalla sottile portata e dalla forza inestimabile) non solo che le emozioni più violente non lo trascinano necessariamente via e non lo sprofondano nel vortice delle nevrosi, ma che invece può usarle per approfondire, stimolare, rinvigorire, rafforzare e stimolare l'audacia del Rigpa. L'energia burrascosa diventa cibo crudo per l'energia risvegliata del Rigpa. Più forte e ardente l'emozione, più il Rigpa ne viene rinvigorito. Credo che questo metodo unico dello Dzogchen abbia lo straordinario potere di liberare anche i problemi emotivi e psicologici più radicati e inveterati.

Vorrei spiegarvi, nel modo più semplice possibile, come funziona esattamente questo processo. Ci sarà di incalcolabile aiuto più tardi, quando esamineremo che cosa accade al momento della morte.

Lo Dzogchen chiama la natura fondamentale intrinseca di tutto la 'Luminosità fondamentale' o 'Luminosità madre'. Essa pervade la nostra intera esperienza, e costituisce perciò la natura intrinseca anche dei pensieri e delle emozioni che sorgono nella nostra mente, sebbene non ce ne rendiamo conto. Quando il

maestro ci introduce alla vera natura della mente, lo stato di Rigpa, è come se ci desse una chiave universale. Nello Dzogchen chiamiamo questa chiave, che ci aprirà la porta della perfetta conoscenza, la 'Luminosità sentiero' o 'Luminosità figlia'. La Luminosità fondamentale e la Luminosità sentiero sono essenzialmente la stessa cosa, e vengono distinte solo per scopi didattici e di pratica. Una volta ottenuta la chiave della Luminosità sentiero attraverso l'introduzione del maestro, possiamo usarla quando vogliamo per aprire la porta sulla natura innata della realtà.

Lo Dzogchen chiama l'apertura della porta l'incontro della Luminosità fondamentale e della Luminosità sentiero o l'incontro delle Luminosità madre e figlia. Si può esprimerlo anche così: non appena nasce un pensiero o un'emozione, la Luminosità sentiero, il Rigpa, li riconosce immediatamente per quello che sono nella loro natura intrinseca, la Luminosità fondamentale. Nell'attimo del riconoscimento le due luminosità si fondono, e pensieri ed emozioni sono restituiti alla libertà della loro origine.

È essenziale portare a perfezione, in questa stessa vita, la pratica della fusione delle due luminosità e dell'autoliberazione di tutto ciò che si presenta. Infatti al momento della morte la Luminosità fondamentale si rivela a tutti in tutto il suo fulgore, offrendoci l'opportunità della totale liberazione se, e solo se abbiamo imparato a riconoscerla.

Spero che ora vi sia chiaro come l'unione delle luminosità e l'autoliberazione dei pensieri e delle emozioni siano meditazione al livello più profondo. Il termine 'meditazione', infatti, non è forse il più appropriato alla pratica dello Dzogchen, in quanto implica meditare 'su' qualcosa, mentre nello Dzogchen tutto è sempre e solo Rigpa. Perciò non si pone assolutamente il problema di una meditazione diversa dal semplice dimorare nella pura presenza del Rigpa.

Forse l'unico termine adatto è 'non meditazione'. In questo stato, dicono i maestri, anche se andate in cerca dell'illusione, non ne troverete nessuna. Se infatti cercate comuni ciottoli in un'isola fatta d'oro e gemme, non ne troverete neppure uno. Quando la Visione è costante, il fluire del Rigpa ininterrotto, la fusione delle due luminosità costante e spontanea, allora ogni possibile illusione è liberata alle sue radici, e tutte le vostre percezioni si presentano, senza alcuna frattura, come Rigpa.

I maestri sottolineano che per rendere stabile la Visione nella meditazione è essenziale innanzitutto compiere questa pratica nell'ambiente speciale di un ritiro, dove sono presenti tutte le condizioni favorevoli. Nelle distrazioni e negli impegni del mondo, per quanto meditate non sorgerà mai la vera esperienza. Secondo, benché nello Dzogchen non vi sia differenza tra meditazione e vita quotidiana, finché non avrete sviluppato la vera stabilità che viene dal praticare in sessioni specifiche, non potrete integrare la saggezza della meditazione con l'esperienza della vita quotidiana. Terzo, praticando potete riuscire a dimorare nel flusso ininterrotto del Rigpa con la fiducia che vi viene dalla Visione ma, se non siete capaci di mantenere quel flusso in ogni momento e in ogni situazione, fondendo pratica e vita quotidiana, esso non sarà un rimedio quando si presentano circostanze sfavorevoli, e i pensieri e le emozioni vi getteranno di nuovo nell'illusione. C'è una bellissima storia di uno yogi Dzogchen che, benché vivesse in modo molto riservato, era attorniato da uno stuolo di discepoli. Un monaco, che aveva un'opinione esagerata della propria erudizione, era invidioso dello yogi, che sapeva non essere un gran letterato. E pensò: "Come osa, lui che è una persona comunissima, dare insegnamenti? Come osa farsi passare per un maestro? Metterò alla prova la sua conoscenza, lo smaschererò per quel ciarlatano che è e lo umilierò davanti ai suoi discepoli, che diverranno i miei".

Si recò dallo yogi e gli disse sprezzante: "Ehi, razza di Dzogchenpa, tutto ciò che fate è meditare?".

La risposta lo prese di sorpresa: "Che cosa c'è su cui meditare?".

"Ah, non mediti neppure!", tagliò trionfante lo studioso.

"Ma quando mai sono distratto?", disse lo yogi.

## L'AZIONE

Quando diventa una realtà, il dimorare nel flusso del Rigpa inizia a permeare la vita e l'agire quotidiano del praticante, generando una profonda fiducia e stabilità. Dice Dudjom Rinpoche:

L'azione è essere attenti a tutti i vostri pensieri, buoni o cattivi; osservare la vera natura di qualunque pensiero sorga senza inseguire il passato né anticipare il futuro, senza alimentare nessun attaccamento alle esperienze gioiose né lasciarsi sopraffare dalle situazioni dolorose. Facendo così, cercate di pervenire, e di rimanere, in uno stato di grande equilibrio dove il buono e il cattivo, la pace e il dolore sono svuotati di ogni vera identità.

Realizzare la Visione trasforma in modo sottile ma totale la vostra visione delle cose. Ho capito sempre meglio che i pensieri e i concetti sono ciò che ci impedisce di rimanere, semplicemente, nell'assoluto. Ora vedo chiaro nelle parole dei maestri: "Sforzatevi di non creare troppa speranza e paura", le quali non fanno altro che generare chiacchiere mentali. Con la Visione, i pensieri sono visti per ciò che sono davvero: fugaci e trasparenti, soltanto relativi. Vedete attraverso le cose, come con i raggi x. Non vi afferrate a pensieri ed emozioni, né li rifiutate, ma li accogliete tutti nell'ampio abbraccio del Rigpa. Ciò che un tempo prendevate con tanta serietà (ambizioni, progetti, aspettative, dubbi e passioni) smette di tenervi nella sua presa ansiosa. La Visione ve ne ha fatto vedere la futilità e inutilità, generando in voi uno spirito di vera rinuncia.

Rimanere nella chiarezza e nella fiducia del Rigpa permette, in modo naturale e senza sforzo, a tutti i pensieri e le emozioni di liberarsi nella sua ampia distesa. È come scrivere sull'acqua o disegnare nell'aria. Portando a perfezione questa pratica, il karma non ha più modo di accumularsi. In questo stato di abbandono senza scopo né preoccupazioni, che Dudjom Rinpoche chiama 'nudo agio non inibito', la legge karmica di causa ed effetto non vi lega più.

Non pensate che sia facile. È già difficile rimanere non distratti nella natura della mente anche solo per un momento, figuriamoci autoliberare un pensiero o un'emozione al suo apparire! Spesso presumiamo che, per il fatto di avere capito qualcosa intellettualmente, o di credere di averlo capito, lo abbiamo anche realizzato in pratica. È una grande illusione. Bisogna avere la maturità che si produce solo con anni di ascolto, contemplazione, riflessione, meditazione e di pratica continua. Non si ripeterà mai abbastanza che la pratica dello Dzogchen esige la guida e le istruzioni di un maestro qualificato.

Altrimenti andiamo incontro a un grave pericolo che è tradizionalmente chiamato 'perdere l'Azione nella Visione'. Un insegnamento elevato e potente come lo Dzogchen comporta un rischio enorme. Se vi illudete di saper liberare pensieri ed emozioni e credete di agire con la spontaneità di un vero yogi Dzogchen, mentre in realtà non ne siete affatto capaci, non fate altro che caricarvi di enormi quantità di altro karma negativo. Come ricorda Padmasambhava, l'atteggiamento giusto è questo:

Anche se la mia Visione è ampia come il cielo, le mie azioni e il mio rispetto per la causa ed effetto sono fini come farina.

I maestri della tradizione Dzogchen avvertono continuamente che, se non abbiamo sviluppato una profonda e accurata familiarità con l'essenza e il metodo dell'autoliberazione mediante una lunga pratica, la meditazione "incrementa soltanto l'illusione". Anche se può sembrare troppo severo, è così. Solo la costante autoliberazione dei pensieri può metter davvero fine al

dominio dell'illusione, impedendovi di precipitare ancora nella sofferenza e nella nevrosi. Senza il metodo dell'autoliberazione non potrete fronteggiare disgrazie e circostanze negative e, anche se meditate, scoprirete che emozioni quali l'ira e il desiderio sono violente come sempre. Il pericolo di altre forme di meditazione che mancano di questo metodo è di diventare simili alla 'meditazione degli dèi', smarrendosi anche troppo facilmente in un sontuoso autoassorbimento, una trance passiva o una vuotezza di vario genere, mentre nessuna attacca e dissolve l'illusione alle radici.

Il grande maestro Dzogchen Vimalamitra ha esposto con esattezza i livelli di naturalezza crescente che si accompagnano a questo metodo di liberazione. Dapprima, quando vi siete impadroniti della pratica, la liberazione si produce simultaneamente con l'insorgenza, come riconoscere un amico nella folla. Perfezionando e approfondendo la pratica, la liberazione si produce simultaneamente all'insorgere del pensiero e dell'emozione, come un serpente che svolge le sue spire. Nell'ultimo stadio, la liberazione è come un ladro che entra in una casa vuota: tutto ciò che sorge non causa né bene né male a un vero yogi Dzogchen.

Anche nei più grandi yogi, gioia e dolore sorgono come prima. Ma la differenza tra una persona comune e lo yogi è il modo di considerare le emozioni e di reagirvi. La persona comune vi aderisce o le rifiuta istintivamente, creando attaccamento e avversione che risultano nell'accumulo di karma negativo. Lo yogi, invece, percepisce tutto ciò che sorge nel suo stato naturale, originario, senza permettere all'attaccamento di intromettersi nella sua percezione.

Dilgo Khyentse Rinpoche descrive uno yogi che passeggia in giardino. perfettamente sveglio alla magnificenza e alla bellezza dei fiori; ne apprezza la forma, il colore e i profumi. Ma nella sua mente non c'è traccia di attaccamento né di 'elaborazioni'. Come dice Dudjom Rinpoche:

Qualunque percezione si presenti, siate come un bambino che entra in un tempio magnificamente decorato: guarda, ma l'attaccamento non si intromette affatto nella sua percezione. Così mantenete tutto fresco, naturale, vivido e incontaminato. Se lasciate ogni cosa nel suo stato naturale, la sua forma non cambia, il suo colore non appassisce, il suo bagliore non svanisce. Se tutto ciò che appare non viene macchiato dall'attaccamento, tutto ciò che percepite sorge come nuda saggezza del Rigpa, l'indivisibilità di luminosità e vacuità.

La fiducia, l'appagamento, la spaziosa serenità, la forza, il profondo umorismo e la sicurezza che nascono dall'aver realizzato la diretta Visione del Rigpa costituiscono la più grande ricchezza della vita, la felicità definitiva che, una volta raggiunta, niente può distruggere, neppure la morte. Dilgo Khyentse Rinpoche dice:

Quando avete la Visione, anche se possono presentarsi le percezioni illusorie del samsara, sarete come il cielo: se appare un arcobaleno, il cielo non è particolarmente lusingato; se appare una nuvola, non ne è particolarmente dispiaciuto. C'è un profondo senso di appagamento. Vedendo la facciata di samsara e nirvana, ve la ridete interiormente. La Visione vi diventerà sempre, con un piccolo sorriso interiore che sprizza in continuazione.

E Dudjom Rinpoche: "Avendo purificato la grande illusione, la tenebra del cuore, nasce ininterrotta la luce radiosa del limpido sole". Se qualcuno prende seriamente gli insegnamenti di questo libro sullo Dzogchen e il suo messaggio sulla morte, spero che sia ispirato a cercare, trovare e seguire un maestro qualificato, e a impegnarsi in una pratica completa. Nel cuore dello Dzogchen ci sono due pratiche, il Trekcho e il Togal, indispensabili per sviluppare una profonda conoscenza di ciò che avviene negli stati di bardo. In questa sede non posso che accennarvi, perché la loro spiegazione completa può trasmettersi solo da maestro a discepolo, una volta che questi si sia impegnato sinceramente negli insegnamenti e abbia

raggiunto un certo grado di sviluppo. Tutto ciò che ho esposto nel presente capitolo è il cuore della pratica del Trekcho.

Trekcho vuol dire sfondare completamente l'illusione, in modo intenso e diretto. Essenzialmente l'illusione viene trafitta dalla forza irresistibile della visione del Rigpa, come un coltello che affonda nel burro o un esperto karateka che spezza una pila di mattoni. Il fantastico edificio dell'illusione precipita di colpo, come se ne aveste fatta esplodere la pietra angolare. Infranta l'illusione, è messa a nudo la primordiale purezza e la naturale semplicità della natura della mente.

Solo dopo essersi accertato che avete una buona base nella pratica del Trekcho, il maestro vi introdurrà alla pratica avanzata del Tegal. I praticanti di Tegal lavorano direttamente con la Chiara luce che è intrinseca, 'spontaneamente presente' in tutti i fenomeni, utilizzando metodi specifici ed esercizi straordinariamente potenti per scoprirla dentro di sé.

Il Tegal ha un carattere di istantaneità, di realizzazione immediata. Invece di percorrere una serie di crinali per arrivare a una lontana cima l'approccio del Tegal è paragonabile ad arrivarci d'un balzo. Il Tegal consente di realizzare i vari aspetti dell'illuminazione in questa stessa vita, e per questo è considerato il metodo straordinario e unico dello Dzogchen. Il Trekcho è la saggezza dello Dzogchen, mentre il Tegal ne costituisce gli abili mezzi. Richiede grande disciplina e, in genere, viene praticato nell'ambito di un ritiro.

Ancora una volta, non sarà mai sottolineato abbastanza che il sentiero dello Dzogchen può essere seguito solo con la guida di un maestro qualificato. Come ha detto il Dalai Lama: "Tenete bene a mente che le pratiche Dzogchen come il Trekcho e il Tegal possono essere effettuate solo sotto la guida di un maestro esperto, e solo ricevendo l'ispirazione e la benedizione di una persona vivente che ne ha la realizzazione".

## IL CORPO D'ARCOBALENO

Grazie a queste tecniche avanzate dello Dzogchen, i praticanti esperti possono imprimere alla propria vita un gran finale straordinario e trionfante. Alla morte riassorbono il corpo nell'essenza luminosa degli elementi che lo costituiscono, così che il corpo materiale si dissolve in luce e poi scompare del tutto. Questo processo è noto come 'corpo d'arcobaleno' o corpo di luce', perché la dissoluzione è spesso accompagnata da manifestazioni spontanee di luci e di arcobaleni. Gli antichi Tantra Dzogchen, e gli scritti dei grandi maestri, distinguono varie categorie di questo fenomeno stupefacente e soprannaturale. Un tempo infatti, anche se non costituiva la norma, era abbastanza frequente.

Chi sa di essere prossimo a ottenere il corpo d'arcobaleno chiede di essere lasciato solo e tranquillo in una stanza o in una tenda per sette giorni. L'ottavo giorno, tutto ciò che resta sono i capelli e le unghie, ovvero le impurità del corpo.

Probabilmente oggi tutto ciò ci sembra incredibile, ma la storia del lignaggio Dzogchen è piena di esempi di persone che hanno ottenuto il corpo d'arcobaleno e, come diceva spesso Dudjom Rinpoche, non si tratta solo di una storia del passato. Tra i molti esempi vorrei citarvi uno dei più recenti, con cui ho una connessione personale. Nel 1952 si verificò un famoso caso di corpo d'arcobaleno nel Tibet orientale, testimoniato da molte persone. La persona che lo ottenne, Sonam Namgyal, era il padre del mio tutore e fratello di Lama Tseten, la cui morte ho descritto in apertura di questo libro.

Era un uomo umile e semplice. Faceva vita nomade incidendo la pietra, su cui scolpiva mantra e testi sacri. Si dice che, in gioventù, fosse stato un cacciatore e che avesse ricevuto insegnamenti da un grande maestro. Nessuno sapeva che fosse un praticante, era un vero 'yogi nascosto'. Poco tempo prima di morire fu visto salire sulle montagne e rimanere seduto, una figura ritagliata contro il cielo, guardando nello spazio. Invece di cantare le

canzoni tradizionali, ne compose e cantò di proprie. Nessuno aveva idea di cosa stesse facendo. Quindi si ammalò, o così parve, ma stranamente diventava sempre più felice. Quando la malattia peggiorò, i familiari chiamarono maestri e medici. Il figlio lo invitò a ricordarsi di tutti gli insegnamenti uditi, ma Sonam Namgyal sorrise e disse: "Ho dimenticato tutto, e comunque non c'è niente da ricordare. Tutto è illusione, ma ho fiducia che tutto sia per il meglio".

Prima di morire, a settantanove anni, disse: "Tutto ciò che vi chiedo è di non toccare il mio corpo per sette giorni dopo la morte". I familiari avvolsero il corpo e invitarono monaci e lama a venire a praticare per lui. Trasportandolo in una piccola stanza della casa, non poterono fare a meno di accorgersi che, benché fosse stato di alta statura, riuscirono a farlo entrare con facilità, come se si fosse rimpicciolito. Contemporaneamente, attorno alla casa si manifestò uno straordinario fenomeno luminoso con i colori dell'arcobaleno. Il sesto giorno guardarono nella stanza e videro che il corpo stava diventando sempre più piccolo. L'ottavo giorno, quello stabilito per i funerali, arrivarono gli addetti, rimossero le vesti e trovarono soltanto le unghie e i capelli.

Il mio maestro Jamyang Khyentse volle vederli e appurò che si trattava di un caso di corpo d'arcobaleno.

## Parte Seconda

### Morire

11

#### Consigli del cuore sull'aiuto ai morenti

Emily, una donna verso la settantina, stava morendo di cancro al seno in un ospizio che conosco. La figlia andava a trovarla in ospedale tutti i giorni, e il loro sembrava un buon rapporto. Ma, dopo le visite della figlia, Emily quasi sempre rimaneva a piangere da sola. Dopo un po' divenne chiaro che il motivo era che la figlia rifiutava di accettare l'ineluttabilità della sua morte, passando tutto il tempo della visita a spingerla a 'pensare positivamente' nella speranza che ciò potesse aiutarla a guarire. Emily era costretta a tenersi dentro tutti i pensieri, le paure profonde, il panico e il dolore senza poterne parlare ad altri, senza nessuno che l'aiutasse a vederli da vicino, nessuno che l'aiutasse a capire la sua vita, a trovare un senso risanante nella propria morte.

La cosa più importante della vita è stabilire con gli altri una comunicazione sincera e libera da paure, ed Emily mi fece capire come sia ancora più importante per i morenti.

Spesso una persona morente è riservata e insicura, ignara delle vostre intenzioni quando andate a trovarla per la prima volta. Perciò non sperate che accada qualcosa di straordinario. Siate naturali e rilassati, siate voi stessi. Spesso i morenti non dicono quello che vorrebbero, e chi gli sta vicino non sa cosa dire o cosa fare. È molto difficile scoprire che cosa vorrebbero esprimere o cosa cercano di nascondere. A volte non lo fanno neppure. La primissima cosa da fare è quindi allentare qualunque tensione nell'aria, nel modo che vi risulta più facile e naturale.

Una volta stabilita una base di fiducia l'atmosfera si rilassa da sé, consentendo al morente di far emergere ciò di cui vuole davvero parlare. Incoraggiatelo con calore a sentirsi libero di esprimere pensieri, paure ed emozioni sul morire e sulla morte. Esprimere apertamente e sinceramente le proprie emozioni è vitale per ogni trasformazione, per armonizzarsi con la vita o morire una buona morte. Perciò dovete dare al morente tutta la libertà, permettendogli di dire tutto ciò che vuole.

Quando finalmente è in grado di comunicare i sentimenti più intimi, non

interrompete, non negate e non minimizzate ciò che vi sta dicendo. I malati terminali e i morenti sono in condizione di estrema vulnerabilità, e dovete fare appello a tutta la vostra abilità, sensibilità, calore e compassione per lasciarli liberi di aprirsi. Imparate ad ascoltare, a recepire in silenzio: un silenzio aperto e tranquillo che comunica accettazione. Rilassatevi, mettetevi a vostro agio. Sedete accanto all'amico o al parente che muore come se non aveste niente di più importante e di più bello da fare.

Ho imparato che, nelle situazioni più gravi, sono essenziali due cose: il buon senso e l'umorismo. L'umorismo è uno splendido modo per alleggerire l'atmosfera, per aiutare a collocare la morte nella sua vera prospettiva universale e spezzare l'eccessiva serietà e pesantezza della situazione. Fate appello al vostro umorismo con tutto il tatto e l'abilità possibile.

Sempre l'esperienza mi ha insegnato a non prendere niente sul personale. Quando meno ve lo aspettate, i morenti possono usarvi come bersaglio della loro rabbia e delle loro critiche. Elisabeth Kubler-Ross avverte che ira e biasimo possono essere scagliati in ogni direzione, sparati spesso a casaccio contro l'ambiente circostante. Non immaginate che questa rabbia sia diretta personalmente contro di voi. Comprendendo che la causa è il dolore e la paura, non reagirete in modi negativi per il rapporto.

Potreste provare la tentazione di usare il morente per le vostre prediche, per trasmettergli la vostra personale formula spirituale. Evitatelo nel modo più assoluto, soprattutto se sospettate che non è questo che il morente vuole! Nessuno vuole essere 'salvato' dalle credenze di un altro. Ricordate che il vostro compito non è di convertire, ma di aiutare la persona che vi sta di fronte a entrare in contatto con la forza, la fiducia, la fede e la spiritualità dentro di sé, di qualunque segno siano. Ovviamente, se la persona è aperta alla spiritualità e desidera conoscere la vostra opinione al proposito, non tiratevi indietro.

Non aspettatevi troppo da voi stessi, non pretendete risultati miracolosi o di 'salvare'. Ne sareste immancabilmente delusi. Le persone muoiono così come hanno vissuto, come sono. Per stabilire una vera comunicazione dovete sforzarvi risolutamente di collocare il morente nel quadro della sua vita, del suo carattere, del suo retroterra e della sua storia, per accettarlo senza riserve. Non angosciatevi se la vostra assistenza non sembra produrre effetti, e se il morente non risponde. Non possiamo sapere quali saranno i risultati più profondi delle nostre attenzioni.

## DARE AMORE INCONDIZIONATO

Il morente ha bisogno che gli si mostri amore incondizionato, libero da aspettative. Non crediate di dover essere degli 'esperti'. Siate naturali, siate voi stessi, amici veri, e il morente sentirà che gli siete davvero vicini, che comunicate con lui con sincerità e in assoluta uguaglianza, come un essere umano verso un altro essere umano.

Anche se dico di 'dare amore incondizionato', non è sempre facile. Il nostro rapporto precedente con la persona che muore può essere stato doloroso, forse proviamo sensi di colpa nei suoi confronti, oppure rabbia e risentimento per qualcosa che ci ha fatto.

Vorrei suggerirvi due semplici modi per esprimere l'amore che avete dentro di voi. Sia io sia i miei studenti che si dedicano ai morenti ne abbiamo verificato l'efficacia. Primo, considerate la persona che vi sta di fronte come un altro voi stesso, con gli stessi bisogni, lo stesso desiderio di essere felice e di non soffrire, la stessa solitudine, la stessa paura dell'ignoto, le stesse segrete tristezze, lo stesso tacito senso di impotenza. Se ci riuscite, scoprirete che il vostro cuore si aprirà e che tra voi ci sarà amore.

Il secondo modo, ancora più efficace, è mettervi risolutamente e realisticamente al suo posto. Immaginate di essere voi in quel letto, in

attesa della vostra stessa morte. Immaginatevi sofferenti, soli. E chiedetevi: di che cosa ho più bisogno? Che cosa voglio davvero? Cosa vorrei dall'amico che mi siede vicino?

Se fate queste due pratiche, scoprirete che la persona morente vuole esattamente ciò che voi volete: essere amati e accettati.

Ho anche imparato che i malati gravi desiderano essere toccati, vogliono essere trattati come persone vive e non come infermi. Un grandissimo aiuto è accarezzargli le mani, guardarli negli occhi, massaggiarli dolcemente o tenerli tra le braccia, respirare tranquillamente con il ritmo del loro respiro. Il corpo ha un suo linguaggio d'amore: usatelo senza paura e scoprirete di dare conforto e consolazione.

Spesso dimentichiamo che i morenti stanno perdendo tutto il loro mondo: la casa, il lavoro, i rapporti umani, il corpo e la mente: stanno perdendo ogni cosa. Tutte le perdite che abbiamo subito in vita si sommano nell'immensa perdita della morte. Come potrebbe quindi una persona morente non essere a volte triste, piena di rabbia o in preda al panico? Elisabeth Kubler-Ross identifica cinque stadi nel processo del venire a patti con la morte: rifiuto, rabbia, patteggiamento, depressione e accettazione. Non sono passaggi obbligati e non si presentano necessariamente in quest'ordine; per alcuni la via all'accettazione sarà lunga e difficile, altri potrebbero non raggiungerla mai. La nostra cultura non educa a vedere nella giusta prospettiva i pensieri, le emozioni e le esperienze, così che molte

persone, trovandosi di fronte alla morte, alla sfida ultima, si scoprono ingannati dalla loro stessa ignoranza, si sentono terribilmente frustrati e adirati, soprattutto per il fatto che nessuno sembra volerli comprendere né capire i loro bisogni più profondi. Cicely Saunders, pioniera dell'assistenza ai morenti in Inghilterra, scrive: "Una volta chiesi a un uomo che sapeva di stare morendo che cosa desiderasse di più da quelli che lo assistevano. Rispose: 'Qualcuno che cerchi di capirmi'. Capire totalmente un altro è impossibile, ma non dimentico che non pretendeva un risultato: voleva solo che qualcuno ci tenesse tanto da provare".

È essenziale volergli bene abbastanza per provare, assicurando il morente che qualunque suo sentimento, la rabbia, la frustrazione, sono reazioni normali. Morire porta a galla molte emozioni rimosse: tristezza, amarezze, chiusure, sensi di colpa, persino invidia per la salute degli altri. Aiutate il morente a non rimuovere queste emozioni. Quando si alzano le ondate del dolore e dell'angoscia, siategli vicini. Con l'accettazione, il tempo e una comprensione paziente, queste emozioni lentamente si placano e lo riportano a quella base di serenità, calma ed equilibrio che è più profondamente e veramente sua.

Non cercate di essere troppo saggi, non andate in cerca di parole profonde. Non sentitevi in obbligo di fare o dire qualcosa per migliorare la situazione. Siate semplicemente presenti il più possibile. Se siete sopraffatti dall'ansia e dalla paura e non sapete come fare, ammettetelo apertamente e chiedete voi aiuto alla persona che muore. Questa sincerità vi farà sentire più vicini, favorirà una comunicazione più libera. A volte i morenti sanno meglio di noi come venire aiutati: dobbiamo imparare ad applicare la loro saggezza, a lasciare che ci trasmettano ciò che sanno. Cicely Saunders ci ricorda che nell'assistenza ai morenti non siamo solo noi che diamo. "Presto o tardi, chi lavora con i morenti si accorge di ricevere più di quanto dà: capacità di sopportare, coraggio e spesso umorismo. Dobbiamo ammetterlo...". Riconoscerne il coraggio può spesso ispirare il morente.

Un altro aiuto mi è venuto dal ricordarmi che la persona che mi sta di fronte è sempre, in qualche modo, intrinsecamente buona. Di fronte a un momento di rabbia o a qualunque altra emozione, per terribili e sconvolgenti che siano, mettere a fuoco la bontà intrinseca vi ridarà il controllo e la prospettiva giusta per continuare a dare aiuto. In un litigio con un amico, non dimentichiamo le sue parti migliori. Fate lo stesso con il morente, e non giudicatelo in base alle emozioni che emergono. La vostra accettazione condurrà l'altro a essere disinibito come ha bisogno di essere. Trattatelo

come se fosse sempre come a volte è capace di essere: aperto, amorevole e generoso.

A un livello più profondo, spirituale, trovo estremamente utile ricordare che il morente ha la natura di buddha, che lo sappia o no; ha il potenziale per essere perfettamente illuminata. Più si avvicina alla morte, più la possibilità aumenta. Per questo merita ancora più attenzione e rispetto.

## DIRE LA VERITA'

Spesso mi viene chiesto: "Bisogna dire la verità a una persona che sta morendo?". Rispondo sempre: "Sì. Con tutta la calma, la dolcezza, la sensibilità e l'abilità possibile". In anni e anni di assistenza ai malati e ai morenti mi sono trovato a condividere questa osservazione di Elisabeth Kubler-Ross: "Tutti, o quasi tutti fanno di stare morendo. Lo capiscono da un'attenzione diversa, dal mutato atteggiamento nei loro confronti, dalle voci sommesse, dal tentativo di non fare rumore, dal dolore sul viso di un parente o di un membro della famiglia teso e buio che non riesce a nascondere i suoi veri sentimenti".

Nella mia esperienza ho constatato che molto spesso le persone fanno per istinto che stanno per morire, ma aspettano che gli altri, i medici o i loro cari, glielo confermino. Se non accade pensano che il motivo è che i familiari non possono sopportare la cosa, e quindi nemmeno il morente ne parla. Questa mancanza di sincerità fa sentire il malato ancora più isolato e ansioso. Ritengo essenziale dire ai morenti la verità: almeno questo lo meritano. Se non lo fanno, come possono prepararsi alla morte? Come possono concludere in modo veri rapporti che hanno intessuto in vita? Come possono occuparsi delle disposizioni pratiche che sta a loro decidere? Come possono pensare alle necessità di chi gli sopravvive?

Dal mio punto di vista di praticante spirituale credo che morire sia una grande opportunità per venire a patti con tutta la propria vita. Ho visto moltissime persone approfittare di questa opportunità, e nel modo più incoraggiante, per cambiare se stessi e avvicinarsi alla propria intima verità. Quindi, se cogliamo la prima occasione per dire la verità con dolcezza e sensibilità, in realtà stiamo offrendo loro la possibilità di prepararsi, di trovare la forza necessaria in se stessi e di scoprire il significato della loro vita.

Suor Brigida, un'infermiera cattolica che lavorava in un reparto per malattie terminali in Irlanda, mi raccontò questa storia. Il signor Murphy aveva sessant'anni quando il medico disse a lui e alla moglie che non gli restava molto da vivere. L'indomani la moglie andò a trovarlo in ospedale, e parlarono e piansero tutto il giorno. Suor Brigida si accorse dei due anziani coniugi che parlavano e scoppiavano frequentemente in lacrime e, dopo tre giorni della stessa scena, si chiese se dovesse intervenire. Invece, il giorno seguente, i coniugi Murphy apparvero improvvisamente tranquilli e in pace, si tenevano per mano e si facevano tenerezze reciproche.

Suor Brigida fermò in corridoio la signora Murphy e le chiese che cos'era successo per cambiare radicalmente il loro atteggiamento. La donna le raccontò che, dopo la notizia della morte, avevano ripercorso gli anni vissuti insieme, passando in rassegna i ricordi. Erano sposati da quasi quarant'anni, e li addolorava profondamente pensare e parlare di tutto ciò che non avrebbero più potuto fare insieme. Il marito aveva fatto testamento e aveva scritto i suoi ultimi consigli ai figli, già adulti. Tutto era molto triste perché era così difficile dovere lasciar andare, ma avevano continuato perché il signor Murphy voleva finire bene la sua vita.

Suor Brigida mi disse che nelle successive tre settimane, prima della morte del signor Murphy, i due coniugi irradiavano pace e una semplice, meravigliosa atmosfera di amore. Dopo la morte del marito, la signora continuò a recarsi all'ospedale per assistere i malati, rivelandosi un grande aiuto per tutti. Questo caso mi conferma l'importanza di dire appena possibile la verità ai

morenti, e la validità del guardare in faccia il dolore della perdita. I signori Murphy sapevano di essere sul punto di perdere molte cose ma, affrontando insieme le perdite e il dolore, trovarono ciò che non potevano perdere: l'amore profondo che sarebbe sopravvissuto alla morte di uno di loro.

## PAURE DI MORIRE

Sono certo che la signora Murphy poté aiutare il marito perché aveva affrontato anche la propria paura della morte. Non potete aiutare i morenti finché non vi siete resi conto che la loro paura vi turba e porta a galla i vostri timori più angoscienti. Lavorare con i morenti è come guardarvi nello specchio limpido e impietoso della vostra stessa realtà, dove vedete riflessa la nuda faccia del vostro panico e del vostro terrore del dolore. Se non guardate in faccia la paura e non la accettate in voi stessi, come potreste tollerarla sul viso di chi vi sta di fronte? Se volete imparare ad aiutare chi muore, dovete esaminare ogni vostra reazione. Tutte le vostre reazioni si rifletteranno infatti in quelle del morente, contribuendo enormemente ad aiutarlo o danneggiarlo.

Guardare apertamente le vostre paure vi aiuterà inoltre nel cammino verso la maturità. A volte penso che niente, più del lavoro con i morenti, accelera la nostra crescita di esseri umani. Avere cura di chi muore è in sé una profonda contemplazione e una riflessione sulla nostra morte. È un modo per affrontarla e lavorarci. Lavorando con i morenti potete arrivare a una sorta di decisione, alla chiara comprensione della cosa più importante nella vita. Imparare a dare vero aiuto a chi muore vuol dire cominciare a perdere la paura e ad assumerci la responsabilità della nostra morte, a scoprire in noi stessi le avvisaglie di una compassione infinita e mai sospettata prima.

Essere consapevoli delle vostre paure vi aiuterà enormemente a essere consapevoli delle paure di chi sta morendo ora. Sentite nel profondo di che cosa si tratta: paura di un dolore sempre più forte e incontrollabile, paura di soffrire, paura dell'umiliazione, paura della dipendenza, paura di aver vissuto inutilmente, paura della separazione dalle persone care, paura di perdere il controllo, paura di perdere il rispetto. E, forse, la più grande in assoluto è la paura di provare paura, che diventa sempre più forte quanto più la fuggiamo.

Quando avete paura, di solito vi sentite isolati e soli. Avendo vicino qualcuno che vi parla delle sue paure capite che la paura è universale, e la vostra paura personale perderà di mordente perché verrà riportata al più grande quadro umano e universale. Ciò vi mette in grado di essere più comprensivi e compassionevoli, e di affrontare le vostre paure in modo più positivo e stimolante.

Continuando a vedere le vostre paure e ad accettarle, diverrete sempre più sensibili a quelle di chi vi sta di fronte, e scoprirete di sviluppare l'intelligenza e l'intuizione necessarie per aiutare l'altro a portare allo scoperto le sue paure, affrontarle e dissolverle in modo abile. Scoprirete che affrontare le vostre paure non solo vi renderà più compassionevoli, coraggiosi e chiari, ma che vi renderà più abili. Questa abilità vi aprirà ai molti modi per aiutare i morenti a capire e ad affrontare se stessi.

Una delle paure più facili da dissolvere è quella dell'ansietà verso il dolore che si accompagna al morire. Mi piacerebbe pensare che tutti ora sanno che è un dolore inutile. La sofferenza fisica può essere ridotta al minimo, perché nella morte ce n'è già abbastanza. Uno studio condotto al St. Christopher's Hospice di Londra, che conosco bene e dove alcuni miei studenti sono morti, ha rivelato che, con le attenzioni giuste, il novantotto per cento dei pazienti può morire in modo sereno. L'hospice movement (il movimento per l'assistenza ai malati terminali e ai morenti) ha sperimentato molti modi per alleviare il dolore con varie combinazioni di medicinali, non necessariamente narcotici. I maestri buddhisti parlano della necessità di morire in lucidità di coscienza, mantenendo una serena e chiara padronanza mentale. Tenere il dolore sotto

controllo senza oscurare la coscienza è il primo requisito, e oggi è possibile. Tutti hanno diritto a questa forma semplice di aiuto nel momento più difficile del passaggio.

## LE COSE IRRISOLTE

Un'altra ansia che affligge i morenti riguarda spesso le molte cose che si lasciano senza poterle finire. I maestri ci ricordano di morire con serenità, 'senza afferrarci, senza desideri e attaccamenti'. Ma ciò non è possibile se non si sono messe in ordine, per quanto è possibile, le cose non terminate. Avrete spesso modo di notare che molti si afferrano alla vita, e hanno paura di lasciar andare e morire, perché non hanno accettato quel che sono stati e che hanno fatto. Se si muore nutrendo sensi di colpa o sentimenti negativi verso qualcuno, chi sopravvive soffre ancora di più.

A volte mi chiedono: "Non è troppo tardi per guarire una ferita passata? Non c'è stata troppa sofferenza tra me e l'amico o il parente che sta morendo per poterla risanare?". Io credo, e l'esperienza me lo conferma, che non è mai troppo tardi. Anche dopo dolori e maltrattamenti enormi, si può trovare il modo di perdonare. Il momento della morte ha una grandiosità, una solennità e un alone di irreversibilità che induce a rivedere i propri atteggiamenti, a essere più aperti e pronti a perdonare ciò che prima non si poteva tollerare. Nell'attimo finale, gli errori di una vita si possono cancellare.

Io e i miei studenti che lavorano con i morenti abbiamo trovato assai utile un metodo per aiutare a concludere le cose irrisolte. È stato formulato in base alla pratica buddhista del 'rendersi uguale e mettersi al posto degli altri' e alla tecnica Gestalt da Christine Longaker, una delle mie prime studentesse che si occupò della morte e del morire dopo la morte del marito per leucemia. In genere le cose irrisolte sono il prodotto di un blocco nella comunicazione. Se siamo stati feriti ci teniamo sulla difensiva, mettendoci nella posizione di chi ha ragione e rifiutando ciecamente di considerare il punto di vista dell'altro. Questo atteggiamento non solo è inutile, ma congela ogni possibilità di vera comunicazione. Utilizzando questa tecnica, muovete dalla precisa motivazione di voler portare alla luce i vostri pensieri e sentimenti negativi per capirli, lavorarci, chiarirli e infine lasciarli andare. Visualizzate davanti a voi la persona con cui avete difficoltà. Vedetela con l'occhio della mente nello stesso identico modo in cui la vedete di solito. Ora pensate che avvenga un reale cambiamento che rende l'altro molto più aperto e ricettivo ad ascoltarvi, molto più disponibile a una sincera condivisione per risolvere le difficoltà tra di voi. Visualizzate lo chiaramente in questo nuovo stato di apertura. Ciò consentirà anche a voi di sentirvi più aperti nei suoi confronti. Ora, nel profondo del cuore, sentite che cosa vorreste davvero dirgli. Esponete a lui o a lei tutto il problema, esprimete i vostri sentimenti al riguardo, le vostre difficoltà, le ferite, i rimpianti. Dite tutto ciò che prima non avevate mai avuto il coraggio di esprimere.

Prendete un foglio e scrivete tutto quel che direste. Appena finito, cominciate a scrivere immediatamente quella che potrebbe essere la risposta dell'altro. Non interrompetevi per pensare a cosa avrebbe detto di solito: ricordate che ora, secondo la vostra visualizzazione, l'altro vi ha ascoltato davvero ed è più aperto. Scrivete ciò che sentite spontaneamente consentendo all'altro (sempre nella vostra mente) di esprimere senza reticenze il suo punto di vista.

Interrogatevi per scoprire se c'è qualcos'altro che vorreste dire, altre ferite o delusioni che vi siete tenuti dentro senza mai esprimerle. Scrivetelo e, anche questa volta senza stacco, scrivete la risposta che vi aspettereste, così come vi viene in mente. Continuate questo dialogo finché sentite di non stare nascondendo nient'altro, e che nient'altro rimane da dire.

Per verificare se siete realmente pronti a chiudere il dialogo, chiedetevi in profondità se siete disposti a lasciar andare sinceramente il passato, se

siete disposti, soddisfatti delle comprensioni e del risanamento che il dialogo scritto vi ha portato, a perdonare l'altro o a sentire che anche lui è pronto a perdonarvi. Fatto ciò, ricordatevi di scrivere qualunque sentimento di amore o di stima che ancora non abbiate espresso, e finite dicendo addio. Visualizzate la persona che si gira e se ne va. Anche se dovete lasciarla andare, ricordate che potete tenere sempre nel cuore il suo amore e il calore dei ricordi degli aspetti migliori del vostro rapporto. Per ottenere una riconciliazione con il passato ancora più chiara, leggete il dialogo a un amico oppure leggetelo a voce alta a casa vostra. Leggendolo a voce alta noterete un cambiamento in voi, come se aveste realmente comunicato con l'altro e risolto realmente tutte le difficoltà del passato. Dopo di che saprete lasciar andare con più facilità e sarete in grado di esprimere direttamente all'altro i vostri problemi. Se lasciate andare veramente, vi sarà un sottile cambiamento nell'alchimia dei rapporti con l'altra persona e spesso la tensione che perdurava si dissolve. Potrebbe addirittura succedere, sorprendentemente, che diventiate i migliori amici. Non dimenticate le parole di un famoso maestro tibetano, Tzong Khapa: "Un amico si può trasformare in nemico, e quindi un nemico si può trasformare in amico".

## DIRE ADDIO

Lasciar andare le vecchie tensioni non basta: dovete imparare a lasciar andare la persona che muore. Se siete attaccati e vi aggrappate al morente, gli darete un dolore inutile e gli renderete estremamente difficile staccarsi e morire serenamente.

A volte una persona può vivere settimane o mesi in più della prognosi medica, con terribili dolori fisici. Christine Longaker ha scoperto che, in questi casi, per poter lasciar andare e morire serenamente occorre udire due esplicite assicurazioni verbali da parte dei propri cari. Il morente deve ricevere in primo luogo il permesso di morire e, in secondo luogo, l'assicurazione che non deve preoccuparsi per loro dopo la sua scomparsa. Quando mi chiedono qual è il modo migliore per dare il permesso di morire, rispondo di immaginare di essere accanto al letto del morente e di dire con profonda e sincera tenerezza: "Sono qui con te e ti amo. Stai morendo, ma è un fatto naturale. Tutti moriamo. Vorrei che tu rimanessi con me, ma non voglio assolutamente che continui a soffrire. Il tempo che abbiamo passato insieme, l'avrò sempre nel cuore. Ti prego di non aggrapparti più alla vita. Lascia andare. Ti do con tutto il cuore il permesso di morire. Non sei solo, né ora né mai. Hai tutto il mio amore".

Una mia studentessa che lavora in un ospizio mi ha raccontato di un'anziana signora scozzese, Maggie, che andava a trovare quando il marito, ormai prossimo a morire, era già entrato in coma. Maggie era sconsolata perché non gli aveva mai espresso tutto il suo amore e non aveva potuto dirgli addio, e ora era troppo tardi. La mia studentessa la incoraggiò dicendo che, anche se il marito apparentemente non reagiva, forse era ancora in grado di sentire. Aveva letto di molte persone che pur sembrando incoscienti, percepivano quel che avveniva. Le consigliò di stare vicino al marito e di comunicargli tutto ciò che aveva da dirgli. Maggie non ci aveva pensato, ma lo fece e si mise a parlare al marito dei momenti belli passati insieme, di come avrebbe sentito la sua mancanza e di quanto lo amava. Alla fine, dopo avergli detto addio, aggiunse: "Per me è duro restare senza di te, ma non voglio vederti soffrire ancora.

giusto che ora mi lasci". Quando finì di parlare, il marito emise un lungo sospiro - e morì serenamente.

Tutti devono imparare a lasciar andare: non solo chi muore ma tutti i suoi familiari. Ciascun membro della famiglia può avere un livello di accettazione diverso, e questo va tenuto in conto. Uno dei migliori risultati dell'hospice movement è aver riconosciuto l'importanza dell'aiuto dato ai familiari nell'affrontare il dolore e l'insicurezza riguardo al futuro. Molti familiari

fanno resistenza a staccarsi dalla persona morente, pensando che sia un tradimento o una dimostrazione di poco affetto. A costoro, Christine Longaker suggerisce di immaginarsi al posto della persona morente: "Immaginate di essere sul ponte di una nave in partenza. A terra, amici e parenti sventolano i fazzoletti per salutarvi. Dovete partire per forza, e la nave si sta già muovendo. In che modo vorreste che i vostri cari vi salutassero? Quale sarebbe il miglior aiuto per il vostro viaggio?". Anche un semplice suggerimento come questo può fare molto per aiutare ciascun membro della famiglia ad affrontare a modo suo la tristezza dell'addio. Spesso mi viene chiesto: "Cosa devo dire a mio figlio se un membro della famiglia muore?". Rispondo di dire la verità, con grande dolcezza. Non portate i bambini a pensare che la morte sia qualcosa di insolito o di terribile. Fateli partecipare, per quanto è possibile, alla vita di un parente vicino alla morte e rispondete con sincerità alle domande che vi rivolgeranno. L'innocenza e i modi diretti dei bambini possono dare dolcezza, leggerezza e a volte umorismo al dolore del morire. Stimolateli a pregare per il morente, per sentire che stanno facendo davvero qualcosa per dare aiuto. Dopo la morte, riservate ai bambini un'attenzione e un affetto particolari.

## VERSO UNA MORTE SERENA

Ripensando al Tibet e alle morti di cui fui testimone laggiù, mi colpisce il ricordo della calma e dell'armonia che circondavano i morenti. Purtroppo è un ambiente che manca del tutto in Occidente, ma vent'anni di esperienza mi hanno insegnato che con un po' d'immaginazione è possibile ricrearlo. Sono convinto che, dove sia possibile, le persone debbano morire a casa, perché è a casa che ci sentiamo più a nostro agio. La morte serena, che i maestri buddhisti ci ricordano sempre, è più facile in un ambiente familiare. Ma anche in ospedale i parenti possono fare molto per renderla più facile e ispiratrice possibile: piante, fiori, dipinti, fotografie delle persone care, disegni fatti dai figli e dai nipoti, nastri di musica e, se si può, cibo preparato a casa. Si può chiedere il permesso di portare ogni tanto i bambini e, per i parenti, di passare la notte con il malato.

Se il morente è buddhista o se comunque pratica una religione, potete costruire un piccolo altare con immagini ispiratrici. Ricordo un mio studente, Reiner, che stava morendo in una stanza privata all'ospedale di Monaco. Gli avevano costruito un altare con le immagini dei suoi maestri. Ne fui commosso, e sentii quanto quell'atmosfera lo aiutava. Il Buddhismo consiglia di costruire un altare e di portarvi offerte quando una persona sta morendo. La devozione e la serenità di Reiner mi fecero capire la forza, l'ispirazione che il morente può trarne per fare della sua morte un momento sacro.

Quando la morte è prossima, vi suggerisco di chiedere al personale medico di disturbare il meno possibile il morente e di sospendere le analisi. Quando mi chiedono la mia opinione sui reparti di terapia intensiva, sono costretto a rispondere che stare in un reparto di rianimazione rende molto difficile morire serenamente e seguire una pratica spirituale al momento della morte. Il morente non dispone di uno spazio privato, è circondato da macchine e quando il respiro si ferma o il cuore cessa di battere scattano i tentativi per rianimarlo. Inoltre non c'è modo di lasciare tranquillo il corpo per un certo periodo di tempo dopo la morte, come invece consigliano i maestri.

Se possibile mettetevi d'accordo con i medici perché vi avvertano quando il processo diventa irreversibile e, se la persona è d'accordo, chiedete di trasferire il morente in una stanza privata con le apparecchiature scollegate. Accertatevi che il personale conosca e rispetti i desideri del morente, specie se non vuole i tentativi di rianimazione, e che sia disponibile a lasciare tranquillo il cadavere il più a lungo possibile. Ovviamente in un ospedale moderno non si può lasciare il cadavere tre giorni com'era usanza in Tibet, ma si deve fare di tutto per dare al morente ogni supporto di tranquillità e di silenzio che lo aiutino a iniziare il viaggio nel dopo morte.

Accertatevi anche che, negli ultimi istanti di vita, siano sospese tutte le iniezioni e ogni sorta di trattamenti invadenti. Possono produrre dolore, rabbia e irritazione, mentre è assolutamente essenziale che, nei momenti che precedono la morte, la mente sia nel massimo stato di calma, come spiegherò meglio in seguito.

La maggior parte delle persone muore in stato di incoscienza. Dalle esperienze di pre-morte abbiamo imparato che persone in coma o in punto di morte possono essere molto più consapevoli dell'ambiente esterno di quanto supponiamo. I resoconti delle esperienze di pre-morte parlano di esperienze di uscita dal corpo che testimoniano una sorprendente coscienza dei particolari dell'ambiente e, in alcuni casi, addirittura di altre stanze dell'ospedale. Ciò dimostra l'importanza di parlare spesso e positivamente a una persona in coma o in punto di morte. L'attenzione consapevole, attenta e attivamente amorevole per il morente deve continuare fino agli ultimi istanti di vita e, come dirò in seguito, anche dopo.

Spero che questo libro possa convincere i medici di tutto il mondo a considerare con la massima serietà la necessità di permettere al paziente di morire in silenzio e serenità. Desidero fare appello alla buona volontà della professione medica perché senta l'esigenza di rendere il momento del trapasso il più facile, sereno e indolore possibile. Una morte serena è un diritto umano, forse ancora più essenziale del diritto di voto o di avere giustizia. Un diritto da cui, come insistono tutte le religioni, dipende in larga misura il benessere e il futuro spirituale del morente. Non c'è carità più grande che aiutare una persona a morire bene.

12

Compassione:  
la gemma che esaudisce i desideri

Prendervi cura dei morenti vi rende intensamente consapevoli non solo della loro mortalità, ma anche della vostra. Sovrapponiamo alla cruda conoscenza della nostra morte tanti veli e tante illusioni che, quando veniamo messi di fronte al fatto che stiamo morendo e che tutti gli esseri stanno morendo con noi, iniziamo a provare il senso bruciante e straziante della fragilità e della preziosità di ogni momento della vita e di ogni essere vivente. Da ciò cresce una profonda, limpida, infinita compassione per tutti gli esseri. Poco prima di essere decapitato, Thomas More scrisse queste parole: "Tutti andiamo verso l'esecuzione, sulla stessa carretta. Come potrei odiare qualcuno o volergli del male?". Sentire la pienezza della vostra mortalità e aprirle completamente il cuore fa crescere in voi quella compassione universale e priva di paura che nutre tutti coloro che desiderano davvero essere d'aiuto agli altri.

Tutto ciò che ho detto sinora sull'assistenza ai morenti si può riassumere in due parole: amore e compassione. Che cos'è la compassione? Non solo comprensione e interessamento per chi soffre, non solo un calore per la persona che vi sta di fronte, non solo un acuto riconoscimento dei suoi bisogni e sofferenze, ma la determinazione continua e pragmatica di fare tutto ciò che è possibile e necessario per alleviare la sofferenza.

La compassione non è vera se non è attiva. Avalokiteshvara, il Buddha della compassione, è rappresentato nell'iconografia tibetana con mille occhi che vedono il dolore in ogni angolo dell'universo e con mille braccia per portare aiuto in tutti gli angoli dell'universo.

LA LOGICA DELLA COMPASSIONE

Tutti conosciamo almeno in parte i benefici della compassione, ma la forza

particolare degli insegnamenti buddhisti sta nel dimostrare la 'logica' della compassione. Una volta capita, questa logica rende la vostra pratica della compassione a un tempo più urgente e più universale, più stabile e fondata, perché si basa sulla chiarezza di un ragionamento la cui verità si fa tanto più visibile quanto più la mettete in pratica e verificate.

Possiamo dire che la compassione è meravigliosa, credendoci a metà. Ma, in realtà, le nostre azioni sono profondamente non compassionevoli, portano a noi e agli altri per lo più angoscia e frustrazione, e non la felicità che tutti cerchiamo.

Non è assurdo che tutti vogliamo la felicità, e che il nostro modo di agire e di sentire non serva che ad allontanarcene? Quale prova migliore che la nostra opinione sulla vera felicità, e su come ottenerla, è radicalmente sbagliata? Che cosa immaginiamo che ci renderà felici? Un astuto, intraprendente egoismo votato all'interesse personale; quell'egoistica protezione dell'io che, come ben sappiamo, può renderci estremamente brutali. Vero è invece il contrario. Se li vediamo nella loro realtà, l'attaccamento all'io e l'affetto egoistico si rivelano la radice del male fatto agli altri, e quindi di tutto il male fatto a noi stessi.

Ogni cosa negativa fatta o pensata è prodotta in ultima analisi dal nostro attaccamento a un falso sé, dalle tenere cure che gli prodighiamo facendone l'elemento più caro e più importante della nostra vita. Tutti i pensieri negativi, le emozioni, i desideri e le azioni che sono la causa del nostro cattivo karma sono generati dall'attaccamento all'io e dall'affetto egoistico. Sono l'oscuro ma potente magnete che, vita dopo vita, attira su di noi ogni ostacolo, ogni disgrazia, ogni angoscia e ogni disastro, rivelandosi la causa radice di tutte le sofferenze del samsara.

Quando abbiamo realmente capito la legge del karma in tutto il suo crudo potere e le sue complesse risonanze nell'arco di molte vite; quando abbiamo visto come l'attaccamento all'io e l'affetto egoistico, vita dopo vita, ci imprigionano in una rete di ignoranza che sembra intrappolarci sempre più strettamente; quando abbiamo compreso davvero la natura dannosa e catastrofica dell'agire della mente dominata dall'attaccamento all'io, esaminandone la modalità d'azione nei luoghi più reconditi; quando ci siamo resi conto di come la nostra mente ordinaria e le nostre azioni siano determinate, delimitate e oscurate dall'attaccamento all'io, e come questo ci rende di fatto impossibile scoprire il cuore dell'amore incondizionato bloccando le sorgenti del vero amore e della vera compassione, viene il momento in cui capiamo, con estrema, intensa chiarezza, le parole di Shantideva:

se tutti i mali le paure e le sofferenze del mondo  
nascono dall'attaccamento all'io, che bisogno ho di questo grande spirito  
maligno?

Allora nasce in noi la decisione di distruggere questo spirito maligno, il nostro peggiore nemico. La sua morte rimuove la causa di tutta la nostra sofferenza, facendo splendere la spaziosità e la generosità dinamica della nostra vera natura.

In questa guerra contro il peggiore nemico, l'attaccamento all'io e l'affetto egoistico, non abbiamo alleato più grande della pratica della compassione. È la compassione, il dedicarsi agli altri, prendere su di noi le sofferenze degli altri invece di badare solo a noi stessi che, mano nella mano con la saggezza del non io, distrugge nel modo più efficace e radicale il vecchio attaccamento a un falso sé che è stato la causa del nostro interminabile vagare nel samsara. Ecco il motivo per cui, nella nostra tradizione consideriamo la compassione come la scaturigine e l'essenza dell'illuminazione, il cuore dell'attività illuminata. Ancora Shantideva dice:

C'è bisogno di aggiungere altro? Lo sciocco lavora per il proprio bene i  
buddha lavorano per il bene degli altri. Considerate la differenza tra i due.

Se non scambio la mia felicità con la sofferenza degli altri non otterrò la buddhità e neanche nel samsara avrò alcuna vera gioia.

Realizzare ciò che chiamo la saggezza della compassione significa vederne con perfetta chiarezza i benefici, assieme ai danni che provoca il suo contrario. Dobbiamo fare una netta distinzione tra interesse egoico e interesse ultimo, perché tutta la sofferenza viene dal confondere l'uno con l'altro. Continuiamo testardamente a credere che avere a cuore se stessi sia la massima sicurezza, mentre è vero il contrario. L'attaccamento all'io genera l'affetto egoistico, che a sua volta genera il rifiuto radicato del danno e della sofferenza. Ma danno e sofferenza non hanno realtà oggettiva: ciò che gli conferisce esistenza e potere è la nostra avversione. Comprendendolo, comprendete anche che di fatto è la nostra avversione ad attirare su di sé tutte le negatività e gli ostacoli, stipando l'esistenza di ansia, aspettative e paure. Fiaccate l'avversione assottigliando la mente egoica e il suo attaccamento a un sé inesistente, e avrete eliminato la presa che gli ostacoli e le negatività esercitano su di voi. Infatti, come potete scagliarvi contro qualcuno o qualcosa che semplicemente non esiste.

La compassione è quindi la miglior protezione. Inoltre, come hanno sempre saputo i grandi maestri del passato, è la fonte della guarigione. Immaginate di essere malati di cancro o di AIDS. Se, oltre al vostro male prendete su di voi, con mente colma di compassione, quello di tutti coloro che soffrono della vostra stessa malattia, purificherete al di là di ogni dubbio il karma negativo passato che costituisce la causa, presente e futura, del protrarsi della vostra sofferenza.

In Tibet ricordo di aver sentito di molte persone che, alla notizia di avere contratto una malattia mortale, davano via tutto ciò che possedevano e prendevano dimora in un cimitero. Là seguivano la pratica di prendere su di sé la sofferenza degli altri, ma la cosa sorprendente è che, invece di morire, ritornavano a casa completamente guariti.

L'esperienza mi ha insegnato che lavorare con i morenti è un'occasione diretta di praticare la compassione in azione, nelle circostanze in cui ce n'è più bisogno.

La vostra compassione fa del bene al morente in almeno tre modi. Primo, poiché apre il vostro cuore, vi è più facile dare alle persone che muoiono l'amore incondizionato di cui ho parlato, e di cui hanno tanto bisogno. A livello più profondo, spirituale, ho constatato che incarnare la compassione, e agire motivati dal suo cuore, crea un'atmosfera che ispira il morente a percepire la dimensione spirituale, spingendolo a volte a intraprendere una pratica spirituale. A livello ancora più profondo, con una pratica costante della compassione verso i morenti e con l'esempio a fare altrettanto, non solo potrete guarirli spiritualmente ma forse anche fisicamente. E, con meraviglia, scoprirete voi stessi ciò che i maestri spirituali conoscono bene, che il potere della compassione non ha limiti.

Uno dei maggiori santi buddhisti fu Asanga, vissuto in India nel IV secolo. Si era recato in ritiro solitario sulle montagne, concentrando tutta la sua meditazione sul Buddha Maitreya, nella fervida speranza di essere benedetto dalla sua visione e di riceverne insegnamenti.

Per sei anni meditò in condizioni di vita molto dure, ma non ebbe neppure un sogno propizio. Scoraggiato, pensò che il desiderio di incontrare il Buddha Maitreya non si sarebbe mai avverato e abbandonò il ritiro, lasciando l'eremitaggio. Non aveva fatto molta strada quando vide un uomo che sfregava un'enorme sbarra di ferro con una striscia di seta. Gli si avvicinò e gli chiese cosa facesse. "Mi serve un ago" rispose l'uomo, "e intendo ricavarlo da questa sbarra di ferro". Asanga lo fissò interdetto: anche se avesse insistito per cent'anni, che cosa avrebbe ottenuto? Disse a se stesso: "Quanti fastidi gli uomini si procurano da sé per cose decisamente assurde. Tu, che ti dedichi a qualcosa di ben più valido, a una pratica spirituale, non ci metti altrettanto impegno". Girò su se stesso e tornò all'eremo.

Passarono altri tre anni, senza il minimo segno da parte del Buddha Maitreya.

"Ora" pensò Asanga, "so per certo che non ci riuscirò mai". Se ne andò una seconda volta e dopo poco s'imbatté, a una curva della strada, in un macigno tanto alto che sembrava toccare il cielo. Alla base del macigno un uomo era intento a sfregarlo con una piuma bagnata d'acqua. "Che cosa fai?", lo interrogò Asanga.

"Questo macigno" rispose l'uomo, "è così alto che impedisce al sole di arrivare alla mia casa, perciò cerco di toglierlo di mezzo". Stupefatto dall'infaticabile energia di quell'uomo, e vergognandosi per il suo scarso impegno, Asanga ritornò indietro.

Trascorsero altri tre anni, anche questi senza nessun sogno favorevole. Decise, una volta per tutte, che era inutile e lasciò l'eremo per sempre. Era pomeriggio quando s'imbatté in un cane sul ciglio della strada. L'animale aveva solo le zampe anteriori. La parte posteriore del corpo, ormai in decomposizione, era coperta di vermi. Nonostante le patetiche condizioni, il cane cercava di azzannare i passanti trascinandosi penosamente sulle due zampe sane.

Asanga fu sopraffatto da un irresistibile sentimento di compassione. Si tagliò un pezzo di carne dal corpo e lo diede al cane perché mangiasse. Poi si chinò per togliere i vermi che gli rodevano il corpo, ma di colpo si rese conto che se avesse usato le dita li avrebbe schiacciati e decise che l'unico modo era toglierli con la lingua. Asanga si mise in ginocchio, guardò quella massa fremente e suppurante, e chiuse gli occhi. Si piegò ancora un po', tirò fuori la lingua e... si accorse che la lingua toccava la terra. Aprì gli occhi: il cane era sparito e al suo posto stava il Buddha Maitreya, circondato da una fulgida aura luminosa.

"Finalmente!", esclamò Asanga. "Perché non mi eri mai apparso prima?". Maitreya disse dolcemente: "Non è vero che non ti sono mai apparso. Sono stato con te tutto il tempo, ma il tuo karma negativo e i tuoi oscuramenti ti impedivano di vedermi. Dodici anni di pratica le hanno in parte dissolte, permettendoti almeno di vedere quel cane. Allora, grazie alla tua compassione sincera e genuina, tutti gli oscuramenti sono stati spazzati via e ora mi vedi con i tuoi occhi. Se non credi che ciò è quanto è successo, prendimi sulle spalle e chiedi se qualcun altro mi vede".

Asanga si caricò Maitreya sulla spalla destra, si recò al mercato e chiedeva a tutti: "Che cos'ho sulla spalla?". "Niente", rispondevano tutti e se ne andavano di fretta. Ma un'anziana donna, il cui karma era in parte purificato, rispose: "Sulla spalla hai il cadavere decomposto di un vecchio cane, nient'altro". Asanga comprese l'infinito potere della compassione che aveva purificato e trasformato il suo karma, rendendolo un recipiente adatto a ricevere la visione e l'insegnamento di Maitreya. Il Buddha Maitreya, il cui nome significa 'gentilezza amorevole', lo trasportò in un regno celeste dove gli diede vari sublimi insegnamenti che sono tra i più importanti di tutto il Buddhismo.

#### LA STORIA DEL TONGLÉN E IL POTERE DELLA COMPASSIONE

Spesso gli studenti mi chiedono: "La sofferenza di un amico, di un parente mi turba molto. Voglio davvero aiutarlo, ma non sento abbastanza amore per farlo. La compassione che vorrei trasmettergli è bloccata. Che posso fare?". Non abbiamo tutti provato l'accorata frustrazione di non trovare nel nostro cuore abbastanza amore e compassione per chi soffre, e quindi la forza necessaria per aiutarli?

Uno dei pregi del Buddhismo è l'aver sviluppato uno spiegamento di pratiche utili in situazioni come questa, capaci davvero di nutrirvi e di darvi la forza, la gioiosa creatività e l'entusiasmo per purificare la mente e sbloccare il cuore, facendo sì che le energie risananti della saggezza e della compassione influenzino e trasformino la situazione

Tra tutte le pratiche che conosco, quella del Tonglen, che in tibetano significa dare e ricevere', è una delle più utili e potenti. Quando siete chiusi in voi stessi, il Tonglen vi apre alla verità della sofferenza altrui; quando avete il cuore bloccato, distrugge le forze ostruenti; quando vi sentite estraniati dalla persona che soffre davanti a voi, quando vi sentite amareggiati e disperati, vi aiuta a trovare e a esprimere l'amorevole, comunicativa radiosità della vostra vera natura. Non conosco pratica altrettanto efficace per distruggere l'attaccamento all'io, l'affetto accecante per se stessi e l'egoismo, che sono la radice di tutta la sofferenza e della nostra durezza.

Uno dei massimi maestri di Tonglen fu Geshe Chekhawa, vissuto in Tibet nell'XI secolo. Era un dotto, esperto in varie forme di meditazione. Un giorno, mentre si trovava nella stanza del suo maestro, vide un libro aperto su questi versi:

Dai agli altri ogni profitto e guadagno, prendi su te stesso ogni perdita e insuccesso.

L'immensa, indicibile compassione di questi due versi lo sbalordì, e si mise in viaggio per conoscere il maestro che li aveva scritti. Un giorno incontrò un lebbroso, il quale gli disse che quel maestro era morto. Ma Geshe Chekhawa perseverò e i suoi sforzi furono premiati quando trovò il discepolo principale del maestro defunto. Geshe Chekhawa gli chiese: "Quale importanza assegni agli insegnamenti contenuti in questi due versi?". "Che tu lo voglia o no" rispose il discepolo, "devi praticare questo insegnamento se vuoi ottenere la buddhità".

Questa risposta lo stupì quasi quanto la lettura dei versi. Rimase con il discepolo per dodici anni, per studiare l'insegnamento e concentrarsi sul Tonglen, che ne costituisce l'applicazione pratica. Durante tutti quegli anni, Geshe Chekhawa dovette affrontare molte prove: difficoltà, critiche, privazioni e maltrattamenti. Ma l'insegnamento era così efficace e la sua perseveranza così forte che in sei anni aveva completamente sradicato ogni attaccamento all'io e affetto egoistico. La pratica del Tonglen l'aveva trasformato in un maestro di compassione.

All'inizio Geshe Chekhawa lo insegnò a pochi discepoli, ritenendo che poteva rivelarsi utile solo per chi lo praticasse con grande fede. Poi lo insegnò a un gruppo di lebbrosi. A quei tempi la lebbra era frequente in Tibet e i medici non sapevano come curarla. Con la pratica del Tonglen molti guarirono. La notizia si diffuse rapidamente e altri lebbrosi vennero da Geshe Chekhawa, trasformando la sua casa in una specie di ospedale.

Ma Geshe Chekhawa non si decise a fare un insegnamento pubblico finché non ne vide gli effetti sul fratello, uno scettico inveterato che derideva qualunque forma di pratica spirituale. Costui, vedendo i risultati ottenuti dai lebbrosi, non poté fare a meno di esserne impressionato e di provare interesse. Un giorno si nascose dietro la porta per ascoltare gli insegnamenti e iniziò a praticarli in segreto. Quando Geshe Chekhawa si accorse che l'animo duro del fratello incominciava ad ammorbidirsi, indovinò che cos'era accaduto. Pensò che, se la pratica aveva funzionato trasformando il fratello, poteva trasformare chiunque, e si decise a insegnare pubblicamente il Tonglen. Da parte sua, non smise mai di praticarlo. Verso la fine della vita disse agli studenti che aveva a lungo pregato con fervore per rinascere nei regni infernali in modo da essere di aiuto agli esseri che vi soffrivano. Purtroppo, continuò, aveva fatto di recente sogni che indicavano con chiarezza che sarebbe rinato in uno dei regni dei buddha. Era molto amareggiato e, con le lacrime agli occhi, scongiurò gli studenti di pregare i buddha che ciò non accadesse e che il suo struggente desiderio di aiutare gli esseri infernali venisse esaudito.

COME RISVEGLIARE L'AMORE E LA COMPASSIONE

Prima di poter praticare il Tonglen dovete essere in grado di risvegliare la compassione dentro di voi. È più difficile di quanto si creda, perché la sorgente dell'amore e della compassione ci è spesso nascosta e non vi abbiamo accesso immediato. Per fortuna l'allenamento mentale alla compassione buddhista conosce vari metodi per aiutarci a risvegliare il nostro amore nascosto. Sono numerosissimi. Ne ho scelti alcuni e li ho ordinati in modo che risultino di massimo beneficio alle persone del mondo moderno.

## 1. Amore-benevolenza: dissuggellare la fonte

È il metodo per scoprire e destare l'amore che non pensiamo di avere in noi. Andate indietro con la memoria e ricreate, o quasi visualizzate una forma d'amore che avete ricevuto e che vi ha toccati profondamente, forse nell'infanzia. Tradizionalmente viene indicata la madre e la sua dedizione per noi; ma, se vi crea dei problemi, potete pensare a uno dei nonni o a qualunque persona che vi ha dato un affetto profondo. Ricreate nella memoria un momento speciale in cui vi è stato dimostrato amore e in cui lo avete percepito intensamente.

Lasciate che la sensazione di quel momento riemerge nel vostro cuore colmandovi di gratitudine. Il vostro amore fluirà spontaneamente verso la persona che l'ha suscitato. Riuscirete a ricordare che, anche se pensate di non essere stati mai amati come desideravate, almeno una volta lo siete stati. Riscoprirlo vi farà sentire di essere ancora degni di amore e realmente amabili, come quella persona vi dimostrò un tempo.

Lasciate che il vostro cuore si apra e che l'amore fluisca, ed estendetelo a tutti gli esseri. Iniziate dalle persone che vi sono vicine, poi allargatelo agli amici e ai conoscenti, ai vicini di casa, agli sconosciuti, e anche a coloro che non amate e con cui avete problemi, a chi considerate vostro 'nemico' e infine all'intero universo. Lasciate che l'amore si espanda senza confini. L'equanimità è uno dei quattro aspetti essenziali, assieme all'amore-benevolenza, alla compassione e alla gioia, di ciò che gli insegnamenti descrivono come la completa aspirazione della compassione. La visione equanime, che abbraccia tutto ed è priva di preconcetti, è il punto di partenza e il fondamento del sentiero della compassione.

Scoprirete che questa pratica dissuggella la fonte dell'amore, e che lo schiudersi dell'amore-benevolenza stimolerà la nascita della compassione. In uno degli insegnamenti dati ad Asanga, Maitreya dice: "L'acqua della compassione scorre nel canale dell'amore-benevolenza".

## 2. Compassione: considerare se stessi uguali agli altri

Come ho detto nel capitolo precedente, un mezzo efficace per destare la compassione è considerare gli altri perfettamente identici a sé. "In fin dei conti" insegna il Dalai Lama, "gli esseri umani sono tutti uguali, fatti di carne, ossa e sangue. Tutti desideriamo la felicità e vogliamo evitare la sofferenza. Inoltre abbiamo tutti uguale diritto a essere felici. In altre parole, è essenziale riconoscere l'uguaglianza degli esseri umani".

Se, per esempio, avete problemi con una persona cara: la madre o il padre, il marito o la moglie, il partner o un amico. Quanto è utile e rivelatore considerare l'altro non nel suo 'ruolo' di madre, padre o marito, ma semplicemente come un altro 'voi', un altro essere umano con i vostri stessi sentimenti, lo stesso desiderio di felicità, la stessa paura della sofferenza! Considerare l'altro una persona reale, esattamente come voi, aprirà il vostro cuore nei suoi confronti e farà scattare nuove intuizioni sul modo di dare aiuto.

Considerare gli altri perfettamente uguali a voi vi aiuterà a sviluppare apertura nei vostri rapporti, che riveleranno un nuovo, più ricco significato. Immaginate che le nazioni e le società incomincino a considerarsi su questa base di uguaglianza: assisteremmo alla nascita di una solida base per la pace

sulla terra e per una felice coesistenza dei popoli.

### 3. Compassione: mettersi al posto degli altri

Se una persona soffre e non sapete come aiutarla, mettetevi risolutamente al suo posto. Immaginate con la massima immedesimazione come stareste se doveste provare lo stesso dolore. Chiedetevi: "Come mi sentirei? Come vorrei essere trattato dai miei amici? Di che cosa avrei più bisogno?".

Mettendovi al posto degli altri state automaticamente trasferendo il vostro affetto dal suo oggetto usuale, voi stessi, agli altri. Questo è un metodo estremamente potente per allentare la presa dell'affetto accecante e dell'attaccamento per l'io, liberando il cuore della compassione.

### 4. Usare un amico per generare compassione

Un altro metodo toccante per generare compassione verso una persona sofferente consiste nell'immaginare al suo posto un vostro caro amico, o una persona che amate profondamente.

Immaginate vostro fratello, vostra figlia, un genitore o un amico in quella stessa situazione dolorosa. Il vostro cuore si aprirà spontaneamente e si risveglierà la compassione: che altro desiderate se non liberarlo dal dolore? Ora prendete la compassione che si è liberata nel vostro cuore e trasferitela alla persona che nella realtà ha bisogno del vostro aiuto. Vi Scoprirete spontaneamente indotti ad aiutare e capaci di dirigere la vostra compassione più facilmente.

A volte mi chiedono: "Se faccio così, la situazione negativa si rifletterà sull'amico o il parente di cui uso l'immagine?". Al contrario! Pensare a qualcuno con amore e compassione non potrà che essere di beneficio, contribuendo alla guarigione di qualunque dolore e sofferenza hanno provato in passato, stanno provando adesso o debbano provare in futuro. Essere lo strumento della vostra nascente compassione, anche se per un solo istante, darà loro grandissimi meriti e benefici. Sono stati, anche se in parte, responsabili dell'apertura del vostro cuore; vi hanno messo in grado di aiutare con la vostra compassione una persona malata o morente, e quindi usufruiranno naturalmente del merito così prodotto.

Potete anche dedicare mentalmente il merito all'amico o alla persona cara che ha contribuito ad aprirvi il cuore. Potete auguraragli ogni bene e pregare che in futuro sia libero dalla sofferenza. Gli sarete grati e, se gli farete sapere che ha contribuito a destare la vostra compassione, e gli comunicherete la vostra gratitudine, anch'egli sentirà ispirazione e gratitudine.

Quindi, domande come: "Mettere un amico o una persona cara al posto di un malato o di un morente, lo potrebbe danneggiare?" rivelano che non abbiano ancora compreso quanto sia potente e miracoloso l'operare della compassione. È una benedizione, e guarisce tutte le persone coinvolte: il soggetto della compassione, l'oggetto della compassione e la persona tramite cui la compassione viene generata. Come Shakespeare fa dire a Porzia nel Mercante di Venezia:

La natura della clemenza è di non esser forzata. Essa scende dolcemente come la soave pioggia dal cielo sul terreno sottostante, ed è due volte benefica. Fa felice colui che la dispensa e colui che la riceve...

La compassione è la gemma che esaudisce tutti i desideri, la cui luce risanante splende in tutte le direzioni.

Al proposito c'è una bellissima storia, che amo molto, una delle vite precedenti del Buddha prima dell'illuminazione. Un imperatore aveva tre figli di cui l'ultimo, chiamato Mahasattva, era il Buddha. Era un bambino di natura dolce e compassionevole, e considerava tutte le cose viventi come SUOI figli. Un giorno l'imperatore e la corte si recarono per una scampagnata nella foresta. I tre principi si allontanarono per giocare nei boschi e si

imbatterono in una tigre che aveva appena partorito, così esausta e affamata che era sul punto di divorare i suoi piccoli. Mahasattva chiese ai fratelli: "Di che cosa ha bisogno la tigre per riprendersi?".

"Di carne fresca o sangue", risposero.

"Chi darebbe la propria carne e il proprio sangue per sfamarla, salvando la vita a lei e ai suoi piccoli?".

"Chi appunto potrebbe farlo?", dissero i fratelli.

Mahasattva, commosso dalla situazione disperata dell'animale e dei cuccioli, pensò: "Da così lungo tempo, esistenza dopo esistenza, vago nel samsara e, a causa del mio desiderio, della mia ira e della mia ignoranza, ho fatto ben poco per aiutare gli altri. Ecco una grande occasione".

I principi stavano ormai tornando indietro, quando Mahasattva disse:

"Andate pure avanti, vi raggiungerò". Ritornò silenziosamente dalla tigre e le si stese davanti, offrendo se stesso come cibo. La tigre lo guardò: era così debole che non riusciva neppure ad aprire la bocca. Il principe prese un bastone appuntito e si fece una profonda ferita. Il sangue sgorgò, la tigre lo lambì e, con quel po' di forze, poté aprire la bocca e divorare Mahasattva. Mahasattva aveva donato il proprio corpo per salvare i piccoli della tigre e, grazie al merito di questo gesto di compassione, rinacque in un regno celeste per progredire verso l'illuminazione e la nascita come Buddha. Ma non aveva solo favorito se stesso, perché il potere della compassione aveva purificato il karma della tigre e dei cuccioli, compreso ogni debito karmico contratto con lui per averli salvati. Essendo tanto forte, quell'atto compassionevole aveva creato un legame karmico tra loro, destinato a continuare nel futuro. Si dice che la tigre e i cuccioli che ricevettero il corpo di Mahasattva rinacquero come i primi cinque discepoli del Buddha, i primi a riceverne l'insegnamento dopo l'illuminazione. Che prospettiva spalanca questa storia sull'enorme e misterioso potere della compassione!

## 5. Come meditare sulla compassione

Come ho detto, risvegliare il potere della compassione non è sempre facile. Personalmente ritengo che i modi più semplici siano i migliori e più efficaci. Ogni giorno la vita ci offre innumerevoli occasioni per aprire il cuore, se siamo disposti a raccogliercle. Un'anziana signora che cammina per strada con aspetto triste e abbandonato, le gambe gonfie e due grandi borse di plastica della spesa che fatica a portare... un anziano signore male in arnese che barcolla davanti a voi nella coda all'ufficio postale... un ragazzo con le stampelle che deve attraversare la strada, spaventato dal traffico pomeridiano... un cane sanguinante investito da un'automobile... una ragazza sola che singhiozza disperatamente nella metropolitana... Accendete il televisore, e forse la prima immagine è una donna china sul corpo del figlio assassinato a Beirut... una vecchia che a Mosca indica tutto il suo cibo per oggi, un piatto di minestra, e non sa se domani potrà procurarsene un altro... un bambino romeno malato di AIDS che vi guarda con occhi svuotati di ogni espressione...

Ognuna di queste immagini può aprirvi gli occhi del cuore alla realtà della grande sofferenza del mondo. Lasciate che lo faccia. Non sprecate l'amore e la pena che queste immagini sanno evocare. Quando sentite la compassione sgorgare in voi non spazzatela via, non infischiatevene per ritornare il più in fretta possibile 'normali', non abbiate paura né imbarazzo per i vostri sentimenti, non fatevene allontanare dalla distrazione, non lasciate che si perdano nell'apatia. Siate vulnerabili. Cogliete questo improvviso, luminoso sgorgare della compassione; concentratevi su questo, scendete in profondità nel vostro cuore e meditate su di esso, ampliatelo, nutritelo, approfonditelo. Capirete quanto siete stati ciechi alla sofferenza, come il dolore che state provando o vedendo in questo momento non sia che una minuscola parte del dolore del mondo. Tutti gli esseri soffrono ovunque. Lasciate che il vostro cuore vada verso tutti loro con spontanea e infinita compassione, e indirizzate questa compassione, unendola alla benedizione di tutti i Buddha, all'alleviamento di

ogni sofferenza.

La compassione è molto più grande e nobile della pietà. La pietà nasce dalla paura, da un senso di arroganza e di condiscendenza che a volte scivola nell'autocompiacimento del tipo: "Meno male che non è toccato a me". Come scrive Stephen Levine: "Quando viene in contatto con il dolore altrui, la paura diventa pietà ma l'amore diventa compassione". Educarsi alla compassione significa sapere che tutti gli esseri sono uguali e che soffrono nello stesso modo, significa rispettare chi soffre e riconoscere che non siamo diversi né superiori a nessuno.

Così, la risposta spontanea alla sofferenza non sarà più semplice pietà ma profonda compassione. Provate per chi soffre rispetto e gratitudine, perché ora sapete che chiunque stimoli la vostra compassione con la sua sofferenza vi sta facendo il più grande dei doni: vi sta aiutando a sviluppare quella qualità di cui avete maggior bisogno per progredire verso l'illuminazione. Per questo in Tibet diciamo che il mendicante che vi chiede l'elemosina o la donna anziana e malata la cui vista vi stringe il cuore possono essere buddha travestiti che si manifestano sul vostro cammino per aiutarvi a crescere nella compassione e quindi ad avvicinarvi alla buddhità.

## 6. Come dirigere la compassione

Meditare profondamente sulla compassione farà sorgere in voi la forte determinazione ad alleviare la sofferenza di tutti gli esseri, e una profonda responsabilità verso questo nobile scopo. Ci sono due modi per dirigere mentalmente la compassione e renderla attiva.

Il primo è pregare, dal profondo del cuore, i buddha e gli esseri illuminati perché tutti i vostri pensieri, parole e azioni siano unicamente di beneficio agli esseri e rechino loro felicità. Come si esprime una grande preghiera: "Benedicimi perché io sia utile". Pregate di poter fare il bene di tutti coloro che vengono in contatto con voi, aiutandoli a trasformare a loro sofferenza e la loro vita.

Il secondo, quello universale, è finalizzare la compassione che nutrite per tutti gli esseri dedicando le azioni positive e la pratica spirituale al loro benessere e, specialmente, alla loro illuminazione. Meditando profondamente sulla compassione si fa strada in voi la comprensione che l'unico modo di dare vero aiuto è diventare illuminati. Di qui sorge un senso di determinazione e di responsabilità universale, assieme al desiderio compassionevole di ottenere l'illuminazione per il bene degli altri.

In sanscrito questo desiderio compassionevole si chiama bodhicitta, dove bodhi è la nostra essenza illuminata e citta è il cuore. Potremmo tradurlo con il 'cuore della mente illuminata'. Risvegliare e sviluppare il cuore della mente illuminata significa portare gradualmente a maturazione il seme della nostra natura di buddha, il seme che alla fine, quando la pratica della compassione è diventata perfetta e universale, sboccherà trionfalmente nella buddhità. Il bodhicitta è quindi la fonte, la sorgente e la radice di tutto il sentiero spirituale. Ecco perché nella nostra tradizione preghiamo insistentemente:

Coloro che non hanno ancora generato il prezioso bodhicitta, possano risvegliarlo; coloro che l'hanno già risvegliato, possano non diminuirlo ma sempre più rafforzarlo.

È perché Shantideva può elogiare il bodhicitta con tanta gioia:

È il supremo elisir che sconfigge la sovranità della morte. L'inesauribile tesoro che elimina la povertà del mondo. La suprema medicina che lenisce l'infermità del mondo. L'albero che dà riparo a tutti gli esseri vaganti e spossati sul sentiero dell'esistenza condizionata. Il ponte universale che porta alla libertà da infelici rinascite. La luna nascente della mente che dissipa il tormento dei concetti perturbanti. È il grande sole che finalmente rimuove l'oscura ignoranza del mondo.

## GLI STADI DEL TONGLLEN

Dopo avervi introdotti ai metodi per risvegliare la compassione, alla sua importanza e al suo potere, posso trasmettervi più efficacemente la nobile pratica del Tonglen. Ora siete infatti in possesso della motivazione, della comprensione e degli strumenti per praticare in vista del massimo beneficio vostro e altrui. Anche se il Tonglen è una pratica buddhista, tutti, assolutamente tutti, possono seguirla. Anche se non avete alcun tipo di fede religiosa, provate ugualmente. Il Tonglen è efficacissimo.

Nei suoi termini essenziali, la pratica Tonglen del prendere e dare consiste nel prendere su di sé il dolore e la sofferenza altrui, e nel dare agli altri la vostra felicità, benessere e pace mentale. Come il metodo meditativo di cui ho già parlato, il Tonglen utilizza il respiro. Scrive Geshe Chekhawa: "La pratica del prendere e dare è ritmica, e il ritmo segue quello del respiro". So per esperienza personale quanto sia difficile prendere su di sé la sofferenza altrui, soprattutto il dolore dei malati e dei morenti, senza prima avere costruito in noi stessi la forza e la fiducia della compassione. Proprio questa forza e questa fiducia conferiscono alla vostra pratica il potere di trasformare la sofferenza degli altri.

Perciò raccomando sempre di incominciare la pratica del Tonglen da se stessi. Prima di inviarli agli altri dovete scoprire, risvegliare, approfondire e rafforzare l'amore e la compassione in voi stessi, guarendovi dalle resistenze, dal dolore, l'ira o la paura che ostacolerebbero una pratica sincera.

Con gli anni abbiamo sviluppato una forma di Tonglen che i miei studenti trovano efficace e terapeutica. Si articola in quattro stadi.

### PRELIMINARI ALLA PRATICA DEL TONGLLEN

Il preliminare migliore per questa, e per ogni altra forma di Tonglen, consiste nell'evocare la natura della mente e nel dimorarvi. Dimorando nella natura della mente e vedendo direttamente tutte le cose 'vuote', illusorie e simili a un sogno, siete nello stato detto di 'bodhicitta assoluto' o 'definitivo', che è il vero cuore della mente illuminata. Gli insegnamenti paragonano il bodhicitta assoluto a un tesoro inesauribile di generosità. A sua volta la compassione, compresa nel suo senso più profondo, è vista come la naturale radiosità della natura della mente, gli abili mezzi che nascono dal cuore della saggezza.

Sedetevi e riportate la mente a casa. Lasciate che i pensieri si acquietino, senza alimentarli né seguirli. Se preferite, chiudete gli occhi. Quando vi sentite calmi e concentrati, ponetevi delicatamente in uno stato di attenzione e iniziate la pratica.

#### 1. Tonglen ambientale

Tutti conosciamo la presa che esercitano su di noi l'umore e l'atmosfera mentale. Sedete in compagnia della mente e avvertitene l'umore e l'atmosfera. Se l'umore è cupo e l'atmosfera buia, durante l'inspirazione assorbite mentalmente tutto ciò che è negativo. Poi, durante l'espirazione emettete calma, chiarezza e gioia in modo da purificare e risanare l'ambiente mentale. Questo è il motivo per cui chiamo il primo stadio 'Tonglen ambientale'.

#### 2. Tonglen per se stessi

Dividetevi in due parti: A e B. A rappresenta la vostra parte integrata, compassionevole, calma e amorevole; un vero amico ricettivo e aperto nei vostri confronti, che non vi giudica quali che siano i vostri sbagli o

difetti.

B è la vostra parte ferita, incompresa e frustrata, amareggiata o arrabbiata, quella che ha subito maltrattamenti infantili, che ha sofferto nei rapporti o subito ingiustizie sociali.

Inspirando, immaginate che A spalanca il suo cuore e, con calore e compassione, accetta e abbraccia tutta la sofferenza, il dolore, le ferite e le negatività di B. Toccata, anche la parte B apre il proprio cuore, e tutto il dolore e la sofferenza si sciolgono nell'abbraccio compassionevole. Espirando, immaginate che A trasmetta a B il potere risanante dell'amore, calore, fiducia, benessere, sicurezza, felicità e gioia.

### 3. Tonglen in una situazione reale

Immaginate con vividezza una situazione in cui avete agito male, per la quale vi sentite in colpa e il cui solo ricordo vi fa trasalire.

Inspirando, accettate la piena responsabilità del vostro comportamento in quella situazione, senza alcun tentativo di giustificarvi. Riconoscete il vostro errore e chiedete perdono di tutto cuore. Espirando, emettete riconciliazione, perdono, guarigione e comprensione.

Inspirate colpa ed espirate scioglimento del male provocato. Inspirare responsabilità ed espirate guarigione, perdono e riconciliazione.

Questo esercizio è molto potente, e potrà darvi il coraggio di cercare la persona verso cui avete agito male, la forza e la volontà di parlarle di persona e di chiederle perdono dal profondo del cuore.

### 4. Tonglen per gli altri

Pensate a una persona che vi è molto cara, in particolare qualcuno che sta soffrendo. Inspirando, immaginate di assorbire in voi, con compassione, tutta la sua sofferenza e il suo dolore. Espirando, inviatele un flusso di calore, guarigione, amore, gioia e felicità.

Ora, esattamente come nella pratica dell'amore-benevolenza, allargate gradatamente il raggio della compassione raggiungendo prima le persone care, poi persone indifferenti, le persone con cui avete difficoltà e problemi, e infine persone che giudicate mostruose e malvagie. Lasciate che la vostra compassione diventi universale, accogliendo nel suo abbraccio tutti gli esseri senzienti e tutti gli esseri senza distinzione.

Gli esseri senzienti sono incalcolabili come lo spazio:

possano tutti realizzare senza sforzo la natura della mente.

Possano tutti gli esseri dei sei reami, ciascuno dei quali è stato in una vita precedente mio padre o mia madre, raggiungere la base della perfezione primordiale.

Questi costituiscono le pratiche preliminari complete del Tonglen vero e proprio che, come vedremo, comporta un processo di visualizzazione molto più ricco. I preliminari modificano l'atteggiamento della mente e del cuore; vi preparano, vi aprono e vi stimolano. Non solo vi mettono in grado, di per se stessi, di guarire l'ambiente mentale, la sofferenza e il dolore del passato, e di aiutare con la compassione tutti gli esseri senzienti; ma vi avvicinano e vi rendono familiari con la pratica del prendere e dare che trova il suo perfezionamento nella pratica vera e propria del Tonglen.

## LA PRATICA ESSENZIALE DEL TONGLLEN

Nella pratica del 'ricevere e dare' del Tonglen, prendiamo o riceviamo, attraverso la compassione, le più diverse sofferenze fisiche e mentali di tutti gli esseri: paure, frustrazioni, dolore, ira, colpa, amarezza, dubbio e rabbia; e diamo, attraverso l'amore, tutta la nostra felicità, pace mentale,

salute, benessere e appagamento.

1. Prima di iniziare la pratica, sedete tranquillamente e riportate la mente a casa. Poi, utilizzando uno degli esercizi già descritti, quello che avete trovato più efficace e stimolante, meditate profondamente sulla compassione. Invocate la presenza di tutti i buddha, i bodhisattva e gli esseri illuminati perché, grazie alla loro ispirazione e benedizione, nasca compassione nel vostro cuore.

2. Immaginate di fronte a voi, nel modo più vivido e intenso, una persona cara sofferente. Sentite i vari aspetti del suo dolore e della sua angoscia. Mentre il vostro cuore si apre alla compassione verso quella persona, immaginate che la sua sofferenza prenda la forma di una massa di fumo caldo, nero e fuligginoso.

3. Inspirando, visualizzate di assorbire il fumo nero e di dissolverlo nel centro stesso dell'attaccamento all'io, nel vostro cuore. Lì il fumo distrugge ogni traccia dell'affetto egoistico, purificando così tutto il vostro karma negativo.

4. Immaginate che l'affetto egoistico sia stato cancellato, rivelando pienamente il cuore della mente illuminata, il bodhicitta. Espirando, visualizzate di emettere una luce rinfrescante e brillante di pace, gioia, felicità e benessere nei confronti della persona sofferente, purificando con i suoi raggi tutto il suo karma negativo.

Personalmente trovo ispirazione dall'immaginare, come suggerisce Shantideva, che il bodhicitta vi abbia trasformato il cuore, il corpo e tutto l'essere in una lucente gemma che esaudisce i desideri, con il potere di soddisfare i desideri di tutti gli esseri donando esattamente ciò che viene richiesto o desiderato. La vera compassione è la gemma che esaudisce i desideri, perché ha il potere innato di dare a ciascuno ciò di cui ha realmente bisogno, alleviandone la sofferenza e favorendone l'illuminazione.

5. Nel momento in cui la luce del bodhicitta raggiunge la persona sofferente, è essenziale provare la ferma convinzione che tutto il suo karma negativo è purificato, assieme a una profonda gioia per saperla totalmente liberata da dolore e sofferenza.

Respirando in modo normale continuate questa pratica.

Prendere a oggetto del Tonglen una persona cara aiuta ad allargare gradatamente il raggio della compassione fino a prendere su di sé la sofferenza e a purificare il karma di tutti gli esseri, dando felicità, benessere gioia e pace mentale a tutti gli esseri. Questo è lo splendido scopo dei Tonglen e, in senso più ampio, dell'intero sentiero della compassione.

#### TONGLLEN PER I MORENTI

Credo che ormai siate in grado di capire come questa pratica possa venire usata soprattutto per aiutare i morenti, la grande forza e fiducia che vi comunica nel lavoro di assistenza, e il grande aiuto concreto che può offrire loro.

Vi ho già presentato la pratica essenziale del Tonglen. Sostituite ora l'immagine della persona cara con quella di una persona morente, ripetendo esattamente gli stessi passi. Nel passo numero 3, immaginate che tutti gli aspetti della sofferenza e della paura della persona morente formino una massa di fumo nero e caldo. Inspirando, immaginate allo stesso modo di distruggere l'attaccamento all'io e l'affetto egoistico, purificando tutto il vostro karma negativo.

Ugualmente, espirando, immaginate che la luce emessa dal cuore della vostra mente illuminata colmi il morente di pace e benessere, purificandone tutto il karma negativo.

Se abbiamo bisogno di compassione in ogni momento della vita, quanto più ne avremo bisogno nel momento della morte! Quale dono più bello e confortante si può fare a una persona morente che comunicarle che stiamo pregando per lei e che, attraverso la nostra pratica, prendiamo su di noi tutta la sua sofferenza

purificando il suo karma negativo?

Ma, anche se il morente non sa che praticate per lui, lo state aiutando e lui a sua volta vi aiuta. La persona morente vi sta attivamente aiutando a sviluppare la compassione, e quindi a purificarvi e a guarire. Io considero ogni morente un maestro che dà a tutti coloro che lo aiutano l'opportunità di trasformarsi sviluppando la compassione.

## IL SANTO SEGRETO

Forse vi domandate: "Prendendo su di me il dolore e le sofferenze altrui, rischio di far del male a me stesso?". Se siete in dubbio e non pensate di avere la forza e il coraggio compassionevole per praticare il Tonglen con tutto il cuore, non preoccupatevi. Limitatevi a immaginare di farlo, dicendovi: "Inspirando, prendo su di me la sofferenza di un amico o degli altri. Espirando, gli dò felicità e pace". Potrebbe bastare questo per creare un'atmosfera mentale che vi stimoli a praticare realmente.

Inoltre, sempre se siete in dubbio e non vi sentite in grado di praticare nel modo completo, potreste fare il Tonglen in forma di preghiera, augurandovi in profondità di poter aiutare gli altri. Potete pregare così: "Che io possa essere capace di prendere su di me la sofferenza degli altri, che io possa riuscire a dare agli altri la mia felicità e il mio benessere". Questa preghiera crea le condizioni favorevoli a risvegliare la vostra capacità di praticare il Tonglen in futuro.

Una cosa dovete tenere per certa. L'unica cosa che il Tonglen può danneggiare è proprio quella che più vi danneggia: l'io, la mente dell'attaccamento e dell'affetto egoistico che è la radice della sofferenza. Praticando il Tonglen il più spesso possibile, la mente che si attacca all'io ne viene sempre più indebolita, mentre la compassione, la vostra vera natura, ha la possibilità di emergere con forza sempre maggiore. Più forte e più ampia è la vostra compassione, più forti e più grandi saranno la vostra sicurezza e assenza di paura. Così la compassione si rivela, ancora una volta, la maggiore risorsa e la protezione più sicura. Come dice Shantideva:

Chi vuole rapidamente offrire protezione a se stesso e agli altri, deve praticare questo santo segreto: mettersi al posto degli altri.

Il santo segreto della pratica del Tonglen è conosciuto dai mistici e i santi di ogni tradizione. Viverlo e incarnarlo, con l'abbandono e il fervore della vera saggezza e della vera compassione, colma la loro vita di gioia. Un esempio contemporaneo di una persona che ha dedicato la vita ai malati e ai morenti, e che emana questa gioia del prendere e dare, è Madre Teresa. Non conosco descrizione più ispiratrice dell'essenza spirituale del Tonglen che queste sue parole:

Tutti desideriamo il paradiso di Dio, ma è in nostro potere essere in paradiso con Lui in questo preciso momento. Essere felici in Sua compagnia significa infatti:

Amare come Egli ama

Aiutare come Egli aiuta, Donare come Egli dona, Servire come Egli serve, Soccorrere come Egli soccorre, Essere con Lui ventiquattro ore al giorno, Toccarlo nel Suo travestimento doloroso.

Un amore altrettanto grande guarì i lebbrosi di Geshe Chekhawa, e forse può guarirci da un male ancora più pericoloso: l'ignoranza che, esistendo dopo l'esistenza, ci ha impedito di realizzare la natura della mente e quindi di ottenere la liberazione.

## L'aiuto spirituale ai morenti

Ciò che più mi turbò al mio arrivo in Occidente, all'inizio degli anni '70, e che continua ancora a turbarmi nella cultura moderna, è la quasi completa assenza di aiuto spirituale ai morenti. In Tibet, come ho già detto, tutti avevano una qualche conoscenza delle verità buddhiste e tutti erano in rapporto con un maestro. Nessuno moriva senza ricevere assistenza, al tempo stesso pratica e spirituale, dalla comunità. Ho sentito molti casi di occidentali lasciati morire in solitudine e tra gli strazi senza alcun aiuto spirituale, e perciò uno dei motivi che mi hanno spinto a scrivere questo libro è di trasmettere la saggezza risanante della terra in cui fui allevato a tutti gli uomini e le donne. Al momento della morte, non abbiamo tutti il diritto non solo al rispetto per il nostro corpo ma, fatto forse ancora più importante, per il nostro spirito? Morire tra le migliori cure spirituali, non dovrebbe essere uno dei diritti fondamentali di ogni società civile, di cui tutti i suoi membri devono beneficiare? Come possiamo definirci 'civili' finché questo non sia diventato un fatto diffuso? Che valore ha una tecnologia che manda l'uomo sulla luna se non sappiamo aiutare i nostri simili a morire in dignità e speranza?

L'aiuto spirituale non è un lusso per pochi, è il diritto fondamentale di ogni essere umano, altrettanto essenziale del diritto alla libertà, all'assistenza medica e ad avere le stesse possibilità degli altri. Una vera democrazia deve includere, tra le verità essenziali dei propri ideali, una provata assistenza spirituale per tutti.

Dovunque in Occidente mi ha colpito la grande sofferenza mentale, conscia o inconscia, causata dalla paura della morte. Come sarebbe rassicurante sapere che, quando moriremo, verremo assistiti con amorevole comprensione! La nostra cultura è tanto spietatamente imbevuta di profitto e di rifiuto verso ogni vero valore spirituale che la gente, di fronte a una malattia terminale, è terrorizzata dalla prospettiva di essere gettata via come un oggetto inutile. In Tibet era naturale pregare per i morenti e dare loro assistenza spirituale. In Occidente, l'unica attenzione spirituale è partecipare ai funerali. Così, proprio nel momento di massima vulnerabilità, le persone sono abbandonate, senza appoggio e senza conoscenze spirituali. È una situazione tragica e umiliante, che deve cambiare. Tutte le pretese del mondo moderno di avere potere e successo saranno vane finché non sarà data a tutti la possibilità di morire in vera pace, o almeno non sarà stato fatto uno sforzo in questa direzione.

### AL CAPEZZALE DEL MORENTE

Una mia amica, subito dopo essersi laureata in medicina in una famosa università, iniziò a lavorare in uno dei più grandi ospedali di Londra. Nel suo primo giorno in corsia avvennero quattro o cinque decessi. Ne ebbe un colpo tremendo, perché niente nei suoi studi l'aveva preparata ad affrontare quella realtà. Non è sorprendente, considerando che aveva studiato per diventare medico? Un letto era occupato da un anziano che fissava il muro. Solo, senza nessuno che andasse a trovarlo, aveva un disperato bisogno di qualcuno con cui parlare. La neo dottoressa gli si avvicinò. Aveva gli occhi gonfi di lacrime e la voce gli tremava mentre le rivolgeva l'ultima domanda che lei si sarebbe aspettata: "Crede che Dio mi perdonerà per i miei peccati?". La mia amica non sapeva cosa rispondere, i suoi studi l'avevano lasciata totalmente impreparata per i problemi spirituali. Non le veniva niente da dire, poteva solo nascondersi dietro la propria immagine professionale di medico. Non c'erano cappellani a portata di mano. Rimase lì impietrita, incapace di rispondere a quella disperata richiesta d'aiuto e di rassicurazione sul senso della vita. Confusa e addolorata, mi chiese: "Tu, che cos'avresti fatto?". Risposi che mi

sarei seduto vicino al malato, gli avrei tenuto la mano e l'avrei lasciato parlare. Mi sorprende sempre come, se solo la lasciate parlare, se solo dimostrate totale e compassionevole attenzione, la gente dice cose di insospettata profondità spirituale, anche chi pensa di non avere nessun credo spirituale. Tutti hanno una loro saggezza nei confronti della vita e, se lasciate parlare, questa saggezza viene fuori. Mi ha sempre commosso la possibilità di aiutare le persone ad aiutarsi aiutandole a scoprire la loro verità; una verità la cui ricchezza, dolcezza e profondità forse non hanno mai sospettato. La fonte della guarigione e della consapevolezza è sepolta in profondità dentro di noi, e il vostro compito non è mai, in nessuna situazione, quello di imporre le vostre credenze ma di permettere agli altri di scoprire le proprie.

Sedendo al capezzale di un morente, pensate di sedere accanto a una persona che ha in sé il vero potenziale di essere un buddha. Immaginate la sua natura di buddha come uno specchio fulgido e immacolato, mentre tutto il suo dolore e la sua ansia non sono che una nebbia sottile che può dissiparsi rapidamente. Questo vi aiuterà a considerare la persona degna di amore e di perdono e a far fluire da voi l'amore incondizionato. Scoprirete che, davanti a questo atteggiamento, il morente vi si aprirà molto di più.

Il mio maestro Dudjom Rinpoche diceva che aiutare una persona morente è come tendere la mano a qualcuno sul punto di cadere per risollevarlo. Grazie alla forza, alla pace e alla profonda attenzione compassionevole della vostra presenza, risvegliate nel morente la sua stessa forza. In questi momenti estremi, di massima vulnerabilità, è essenziale la qualità della vostra presenza. Scrive Cicely Saunders: "La persona che muore ha lasciato cadere le maschere e le apparenze di tutti i giorni e, perciò, è molto più aperta e sensibile. Si accorge subito delle finzioni. Ricordo un malato che una volta mi disse: 'No, niente letture. Voglio solo ciò che hai nella mente e nel cuore'.

Non mi accosto mai al capezzale di un morente senza aver fatto prima un periodo di pratica, senza essermi posto nella sacra atmosfera della natura della mente. In questo modo non devo sforzarmi per risvegliare la compassione e la sincerità, perché sono presenti e irradiano spontaneamente.

Ricordate: non potete ispirare la persona che vi sta di fronte se prima non avete trovato ispirazione voi stessi. Quindi, quando non sapete cosa fare, quando non vi sentite in grado di dare aiuto, pregate e meditate, invocate il Buddha o qualunque altra figura nel cui potere spirituale credete. Quando sono di fronte a casi terribili di sofferenza, prego con tutto il mio fervore l'aiuto di tutti i buddha e degli esseri illuminati, spalanco il cuore al morente che mi sta davanti e lascio che la compassione per il suo dolore permei tutto il mio essere. Invoco con la massima intensità la presenza dei miei maestri, dei buddha, degli esseri illuminati con i quali ho una speciale connessione. Chiamando a raccolta tutta la mia devozione e la mia fede, li vedo maestosi al di sopra dei morenti in atto di guardarli con amore, di aspergerli di luce e benedizione purificandone il karma passato e l'agonia presente. Contemporaneamente prego che alla persona di fronte a me sia risparmiata ulteriore sofferenza, e che possa trovare pace e liberazione. Applico la massima concentrazione e sincerità, cercando di dimorare nella natura della mente perché la sua pace e radiosità permeino la stanza. Tante volte ho provato soggezione alla sacra presenza che si manifestava spontaneamente e da cui il morente veniva ispirato.

Ora dirò qualcosa che vi sorprenderà: la morte può essere una grande ispiratrice. Nella mia esperienza con la morte mi sono spesso sorpreso al vedere come le mie preghiere e le mie invocazioni trasformassero l'atmosfera, e la mia fede si è rafforzata constatando l'efficacia delle invocazioni, delle preghiere e della presenza dei buddha. Stare al capezzale dei morenti ha reso la mia pratica molto più forte.

A volte mi accorgo che anche il morente avverte quest'atmosfera di profonda ispirazione, ed è riconoscente per essere stato l'occasione per toccare, insieme, un momento di vera estasi trasformatrice.

## DARE SPERANZA E TROVARE PERDONO

Vorrei esaminare in particolare due punti nell'assistenza spirituale ai morenti: dare speranza e trovare il perdono.

Quando siete con i morenti, mettete sempre l'accento sui loro successi e le cose ben fatte, aiutateli a considerare la loro vita in termini costruttivi e felici. Mettete a fuoco le virtù, non gli errori. I morenti sono molto vulnerabili alla colpa, al rimpianto e alla depressione: lasciate che esprimano liberamente questi sentimenti, ascoltate e confermate ciò che vi dicono. Nello stesso tempo, quando è appropriato, ricordategli la loro natura di buddha e incoraggiateli a cercare di rimanere nella natura della mente con la meditazione. Ricordate soprattutto al morente che dolore e sofferenza non esauriscono tutto il suo essere. Trovate i modi più dolci e abili per ispirare e infondere speranza. Così, invece di tenersi stretto ai propri errori, può morire in una disposizione mentale più tranquilla.

All'uomo che supplicava: "Dio perdonerà i miei peccati?", risponderei: "Il perdono è nella natura di Dio, è sempre presente. Dio ti ha già perdonato, perché Dio è perdono. 'Errare è umano, ma perdonare è divino'. Ma tu, tu hai perdonato te stesso? Questo è il vero problema.

"Ciò che ti fa soffrire è la sensazione di non essere perdonato e di non poterlo essere. Ma è reale solo nel tuo cuore o nella tua mente. Non hai mai letto che, nell'esperienza di pre-morte, si manifesta una grande presenza dorata e luminosa che è tutta perdono? E molti dicono che, in definitiva, siamo noi che giudichiamo noi stessi.

"Per cancellare la tua colpa, chiedi di esserne purificato dal profondo del cuore. Se lo chiedi davvero, se vai fino in fondo, il perdono sarà lì. Dio ti perdonerà, come nella splendida parabola del Cristo in cui il padre perdona il figliol prodigo. Per aiutarti a perdonarti, ricorda tutte le cose buone che hai fatto, perdona tutti e chiedi perdono a tutti quelli a cui hai fatto del male".

Non tutti credono in una religione formale, ma sono convinto che quasi tutti credano nel perdono. Potete dare ai morenti un aiuto incalcolabile se li portate a considerare l'avvicinarsi della morte come il momento per fare i conti, e per la riconciliazione.

Invitateli a riconciliarsi con amici e familiari, a purificare il proprio cuore perché non conservi la minima traccia di odio o di rancore. Se un incontro a faccia a faccia con una persona da cui si sentono estraniati è impossibile, suggerite di chiedere perdono telefonando, o incidendo la propria voce su una cassetta, o per lettera. Se c'è il sospetto che la persona interessata si opponga al perdono, non è saggio spingere a un incontro diretto, perché un rifiuto non farebbe altro che aggiungere altra angoscia. A volte c'è bisogno di tempo per perdonare. Meglio lasciare un messaggio con la richiesta di perdono, e ciò farà sentire al morente che ha fatto tutto il possibile, liberando il proprio cuore dalla rabbia e dalla difficoltà di chiedere perdono. Quante volte ho visto persone con il cuore indurito dal disprezzo di sé e dal senso di colpa che, grazie al semplice atto di chiedere perdono, hanno ritrovato una forza e una pace insospettate.

Tutte le religioni insistono sul potere del perdono, mai così necessario e mai così profondamente sentito come al momento della morte. Dando e ricevendo perdono, ci purifichiamo dall'oscurità delle nostre azioni e ci possiamo preparare meglio al viaggio attraverso la morte.

## TROVARE UNA PRATICA SPIRITUALE

Se il vostro amico o il vostro caro che sta morendo ha familiarità con qualche tipo di meditazione, incoraggiatelo a restare in meditazione il più a lungo possibile e, avvicinandosi il momento della morte, meditate con lui o con lei.

Se è aperto all'idea di una pratica spirituale, aiutatelo a trovare una pratica semplice e appropriata, fatela assieme il più spesso possibile, e stimolatelo dolcemente a richiamarla alla mente quando la morte si avvicina. In quel momento cruciale ricorrete a tutta la vostra creatività e inventiva, perché molto dipende da questo: l'atmosfera del momento della morte può essere completamente trasformata da una pratica che sappiamo fare con tutto il cuore prima e mentre moriamo. La pratica spirituale ha così tanti aspetti! Usate il vostro acume e la vostra sensibilità per trovare quello più adatto al morente: una pratica di perdono, purificazione, dedica, o di percezione di una presenza di amore e di luce. Aiutandolo a intraprenderla, pregate con tutto il cuore e la mente che la sua pratica abbia successo, pregate che gli sia data l'energia e la fede per seguire la via scelta. Ho conosciuto persone che, anche negli ultimissimi momenti, hanno fatto sorprendenti progressi spirituali usando un'unica preghiera, un mantra o una visualizzazione profondamente significativi per il loro cuore.

Stephen Levine riferisce di aver assistito una donna malata di cancro che si sentiva perduta perché, nonostante la sua spontanea devozione per Cristo, si era allontanata dalla chiesa. Insieme studiarono che cosa fare per rafforzare la sua fede e devozione. Scoprirono che la cosa che l'avrebbe aiutata di più a riavvicinarsi a Cristo, dandole un po' di pace e di fiducia al momento della morte, era la continua ripetizione della preghiera: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me". Recitare questa preghiera le aprì il cuore, e iniziò a sentire la presenza di Gesù sempre accanto a lei.

#### ELEMENTI ESSENZIALI DELLA PRATICA DEL PHOWA

La pratica più efficace e potente nell'aiuto ai morenti, che un numero impressionante di persone ha intrapreso con entusiasmo, è una pratica tibetana chiamata phowa (pronuncia po-wa), che significa 'trasferimento della coscienza'.

La pratica del phowa per i morenti viene eseguita da amici, parenti e maestri, in modo molto semplice e naturale, in tutto il mondo moderno: in Australia, America ed Europa. Il suo potere ha dato a migliaia di persone la possibilità di morire serenamente. Per me è una gioia trasmettere il cuore della pratica del phowa a chiunque voglia usarla.

Voglio sottolineare che è alla portata di tutti. Benché semplicissima, è anche la pratica essenziale per prepararci alla morte e la pratica principale che consiglio ai miei studenti per aiutare un amico o un parente che muore, e per i cari già morti.

Vi sono tre modi per praticare.

#### Prima pratica

Assumete la vostra posizione di meditazione, accertandovi di sentirvi comodi. Se praticate mentre state per morire, limitatevi a sedere come meglio potete oppure sdraiatevi.

Riportate a casa la mente, lasciate andare e rilassatevi completamente.

1. Invocate, nel cielo davanti a voi, l'incarnazione di qualunque verità in cui crediate, in forma di luce radiosa. Va bene qualunque essere divino o santo a cui vi sentite vicini. Se siete buddhisti, invocate un buddha con cui avete un'intima connessione. Se siete cristiani, sentite con tutto il cuore la viva, reale presenza di Dio, dello Spirito Santo, Gesù o la Vergine Maria. Se non avete una connessione con una figura spirituale in particolare, immaginate una pura luce dorata nel cielo davanti a voi. Il punto essenziale è considerare la figura che visualizzate o di cui sentite la presenza come la vera incarnazione della verità, saggezza e compassione di tutti i buddha, i santi, i maestri e gli esseri illuminati. Non preoccupatevi se non riuscite a visualizzare con chiarezza, basta avere fiducia e sentire il cuore pieno della loro presenza

2. Concentrate la mente, il cuore e lo spirito sulla figura che avete invocato, e pregate così:

Mediante la tua benedizione, la tua grazia e la tua guida, mediante il potere della luce che da te rifugge possano il mio karma negativo, le emozioni distruttive, gli oscuramenti e i blocchi essere purificati e rimossi, possa sapermi perdonato per tutto il male fatto col pensiero e con le azioni, possa io compiere la profonda pratica del phowa e fare una morte buona e serena. Attraverso il trionfo della mia morte, possa io beneficiare tutti gli esseri, vivi o morti.

3. Ora immaginate che la presenza di luce che avete evocato sia così commossa dalla sincerità della vostra preghiera che vi risponde con un sorriso amorevole, emanando dal suo cuore amore e compassione in un fascio di raggi luminosi. Penetrando dentro di voi, i raggi puliscono e purificano tutto il vostro karma negativo, le emozioni distruttive e gli oscuramenti che sono le cause della sofferenza. Sentitevi completamente immersi nella luce.

4. Siete totalmente purificati e risanati dal fascio di luce che emana dalla presenza. Immaginate il vostro corpo, che è anch'esso un prodotto del karma, dissolversi nella luce

5. Ora siete un corpo di luce che si innalza nel cielo e si fonde, inseparabilmente, con la beatificante presenza di luce.

6. Rimanete il più a lungo possibile in uno stato di unità con la presenza.

## Seconda pratica

1. Potete praticare in modo più semplice, assumendo come sempre una posizione comoda e invocando la presenza di un'incarnazione di verità.

2. Immaginate che la vostra coscienza sia una sfera di luce all'altezza del cuore, che saettando da dentro di voi vola come una stella cadente al cuore della presenza.

3. La luce della Vostra coscienza si dissolve fondendosi con la presenza.

Mediante questa pratica riponete la vostra mente nella mente di saggezza del Buddha o di un essere illuminato, il che è uguale ad abbandonare la vostra anima nella natura di Dio. Dilgo Khyentse Rinpoche diceva che è come gettare un ciottolo nel lago. Immaginatelo andare sempre più a fondo. Immaginate che, mediante la benedizione, la vostra mente si trasformi nella mente di saggezza della presenza illuminata.

## Terza pratica

Il modo essenziale è questo: fondete semplicemente la vostra mente con la mente di saggezza della pura presenza. Sentite: "La mia mente e quella del Buddha sono una".

Scegliete, tra i tre modi di praticare il phowa, quello che vi si adatta meglio o che, a seconda del momento, vi attira di più. A volte le pratiche più potenti sono le più semplici. Qualunque sia quella prescelta, ricordate che è essenziale incominciare da questo momento per diventarne familiari.

Altrimenti, come potreste trovare la fiducia per praticarla per voi stessi o per agli altri al momento della morte? Il mio maestro Jamyang Khyentse scrive: "Se meditate e praticate sempre in questo modo, al momento della morte vi sarà più facile".

Dovete sviluppare una tale familiarità che la pratica del phowa diventi un vostro atteggiamento naturale, una seconda natura. Chi ha visto il film Gandhi ricorderà che, ricevendo la pallottola, la sua reazione fu di esclamare: "Ram... Ram", che nell'Induismo è il nome sacro di Dio. Ricordate che non sappiamo in che modo moriremo, né se ci sarà dato il tempo per richiamare alla

mente una pratica. Quanto tempo avremo se ci schianteremo contro un camion a centocinquanta chilometri sull'autostrada? Non avremo neppure un secondo per ripensare alle istruzioni da seguire, e tanto meno per cercarle in questo libro. O avremo familiarità con il phowa, o non l'avremo. C'è un unico modo per saperlo: osservate la vostra reazione in una circostanza critica o in un momento di crisi, come un terremoto o un incubo notturno. Reagite applicando il phowa o no? E, se lo fate, quanto ferma e fiduciosa è la vostra pratica? Una volta, in America, una mia studentessa uscì per un giro a cavallo. Il cavallo la disarcionò, il piede le rimase impigliato nella staffa e venne trascinata nella corsa. La sua mente si svuotò. Cercava disperatamente di ricordare qualche pratica, ma non arrivava niente. Era terrorizzata. Quei momenti di panico servirono a farle capire la necessità di far diventare la pratica una seconda natura. Era la lezione che doveva imparare, e che dobbiamo imparare tutti. Praticate il phowa il più intensamente possibile, fino ad avere la certezza che sarà il phowa la vostra reazione in qualunque situazione imprevista. Ciò vi darà la garanzia che, in qualunque momento si presenti la morte, sarete pronti al meglio delle vostre possibilità.

#### USARE GLI ELEMENTI ESSENZIALI DEL PHOWA NELL'AIUTO AI MORENTI

Come possiamo usare il phowa per dare aiuto a chi muore?  
I principi e l'ordine della pratica sono gli stessi, con l'unica differenza di visualizzare il Buddha o qualunque altra presenza spirituale sulla testa del morente.

Immaginate che i raggi luminosi scendano sul morente, purificandone l'intero essere. Quindi la persona si dissolve in luce e si fonde con la presenza spirituale.

Continuate la pratica durante il decorso della malattia della persona cara e soprattutto (punto essenziale) nel momento del suo ultimo respiro, oppure subito dopo l'ultimo respiro ma prima che il corpo venga toccato o disturbato in qualunque modo. Sapere che farete per lei questa pratica, e sapere di cosa si tratta, le darà una grande ispirazione e un grande conforto.

Sedete in silenzio accanto al morente, e accendete una candela o un lume offrendoli a un'immagine del Buddha, del Cristo o della Vergine Maria. Quindi praticate il phowa. Potete farlo in silenzio, senza che la persona se ne accorga. Se invece il morente è ben disposto verso la pratica, e a volte lo è, condividetela e spiegate come farla.

Spesso mi domandano: "Se la persona morente è cristiana e io sono buddista, non ci sarà conflitto?". Come potrebbe esserci? La mia risposta è: state invocando la verità, e tanto Cristo che il Buddha sono manifestazioni compassionevoli della verità che appaiono in modi diversi per aiutare gli esseri.

Consiglio grandemente anche ai medici e agli infermieri di praticare il phowa per i pazienti. Immaginate che cambiamento meraviglioso nell'atmosfera dell'ospedale se anche chi dà assistenza medica ai morenti facesse questa pratica! Ricordo la morte di Samten, quando ero un bambino, con il mio maestro e tutti i monaci che praticavano per lui. Che atmosfera potente ed edificante! La mia più profonda preghiera è che tutti possano morire con la stessa serenità e nella stessa grazia.

Ho formulato questo modo essenziale di praticare il phowa soprattutto in base alle tecniche tradizionali tibetane per i morenti, delle quali racchiude i principi fondamentali. Non è esclusivamente diretta ai morenti, ma può essere usata anche per purificare e guarire. È utile ai vivi e ai malati. Se una persona si sta ristabilendo, questa pratica l'aiuterà a guarire; se sta morendo, l'aiuterà a guarire lo spirito nella morte; se è già morta, continuerà a purificarla.

Se una persona è gravemente malata, e non si sa se sopravviverà, praticate il

phowa ogni volta che andata a trovarla. Poi, tornati a casa, praticatelo di nuovo. Più volte lo praticherete, e più il morente sarà purificato. Non sapete se rivedrete l'amico ammalato un'altra volta, o se sarete presenti al momento della sua morte. Perciò sigillate ogni vostra visita con questa pratica, come preparazione, e continuate a farla in tutti i momenti liberi.

## DEDICARE LA NOSTRA MORTE

Dal Libro tibetano dei morti:

Figlio/figlia di famiglia illuminata, ora la cosiddetta morte è giunta; assumi, perciò, il seguente atteggiamento: "Sono giunto al momento della morte, perciò, ora, per mezzo di essa, assumerò solo l'atteggiamento dello stato di mente illuminato, benevolenza e compassione, e realizzerò l'illuminazione perfetta per il bene di tutti gli esseri senzienti illimitati come lo spazio".

Poco tempo fa una studentessa mi ha chiesto: "Ho un amico di venticinque anni, malato di leucemia. È pieno di una spaventosa amarezza, e sono terrorizzata dalla possibilità che vi affoghi. Continua a chiedermi: Cosa me ne faccio di questa terribile, inutile sofferenza?".

Il mio cuore balzò verso la studentessa e il suo amico. Forse niente è più doloroso che pensare che la sofferenza che proviamo è inutile. Le risposi che c'era un modo per aiutare l'amico a trasformare la sua morte, pur nella grande sofferenza che gli toccava: dedicare, con tutto il cuore, la propria sofferenza e la sua stessa morte al bene e alla felicità definitiva degli altri.

Le dissi di parlargli così: "So quanto stai soffrendo. Immagina quanti, nel mondo, stanno soffrendo come te, se non peggio. Riempi il tuo cuore di compassione per loro. Prega qualunque cosa in cui credi e chiedi che la tua sofferenza possa alleviare la loro. Dedica continuamente il tuo dolore ad alleviare il dolore degli altri. Presto scoprirai dentro di te una nuova fonte di forza, una compassione che ora non puoi neppure sospettare, e la certezza, oltre ogni ombra di dubbio, che la tua sofferenza non è un inutile spreco ma riveste un significato meraviglioso".

In realtà, le stavo descrivendo la pratica del Tonglen, che ho già trasmesso ai lettori, ma che si carica di significato speciale nel caso di una malattia terminale o dell'imminenza della morte. Quindi, se voi che state leggendo siete malati di cancro o di AIDS, cercate di immaginare con la massima vividezza tutti quelli che, nel mondo, soffrono del vostro stesso male. Dite a voi stessi, con profonda compassione: "Possa io prendere su di me la sofferenza di tutte le persone che soffrono di questo male. Possano essere libere dal loro male e dalla loro sofferenza".

Ora immaginate che la malattia e i tumori escano dal loro corpo sotto forma di fumo nero, dissolvendosi nella vostra malattia. Inspirando, assorbite tutto il loro dolore; espirando, trasmettetegli salute e benessere. Ogni volta che fate questa pratica, sentite con assoluta certezza che gli altri sono guariti.

Mentre la morte si avvicina, pensate continuamente: "Possa prendere su di me la sofferenza, la paura e la solitudine di tutti gli esseri che stanno morendo o moriranno nel mondo. Possano essere tutti liberati dal dolore e dalla confusione, possano tutti trovare conforto e pace mentale. Possa ogni sofferenza che sto provando ora e che proverò in futuro aiutare gli esseri a ottenere una buona rinascita e l'illuminazione definitiva".

A New York ho conosciuto un artista malato di AIDS. Era di spirito sardonico e odiava la religione costituita, anche se, segretamente, sospettavamo che avesse più curiosità spirituale di quanto era disposto ad ammettere. Alcuni amici lo convinsero a parlare con un maestro tibetano, che capì immediatamente che ciò che più lo frustrava era sentire che il suo dolore non serviva a niente, né a lui né agli altri. Gli insegnò solo una cosa: la pratica del

Tonglen. Nonostante lo scetticismo iniziale, incominciò a praticarlo, e tutti assistemmo a un cambiamento stupefacente. Disse agli amici che, grazie al Tonglen, il dolore che prima era orribile e inutile era ora imbevuto di un senso quasi glorioso. Chi lo conobbe vide con i propri occhi come avere dato un senso al male trasformò la sua morte. Morì serenamente, riconciliato con se stesso e con la sua sofferenza.

Se la pratica di prendere su di sé la sofferenza altrui è in grado di trasformare una persona con pochissima esperienza di pratica, immaginate che potere ha nelle mani di un grande maestro. Nel 1981 moriva a Chicago il Gyalwang Karmapa. Ecco cosa scrisse uno dei suoi discepoli tibetani:

Quando lo vidi, Sua Santità aveva già subito diverse operazioni: gli erano state asportate parti del corpo, dentro gli avevano messo delle altre cose, trasfusioni di sangue e così via. Ogni giorno i medici scoprivano i segni di qualche nuova malattia, solo per vederli scomparire l'indomani sostituiti da un altro male, come se nel suo corpo trovassero posto tutte le malattie del mondo. Non prendeva cibo solido da due mesi, e i medici avevano abbandonato le speranze. Non poteva più continuare a vivere, e i medici pensarono di staccare le apparecchiature che lo tenevano in vita.

Ma il Karmapa disse: "No, vivrò ancora. Non staccatele". E continuò a vivere, sbalordendo i medici, apparentemente a suo agio in quelle condizioni: scherzoso, giocoso e sorridente come se traesse piacere dalle sofferenze del suo corpo. Capii, con la massima certezza, che il Karmapa si era consegnato intenzionalmente e volontariamente a tutte quelle asportazioni chirurgiche, al manifestarsi nel suo corpo di tutte le malattie possibili, alla non assunzione di cibo. Stava affrontando deliberatamente tutte le malattie per alleviare le sofferenze future della guerra, delle carestie, delle malattie del mondo, lavorando intenzionalmente ad allontanare il dolore da questa età oscura. Per tutti noi, la sua morte fu una fonte indimenticabile d'ispirazione, che rivelò la profonda efficacia del Dharma e la reale possibilità dell'illuminazione per il bene degli altri.

So e credo fermamente che non c'è alcuna necessità, per nessuno, di morire nell'amarezza e nel risentimento. Nessuna sofferenza, per quanto terribile, è priva di senso se la dedichiamo ad alleviare la sofferenza degli altri. Abbiamo di fronte a noi il nobile esempio ispiratore dei supremi maestri di compassione che, si dice, vivono e muoiono nella pratica del Tonglen, prendendo il dolore di tutti gli esseri senzienti quando inspirano e dando salute al mondo intero quando espirano. Per tutta la vita, fino all'ultimo respiro. Talmente sconfinata e potente è la loro compassione che, dicono gli insegnamenti, alla morte li porta immediatamente a rinascere in un reame dei buddha.

Come cambierebbe il mondo e la nostra percezione di esso se ciascuno di noi, nella vita e nella morte, recitasse questa preghiera, assieme a Shantideva e ai maestri di compassione:

Possa io essere il protettore di chi è privo di protezione, la guida di chi è in cammino, una barca, un ponte, un guado per chi desidera approdare all'altra sponda.

Possa il dolore di ogni creatura vivente essere completamente cancellato. Possa io essere il medico e la cura e possa essere l'infermiere di tutti i malati del mondo, finché ciascuno non guarisca.

Così come lo spazio e i grandi elementi come la terra, possa io sostenere la vita di tutte le innumerevoli creature.

E, fino a che non siano liberati dal dolore, possa io essere la sorgente della vita per tutti i reami dei diversi esseri che si estendono fino ai confini dello spazio.

## Le pratiche per morire

Ricordo che molti venivano dal mio maestro Jamyang Khyentse solo per richiedere la sua guida al momento della morte. Era così amato e onorato in tutto il Tibet, soprattutto nella provincia orientale del Kham, che molti affrontavano mesi di viaggio solo per vederlo e ottenerne la benedizione prima di morire. Tutti i miei maestri davano questo consiglio che rappresenta in essenza tutto ciò di cui avete bisogno al momento della morte: "Siate liberi da attaccamento e avversione. Mantenete pura la vostra mente e unitela al Buddha".

L'atteggiamento buddhista verso la morte si può riassumere in questi versi di Padmasambhava, tratti dal Libro tibetano dei morti:

Quando il bardo del morire sorge su di me abbandonerò ogni desiderio, brama e attaccamento; entrerò senza distrazioni nella chiara consapevolezza dell'insegnamento e proietterò la mia coscienza nello spazio del Rigpa privo di nascita. Lasciando questo composto corporeo di carne e sangue saprò che è un'illusione transitoria.

Al momento della morte, due sole cose contano: ciò che abbiamo fatto in vita e lo stato mentale in cui ci troveremo allora. Anche se abbiamo accumulato moltissimo karma negativo, se siamo davvero capaci di cambiare il nostro cuore al momento della morte, ciò può influenzare sensibilmente il nostro futuro e trasformare il nostro karma. Infatti il momento della morte è un'occasione straordinariamente potente per purificare il karma.

## IL MOMENTO DELLA MORTE

Ricordate che le abitudini e le tendenze immagazzinate nella mente ordinaria sono pronte per essere attivate alla prima occasione. Sappiamo bene che basta la più piccola provocazione per far salire a galla le nostre reazioni istintive, abituali, e questo è soprattutto vero al momento della morte. Insegna il Dalai Lama:

Analogamente, in punto di morte di solito gli atteggiamenti con cui si ha una lunga consuetudine prendono il sopravvento e dirigono la rinascita. Per lo stesso motivo, si genera un forte attaccamento per il proprio sé, poiché si teme che il proprio sé stia per passare alla non esistenza. Questo attaccamento svolge la funzione del legame che collega gli stadi intermedi tra le vite; l'attrazione per un corpo, a sua volta agisce come causa nello stabilire il corpo dell'essere intermedio [bardo].

Lo stato mentale al momento della morte è quindi decisivo. Morendo in una disposizione mentale positiva possiamo migliorare la nostra rinascita futura nonostante il karma negativo. Al contrario, una disposizione mentale negativa e inquieta può avere effetti dannosi anche se abbiamo usato bene la nostra vita. Ciò significa che l'ultimo pensiero ed emozione prima della morte hanno un effetto causale di enorme impatto sul nostro immediato futuro. Come la mente di un pazzo è invasa totalmente dalle sue ossessioni, che si ripropongono in continuazione, al momento della morte la mente è totalmente esposta e vulnerabile al pensiero predominante, qualunque esso sia. L'ultimo pensiero o emozione può assumere dimensioni spropositate, sommergendo ogni nostra percezione. Per questo i maestri insistono sul fatto che l'atmosfera che circonda il morente è di importanza cruciale. Dobbiamo fare tutto il possibile per ispirare, nell'amico o nella persona cara in punto di morte,

emozioni positive e sentimenti sacri come l'amore, la compassione e la devozione, facendo tutto quello che è in nostro potere per aiutarli a 'lasciar andare desiderio, brama e attaccamento'.

## LASCIAR ANDARE L'ATTACAMENTO

Il modo migliore per morire è aver dato via tutto, sia internamente sia esternamente, così che nell'attimo cruciale ci sia il minimo di desiderio, brama e attaccamento a cui la mente possa afferrarsi. Prima di morire dovremmo esserci liberati dall'attaccamento alle proprietà, agli amici e alle persone care. Poiché non potremo portare niente con noi, diamo via in anticipo tutto ciò che possediamo donandolo o destinandolo a opere di carità.

In Tibet i maestri, prima di lasciare il corpo, dicono ciò che vogliono lasciare ad altri maestri. Un maestro che ha intenzione di reincarnarsi può lasciare un certo gruppo di oggetti alla propria reincarnazione futura, indicandoli con precisione. Sono convinto della necessità di indicare esattamente il beneficiario dei nostri beni o del nostro denaro. Esprimete le vostre ultime volontà con la massima chiarezza. In caso contrario, mentre sarete nel bardo del divenire vedrete i parenti litigare sull'eredità o sperperare il vostro denaro, e la cosa vi turberà. Stabilite con esattezza le somme da lasciare a opere di carità, ad altri scopi spirituali e a ciascuno dei familiari. Predisporre tutto con precisione, sin nei minimi particolari, vi rassicurerà e vi aiuterà a lasciar andare veramente.

Come ho detto, l'atmosfera attorno al morente dev'essere la più serena possibile. Per questo motivo i maestri tibetani sconsigliano la presenza al capezzale di amici e parenti in lacrime, per non suscitare emozioni perturbatrici nel momento cruciale. I volontari dell'hospice movement mi hanno detto che a volte i morenti non desiderano la presenza dei parenti più stretti, per paura che stimoli sentimenti dolorosi e induca un forte attaccamento. I familiari possono avere difficoltà a capire questa esigenza e sentire che il morente non li ama più, ma è bene considerare che la presenza delle persone care può favorire in lui un forte senso di attaccamento che rende ancora più difficile lasciar andare.

È difficile non piangere quando un nostro caro muore. Il mio consiglio è di esprimere fino in fondo il dolore e l'attaccamento assieme alla persona morente, prima della morte effettiva. Piangete, ditevi tutto il vostro amore, ditevi addio, ma cercate di esprimere tutto prima del momento effettivo della morte. È bene che i presenti non dimostrino troppo dolore perché la coscienza del morente è, in quel momento, straordinariamente vulnerabile. Il Libro tibetano dei morti dice che il morente percepisce le grida e le lacrime come tuoni e grandine. Ma, se non siete riusciti a trattenere le lacrime, non affliggetevi e non sentitevi in colpa.

Una mia prozia, Ani Pelu, era una straordinaria praticante spirituale. Aveva studiato con alcuni dei maestri leggendari di quegli anni, specialmente con Jamyang Khyentse, che la benedisse scrivendo apposta per lei un 'consiglio del cuore'. Era solida e rotonda, il vero capo di casa, con un viso bello e nobile, e un comportamento da yogini disinibito e a volte capriccioso. Dava soprattutto l'immagine di una donna pratica che amministrava in prima persona gli affari di famiglia. Ma, un mese prima di morire, si trasformò radicalmente e nel modo più commovente. Lei, sempre così occupata, lasciò cadere tutto con un abbandono tranquillo e sereno. Sembrava essere sempre in meditazione, mentre recitava i passi preferiti delle opere di Longchenpa, il santo Dzogchen. Benché la carne le fosse sempre piaciuta, non la toccò più. Era stata la regina del suo mondo, e pochi sospettavano in lei una yogini. Morendo rivelò la sua vera personalità. Non dimenticherò mai la profonda pace che in quei giorni emanava dalla sua persona.

Ani Pelu fu per molti versi il mio angelo custode, e credo che mi amasse tanto perché non aveva figli. Mio padre, che faceva da amministratore a Jamyang Khyentse, era sempre molto occupato. Mia madre era assorbita dalle necessità

di una grande famiglia e non si soffermava a riflettere su cose che invece Ani Pelu non dimenticava mai. Spesso chiedeva infatti al mio maestro: "Che cosa accadrà al ragazzo quando sarà cresciuto? Gli andrà tutto bene? Troverà degli ostacoli?". A volte il mio maestro rispondeva rivelando aspetti del mio futuro che avrebbe taciuto se lei non l'avesse assillato.

Alla fine della vita, Ani Pelu possedeva ormai una grande serenità e una grande stabilità nella pratica spirituale; eppure, al momento della morte, non volle che fossi presente, perché il suo amore per me non si trasformasse in un attimo di improvviso attaccamento. Ciò dimostra con quale serietà seguisse l'istruzione di Jamyang Khyentse: "Al momento della morte, abbandona tutti i pensieri di attaccamento e avversione".

#### ENTRARE NELLA CHIARA CONSAPEVOLEZZA

Anche sua sorella, Ani Rilü, aveva dedicato la vita alla pratica e aveva conosciuto gli stessi grandi maestri. Possedeva uno spesso libro di preghiere che recitava tutto il giorno. A volte si appisolava, e quando si svegliava riprendeva da dove si era interrotta. Giorno e notte faceva un'unica cosa, non dormiva mai una notte intera e spesso si ritrovava a fare la pratica mattutina alla sera e quella serale al mattino. Ani Pelu, la sorella più anziana, era molto più decisa e regolare e, negli ultimi tempi, non riusciva più a sopportare quello scombussolamento della routine quotidiana. Le diceva: "Perché non fai la pratica mattutina al mattino e quella serale alla sera, e non spegni la luce e vai a letto assieme a tutti gli altri?". Ani Rilü mormorava: "Sì, sì...", ma continuava a modo suo.

Allora parteggiavo per Ani Pelu, ma oggi capisco la saggezza del comportamento di Ani Rilü: si era immersa in un fiume di pratica spirituale, e tutta la sua vita e il suo essere erano un flusso ininterrotto di preghiera. La sua pratica era tanto forte che credo che continuasse a praticare anche in sogno, cosa che rappresenta un'ottima opportunità di liberazione nei bardo.

La morte di Ani Rilü ebbe la stessa impronta calma e passiva della sua vita. Da un po' di tempo era malata. Alle nove di una mattina d'inverno, la consorte del mio maestro sentì che la morte stava sopraggiungendo rapida. Da tempo Ani Rilü non poteva più parlare, ma conservava la lucidità. Fu mandato immediatamente a chiamare Dödrupchen Rinpoche, un maestro che abitava nelle vicinanze, perché venisse a offrirle le istruzioni finali e a fare il phowa, la pratica del trasferimento della coscienza al momento della morte.

Nella nostra famiglia c'era il vecchio A-pé Dorje, che morì nel 1989 a ottantacinque anni. Aveva conosciuto cinque generazioni della mia famiglia e la sua benevola saggezza e il buon senso, l'eccezionale forza morale, la bontà di cuore e il dono di riconciliare le liti incarnavano ai miei occhi tutte le buone qualità di un tibetano: una persona robusta, pratica e ordinaria che vive spontaneamente secondo lo spirito degli insegnamenti. A me bambino insegnò tante cose, soprattutto l'importanza di essere gentili con gli altri e di non nutrire mai pensieri negativi, anche se qualcuno ci fa del male. Aveva il dono di insegnare i valori spirituali con la massima semplicità, e mi induceva quasi a essere migliore con il suo fascino. Narratore nato, mi incantava con fiabe e racconti dell'epopea di Gesar, o con episodi della lotta nelle province orientali durante l'invasione cinese dei primi anni '50. Ovunque andasse diffondeva una leggerezza, una gioia e un umorismo che facevano sembrare più facile qualunque problema. Fino a ottant'anni fu brioso e attivo, e andò a fare quotidianamente la spesa fin quasi all'ultimo giorno. Di solito usciva verso le nove del mattino. Quando seppe che Ani Rilü era in punto di morte, entrò nella sua stanza. Aveva l'abitudine di parlare a voce alta, quasi urlando, e la chiamò: "Ani Rilü!". Lei aprì gli occhi. "Mia piccola cara" le disse dolcemente col suo sorriso affascinante, "è il momento di tirar fuori tutta la tua tempra. Non vacillare. Sei stata talmente benedetta dall'incontro con tanti maestri, e tutti ti hanno dato insegnamenti. Inoltre, hai avuto l'inestimabile opportunità di praticare. Che cosa avresti

potuto desiderare di meglio? Ora, l'unica cosa che devi fare è mantenere l'essenza degli insegnamenti nel tuo cuore, soprattutto le istruzioni dei tuoi maestri per il momento della morte. Tienile a mente, e non lasciarti distrarre.

"Non preoccuparti per noi, ce la caveremo ottimamente. Ora vado a comprare e forse, al mio ritorno, non ti rivedrò più. Quindi, addio", concluse con un grande sorriso. Ani Rilü era ancora cosciente. Queste ultime parole la fecero sorridere e fece un piccolo cenno d'assenso col capo.

A-pé Dorje sapeva che è fondamentale, all'avvicinarsi della morte, condensare tutta la nostra pratica spirituale in un'unica 'pratica essenziale' che racchiude tutto. Le sue parole ad Ani Rilü riprendono il terzo verso di Padmasambhava che ci consiglia, al momento della morte, di: "entrare senza distrazioni nella chiara consapevolezza dell'insegnamento".

Per chi ha riconosciuto la natura della mente e vi ha saldamente fondato la propria pratica, queste parole significano restare nello stato di Rigpa. Se non avete questa stabilità richiamate, nel più intimo del cuore, l'essenza degli insegnamenti del vostro maestro, soprattutto le istruzioni che vi ha dato sul momento della morte. Tenetele nella mente e nel cuore pensate al vostro maestro e, morendo, unite la vostra mente alla sua.

## LE ISTRUZIONI PER LA MORTE

Una frequente immagine del bardo del morire è quella di una bellissima attrice seduta davanti allo specchio. Sta per incominciare la sua ultima recita. L'attrice termina di truccarsi e controlla la propria immagine prima di esibirsi per l'ultima volta e uscire per sempre di scena. Nello stesso modo, al momento della morte il maestro ci reintroduce alla verità essenziale degli insegnamenti (lo specchio della natura della mente) e ci indica il cuore della pratica. In assenza del maestro, la stessa funzione dovrebbe essere svolta da amici spirituali con i quali abbiamo un buon legame karmico.

Si dice che il momento migliore per questa introduzione è dopo la fine del respiro esterno ma prima della fine del 'respiro interno', anche se è più sicuro incominciare durante il processo di dissoluzione, quando i sensi non hanno ancora smesso del tutto di funzionare. Se non avete la possibilità di vedere il vostro maestro prima degli ultimi momenti, dovete ricevere e familiarizzarvi con queste istruzioni molto in anticipo.

Se è presente al vostro letto di morte, il maestro della nostra tradizione segue quest'ordine. Inizia con le parole: "Figlio/figlia di famiglia illuminata, ascolta senza distrarti...", poi conduce attraverso le fasi del processo di dissoluzione, una per una. Quindi punterà con forza ed esplicitamente al cuore dell'introduzione, con poche parole pungenti che creino una forte impressione nella mente, e ci inviterà a rimanere nella natura della mente. Se non ne siamo in grado, il maestro ci ricorderà la pratica del phowa, sempre che la conosciamo già; altrimenti, farà la pratica del phowa al nostro posto. Inoltre, come precauzione aggiuntiva, può spiegare la natura delle esperienze del bardo del dopo morte, ricordando che sono senza alcuna eccezione proiezioni della nostra mente, e ispirandoci ad avere la fiducia necessaria per riconoscere questa verità attimo dopo attimo. "Figlio o figlia, riconosci tutto ciò che vedi, per quanto terrificante, come tua proiezione; riconosco come luminosità, come naturale radiosità della tua mente". Infine ci instruirà a ricordare i puri reami dei buddha, a generare devozione e a pregare per rinascervi. Il maestro ripete tre volte le parole dell'introduzione e, rimanendo nello stato di Rigpa, trasmette la sua benedizione al discepolo morente.

## LE PRATICHE PER IL MOMENTO DELLA MORTE

Le pratiche fondamentali per il momento della morte sono tre:

“ La migliore è dimorare nella natura della mente, o evocare il cuore essenziale della nostra pratica.

“ Segue la pratica del phowa, il trasferimento della coscienza.

“ Ultima, affidarci al potere della preghiera, della devozione, dell'aspirazione e alle benedizioni degli esseri illuminati.

I migliori praticanti Dzogchen, come ho detto, realizzano la natura della mente in questa vita. Alla morte non devono far altro che continuare a dimorare nello stato di Rigpa mentre attraversano i vari stadi del morire. Non hanno bisogno di trasferire la coscienza in un buddha o in un reame di buddha o illuminato, perché hanno già realizzato in se stessi la mente di saggezza dei buddha. Per essi la morte è la liberazione finale, il coronamento della loro realizzazione, il completamento della pratica. Il Libro tibetano dei morti ha solo poche parole da ricordare a tali praticanti: "Signore, ora la Luminosità fondamentale sorge di fronte a te; riconoscala e riposa nella pratica".

Si dice che chi ha portato a compimento la pratica dello Dzogchen muoia "come un bambino appena nato", privo di timori o di preoccupazione nei confronti della morte. Non deve preoccuparsi del momento o del luogo della morte, e non ha più bisogno che gli venga ricordata la pratica, né di insegnamenti o istruzioni.

"I praticanti intermedi di capacità superiore" muoiono "come mendicanti per la strada". Nessuno li nota e niente li turba. Grazie alla stabilità raggiunta nella pratica, sono assolutamente indifferenti all'ambiente che li circonda. Possono morire con la stessa tranquillità in un ospedale affollato o a casa tra il chiasso e i litigi dei familiari.

Non dimenticherò mai un vecchio yogi che conobbi in Tibet. Era una specie di pifferaio magico, seguito sempre da un codazzo di bambini. Dovunque andasse si metteva a cantare, e quando tutti gli si erano radunati attorno li invitava a praticare e a recitare "OM MANI PADME HUM", il mantra del Buddha della compassione. Portava con sé una grande ruota di preghiere e si cuciva sul vestito tutte le cose che riceveva, così che, quando si girava, sembrava anche lui una ruota di preghiere. Aveva anche un cane che lo seguiva dappertutto. Lo trattava come un essere umano, mangiavano dalla stessa ciotola, dormivano vicini, lo considerava il suo migliore amico e parlava con lui.

Non tutti lo prendevano sul serio, alcuni anzi lo chiamavano lo 'yogi pazzo', ma molti lama lo lodavano e ammonivano di non guardarlo dall'alto in basso. Mio nonno e tutta la mia famiglia lo trattavano sempre con rispetto, lo invitavano nella stanza dell'altare e gli offrivano pane e tè. L'usanza tibetana vuole che non ci si rechi in visita a mani vuote. Un giorno, mentre beveva il tè, lo 'yogi pazzo' si interruppe e disse: "Scusatemi, me ne stavo dimenticando... questo è il mio regalo per voi". Prese lo stesso pane e la stessa sciarpa bianca che mio nonno gli aveva offerto, e glieli offrì come se quello fosse il dono che aveva portato con sé.

Spesso dormiva all'aperto e in una di queste occasioni, nel recinto del monastero Dzogchen, morì: su un mucchio d'immondizia in mezzo alla strada, con il cane accanto. Nessuno si sarebbe aspettato quello che successe, ma ci sono molti testimoni: attorno al suo corpo apparve una sfera brillante dei colori dell'arcobaleno.

Si dice inoltre che i "praticanti intermedi di capacità media" muoiano "come leoni o animali selvaggi sulle montagne innevate, in caverne o valli disabitate". Essi possono prendersi perfettamente cura di sé e preferiscono recarsi in luoghi deserti dove morire tranquillamente, senza essere disturbati o molestati da amici e parenti.

A tali praticanti i maestri ricordano le pratiche da seguire al momento della morte. Ve ne offro due esempi, tratti dalla tradizione Dzogchen. In primo luogo si consiglia ai praticanti di giacere nella 'posizione del leone dormiente'. Quindi, di focalizzare la consapevolezza negli occhi e di fissare lo sguardo nel cielo. Mantenendo la mente inalterata, restano in questo stato

permettendo al loro Rigpa di fondersi con lo spazio primordiale della verità. Quando sorge la Luminosità fondamentale della morte, vi entrano spontaneamente e ottengono l'illuminazione.

Ciò è possibile solo a chi ha reso stabile la realizzazione della natura della mente mediante la pratica. Per quanti non hanno raggiunto questo livello di perfezione, e hanno bisogno di metodi più formali, esiste un'altra pratica: visualizzare la coscienza nella forma di una sillaba A, bianca, farla salire lungo il canale centrale ed espellerla attraverso la corona del capo nel reame del buddha. È una pratica del phowa, il trasferimento della coscienza, il metodo attraverso il quale il mio maestro guidò nella morte lama Tseten. Si dice che chi completa una qualunque di queste due pratiche passerà attraverso il processo della morte, ma non dovrà attraversare i bardo successivi.

IL PHOWA:

IL TRASFERIMENTO DELLA COSCIENZA

Quando il bardo del morire sorge su di me abbandonerò ogni desiderio, brama e attaccamento; entrerò senza distrazioni nella chiara consapevolezza dell'insegnamento e proietterò la mia coscienza nello spazio del Rigpa privo di nascita. Lasciando questo composto corporeo di carne e sangue saprò che è un'illusione transitoria.

'Proiettare la coscienza nello spazio del Rigpa privo di nascita' indica appunto il trasferimento della coscienza, la pratica più usata al momento della morte assieme alle istruzioni specifiche riguardanti il bardo del morire. Il phowa è una pratica yogica e meditativa usata da secoli per aiutare il morente e prepararlo a morire. Il principio è questo: al momento della morte il praticante proietta la sua coscienza e la fonde con la mente di saggezza del Buddha, in quello che Padmasambhava chiama lo 'spazio del Rigpa privo di nascita'. Questa pratica può essere fatta dal morente, oppure effettuata per lui da un maestro qualificato o un praticante esperto. Vi sono vari tipi di phowa, adatti alle diverse capacità, all'esperienza e alla preparazione degli individui. Quello più usato è il 'phowa dei tre riconoscimenti': riconoscimento del canale centrale come il sentiero, riconoscimento della coscienza come il viaggiatore, riconoscimento del reame di un buddha come meta.

Sono insegnamenti in cui i tibetani hanno profonda fede, anche se non possono dedicare la vita allo studio e alla pratica a causa del lavoro e delle responsabilità familiari. Quando i figli sono grandi e si avvicina la fine della vita (quello che in Occidente si chiama 'pensionamento'), i tibetani vanno in pellegrinaggio, visitano i maestri e si concentrano sulla pratica spirituale, tra cui è frequente la pratica del phowa, per prepararsi alla morte. Negli insegnamenti il phowa viene spesso indicato come un metodo per ottenere l'illuminazione anche in mancanza di un'esperienza meditativa sviluppata lungo l'arco della vita.

Nella pratica del phowa si evoca soprattutto la presenza del Buddha Amitabha, il Buddha della luce infinita. Amitabha è molto popolare in Cina, Giappone, Tibet e in tutta la regione himalayana. È il Buddha primordiale della famiglia del Loto o Padma, la famiglia di buddha a cui appartengono gli esseri umani. Rappresenta la nostra natura pura e simboleggia la trasformazione del desiderio, che è l'emozione predominante del reame umano. Più specificamente, Amitabha è la natura infinita e luminosa della mente. Alla morte, la vera natura della mente si manifesta al momento del sorgere della Luminosità fondamentale, anche se non tutti abbiamo l'esperienza necessaria per riconoscerla. Quanto grande è l'abilità e la compassione dei buddha che ci hanno trasmesso un metodo per invocare l'incarnazione stessa della luminosità, la radiosa presenza di Amitabha!

Non posso spiegare in questo libro tutti i particolari della pratica tradizionale del phowa, che dev'essere effettuata, sempre e comunque, da un

maestro qualificato. Non cercate assolutamente di farla da soli senza una guida appropriata.

Gli insegnamenti spiegano che alla morte la coscienza, che è 'a cavallo di un vento', cerca un'apertura attraverso la quale uscire dal corpo. Tutte le nove aperture sono utilizzabili, ma quella prescelta determina il reame di esistenza in cui rinasciamo. Se esce dalla fontanella, sulla corona del capo, rinasciamo in una terra pura da cui progrediremo gradualmente verso l'illuminazione.

Ribadisco che si deve praticare solo sotto la supervisione di un maestro qualificato, in possesso della benedizione che permette una trasmissione corretta. Riuscire nel phowa non richiede speciali capacità intellettuali né particolari realizzazioni, ma soprattutto devozione, compassione, stabilità di visualizzazione e il senso profondo della presenza del Buddha Amitabha.

Ricevute le istruzioni, lo studente le mette in pratica fino all'apparire dei segni del completamento, tra cui prurito alla cima della testa, mal di testa, la fuoriuscita di un fluido limpido, un rigonfiamento o un ammorbidimento attorno alla fontanella e persino l'apertura di un piccolo buco, in cui tradizionalmente si inserisce la punta di un filo d'erba per saggiare la riuscita della pratica.

Di recente alcuni tibetani in età avanzata stabilitisi in Svizzera intrapresero la pratica con un famoso maestro di phowa. I figli, cresciuti in Svizzera, erano molto scettici. Ma furono stupefatti dalla trasformazione avvenuta nei genitori che, in un ritiro di soli dieci giorni, presentavano alcuni dei segni appena descritti.

Un medico giapponese, il dottor Hiroshi Motoyama, ha studiato gli effetti psicofisiologici della pratica del phowa. Nei praticanti sono stati osservati precisi cambiamenti fisiologici nel sistema nervoso, nel metabolismo e nei meridiani dell'agopuntura. Il dottor Motoyama ha constatato che i flussi di energia lungo i meridiani del corpo del maestro di phowa erano molto simili a quelli verificati in soggetti dotati di poteri extrasensoriali.

L'elettroencefalogramma rivelò che, durante la pratica del phowa le onde cerebrali sono molto diverse da quelle rilevate durante sedute di altri tipi di meditazione condotte da yogi esperti. È risultato che la pratica del phowa stimola l'ipotalamo e arresta le normali attività mentali inducendo uno stato di meditazione profonda.

Può accadere che, grazie alla benedizione del phowa, persone comuni sperimentino intense visioni. Sono barlumi della pace e della luce del reame di buddha, visioni di Amitabha che ricordano certi aspetti delle esperienze di pre-morte. Come in queste esperienze, la riuscita nella pratica dona fiducia e assenza di paura nei confronti del momento della morte.

Come ho spiegato nel capitolo precedente, il phowa è tanto una pratica per il momento della morte che una pratica risanante per i vivi, e può essere fatta in qualunque momento senza alcun pericolo. Ma il momento dell'effettivo trasferimento della coscienza è di capitale importanza: trasferire la coscienza prima dell'attimo della morte equivarrebbe a un vero e proprio suicidio. Il trasferimento va fatto quando il respiro esterno è cessato ma continua ancora quello interno, anche se forse è più sicuro iniziare la pratica durante il processo di dissoluzione (che descriverò nel prossimo capitolo) e ripeterla molte volte.

La scelta del momento è capitale anche quando la pratica è fatta, al posto della persona morente, da un maestro esperto che ne visualizza la coscienza e la fa uscire dalla fontanella. Ma anche un praticante avanzato, che conosca bene il processo della morte, può controllare i canali, il movimento dei venti e il calore corporeo per individuare il momento giusto per il phowa. Se si ricorre a un maestro è bene contattarlo prima possibile, perché il phowa si può effettuare anche a distanza.

Possono presentarsi diversi ostacoli. Com'è di ostacolo uno stato mentale non salutare, tra cui anche il minimo residuo di desiderio di possessi, bisogna anche evitare di farsi dominare dal più piccolo pensiero negativo o bramosia. In Tibet si ritiene che un grande impedimento al successo della pratica sia la

presenza, nella stanza del morente, di materiali di origine animale e di pellicce. Un altro ostacolo è il fumo che, come tutte le altre droghe, blocca il canale centrale.

Si dice che 'anche un grande peccatore' si possa liberare al momento della morte se un maestro realizzato trasferisce la sua coscienza in un reame di buddha. Anche se il morente è privo di meriti e di pratica, e se il maestro non riesce a effettuare perfettamente il phowa, il maestro può comunque dirigere il suo futuro, aiutandolo a rinascere in un reame più elevato. Ma, perché il trasferimento abbia pieno successo, occorrono condizioni perfette. Il phowa può aiutare una persona con un forte karma negativo, ma solo se il morente ha una salda e pura connessione con il maestro che effettua la pratica, se ha fede negli insegnamenti e se desidera la purificazione dal profondo del cuore.

In un ambiente ideale in Tibet, i familiari invitano molti lama che ripetono più volte la pratica del phowa fino all'apparire dei segni della riuscita. Possono effettuarla centinaia di volte, per ore o per tutto il giorno. Per alcuni, una o due sessioni bastano perché si manifestino i segni, mentre per altri potrebbe non essere sufficiente l'intera giornata. Non c'è bisogno di dire che dipende dal karma del morente.

In Tibet vi furono praticanti che, benché non fossero noti come tali, avevano una speciale abilità nell'effettuare il phowa facendo apparire rapidamente i segni. I segni della riuscita della pratica sul corpo del morente sono di vario genere: un ciuffo di capelli che si stacca nell'area della fontanella, un calore o un vapore che si vede o si sente uscire dalla sommità del capo. In casi eccezionali, la potenza dei maestri o dei praticanti che effettuano il phowa è tale che, quando emettono la sillaba che provoca il trasferimento, tutti i presenti svengono oppure un frammento d'osso si stacca dal cranio del morto come se la coscienza ne fosse uscita con forza immensa.

#### LA GRAZIA DELLA PREGHIERA AL MOMENTO DELLA MORTE

Tutte le religioni affermano che morire pregando è estremamente potente. Per questo mi auguro che, al momento della vostra morte, possiate invocare di tutto cuore tutti i buddha e il vostro maestro. Pentendovi delle azioni negative commesse in questa vita e nelle precedenti, pregate che siano purificate e che possiate morire coscientemente e serenamente, ottenere una buona rinascita e raggiungere infine la liberazione.

Mantenete il desiderio, fermo e focalizzato, di rinascere in un reame puro o come essere umano, ma allo scopo di proteggere, nutrire e aiutare gli altri. Morire alimentando nel cuore, fino all'ultimo respiro, tale amore e tenera compassione è descritto, nella tradizione tibetana, come un'altra forma di phowa, e garantisce di ottenere almeno un altro prezioso corpo umano. È essenziale produrre nel continuum mentale dell'attimo precedente alla morte l'imprint più positivo possibile. La tecnica più efficace a tale scopo è una pratica semplice del Guru Yoga, nella quale il morente unisce la mente alla mente di saggezza del maestro, del Buddha o di qualunque essere illuminato. Se non riuscite a visualizzare il vostro maestro, cercate almeno di ricordarlo, pensate a lui nel vostro cuore, e morite in stato di devozione. Quando la coscienza si risveglierà dopo la morte, si risveglierà anche l'imprint della presenza del maestro, e sarete liberati. Se morite con il ricordo del maestro, le possibilità della sua grazia saranno illimitate; le manifestazioni di suoni, luci e colori nel bardo della dharmata saranno le benedizioni del maestro e la radiosità della sua natura di saggezza.

Se è presente al letto di morte, il maestro si accerterà di imprimere la propria presenza nel continuum mentale del morente. Per distogliere il morente da elementi distraenti, il maestro può pronunciare parole forti e significative, oppure esclamare ad alta voce: "Ricordati di me!". Manterrà ferma, con tutti i mezzi a disposizione, l'attenzione del morente e creerà

un'impressione indelebile che nel bardo si manifesterà come il ricordo del maestro. Quando entrò in coma la madre di un noto maestro, Dilgo Khyentse Rinpoche, che era presente al suo capezzale, fece qualcosa di decisamente insolito: le diede un colpo sulla gamba. Se morendo si fosse ricordata di Dilgo Khyentse Rinpoche, ne avrebbe ricevuto una grande benedizione. Inoltre, nella nostra tradizione i praticanti di normali capacità pregano il buddha per cui provano una devozione particolare e con il quale hanno una forte connessione karmica. Se si tratta di Padmasambhava, le preghiere sono rivolte a ottenere la rinascita nel suo reame puro e glorioso, il Palazzo della luce di loto o la Montagna color rame. Se venerano Amitabha, pregano di rinascere nel suo paradiso 'Beato', la meravigliosa Terra pura di Dewachen.

## L'ATMOSFERA DEL MOMENTO DELLA MORTE

Qual è il modo più sensato di aiutare a morire i praticanti spirituali di normali capacità? Tutti avremo bisogno dell'amore e delle attenzioni che si accompagnano al sostegno emotivo e pratico, ma per i praticanti spirituali assumono un senso speciale l'atmosfera, l'intensità e la portata dell'aiuto spirituale. L'ideale, e una grande benedizione, è la presenza del maestro. Se non è possibile, un aiuto enorme può essere dato dagli amici spirituali che ricordano al morente l'essenza degli insegnamenti e la pratica che gli è stata più a cuore in vita. Per un praticante che sta morendo sono fondamentali, in punto di morte, l'ispirazione spirituale e l'atmosfera di fede, fiducia e devozione che ne deriva naturalmente. La presenza amorevole e assidua del maestro o degli amici spirituali, l'incoraggiamento degli insegnamenti e la forza della pratica personale collaborano a creare e alimentare questa ispirazione, che nelle ultime settimane e negli ultimi giorni è preziosa come il respiro.

Avevo una studentessa che mi era molto cara e che stava morendo di cancro. Mi chiese quale fosse il modo migliore per praticare, soprattutto quando le fosse venuta a mancare la forza di seguire una pratica formale.

"Ricordati dell'enorme fortuna di aver conosciuto tanti maestri, ricevuto tanti insegnamenti, e di avere avuto il tempo e la possibilità di praticare", le dissi. "Ti garantisco che i benefici di tutto ciò non ti abbandoneranno, che il buon karma che hai creato sarà sempre con te per aiutarti. Anche ascoltare un'unica volta l'insegnamento o incontrare un maestro come Dilgo Khyentse Rinpoche, con cui hai una forte connessione, è di per sé fonte di liberazione. Non dimenticarlo, e non dimenticare quanti invece non hanno avuto questa meravigliosa opportunità.

"Se non sarai più in grado di seguire una pratica formale rilassati, il più profondamente possibile, nella fiducia della Visione e rimani nella natura della mente. Non importa se il corpo e il cervello funzionano ancora: la natura della mente sarà sempre lì, simile al cielo, radiosa, beata, illimitata e immutabile... Riconoscila senza ombre di dubbio, e lascia che questo riconoscimento ti comunichi la forza per dire con sereno abbandono al tuo dolore, per quanto grande sia: 'Ora vattene, lasciami stare!'. Di fronte a qualunque turbamento o sconforto, non perdere tempo nel tentativo di trasformarlo: ritorna ogni volta alla Visione.

"Fidati della natura della mente, fidatene profondamente e rilassati completamente. Non devi imparare, acquisire o capire niente di nuovo: lascia soltanto che tutto ciò che ti è stato trasmesso sbocchi dentro di te e si apra sempre più profondamente.

"Affidati alla pratica che ti ispira di più. Se hai difficoltà a visualizzare o a seguire una pratica formale, ricorda quello che diceva sempre Dudjom Rinpoche: sentire la presenza è più importante che vedere con chiarezza i dettagli della visualizzazione. Ora è il momento di sentire, con la massima intensità e con tutto il tuo essere, la presenza dei tuoi maestri, di Padmasambhava, dei buddha. Qualunque cosa accada al tuo corpo, ricorda che il cuore non è mai malato né mutilato.

"Hai amato Dilgo Khyentse Rinpoche: sentine la presenza, chiedi a lui aiuto e purificazione. Consegnati nelle sue mani: cuore e mente, anima e corpo. La semplicità della fiducia assoluta è tra le forze più potenti del mondo.

"Ti ho mai raccontato la bella storia di Ben di Kongpo? Era un uomo di grande semplicità e di fede immensa, originario della provincia di Kongpo, nel Tibet sud-orientale. Aveva sentito tanto parlare del Jowo Rinpoche, il 'prezioso Signore', una splendida statua di Buddha raffigurato come un principe dodicenne e conservata nel tempio principale di Lhasa. Si dice che sia stata scolpita mentre il Buddha era in vita, ed è l'immagine più sacra del Tibet. Per scoprire se la statua raffigurasse un buddha o solo un essere umano, decise di andare a vederla con i suoi occhi. Infilò gli stivali e camminò per settimane e settimane verso Lhasa, nel Tibet centrale.

"Quando arrivò era affamato. Entrando nel tempio principale, vide la grande statua del Buddha e una fila di lampade a burro e di dolci portati in offerta all'altare. Pensò che i dolci fossero il cibo di Jowo Rinpoche, e si disse: 'Senza dubbio i dolci vanno intinti nel burro delle lampade, che devono stare accese perché il burro non si rapprenda. Meglio che faccia anch'io come fa Jowo Rinpoche'. Intinse un dolce nel burro e lo mangiò guardando la statua, che sembrava sorridergli benevola.

"'Che buon lama sei!', disse. 'I cani vengono a rubare il cibo che ti portano in offerta, e tu sorridi. Il vento spegne le lampade, e tu continui a sorridere. Bene, farò il giro del tempio pregando, per onorare il luogo. Ti spiace sorvegliare gli stivali fino al mio ritorno?'. Si tolse i vecchi, sporchi stivali, li mise sull'altare davanti alla statua, e uscì.

"Mentre Ben camminava intorno al tempio, il custode tornò e vide con orrore le offerte mangiate e un paio di sudici stivali sull'altare. Scandalizzato, prese gli stivali e stava per scagliarli via quando una voce proveniente dalla statua disse: 'Fermo! Riponi gli stivali. Li sto sorvegliando per Ben di Kongpo'.

"Quando ritornò a prendere gli stivali, Ben guardò di nuovo il volto della statua, che continuava a sorridergli tranquillamente. 'Sei davvero quello che io chiamo un buon lama. Perché non vieni a trovarmi l'anno prossimo? Arrostitirò un maiale e preparerò un po' di birra...'. La statua di Jowo Rinpoche promise di andare.

"Tornato a casa, Ben raccontò tutto alla moglie e le ordinò di stare all'erta, perché non sapeva esattamente il giorno dell'arrivo di Jowo Rinpoche. L'anno passò. Un giorno la moglie arrivò trafelata dicendo che, sotto l'acqua del fiume, aveva visto qualcosa che splendeva come il sole. Ben le disse di preparare l'acqua per il tè e corse al fiume. Vide Jowo Rinpoche scintillare nell'acqua, e pensò che fosse scivolato e stesse annegando. Si gettò in acqua, lo afferrò e lo trascinò fuori.

"Stavano camminando verso casa, chiacchierando, quando s'imbattono in un grande volto di pietra. Jowo Rinpoche disse: 'Temo di non poter venire a casa tua', e si fuse con la pietra. Ancora oggi nel Kongpo ci sono due famosi luoghi di pellegrinaggio: la Pietra di Jowo, un masso con la figura del Buddha, e il Fiume Jowo, dentro il quale si vede la forma del Buddha. Si dice che benedizione e il potere guaritore di questi due luoghi siano identici al Jowo Rinpoche di Lhasa. E tutto fu grazie all'immensa fede e alla semplice fiducia di Ben.

"Vorrei che tu nutrissi la sua stessa, pura fiducia. Colma il cuore di devozione per Padmasambhava e Dilgo Khyentse Rinpoche, senti di essere alla sua presenza, che tutto lo spazio che ti circonda è lui. Invocalo, e rivedi mentalmente i momenti passati con lui. Unisci la tua mente alla sua dicendo, dal profondo del cuore e con parole tue: 'Guarda la mia situazione disperata, che non mi permette più di praticare intensamente. Devo affidarmi completamente a te. Ho totale fiducia in te. Prenditi cura di me, fammi diventare uno con te'. Fai la pratica del Guru Yoga immaginando con particolare vividezza i raggi luminosi che escono dal tuo maestro e ti purificano, bruciando ogni tua impurità, la tua malattia, e risanandoti. Immagina che il tuo corpo diventi luce, e unisci infine la tua mente alla

mente di saggezza del maestro con totale fiducia.

"Non preoccuparti se ti sembra di non riuscire: abbi fiducia e sentilo nel profondo del cuore. Ora tutto dipende dalla tua ispirazione, perché solo essa può lenire la tua ansia e placare il tuo nervosismo. Appendi di fronte a te un'immagine di Padmasambhava o una fotografia di Dilgo Khyentse Rinpoche. Inizia la pratica concentrandoti dolcemente sull'immagine, poi rilassati semplicemente nella sua radiosità. Immagina che sia una bella giornata di sole, di toglierti gli abiti e crogiolarti al caldo. Esci dai tuoi blocchi e rilassati nel calore della benedizione, quando la senti davvero. E lascia andare tutto, sempre più profondamente.

"Non preoccuparti di nulla. Anche se l'attenzione vaga qua e là, non afferrarti a qualcosa in particolare. Lascia andare, lasciati andare alla consapevolezza della benedizione. Non farti distrarre da futili domande, come: 'E il Rigpa? Non lo è?'. Sii sempre più naturale. Ricorda: il Rigpa è sempre presente nella natura della tua mente. Ricorda le parole di Dilgo Khyentse: 'Se la mente è inalterata, siete nello stato di Rigpa'. Hai ricevuto gli insegnamenti e l'introduzione alla natura della mente; ora, senza nutrire dubbi, rilassati nel Rigpa.

"Hai la fortuna di avere accanto buoni amici spirituali. Invitali a creare attorno a te un'atmosfera di pratica, a praticare vicino a te fino al momento della morte e anche dopo. Fatti leggere una poesia che ami, le istruzioni del tuo maestro o un insegnamento da cui prendi ispirazione. Ascoltate una registrazione di Dilgo Khyentse Rinpoche, un canto della pratica o musica che vi ispira. Prego perché ogni tuo momento di lucidità sia fuso con la benedizione della pratica, in un'atmosfera viva, luminosa e ispiratrice.

"Lascia girare il nastro di musiche o di insegnamenti... addormentati in esso, risvegliati in esso, sonnecchia in esso, mangia in esso... Lascia che l'atmosfera della pratica pervada l'ultima parte della tua vita, come fece mia zia Ani Rilü. Non ti occupare di nient'altro che della pratica, che così continuerà anche nei tuoi Sogni. E, come Ani Rilü, fai in modo che la pratica sia l'ultima e più forte impressione sulla tua mente, sostituendo nel tuo flusso mentale le abitudini accumulate nel corso di una vita.

"Quando sentirai prossima la fine, con ogni respiro e ogni battito del cuore pensa soltanto a Dilgo Khyentse Rinpoche. Ricorda che l'ultimo pensiero prima di morire sarà quello che ritornerà con più forza quando ti risveglierai nel bardo del dopo morte".

## ABBANDONARE IL CORPO

Quando il bardo del morire sorge su di me abbandonerò ogni desiderio, brama e attaccamento; entrerò senza distrazioni nella chiara consapevolezza dell'insegnamento e proietterò la mia coscienza nello spazio del Rigpa privo di nascita. Lasciando questo composto corporeo di carne e sangue saprò che è un'illusione transitoria.

In questo momento, il corpo è indubbiamente il centro del nostro universo. Lo associamo inconsciamente con il nostro sé e il nostro io, ma proprio questa precipitosa, falsa associazione rinforza continuamente l'illusione della loro inseparabilità e della loro reale esistenza. Poiché l'esistenza del corpo appare così convincente, sembra esistere l'io e sembra esistere il 'tu'; e il mondo illusorio e dualistico che non smettiamo mai di proiettare sembra solido e reale oltre ogni dubbio. Quando moriamo, questa costruzione fatta di composti cade clamorosamente a pezzi.

Allora, per dirlo nel modo più semplice possibile, la coscienza continua, al suo livello più sottile, senza il corpo e attraversa gli stadi chiamati 'bardo'. Gli insegnamenti dicono che, proprio perché nei bardo non abbiamo più un corpo, non c'è reale motivo di avere paura delle esperienze che faremo dopo la morte, per quanto terrificanti. Che danno può infatti capitare a chi non ha corpo? Il problema è che, nei bardo, quasi tutti continuano ad afferrarsi a un

senso di falso io spettralmente aggrappato a una solidità fisica; e il protrarsi di questa illusione, che è stata la causa della sofferenza durante la vita, li espone dopo la morte ad altra sofferenza, soprattutto nel 'bardo del divenire'.

Vedete perciò l'importanza di capire ora, in questa vita, mentre abbiamo ancora un corpo, che la sua solidità, così ovvia e convincente, non è che illusione. Il modo più potente per capirlo è di diventare, dopo la seduta di meditazione, 'figli dell'illusione': astenerci dal solidificare, come siamo continuamente tentati di fare, le percezioni di noi stessi e del mondo; e, da 'figli dell'illusione', giungere a vedere direttamente, come durante la meditazione, che tutti i fenomeni sono illusori e simili a sogni. Ciò produce una comprensione della natura illusoria del corpo tra le più profonde e ispiratrici per aiutarci a lasciar andare.

Ispirati da questa comprensione, e armati di essa, quando al momento della morte saremo messi di fronte al fatto che il nostro corpo è illusione, riconosceremo senza paura la sua natura illusoria, ci libereremo tranquillamente dall'attaccamento per il corpo e ce lo lasceremo volentieri alle spalle, addirittura con gratitudine e con gioia, riconoscendolo per quello che è. Così saremo in grado di morire morendo, realmente e totalmente, e di raggiungere perciò la perfetta liberazione.

Pensate al momento della morte come a una strana zona di confine nella mente, una terra di nessuno in cui, se non comprendiamo la natura illusoria del corpo, la sua perdita sarà un grosso trauma emotivo; ma dove, d'altro canto, ci si presenta la possibilità di una libertà sconfinata, una libertà che scaturisce appunto dall'assenza di questo corpo.

Quando saremo infine liberi dal corpo, che ha strutturato e dominato per tanto tempo la nostra concezione di noi stessi, la visione karmica costruita in questa vita sarà totalmente esaurita, mentre il karma futuro non avrà ancora incominciato a formarsi. Nella morte c'è quindi un 'intervallo', uno spazio gravido di immense possibilità. È un momento di una forza enorme e pregnante dove l'unica cosa che conta, o potrebbe contare, è la condizione della mente. Spogliata di un corpo materiale, la mente è nuda, rivelata crudamente per ciò che è sempre stata: l'artefice della nostra realtà.

Se quindi, al momento della morte, abbiamo già una realizzazione stabile della natura della mente, possiamo purificare in un istante tutto il nostro karma. Se poi manteniamo la stessa stabile realizzazione, potremo mettere fine completamente al nostro karma entrando nella vastità della purezza primordiale della natura della mente e ottenendo la liberazione Padmasambhava lo spiega così:

Come mai, potreste chiedervi, si può trovare stabilità nel bardo semplicemente riconoscendo la natura della mente per un singolo istante. La risposta è che, ora, la nostra mente è avvolta in una rete, la rete del 'vento del karma'. Anche il 'vento del karma' è avvolto in una rete, la rete del corpo fisico. Il risultato è che non abbiamo indipendenza né libertà.

Ma quando il corpo si divide in mente e materia, nell'intervallo che precede il nuovo avviluppo nel corpo successivo, la mente, e insieme la sua produzione magica, è priva di un concreto sostegno materiale. Finché ne è priva, siamo indipendenti e possiamo riconoscere la natura della nostra mente.

Il potere di ottenere la stabilità semplicemente riconoscendo la natura della mente è come una lampada che, in un solo istante, può dissipare le tenebre di interi eoni. Se riusciamo a riconoscere nel bardo la natura della mente nello stesso modo in cui la riconosciamo quando vi veniamo introdotti dai maestro, non c'è il minimo dubbio che otterremo l'illuminazione. Ecco perché, da questo preciso momento in avanti, dobbiamo sviluppare familiarità con la natura della mente attraverso la pratica.

Il processo del morire

Nelle parole di Padmasambhava:

Due sono le cause della morte degli esseri umani: la morte prematura e la morte dovuta all'esaurimento della durata della vita. La morte prematura può essere evitata con i metodi per l'allungamento della vita. Se invece la causa è l'esaurimento della naturale durata della vita, siete come una lampada in cui è finito l'olio. Non c'è modo per evitare la morte ingannandola: dovete prepararvi ad andare.

Vediamo meglio queste due cause: l'esaurimento della durata della vita e un incidente che causa una fine prematura.

#### ESAURIMENTO DELLA DURATA DELLA VITA

Il karma determina la durata della vita che, una volta esaurita, è assai difficile prolungare. Ma una persona esperta nelle pratiche più avanzate dello yoga può anche oltrepassare questo limite e allungare realmente la propria esistenza. Tradizionalmente si dice che alcuni maestri ricevono dai propri insegnanti l'indicazione della durata della loro vita. Ma sanno che, grazie al potere della pratica, alla purezza della connessione con gli studenti e alla pratica di questi ultimi, e grazie ai benefici prodotti con la loro opera, possono vivere anche più a lungo. Il mio maestro rivelò a Dilgo Khyentse Rinpoche che la durata della sua vita era di ottant'anni: il resto dipendeva dalla sua pratica. Visse ottantadue anni. A Dudjom Rinpoche vennero profetizzati settantatré anni, ma anch'egli morì a ottantadue.

#### LA MORTE PREMATURA

È detto che se siamo minacciati soltanto da un pericolo di morte prematura, possiamo allontanarlo facilmente, a patto di conoscerlo in anticipo. Negli insegnamenti del bardo e nei testi di medicina tibetana sono descritti i segni che preannunciano una morte imminente. Alcuni la segnalano mesi o anche anni prima, altri pochi giorni o settimane. Possono essere segni che appaiono sul corpo, sogni particolari e speciali premonizioni fondate sull'esame dell'ombra. Purtroppo solo persone molto esperte li sanno interpretare, avvertire del pericolo di morte e consigliare di ricorrere a pratiche di lunga vita prima che il pericolo diventi reale.

Qualunque pratica spirituale, in virtù dei 'meriti' che produce, contribuisce ad allungare la vita e fortifica la salute. Un buon praticante, mediante l'ispirazione e il potere della pratica, giunge a sentirsi psicologicamente, emotivamente e spiritualmente integro, e ciò rappresenta la massima sorgente di guarigione e la più sicura protezione dalle malattie.

Esistono comunque 'pratiche di lunga vita' che raccolgono l'energia vitale dagli elementi e dall'universo attraverso il potere della meditazione e della visualizzazione. Se la nostra energia è debole e non equilibrata, le pratiche per la longevità la rafforzano ed equilibrano, con il risultato di allungare la durata della vita. Allo stesso scopo servono anche altre pratiche, tra cui la consuetudine di comprare e liberare gli animali destinati al macello per salvargli la vita. È una pratica popolare in Tibet e nella regione himalayana dove si va, ad esempio, al mercato del pesce per comprare dei pesci e gettarli di nuovo in acqua. Si basa sulla logica karmica secondo cui uccidere o fare del male agli esseri abbrevia la propria vita, mentre proteggerli la allunga.

#### IL BARDO DOLOROSO DEL MORIRE

Il bardo del morire si colloca tra il momento in cui contraiamo una malattia

terminale o una condizione che porta alla morte e la cessazione del 'respiro interno'. È detto 'doloroso' perché, se non siamo preparati a ciò che accadrà al momento della morte, potremo sperimentare una sofferenza terribile. Il processo del morire a volte è doloroso anche per un praticante, in quanto perdere il corpo e questa vita potrebbe essere un'esperienza molto difficile. Comunque, se abbiamo ricevuto insegnamenti sul significato della morte, conosciamo l'immensa speranza che vi sarà quando sorgerà la Luminosità fondamentale al momento di morire. Purtroppo non abbiamo la certezza di poterla riconoscere, e per questo è essenziale familiarizzarci con la natura della mente praticando mentre siamo in vita.

Disgraziatamente non tutti hanno la fortuna di incontrare gli insegnamenti, restando ignoranti del significato della morte. Capire di colpo che la nostra vita, la nostra realtà sta scomparendo è un'esperienza terrificante. Non sappiamo cosa ci sta accadendo, dove andremo. Niente, nelle nostre precedenti esperienze, ci ha preparati a questo momento. Come sa chi si occupa di assistenza ai morenti, la sofferenza fisica sarà moltiplicata dall'ansia. Se non ci siamo presi cura della nostra vita, se abbiamo commesso azioni dannose e negative, proveremo rimpianto, colpa e paura. Ma anche una modesta familiarità con gli insegnamenti dei bardo ci darà un po' di rassicurazione, ispirazione e speranza, anche se non li abbiamo mai praticati né realizzati. Per i buoni praticanti, che sanno esattamente cosa accadrà, non solo la morte sarà meno dolorosa e terrificante ma rappresenterà il momento che aspettavano con piacere. Lo affronteranno con equanimità e persino con gioia. Dudjom Rinpoche raccontava la morte di uno yogi realizzato. Era malato da qualche giorno, quando il medico venne a tastargli il polso. Il medico capì che stava per morire, ma non sapeva se dirglielo. Si rabbuiò in viso e prese un'espressione solenne. Con entusiasmo infantile lo yogi insistette per conoscere il peggio. Il medico si decise a dirgli la verità, e parlò come per consolarlo. "Preparati, il momento è giunto", disse con gravità. Con sua meraviglia lo yogi s'illuminò, eccitato come un bambino sul punto di aprire il regalo di Natale. "Davvero?", chiese. "Che dolci parole, che meravigliosa notizia!". Fissò lo sguardo nel cielo e morì prontamente in stato di profonda meditazione.

In Tibet era risaputo che morire di una morte spettacolare era il modo per diventare famosi, se non si era riusciti a diventarlo in vita. Ho sentito parlare di un uomo risoluto a morire miracolosamente e in grande stile. Sapendo che spesso i maestri annunciano la propria morte e convocano i discepoli, fece lo stesso invitando gli amici a una festa attorno al capezzale. Sedette in posizione di meditazione in attesa della morte, ma non accadde nulla. Trascorse alcune ore, gli ospiti si stancarono di aspettare e decisero di incominciare a mangiare. Riempirono i piatti e, rivolti al futuro cadavere, dissero: "Sta morendo, non ha bisogno di mangiare". Il tempo passava, la morte non arrivava e il 'moribondo' incominciò a provare appetito. Temendo che non sarebbe rimasto nulla, scese dal letto di morte e si unì al festino. La grande rappresentazione si era risolta in un fiasco umiliante. Praticanti esperti possono bastare a se stessi al momento della morte, ma i praticanti comuni hanno bisogno della presenza del maestro o, se non è possibile, di amici spirituali che gli ricordino l'essenza della pratica e li ispirino a rimanere nella Visione.

Qualunque sia il nostro livello, è bene avere familiarità con il processo del morire. Se ne conosciamo gli stadi, sapremo che le strane e insolite esperienze che proveremo fanno parte di un processo naturale. L'inizio di questo processo segnala l'arrivo della morte, e ci stimola a stare in guardia. Per un praticante ogni stadio è un segnale che ci dice ciò che sta accadendo e ci ricorda quale pratica applicare nei vari punti.

## IL PROCESSO DEL MORIRE

Il processo del morire è spiegato dettagliatamente in tutti gli insegnamenti

tibetani. Consiste essenzialmente in due fasi di dissoluzione: una esterna, con la dissoluzione dei sensi e degli elementi; e una interna, con la dissoluzione degli stati grossolani e sottili del pensiero e delle emozioni. Ma prima occorre conoscere le componenti del corpo e della mente che si disgregano alla morte.

Tutta la nostra esistenza è prodotta dagli elementi: terra, acqua, fuoco, aria e spazio. Essi formano il corpo e lo mantengono in vita. Quando si dissolvono, moriamo. Abbiamo familiarità con gli elementi esterni, che condizionano il nostro modo di vita, ma la cosa più interessante è che gli elementi esterni interagiscono con gli elementi interni del corpo fisico. Le potenzialità e le caratteristiche dei cinque elementi sono presenti anche nella mente. La capacità della mente di fare da base per tutte le esperienze è la qualità della terra; la sua continuità e adattabilità è l'acqua; la chiarezza e la capacità di percepire è il fuoco; il suo movimento continuo è l'aria; la sua vacuità illimitata è lo spazio.

Per quanto riguarda la formazione del corpo fisico, un antico testo di medicina tibetana dice:

La coscienza dei sensi nasce dalla propria mente. La carne, le ossa, l'organo dell'odorato e gli odori si vengono a formare dall'elemento terra. Il sangue, l'organo del gusto, i gusti e l'umidità si vengono a formare dall'elemento acqua. Il calore, il colorito chiaro, l'organo della vista e le forme si vengono a formare dall'elemento fuoco. Il fiato, l'organo del tatto, le sensazioni tattili si vengono a formare dall'elemento aria. Le cavità del corpo l'organo dell'udito e i suoni si vengono a formare dall'elemento spazio.

"In breve" scrive Kalu Rinpoche, "è dalla mente, che raggruppa le cinque qualità elementari, che si sviluppa il corpo. Anche il corpo fisico è permeato di queste qualità, ed è a causa del composto mente-corpo che percepiamo il mondo esterno, il quale a sua volta è composto delle cinque qualità elementari della terra, acqua, fuoco, vento e spazio".

Il Tantrismo tibetano offre una descrizione del corpo decisamente diversa a quella cui siamo abituati. Ci presenta un sistema psicofisico composto di una rete dinamica di canali sottili, 'venti' o arie interne, ed essenze (rispettivamente nadi, prana e bindu in sanscrito; tsa, lung e tiklé in tibetano). Troviamo qualcosa di simile nei meridiani e nell'energia chiamata ch'i nella medicina e nell'agopuntura cinese.

I maestri paragonano il corpo umano a una città, i canali alle strade, i venti a un cavallo e la mente al cavaliere. I canali sottili sono 72.000, di cui tre principali: il canale centrale, che sale parallelo alla colonna vertebrale, e due canali laterali che si avvolgono attorno a quello centrale formando una serie di 'nodi'. Lungo il canale centrale sono situate delle 'ruote dei canali', i cakra o centri di energia, donde i canali si aprono come le stecche di un ombrello.

Nei canali scorrono i venti, o arie interne. Ci sono cinque venti radice o principali e cinque rami o venti secondari. Ogni vento principale è collegato a un elemento ed è responsabile del funzionamento del corpo, mentre i venti secondari permettono il funzionamento dei sensi. I venti che scorrono nei canali diversi da quello centrale sono considerati impuri e attivano gli schemi mentali negativi e dualistici. I venti del canale centrale sono invece detti 'venti di saggezza'.

Le 'essenze' sono contenute nei canali, e sono di colore rosso o bianco. La sede principale dell'essenza bianca è la corona della testa, e dell'essenza rossa è l'ombelico.

Nelle pratiche yogiche avanzate, lo yogi visualizza con estrema precisione tutto il sistema. Facendo entrare e dissolvendo i venti nel canale centrale con il potere della meditazione, un praticante può ottenere la diretta realizzazione della luminosità della natura della mente, la 'Chiara luce'. Ciò è reso possibile dal fatto che la coscienza cavalca il vento. Quindi, dirigendo la mente in un punto preciso del corpo, il praticante vi fa

confluire i venti. Si imita insomma ciò che avviene alla morte: i nodi dei canali si sciogliono, i venti si riuniscono nel canale centrale e viene sperimentata una momentanea illuminazione.

Dilgo Khyentse Rinpoche racconta la storia di un maestro di ritiri di un monastero nel Kham, amico dei suoi fratelli maggiori, che aveva portato a perfezione lo yoga dei canali, dei venti e delle essenze. Un giorno disse al suo attendente: "Tra poco morirò. Cerca nel calendario una data favorevole". Benché turbato, l'attendente non osò contraddire il maestro. Esaminò il calendario e vide che il lunedì successivo le stelle erano favorevoli. "Lunedì è tra tre giorni", disse il maestro. "Penso di potercela fare". Quando l'attendente ritornò lo trovò seduto nella posizione di meditazione, così immobile che sembrava già morto. Il respiro era cessato, ma il polso continuava a essere appena percepibile. L'attendente decise di non intervenire e di aspettare. A mezzogiorno si udì il suono di una profonda espirazione. Il maestro ritornò alla normalità, parlò con lui con umore gioioso e chiese il pranzo, che mangiò con piacere. Aveva sospeso

il respiro per tutta la mattina trascorsa in meditazione. Il motivo era che la durata della vita è calcolabile in un numero preciso di respiri, e il maestro, sapendo la morte vicina, trattene il respiro perché il numero stabilito non si esaurisse prima del giorno favorevole. Dopo mangiato, ispirò profondamente e trattene il respiro fino a sera. Fece lo stesso il giorno dopo e quello dopo ancora. Arrivato il lunedì, chiese: "È oggi il giorno favorevole?". "Sì", rispose l'attendente. "Bene, oggi me ne andrò". Quello stesso giorno, senza apparente malattia o difficoltà, il maestro morì durante la meditazione. Avendo un corpo fisico, abbiamo anche quelli che sono conosciuti come i cinque skandha, gli aggregati che compongono tutta la nostra esistenza fisica e mentale. Gli skandha sono ciò che costituisce l'esperienza, il sostegno per l'attaccamento dell'io, la base per la sofferenza del samsara. Essi sono: la forma, la sensazione, la percezione, l'intelletto e la coscienza. Possono anche essere tradotti con: forma, sensazione, riconoscimento, formazione e coscienza. "Gli skandha rappresentano la struttura costante della psicologia umana, come pure il suo modello di evoluzione e il modello di evoluzione del mondo. Hanno inoltre a che fare con blocchi di vario tipo: spirituali, materiali ed emotivi". La psicologia buddhista li esamina molto dettagliatamente.

Con la morte, tutti questi componenti si dissolvono. Morire è un processo complesso e interrelato, in cui elementi materiali e mentali reciprocamente interconnessi si disgregano simultaneamente. Con la dissoluzione dei venti vengono meno le funzioni corporee e sensoriali. I centri di energia collassano e, privati dei loro venti di sostegno, gli elementi si dissolvono in ordine che va dal grossolano al sottile. Il risultato è che ogni stadio della dissoluzione ha precisi effetti fisici e psicologici sul morente, che si riflettono in segni corporei esterni e in esperienze interne.

A volte mi chiedono: siamo in grado, noi persone comuni, di rilevare i segni esterni sul corpo di un amico o un parente che muore? I miei studenti che si dedicano all'assistenza ai morenti mi hanno riferito di aver potuto osservare negli ospedali i segni che descriverò tra breve. Comunque, gli stadi della dissoluzione esterna possono essere estremamente rapidi e non così appariscenti, e nel mondo moderno in genere chi sta vicino a un morente non è abituato a cercarli. Gli infermieri di un ospedale affollato si basano spesso sulla propria intuizione e su molti altri fattori quali il comportamento dei medici o dei familiari, o lo stato mentale del malato. Osservano anche, ma non in modo sistematico, alcuni segni fisici: un cambiamento di colore nell'incarnato, un certo odore molto spesso avvertibile, sensibili cambiamenti nella respirazione. Purtroppo i farmaci moderni possono mascherare i segni indicati dagli insegnamenti tibetani e, abbastanza stranamente, la ricerca occidentale non si occupa di questo importante aspetto. Ciò non dimostra forse la poca comprensione e lo scarso rispetto per il processo del morire?

## LA POSIZIONE PER MORIRE

Tradizionalmente si raccomanda di stare sdraiati sul fianco destro nella posizione del 'leone dormiente', la stessa nella quale morì il Buddha. La mano sinistra è posata sulla coscia sinistra, la mano destra sorregge il mento e chiude la narice destra. Le gambe sono distese, ma leggermente ripiegate. Sul lato destro del corpo si trovano infatti i canali sottili che stimolano il 'vento karmico' dell'illusione. La pressione a cui vengono sottoposti giacendo nella posizione del leone dormiente e la chiusura della narice destra, blocca i canali e facilita il riconoscimento della luminosità che sorge alla morte. Facilita inoltre l'uscita della coscienza dall'apertura della calotta cranica, mentre tutte le altre aperture sono chiuse.

## LA DISSOLUZIONE ESTERNA: I SENSI E GLI ELEMENTI

La dissoluzione esterna è la dissoluzione dei sensi e degli elementi. Come la sperimentiamo esattamente al momento della morte?

La prima cosa di cui essere consapevoli è la cessazione del funzionamento sensoriale. Se le persone al nostro capezzale stanno parlando, verrà il momento in cui udremo le voci ma non riconosceremo più le parole. Questo indica che la coscienza uditiva ha smesso di funzionare. Se guardiamo un oggetto di fronte a noi e ne vediamo i contorni ma non i particolari, significa che ha smesso di funzionare la coscienza visiva. Lo stesso accade con l'odorato, il gusto e il tatto. L'indebolimento dell'esperienza delle funzioni sensoriali segnala la prima fase del processo di dissoluzione. Le successive quattro fasi del processo di dissoluzione degli elementi avvengono come segue.

### Terra

Il corpo inizia a perdere vigore, le forze vengono meno, non riusciamo ad alzarci, stare eretti o tenere un oggetto in mano. Diventa difficile sostenere la testa. Abbiamo la sensazione di cadere, di sprofondare sotto terra, o di essere schiacciati da un peso enorme. Alcuni testi tradizionali usano l'immagine di essere schiacciati sotto una montagna. Ci sentiamo pesanti e a disagio in qualunque posizione. Forse chiederemo di essere sollevati, di mettere più cuscini per sorreggerci o di togliere le coperte. L'incarnato perde il colore e diventa pallido. Le guance si infossano e sui denti appaiono macchie scure. Aprire e chiudere gli occhi diventa sempre più difficile. L'aggregato della forma si sta dissolvendo, e diventiamo deboli e fragili. La mente, prima agitata e delirante, sprofonda nel torpore. Questi segni indicano che l'elemento terra si sta dissolvendo nell'elemento acqua. Ciò significa che il vento connesso con l'elemento terra perde la sua capacità di fornire una base alla coscienza, e prende il sopravvento la qualità dell'elemento acqua. Il 'segno segreto' che appare nella mente è la visione di un miraggio scintillante.

### Acqua

Incominciamo a perdere il controllo dei fluidi corporei. Il naso cola, la bocca perde bava. Gli occhi possono lacrimare e possono manifestarsi fenomeni di incontinenza. Non riusciamo a muovere la lingua. Gli occhi si fanno asciutti. Le labbra sono contratte e non ricevono più l'afflusso del sangue, la bocca e la gola sono impastate e viscosi. Le narici si infossano. Incominciamo a provare sete. Siamo presi da spasimi e tremiti. L'odore della morte inizia ad aleggiare attorno a noi. Mentre l'aggregato della sensazione si dissolve, le sensazioni fisiche si affievoliscono oscillando tra dolore e

piacere, caldo e freddo. La mente si annebbia; è frustrata, irritabile e nervosa. Alcuni testi lo paragonano all'inabissarci nell'oceano o a essere trascinati via da un fiume in piena.

L'elemento acqua si dissolve nel fuoco, che prende il sopravvento nel fare da base alla coscienza. Il 'segno segreto' è la visione di una foschia con turbinanti fili di fumo.

## Fuoco

La bocca e il naso sono completamente prosciugati. Il calore corporeo inizia a dileguare, di solito abbandonando i piedi e le mani in direzione del cuore. Dalla corona della testa può uscire un vapore caldo. Il respiro è avvertito freddo nella bocca e nel naso. Non riusciamo più a bere né a digerire. L'aggregato della percezione si dissolve, e la mente oscilla tra lucidità e confusione. Non riusciamo a ricordare i nomi dei nostri cari e degli amici, e ben presto non li riconosciamo più. Percepire l'ambiente circostante è sempre più difficile, perché suoni e immagini diventano confusi.

Scriva Kalu Rinpoche: "L'esperienza interiore del morente è di essere consumato in un fuoco, di trovarsi dentro una vampa ardente, o di percepire il mondo intero distrutto in un olocausto di fuoco".

L'elemento fuoco si dissolve in aria. È sempre meno in grado di fornire una base alla coscienza, mentre diviene sempre più evidente la qualità dell'elemento aria. Il 'segno segreto' è costituito da scintille rosso vivido che danzano come lucciole sopra le fiamme.

## Aria

Respirare diventa sempre più difficoltoso. Sembra che l'aria ci esca dalla gola. Ansimiamo e boccheggiamo. L'inspirazione si accorcia e diventa faticosa, mentre l'espiazione si allunga. Gli occhi si rovesciano verso l'alto, e non riusciamo a muoverci. L'aggregato dell'intelletto si dissolve, la mente è disorientata e non percepisce più il mondo esterno. Tutto si fa indistinto. Anche l'ultima sensazione di contatto con l'ambiente si dissolve.

Incominciano le allucinazioni e le visioni. Se in vita abbiamo accumulato molta negatività, ci appariranno forme terrificanti. Rivediamo i momenti più terribili e dolorosi della nostra vita, e possiamo cercare di gridare per il terrore. Se invece abbiamo vissuto con amorevolezza e compassione, possiamo sperimentare visioni beatifiche e celestiali, e 'incontra re' gli amici più cari o esseri illuminati. Per chi ha vissuto una buona vita, nella morte non c'è paura ma pace.

Scriva Kalu Rinpoche: "L'esperienza interiore del morente è un vento impetuoso che spazza via il mondo intero, compresi se stessi, un'incredibile tempesta di vento che distrugge l'universo".

L'elemento aria si dissolve nella coscienza. I venti si riuniscono nel 'vento che sorregge la vita', che ha sede nel cuore. La 'visione segreta' è la visione di una torcia o lampada fiammeggiante a luminescenza rossa.

L'inspirazione si fa sempre più superficiale, e l'espiazione sempre più lunga. Il sangue si assorbe tutto nel 'canale della vita', nel centro del cuore. Tre gocce di sangue si raccolgono, una dopo l'altra, e causano tre lunghi respiri finali. Dopo di che improvvisamente il respiro cessa.

Solo un minimo residuo di calore resta nel cuore. Le funzioni vitali sono sospese: è la 'morte clinica'. Ma i maestri tibetani affermano che è ancora in atto un processo interno che va dall'ultimo respiro alla cessazione del 'respiro interno' e che dura 'il tempo di prendere un pasto', circa venti minuti. Ma nulla è certo, e il processo può concludersi molto più in fretta.

## LA DISSOLUZIONE INTERNA

Nella dissoluzione interna, in cui si dissolvono i pensieri e le emozioni

grossolane e sottili, si sperimentano quattro livelli di coscienza sempre più sottili.

Il processo della morte rispecchia, al rovescio, quello del concepimento. All'unione dello spermatozoo e dell'ovulo dei genitori, la coscienza vi si insedia spinta dal karma. Durante la formazione del feto, l'essenza paterna, un nucleo descritto come 'bianco e beato', va a disporsi nel cakra della corona del capo, all'imboccatura superiore del canale centrale. L'essenza materna, un nucleo 'rosso e caldo', si dispone nel cakra situato quattro dita al di sotto dell'ombelico. Proprio da queste due essenze si sviluppano le fasi successive del processo di dissoluzione.

Con la dissoluzione del vento che la mantiene al suo posto, la bianca essenza ereditata dal padre scende lungo il canale centrale in direzione del cuore. Il segno esterno è una percezione di 'biancore', come un 'cielo terso illuminato dalla luna piena'. Il segno interno è l'estrema lucidità della coscienza, e il cessare di tutti gli stati mentali derivati dalla rabbia, in tutto trentatré. Questa fase è chiamata 'Apparizione'.

A questo punto, con la dissoluzione del vento che la mantiene al suo posto, l'essenza materna risale lungo il canale centrale. Il segno esterno è una percezione di 'rosso', come il sole che sfolgora in un cielo terso. Il segno interno è una grande beatitudine, poiché si dissolvono tutti gli stati mentali derivati dal desiderio, in tutto quaranta. Questa fase è chiamata 'Incremento'.

Nell'incontro delle essenze rossa e bianca nel cuore è racchiusa la coscienza. Tulku Urgyen Rinpoche, un importante maestro che risiede in Nepal, dice: "L'esperienza è simile all'incontro tra il cielo e la terra". Il segno esterno è una percezione di 'nerezza', come un cielo vuoto avvolto in una densa tenebra. Il segno interno è uno stato mentale privo di pensieri. I sette stati mentali derivati dall'ignoranza e dall'illusione si dissolvono. Questa fase è chiamata 'Completo conseguimento'.

A questo punto la coscienza si riprende leggermente e sorge la Luminosità fondamentale, simile a un cielo immacolato privo di nubi, nebbia o foschia, chiamato a volte la 'mente di chiara luce della morte'. Dice Sua Santità il Dalai Lama: "Questa coscienza è la mente più interna e più sottile. È chiamata la natura di buddha, l'origine stessa della coscienza. Il continuum di questa mente perdura anche nella buddhità".

## LA MORTE DEI VELENI

In conclusione, che cosa accade con la morte? È come ritornare allo stato originario: tutto si dissolve, il corpo e la mente si disgregano. Muoiono anche i tre 'veleni' (ira, desiderio e ignoranza), sospendendo tutte le emozioni negative radice del samsara e creando un momentaneo intervallo. E dove ci conduce questo processo? Alla base primordiale della natura della mente, in tutta la sua purezza e semplicità originaria. Tutti gli oscuramenti sono rimossi, e la nostra vera natura si rivela.

Un'esperienza simile si può avere, come ho spiegato nel capitolo 5, quando, in meditazione, proviamo quella beatitudine, quella chiarezza e assenza di pensieri che segnalano rispettivamente che desiderio, ira e ignoranza sono momentaneamente dissolti.

Morendo l'ira, il desiderio e l'ignoranza, diventiamo sempre più puri. Alcuni maestri spiegano che, per un praticante Dzogchen, le fasi della Apparizione, dell'Incremento e del Completo conseguimento sono segni del graduale manifestarsi del Rigpa. A mano a mano che muore ciò che oscura la mente, comincia ad apparire e a rafforzarsi la chiarezza del Rigpa. L'intero processo diventa un graduale sviluppo dello stato di luminosità, sviluppo collegato al riconoscimento da parte del praticante della chiarezza del Rigpa.

Il Tantra ha sviluppato un'altra modalità di pratica durante il processo di dissoluzione. Il praticante tantrico, mediante lo yoga dei canali, dei venti e delle essenze, si prepara durante la vita al processo della morte simulando i

cambiamenti di coscienza che si accompagnano alla dissoluzione e che culminano nell'esperienza della Luminosità, o 'Chiara luce'. Il praticante cerca di mantenere la coscienza di questi cambiamenti anche mentre si addormenta. È infatti importante ricordare che questa sequenza di stati di coscienza sempre più profondi non si presenta solo al momento della morte ma anche, benché ignorata, nelle fasi dell'addormentamento e ogni volta che passiamo da stati di coscienza più grossolani a stati più sottili. Alcuni maestri hanno dimostrato che è in atto anche nei processi psicologici del normale stato di veglia.

La descrizione particolareggiata del processo di dissoluzione può sembrare complicata ma, se sviluppiamo familiarità con essa, sarà di immenso beneficio. Ci sono pratiche specifiche per ogni fase del processo. Ad esempio, si può trasformare l'intero processo del morire in una pratica del Guru Yoga. A ogni stadio della dissoluzione esterna, sviluppate la devozione e pregate il maestro, visualizzandolo nei vari centri di energia. Quando si dissolve l'elemento terra e appare il segno del miraggio, visualizzate il maestro nel centro del cuore. Quando si dissolve l'elemento acqua e appare il segno del fumo, lo visualizzate nel centro dell'ombelico. Quando si dissolve l'elemento fuoco e appare il segno delle lucciole, lo visualizzate nel centro della fronte. Quando si dissolve l'elemento aria e appare il segno della torcia, vi concentrate totalmente sul trasferimento della vostra coscienza nella sua mente di saggezza.

Si conoscono molte descrizioni degli stadi del morire, che differiscono nei particolari e nell'ordine in cui si presentano. Qui ho dato una descrizione generica, ma vi possono essere differenze a seconda della struttura individuale. Ricordo che durante la morte di Samten, l'attendente del mio maestro, la sequenza era molto precisa. Bisogna comunque tenere conto delle variazioni provocate da una malattia o dalle condizioni dei canali, dei venti e delle essenze. I maestri dicono che tutti gli esseri viventi, sino ai più minuscoli insetti, attraversano queste fasi. Lo stesso in caso di morte violenta e improvvisa, anche se con tempi molto più veloci.

L'esperienza mi ha dimostrato che il modo migliore per comprendere ciò che accade durante il processo del morire, con la sua dissoluzione esterna e interna, è lo sviluppo graduale e il sorgere di stati di coscienza sempre più sottili. Ciascuno emerge con la progressiva dissoluzione dei costituenti fisici e mentali, mentre il processo si muove gradualmente verso il rivelarsi della coscienza più sottile di tutte: la Luminosità fondamentale o Chiara luce.

Fine parte seconda.

Morte e rinascita.

16. La base.

Si sentono spesso affermazioni quali: "La morte è il momento della verità", o "La morte è il momento in cui siamo finalmente a faccia a faccia con noi stessi". Abbiamo già visto che nelle esperienze di pre-morte viene spesso riferito di rivedere tutta la vita scorrere davanti agli occhi e di sentirsi rivolgere domande quali: "Come hai usato la vita? Che cos'hai fatto per gli altri?". Tutto indica un unico fatto: al momento della morte non possiamo fuggire da chi o da ciò che siamo davvero. Ci piaccia o no, la nostra vera natura si rivela. Ma è essenziale sapere che gli aspetti del nostro essere che si rivelano al momento della morte sono due: la nostra natura assoluta e la nostra natura relativa, cioè come siamo, e siamo stati, in questa vita. Come abbiamo visto, con la morte tutti i costituenti del corpo e della mente si separano e si disgregano. Mentre il corpo muore, i sensi e gli elementi sottili si dissolvono, e in seguito muore la mente ordinaria assieme a tutte le sue emozioni negative dell'ira, del desiderio e dell'ignoranza. Alla fine non resta più nulla che possa oscurare la nostra vera natura, perché tutto ciò

che in vita nascondeva la mente illuminata è caduto. Ciò che si rivela è la base primordiale della nostra natura assoluta, simile a un cielo limpido e senza nubi.

È chiamato il sorgere della Luminosità fondamentale, o 'Chiara luce', in cui la coscienza stessa si dissolve nello spazio della verità che abbraccia tutto. Il Libro tibetano dei morti descrive così questo momento:

La natura di tutte le cose è aperta, vuota e nuda come il cielo, luminosa vacuità senza centro né circonferenza: il puro, nudo Rigpa sorge.

La luminosità è così descritta da Padmasambhava:

La Chiara luce, autoprodotta e sin dall'inizio priva di nascita è figlia del Rigpa, anch'esso non generato: che meraviglia!

Questa saggezza autoriginata non è stata creata da nessuno: che meraviglia!

Mai ha conosciuto la nascita e non ha in sé le cause della morte: che meraviglia!

Benché chiaramente visibile, nessuno la vede: che meraviglia!

Benché vaghi nel samsara, non ne subisce alcun danno: che meraviglia!

Benché veda la buddhità, non ne ricava alcun beneficio: che meraviglia!

Benché esista in tutti in ogni luogo, non è riconosciuta: che meraviglia!

Eppure tu continui a sperare di ottenere altrove un frutto diverso da questo: che meraviglia!

Benché sia la cosa più essenzialmente ma, la cerchi fuori di te: che meraviglia!

Perché questo stato viene chiamato luminosità o Chiara luce? I maestri lo spiegano in modi diversi. Alcuni dicono che esprime la chiarezza radiosa della natura della mente, la sua totale libertà da macchie e oscurità: "libera dall'oscurità del non sapere e dotata della capacità di conoscere". Un altro maestro descrive la luminosità, o Chiara luce, come uno "stato di minima distrazione", perché tutti gli elementi, i sensi e gli oggetti sensoriali si sono dissolti. Non bisogna confonderla con la luce fisica che conosciamo, né con le apparizioni luminose che si presenteranno nel bardo successivo. La luminosità che splende al momento della morte è la naturale radiosità della saggezza del nostro Rigpa, la "natura incomposta presente tanto nel samsara che nel nirvana".

Il sorgere della Luminosità fondamentale, o Chiara luce, al momento della morte è la grande occasione per liberarci. Bisogna però conoscere i termini in cui questa possibilità ci è data. Gli studiosi contemporanei del fenomeno della morte ne svalutano spesso la complessità. Avendo letto e interpretato il Libro tibetano dei morti senza le indispensabili istruzioni orali e senza la pratica che ne svela il significato sacro, semplificano troppo e saltano a conclusioni affrettate. Una di queste è che la comparsa della Luminosità fondamentale è l'illuminazione. Tutti vorremmo associare la morte al paradiso o all'illuminazione, ma più importante dei nostri vani desideri è sapere che il momento della morte offre una reale possibilità di liberazione solo se siamo stati già introdotti alla natura della nostra mente, al nostro Rigpa, e solo se abbiamo reso stabile e salda questa introduzione con la meditazione integrandola nella nostra vita.

Anche se la Luminosità fondamentale si manifesta spontaneamente a tutti, la maggior parte di noi è impreparata alla sua nuda immensità, alla vasta e sottile profondità della sua assoluta semplicità. La maggior parte di noi non ha i mezzi per riconoscerla, perché in vita non abbiamo sviluppato la familiarità necessaria. Di conseguenza tendiamo a reagire istintivamente sulla scorta delle nostre paure e abitudini, secondo i vecchi riflessi condizionati. Sebbene le emozioni negative debbano dissolversi perché la luminosità possa manifestarsi, restano le abitudini contratte nel corso delle vite e celate nelle profondità della mente ordinaria. Anche se con la morte muore anche la nostra confusione, a causa della paura e dell'ignoranza, invece di aprirci e

di abbandonarci alla luminosità, ci ritraiamo e ci aggrappiamo istintivamente ai vecchi attaccamenti.

È questo che ci impedisce di utilizzare veramente la potenzialità del momento della morte come occasione di liberazione. Dice Padmasambhava: "Tutti gli esseri sono vissuti, sono morti e sono rinati un numero incalcolabile di volte. Ogni volta hanno sperimentato l'indescrivibile Chiara luce. Ma, oscurati dalle tenebre dell'ignoranza, continuano a vagare eternamente nell'infinito samsara".

#### LA BASE DELLA MENTE ORDINARIA

Tutte le tendenze abituali, che sono il prodotto del karma negativo e scaturiscono dalle tenebre dell'ignoranza, sono immagazzinate nella base della mente ordinaria. Mi sono chiesto spesso quale sia l'esempio migliore per descriverla. Potremmo paragonarla a una boccia di vetro trasparente, a una sottile membrana elastica, una barriera invisibile o un velo che nasconde la totalità della nostra mente, ma forse l'immagine migliore è quella di una porta a vetri. Immaginate di sedere davanti alla porta a vetri che dà sul giardino e di guardare fuori attraverso il vetro. Tra voi e il cielo sembra non esservi niente, perché il vetro non si vede, ma se vi alzate e cercate di passarci attraverso ci sbatterete il naso. Basta toccare il vetro per accorgervi immediatamente che c'è qualcosa su cui le vostre dita lasciano un'impronta, che c'è qualcosa tra voi e lo spazio esterno.

Nello stesso modo, la base della mente ordinaria ci impedisce di uscire all'aperto nella natura simile al cielo della mente, anche se possiamo averne dei barlumi. Come ho già detto, i maestri mettono in guardia i meditanti dal pericolo di confondere l'esperienza della base della mente ordinaria con la vera natura della mente stessa. Anche raggiungendo uno stato di grande calma e di pace, il praticante può di fatto rimanere nella base della mente ordinaria. È la stessa differenza che corre tra il guardare il cielo attraverso una cupola di vetro e trovarci fuori all'aperto. Per sperimentare l'aria fresca del Rigpa dobbiamo realmente varcare il limite della base della mente ordinaria.

Lo scopo della pratica spirituale, e la vera preparazione al momento della morte, è dunque la purificazione di questa sottile barriera, per indebolirla a poco a poco e finalmente infrangerla. Una volta infranta, niente più si frappone tra voi e lo stato di onniscienza.

L'introduzione alla natura della mente, fatta dal maestro, penetra fino alla base della mente ordinaria, dal momento che la mente illuminata si rivela esplicitamente attraverso questa dissoluzione della mente concettuale. Così, ogni volta che dimoriamo nella natura della mente, la base della mente ordinaria si indebolisce. La durata del nostro permanere nella natura della mente dipende unicamente dalla stabilità della pratica. Purtroppo 'le vecchie abitudini sono dure a morire', e la base della mente ordinaria riprende il sopravvento. La mente è come un alcolista: può sbarazzarsi della sua dipendenza per brevi periodi ma, davanti a una tentazione o in momenti di depressione, ci ricade.

Come sul vetro della porta resta l'impronta delle nostre dita, la base della mente ordinaria raccoglie e immagazzina il nostro karma e le abitudini. E come dobbiamo mantenere pulito il vetro, dobbiamo continuare a purificare la base della mente ordinaria. A poco a poco sarà come se il vetro si consumasse, si assottigliasse, vi comparissero piccole crepe e iniziasse a dissolversi.

La pratica rende sempre più stabile la natura della mente, che quindi non si limita più a costituire la nostra natura assoluta ma diventa la nostra realtà quotidiana. In questo processo, più si dissolvono le vecchie abitudini e più si riduce il divario tra la meditazione e la vita quotidiana. A poco a poco potrete uscire in giardino senza che il vetro della porta vi fermi. Il segnale del progressivo indebolimento della base della mente ordinaria è la sempre maggiore facilità con cui dimoriamo nella natura della mente.

All'apparire della Luminosità fondamentale, ciò che conta sarà la nostra capacità di rimanere nella natura della mente, l'abilità che avremo sviluppato di unire natura assoluta e vita quotidiana, e quanto saremo riusciti a purificare la nostra condizione ordinaria riportandola alla purezza primordiale.

## L'INCONTRO DI MADRE E FIGLIA

C'è un modo per prepararci al riconoscimento del sorgere della Luminosità fondamentale al momento della morte: il livello più alto della meditazione (che ho spiegato nel capitolo 10), il frutto finale della pratica dello Dzogchen. Viene chiamato l'unione delle due Luminosità, o la 'fusione delle Luminosità madre e figlia'.

La Luminosità madre è un altro nome per indicare la Luminosità fondamentale. È la natura fondamentale, intrinseca di ogni cosa, che è alla base di tutta la nostra esperienza e che si manifesta nel suo pieno fulgore al momento della morte.

La Luminosità figlia, detta anche Luminosità sentiero, è la natura della mente che, se vi siamo stati introdotti dal maestro e l'abbiamo riconosciuta direttamente, possiamo rendere via via più stabile con la meditazione, integrandola sempre più nelle nostre azioni quotidiane. Quando l'integrazione è completa, è completo anche il riconoscimento e avviene la realizzazione. La Luminosità fondamentale è la nostra natura intrinseca, la natura di tutte le cose; ma, non riconoscendola, rimane celata. Mi piace paragonare la Luminosità figlia alla chiave che il maestro ci dà per aprire la porta del riconoscimento della Luminosità fondamentale ogni volta che si presenta l'occasione.

Immaginate di dover andare all'aeroporto a prendere una donna che non conoscete. Se non avete idea del suo aspetto, vi potrà passare accanto senza che la riconosciate. Ma, se avete in mano una fotografia somigliante, la riconoscerete immediatamente.

Una volta introdotti alla natura della mente, e una volta riconosciutala, avete la chiave per riconoscerla sempre. Ma, così come avete portato la fotografia con voi all'aeroporto per guardarla e imprimervela nella mente, per essere sicuri di riconoscere la persona che aspettate, dovete approfondire e rendere stabile il riconoscimento della natura della mente con una pratica regolare. Il riconoscimento diventa allora così radicato, così parte di voi, che la fotografia non vi serve più. La persona arriva, e il riconoscimento è immediato. Grazie alla pratica continua del riconoscimento della natura della mente, quando si presenterà al momento della morte la Luminosità fondamentale, saprete riconoscerla e fondervi con essa con la stessa immediatezza, dicono i maestri del passato, di un bambino che corre in braccio alla madre, di due amici che si abbracciano, di un fiume che si mescola al mare.

Eppure, è estremamente difficile. L'unico modo per garantire il riconoscimento è l'assidua e continua pratica di fondere le due luminosità ora, mentre siamo vivi. Ci vuole tutta una vita di allenamento e di impegno. Come diceva il mio maestro Dudjom Rinpoche: a meno che non pratichiamo la fusione delle due luminosità ora, e da ora in avanti, non c'è modo di sapere se il riconoscimento si produrrà spontaneamente al momento della morte.

Come avviene esattamente questa fusione delle due luminosità? Si tratta di una pratica molto profonda e avanzata, e questo non è il luogo adatto per spiegarla in dettaglio. Possiamo dire questo: quando il maestro ci introduce alla natura della mente è come se recuperassimo la vista, perché eravamo ciechi alla Luminosità fondamentale presente in ogni cosa. L'introduzione del maestro ci apre l'occhio della saggezza con il quale vediamo chiaramente la vera natura di tutto ciò che sorge, la natura di luminosità, di Chiara luce di tutti i pensieri e le emozioni. Immaginate che, rendendo stabile e perfezionando la pratica, il riconoscimento della natura della mente diventi come un sole che divampa immobile nel cielo.

Pensieri ed emozioni continuano a prodursi, come onde di oscurità. Ma, non appena si manifestano e vengono in contatto con la luce, si dissolvono. La capacità di riconoscimento, man mano che viene sviluppata, diventa parte della nostra visione quotidiana. Se siamo capaci di trasportare la realizzazione della nostra assoluta natura nell'esperienza quotidiana, avremo più probabilità di riconoscere la Luminosità fondamentale al momento della morte.

La riprova che possediamo davvero la chiave è il modo di considerare pensieri ed emozioni al loro apparire: se li trapassiamo con la Visione vedendone l'intrinseca natura luminosa, oppure se li oscuriamo sovrapponendovi le abituali reazioni istintive.

Purificare totalmente la base della mente ordinaria è come aver demolito il magazzino del nostro karma distruggendo le scorte karmiche responsabili delle rinascite future. Se invece la purificazione non è stata completa, nel magazzino del karma restano i residui delle abitudini passate e delle tendenze karmiche che si manifesteranno nelle condizioni adatte, spingendoci verso nuove rinascite.

#### LA DURATA DELLA LUMINOSITA' FONDAMENTALE

Sorge la Luminosità fondamentale; nel caso di un praticante permane tanto a lungo quanto è capace di restare, senza distrazioni, nella natura della mente. Per quasi tutti, non dura più di uno schiocco di dita. Per altri, dicono i maestri, dura "quanto occorre per consumare un pasto". Ma la maggioranza non la riconosce e cade in uno stato di incoscienza che può protrarsi per tre giorni e mezzo. Dopo di che, infine la coscienza abbandona il corpo.

Di qui deriva l'usanza tibetana di non toccare e non disturbare il cadavere per tre giorni, fatto fondamentale soprattutto per un praticante che forse si è fuso con la Luminosità fondamentale e dimora nella natura della mente. Ricordo che in Tibet tutti erano molto attenti a mantenere il silenzio e un'atmosfera di pace attorno al cadavere, soprattutto se si trattava di un grande maestro o di un grande praticante, per evitare anche la più piccola molestia.

Ma anche il cadavere di una persona comune non viene mosso prima dei tre giorni, perché non si può sapere se una persona è realizzata né il momento preciso in cui la coscienza abbandona il corpo. Si crede che toccare il corpo in un punto, ad esempio praticando un'iniezione, attiri verso quel punto la coscienza che si può così trovare a uscire dall'apertura più vicina invece che dalla fontanella, andando incontro a una rinascita sfortunata.

Alcuni maestri insistono più di altri sulla necessità di non toccare il corpo per tre giorni. Chadril Rinpoche, un maestro tibetano di stile zen che viveva in India e in Nepal, rispondeva a coloro che si lamentavano del cattivo odore del cadavere in climi caldi: "Non dovete mica mangiarlo o venderlo".

Sia l'autopsia che la cremazione dovrebbero quindi avvenire solo dopo tre giorni. Ma, poiché oggi non sempre è possibile non toccare o muovere il corpo per questo periodo, bisognerebbe almeno effettuare prima la pratica del phowa.

#### LA MORTE DI UN MAESTRO

Al momento della morte, un praticante realizzato rimane nel riconoscimento della natura della mente e si risveglia al manifestarsi della Luminosità fondamentale. Può rimanere in questo stato più giorni. Ci sono maestri e praticanti che muoiono seduti in posizione di meditazione, e altri nella posizione del 'leone dormiente'. Oltre a queste posture e la padronanza perfette, altri segni possono rivelare che sono nello stato della Luminosità fondamentale: il volto conserva un po' di colore e di brillantezza, il naso non si infossa, la pelle rimane morbida ed elastica, il corpo non si irrigidisce, si dice che lo sguardo conserva una luce dolce e compassionevole

e che ci sia ancora calore nel cuore. Allora il corpo non viene assolutamente toccato, e si mantiene il silenzio finché la persona emerge dallo stato meditativo.

Il Gyalwang Karmapa, grande maestro e capo di una delle quattro principali tradizioni buddhiste tibetane, morì in un ospedale negli Stati Uniti nel 1981. La sua allegria e compassione furono di straordinaria ispirazione per quanti gli erano vicini. Un chirurgo, il dottor Ranulfo Sanchez, disse:

Sono convinto che Sua Santità non era una persona ordinaria. Quando ti guardava era come se ti frugasse dentro, come se potesse vederti attraverso. Fui colpito dal modo in cui mi guardava, e sembrava sapere che cosa stava accadendo. Destò una grande impressione in tutti quelli che, in ospedale, vennero a contatto con lui. Quante volte, quando eravamo sicuri che ormai fosse la fine, ci sorrideva dicendo che ci eravamo sbagliati, e migliorava di colpo..

Non volle mai nessun trattamento contro il dolore. Quando vedevamo che soffriva e gli chiedevamo: "Sua Santità, ha forti dolori oggi?", lui rispondeva: "No". Verso la fine sentivamo che percepiva la nostra ansia, e la cosa divenne uno scherzo usuale: "Sente dolore?", gli chiedevamo; e lui, con quel sorriso tremendamente gentile: "No".

Ormai i segni di vita erano debolissimi. Gli feci un'iniezione... perché potesse comunicare nei suoi ultimi momenti. Uscii per pochi minuti dalla stanza mentre parlava con i tulku assicurandoli che per quel giorno non sarebbe morto. Cinque minuti dopo ero di ritorno: Sua Santità sedeva con la schiena eretta e gli occhi aperti. "Salve, come va?", mi chiese. Le sue condizioni si erano ribaltate e per mezz'ora sedette nel letto parlando e ridendo. Clinicamente era inspiegabile, e le infermiere erano impallidite. Una si arrotolò la manica per mostrarmi il braccio: aveva la pelle d'oca.

Il personale dell'ospedale notò che il corpo del Karmapa non seguiva le fasi del rigor mortis e del disfacimento, ma rimaneva com'era al momento della morte. Poi si accorsero che l'area del cuore conservava ancora del calore. Dice il dottor Sanchez:

Mi chiamarono nella stanza circa trentasei ore dopo il decesso. Tastai l'area attorno al cuore e la rilevai più calda delle zone circostanti. Anche per questo la medicina non ha spiegazioni.

Alcuni maestri muoiono in posizione seduta di meditazione, con il corpo eretto. Alla morte di Kalu Rinpoche, avvenuta nel 1989 nel suo monastero nell'Himalaya in presenza di maestri, del medico e di un'infermiera, il suo discepolo più vicino scrisse:

Rinpoche volle mettersi seduto, ma non ci riusciva. Lama Gyaltzen, sentendo che forse era giunto il momento e che non essere seduto avrebbe creato un ostacolo per Rinpoche, gli sorresse la schiena e lo aiutò a sedere. Stese la mano verso di me, e lo aiutai anch'io. Desiderava sedere perfettamente eretto, e lo esprimeva a voce e a gesti. Il medico e l'infermiera erano preoccupati, e Rinpoche rilassò un po' la posizione, che era comunque una postura meditativa... Poi posò le mani in postura meditativa, con gli occhi aperti nello sguardo di meditazione, mentre le labbra si muovevano leggermente. Fummo invasi da un profondo senso di pace e di felicità che impregnava la nostra mente. Tutti i presenti sentirono che l'indescrivibile felicità che ci colmava non era che un debole riflesso di quella che pervadeva la mente di Rinpoche... Infine, chiuse lentamente le palpebre e il respiro si arrestò.

Ricorderò sempre la morte del mio amato maestro Jamyang Khyentse Chokyi Lodro, nell'estate del 1959. Negli ultimi anni di vita si era allontanato dal suo monastero il meno possibile. Maestri di tutte le tradizioni gli facevano visita per ricevere insegnamenti, detentori di tutti i lignaggi ricorrevano a

lui per istruzioni: era la fonte della loro trasmissione. Il monastero di Dzongsar era diventato uno dei centri più vibranti di attività spirituale del Tibet, dove andavano e venivano tutti i grandi lama. La sua parola era legge. Era un maestro talmente grande che praticamente tutti erano suoi discepoli, a tal punto che poté evitare una guerra civile minacciando di togliere la sua protezione spirituale a entrambe le fazioni.

Mentre la morsa dell'invasione cinese si stringeva, la situazione nel Kham peggiorava rapidamente e anch'io, un ragazzo, avvertivo la minaccia imminente. Nel 1955 il mio maestro aveva avuto segni precisi di lasciare il Tibet. Dapprima si recò in pellegrinaggio ai luoghi sacri del Tibet centrale e meridionale; poi, dietro desiderio del suo maestro, visitò i luoghi sacri dell'India, e io andai con lui. Speravamo che, durante la nostra assenza, la situazione migliorasse. In realtà, come venni a sapere in seguito, la decisione di partire presa dal mio maestro fu interpretata da molti altri lama e dalla gente comune come un segno della caduta del Tibet, consentendo a molte persone di mettersi in salvo.

Il mio maestro aveva ricevuto da tempo un invito nel Sikkim, un piccolo paese himalayano e una delle regioni sacre a Padmasambhava. Jamyang Khyentse era l'incarnazione del più grande santo del Sikkim, e il re l'aveva invitato a dare insegnamenti e a benedire il paese con la sua presenza. Avvertiti del suo arrivo, molti maestri vennero dal Tibet per ricevere insegnamenti, portando con sé testi e scritture molto rare che altrimenti non si sarebbero salvate. Jamyang Khyentse era un maestro dei maestri, e il tempio del palazzo reale dove soggiornò divenne ancora una volta un vivace centro spirituale. Più le cose in Tibet peggioravano, e più erano i lama che si raccoglievano attorno a lui.

Si dice che i maestri che insegnano molto non vivono a lungo, come se prendessero su di sé gli ostacoli che si frappongono agli insegnamenti spirituali. Le profezie dicevano che, se avesse abbandonato l'insegnamento e avesse viaggiato come un eremita sconosciuto in luoghi sperduti, il mio maestro sarebbe vissuto molto più a lungo. Infatti ci provò. Quando partimmo dal Kham per l'ultimo viaggio, lasciò tutti i suoi averi e si spostava in incognito, con l'intenzione non di insegnare ma di recarsi in pellegrinaggio. Ma, appena scoprivano chi era, tutti gli chiedevano insegnamenti e iniziazioni. Tanto grande era la sua compassione che, conscio del rischio che affrontava, sacrificò la propria vita pur di continuare a insegnare.

Nel Sikkim, Jamyang Khyentse si ammalò. Contemporaneamente giunse la terribile notizia della caduta del Tibet. Uno dopo l'altro, arrivarono i Lama più anziani, detentori dei lignaggi, per pregare e celebrare giorno e notte riti di lunga vita. Tutti vi presero parte e tutti lo supplicarono di restare in vita, perché un maestro della sua levatura ha il potere di decidere quando lasciare il corpo. Jamyang Khyentse si limitava a stare a letto, accettava le offerte, rideva e diceva con un sorriso d'intesa: "Va bene, tanto per buon auspicio, diciamo che vivrò".

Invece, avemmo la prima certezza che stava per morire dal Gyalwang Karmapa a cui aveva detto di avere terminato il lavoro che si era assunto in questa vita e che aveva deciso di lasciare questo mondo. Il Karmapa lo riferì a uno dei discepoli più stretti di Khyentse, che scoppiò in pianto. Così, tutti vennero a saperlo. La morte avvenne subito dopo la notizia che i tre grandi monasteri tibetani, Sera, Drepung e Ganden, erano stati occupati dai cinesi. Sembrò un tragico segno che il Tibet cadesse mentre moriva questo grande essere che rappresentava l'incarnazione del Buddhismo tibetano.

Jamyang Khyentse Chokyi Lodro morì alle tre del mattino, il sesto giorno del quinto mese tibetano. Dieci giorni prima, mentre trascorrevamo la notte celebrando un rito di lunga vita per lui, la terra fu squassata da un forte terremoto. Secondo i sutra buddhisti, è il segno dell'imminente morte di un essere illuminato.

Per tre giorni la sua morte fu mantenuta segreta. Nessuno doveva saperlo. A me dissero che era sopravvenuto un improvviso peggioramento, e mi misero a dormire in un'altra stanza. Lama Chokden, suo assistente principale e maestro

delle cerimonie, era la persona che aveva passato più tempo con il mio maestro. Era un uomo taciturno, serio e ascetico, dallo sguardo penetrante e le guance incavate, di modi solenni e raffinati, anche se umili. Era stimato per l'assoluta integrità, la profonda umanità, la bontà del cuore e la memoria straordinaria. Ricordava ogni parola e ogni episodio raccontato dal mio maestro, e conosceva nei minimi particolari i rituali più complessi e il loro significato. Era inoltre un praticante esemplare e un maestro. Lo vedevamo portare come sempre il cibo nella stanza di Jamyang Khyentse, ma in volto aveva un'espressione cupa. Gli chiedevamo notizie, e ci rispondeva: "Sempre uguale". In alcune tradizioni è molto importante mantenere il segreto mentre un maestro rimane in meditazione dopo la morte. E dovvemmo aspettare tre giorni per sapere la verità.

Il governo indiano mandò un telegramma a Pechino, che fu ritrasmesso al monastero tibetano di Dzongsar dove molti monaci erano in lacrime perché in qualche modo sapevano già della morte. Prima della nostra partenza, Jamyang Khyentse aveva dato la misteriosa assicurazione che sarebbe ritornato una volta prima di morire. La mantenne. Il giorno di capodanno, sei mesi prima che morisse, durante una danza rituale molti monaci anziani ebbero una visione: lo videro manifestarsi nel cielo nel suo aspetto di sempre. Jamyang Khyentse aveva fondato al monastero un centro di studi, famoso per avere prodotto i migliori studiosi dell'epoca. Nel tempio principale c'era una grande statua del futuro Buddha, Maitreya. Un mattino presto, poco dopo la visione prodottasi in cielo il giorno di capodanno, il guardiano aprì la porta e... Jamyang Khyentse era seduto in grembo al Buddha Maitreya.

Morì nella posizione del 'leone dormiente'. Tutti i segni indicavano che era ancora in stato meditativo, e per tre giorni nessuno toccò il corpo. Non mi abbandonerà mai il ricordo del momento in cui uscì dalla meditazione: il naso s'infossò di colpo, la pelle perse il colore e la testa gli cadde di lato. Ma, fino a quel momento, il suo corpo aveva conservato un certo equilibrio, forza e vita.

Era sera quando lavammo il corpo. Lo rivestimmo e lo trasferimmo dalla sua stanza al tempio principale del palazzo, traboccante di folla venuta a porgere l'ultimo omaggio circumambulando il tempio

Allora accadde qualcosa di straordinario: a poco a poco si manifestò e si propagò ovunque una luce lattea incandescente, come una fine nebbia luminosa. All'esterno del tempio del palazzo c'erano quattro grandi lampade elettriche che a quell'ora splendevano intensamente, perché alle sette era già buio. Ma il loro chiarore era offuscato dalla luce misteriosa. Apa Pant, che era il Rappresentante politico in Sikkim, fu il primo a chiamare per scoprire di cosa si trattava. Poi seguirono le telefonate di molti altri, perché quella strana luce ultraterrena era stata vista da centinaia di persone. Un maestro disse che, secondo i tantra, manifestazioni luminose come quella sono il segno dell'ottenimento della buddhità.

Inizialmente si era deciso di tenere il corpo di Jamyang Khyentse nel tempio del palazzo per una settimana, ma presto incominciarono ad arrivare telegrammi dai discepoli. Era il 1959 e molti, tra cui Dilgo Khyentse Rinpoche, erano appena riusciti a fuggire dal Tibet dopo un viaggio lungo e pericoloso. Tutti chiedevano che il corpo rimanesse esposto per poterlo vedere. Così, restò per altre due settimane. Ogni giorno si tenevano quattro sessioni di preghiera con centinaia di monaci, guidati da lama di tutte le scuole e spesso in presenza dei detentori dei lignaggi. Furono offerte migliaia e migliaia di lampade al burro. Poiché non c'era segno di putrefazione e il corpo non mandava odore, lo tenemmo esposto per un'altra settimana. L'estate indiana è caldissima, ma le settimane passavano e il corpo non presentava segni di disfacimento. Rimase esposto per sei mesi. Alla sua sacra presenza si tenevano pratiche e insegnamenti. Gli insegnamenti lasciati a metà dalla morte di Jamyang Khyentse vennero portati a termine dai discepoli anziani, e furono ordinati moltissimi nuovi monaci.

Alla fine portammo il cadavere nel luogo scelto da Jamyang Khyentse per la cremazione: Tashiding, una delle località più sacre del Sikkim, in cima a una

collina. Tutti i discepoli si radunarono lì e costruimmo lo stupa per conservare le reliquie con le nostre mani, anche se in India i faticosi lavori manuali sono in genere commissionati dietro pagamento a operai. Tutti, giovani e vecchi, dai grandi maestri come Dilgo Khyentse Rinpoche alle persone comuni trasportarono pietre sulla collina e costruirono lo stupa con le loro mani. Fu la più grande testimonianza della devozione che ispirava.

Le parole non possono descrivere la perdita rappresentata dalla sua morte. Quando lasciammo il Tibet, la mia famiglia e io perdemmo tutte le nostre terre e proprietà, ma ero ancora troppo giovane per sentirmi già attaccato. Invece la perdita di Jamyang Khyentse fu così grande che ancora oggi, dopo tanti anni, ne provo dolore. Tutta la mia fanciullezza trascorse illuminata dalla sua presenza. Dormivo in un lettino ai piedi del suo letto, e per tanti anni mi svegliai al suono della sua voce che pregava e dello schiocco dei grani del suo rosario. Le sue parole, gli insegnamenti, la grande e pacifica radiosità della sua presenza, il sorriso, sono impressi indelebilmente nella mia memoria. È la fonte d'ispirazione della mia vita. Nei momenti difficili e mentre dò insegnamenti invoco sempre la sua presenza, assieme a quella di Padmasambhava. La sua morte rappresentò una perdita incalcolabile per il Tibet e per il mondo. Pensavo che se il Buddhismo fosse svanito e solo lui fosse rimasto (e la stessa cosa per Dilgo Khyentse Rinpoche), allora anche il Buddhismo sarebbe rimasto, perché era la perfetta incarnazione di ciò che il Buddhismo insegna. Con la fine di Jamyang Khyentse finì un'era, e forse tutta una dimensione di forza e conoscenza spirituale.

Morì a soli sessantasette anni, e spesso mi chiedo quale sarebbe stato lo sviluppo del Buddhismo tibetano se Jamyang Khyentse ne avesse continuato a ispirare la crescita dall'esilio in Occidente con la stessa autorità e l'infinito rispetto per tutte le tradizioni e i lignaggi che l'aveva fatto tanto amare in Tibet. Poiché era il maestro dei maestri, e poiché tutti i detentori dei lignaggi avevano ricevuto da lui iniziazioni e insegnamenti, venerandolo come il proprio maestro-radice, aveva l'autorità per mantenerli uniti in uno spirito di devota armonia e cooperazione.

Ma un grande maestro non muore mai. Jamyang Khyentse è qui e continua a ispirarmi mentre scrivo queste pagine. È la forza che sorregge questo libro e tutti i miei insegnamenti, è il fondamento e lo spirito di tutto ciò che faccio, è lui che continua a darmi la mia direzione interiore. La sua benedizione e la sua fiducia sono sempre con me, guidandomi nel difficile compito di rappresentare, come posso, la tradizione di cui fu un così sublime rappresentante. Il suo nobile volto è più vivo per me di qualunque altro, e nei suoi occhi vedo quella luce di saggezza e di compassione trascendenti che nessun potere, nel cielo o sulla terra, può spegnere.

Possano i lettori conoscerlo un po' attraverso questo libro, possiate voi tutti essere ispirati, come io lo sono stato, dall'impegno della sua vita e dal fulgore della sua morte, possiate voi tutti ricavare dal suo esempio di dedizione totale al bene di tutti gli esseri senzienti il coraggio e la saggezza necessari per agire per la verità nell'epoca contemporanea!

17

La radiosità intrinseca

Quando al momento della morte si rivela la Luminosità fondamentale, un praticante esperto, mantenendo la piena consapevolezza, si fonde con essa e raggiunge la liberazione. Se invece la Luminosità fondamentale non viene riconosciuta, sperimentiamo il bardo successivo: il bardo luminoso della dharmata.

L'insegnamento del bardo della dharmata appartiene specificamente allo Dzogchen e fu preservato nei secoli al cuore degli insegnamenti Dzogchen. Avevo qualche esitazione nel rendere pubblico quello che è tra i più sacri insegnamenti, e se non vi fossero già alcuni precedenti non avrei

assolutamente potuto esporlo. Ma sono già stati pubblicati il Libro tibetano dei morti e altri testi che parlano del bardo della dharmata, portando però a conclusioni ingenuie. Ritengo sia estremamente importante, e che il momento sia giusto, per fare chiarezza su questo bardo inserendolo nel suo autentico contesto. Sottolineo che non parlerò dettagliatamente delle pratiche avanzate connesse con questo insegnamento, nessuna delle quali può, in nessuna circostanza, essere seguita senza la guida e le istruzioni di un maestro qualificato verso il quale si deve avere una connessione e una dedizione assolutamente pure.

Ho attinto a fonti diverse per rendere più chiaro possibile il capitolo, che ritengo sia uno dei più importanti di tutto il libro. Mi auguro che, leggendolo, molti di voi possano creare un legame con questo straordinario insegnamento e ricevano l'ispirazione per saperne di più e per incominciare a praticarlo.

## LE QUATTRO FASI DELLA DHARMATA

La parola sanscrita dharmata (tibetano cho nyi) indica la natura intrinseca di tutte le cose, l'essenza delle cose così come sono. La dharmata è la nuda verità incondizionata, la natura della realtà o vera natura dell'esistenza fenomenica. Stiamo parlando di qualcosa di fondamentale per la comprensione globale della natura della mente e di tutte le cose.

La fine del processo di dissoluzione e il sorgere della Luminosità fondamentale ci apre una dimensione totalmente nuova che ora comincia a manifestarsi. Credo che una buona analogia sia quella della notte che trapassa nel giorno. La fase finale del processo di dissoluzione della morte è l'oscura esperienza dello stadio del 'Completo conseguimento', descritta come un 'cielo avvolto nell'oscurità'. Il presentarsi della Luminosità fondamentale è come il chiarore nel cielo vuoto che precede l'alba. Poi, a poco a poco, si leva in tutto il suo fulgore il sole della dharmata, illuminando il profilo della terra in tutte le direzioni. È la spontanea manifestazione della naturale radiosità del Rigpa, che divampa in forma di energia e di luce.

Come il sole sorge nel limpido cielo vuoto, la luminosa manifestazione del bardo della dharmata sorge dallo spazio onnipervadente della Luminosità fondamentale. Noi chiamiamo questa manifestazione di suono, luce e colore 'presenza spontanea', perché è sempre e intrinsecamente presente nella vastità della 'purezza primordiale' che ne costituisce la base.

Quel che avviene in realtà a questo punto è un processo di dispiegamento in cui si rendono sempre più manifeste la mente e la sua natura fondamentale. Il bardo della dharmata è uno stadio di questo processo. Attraverso la sua dimensione di luce ed energia, la mente si dispiega dal suo stato più puro, la Luminosità fondamentale, verso la sua manifestazione come forma nel bardo successivo, il bardo del divenire.

Trovo molto significativo che la fisica moderna abbia scoperto che la materia, indagata sempre più a fondo, si rivela come un oceano di luce e di energia.

"La materia è, per così dire, luce condensata o congelata... tutta la materia è una condensazione della luce in configurazioni che si muovono a una velocità media inferiore alla velocità della luce", scrive David Bohm. Anche la luce è, per la fisica moderna, un fenomeno multidimensionale: "È energia e anche il suo atto di formarsi, prendendo contenuto, forma e struttura. È potenzialità totale".

Il bardo della dharmata si svolge in quattro fasi, ciascuna delle quali presenta un'opportunità di liberazione. Se questa non viene colta, si mette in moto la fase successiva. La spiegazione che ne darò è ricavata dai Tantra Dzogchen, dove si insegna che solo mediante la speciale pratica avanzata della Luminosità, il Togal, si può realmente comprendere il vero significato del bardo della dharmata. Negli insegnamenti di altre tradizioni tibetane riguardanti la morte, il bardo della dharmata riceve minor attenzione. Persino nel Libro tibetano dei morti, che appartiene anch'esso allo Dzogchen, la

sequenza di queste quattro fasi è solo adombrata, come se la si volesse tenere nascosta, e non viene spiegata in modo chiaro e strutturato. Devo ricordare che le parole non possono far altro che fornire una rappresentazione concettuale di quanto accade nel bardo della dharmata, una rappresentazione che rimarrà concettuale finché il praticante non abbia perfezionato la pratica del Togal trasformando in innegabile esperienza personale ogni dettaglio di ciò che ora descriverò. Il mio tentativo è di comunicarvi la possibilità di una dimensione meravigliosa e stupefacente, completando così la descrizione degli stati di bardo. Mi auguro sinceramente che questa descrizione possa risvegliarvi il ricordo quando attraverserete il processo della morte.

### 1. Luminosità: il paesaggio di luce

Nel bardo della dharmata assumete un corpo di luce. La prima fase corrisponde al momento in cui lo 'spazio si dissolve in luminosità'. Improvvisamente siete consapevoli di un vibrante mondo fluido di suoni, luci e colori. Le forme del nostro paesaggio abituale si fondono in un onnipervadente paesaggio luminoso. È brillante, luminoso e raggiante, trasparente e ricco di colori, non delimitato da dimensioni o direzioni sfolgorante e in continuo movimento. Il Libro tibetano dei morti lo paragona a un 'miraggio in una torrida pianura estiva'. I suoi colori sono la naturale espressione delle qualità elementari e intrinseche della mente: lo spazio è percepito come luce azzurra, l'acqua come luce bianca, la terra come luce gialla, il fuoco come luce rossa e l'aria come luce verde. La stabilità delle scintillanti manifestazioni luminose del bardo della dharmata è in rapporto diretto con la stabilità che avete raggiunto nella pratica del Togal. Solo una reale padronanza del Togal vi permetterà di rendere stabile la vostra esperienza in modo da usarla come strumento di liberazione. Altrimenti il bardo della dharmata vi baluginerà davanti come un lampo di luce, e non vi accorgete neppure che si è manifestato. Desidero sottolineare ancora che solo un praticante di Togal è capace del riconoscimento risolutivo che queste sfolgoranti manifestazioni luminose non sono separate dalla natura della mente.

### 2. Unione: le divinità

Se non avviene il riconoscimento della luce come manifestazione spontanea del Rigpa, le luci e i colori iniziano a unirsi e agglomerarsi in punti o sfere luminose di varie dimensioni, chiamate tiklé. Al loro interno appaiono i 'mandala delle divinità pacifiche e irate', in forma di enormi concentrazioni sferiche di luce che sembrano occupare la totalità dello spazio. È la seconda fase, in cui la 'luminosità si dissolve nell'unione' manifestandosi come buddha o divinità di varie dimensioni, colori e forme, ciascuna con i propri attributi. Emanano una luce brillante, fulgida, accecante; suoni fragorosi paragonabili al rombo di migliaia di tuoni; raggi di luce perforanti come fasci laser. Si tratta delle 'quarantadue divinità pacifiche e delle cinquantotto divinità irate' descritte nel Libro tibetano dei morti, che si manifestano per un certo numero di 'giorni' entro il proprio mandala specifico ripartito in cinque parti. La visione occupa la vostra percezione con tale intensità che provoca paura e terrore, se non la riconoscete per ciò che è: una paura e un panico cieco possono invadervi fino a farvi perdere la coscienza. Tra voi e le divinità scorrono sottilissimi raggi di luce, che uniscono il vostro cuore al loro. Nei raggi che emanano dalle divinità appaiono innumerevoli sfere luminose, che aumentano di dimensione e si avvolgono mentre le divinità si dissolvono dentro di voi.

### 3. Saggezza

Se di nuovo fallite il riconoscimento e non avete la stabilità necessaria, si avvia la fase successiva in cui l'unione si dissolve nella saggezza.

Dal vostro cuore emana un altro splendido raggio di luce da cui si dispiega una visione di dimensioni gigantesche i cui particolari restano però vividi e precisi. È la manifestazione dei diversi aspetti della saggezza, che si rivelano contemporaneamente in uno spettacolo di tappeti di luce distesi e sfolgoranti tiklé sferici luminosi.

Dapprima, su un tappeto blu intenso, appaiono scintillanti tiklé color zaffiro, a gruppi di cinque. Al di sopra, su un tappeto di luce bianca, appaiono tiklé raggianti come cristalli bianchi. Ancora al di sopra, su un tappeto giallo, tiklé dorati, mentre un tappeto di luce rossa sostiene tiklé rosso rubino. Sono incoronati da una sfera splendente simile a un baldacchino aperto di penne di pavone.

Questa sfolgorante manifestazione luminosa è la manifestazione delle cinque saggezze: la saggezza dello spazio che tutto accoglie, la saggezza simile a specchio, la saggezza uniformante, la saggezza del discernimento e la saggezza che tutto compie. Ma, poiché la saggezza che tutto compie giunge a perfezione solo con l'illuminazione, non si manifesta ancora. Manca perciò il tappeto verde e i tiklé dello stesso colore, anche se sono impliciti negli altri colori. Ciò che si manifesta qui è il nostro potenziale di liberazione, e la saggezza che tutto compie si manifesterà solo quando diverremo un buddha. Se non ottenete la liberazione in questo stadio, rimanendo senza distrazioni nella natura della mente, i tappeti luminosi, i tiklé e il vostro Rigpa si dissolvono nella fulgida sfera luminosa simile a un baldacchino di penne di pavone.

#### 4. Presenza spontanea

Tutto ciò che è accaduto sin qui annuncia la fase finale del bardo della dharmata, in cui la 'saggezza si dissolve nella presenza spontanea'. Ora si manifesta con tremenda immediatezza tutta la realtà. Prima sorge lo stato della purezza primordiale, simile a un cielo sgombro e senza nubi. Poi appaiono le divinità pacifiche e irate, seguite dai reami puri dei buddha, al di sotto dei quali si trovano i sei reami dell'esistenza samsarica.

L'immensità di questa visione è al di là di ogni immaginazione. Tutte le possibilità sono presenti: dalla saggezza e la liberazione alla confusione e alla rinascita. Vi scoprirete dotati del potere della chiaroveggenza e della reminiscenza. Potrete ad esempio vedere, con assoluta chiarezza e senza impedimenti, le vostre vite passate e future, leggere nelle menti altrui e conoscere i sei reami di esistenza. Richiamerete istantaneamente alla memoria tutti gli insegnamenti ricevuti, e forse anche insegnamenti mai ascoltati sorgeranno nella vostra mente.

Quindi la visione si riassorbe nella sua essenza originaria, come una tenda che si affloscia quando le corde vengono tagliate.

Se avete la stabilità necessaria per riconoscere queste manifestazioni come la 'radiosità spontanea' del Rigpa, siete liberati. Ma, senza esperienza della pratica del Tegal, non potrete sopportare la vista delle divinità, 'sfolgoranti come il sole'. Invece, come risultato delle tendenze abituali sviluppate nelle vite precedenti, il vostro sguardo sarà attratto dai sei reami. Dando il vostro riconoscimento a questi, essi vi attireranno di nuovo nell'illusione.

Nel Libro tibetano dei morti vengono assegnati determinati periodi di giorni alle varie esperienze del bardo della dharmata. Non si tratta di giorni solari di ventiquattro ore, perché la sfera della dharmata è al di là dei limiti spazio temporali. Sono 'giorni meditativi' e si riferiscono al periodo in cui siamo riusciti a rimanere senza distrazioni nella natura della mente, in uno stato mentale centrato. Se la nostra pratica meditativa non è stabile, questi 'giorni' saranno brevissimi, e la visione delle divinità pacifiche e irate sarà così fugace che non ce ne accorgeremo neppure.

## COMPRENDERE LA DHARMATA

Ora che il bardo della dharmata sorge su di me abbandonerò ogni paura e terrore

riconoscerò ogni apparizione come manifestazione del mio Rigpa, sapendo che è la produzione naturale di questo bardo.

Ora che ho raggiunto questo momento cruciale non temerò le divinità pacifiche e irate che nascono dalla natura stessa della mia mente.

La chiave per comprendere questo bardo è che tutto ciò che vi si manifesta è la radiosità spontanea della natura della mente, aspetti diversi della sua energia illuminata che vengono liberati. Come gli arcobaleni luminosi rifratti da un cristallo ne costituiscono il naturale irraggiamento, le abbacinanti manifestazioni della dharmata non sono diverse dalla natura della mente. Ne costituiscono l'espressione spontanea. Per quanto possano essere terrificanti, dice il Libro tibetano dei morti, non vi dovrebbero impaurire più di un leone imbalsamato.

Sarebbe però scorretto chiamarle 'visioni' o anche 'esperienze', in quanto la visione e l'esperienza si fondano su un rapporto dualistico tra un soggetto che percepisce e un oggetto percepito. Se riconosciamo le manifestazioni del bardo della dharmata come l'energia di saggezza della nostra stessa mente, non c'è alcuna dicotomia percettore-percepito, è un'esperienza di non dualità. Penetrarvi totalmente equivale a ottenere la liberazione. Scrive infatti Kalu Rinpoche: "La liberazione nasce quando, nello stato successivo alla morte, la coscienza realizza che le proprie esperienze non sono altro che la mente stessa".

Ma, in uno stato in cui non abbiamo più il fondamento o la protezione di un corpo e di un mondo materiale, le energie della natura della mente liberate nel bardo possono sembrare straordinariamente reali e assumere un'esistenza oggettiva. Sembrano prodursi in un mondo esterno. Senza la stabilità della pratica non abbiamo conoscenza del non duale, di qualcosa che non dipende dalla nostra percezione. Scambiando le manifestazioni per qualcosa di separato da noi, prendendole per 'visioni esterne', reagiremo con speranza o paura, ricadendo di nuovo nell'illusione.

Come nel sorgere della Luminosità fondamentale, anche nel bardo della dharmata la chiave della liberazione è il riconoscimento. Solo qui può avvenire il riconoscimento della radiosità spontanea del Rigpa, l'energia della natura della mente che si manifesta, che segna la differenza tra la liberazione e la ricaduta nell'incontrollato ciclo delle rinascite. Prendiamo, ad esempio, le cento divinità pacifiche e irate che appaiono nella seconda fase di questo bardo. Sono i buddha delle cinque famiglie, le loro controparti femminili, bodhisattva maschi e femmine, i buddha dei sei reami e una serie di divinità irate e protettrici. Tutti si producono entro la luce abbagliante delle cinque saggezze.

Come considerare questi buddha e queste divinità? "Ognuna di queste forme pure esprime la modalità illuminata di un aspetto della nostra esperienza impura". I cinque buddha maschili sono l'aspetto puro dei cinque aggregati dell'io. Le loro cinque saggezze sono l'aspetto puro delle cinque emozioni negative. I cinque buddha femminili sono gli elementi puri della mente, che sperimentiamo come elementi impuri nel nostro corpo e nell'ambiente fisico. Gli otto bodhisattva sono l'aspetto puro degli otto tipi di coscienza, mentre le loro controparti femminili sono l'aspetto puro degli oggetti di queste coscienze. Che si manifesti la visione pura delle famiglie di buddha e delle loro saggezze, oppure la visione impura degli aggregati e delle emozioni negative, la loro natura fondamentale è essenzialmente identica. La differenza sta nel nostro modo di riconoscerle, e se riusciamo a vedere che si producono dalla base della natura della mente come la sua energia illuminata.

Prendiamo, ad esempio, ciò che nella mente ordinaria si manifesta come un

pensiero di desiderio: riconosciuto nella sua vera natura appare, libero da attaccamento, come 'saggezza del discernimento'. Ira e rabbia, riconosciute nella loro realtà, appaiono come limpidezza adamantina, libera da attaccamento, cioè 'saggezza simile a specchio'. L'ignoranza appare come infinita chiarezza naturale priva di concetti: la 'saggezza dello spazio che tutto accoglie'. L'orgoglio, come non dualità e uguaglianza: la 'saggezza uniformante'. L'invidia, libera da preferenza e attaccamento, appare come saggezza che tutto compie'. Le cinque emozioni negative sono tali perché non ne riconosciamo la vera natura. Mediante il riconoscimento vengono purificate e liberate, e si presentano come la manifestazione stessa delle cinque saggezze.

Se, nel bardo della dharmata, non riconoscete le luci sfolgoranti di queste saggezze, la 'percezione' viene influenzata dall'attaccamento all'io come accade, dice un maestro, a una persona febbricitante in preda alle allucinazioni. Se, ad esempio, non riconoscete la luce color rubino della saggezza del discernimento, essa apparirà come fuoco, perché è la pura essenza dell'elemento fuoco; se non riconoscete la vera natura della luce dorata della saggezza uniformante, essa apparirà come terra, di cui costituisce la pura essenza, e così via.

Quando l'attaccamento all'io influenza la 'percezione' di ciò che si manifesta nel bardo della dharmata, ne causa la trasformazione, potremmo dire solidificazione, nelle diverse basi dell'illusione del samsara.

Per spiegare come avviene il non riconoscimento e l'influenza dell'attaccamento all'io, un maestro Dzogchen usa l'esempio del ghiaccio e dell'acqua. L'acqua è un liquido dotato di eccellenti qualità: pulisce e spegne la sete. Congelando, si solidifica in ghiaccio. Così l'attaccamento all'io solidifica tanto l'esperienza interiore quanto il modo di percepire il mondo esterno. Ma, come al calore del sole il ghiaccio si scioglie e ridiventa acqua, così alla luce del riconoscimento si rivela la nostra illimitata natura di saggezza.

Ora possiamo capire come, dopo la comparsa della Luminosità fondamentale e del bardo della dharmata, si riproduce di nuovo il samsara in conseguenza di non aver riconosciuto per due volte la natura essenziale della mente. La prima volta non è stata riconosciuta la Luminosità fondamentale, la base della natura della mente. Altrimenti avremmo ottenuto la liberazione. La seconda volta si manifesta la natura di energia della natura della mente, e si presenta una seconda possibilità di liberazione. Se non viene riconosciuta, le emozioni negative che sorgono iniziano a solidificarsi in varie percezioni errate, che contribuiscono a creare i reami illusori che chiamiamo samsara imprigionandoci nel ciclo di nascita e morte. Tutta la pratica spirituale è quindi indirizzata a invertire ciò che chiamerei lo 'sviluppo dell'ignoranza', de-strutturando e de-solidificando le false percezioni, interconnesse e interdipendenti, che ci hanno intrappolati in una realtà illusoria di nostra invenzione.

Come per il sorgere della Luminosità fondamentale al momento della morte, anche nel bardo della dharmata la liberazione non è assicurata. L'apparizione della luce sfolgorante della saggezza è infatti accompagnata da altre luci e suoni più confortanti, semplici, gradevoli; meno impegnativi e imponenti della luce della saggezza. Queste luci soffuse (annebbiate, gialle, verdi, azzurre, rosse e bianche) sono le nostre tendenze inconsue abituali accumulate attraverso l'ira, l'avidità, l'ignoranza, il desiderio, l'invidia e l'orgoglio. Sono le emozioni che creano i sei reami del samsara: degli inferni, degli spiriti affamati, animale, umano, dei semidei e degli dèi. Se, in vita, non abbiamo conosciuto e stabilizzato la dharmata della mente, siamo attratti istintivamente verso le morbide luminescenze dei sei reami, a mano a mano che torna a risvegliarsi la tendenza primaria all'afferrare che abbiamo costruito nel corso della vita. Spaventata dal dinamico fulgore della saggezza, la mente arretra. Le luci morbide, cioè il richiamo delle nostre tendenze abituali, ci attirano verso una rinascita che sarà determinata dalle emozioni negative preponderanti nel nostro karma e nel nostro flusso mentale.

Prendiamo dal Libro tibetano dei morti l'esempio dell'apparizione di un buddha pacifico che illustra l'intero processo. Il maestro o l'amico spirituale dice alla coscienza del morto:

Figlio/figlia di famiglia illuminata, ascolta senza distrarti!  
Durante il terzo giorno sorgerà una luce gialla, che è la pura essenza dell'elemento terra. Allo stesso tempo, dal giallo campo di Buddha meridionale detto 'il Glorioso', il Buddha Ratnasambhava apparirà di fronte a te. Il suo corpo è giallo e ha in mano il gioiello che esaudisce i desideri. Siede su un trono sorretto da cavalli, ed è abbracciato dalla sua suprema consorte Mamaki. È accompagnato dai due bodhisattva Akashagarbha e Samantabhadra e dalle due bodhisattva Mala e Dhupa: così, dallo spazio di luce d'arcobaleno, appaiono sei forme di buddha.

L'intrinseca purezza dello skandha delle sensazioni (la 'saggezza uniformante'), una luce gialla, brillante e adorna di tiklé di luce, grandi e piccoli, luminosi e chiari, intollerabili per gli occhi, verrà verso di te, provenendo dal cuore di Ratnasambhava e della sua consorte, penetrerà il tuo cuore, e i tuoi occhi non potranno sopportarla.

Allo stesso tempo, assieme alla luce della saggezza, anche la tenue luce blu che rappresenta il reame umano penetrerà il tuo cuore. In quel momento, per l'influsso dell'orgoglio, fuggirai terrorizzato dall'intensità della luce gialla, e proverai un senso di piacere per la tenue luce blu del reame umano, sviluppando così attaccamento per esso.

A questo punto non avere paura della penetrante luce gialla, in tutta la sua radiosità abbagliante, e riconoscila come saggezza. Lascia che il tuo Rigpa vi riposi, rilassato, a suo agio, in uno stato privo di ogni attività. Abbi fiducia nella luce; abbi devozione e vivo desiderio per essa. Se la riconoscerai come la naturale radiosità del tuo stesso Rigpa, anche se non sentirai devozione e non reciterai la necessaria preghiera di ispirazione, tutti i corpi di buddha e i raggi di luce si fonderanno inseparabilmente con te, e realizzerai la buddhità.

Se non sarai in grado di riconoscerla come la naturale radiosità del tuo Rigpa, invocala con devozione pensando: È la luce dell'energia compassionevole del Buddha Ratnasambhava, e io vi cerco rifugio'. Poiché è realmente il Buddha Ratnasambhava che viene per guidarti attraverso i terrori del bardo, ed è il raggio di salvezza della sua energia compassionevole, colma il tuo cuore di devozione per essa.

Non provare piacere per la tenue luce blu del reame umano. È il sentiero seducente delle tendenze abituali accumulate a causa del tuo profondo orgoglio. Se ne sarai attratto, precipiterai nel reame umano, dove sperimenterai la sofferenza di nascita, vecchiaia, malattia e morte, e perderai l'occasione di uscire dalla palude del samsara. Questa [tenue luce blu] è un ostacolo che blocca la via della liberazione, non guardarla, ma abbandona l'orgoglio! Abbandona le sue tendenze abituali! Non sviluppare attaccamento [per questa tenue luce blu]! Non desiderarla! Prova devozione e desiderio per l'abbagliante e luminosa luce gialla, concentrati con attenzione totale sul Buddha Ratnasambhava e recita questa preghiera:

Ahimé!

Mentre a causa del mio profondo orgoglio sto vagando nel samsara,  
possa il Buddha Ratnasambhava guidarmi  
sullo splendente sentiero di luce che è la 'saggezza uniformante',  
e possa la sua suprema consorte Mamaki seguirmi;  
possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo  
e condurmi al perfetto stato di buddha.

Recitando con profonda devozione questa preghiera ispiratrice, ti dissolverai nella luce d'arcobaleno nel cuore del Buddha Ratnasambhava e della sua consorte, e diventerai un Buddha Sambhogakaya nel campo di Buddha meridionale noto come 'il Glorioso'.

La descrizione dell'apparizione del Buddha Ratnasambhava termina affermando che attraverso la 'rivelazione' del maestro o dell'amico spirituale la liberazione è certa, per scarse che siano le capacità del defunto. Ma, continua il Libro tibetano dei morti, anche dopo molte 'rivelazioni', alcuni, a causa del cattivo karma, non conseguono il riconoscimento e la liberazione. Turbati da desiderio e oscuramenti, atterriti dalle luci e dai suoni, fuggono. Quindi, il 'giorno' successivo, appare il Buddha Amitabha, il Buddha della luce infinita, con il suo mandala di divinità, in tutto lo splendore della sua abbagliante luce rossa. Si manifesta assieme alla gialla luce morbida e seducente degli spiriti affamati, originata dal desiderio e dalla grettezza. Seguono poi, sempre nel Libro tibetano dei morti, le apparizioni di tutte le divinità pacifiche e irate.

Spesso mi viene chiesto: "Queste divinità appaiono anche a un occidentale? E, se è così, assumono forme familiari alla mente occidentale?".

Le manifestazioni del bardo della dharmata sono indicate come 'spontaneamente presenti'. Ciò significa che sono connaturate e non condizionate e che esistono in ciascuno di noi. La loro apparizione non dipende in alcun modo dalle nostre realizzazioni spirituali, che determinano solo il grado del nostro riconoscimento. Non sono peculiari ai tibetani. Sono un'esperienza universale e basilare, ma certo il modo di percepirle dipende dai nostri condizionamenti. Poiché sono per natura illimitate, sono libere di manifestarsi in qualunque forma.

Possono quindi assumere le forme che ci sono più familiari. Ai cristiani potranno apparire, ad esempio, come Cristo o la Vergine Maria. Lo scopo della manifestazione illuminata dei buddha è di aiutarci, e quindi assumerà la forma più appropriata e più utile per noi. Ma, qualunque sia la forma in cui compaiono, è essenziale riconoscere che la loro natura fondamentale è assolutamente identica.

## IL RICONOSCIMENTO

Lo Dzogchen spiega che, così come la Luminosità fondamentale non viene riconosciuta in mancanza di una vera realizzazione della natura della mente e di una salda esperienza nella pratica del Trekcho, non si può riconoscere il bardo della dharmata senza avere consolidato la pratica del Togal. Un praticante esperto di Togal, che ha portato a perfezione e alla massima stabilità la luminosità della natura della mente, ha già conosciuto direttamente in questa vita quelle stesse apparizioni che si manifesteranno nel bardo della dharmata. È un'energia, una luce già presente in noi, benché momentaneamente nascosta. Alla morte del corpo e dei livelli grossolani della mente, i suoni, i colori e la luce della nostra vera natura divampano liberati.

Ma il Togal non è l'unico mezzo per trasformare questo bardo in possibilità di liberazione. I tantristi mettono in relazione con la propria pratica le apparizioni del bardo della dharmata. Nel Tantra le divinità sono intese come un canale di comunicazione. È difficile entrare in rapporto con la presenza delle energie illuminate se non hanno una forma o una base che permetta la comunicazione. Le divinità sono considerate come metafore che incarnano e convogliano le infinite energie e modalità della mente di saggezza dei buddha. Personificarle sotto forma di divinità consente al praticante di riconoscerle e di entrarvi in rapporto. Abituandosi a creare e a riassorbire le divinità durante le visualizzazioni, il praticante comprende che le divinità e la mente che le percepisce non sono separate.

I praticanti del Buddhismo tibetano usano uno yidam, un buddha o una divinità specifica con cui hanno una forte connessione karmica, che rappresenta la personificazione individuale della verità e che viene invocato come cuore stesso della pratica. Invece di percepire le manifestazioni della dharmata come fenomeni esterni, i praticanti tantrici le mettono in relazione con il proprio yidam, e si uniscono e fondono con esse. Riconoscendo lo yidam come la

naturale radiosità della mente illuminata, sono in grado di sostenere la vista delle manifestazioni e di lasciare che appaiano sotto forma di divinità. Grazie a questa percezione pura, il praticante riconosce tutto ciò che si manifesta nel bardo come la manifestazione stessa dello yidam. Quindi, attraverso il potere della pratica e la benedizione della divinità, è in grado di ottenere la liberazione nel bardo della dharmata.

Questo è il motivo per cui, nella tradizione tibetana, i laici e i praticanti comuni che non hanno familiarità con lo yidam vengono invitati a riconoscere qualunque manifestazione, immediatamente ed essenzialmente, come Avalokiteshvara, il Buddha della compassione, Padmasambhava o Amitabha, a seconda di quale conoscevano meglio in vita. In breve: la modalità della vostra pratica in vita è la stessa modalità con cui cercherete di riconoscere le manifestazioni del bardo della dharmata.

Altro modo significativo per considerare questo bardo è vederlo in quanto dualità che si manifesta nella sua forma più pura. Ci vengono offerti i mezzi per la liberazione, ma siamo simultaneamente sedotti dal richiamo delle nostre abitudini e degli istinti. Sperimentiamo contemporaneamente la pura energia della mente e la sua confusione. È come venire incitati a prendere una decisione, a scegliere tra l'una e l'altra. Non c'è bisogno di dire che la possibilità della scelta è determinata dal grado e dalla perfezione raggiunta in vita nella pratica spirituale.

18

## Il bardo del divenire

Per la maggior parte di noi, morire significa semplicemente entrare in uno stato di oblio. Si dice che i tre stadi della dissoluzione interna possono essere rapidi come tre schiocchi di dita. L'essenza bianca del padre e quella rossa della madre si incontrano nel cuore, e si produce la nera esperienza chiamata 'Completo conseguimento'. Sorge la Luminosità fondamentale. Non viene riconosciuta, e sprofondiamo nell'incoscienza.

Come abbiamo detto, si tratta del primo mancato riconoscimento, uno stadio di ignoranza chiamato in tibetano Ma Rigpa, l'opposto cioè del Rigpa. Questo fallimento segna l'inizio di un altro ciclo samsarico, dopo la momentanea interruzione prodottasi al momento della morte. Si manifesta quindi il bardo della dharmata, che ci passa accanto incompreso. È il secondo mancato riconoscimento, un altro stadio di ignoranza, di Ma Rigpa.

In esso, la prima cosa di cui prendiamo consapevolezza è 'come se il cielo e la terra si separassero di nuovo'. Ci risvegliamo di colpo nello stato intermedio tra la morte e la nuova rinascita. È il terzo bardo della morte, il bardo del divenire (sipa bardo).

Poiché non siamo riusciti a riconoscere la Luminosità fondamentale e il bardo della dharmata, i semi di tutte le nostre tendenze abituali si risvegliano e si riattivano. Il bardo del divenire copre il periodo che intercorre tra il loro risveglio e la discesa nell'utero.

La parola sipa, tradotta con 'divenire', significa anche 'possibilità' e 'esistenza'. In questo bardo, poiché la mente non è più limitata e impedita dal corpo fisico del mondo, si aprono infinite 'possibilità' di 'diventare', cioè di rinascere nei vari reami. Questo bardo possiede inoltre l'esistenza esterna del corpo mentale e l'esistenza interna della mente.

Caratteristica principale del bardo del divenire è il ruolo fondamentale della mente, mentre nel bardo della dharmata le manifestazioni avvenivano entro la sfera del Rigpa. Nel bardo della dharmata avevamo un corpo

di luce, mentre nel bardo del divenire abbiamo un corpo mentale. È una mente dotata di immensa limpidezza e illimitata mobilità, ma la direzione in cui si muove è determinata esclusivamente dalle tendenze abituali del karma passato.

Viene chiamato il bardo 'karmico' del divenire perché, come dice Kalu Rinpoche: "Tutto ciò che avviene è il prodotto cieco e automatico delle azioni

precedenti, o karma, mentre è esclusa qualunque decisione conscia. Siamo semplicemente trascinati dalla forza del karma".

La mente è giunta allo stadio successivo del suo graduale dispiegamento: dallo stato di purezza (la Luminosità fondamentale), attraverso la manifestazione della luce e dell'energia (le manifestazioni nel bardo della dharmata), a una manifestazione di una forma mentale più grossolana nel bardo del divenire. Si innesca un processo contrario a quello della dissoluzione: si riformano i venti e con essi gli stati mentali legati all'ignoranza, al desiderio e all'ira. Quindi, poiché il ricordo del nostro ultimo corpo karmico è ancora vivo, assumiamo un 'corpo mentale'.

## IL CORPO MENTALE

Il corpo mentale del bardo del divenire ha varie caratteristiche. I sensi sono attivi; è estremamente leggero, lucido e mobile, e la sua consapevolezza è sette volte più chiara che in vita. Possiede inoltre una forma rudimentale di chiaroveggenza, non controllabile coscientemente ma in grado di leggere nelle menti altrui.

All'inizio il corpo mentale assumerà una forma simile al corpo dell'ultima esistenza, ma privo di difetti e nel pieno rigoglio. Persone handicappate o gravemente malate nell'ultima esistenza avranno un corpo mentale perfetto nel bardo del divenire.

Un antico insegnamento Dzogchen assegna al corpo mentale le dimensioni di un bambino di otto-dieci anni.

Mosso dalla forza del pensiero concettuale, detto anche 'vento karmico', il corpo mentale non riesce a rimanere fermo neppure un istante.

sempre in moto. Può andare ovunque voglia senza incontrare ostacoli, spinto dal puro pensiero. Non avendo supporto fisico, attraversa barriere solide come muri o montagne.

Può vedere attraverso oggetti tridimensionali ma, poiché è privo dell'essenza paterna e materna del corpo materiale, non dispone della luce del sole e della luna, ma solo di una pallida luminescenza che illumina lo spazio immediatamente davanti a sé. Nel bardo possiamo vedere gli altri esseri ma gli esseri viventi non ci possono vedere, a meno che non dispongano della chiaroveggenza sviluppata con la meditazione profonda. Possiamo incontrare e parlare per brevi attimi con altri viaggiatori nel mondo del bardo, morti prima di noi.

A causa della presenza nella sua costituzione dei cinque elementi, il corpo mentale ci sembra solido e sentiamo gli stimoli della fame. Gli insegnamenti dicono che il corpo mentale vive di odori e si nutre del fumo delle offerte, ma solo di quelle bruciate appositamente per lui.

L'attività mentale è velocissima: i pensieri sorgono in rapida successione e possiamo fare più cose alla volta. La mente riproduce i propri modelli abituali, specie l'abitudine ad afferrarsi alle esperienze e a crederle reali.

## LE ESPERIENZE DEL BARDO

Durante le prime settimane nel bardo abbiamo l'impressione di essere un uomo o una donna, esattamente come nell'esistenza precedente. Non capiamo di essere morti. Torniamo a casa per rivedere la famiglia e i nostri cari, gli rivolgiamo la parola, li tocchiamo sulla spalla. Ma non rispondono, anzi non mostrano neppure di avvertire la nostra presenza. Per quanti sforzi facciamo, non ci sentono. Li osserviamo, impotenti, piangere attoniti e col cuore spezzato per la nostra morte. Invano cerchiamo di usare ciò che ci apparteneva. Il nostro posto a tavola non è più apparecchiato, i nostri beni vengono affidati ad altri. Ci sentiamo adirati, feriti, frustrati come, dice il Libro tibetano dei morti, "un pesce che si dibatte sulla sabbia rovente". Se siamo molto attaccati al nostro corpo, tentiamo inutilmente di rientrarvi o

ci gironzoliamo attorno. In casi estremi, il corpo mentale può rimanere accanto al corpo fisico o ai beni materiali per settimane e anni. E continuiamo ancora a non capire che siamo morti. Solo quando ci accorgiamo di non proiettare ombra, di non rifletterci nello specchio, di non lasciare orme sul terreno, allora capiamo. Il trauma di capire che siamo morti può essere tale da farci perdere la coscienza.

Nel bardo del divenire riviviamo le esperienze della vita passata, rivediamo particolari minuti da tempo dimenticati, visitiamo luoghi dove, dicono i maestri, "non abbiamo fatto altro che sputare per terra". Ogni sette giorni siamo costretti a passare di nuovo attraverso l'esperienza della morte, con tutta la sua sofferenza. Se siamo morti in pace, si riproduce lo stesso stato di pace; se siamo morti nel tormento, è l'esperienza del tormento che si ripete. Ricordate che tutto ciò avviene con una coscienza sette volte più intensa dell'ordinaria e che, nel breve bardo del divenire, ritorna tutto il karma negativo delle esistenze precedenti, concentrato e violento in modo travolgente.

Il nostro inquieto e solitario vagare per il mondo del bardo è frenetico come un incubo e, proprio come nei sogni, crediamo di avere un corpo e di esistere realmente. Invece, tutte le esperienze di questo bardo provengono dalla mente, create dal karma e dal ripresentarsi delle abitudini.

Si riformano i venti degli elementi, e dice Tulku Urygen Rinpoche: "Si odono forti suoni causati dai quattro elementi: terra, acqua, fuoco e aria. È come il rumore di una valanga che precipita, il rumore di un fiume impetuoso, il rumore di una grande massa infuocata simile all'eruzione di un vulcano, il rumore di una spaventosa bufera". Cerchiamo di fuggire muovendoci in un'oscurità terrificante, e si dice che davanti a noi si spalancano tre voragini, una bianca, una rossa e una nera, "profonde e terribili". Sono, spiega il Libro tibetano dei morti, la nostra ira, il nostro desiderio e la nostra ignoranza. Ci assalgono acquazzoni gelati, tempeste di pus e di sangue. Ci inseguono grida minacciose disincarnate, demoni antropofagi e belve carnivore.

Il vento del karma ci incalza in continuazione, e non riusciamo ad afferrarci a niente di stabile. Dice il Libro tibetano dei morti: "La bufera del karma che infuria violenta, terrificante, insopportabile, vi sospinge alle spalle". Sopraffatti dalla paura, sballottati qua e là in aria come semi di soffioni, vaghiamo impotenti nelle tenebre del bardo. Fame e sete ci tormentano, e cerchiamo disperatamente un rifugio. Le percezioni mentali cambiano velocemente proiettandoci, il Libro tibetano dei morti dice "come una catapulta", in rapide alternanze di gioia e di dolore. La mente è invasa dal desiderio di un corpo fisico, e non poterlo avere ci sprofonda ancora più nel dolore.

Il paesaggio, l'ambiente circostante è modellato dal nostro karma, così come il mondo del bardo può essere abitato dalle visioni d'incubo delle nostre illusioni. Se il nostro comportamento in vita è stato positivo, le nostre percezioni ed esperienze nello stato di bardo saranno mescolate a gioia e beatitudine; se invece abbiamo danneggiato e fatto del male agli altri, sperimenteremo dolore, pena e paura. In Tibet si dice che pescatori, cacciatori e macellai saranno assaliti da versioni mostruose delle loro vittime di un tempo.

Persone che hanno studiato a fondo le esperienze di pre-morte e soprattutto la 'visione retrospettiva della vita', che ne costituisce un tratto caratteristico, si sono chieste come sia possibile immaginare l'orrore sperimentato nel bardo da un trafficante di droga, un dittatore o un aguzzino nazista. La 'visione retrospettiva della vita' sembra suggerire che, dopo la morte, sperimentiamo tutta la sofferenza di cui siamo stati diretti e indiretti responsabili.

DURATA DEL BARDO DEL DIVENIRE

Il bardo del divenire ha una durata media di quarantanove giorni e una minima di una settimana. Il periodo varia, così come alcuni vivono cent'anni e altri muoiono giovani. Alcuni possono persino restare intrappolati nel bardo, diventando spiriti o fantasmi. Dudjom Rinpoche spiegava che, nei primi ventuno giorni, è molto forte il ricordo della vita precedente, ed è perciò il periodo più importante perché i vivi diano aiuto al morto. In seguito, inizia lentamente a prendere forma la vita futura che diventa l'influsso dominante.

Dobbiamo attendere nel bardo che si sviluppi un legame karmico con i futuri genitori. A volte penso allo stato di bardo come a una sala d'aspetto in cui possiamo rimanere in attesa per quarantanove giorni prima di trasferirci nella prossima vita. In due casi soltanto non c'è attesa nello stato intermedio, perché la potenza del karma immette direttamente nella prossima rinascita. Il primo caso riguarda coloro che hanno vissuto una vita estremamente positiva e altruistica, e hanno raggiunto un tale grado di pratica spirituale che la forza della loro realizzazione li trasporta subito verso una buona rinascita. Il secondo riguarda coloro che hanno condotto una vita assolutamente negativa e di danno agli altri: vanno rapidamente nella prossima rinascita, qualunque essa sia.

## IL GIUDIZIO

Alcune descrizioni del bardo parlano di un 'giudizio', una visione retrospettiva della vita simile al giudizio che in molte culture attende il defunto. La vostra buona coscienza, un bianco angelo custode, fa da avvocato difensore e ricorda tutti i vostri atti di bontà, mentre la vostra cattiva coscienza, un diavolo nero, chiede la condanna. Le azioni buone e cattive vengono contate con sassolini bianchi e neri. Il giudice supremo, il 'Signore della morte', consulta lo specchio del karma ed emette il verdetto. Ritengo che le scene di giudizio contengano interessanti paralleli con la visione retrospettiva della vita nelle esperienze di pre-morte. In ultima analisi, il giudizio si svolge nella nostra mente. Noi siamo sia il giudice sia l'imputato. "È interessante notare" scrive Raymond Moody, "che nei casi da me studiati il giudizio non proveniva da un essere luminoso, che sembrava amare e accettare la persona in ogni caso, ma dall'intimo dell'individuo sottoposto a giudizio".

Una donna raccontò questa esperienza di pre-morte a Kenneth Ring: "Ti viene mostrata la tua vita, e tu emetti il giudizio... Sei tu che giudichi te stesso. I tuoi peccati ti sono stati perdonati, ma tu sei capace di perdonarti per non aver fatto ciò che avresti dovuto, per i tuoi piccoli inganni? Puoi perdonarti? Il giudizio è questo".

Le scene di giudizio rivelano inoltre che, alla resa dei conti, ciò che importa è la motivazione dietro ogni azione, e che non c'è via di fuga dagli effetti delle nostre passate azioni, parole e pensieri, né dalle tracce e dalle abitudini che hanno impresso in noi. Ciò significa che siamo interamente responsabili non solo di questa vita, ma anche delle vite future.

## IL POTERE DELLA MENTE

Nel bardo la mente è così leggera, mobile e vulnerabile che qualunque pensiero, buono o cattivo, ha una forza e un impatto tremendo. Senza un corpo materiale che ci fa da base, i pensieri diventano effettivamente realtà. Immaginate il dolore e la rabbia che proveremmo vedendo il nostro funerale celebrato senza alcuna cura, o i parenti che avidamente si contendono l'eredità, o amici che amavamo profondamente credendo di essere ricambiati che parlano di noi con sarcasmo, cattiveria o degnazione. È una situazione molto pericolosa perché la nostra reazione, nella sua violenza, potrebbe catapultarci direttamente in una rinascita sfortunata.

La forza schiacciante del pensiero è quindi il punto chiave del bardo del divenire. È un momento cruciale che ci trova esposti a tutte le abitudini e tendenze alle quali abbiamo permesso di crescere e di dominare la nostra vita. Se non le fermate ora, in questa vita, impedendogli di impossessarsi della vostra mente, nel bardo del divenire ne sarete le vittime designate, scagliati qua e là dalla loro potenza. Nel bardo del divenire anche la più piccola irritazione può avere effetti devastanti. Per questo, tradizionalmente, chi legge il Libro tibetano dei morti deve avere un buon rapporto con il morto; in caso contrario, la sua stessa voce potrebbe farlo infuriare, con le conseguenze più disastrose.

Gli insegnamenti ci offrono molte descrizioni dell'exasperata sensibilità della mente nel bardo del divenire. La più eloquente paragona la mente in questo stato a una sbarra di ferro incandescente, malleabile finché resta tale ma che si rapprende immediatamente nella precisa forma in cui si trova quando si raffredda. Allo stesso modo, viene detto, in questo bardo un unico pensiero positivo può condurre immediatamente all'illuminazione, mentre un'unica reazione negativa può scagliarvi nella più lunga e intensa sofferenza. Il Libro tibetano dei morti non potrebbe darci consiglio più chiaro:

Questo momento costituisce la linea di demarcazione tra le possibilità di elevarti o di cadere in basso; se in questo momento scivoli, anche per un istante, nella pigrizia, soffrirai per sempre; se in questo momento sai concentrarti per un istante senza distrazioni, sarai felice per sempre. Concentra la mente senza distrarti; sforzati di prolungare i risultati del karma positivo!

Il Libro tibetano dei morti cerca di risvegliare qualunque esperienza di pratica spirituale in possesso del morto, incoraggiandoci ad abbandonare l'attaccamento a cose e persone, a lasciare la bramosia per un corpo, a non consentire l'insorgere del desiderio e dell'ira, a coltivare la benevolenza al posto dell'ostilità, e a non contemplare le azioni negative. Ricorda al morto che non c'è ragione di avere paura. Da un lato, ricorda che le terrificanti figure del bardo non sono che le sue stesse proiezioni illusorie, di natura vuota; dall'altro, spiega al morto che ha soltanto un "corpo mentale fatto di tendenze abituali" e altrettanto vuoto. "Quindi la vacuità non può danneggiare la vacuità".

La natura instabile e precaria del bardo del divenire può anche trasformarsi in una molteplicità di occasioni di liberazione, volgendo a nostro vantaggio l'impressionabilità della mente in questo stato. Tutto ciò che dobbiamo fare è ricordare un'unica istruzione; basta creare nella mente un unico pensiero positivo. Se riusciamo a ricordare un qualsiasi insegnamento che ci ha ispirati sulla natura della mente, se abbiamo una sola buona inclinazione nei riguardi della pratica, o un profondo legame con una pratica spirituale, ciò può bastare a liberarci.

Nel bardo del divenire i reami di buddha non appaiono spontaneamente come nel bardo della dharmata. Ma vi basterà richiamarli alla memoria per potervi trasferire in essi con il potere della mente, e procedere poi verso l'illuminazione. Si dice che, se lo invocate, un buddha vi apparirà istantaneamente davanti. Ricordate però che, anche se le possibilità sono illimitate, in questo stato dobbiamo avere almeno un certo, se non il totale controllo della mente, cosa estremamente difficile perché qui la mente si trova in una condizione di vulnerabilità, frammentazione e agitazione. Se riuscite a recuperare, anche per un istante, la consapevolezza, ricordate immediatamente il vostro legame con la pratica spirituale, richiamate alla mente il maestro o un buddha, e invocateli con tutte le forze. Se in vita avete coltivato l'abitudine di pregare in situazioni difficili e critiche, quando le cose sfuggivano al vostro controllo, saprete invocare o richiamare alla mente un essere illuminato: Buddha, Padmasambhava, Tara, Avalokiteshvara, Cristo o la Vergine Maria. Se li invocherete con fervore e devozione concentrata, con tutto il cuore, allora grazie al potere della loro benedizione la vostra mente sarà liberata nello spazio della loro mente di

saggezza. Forse la preghiera, in questa vita, sembra produrre scarsi risultati, ma nel bardo ha effetti incredibilmente potenti. La descrizione che vi ho dato del bardo rivela però la grande difficoltà di concentrare la mente in questi frangenti, se non abbiamo un allenamento alle spalle. Pensate a come sia quasi impossibile ricordare una preghiera durante un sogno o un incubo, e a come ci sentiamo deboli e impotenti. Nel bardo del divenire, raccogliere i nostri pensieri è altrettanto difficile, se non di più. Per questo la parola d'ordine che il Libro tibetano dei morti ripete continuamente, è: "Non distrarti!". Infatti:

Questa è la linea divisoria che separa i buddha e gli esseri senzienti... " In un istante sono separati, in un istante la perfetta illuminazione".

## LA RINASCITA

Più si avvicina, nel bardo del divenire, il momento della rinascita, più agognate il supporto di un corpo materiale e ne cercate uno disponibile e adatto alla rinascita. Appaiono vari segni che vi indicano in quale reame rinascerete. Luci di diversi colori emanano dai sei reami dell'esistenza e, in dipendenza dell'emozione negativa predominante nella vostra mente, vi sentirete attratti verso uno o l'altro. Una volta entrati in una di queste luci, è molto difficile tornare indietro.

Sorgono immagini e visioni, collegate ai vari reami. Se avete familiarità con gli insegnamenti, sarete attenti al loro vero significato. I segni variano di poco nei diversi insegnamenti. Alcuni dicono che, se rinascerete tra gli dèi, avrete l'impressione di entrare in un palazzo celestiale di molti piani. Se rinascerete tra i semidei, vi sembrerà di trovarvi tra roteanti armi da fuoco o di recarvi su un campo di battaglia. Se rinascerete come animale, vi sembrerà di essere in una caverna, una tana sotterranea o un nido di paglia. La visione di ceppi d'albero, di una fitta foresta o di un tessuto significa che rinascerete tra gli spiriti affamati. Se invece rinascerete negli inferni, vi sentirete trascinare impotenti dentro una nera voragine, lungo una strada tenebrosa, in un tetro paese con case nere o rosse, o in una città di ferro. Ci sono molti altri segni, come ad esempio la direzione del vostro sguardo o dei vostri movimenti che indica il reame verso cui state andando. Se rinascerete tra gli dèi o gli uomini, il vostro sguardo tenderà verso l'alto; se tra gli animali, guarderete dritto davanti a voi, come fanno gli uccelli; se tra gli spiriti affamati o negli inferni, guarderete in basso come se foste sul punto di sprofondare.

All'apparire di questi segni, state allerta per non cadere in una rinascita sfortunata.

Nel contempo proverete un intenso desiderio e uno struggimento per determinati reami, verso cui sarete trascinati d'istinto. Gli insegnamenti mettono in guardia dal pericolo, causato dall'impazienza di rinascere, di precipitarci verso il primo posto che ci sembra offrire qualche sicurezza. Ma se il vostro tentativo viene frustrato, l'ira con cui reagite mette violentemente fine al bardo e vi scaglia in una rinascita determinata proprio dall'emozione negativa. Quindi, come si vede, la rinascita futura è direttamente determinata da desiderio, ira e ignoranza.

Immaginate di correre verso un riparo, solo per sfuggire agli assalti delle esperienze del bardo. Quindi, atterriti all'idea di uscirne di nuovo, vi ci attaccate e prendete una nuova nascita tanto per averne una, non importa dove. Nella vostra confusione, dice il Libro tibetano dei morti, potreste scambiare un buon luogo di rinascita per uno cattivo, o viceversa. Potreste udire le voci dei vostri cari che vi chiamano, o canti affascinanti e seguirli solo per scoprirvi attirati nei reami inferiori.

State attenti a non entrare ciecamente in un reame indesiderabile. La cosa meravigliosa è che, nell'istante stesso in cui prendete consapevolezza di ciò che vi accade, potete realmente influenzare e cambiare il vostro destino.

Sospinti dal vento del karma, arriverete infine nel luogo dove i vostri futuri genitori stanno facendo l'amore. La loro vista vi coinvolge emotivamente e, a causa dei passati legami karmici, proverete spontaneo attaccamento e avversione. Attrazione e desiderio per la madre, e avversione e gelosia per il padre vi faranno rinascere come maschio; e il contrario come femmina. Se soccomberete all'intensità dell'emozione, non solo rinascere, ma quella stessa emozione potrebbe farvi rinascere in un reame inferiore.

Cosa fare per evitare la rinascita o almeno per sceglierla? Gli insegnamenti del bardo ci danno appunto due tipi di istruzioni: i metodi per impedire la rinascita e, se falliscono, i metodi per sceglierne una positiva. Prima vengono spiegati i metodi per chiudere l'ingresso a un'altra nascita. Il metodo migliore è abbandonare desiderio, ira e gelosia, riconoscendo che nessuna esperienza del bardo ha realtà propria. Comprimerlo e mantenere la mente nella sua vera natura vuota, è sufficiente per impedire la rinascita. Così ammonisce il Libro tibetano dei morti:

Ahimé! Il padre e la madre, la grande tempesta, i turbini di vento, il tuono, le proiezioni terrificanti e tutti questi fenomeni apparenti sono, nella loro natura autentica, illusori. Comunque si manifestino, non sono reali. Tutte le sostanze sono false e irreali, sono come miraggi, non sono permanenti, né libere da mutamenti. A che sene il desiderio? A che sene la paura? Vuol dire considerare esistente ciò che è non-esistente.

E continua:

Tutti i fenomeni sono la mia mente stessa e questa mente è vacuità, non-nata e non-ostruita. Così pensando, lascia la tua mente nel suo stato naturale, raccolta, assorta nella sua natura propria, come acqua versata nell'acqua, così com'è, sciolta, aperta e rilassata. Lasciando così riposare la mente, in modo naturale e sciolto, puoi essere certo che l'ingresso all'utero, per tutti e quattro i tipi di nascita, sarà chiuso.

Il secondo buon metodo per impedire la rinascita è vedere i vostri potenziali genitori come buddha, come il vostro maestro o il vostro yidam. Oppure, contro l'attrazione del desiderio, cercate di generare la rinuncia, pensando ai reami puri dei buddha. Ciò impedisce la rinascita e vi trasporterà in uno di quei reami

Se non siete in grado di mantenere la stabilità mentale neppure per quest'ultima pratica, rimangono i metodi per scegliere la rinascita, collegati ai segni caratteristici dei diversi reami. Se siete costretti a rinascere o lo volete intenzionalmente per proseguire il cammino spirituale ed essere di beneficio agli altri, scegliete solo e soltanto il reame umano. Solo qui, infatti, sono presenti le condizioni favorevoli al progresso spirituale. Se state per entrare in una situazione fortunata nel reame umano, dicono gli insegnamenti, avrete la sensazione di arrivare in una casa splendida e sontuosa, in una città, in una folla di esseri umani, oppure avrete la visione di coppie che stanno facendo l'amore.

Altrimenti, in linea di massima non abbiamo scelta. Siamo trascinati verso il luogo della rinascita "con la stessa inesorabilità di un uccello attirato in una gabbia, dell'erba secca che prende fuoco, di un animale che affonda in una palude". Dice il Libro tibetano dei morti: "Figlio/figlia di famiglia illuminata, anche se non vuoi andare non hai alcun potere, sei spinto ad andare senza poter resistere".

Ma, come gli insegnamenti ci ripetono sempre, c'è ancora speranza: adesso è il momento di pregare. Anche ora, se c'è un profondo desiderio e una forte concentrazione, potrete rinascere in un reame di buddha o generare l'intensa aspirazione a rinascere in una famiglia umana in cui poter incontrare la via spirituale per progredire verso la liberazione. Se un karma molto forte vi spinge verso un reame preciso, non avete scelta, ma le aspirazioni e le preghiere passate possono aiutarvi a rimodellare il vostro destino, consentendovi di rinascere in uno stato che vi porterà un giorno alla

liberazione.

Anche mentre entrate nell'utero potete continuare a pregare perché ciò accada. Anche in questo momento potrete visualizzarvi come un essere illuminato, che i maestri indicano tradizionalmente in Vajrasattva, benedicendo l'utero che vi accoglie come un luogo sacro, un 'palazzo degli dèi', e continuando a praticare.

Ora che il bardo del divenire sorge su di me concentrerò la mia mente con attenzione totale cercherò di prolungare i risultati del karma positivo chiuderò l'ingresso alla rinascita e tenterò di evitarla. Ora sono necessarie perseveranza e percezione pura: abbandona le emozioni negative e medita sul maestro.

In ultima analisi, è il bisogno della mente di abitare un reame che ci spinge alla reincarnazione; è la sua tendenza a solidificarsi e ad afferrare che trova la sua ultima espressione nella rinascita fisica. Questo è appunto lo stadio successivo del processo che abbiamo visto svolgersi nei vari bardo. Se siete riusciti a dirigere la mente verso una rinascita umana, siete tornati al punto di partenza e siete pronti per rientrare nel bardo naturale di questa vita. Vedendo il padre e la madre unirsi sessualmente, la vostra mente è ineluttabilmente attratta e penetra nell'utero. Con ciò ha termine il bardo del divenire, mentre la mente ripercorre con rapidità le fasi della dissoluzione e dell'apparizione della Luminosità fondamentale. Quindi si riproduce l'esperienza nera del Completo conseguimento, e simultaneamente si salda il legame con il nuovo grembo.

Così la vita incomincia, com'era terminata, con la Luminosità fondamentale.

19

L'aiuto dopo la morte

Così spesso, nel mondo moderno, una delle pene più profonde di chi resta è la convinzione di non poter fare nulla per la persona cara che ci ha lasciati: una convinzione che non fa che aggravare e appesantire la solitudine del nostro dolore. È una convinzione falsa. Ci sono molti modi per aiutare un defunto, modi che inoltre aiutano noi ad affrontarne l'assenza. Una caratteristica peculiare del Buddhismo, e una delle prove più profonde dell'onniscente abilità e della compassione dei buddha, sta proprio nelle pratiche specifiche di aiuto ai morti, e quindi anche di conforto ai loro familiari. La visione che il Buddhismo tibetano ha della vita e della morte è una visione globale che ci fa vedere con chiarezza che è possibile aiutare gli altri in qualunque circostanza, poiché non ci sono barriere tra ciò che chiamiamo 'vita' e ciò che chiamiamo 'morte'. Il potere radiante e il calore di un cuore compassionevole può arrivare a portare aiuto in tutti gli stati e tutti i reami.

QUANDO POSSIAMO AIUTARE

Il bardo del divenire, com'è stato descritto, sembrerebbe assai angosciato e angosciante, ma in esso c'è una grande speranza. Le caratteristiche del corpo mentale che lo rendono così vulnerabile (la chiarezza, la mobilità, la sensibilità e la chiarezza) lo rendono anche particolarmente ricettivo all'aiuto che proviene dai vivi. In assenza di una forma o base fisica, guidarlo diventa assai facile. Il Libro tibetano dei morti paragona il corpo mentale a un cavallo facilmente controllabile con le briglie, o a un grosso tronco d'albero che, praticamente inamovibile a terra, può essere trasportato a piacere sull'acqua.

Il momento più utile per una pratica spirituale a beneficio di un morto è durante i quarantanove giorni del bardo del divenire, soprattutto i primi

ventuno. È durante queste prime tre settimane, infatti, che il defunto conserva ancora un forte legame con questa vita, fatto che lo rende più raggiungibile dal nostro aiuto. È allora che la nostra pratica spirituale ha le maggiori probabilità di influenzare il suo futuro o di intervenire nelle sue possibilità di liberazione o, almeno, di una rinascita migliore. Dobbiamo dare tutto il nostro aiuto in quelle prime tre settimane poiché, dal momento in cui incomincia gradualmente a determinarsi la forma fisica della prossima esistenza, cioè tra il ventunesimo e il quarantanovesimo giorno dalla morte, le possibilità di cambiamento sono molto più limitate.

Ma l'aiuto ai morti non è limitato a questi quarantanove giorni. Non è mai troppo tardi per aiutare un morto, indipendentemente da quanto tempo è trascorso. Anche se la persona che volete aiutare è morta cent'anni fa, praticare per lei è sempre benefico. Dudjom Rinpoche diceva che anche chi ha raggiunto l'illuminazione diventando un buddha, ha ancora bisogno di tutta l'assistenza possibile nel compito di aiutare gli altri.

## COME POSSIAMO AIUTARE

n modo più semplice e facile è la pratica fondamentale del phowa, che ho spiegato nel capitolo 13, da farsi non appena veniamo a conoscenza che qualcuno è morto.

In Tibet diciamo che, come la natura del fuoco è di bruciare e quella dell'acqua di spegnere la sete, la natura dei buddha è di essere presenti non appena qualcuno li invoca, talmente vasto è il loro desiderio compassionevole di aiutare tutti gli esseri senzienti. Non crediate, neppure per un momento, che un santo potrebbe essere più efficace di voi nell'invocare la verità perché aiuti un vostro amico morto. La vostra vicinanza con il morto, la forza del vostro amore e la profondità del vostro legame darà più potere all'invocazione. I maestri lo garantiscono: chiamateli, e i buddha vi risponderanno davvero.

Khandro Tsering Chodron, consorte spirituale di Jamyang Khyentse, dice spesso che se il vostro cuore è buono e se davvero desiderate il bene, la vostra preghiera sarà molto efficace. Abbiate quindi fiducia che, pregando con vero amore e sincerità per una persona cara che è morta, la vostra preghiera sarà eccezionalmente potente.

n momento migliore per la pratica del phowa è quando il corpo non è stato ancora toccato o spostato. Se ciò non è possibile, fate la pratica nel luogo della morte o, almeno, immaginatelo con vividezza nella vostra mente. C'è un profondo legame tra il morto, il luogo dov'è avvenuta la morte e il momento del decesso, specie se le modalità della morte sono state traumatiche.

Nel bardo del divenire, come ho già spiegato, la coscienza del morto riattraversa l'esperienza della morte allo scadere di ogni settimana, esattamente lo stesso giorno. Potete quindi praticare il phowa, o qualunque sia la pratica che avete scelto, in ogni momento dei quarantanove giorni, ma specialmente il giorno della settimana in cui è avvenuta la morte.

Ogni volta che la persona cara vi torna alla mente, ogni volta che ne sentite pronunciare il nome, inviatele il vostro amore e concentratevi sulla pratica del phowa per il periodo e la frequenza che desiderate.

Ogni volta che pensate alla persona morta, potete anche recitare un mantra come OM MANI PADME HUM (pronunciato in tibetano: Om Mani Pémé Hung), il mantra del Buddha della Compassione che purifica ciascuna delle emozioni negative che sono causa di rinascita, oppure OM AMI DEWA HRIH, il mantra di Amitabha, il Buddha della luce infinita. Al mantra, potete far seguire la pratica del phowa.

Che seguiate o meno queste pratiche di aiuto ai morti, non dimenticate che nel bardo la coscienza è chiaroveggente e quindi anche inviare semplicemente pensieri positivi sarà estremamente benefico.

Pregando per una persona cara potete, se lo volete, allargare la compassione fino a comprendere nelle vostre preghiere altri defunti: le vittime delle atrocità, delle guerre, dei disastri, delle carestie; quanti sono morti e

stanno morendo nei campi di concentramento, ad esempio in Cina o in Tibet. Potete pregare per persone morte da tempo: nonni, familiari mancati tanti anni fa, le vittime delle guerre, anche delle due guerre mondiali. Immaginate che le vostre preghiere raggiungano soprattutto coloro che hanno perduto la vita in condizioni di estrema angoscia, passione o collera.

Di urgente aiuto hanno bisogno quanti sono morti di morte violenta o improvvisa. Le vittime di omicidi, suicidi, incidenti o guerre possono facilmente restare intrappolati nella loro stessa sofferenza, angoscia e paura, imprigionati nell'esperienza della morte e impossibilitati ad avanzare nel processo della rinascita. Praticando il phowa per loro, fatelo con più forza e più fervore che mai.

Immaginate intensissimi raggi di luce che emanano dai buddha o da esseri divini, e diffondono tutta la loro compassione e benedizione. Immaginate che la luce fluisca verso le persone morte, purificandole completamente e liberandole dalla confusione e dal dolore della morte, elargendo pace profonda e durevole. Ora immaginate, con tutto il cuore e la mente, che si dissolvano in luce e che la loro coscienza, guarita e libera dal dolore, si elevi per fondersi indissolubilmente e per sempre con la mente di saggezza dei buddha. Alcuni occidentali che sono stati di recente in Tibet mi hanno riferito questo episodio. Un tibetano che camminava sul bordo della strada fu investito e ucciso sul colpo da un camion cinese. Un monaco, che passava per caso, si avvicinò in fretta e sedette accanto al corpo steso per terra. Il monaco era piegato sul cadavere e gli sussurrava qualcosa all'orecchio. Con sbalordimento dei miei amici, il morto ritornò in vita. Allora il monaco iniziò una pratica in cui riconobbero il trasferimento della coscienza, e lo riaccompagnò dolcemente nella morte. Cos'era accaduto? Ovviamente il monaco si era reso conto che il violento shock della morte aveva lasciato l'uomo terribilmente traumatizzato e aveva agito rapidamente: prima liberò la mente sconvolta dell'uomo, poi la trasferì con il phowa in un reame dei buddha o la guidò verso una rinascita fortunata. Agli occidentali testimoni del fatto, il monaco parve una persona ordinaria, ma la storia dimostra che si trattava in realtà di un praticante dotato di considerevoli poteri.

Le pratiche meditative e le preghiere non sono le uniche forme di aiuto ai defunti. Possiamo, in loro memoria, fare donazioni in denaro ai malati e ai bisognosi. Possiamo distribuire i loro beni ai poveri. Possiamo contribuire, a loro nome, a opere umanitarie o spirituali come ospedali, programmi assistenziali, ospizi o monasteri.

Possiamo contribuire finanziariamente a ritiri di buoni praticanti spirituali o a incontri di preghiera condotti da grandi maestri in luoghi sacri, ad esempio Bodhgaya. Possiamo offrire ceri ai defunti, o sponsorizzare opere d'arte che abbiano attinenza con la pratica spirituale. Una forma di aiuto ai morti, molto amata in Tibet e nella regione himalayana, consiste nell'acquistare animali destinati al macello e rimmetterli in libertà.

Molto importante è dedicare i meriti che derivano da qualunque nostro atto di gentilezza e generosità a una persona cara defunta e a tutti i morti, perché tutti possano ottenere una rinascita migliore e una vita futura favorevole.

## LA CHIAROVEGGENZA DEI MORTI

Ricordate: la coscienza chiaroveggente di una persona nel bardo del divenire è sette volte più lucida che in vita. Ciò può essere causa di grande sofferenza come di grande beneficio.

È quindi importantissimo, nei giorni successivi alla morte di una persona cara, tenere un comportamento il più possibile consapevole, per non turbarla o ferirla. Quando infatti il morto si riavvicina ai cari rimasti in vita, o alle persone invitate a praticare per lui, è in grado, nella sua nuova condizione, non solo di vedere quello che accade ma di leggere nella mente. Se i parenti pensano soltanto a dividersi l'eredità facendone motivo di disputa, se le loro parole e i loro pensieri sono colmi di attaccamento e avversione senza nessun

amore per il defunto, questo può sentirsi ferito o deluso, reagire con rabbia ed essere trascinato dal turbine delle emozioni verso una rinascita sfortunata.

Immaginiamo ad esempio che il morto veda dei praticanti spirituali che in teoria praticano per lui ma che in realtà non hanno alcun sincero desiderio di fargli del bene, con la mente occupata da pensieri banali... L'effetto potrebbe essere la perdita di qualunque fede abbia avuto. Vedere i propri cari sconvolti e vinti dal dolore, può sconvolgerlo allo stesso modo. Scoprire che le attenzioni che gli venivano dimostrate erano solo interesse per le sue ricchezze, potrebbe deluderlo a tal punto da trasformarlo in fantasma che perseguita gli eredi. Ora comprendete come le vostre azioni, i vostri pensieri e il vostro comportamento immediatamente successivi alla morte abbiano un'importanza cruciale, con un effetto sul futuro della persona morta che non possiamo neppure immaginare.

Adesso capite perché è essenziale, per la pace mentale del morto, l'armonia di quelli che rimangono. Per questo, in Tibet, gli amici e i parenti riuniti sono incoraggiati a praticare insieme e a recitare, il maggior numero possibile di volte, un mantra come OM MANI PADME HUM. Qualunque tibetano è in grado di farlo sapendo di dare vero aiuto al morto, traendone ispirazione per una fervente preghiera comune.

La chiaroveggenza del morto nel bardo del divenire è inoltre il motivo che rende straordinariamente benefica la pratica fatta in suo favore da un maestro o un praticante esperto.

Il maestro rimane nello stato primordiale di Rigpa, la natura della mente, ed evoca il corpo mentale della persona che vaga nel bardo del divenire. Quando, grazie al potere della meditazione, il corpo mentale è alla presenza del maestro, questo può indicargli la natura essenziale del Rigpa. Nel bardo, mediante il potere della chiaroveggenza, l'essere può vedere direttamente nella mente di saggezza del maestro, venire immediatamente introdotto alla natura della mente e liberarsi.

Per lo stesso motivo, anche una pratica fatta da un praticante ordinario può essere di enorme aiuto. Potete, ad esempio, seguire la pratica delle cento divinità pacifiche e irate associate con il Libro tibetano dei morti, o rimanere semplicemente in un costante stato di compassione. Di immenso beneficio sarà invocare la persona morta e invitarla nel cuore stesso della vostra pratica.

Alla morte di un praticante buddhista, si informano immediatamente il suo maestro, tutti i suoi insegnanti e amici spirituali perché inizino le pratiche a suo beneficio. Ho l'abitudine di fare una lista di nomi di persone morte e di mandarla ai grandi maestri che conosco in India e nella regione himalayana. Ogni poche settimane essi li includono in una pratica di purificazione e, una volta all'anno, in una pratica intensiva di dieci giorni che si svolge nei monasteri.

## PRATICHE DEL BUDDHISMO TIBETANO PER I MORTI

### 1. Il Libro tibetano dei morti

Dopo la pratica del phowa, in Tibet leggiamo molte volte al morente il Libro tibetano dei morti, facendo le pratiche a esso associate. Nel Tibet orientale è tradizione leggerlo per tutti i quarantanove giorni successivi alla morte. Attraverso la lettura, i morti riconoscono lo stadio in cui si trovano e ricevono l'ispirazione e la guida di cui hanno bisogno.

Spesso gli occidentali mi chiedono: Come può un morto ascoltare il Libro tibetano dei morti?

La risposta è che la coscienza della persona defunta, invocata dal potere della preghiera, è in grado di leggere nella nostra mente e di vedere con

chiarezza i nostri pensieri o il nostro oggetto di meditazione. Non c'è quindi alcun ostacolo, per il morto, alla comprensione del Libro tibetano dei morti o alle pratiche fatte per suo bene, persino se la recitazione avviene in tibetano. Per i morti il linguaggio non è una barriera, perché possono cogliere direttamente il senso essenziale del testo con la mente.

Questo rende ancora più essenziale che il praticante sia il più attento e concentrato possibile durante lo svolgimento delle pratiche, che non vanno eseguite meccanicamente. Consideriamo che il morto, proprio perché sta facendo esperienza diretta dei momenti descritti, è in grado di comprendere molto meglio di noi la verità del Libro tibetano dei morti.

Altri mi chiedono: "Che cosa accade se, al momento della morte, la coscienza è già scivolata in uno stato di oblio?". Appunto per coprire ogni eventualità, poiché non sappiamo quanto a lungo il morto rimarrà nello stato di incoscienza né quando entrerà nel bardo del divenire, il Libro tibetano dei morti viene letto e praticato molte volte di seguito.

E le persone che non hanno familiarità con gli insegnamenti del Libro tibetano dei morti? Dobbiamo leggerlo lo stesso? Il Dalai Lama ci dà indicazioni precise:

Che abbiate fede o no nella religione, ciò che conta è una mente in pace al momento della morte... Dal punto di vista del Buddhismo, la rinascita avviene indipendentemente dal fatto che la persona morta ci creda; quindi una mente in pace, anche se neutrale, è fondamentale. Leggere il Libro tibetano dei morti a un non credente può agitare la sua mente... causare avversione e perciò risolversi in un danno invece che in un aiuto. Invece, i mantra e i nomi dei buddha possono aiutare le persone aperte ai suoi insegnamenti a generare un certo tipo di connessione, con il beneficio che ciò comporta. È fondamentale prendere anzitutto in considerazione l'atteggiamento del morente.

## 2. Il Né Dren e il Chang Chok

Al Libro tibetano dei morti si accompagna la pratica del Né Dren, il rituale per guidare i morti, o il Chang Chok, il rituale di purificazione, in cui un maestro guida la coscienza del morto verso una rinascita migliore.

Idealmente, il Né Dren o il Chang Chok vanno eseguiti immediatamente dopo la morte, o comunque entro i quarantanove giorni. In assenza del cadavere, la coscienza del morto è evocata attraverso una fotografia, un ritratto o un foglio che ne riporta il nome e l'effigie, chiamati tsenjang. Il potere del Né Dren o del Chang Chok deriva dal fatto che, nel periodo immediatamente successivo al decesso, il morto conserva un forte senso di possesso per il corpo che ha abbandonato.

Grazie al potere della meditazione del maestro, la coscienza del morto, che vaga disordinatamente nel bardo, viene richiamata nello tsenjang, che ne rappresenta l'identità. Quindi la coscienza viene purificata, i semi karmici dei sei reami vengono ripuliti, si dà un insegnamento esattamente come in vita, e il morto è introdotto alla natura della mente. Infine si effettua il phowa, dirigendo la coscienza verso un reame dei buddha. Lo tsenjang, che rappresenta la vecchia identità del morto, ora abbandonata, viene bruciato e il karma purificato.

## 3. La purificazione dei sei reami

Mio maestro Dilgo Khyentse Rinpoche diceva spesso che la pratica chiamata 'Purificazione dei sei reami' è la miglior forma di purificazione se il morto era un praticante.

Si tratta di una pratica da seguire in vita che usa la visualizzazione e la meditazione per purificare il corpo dalle sei emozioni negative principali, assieme ai reami di esistenza che esse stesse creano. Rivolta a un morto è particolarmente efficace perché purifica la radice del karma e quindi il

legame con il samsara. Si tratta di un punto essenziale: se le sei emozioni negative non sono purificate, determineranno il reame samsarico in cui avverrà la rinascita.

Secondo i Tantra Dzogchen le emozioni negative si accumulano nell'organismo psicofisico composto dai canali sottili, dall'aria interna e dall'energia, concentrandosi in precisi centri di energia del corpo. Il seme degli inferni e la sua causa, l'ira, è situato nelle piante dei piedi; il reame degli spiriti affamati e la sua causa, l'avarizia, è situato alla base del tronco; il reame animale e la sua causa, l'ignoranza, è situato nell'ombelico; il reame umano e la sua causa, il dubbio, è situato nel cuore, il reame dei semidei e la sua causa, l'invidia, è situato nella gola; il reame degli dèi e la Sua causa, l'orgoglio, è situato nella corona del capo.

Durante la purificazione di ognuno dei sei reami e dell'emozione negativa corrispondente, il praticante immagina che tutto il karma creato da quell'emozione specifica sia ormai esaurito, e che la parte del corpo associata al karma di quell'emozione si dissolva in luce. Effettuando la pratica per una persona morta, immaginate con tutto il cuore e la mente che, alla fine della pratica, tutto il suo karma sia stato purificato, e che il suo corpo e l'intero essere si dissolvano in luce radiosa.

#### 4. La pratica delle cento divinità pacifiche e irate

Altro aiuto ai morti viene dalla pratica delle cento divinità pacifiche e irate (descritte nel capitolo 17). Il praticante considera il proprio corpo come il mandala di queste divinità: quelle pacifiche vengono visualizzate nel centro di energia del cuore, e quelle irate nel centro di energia del cervello. Quindi immagina che emanino migliaia di raggi luminosi, che avvolgono il morto e lo purificano di tutto il karma negativo.

Si recita il mantra di purificazione di Vajrasattva, la divinità principale di tutti i mandala tantrici e nello stesso tempo la figura centrale del mandala delle cento divinità pacifiche e irate, il cui potere viene invocato soprattutto per purificare e guarire. Si tratta del 'Mantra delle cento sillabe', che comprende le 'sillabe-seme' di ciascuna delle cento divinità pacifiche e feroci.

Noi possiamo usare la forma abbreviata in sei sillabe: OM VAJRA SATTVA HUM (pronunciato in tibetano: Om Benza Satto Hung). Il suo significato è: "O Vajrasattva! Mediante il tuo potere, possa tu concedere purificazione, guarigione e trasformazione". Raccomando vivamente questo mantra per purificare e guarire.

Un altro mantra usato nei Tantra Dzogchen e nelle pratiche associate al Libro tibetano dei morti è 'A A HA SHA SA MA'. Le sei sillabe del mantra hanno il potere di 'chiudere le porte' dei sei reami del samsara.

#### 5. La cremazione

In molte culture orientali, il rito funebre avviene per cremazione. Il Buddismo tibetano associa alla cremazione alcune pratiche specifiche. La pira funebre o il forno crematorio vengono visualizzati in forma di mandala di Vajrasattva, o delle cento divinità pacifiche e irate, le quali sono immaginate con vividezza mentre se ne invoca con forza la presenza. Il cadavere è considerato la materializzazione del karma negativo e delle oscurazioni del defunto. Mentre il cadavere brucia, queste vengono consumate dalle divinità come a un banchetto e trasmutate nella propria natura di saggezza. Si visualizzano raggi luminosi emanare dalle divinità, il corpo viene completamente dissolto in luce e tutte le impurità del defunto sono purificate dalle fiamme abbaglianti della saggezza. Durante la visualizzazione potete recitare il mantra di Vajrasattva, di cento o di sei sillabe. Questa semplice pratica di cremazione è stata trasmessa e ispirata da Dudjom Rinpoche e Dilgo Khyentse Rinpoche.

Le ceneri del corpo e dello tsenjang vengono mescolate con argilla per

fabbricare piccole immagini, chiamate tsatsa, che dopo essere state benedette si dedicano al beneficio del morto, creando condizioni favorevoli per una buona rinascita.

## 6. Le pratiche settimanali

In Tibet le pratiche e i rituali si effettuano regolarmente ogni sette giorni a partire dalla morte. Se la famiglia è in grado di sostenere le spese, per ciascuno dei quarantanove giorni. Vengono invitati i monaci e soprattutto i lama vicini alla famiglia e legati al defunto. Si offrono lampade e si recitano preghiere, con maggiore intensità nel periodo che precede la rimozione del cadavere dalla casa. Si fanno offerte ai maestri e ai santuari, e vengono distribuite elemosine ai poveri in memoria del defunto.

Queste pratiche 'settimanali' sono considerate essenziali, perché il corpo mentale nel bardo del divenire ripete ogni settimana, nello stesso giorno, l'esperienza della propria morte. Se i meriti prodotti dalle passate azioni positive sono sufficienti, il beneficio derivato da queste pratiche può costituire la spinta alla rinascita in un reame puro. Se, ad esempio, la morte è avvenuta il mercoledì prima di mezzogiorno, il giorno della pratica settimanale sarà il martedì successivo; se invece la morte è avvenuta dopo mezzogiorno, sarà il mercoledì.

I tibetani considerano particolarmente importanti la quarta settimana dopo la morte, perché si ritiene che le persone ordinarie non rimangano nel bardo più a lungo di questo periodo. Anche la settima settimana è considerata un momento critico, perché conclude il massimo periodo di permanenza nel bardo. In quelle date si invitano a casa maestri e praticanti, e si fanno pratiche, offerte ed elemosine in grande scala.

Un'ulteriore festa e cerimonia di offerte si tiene a un anno dalla morte, per simboleggiare la rinascita del defunto. Molte famiglie tibetane celebrano cerimonie annuali nell'anniversario della morte dei loro maestri, genitori, mariti, mogli, fratelli e sorelle, con donazioni ai poveri.

## L'AIUTO A CHI RIMANE

In Tibet è naturale che parenti e amici si riuniscano in occasione di un decesso, e tutti contribuiscono a dare una mano. La comunità fornisce appoggio spirituale, psicologico e pratico. La famiglia non si sente mai abbandonata o in dubbio sul da farsi. Nella cultura tibetana tutti sanno che viene fatto tutto il possibile per il defunto, e ciò aiuta chi rimane ad affrontare, accettare e superare la morte dei propri cari.

Che differenza con la società attuale, in cui l'appoggio della comunità è quasi del tutto perduto! Penso spesso a quanto questo appoggio potrebbe evitare che il dolore del lutto sia così lungo e inutilmente difficile, come spesso succede.

I miei studenti che negli ospizi offrono assistenza ai familiari hanno riscontrato che una delle maggiori fonti d'angoscia per chi rimane è l'idea che nessuno, né loro stessi né altri, possano fare qualcosa per la persona cara. Al contrario, come ho spiegato fin qui, tutti possono fare molto. Di grande aiuto per chi rimane è l'incoraggiamento a fare qualcosa per i propri morti: vivendo ancora più intensamente per il loro beneficio dopo che ci hanno lasciati, praticando per loro, e dando così alla loro morte un significato più profondo. In Tibet le famiglie fanno pellegrinaggi per il defunto, e in particolari momenti nei luoghi sacri lo ricordano e praticano per lui. I tibetani non dimenticano mai i defunti: portano offerte ai santuari per loro, fanno recitare preghiere per loro ai grandi raduni di preghiera, collaborano con donazioni ai progetti spirituali e, ogni volta che incontrano un maestro, gli chiedono di pregare per loro. La più grande consolazione per un tibetano è sapere che un maestro pratica per un familiare defunto. Se una persona cara muore, non moriamo anche noi. Cerchiamo invece di vivere,

dopo che ci ha lasciati, con fervore ancora più grande. O, almeno, facciamo in modo di soddisfare i suoi desideri e aspirazioni dando ad esempio in beneficenza parte dei suoi beni, o collaborando in suo nome a un progetto a cui teneva.

Spesso, in Tibet, i familiari ricevono lettere di condoglianze di questo tenore:

Tutte le cose sono impermanenti, tutte le cose muoiono. Lo sai bene. La morte di tua madre è stata un fatto naturale, è normale che gli anziani muoiano prima. Era malata e avanti in età, e non risentirà di dover abbandonare il suo corpo. Poiché ora la puoi aiutare celebrando pratiche e facendo buone azioni in sua memoria, sarà felice e sollevata. Perciò, non affliggerti.

Se la perdita riguarda un figlio o qualcuno troppo giovane per morire, si dirà:

Il tuo bambino è morto, e sembra che sia crollato tutto il tuo mondo. Sembra crudele e illogico, lo so. Non posso spiegare la morte di tuo figlio, ma so che deve trattarsi del naturale effetto del suo karma. Credo e sono certo che la sua morte abbia purificato qualche debito karmico che né tu né io possiamo conoscere. Il tuo dolore è il mio. Ma fatti animo: ora tu e io lo possiamo aiutare con la pratica, le buone azioni e l'amore. Possiamo tenergli la mano e camminargli accanto, anche adesso, anche se non c'è più, e aiutarlo a trovare una nuova nascita che gli dia una vita più lunga.

Oppure, in altri casi:

So che il tuo dolore è grande ma, quando senti la tentazione di lasciarti andare alla disperazione, pensa alla grande fortuna della tua cara di avere un maestro che pratica per lei. Pensa che in altre epoche e in altri luoghi manca questo aiuto spirituale ai defunti. Ogni volta che pensi a lei, ricorda quanti altri stanno oggi morendo nel mondo, soli, dimenticati, abbandonati, senza essere sostenuti da una visione spirituale. Pensa a quanti sono morti in Tibet negli anni terribili, disumani della rivoluzione culturale, quando era proibita ogni forma di pratica spirituale.

Ogni volta che la disperazione ti assale, ricorda che farti vincere porterà solo turbamento a chi ti ha lasciato. Il tuo dolore potrebbe persino impedirle di procedere lungo la via che forse ha imboccato verso una buona rinascita. Se ti lasci sopraffare dal dolore, ti priverai della possibilità di aiutarla. Più sei fermo, più è positiva la tua mente, e più aiuto le darai, più la metterai in grado di liberarsi.

Quando sei triste, abbi il coraggio di dirti: "Qualunque sensazione sto provando, passerà. Se anche ritornerà, non potrà durare". Se non cerchi di prolungarli, i sentimenti di perdita e di dolore si dissolveranno naturalmente e scompariranno.

Nel mondo attuale, che ignora la possibilità di portare aiuto ai morti e che non vuole affrontare la realtà della morte, sagge e serene riflessioni come queste sono molto difficili. Chi sperimenta una perdita per la prima volta può crollare sotto l'assalto di sentimenti di grande tristezza, rabbia, rifiuto, chiusura e colpa che scopriamo all'improvviso furoreggiare dentro di noi. Aiutare chi ha appena subito una grave perdita richiede tutta la vostra pazienza e sensibilità. Dovete trascorrere del tempo con loro e lasciarli parlare, ascoltarli in silenzio e senza giudicare mentre rivedono le memorie più intime o riesaminano più e più volte i particolari della morte. La cosa più importante è che siate lì con loro mentre vivono forse la tristezza e il dolore più atroce della loro vita. Rendetevi disponibili in qualunque momento, anche quando sembra che non abbiano bisogno di voi. Carol, vedova da un anno, venne intervistata per una trasmissione televisiva sulla morte. "Esaminando a posteriori quest'ultimo anno" le chiesero, "che cosa pensi che ti abbia

aiutato di più?". "Tutti quelli che mi telefonavano e passavano a trovarmi, anche se dicevo di no", rispose.

Le persone in lutto passano attraverso una sorta di morte. Esattamente come per il morente, devono sapere che la violenza delle loro emozioni è del tutto naturale. Devono inoltre sapere che l'esperienza del lutto può essere lunga e tortuosa, con ondate cicliche di dolore. Il trauma, il rifiuto e il torpore dei primi momenti lasceranno il posto a un'intensa e spesso disperata consapevolezza dell'immensità della perdita, che a sua volta si stabilizzerà in uno stato di ripresa e maggior equilibrio. Spiegate che si tratta di un modello naturale che si ripresenterà più volte, mese dopo mese, e che quell'insopportabile dolore e la paura di non essere più in grado di affrontare la vita come prima sono del tutto normali. Spiegate che, anche se ci vorrà un anno o due, sicuramente il dolore finirà e si trasformerà in accettazione.

Scriva Judy Tattelbaum:

Il dolore è una ferita che ha bisogno di attenzioni per guarire. Passare attraverso il dolore ed esaurirlo significa affrontare con apertura e sincerità i nostri sentimenti, esprimerli completamente, sopportarli e accettarli per tutto il tempo necessario alla guarigione della ferita. Abbiamo paura che, se lo riconosciamo, il dolore ci distrugga. In realtà, si dissolve quando viene sperimentato. Il dolore che dura per sempre è quello inespresso.

Molto spesso, purtroppo, parenti e amici pretendono che la persona colpita da un lutto 'ritorni alla normalità' dopo pochi mesi, col risultato di aggravare il senso di smarrimento e di solitudine mentre il dolore è ancora vivo, e a volte si approfondisce.

In Tibet, come ho già detto, la comunità, gli amici e i parenti danno una mano nei quarantanove giorni successivi alla morte. Ognuno partecipa alle pratiche per dare aiuto al morto e collabora alle centinaia di cose da fare. I familiari si lasciano andare al loro dolore e piangono un po', com'è naturale. Poi, quando tutti se ne sono andati, la casa sembra vuota. Eppure, in tanti modi sottili e commoventi, la confusione e la partecipazione di quei quarantanove giorni li hanno aiutati a superare una buona parte del lutto. Nella nostra società è diverso, perché dobbiamo affrontare la perdita da soli. Il naturale dolore viene ingrandito in caso di morte improvvisa o di suicidio, che rafforzano la convinzione che chi resta non può far assolutamente niente per aiutare il defunto. Nel caso di una morte improvvisa è molto importante andare a vedere il corpo, altrimenti sarà difficile rendersi conto che la morte è stata reale. Se possibile, bisognerebbe sedere tranquillamente accanto al cadavere, dire ciò che sentiamo di voler dire, esprimere il nostro amore e dare l'estremo saluto.

Se invece non è possibile, collochiamo bene in vista una fotografia della persona defunta e usiamola per le fasi dell'addio, della conclusione del nostro rapporto e del lasciar andare. Consigliate a chi si trova ad affrontare una perdita improvvisa di fare così, perché aiuterà ad accettare la bruciante realtà di quella morte.

Insegnategli anche i metodi che ho descritto per portare aiuto ai defunti, metodi semplici che tutti possono mettere in atto invece di sedere disperati e rivivere in continuazione la perdita con frustrazione e auto recriminazione. Nel caso di una morte improvvisa, i familiari possono spesso provare una rabbia selvaggia e sconosciuta nei confronti di quella che ritengono la causa della morte. Aiutateli a esprimerla perché, se rimane dentro, prima o poi li sprofonderà in uno stato di depressione cronica. Aiutateli a lasciar andare la rabbia per toccare la profondità del dolore che si nasconde dietro. In questo modo potranno incominciare il compito doloroso, ma alla fine risanante, di lasciar andare.

Altrettanto frequente è un forte senso di colpa, che si esprime nell'esame ossessivo degli errori commessi nei confronti del defunto mentre era in vita, o torturandosi nella ricerca di ciò che si poteva fare per evitarne la morte.

Aiutateli a esprimere il senso di colpa, per quanto irrazionale e immotivato. Anche questo lentamente scemerà, subentrerà il perdono e si potrà riprendere a vivere.

## UNA PRATICA DEL CUORE

Vorrei trasmettervi una pratica molto efficace in caso di profondi dolori. Il mio maestro Jamyang Khyentse la insegnava alle persone afflitte da gravi problemi emotivi, angoscia mentale o esaurimento nervoso, e vi posso assicurare per esperienza che porta enorme sollievo e conforto. La vita di un insegnante, in un mondo come questo, non è delle più facili. Da giovane attraversai molti momenti di crisi, durante i quali invocavo ogni volta Padmasambhava, come del resto faccio ancora, pensando a lui come identico a tutti i miei maestri. Ho quindi constatato personalmente il valore di trasformazione di questa pratica, e ho scoperto il motivo per cui i miei maestri dicevano che la pratica di Padmasambhava è la più efficace nei momenti di inquietudine: possiede infatti la forza di cui abbiamo bisogno per affrontare e sopravvivere alla caotica confusione dell'epoca attuale. Ogni volta che vi sentite disperati, angosciati o depressi; ogni volta che vi sembra di non farcela più o avete il cuore spezzato, vi consiglio questa pratica. Le uniche condizioni per la sua efficacia sono di seguirla con tutte le vostre forze e di chiedere veramente aiuto di tutto cuore. Anche se praticate la meditazione proverete ugualmente dolore e sofferenza emotiva. Dalle vite passate o dall'attuale potranno emergere cose difficili da affrontare. Forse scoprirete che non avete abbastanza saggezza e stabilità meditativa per fronteggiarle, e che la meditazione da sola non è sufficiente. Avete bisogno di ciò che chiamo una 'pratica del cuore'. Mi rattrista sempre vedere che le persone non hanno una pratica come questa che le aiuti nei momenti di disperazione, perché essa vi farà scoprire che possedete qualcosa di enormemente prezioso, che si rivelerà una fonte di trasformazione e di energia e forza costanti.

### 1. Invocazione

Invocate nel cielo davanti a voi la presenza dell'essere illuminato da cui traete più ispirazione e consideratelo come l'incarnazione di tutti i buddha, i bodhisattva e i maestri. Personalmente, come ho già detto, ricorro a Padmasambhava. Anche se non riuscite a vederne la figura, sentitene intensamente la presenza e invocate il suo infinito potere, la sua compassione e benedizione.

### 2. Richiesta di aiuto

Aprite il vostro cuore e invocatelo, o invocatela, dal profondo di tutto il dolore e la sofferenza che provate. Se avete voglia di piangere, non trattenetevi: lasciate che le lacrime scorrano e chiedete sinceramente aiuto. Siate certi che c'è qualcuno espressamente lì per voi, qualcuno che vi ascolta, che vi capisce con amore e compassione senza giudicarvi: il vostro amico più intimo. Invocatelo dal profondo del vostro dolore recitando OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM, il mantra che è usato da secoli e da migliaia di esseri come mezzo risanante di purificazione e protezione.

### 3. Colmare il cuore di beatitudine

Immaginate e sentite che il buddha che state invocando vi risponde con tutto il suo amore, compassione, saggezza e potere, e che emana verso di voi sfolgoranti raggi di luce. Visualizzate la luce come un nettare che colma il vostro cuore e trasforma il vostro dolore in beatitudine. Padmasambhava si manifesta a volte semplicemente seduto in meditazione,

avvolto in lunghi abiti, irradiante un incantevole senso di calore e di piacevole benessere, con un amorevole sorriso sul volto. In questa emanazione è chiamato 'Grande beatitudine'. Le mani posano tranquillamente in grembo e reggono una coppa ricavata da un teschio. La coppa è colma del nettare della Grande beatitudine, che vortica e sfavilla: la fonte di ogni guarigione. Padmasambhava siede serenamente in un bocciolo di loto circondato da una scintillante aura di luce.

Sentitelo immensamente caldo e amorevole, un sole che spande beatitudine, benessere, pace e guarigione. Spalancategli il cuore, fate uscire tutto il vostro dolore, invocate aiuto. Recitate il suo mantra OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM.

Ora immaginate che migliaia di raggi luminosi emanino dal suo corpo e dal suo cuore. Immaginate che il nettare della Grande Beatitudine trabocchi gioiosamente dal teschio che tiene in mano e scenda su di voi in una cascata di luce liquida, dorata e lenitiva. La luce penetra nel vostro cuore lo riempie e trasforma il vostro dolore in beatitudine.

Il flusso di nettare che emana dal Padmasambhava della Grande Beatitudine è una pratica meravigliosa che il mio maestro insegnava sempre, e non ha mai fallito nel darmi ispirazione e aiuto in momenti di vero bisogno.

#### 4. Aiutare i morti

Facendo questa pratica più e più volte, recitando il mantra e colmando il vostro cuore di beatitudine, a poco a poco il dolore si dissolverà nella pace fiduciosa della natura della mente. Comprenderete con gioia che i buddha non sono al di fuori di voi ma sempre in voi, inseparabili dalla natura della vostra mente. Con la loro benedizione, non hanno fatto altro che potenziarvi e nutrirvi di fiducia verso il buddha dentro di voi.

Ora, provvisti del potere e della fiducia che la pratica vi ha dato, immaginate di inviare questa benedizione, la luce della compassione risanante degli esseri illuminati, a una persona cara defunta. È molto utile soprattutto in casi di morte traumatica, per trasformare l'intensa sofferenza in pace e beatitudine. Forse in passato vi sentivate disperati nel vostro dolore, impotenti ad aiutare la persona cara, ma ora, grazie a questa pratica, vi sentite consolati, incoraggiati e capaci di portarle aiuto.

#### MANTENERE APERTO IL CUORE

Non aspettatevi risultati immediati o miracolosi. La sofferenza svanirà dopo un certo periodo, forse più tardi di quanto speravate. Non nutrite nessuna aspettativa che 'funzioni' e che metta immediatamente e definitivamente fine al vostro dolore. Siate aperti alla sofferenza, come lo siete verso i buddha e gli esseri illuminati durante la vostra pratica.

Forse incomincerete a provare una misteriosa gratitudine per il dolore, perché vi dà l'opportunità di attraversarlo e trasformarlo. Senza di esso, non avreste mai potuto scoprire che, nascosto in fondo alla sofferenza e alla sua stessa natura, c'è un tesoro di beatitudine. I momenti di dolore sono anche quelli di maggior apertura, e nella vulnerabilità potrete trovare la forza più grande.

Dite a voi stessi: "Non fuggirò da questa sofferenza. Voglio usarla nel modo migliore e più positivo, per diventare più compassionevole e più utile agli altri". La sofferenza, dopo tutto, può insegnarci la compassione. La vostra sofferenza vi fa capire quella degli altri. E, se avete la possibilità di dare aiuto, è attraverso la vostra sofferenza che troverete la comprensione e la compassione per riuscirci.

Non chiudete fuori il dolore: accettatelo e rimanete vulnerabili. Qualunque sia il grado di disperazione, accettate il dolore per quello che è, perché in realtà sta cercando di farvi un regalo inestimabile: la possibilità di scoprire, mediante la pratica spirituale, ciò che si apre al di là del dolore.

Scrivi Rumi: Un dolore può essere il giardino della compassione". Se mantenete aperto il vostro cuore in ogni circostanza, il dolore può diventare il vostro più potente alleato nella ricerca dell'amore e della saggezza. Non sappiamo anche troppo bene che non serve a niente chiuderci al dolore e che tentare di proteggerci significa soltanto soffrire di più, rinunciando a imparare dalla sofferenza? Rilke scrive che il cuore protetto "mai esposti alla perdita, innocente e sicuro, non conosce la tenerezza. Solo il cuore riconquistato può trovare appagamento: libero, grazie a ciò che ha abbandonato, di godere della propria padronanza".

## IMPARARE DAL DOLORE E METTERGLI FINE

Quando la sofferenza vi sopraffà, cercate ispirazione nelle pratiche meditative che ho esposto nel capitolo 5. Uno dei metodi più potenti che conosco per lenire e dissolvere la sofferenza è l'immersione nella natura, soprattutto mettersi davanti a una cascata e lasciare che le lacrime scorrano e il dolore si sfoghi e vi purifichi come l'acqua che precipita. Oppure leggere pagine toccanti sull'impermanenza e il dolore, traendo conforto dalla loro saggezza.

Accettare e mettere fine al dolore è possibile. Molti applicano e trovano utile una variante del metodo spiegato per portare a termine le cose non concluse. È molto efficace, anche se la persona cara è morta da tempo. Visualizzate nel cielo davanti e attorno a voi tutti i buddha e gli esseri illuminati, che emanano raggi di luce compassionevole trasmettendo aiuto e benedizione. Alla loro presenza, sfogate il vostro dolore e dite tutto ciò che volete dire alla persona cara defunta, ciò che realmente avete nel cuore e nella mente.

Visualizzate il vostro caro mentre vi guarda con un amore e una comprensione infinitamente più grandi di quelli che vi manifestava in vita.

Sentite il suo desiderio di farvi sapere che vi ama e vi perdona qualunque dolore gli abbiate arrecato, il suo desiderio di chiedere e di ottenere il vostro perdono.

Aprite il vostro cuore e date sfogo a ogni sentimento di rabbia, a ogni ferita che vi portate dentro, e lasciateli andare completamente. Comunicate al defunto il vostro perdono, con tutto il cuore e la mente. Ditegli che lo perdonate, ditegli tutto il vostro rinascimento per il dolore che gli avete causato.

Ora sentite, con tutto l'essere, il suo perdono e il suo amore che vengono verso di voi. Sentite nel profondo di essere degni di amore e di perdono, e sentite il vostro dolore dissolversi.

Al termine della pratica, domandatevi se ora siete davvero in grado di dirgli addio per sempre e lasciarlo veramente andare. Immaginate che il vostro caro si volti e si allontani, poi concludete con il phowa o un'altra pratica di aiuto ai defunti.

Questa pratica vi consente di esprimere ancora il vostro amore, di fare qualcosa per la persona cara, di portare a termine e risanare il vostro rapporto nel profondo del cuore.

Potete imparare molto dal dolore e dalla perdita, se ve lo consentite. Un lutto può costringervi a guardare in faccia la vostra vita, spingendovi a trovare uno scopo in essa anche se forse prima non ne avevate nessuno.

Ritrovandovi di colpo soli dopo la morte di una persona cara, potreste avere la sensazione di ricevere una nuova vita e che vi venga domandato: "Che cosa farai ora di questa vita? A quale scopo vuoi continuare a vivere?"

Una perdita, un lutto può farvi diventare acutamente consapevoli delle conseguenze di non aver dimostrato nella vita amore e comprensione, di non aver chiesto perdono, e ciò può rendervi molto più sensibili verso le persone care che restano. Dice Elisabeth Kubler-Ross: "Cerco di insegnare alla gente a vivere in modo da dire agli altri queste cose mentre possono ancora ascoltarle". E Raymond Moody, dopo una vita di lavoro con le esperienze di

pre-morte, scrive: "Ho incominciato a capire quanto tutti siamo vicini alla morte nella nostra vita quotidiana. Ora più che mai sono attento a comunicare alle persone che amo i miei sentimenti".

Il consiglio che do di cuore a quanti sono immersi nel dolore e nella disperazione della perdita di una persona cara è pregare per ricevere aiuto, forza e grazia. Pregate di essere in grado di continuare a vivere e di scoprire il senso più pieno della nuova situazione in cui ora vi trovate. Siate vulnerabili e ricettivi, siate coraggiosi, siate pazienti. Ma soprattutto guardate nella vostra vita per scoprire come condividere più profondamente, adesso, il vostro amore con gli altri.

20

Le esperienze di pre-morte:  
una scala per il paradiso?

In Occidente ci sono ormai diventate familiari le esperienze di premorte riferite da persone sopravvissute a stati confinanti con la morte clinica. Esperienze simili sono state riportate da tutte le tradizioni mistiche e sciamaniche, dai maestri sufi, da scrittori e filosofi come Platone, papa Gregorio Magno, Tolstoj e Jung. L'esempio che preferisco è riportato dal Venerabile Beda, il grande storico inglese dell'VIII secolo.

In quei tempi avvenne in Britannia un miracolo memorabile simile a quelli dei tempi antichi. Infatti, perché gli uomini fossero incitati a risorgere dalla morte dell'anima, un tale, che era morto già da un po' di tempo risuscitò alla vita del corpo e raccontò molte cose degne di memoria, che aveva visto; tra le quali ho ritenuto opportuno riassumerne qui alcune brevemente. Nella regione della Northumbria che si chiama In Cuneningum, vi era un padre di famiglia che con i suoi viveva devotamente; egli fu colpito da una malattia che si accrebbe di giorno in giorno, portandolo agli estremi, finché egli morì nelle prime ore di una notte. Ma sul far del giorno improvvisamente tornò in vita e si rizzò a sedere, sì che tutti quelli che si erano raccolti in lacrime intorno al suo corpo, presi da grandissimo terrore, scapparono via; solo la moglie, che lo amava di più, benché tutta pallida e tremante, rimase là. Egli cercò di consolarla: "Non temere" disse, "perché sono veramente risuscitato dalla morte che mi aveva ghermito, e ho avuto il permesso di tornare a vivere di nuovo tra gli uomini, anche se da questo momento debbo vivere non secondo il solito modo di vita ma in maniera del tutto diversa"... Poco dopo, liberatosi dalle cure del mondo andò nel monastero di Mailros...

Il Venerabile Beda continua:

Così narrava quello che aveva visto: "Era risplendente nell'aspetto e fulgido nella veste colui che mi guidava. Procedevamo in silenzio, in direzione, come mi sembrava, del punto in cui sorge il sole nel solstizio d'estate; e camminando giungemmo a una valle molto larga e profonda, di infinita grandezza...

"Senza indugio mi portò via dalle tenebre e mi condusse dove il cielo era illuminato da una luce serena; e condotto all'aperto, vidi davanti a me un grandissimo muro che sembrava non aver fine né in altezza né in lunghezza. Cominciai perciò a chiedermi meravigliato perché ci avvicinassimo al muro, dato che da nessuna parte si vedeva porta o finestra o scala. Ma quando fummo arrivati al muro, non so come ci trovammo sulla sua sommità. Ed ecco che là c'era un campo larghissimo e bellissimo... La luce che pervadeva tutti quei luoghi era così intensa da superare lo splendore del giorno e anche i raggi del sole di mezzogiorno...

"[La guida disse:] 'ora devi tornare di nuovo nel corpo e vivere tra gli uomini, se ti adopererai a sorvegliare le tue azioni con la massima cura e a

conservare retto e semplice il tuo modo di agire e di parlare, riceverai anche tu dopo la morte un posto in mezzo a queste schiere felici di spiriti beati, che ora vedi. Io infatti, quando mi sono allontanato da te per un po' di tempo, l'ho fatto proprio per conoscere che cosa sarò di te'. Dopo che mi disse questo, mi rincresceva molto tornare nel corpo, perché traevo gran diletto dalla dolcezza e dalla bellezza di quel luogo che scorgevo e insieme dalla compagnia di quelli che vedevo là. Non osavo chiedere niente alla mia guida, ma mentre ero in questi pensieri, non so come all'improvviso mi sono ritrovato a vivere tra gli uomini".

La storia si conclude così:

Questo e tutto il resto che aveva visto quest'uomo di Dio lo riferiva non a tutti indiscriminatamente i perdigiorno che non hanno cura della propria vita, ma solo a coloro che... volevano ricavare dalle sue parole giovamento per la loro devozione.'

Gli strumenti della moderna tecnologia medica hanno aperto una dimensione nuova e affascinante alle esperienze di pre-morte, riportando in vita persone 'morte' in seguito a incidenti, infarti, malattie gravi, operazioni militari o combattimenti. Le esperienze di pre-morte sono prese a oggetto dalla ricerca scientifica e dalla speculazione filosofica. Secondo un'indagine Gallup del 1982, un numero notevole di americani (otto milioni, equivalenti a un ventesimo della popolazione) ha avuto almeno un'esperienza di pre-morte. Benché nessuna esperienza sia uguale a un'altra, così come due persone non possono avere la stessa esperienza del bardo, si delinea una sequenza comune di fasi o 'esperienza centrale':

1. Si prova uno stato alterato di coscienza caratterizzato da pace e benessere, privo di dolore, sensazioni fisiche o paura.
2. Si odono ronzii o suoni scroscianti, e si viene separati dal corpo. Questo stadio è conosciuto come 'esperienza extracorporea'. Il corpo è visto spesso dall'alto; vista e udito sono potenziati; la coscienza è limpida e attenta; si può persino attraversare i muri.
3. Si percepisce un'altra realtà, con la sensazione di immergersi nell'oscurità, fluttuare in uno spazio privo di dimensioni e spostarsi a grande velocità in un tunnel.
4. Si vede una luce, dapprima come un lontano puntino luminoso, e ci si sente attratti magneticamente verso di essa e avviluppati nella luce e nell'amore. È una luce accecante, di grande bellezza, e non ferisce gli occhi. Alcune persone riferiscono l'incontro con un 'essere di luce', una presenza luminosa e apparentemente onnisciente, che alcuni identificano con Dio o Cristo, e che si dimostra compassionevole e amorevole. Davanti a questa presenza, alcuni sperimentano la visione retrospettiva della loro vita con tutte le azioni, buone e cattive. Sono in comunicazione telepatica con la presenza e si percepiscono in una dimensione senza tempo e in genere colma di beatitudine, in cui le nozioni abituali di tempo e spazio sono abolite. Anche se l'esperienza dura uno o due minuti in tempo reale, può essere di grande ricchezza e complessità.
5. Alcuni vedono un mondo interiore di sovrannaturale bellezza, paesaggi ed edifici paradisiaci, con musiche celestiali e un profondo senso di unione. Pochissimi riferiscono invece terrificanti visioni infernali.
6. Infine si arriva a un punto oltre il quale non si può procedere. Alcuni incontrano parenti e amici defunti, e parlano con loro. Quindi decidono, spesso con riluttanza, o ricevono l'invito a ritornare nel corpo e a questa vita, o con un nuovo senso di missione e di servizio, o per proteggere e aver cura della famiglia, o semplicemente per portare a termine lo scopo della loro vita, rimasto interrotto.

L'aspetto principale delle esperienze di pre-morte, come dimostra abbondantemente la letteratura sull'argomento, è la completa trasformazione che spesso operano sulla vita, gli atteggiamenti, il lavoro e i rapporti

personali. Anche se non si cancella la paura di soffrire e di morire, si perde però la paura della morte in quanto tale. Le persone uscite da queste esperienze sono più comprensive e amorevoli, si interessano ai valori spirituali, alla "via della saggezza", e in genere a una spiritualità universale piuttosto che ai dogmi di una singola religione. Come possiamo interpretare le esperienze di pre-morte? Alcuni occidentali che hanno letto il Libro tibetano dei morti le paragonano ai bardo della tradizione tibetana. A prima vista parrebbe un paragone seducente, ma c'è un parallelo anche tra i particolari delle due esperienze. Credo che occorrerebbe uno studio apposito, che va al di là degli scopi di questo libro, ma possiamo ugualmente esaminare alcune somiglianze e differenze.

## L'OSCURITA' E IL TUNNEL

Ricorderete che la fase finale del processo di dissoluzione del bardo del morire termina quando l'esperienza nera del 'Completo conseguimento' si presenta come un 'cielo vuoto avvolto in un'oscurità totale'. A questo punto, gli insegnamenti parlano di un momento di gioia e di beatitudine. Le esperienze di pre-morte parlano di muoversi 'a velocità impressionante', di 'sentirsi privi di peso' in uno spazio nero, 'un'oscurità totale, serena e meravigliosa', per poi scendere in un 'lungo tunnel buio'.

Una donna riferisce a Kenneth Ring: "È come un vuoto, un nulla, ma c'è una tale pace, è così piacevole che continui il tuo cammino. È oscurità completa, non ci sono sensazioni e non si prova niente... una specie di tunnel buio. C'è solo un galleggiare, come fluttuare a mezz'aria".

Un'altra donna racconta:

La prima cosa che ricordo fu un rumore fortissimo, tremendo... È difficile trovare le parole per descriverlo. La cosa più simile che mi viene in mente è il rumore di una bufera, un vento impetuoso che mi spingeva. Venni sospinta da un'area più vasta verso un piccolo punto.

Un'altra donna riferisce a Margot Grey:

Mi trovai in quello che sembrava lo spazio vuoto. Era totalmente nero e mi sentivo sospinta verso un'apertura, come la fine di un tunnel. Lo sapevo perché alla fine potevo vedere una luce. Ero in posizione verticale e venivo trascinata verso l'apertura. Sapevo che non era un sogno, i sogni non sono così. Non credetti neppure una volta che si trattasse di un sogno.

## LA LUCE

Al momento della morte, la Luminosità fondamentale o Chiara luce si manifesta in tutto il suo splendore. Il Libro tibetano dei morti dice: "Figlio/figlia di famiglia illuminata... il tuo Rigpa è inseparabile luminosità e vuoto, e si espande come una grande distesa di luce. Oltre nascita e morte infatti il Rigpa è il Buddha della Luce immutabile".

Melvin Morse, specializzato nelle esperienze di pre-morte infantili, annota: "Quasi tutte le esperienze di pre-morte infantili (e circa un quarto di quelle adulte) hanno un elemento di luce. I bambini raccontano che la luce appare negli stadi finali dell'esperienza, dopo l'uscita dal corpo o il viaggio dentro un tunnel".

Margot Grey riporta una delle esperienze di avvicinamento alla luce più significative:

Poi gradualmente incominci a capire che là in fondo, lontano, incalcolabilmente distante, arriverai alla fine del tunnel dove intravedi una luce bianca. È così lontana che riesco solo a paragonarla a guardare il cielo e a vedere un'unica stella lontanissima. Ma, visivamente, è come guardare in

un tunnel la cui estremità è piena di luce. Ti concentri su quel puntino luminoso che ti attira e preghi di arrivare alla luce. Mentre ti avvicini a velocità incredibile, diventa sempre più grande. Tutta l'esperienza non durerà più di un minuto. Mentre ti avvicini alla luce brillante, non hai la sensazione che il tunnel finisca bruscamente ma piuttosto di immergerti nella luce. Ora il tunnel è dietro di te, e davanti hai una magnifica, splendida luce bianco azzurra. Lo splendore è intensissimo, più intenso di una luce che normalmente ti accecherebbe, ma non fa assolutamente male agli occhi.

Molte esperienze di pre-morte descrivono il tipo di luce:

Il mio tipo di luce era... be', non proprio una luce ma una totale e perfetta assenza di oscurità. In genere si pensa a una luce che splende sulle cose proiettando ombre, eccetera. Ma questa luce era assenza di oscurità, un concetto che ci è sconosciuto perché di solito la luce proietta un'ombra, a meno che non ci avvolga completamente. Ma questa luce era così totale che non c'era una luce da guardare, si era nella luce.

Kenneth Ring raccoglie questa esperienza: "Non era brillante, ma una specie di lampada schermata. Ma la luce non era come quella diffusa da una lampada. Sai com'era? Come se qualcuno avesse messo uno schermo davanti al sole. Mi faceva sentire molta serenità. Non avevo più paura. Tutto si metteva per il meglio". Una donna riferisce a Margot Grey: "La luce è più intensa di qualunque altra tu riesca a immaginare. Non ci sono parole per descriverla. Ero immensamente felice, non si può spiegare. C'era un senso di serenità, una sensazione meravigliosa. La luce è così intensa che normalmente ti accecherebbe, invece non fa assolutamente male agli occhi".

Altri riferiscono non solo di vedere la luce ma di entrare direttamente nella luce, e parlano delle loro sensazioni: "Non avevo il senso di un'identità separata. Ero una cosa sola con la luce".

Una donna che aveva subito due operazioni chirurgiche in due giorni dice: "Sentivo solo la mia essenza. Il tempo non aveva più valore e lo spazio era pieno di beatitudine. Ero immersa in una luce radiosa, dentro i colori dell'arcobaleno. Tutto era fusione. I suoni erano una cosa nuova, armoniosi, indescrivibili (solo adesso li chiamo musica)".

Un uomo descrive con queste parole l'ingresso nella luce:

La successione di eventi si verificò simultaneamente, ma per descriverli devo isolarli uno per uno. La sensazione era quella di un essere, più

un'energia che una persona, un'intelligenza con cui era possibile comunicare. Riempiva lo spazio davanti a me. La presenza occupava tutto, e mi sentivo avvolto.

La comunicazione con la luce è immediata, le tue onde mentali sono lette per telepatia istantanea, senza problemi di lingua. Un pensiero confuso sarebbe impossibile da ricevere. Il primo messaggio che ricevetti fu: "Rilassati. Va tutto bene, è tutto perfetto, non hai niente da temere". Mi sentii immediatamente e perfettamente a mio agio. Invece, quando un medico ti dice: "Non abbia paura, non le farò male", in realtà te lo fa e non puoi credergli. Quella invece era la sensazione più splendida che avessi mai provato: puro amore assoluto. Ogni sensazione, ogni emozione è perfetta. Sentii un calore che non ha niente a che fare con la temperatura. Tutto è vivido e limpido. Quello che la luce ti trasmette è una sensazione di puro, di vero amore. Non hai mai sperimentato una cosa del genere. Non è paragonabile all'amore di tua moglie, dei figli o al sesso. Anche tutte queste cose assieme non riuscirebbero a uguagliare la sensazione che la luce ti comunica.

Un quattordicenne che aveva rischiato di annegare dice:

Arrivai alla sorgente della Luce e guardai dentro. Non so descrivere in termini umani la sensazione che mi procurò ciò che vidi. Era uno smisurato, infinito mondo di pace, di amore, di energia, di bellezza. Al suo paragone, la vita umana era una cosa insignificante. Eppure, esaltava l'importanza della vita proprio mentre presentava la morte come il mezzo per una vita diversa e migliore. Tutto era essere, tutto era bellezza, tutto era senso dell'esistere. Era l'energia dell'universo concentrata in un unico luogo.

Melvin Morse scrive pagine commoventi sulle esperienze di pre-morte infantili, e riporta le semplici parole con cui i bambini descrivono la luce. "Adesso ti dico un meraviglioso segreto: salivo una scala verso il paradiso". "Volevo proprio andare da quella luce. Dimenticato il mio corpo, dimenticato tutto. Volevo solo arrivare alla luce". "C'era una luce bellissima che conteneva tutto ciò che è buono. Per una settimana, ho visto scintille di quella luce in ogni cosa". "Quando uscii dal coma, aprii gli occhi nel letto dell'ospedale e vidi pezzetti di luce dappertutto. Vedevo come tutto nel mondo fosse a posto".

## SOMIGLIANZE CON IL BARDO DEL DIVENIRE

Nelle esperienze di pre-morte, la mente è momentaneamente liberata dal corpo e attraversa esperienze simili a quelle che sperimenta il corpo mentale nel bardo del divenire.

### 1. Uscita dal corpo

L'esperienza di pre-morte inizia spesso con una sensazione di uscita dal corpo: lo osserviamo dall'esterno e vediamo l'ambiente in cui si trova. Ciò coincide con quanto dice il Libro tibetano dei morti:

"Ricordo che, quando l'effetto dell'anestesia finì, mi mossi e mi trovai fuori del corpo. Ero in alto sopra il letto e guardavo in basso il mio cadavere. Ero consapevole di essere una mente e degli occhi, ma non ricordo che avessi un corpo".

Un uomo che aveva avuto un infarto disse a Kenneth Ring: "Mi sembrava di essere nello spazio, e solo la mente funzionava. Non provavo sensazioni fisiche, come se nello spazio ci fosse solo la mia mente. Non avevo altro che la mente. Senza peso, non avevo nient'altro".

### 2. Osservare impotenti i propri cari

Ho descritto come, nel bardo del divenire, il defunto è in grado di vedere e sentire i suoi familiari, ma non può, a volte con un senso di frustrazione, comunicare con loro. Una donna riferì a Michael Sabom di guardare in basso la madre da un punto che poteva corrispondere al soffitto: "Il ricordo più grande era la tristezza di non poterle dire che stavo bene. Avevo la sensazione che fosse tutto a posto ma non sapevo come comunicargliela...".

"Ricordo che li vedevo laggiù nella stanza... mia moglie, i miei due figli più grandi e il medico... Non capivo perché piangessero".

Un'altra donna: "Ero seduta lassù e mi guardavo negli spasmi, e mia madre e la cameriera che gridavano e strillavano perché pensavano che fossi morta. Mi dispiaceva per loro... provavo una grande, grande tristezza. Ma io mi sentivo libera lassù e non c'era motivo di addolorarsi".

### 3. Forma perfetta, mobilità e chiaroveggenza

Nel Libro tibetano dei morti, il corpo mentale del bardo del divenire viene descritto come un 'corpo dell'età dell'oro', dotato di mobilità e chiaroveggenza sovrannaturali. Anche nelle esperienze di pre-morte la sensazione è di avere una forma perfetta, come nel fiore della vita.

"Galleggiavo, ed ero molto più giovane... Avevo l'impressione di vedermi in

una sorta di riflesso in cui avevo vent'anni di meno".

Si sperimenta una capacità di spostamento immediato, semplicemente con la forza del pensiero. Racconta un veterano del Vietnam: "Mi sembrava di potermi spostare istantaneamente in qualunque luogo volessi... Ero molto eccitato, con un senso di grande potere. Potevo fare ciò che volevo... È una realtà più reale di questa".

"Ricordo che di colpo mi ritrovai sul campo di battaglia dove mi avevano dato per disperso... Era come materializzarsi di colpo in un posto, e bastava un attimo per arrivarci. Solo un battito di palpebre".

Molte esperienze di pre-morte parlano di una chiaroveggenza onnisciente, "dall'inizio alla fine dei tempi". Una donna riferì a Raymond Moody: "Di colpo, la comprensione totale di tutto ciò che era cominciato sin dall'inizio dei tempi e che sarebbe continuato per sempre... per un attimo conobbi i segreti di tutte le epoche, il significato dell'universo, delle stelle, della luna... di tutto".

"Ci fu un momento, è impossibile descriverlo, ma era come se sapessi tutto... Per un attimo era come se la comunicazione non fosse più necessaria. Sentivo che potevo conoscere qualunque cosa avessi voluto".

"Mi sentivo al centro stesso delle cose. Mi sentivo illuminato, purificato. Sentivo di poter capire tutto. Tutto quadrava, tutto aveva un senso, anche i momenti bui. Era come se i pezzi del puzzle fossero andati a posto.

#### 4. Incontro con altri

Nel bardo del divenire il corpo mentale può incontrare altri esseri ugualmente nel bardo, e la capacità di parlare con altre persone morte è testimoniata anche nelle esperienze di pre-morte. Il veterano del Vietnam incontrato da Michael Sabom racconta che mentre guardava il suo corpo che giaceva in stato di incoscienza a terra...

...i tredici ragazzi che erano stati uccisi il giorno prima e che avevo infilato nei sacchi di plastica erano lì con me. Nel mese di maggio, la mia compagnia aveva avuto quarantadue morti. Anche questi quarantadue ragazzi erano lì con me. Non avevano la forma di un corpo umano, ma sapevo che erano lì. Sentivo la loro presenza. Comunicavamo senza parlarci.

Una donna il cui cuore si era fermato sotto anestesia per un'estrazione dentaria, disse:

Mi ritrovai in un luogo bellissimo, l'erba era più verde dell'erba terrestre, come se avesse una luminescenza, un bagliore. Anche i colori non si possono descrivere, al confronto i nostri colori sono così scialbi... lì incontrai delle persone che sapevo che erano morte. Non ci dicemmo nemmeno una parola, ma era come se sapessi che cosa stavano pensando, e sapevo che sapevano che cosa stavo pensando io.

#### 5. I vari reami

Nel bardo del divenire, oltre a visioni di altro genere, il corpo mentale percepisce visioni e segni dei vari reami. Anche una piccola percentuale delle esperienze di pre-morte riferisce visioni di mondi interiori, di paradisi, di città fatte di luce, di musiche celestiali. Una donna disse a Raymond Moody:

In lontananza... vedevo una città. C'erano delle costruzioni, come case private. Erano chiare, luccicanti. La gente che vi abitava era felice. C'era dell'acqua spumeggiante, fontane... Una città di luce, penso che si possa dire così... Meraviglioso. Si sentiva una bellissima musica. Tutto era brillante, scintillante... Pensai che, se vi fossi entrata, non avrei più potuto tornare indietro...Mi venne detto così: se ci vai, non tornerai più indietro... ma toccava a me decidere.

E un'altra, a Margot Grey:  
Mi sembrava di trovarmi in un edificio o una costruzione, ma non ricordo la presenza di pareti. C'era solo questa splendida luce dorata che pervadeva tutto... Attorno a me c'era gente che camminava o girava in tondo. No, non camminavano: era come se si librassero. Non mi sentivo affatto estranea. Ricordo soprattutto la sensazione di unità, di essere parte di tutto ciò che mi circondava.

## 6. Visioni infernali

Non tutte le descrizioni delle esperienze di pre-morte sono positive, come potremmo aspettarci da quel che abbiamo visto negli insegnamenti tibetani. Alcune persone riferiscono esperienze terrificanti di paura, panico, solitudine, desolazione e angoscia, che ricordano nettamente le descrizioni del bardo del divenire. Un intervistato disse a Margot Grey di sentirsi risucchiato in un "grande vortice buio simile a un gorgo". In genere chi fa esperienze negative parla, come chi è avviato a rinascere in reami inferiori nel bardo del divenire, di movimento verso il basso invece che verso l'alto...

Mi muovevo dentro un fiume di rumore, un ininterrotto mormorio di voci umane... Mi sentii affondare nella corrente, diventarne parte e a poco a poco ne venni sommerso. Una grande paura si impossessò di me, come se sapessi che, se il rumore sempre più forte mi avesse sopraffatto, sarei stato perduto. Guardavo dentro un abisso, pieno di foschia grigia e turbinante, con tutte quelle mani e quelle braccia che venivano fuori e cercavano di afferrarmi per trascinarci dentro. Si udiva come un suono lamentoso, pieno di disperazione.

Alcuni sperimentano ciò che si può soltanto chiamare una visione infernale, freddo intenso e caldo insopportabile, gemiti dei dannati e versi di bestie feroci. Una donna disse a Margot Grey:

Ero in un luogo avvolto dalla nebbia. Sapevo di essere all'inferno. C'era una profonda fenditura da cui usciva del vapore, da cui mani e braccia si protendevano per afferrarmi... Ero terrorizzata che le mani potessero ghermirmi e trascinarci nell'abisso con loro... Dall'altra parte avanzava verso di me un leone enorme, e gridai. Non avevo paura del leone, ma sapevo che poteva innervosirmi e farmi cadere dentro l'abisso mostruoso... Laggiù faceva molto caldo, e anche i vapori o il fumo erano molto caldi.

Un uomo sopravvissuto a un infarto disse: "Scendevo, scendevo sempre più nelle profondità della terra. C'era rabbia, e avvertivo un'orribile paura. Era tutto grigio. C'era un rumore tremendo, fatto di ringhi e di colpi come di animali selvaggi impazziti che digrignavano i denti".

Raymond Moody riporta la testimonianza di molte persone che hanno visto esseri che sembravano imprigionati dall'incapacità ad abbandonare gli attaccamenti per il mondo materiale: beni, persone o abitudini. Una donna descrive così quella 'gente sconcertata':

Tenevano china quella che poteva sembrare la testa, con aria triste e afflitta. Si trascinavano come legati a una catena... con espressione affranta, ottusa, grigia. Sembrava che dovessero trascinarsi così per sempre, senza sapere dove andare, chi seguire, cosa aspettare.

Mentre passavo, non sollevarono neppure il capo per guardarmi. Sembravano pensare: "È finita. Cosa devo fare? Cos'è tutto questo?". Solo quel comportamento totalmente affranto e disperato, senza sapere chi fossero, cosa dovevano fare, dove dovevano andare. Senza sapere niente.

Non stavano fermi ma erano in continuo movimento, senza una direzione definita. Andavano dritti per un po', giravano a sinistra, facevano qualche passo, e giravano dall'altra parte. Niente di niente da fare. Cercavano, ma cosa stessero cercando io non so.

Le esperienze di pre-morte parlano a volte di un confine, un limite; dell'arrivo a un punto di non ritorno. È su questo confine che si sceglie di tornare in vita, o si viene invitati a farlo dalla presenza luminosa. Ovviamente gli insegnamenti tibetani del bardo non ne parlano perché descrivono lo svolgersi della morte reale. C'erano comunque, in Tibet, persone chiamate délok che avevano avuto esperienze simili a quelle di pre-morte, e i loro racconti sono sorprendentemente simili.

## I DÉLOK: L'ESPERIENZA DI PRE-MORTE TIBETANA

Un curioso fenomeno, poco noto in Occidente ma familiare ai tibetani, è rappresentato dai délok. Il termine tibetano délok significa 'ritornato dalla morte', e indica coloro che sono apparentemente 'morti' di qualche malattia e si sono trovati a viaggiare nel bardo. Visitano i reami infernali dove assistono al giudizio dei morti e alle sofferenze dell'inferno, e altre volte raggiungono i paradisi e i reami dei buddha. Possono essere accompagnati da una divinità, che li protegge e gli illustra ciò che sta avvenendo. Trascorsa una settimana, il délok viene rimandato al suo corpo con un messaggio, da parte del Signore della morte, che invita i vivi alla pratica spirituale e a un modo di vita benefico. Spesso i délok incontrano molte difficoltà a essere creduti, e per il resto della vita narrano continuamente le loro esperienze per condurre gli altri sul sentiero della saggezza. Le biografie dei délok più famosi sono state messe in forma scritta e sono cantate dai menestrelli girovaghi in tutto il Tibet.

I resoconti dei délok non corrispondono solo, come ci si potrebbe aspettare, al Libro tibetano dei morti ma anche alle esperienze di pre-morte.

Una famosa délok del secolo XVI, originaria della mia stessa regione del Tibet, fu Lingza Chokyi. La sua biografia narra come, senza rendersi conto di essere morta, si trovò fuori del corpo e vide nel proprio letto vestito con i suoi abiti, il cadavere di un maiale. Disperatamente tentò di comunicare con la famiglia mentre stavano facendo le pratiche e i preparativi per la sua morte, ma invano. Era furiosa perché nessuno si accorgeva di lei e non le portavano da mangiare. Quando i suoi bambini scoppiarono a piangere, si sentì sotto una 'grandinata di sangue e pus' che la fece soffrire tremendamente. Ci descrive anche la gioia provata alle pratiche fatte in suo beneficio e l'indicibile felicità provata quando si trovò in presenza del maestro che praticava per lei rimanendo nella natura della mente, e la sua mente divenne una con quella del maestro.

A un certo punto udì qualcuno che la chiamava. Pensando si trattasse del padre, lo seguì e giunse nel reame del bardo, che le apparve come un luogo geografico. Di lì, prosegue il racconto, iniziava un ponte che finiva nei reami infernali, dove il Signore della morte contava le buone e le cattive azioni. Incontrò molte persone che le raccontarono la propria storia, e un grande yogi che vi si trovava volontariamente per liberare gli esseri negli inferni.

Infine Lingza Chokyi fu rimandata nel mondo dei vivi: c'era stato uno sbaglio e non era ancora venuto il suo momento. Recando un messaggio del Signore della morte per i vivi, ritornò nel corpo e trascorse il resto della vita a narrare quello che aveva visto.

Il fenomeno dei délok non appartiene a un lontano passato, ne abbiamo infatti testimonianze in tempi molto recenti. Il délok abbandona il corpo per circa una settimana, incontra persone defunte, spesso sconosciute, che gli affidano un messaggio per i loro familiari ancora in vita con la preghiera di fare determinate pratiche a loro beneficio. Quindi ritorna nel corpo e trasmette il messaggio. In Tibet il fenomeno dei délok era una realtà accettata, e furono elaborati metodi complessi per accertarne la veridicità. La figlia di Dilgo Khyentse Rinpoche riferì a Françoise Pommaret, autrice di uno studio sui délok, che, mentre il délok faceva il suo viaggio, gli orifizi del corpo

venivano otturati con burro e sulla faccia si spalmava una pasta fatta di farina d'orzo. Se il burro non si scioglieva e la maschera non si incrinava, era segno dell'autenticità del délok. Oggi la tradizione dei délok è ancora viva nelle regioni himalayane del Tibet. I casi parlano di persone comuni, spesso donne, animate da grande fede e devozione che 'muoiono' per qualche ora in speciali ricorrenze del calendario tibetano. La loro funzione principale è di fungere da messaggeri tra i vivi e i morti.

## IL MESSAGGIO DELLE ESPERIENZE DI PRE-MORTE

Come abbiamo visto ci sono notevoli somiglianze tra le esperienze di pre-morte e gli insegnamenti relativi al bardo, ma ci sono anche notevoli differenze. La più importante, ovviamente, è che chi attraversa un'esperienza di pre-morte non è morto, mentre gli insegnamenti descrivono ciò che avviene quando si muore, dopo l'effettiva morte fisica e quando si rinasce. Le differenze possono trovare spiegazione nel fatto che le esperienze di pre-morte non si spingono molto avanti nella morte, e in molti casi sono il risultato di una 'morte' durata non più di un minuto.

Alcuni pensano che le esperienze di pre-morte equivalgano agli stadi della dissoluzione del bardo del morire. Credo che sia ancora presto per fare raffronti precisi, soprattutto perché le esperienze di pre-morte, come dice il nome, costituiscono solo un 'avvicinamento' alla morte. Quando gli illustrai la natura delle esperienze di pre-morte, il mio maestro Dilgo Khyentse Rinpoche mi disse che appartengono al bardo naturale di questa vita, in quanto la coscienza lascia temporaneamente il corpo del 'morto' e vaga solo momentaneamente nei vari reami.

Dilgo Khyentse Rinpoche voleva far notare che è una morte clinica ancora all'interno del bardo naturale di questa vita. Forse si giunge sulla soglia del bardo, ma non vi si entra veramente e non si fa veramente ritorno. Qualunque esperienza rientra perciò ancora nel bardo naturale di questa vita. E per quanto riguarda la luce? Ha qualche rapporto con il sorgere della Luminosità fondamentale? Può rappresentare i primi raggi che annunciano il sorgere del sole?

Qualunque sia il vero significato, sono sempre molto commosso dai resoconti che ho letto o udito, soprattutto dai cambiamenti di atteggiamento che ne derivano e che rispecchiano meravigliosamente la visione buddhista della vita. Ho già accennato a due di questi: la profonda trasformazione e il risveglio spirituale, e gli effetti della visione retrospettiva della vita. Quest'ultima è un fatto comune alle esperienze di pre-morte e dimostra con grande evidenza l'ineluttabilità del karma e i vigorosi effetti a largo raggio delle nostre azioni, parole e pensieri. Il messaggio principale che queste persone riportano dall'incontro con la morte, o con un 'essere di luce', è esattamente lo stesso messaggio del Buddha e degli insegnamenti del bardo: la cosa più importante, più essenziale della vita sono l'amore e la conoscenza, la compassione e la saggezza.

Queste esperienze ci fanno capire quel che ci dicono gli insegnamenti del bardo: che tanto la vita che la morte avvengono nella mente. La fiducia che molti traggono dalla loro esperienza riflette una più profonda comprensione della mente.

Troviamo altre somiglianze, altrettanto affascinanti, tra le esperienze di pre-morte, e i loro effetti, e certe esperienze mistiche e stati alterati di coscienza. Molte persone riportano fenomeni paranormali: precognizioni, visioni profetiche riguardo al futuro del pianeta, 'anteprime' di vita che risultano incredibilmente precise. Alcuni riferiscono esperienze che parrebbero associate all'energia della kundalini, altri si trovano in possesso di stupefacenti poteri di chiaroveggenza, altri ancora della capacità di guarire il corpo o la psiche.

Molte persone che sono arrivate vicino alla morte parlano, in modo eloquente e

personale, della bellezza, amore, pace, beatitudine e saggezza di ciò che hanno sperimentato. Secondo me potrebbe trattarsi di una prima occhiata nella radiosità della natura della mente, e non sorprende che tali sguardi producano inevitabilmente una trasformazione spirituale. Tuttavia, come sottolinea Margot Grey: "Non abbiamo bisogno di arrivare vicino alla morte per sperimentare una realtà spirituale di ordine più alto". Questa realtà spirituale superiore è presente qui e ora, in questa vita: basta scoprirla e accedervi.

Un avvertimento importante: non cullatevi, sulla base dei racconti delle esperienze di pre-morte, così ispiratrici, nella sicurezza che tutto ciò che serve per sperimentare quegli stati di pace e di beatitudine sia morire. Non è, e non potrebbe essere, così semplice.

Persone in preda a sofferenza e dolore insopportabili, udendo parlare delle esperienze di pre-morte, potrebbero essere tentate, ed è comprensibile, a farla finita dandosi la morte. Può sembrare una soluzione semplice, ma non prende in considerazione il fatto che qualunque esperienza fa parte della nostra vita. È impossibile scappare. Se fuggite, incontrerete di nuovo la vostra sofferenza in modo ancora più profondo.

Se da un lato è vero che la maggior parte delle esperienze di pre-morte esaminate sono positive, dall'altro ci si chiede se ciò riflette una reale minoranza di esperienze negative terrificanti, o se non rifletta piuttosto una resistenza a ricordarle o parlarne. Può darsi che non si voglia ricordare le esperienze più buie e terrificanti, o che non si possa ricordarle consciamente. Inoltre, ciò che le esperienze di pre-morte insegnano è l'importanza di trasformare la nostra vita adesso, mentre siamo vivi, perché sostengono che abbiamo "una missione più importante finché siamo qui". La trasformazione della nostra vita adesso è il punto centrale e più urgente. Non sarebbe tragico se il messaggio fondamentale delle esperienze di pre-morte (che la vita è sacra e va vissuta con sacralità di intensità e di scopi) andasse perduto confondendosi con una superficiale romanticizzazione della morte? E non sarebbe ancora più tragico se questo troppo superficiale ottimismo peggiorasse ulteriormente l'indifferenza per le responsabilità che abbiamo nei confronti di noi stessi e del mondo un'indifferenza che sta minacciando la sopravvivenza stessa del pianeta?

#### IL SIGNIFICATO DELLE ESPERIENZE DI PRE-MORTE

È inevitabile che si sia fatto il tentativo di spiegare le esperienze di pre-morte in termini diversi da un'esperienza spirituale. La scienza riduzionistica cerca di spiegarle in termini fisiologici, neurologici, psicologici o di reazioni chimiche. Ma gli studiosi del campo, tra cui medici e scienziati, hanno smontato razionalmente questi tentativi di interpretazione, insistendo sul fatto che non spiegano la globalità delle esperienze di pre-morte. Nella conclusione del suo splendido studio, Melvin Morse scrive:

Le esperienze di pre-morte si presentano come un insieme di eventi, e non se ne può comprendere la globalità esaminandone i singoli elementi. Non si può capire la musica studiando semplicemente le frequenze che formano una nota, e non occorre una profonda conoscenza delle leggi dell'acustica per apprezzare Mozart. Le esperienze di pre-morte restano un mistero.

E aggiunge:

Credo che la comprensione delle esperienze di pre-morte sia il primo passo per risanare la profonda frattura tra scienza e religione che si è prodotta trecento anni fa con Isaac Newton. Informare i medici, gli infermieri e noi stessi su quanto accade negli ultimi momenti di vita abatterà i pregiudizi con cui siamo soliti pensare alla medicina e alla vita.

In altre parole, gli sviluppi della tecnologia medica forniscono automaticamente i mezzi per rivoluzionare la medicina. Sempre Melvin Morse scrive:

È un'ironia che sia stata proprio la tecnologia della medicina a portarci a un numero enorme di esperienze di pre-morte... Nel corso dei secoli ci sono sempre state simili esperienze, ma solo da una ventina d'anni disponiamo della tecnologia necessaria per rianimare i pazienti. Oggi ci parlano delle loro esperienze, perciò ascoltiamoli. Personalmente la ritengo una sfida alla nostra cultura... Ritengo che le esperienze di pre-morte siano un naturale fenomeno psicologico associato alla morte. Ho l'audacia di prevedere che la loro integrazione nella nostra cultura non solo aiuterà le persone in punto di morte, ma la società nella sua globalità. Vedo la medicina odierna come svuotata di spirito... Non c'è motivo per cui spirito e tecnologia non possano procedere insieme.

Uno dei motivi che mi hanno indotto a scrivere questo libro è che condivido la speranza di Melvin Morse. La tecnologia e lo spirito possono e devono procedere insieme, se vogliamo sviluppare tutto il nostro potenziale umano. Una scienza veramente rivolta all'uomo, veramente utile e completa, non avrà il coraggio di abbracciare ed esplorare il fenomeno della mistica, i fenomeni relativi alla morte e al morire così come vengono presentati dalle esperienze di pre-morte e dalle pagine di questo libro? Scrive Bruce Greyson, uno dei principali studiosi di esperienze di premorte:

La scienza deve cercare di spiegare le esperienze di pre-morte, perché proprio qui è la chiave per la sua crescita... La storia ci insegna che la scienza sviluppa nuove metodologie solo quando cerca di spiegare fenomeni che sono al di là della nostra comprensione. Credo che le esperienze di pre-morte siano uno degli enigmi capaci di indurre gli scienziati a sviluppare una metodologia nuova che comprenda tutti gli strumenti di conoscenza, non solo la logica deduttiva dell'intelletto e l'osservazione empirica dei fatti fisici, ma anche l'esperienza diretta della mistica.

Bruce Greyson è convinto che le esperienze di pre-morte abbiano uno scopo: "Basandomi sulla mia lunga osservazione delle esperienze di premorte, credo che servano a insegnarci ad aiutare gli altri". Kenneth Ring vi vede una possibilità e un significato ancora più straordinari. Si chiede perché tante persone facciano queste esperienze e arrivino a una trasformazione spirituale proprio nell'epoca attuale. Per anni uno dei più coraggiosi pionieri in questo campo, Kenneth Ring, è giunto a considerare le persone che hanno esperienze di pre-morte come 'messaggeri di speranza' che parlano di una realtà spirituale più nobile e più alta e ci invitano a cambiare subito e globalmente il nostro modo di vivere: a mettere fine alle guerre e alle divisioni tra i popoli e le religioni, a proteggere e salvare il nostro ambiente:

Credo... che l'umanità nel suo insieme stia cercando di risvegliarsi a una coscienza nuova e più ampia... e che le esperienze di pre-morte si possano considerare uno strumento evolutivo per indurre questa trasformazione, con gli anni, in milioni di persone.

Può darsi che ciò dipenda da ciascuno di noi, dal nostro coraggio di affrontare le implicazioni delle esperienze di pre-morte e degli insegnamenti del bardo, di trasformare noi stessi per trasformare il mondo che ci circonda e quindi, per passi graduali, il futuro dell'umanità.

Parte Quarta  
Conclusione

## Il processo universale

Sono passati quarant'anni dall'invasione del Tibet e il mondo è ancora all'oscuro di ciò che è accaduto; all'oscuro del terrore, della distruzione e del genocidio sistematico che il popolo tibetano ha subito e continua ancora a subire. Più di un milione di persone, su un totale di sei milioni, sono morti per mano dei cinesi. Le foreste tibetane, indispensabili all'ecologia del pianeta al pari di quelle amazzoniche, sono state abbattute, la fauna è stata massacrata nella sua quasi totalità; fiumi e altipiani sono stati contaminati con scorie nucleari; la maggior parte dei seimilacinquecento monasteri è stata sventrata o distrutta; il popolo tibetano rischia l'estinzione, e lo splendore della sua cultura in patria è stato quasi totalmente cancellato.

Sin dall'inizio dell'occupazione cinese, nel 1950, il Tibet subì atrocità terribili. Il primo bersaglio furono i maestri spirituali, i monaci e le monache, perché i comunisti cinesi miravano soprattutto a spezzare lo spirito dei tibetani cancellando ogni traccia della loro religione. Nel corso degli anni ho udito molte, molte storie di morti commoventi e straordinarie che, nelle circostanze più drammatiche, hanno testimoniato e offerto la dimostrazione definitiva della bellezza della verità che i cinesi cercavano furiosamente di distruggere.

Nella mia regione d'origine, la provincia del Kham, c'era un anziano khenpo, un abate, che aveva vissuto molti anni in ritiro tra le montagne. I cinesi annunciarono che sarebbe stato 'punito', il che significava la tortura e la morte, e inviarono al suo eremo un distaccamento di soldati per arrestarlo. Il khenpo, molto avanti negli anni, non era in grado di camminare, e i cinesi gli procurarono un vecchio cavallo malandato per il suo ultimo viaggio. Lo misero a forza sul cavallo, lo legarono alla sella e lo trascinarono verso il loro accampamento. Il khenpo incominciò a cantare. I cinesi non capivano le parole, ma i monaci arrestati con lui dissero in seguito che erano 'canzoni dell'esperienza', splendidi canti che scaturiscono spontaneamente dalla profondità e dalla gioia della realizzazione. Il drappello scendeva lentamente dalle montagne, i soldati in un grintoso silenzio e molti monaci singhiozzando, ma il khenpo continuò a cantare per tutta la strada.

Poco prima di arrivare al campo interruppe il canto e chiuse gli occhi, e il gruppo proseguì in silenzio. Quando varcarono l'ingresso del campo, si accorsero che il khenpo era morto. Aveva lasciato silenziosamente il corpo.

Che cosa lo rendeva tanto sereno in presenza della morte? Che cosa gli dava, anche in quei momenti, la gioia e la spensieratezza per poter cantare? Forse cantava qualcosa di simile a questi versi della "Immacolata radiosità", il testamento del maestro Dzogchen del secolo XIV Longchenpa:

In un cielo notturno senza nubi la luna piena il 'Signore delle stelle', sta per sorgere. Il volto di Padmasambhava, il mio compassionevole signore, mi attira a sé irraggiando il suo tenero benvenuto.

Il piacere che ho nella morte è molto, molto più grande del piacere dei mercanti che ammassano grandi fortune sul mare, o di quello dei signori degli dei che vantano le vittorie in battaglia, o dei saggi che hanno raggiunto l'estasi del perfetto assorbimento.

Come il viaggiatore che si mette per via quando il tempo è giunto non rimarrò ancora in questo mondo e prenderò dimora

nella fortezza della grande beatitudine del senza morte. La mia vita è finita, il karma esaurito, consumato il beneficio delle preghiere, le cose mondane non attirano più, lo spettacolo della vita è finito.

In un istante riconoscerò l'essenza della manifestazione del mio essere nei puri, vasti reami degli stati del bardo. Tra breve sederò al mio posto

nella base della perfezione primordiale.

Le ricchezze che ho trovato in me hanno reso felice la mente degli altri, ho usato la benedizione di questa vita per realizzare tutti i benefici dell'isola della liberazione.

Con voi per tutto questo tempo, miei nobili discepoli,  
la gioia di condividere la verità mi ha colmato e appagato.

Ora le connessioni tra di noi stanno finendo sono un mendicante girovago che muore così come desidera.

Non siate tristi per me, ma pregate sempre.

Queste parole sono il discorso del mio cuore per aiutarvi:  
pensatele come una nuvola di boccioli di loto e voi, nella vostra devozione, come api che vi si immergono per suggerne la gioia trascendente.

Tramite il bene di queste parole possano gli esseri di tutti i reami del samsara, nella base della perfezione primordiale, ottenere il Nirvana.

Non c'è dubbio che siano parole di chi ha ottenuto la più alta realizzazione con tutto ciò che comporta: la gioia, l'assenza di paura, la libertà e la comprensione che costituiscono lo scopo degli insegnamenti e della vita umana. Penso a maestri come Longchenpa, e ai miei maestri Jamyang Khyentse, Dudjom Rinpoche e Dilgo Khyentse Rinpoche, e immagino gli esseri che hanno ottenuto le stesse grandi realizzazioni come aquile imponenti che si elevano al di sopra della vita e della morte vedendole per ciò che sono, nella loro misteriosa e complessa interrelazione.

Guardare con gli occhi di un'aquila, con la visione della realizzazione, significa vedere in basso un paesaggio in cui i confini immaginari tra la vita e la morte sfumano l'uno nell'altro e si dissolvono. Il fisico David Bohm descrive la realtà come "un tutto coesivo in costante movimento". Ciò che i maestri vedono, direttamente e con totale comprensione, è il costante movimento e la totalità coesiva. Ciò che nella nostra ignoranza chiamiamo 'vita' e ciò che nella nostra ignoranza chiamiamo 'morte', non sono che aspetti di quella totalità e di quel movimento. Questa è l'ampia visione trasformatrice che ci rivelano gli insegnamenti del bardo e che i supremi maestri incarnano.

## LA RIVELAZIONE DEI BARDO

Vedere la morte attraverso occhi realizzati è vederla nel contesto della globalità, come un aspetto, e solo un aspetto, del movimento senza fine e senza inizio. La peculiarità e la forza degli insegnamenti del bardo sta nel fatto che, spiegandoci con estrema chiarezza il processo della morte, ci svelano il processo della vita nella sua realtà.

Rivediamo cosa accade a una persona che muore, nei tre momenti cruciali del processo:

1. Al culmine del processo del morire, dopo la dissoluzione degli elementi, dei sensi e degli stati mentali, si svela per un istante la natura fondamentale della mente, la Luminosità fondamentale.

2. Quindi la sua radiosità si manifesta e risplende fugacemente in forma di suoni, colori e luce.

3. La coscienza si risveglia ed entra nel bardo del divenire. Ritorna la mente ordinaria e assume una manifestazione (il corpo mentale) determinata dal karma e dalle abitudini passate che la spingono ad afferrarsi alle esperienze illusorie del bardo come se fossero solide e reali.

Che cosa è quindi la morte secondo gli insegnamenti del bardo? Niente meno che le tre fasi del processo della graduale manifestazione della mente: dallo stato di assoluta purezza della natura essenziale della mente, alla luce e all'energia (la radiosità della natura della mente), fino alla progressiva cristallizzazione in una forma mentale. Ciò che si dispiega con tanta chiarezza nel bardo del morire, nel bardo della dharmata e nel bardo del divenire, indicano gli insegnamenti, è un processo tripartito: primo, un

rivelarsi assoluto; secondo, la radiosità spontanea; e terzo, la cristallizzazione e la manifestazione.

Ma gli insegnamenti invitano a spingerci più in là. Ciò che in realtà ci dicono (e la ritengo una scoperta rivoluzionaria che, una volta compresa, cambia tutto il nostro modo di vedere) è che questo processo tripartito non avviene solo con la morte. Sta avvenendo ora, in questo preciso momento, in ogni momento; nella nostra mente, nei pensieri e nelle emozioni, e a ogni livello della nostra esperienza cosciente.

Gli insegnamenti ci offrono un altro modo per capirlo, attraverso l'esame di ciò che si rivela nei vari momenti del processo del morire e della morte. Gli insegnamenti parlano di tre livelli dell'essere chiamati in sanscrito kaya, che significa letteralmente 'corpo' ma indica in questo contesto tre dimensioni, tre campi o basi.

Vediamo quindi la tripartizione del processo da questa prospettiva:

1. La natura assoluta, che si rivela al momento della morte nella Luminosità fondamentale, è chiamata Dharmakaya. È la dimensione della realtà 'vuota' e incondizionata alla quale non hanno mai avuto accesso né illusione, né ignoranza e né qualunque tipo di concetto.
  2. La radiosità intrinseca di luce ed energia che si manifesta spontaneamente nel bardo della dharmata è chiamata Sambhogakaya. È la dimensione del totale appagamento, il campo della perfetta beatitudine, della massima ricchezza al di là delle limitazioni dualistiche, oltre il tempo e lo spazio.
  3. La cristallizzazione in una forma, che avviene nel bardo del divenire, è chiamata Nirmanakaya. È la dimensione della manifestazione infinita.
- Ricorderete che, esaminando la natura della mente, vi trovammo questi tre identici aspetti: la sua essenza vuota, simile al cielo; la sua natura luminosa e radiosa; e la sua energia libera, onnipervasiva e compassionevole, tutte simultaneamente presenti e interpenetrantisi nel Rigpa, che viene descritto così da Padmasambhava:

Nel Rigpa, i tre kaya sono inseparabili e completamente presenti in unicità. Poiché esso è vuoto e assolutamente non creato, è il Dharmakaya; poiché la sua luminosa chiarezza costituisce l'inerente trasparente radiosità della vacuità, è il Sambhogakaya; poiché la sua apparizione è priva di impedimenti e di ostacoli, è il Nirmanakaya.

Questi tre, presenti in totale unicità, ne costituiscono la reale essenza. I tre kaya indicano infatti questi tre aspetti connaturati alla mente illuminata e le modalità ovviamente diverse della nostra percezione. La visione della maggior parte di noi è limitata e percepisce soltanto la dimensione Nirmanakaya della forma e della manifestazione. Il momento della morte è una lacuna, uno stato di oblio, proprio perché non abbiamo trovato né sviluppato la capacità per riconoscere il Dharmakaya quando si manifesta come Luminosità fondamentale. Per la stessa ragione non abbiamo speranze di riconoscere i campi Sambhogakaya che compaiono nel bardo della dharmata. Avendo vissuto tutta la vita nel reame delle percezioni impure della manifestazione Nirmanakaya, al momento della morte ritorniamo rapidamente in quella dimensione. Ci risvegliamo, affannati e inconsapevoli, nel bardo del divenire in un corpo mentale, prendendo per solide e reali quelle che sono solo esperienze illusorie, così come facevamo in vita; e ci lasciamo automaticamente sospingere in una nuova rinascita dal karma passato. Gli esseri realizzati hanno risvegliato invece una percezione totalmente diversa dalla nostra, una percezione purificata ed evoluta a tal punto che, pur dimorando ancora nel corpo umano, percepiscono la realtà in un modo totalmente purificato, nel quale gli si rivela limpidamente in tutta la sua dimensione illimitata. Per loro, come abbiamo visto, la morte non comporta paura né sorprese; anzi viene accolta come un'occasione di liberazione.

Le tre fasi che abbiamo visto succedersi negli stati di bardo dopo la morte possono essere percepite anche in vita, a livelli particolari di coscienza. Consideriamoli alla luce di quanto accade nel sonno e nel sogno

1. Quando ci addormentiamo vengono meno i sensi e gli strati più grossolani della coscienza, e si rivela per un istante brevissimo la natura assoluta della mente, che anche qui potremmo chiamare Luminosità fondamentale.
2. Quindi si instaura una dimensione di coscienza, paragonabile al bardo della dharmata, talmente sottile che in genere non ne siamo consapevoli. Quanti infatti sono consapevoli di dormire prima che incomincino i sogni?
3. La maggior parte di noi riacquista coscienza nello stadio successivo, quando la mente ridiventa attiva e ci ritroviamo in un mondo di sogni simile al bardo del divenire. Assumiamo un corpo di sogno e attraversiamo varie esperienze oniriche, influenzate e modellate in larga misura dalle abitudini e dalle azioni dello stato di veglia, che crediamo solide e reali senza sapere che stiamo sognando.

#### IL PROCESSO NEI PENSIERI E NELLE EMOZIONI

Lo stesso identico processo è riconoscibile nei pensieri e nelle emozioni, e nel modo in cui sorgono.

1. Prima di ogni pensiero o emozione c'è lo stato primordiale di Rigpa, la Luminosità fondamentale, la natura assoluta della mente.
2. Entro il suo spazio incondizionato s'increspa un'energia basilare, la radiosità spontanea del Rigpa, che inizia a prodursi come base, potenziale e carburante dell'emotività non ancora differenziata.
3. Questa energia assume la forma di pensieri e di emozioni che, a loro volta, ci spingono all'azione e causano l'accumulo di karma.

Acquisendo familiarità con la meditazione, possiamo discernere il processo con lampante chiarezza:

1. Mentre i pensieri e le emozioni a poco a poco si placano e si dissolvono nella natura della mente, possiamo gettare un'occhiata fugace su di essa: è il Rigpa, lo stato primordiale.
2. Diventiamo consapevoli che, dalla calma e dall'immobilità della natura della mente, si dispiega un movimento, un'energia non differenziata: è la sua radiosità spontanea.
3. Se il sorgere di quell'energia viene afferrato, si cristallizza inevitabilmente in forme-pensiero che ci fanno ricadere nell'attività elucubrativa e concettuale.

#### IL PROCESSO NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

Dopo aver visto come agisce questo processo nel sonno e nel sogno, e nella stessa formazione dei pensieri e delle emozioni, osserviamolo al lavoro nell'esperienza della vita di tutti i giorni.

Il modo migliore è di esaminare da vicino un moto di gioia o di rabbia. Guardando accuratamente vediamo che c'è sempre uno spazio, un intervallo prima che l'emozione inizi a manifestarsi. Questo momento gravido di possibilità, prima che l'energia dell'emozione abbia la possibilità di manifestarsi, può rivelarsi un momento di pura consapevolezza originaria in cui, volendo, possiamo cogliere un barlume della vera natura della mente. Per un istante, l'incantesimo dell'ignoranza è spezzato. Siamo liberi dal bisogno o dalla possibilità stessa di afferrarci a qualcosa, e persino l'idea di 'afferrarci' diventa ridicola e assurda. Purtroppo, invece di accogliere la 'vacuità' di quell'intervallo, in cui potremmo trovare la gioia di essere liberi e sciolti da ogni idea, concetto o punto di riferimento, ci afferriamo alla dubbia sicurezza della familiare e rassicurante commedia delle nostre emozioni, ci lasciamo guidare dalle abitudini più radicate. In questo modo, l'energia

intrinsecamente incondizionata che si produce dalla natura della mente si cristallizza in una forma definita, in un'emozione, e la sua purezza originaria viene colorata e distorta dalla nostra visione samsarica divenendo una fonte continua di distrazioni e illusioni.

Esaminando, come ho indicato, ogni aspetto della vita, scopriamo che riproduciamo ogni volta la sequenza degli stati del bardo, nel sonno e nel sogno, nei pensieri e nelle emozioni. Gli insegnamenti ci rivelano che proprio questo fatto (che attraversiamo più e più volte gli stati del bardo, tanto in vita come nella morte e nei vari livelli di coscienza) ci offre innumerevoli opportunità, ora e al momento della morte, di liberarci. Gli insegnamenti rivelano che la struttura stessa del processo può essere una possibilità di liberazione o il potenziale per continuare nella confusione. Ogni stadio del processo è nello stesso tempo un'occasione di liberazione o un'occasione di confusione.

Gli insegnamenti del bardo ci spalancano una porta, facendoci vedere come uscire dal ciclo incontrollato della morte e della rinascita, dalla ruota ripetitiva dell'ignoranza che gira una vita dopo l'altra. Ci spiegano che, in ogni momento del bardo della vita e della morte, se riusciamo a riconoscere e mantenere una stabile consapevolezza della natura della mente, del Rigpa, o anche solo se sviluppiamo un certo controllo sulla mente, possiamo varcare la porta della liberazione. Il riconoscimento sarà diverso in dipendenza della fase del bardo in cui viene applicato, dal grado di familiarità con la natura della mente e dalla profondità di comprensione dei pensieri, delle emozioni e della mente stessa.

Gli insegnamenti del bardo ci dicono inoltre che ciò che avviene ora nella nostra mente è esattamente uguale a quello che avverrà negli stadi della morte, poiché essenzialmente non vi è differenza: vita e morte sono 'un tutto coesivo in costante movimento'. Ecco perché uno dei maestri più realizzati del XVII secolo, Tsele Natsok Rangdrol, spiega la pratica essenziale in ciascuno dei bardo (di questa vita, del morire, della dharmata e del divenire) in termini della nostra attuale comprensione della natura dei pensieri e delle emozioni, della mente e delle percezioni:

Riconoscete l'infinita varietà delle apparenze come un sogno nient'altro che proiezioni della mente, illusorie e irreali.

Senza afferrarvi a niente, dimorate nella saggezza del Rigpa che trascende ogni concetto: ecco la pratica fondamentale del bardo di questa vita.

Presto morirete, e nulla allora vi sarà più d'aiuto. Ciò che sperimenterete nella morte è solo il vostro pensiero concettuale.

Senza costruire pensieri, lasciateli dissolvere nell'ampia distesa dell'autoconsapevolezza del Rigpa:

ecco la pratica fondamentale del bardo del morire.

Ciò che si afferra ad apparizione e scomparsa considerandoli bene o male, è solo la vostra mente.

E questa mente stessa è la spontanea radiosità del Dharmakaya, appunto tutto ciò che sorge.

Non afferratevi a ciò che sorge, non costruitevi sopra dei concetti, non accettatelo e non rifiutatelo:

ecco la pratica fondamentale del bardo della dharmata.

Il samsara è la vostra mente, e anche il nirvana è la vostra mente.

Tutte le gioie e i dolori, tutte le illusioni sono soltanto nella vostra mente.

Raggiungere il controllo della mente:

ecco la pratica fondamentale del bardo del divenire.

Ora siamo pronti per esaminare un bardo specifico più in profondità, vedendo come la nostra pratica meditativa, la comprensione dei pensieri e delle emozioni, e tutte le esperienze relative a quel bardo siano inestricabilmente interconnesse e si riflettano nella vita di tutti i giorni. Forse il bardo più

adatto è quello della dharmata, dove la pura energia, che si trasformerà in seguito in emozioni, emerge spontaneamente come radiosità intrinseca alla natura della mente. Questo perché le emozioni sono l'interesse principale, quasi ossessivo, dell'umanità di quest'epoca. Comprendere la natura delle emozioni equivale a progredire di molto sulla via della liberazione. Lo scopo principale della meditazione è sviluppare la capacità di rimanere, senza distrarsi, nello stato del Rigpa e di realizzare, mediante questa Visione, che tutto ciò che sorge nella mente non è altro che la manifestazione dello stesso Rigpa, come il sole e i suoi raggi sono un fenomeno unico e indivisibile. Come abbiamo letto nei versi di Tsele Natsok Rangdrol sul bardo della dharmata: "Ciò che si afferra ad apparizione e scomparsa considerandoli bene o male, è solo la vostra mente. E questa mente stessa è la spontanea radiosità del Dharmakaya".

Quando siete nello stato di Rigpa e nascono pensieri ed emozioni, riconosceteli precisamente per quello che sono e da dove scaturiscono. Tutto ciò che si presenta diviene la radiosità spontanea di quella saggezza. Se perdete la presenza della pura consapevolezza originaria del Rigpa, e non riuscite a riconoscere tutto ciò che sorge, questo diventerà separato da voi e andrà a formare ciò che chiamiamo 'pensieri' o 'emozioni'. Questo è il processo di creazione della dualità. Per evitarlo, e per evitare le sue conseguenze, Tsele Natsok Rangdrol dice: "Non afferratevi a ciò che sorge, non concettualizzatelo, non accettatelo e non rifiutatelo: ecco la pratica fondamentale del bardo della dharmata".

Tale separazione tra voi e ciò che si produce nella vostra mente, e il dualismo che instaura, viene spettacolarmente amplificata nella morte. Questo spiega perché, se non c'è il riconoscimento della vera natura di ciò che sorge nella mente, i suoni, le luci e i raggi che si manifestano nel bardo della dharmata possono assumere la realtà oggettiva di sconcertanti fenomeni esterni che stanno accadendo a voi. In questa situazione, che altro potremmo fare se non fuggire dall'abbagliante splendore delle divinità pacifiche e irate per correre verso la luminescenza tenue, rassicurante e familiare dei sei reami? Il riconoscimento cruciale nel bardo della dharmata è che tutto ciò che appare è il sorgere dell'energia di saggezza della vostra mente: i buddha e le luci di saggezza non sono in alcun modo separati da voi, sono la vostra stessa energia di saggezza. Comprenderlo equivale a esperire la non dualità, ed entrarvi è la liberazione.

Le manifestazioni del bardo della dharmata dopo la morte e il sorgere di un'emozione nella vita quotidiana, sono un unico processo naturale. Il problema è se ne riconosciamo o no la vera natura. Se siamo in grado di riconoscere il sorgere di un'emozione per ciò che è davvero, cioè energia spontanea della natura della nostra mente, possiamo liberarci dagli effetti negativi e dai possibili pericoli dell'emozione, lasciando che si dissolva nella purezza primordiale dell'ampia distesa del Rigpa.

Questo riconoscimento, e la libertà che porta con sé, può essere solo il frutto di molti, molti anni di disciplinata pratica meditativa, perché richiede una lunga familiarità con il Rigpa, la natura della mente, e la sua stabilizzazione. Nient'altro è in grado di darci quella libertà calma e serena dalle nostre abitudini radicate e dai conflitti emotivi che tanto desideriamo. Anche se gli insegnamenti ci dicono che è una libertà difficile da ottenere, la sua sola possibilità è un'immensa sorgente di speranza e di ispirazione. È possibile comprendere totalmente i pensieri e le emozioni la mente e la sua natura, la vita e la morte; raggiungendo cioè la realizzazione. Come ho già detto, gli illuminati vedono la vita e la morte come se le avessero sul palmo della mano. Sanno infatti, come si esprime Tsele Natsok Rangdrol che: "Il samsara è la vostra mente, e anche il nirvana è la vostra mente. Tutte le gioie e i dolori, tutte le illusioni sono soltanto nella vostra mente". Questa limpida comprensione, resa stabile dalla pratica intensa e integrata in ogni situazione, ogni pensiero, ogni emozione della loro realtà relativa, li ha resi liberi. Dudjom Rinpoche diceva: "Purificata la grande illusione, la tenebra del cuore, la fulgida luce del sole splende continuamente non

offuscata".

## L'ENERGIA DEL PIACERE

Penso spesso a questa frase di Dudjom Rinpoche: "La natura della mente è la natura di tutte le cose". E mi domando se il processo tripartito che si rivela nei bardo non si applichi, come abbiamo scoperto, solo ai vari livelli e alle varie esperienze di coscienza tanto nella vita che nella morte, ma anche, forse, alla natura stessa dell'universo.

Più rifletto sui tre kaya e il processo tripartito del bardo, e più trovo stimolanti e fertili paralleli con la visione centrale delle altre tradizioni spirituali e con molti altri campi, apparentemente diversi, dell'espressione umana. Penso alla visione cristiana della natura e dell'attività di Dio rappresentata dalla Trinità, all'incarnazione di Cristo che promana dalla natura del Padre attraverso il mezzo sottile dello Spirito Santo. Non potrebbe essere illuminante vedere Cristo come il Nirmanakaya, lo Spirito Santo come il Sambhogakaya, e la base assoluta di entrambi come il Dharmakaya? Nel Buddhismo tibetano la parola tulku, 'incarnazione', indica in realtà il Nirmanakaya, l'incarnazione, che si ripresenta costantemente, dell'energia compassionevole e illuminata e della sua attività. Non è un concetto molto vicino a quello cristiano dell'incarnazione divina?

Penso anche alla triplice visione induista dell'essenza di Dio, chiamata in sanscrito satcitananda (sat-cit-ananda) che, grossolanamente tradotto, significa 'manifestazione, coscienza, beatitudine'. Per gli induisti, Dio è l'esplosione simultanea ed estatica di tutte le energie e i poteri. Anche qui si potrebbero fare affascinanti paralleli con i tre kaya: il Sambhogakaya potrebbe essere paragonato all'ananda, l'energia di beatitudine della natura divina; il Nirmanakaya al sat e il Dharmakaya al cit. Chiunque abbia ammirato la statua di Shiva nelle grotte di Elephanta in India, con i tre volti che rappresentano i tre volti dell'assoluto, si sarà reso conto della bellezza e della maestosità di questa visione del divino.

Entrambe queste visioni mistiche dell'essenza, della natura e dell'attività della dimensione divina rivelano una comprensione che, benché formulata in termini diversi, richiama una somiglianza con la visione buddhista dei vari e interpenetranti livelli dell'essere. Non dà da pensare che la triplicità sia al centro di queste varie tradizioni mistiche, anche se ciascuna concepisce la realtà secondo una propria prospettiva?

La riflessione sulla possibile natura della manifestazione e sui modi diversi eppure simili di comprenderla, mi porta naturalmente a pensare alla creatività umana, la manifestazione nella forma del mondo interno dell'umanità. Da tempo mi chiedo se il processo di manifestazione dei tre kaya e dei bardo possa far luce sulla creatività artistica, rivelandone la vera natura e lo scopo recondito. Qualunque produzione creativa nella musica, nella pittura, nella poesia e nelle stesse scoperte scientifiche, così come ci vengono descritte dai loro scopritori, nasce da una base misteriosa di ispirazione e prende forma attraverso la mediazione di un'energia di traduzione e comunicazione. Siamo di fronte a un'altra manifestazione del triplice processo interrelato che abbiamo visto all'opera nei bardo? È questo il motivo per cui determinate musiche e poesie, e anche alcune scoperte scientifiche, sembrano avere un valore e un significato quasi illimitato? È per questo che ci conducono in uno stato di contemplazione e di felicità in cui si rivela in parte il segreto della nostra natura e della realtà? Da dove provengono questi versi di Blake?

Vedere il Mondo in un Granello di Sabbia e il Paradiso in un Fiore spontaneo  
trattenere l'infinito nel palmo della tua mano e l'Eternità in un'ora.

Nel Buddhismo tibetano, il Nirmanakaya è visto come la manifestazione dell'illuminazione in un'infinita varietà di modi e forme, nel mondo materiale. Tradizionalmente viene descritto in tre modi. Primo come la

manifestazione di un Buddha completamente realizzato come Siddhartha Gautama, che nasce nel mondo e vi insegna; secondo, come un essere apparentemente ordinario ma benedetto dalla straordinaria capacità di aiutare gli altri, cioè un tulku; terzo, un essere nel quale un certo grado di illuminazione agisce per ispirare e beneficiare gli altri attraverso le arti, i prodotti manuali e le scienze. In essi, scrive Kalu Rinpoche, l'impulso illuminato è una "espressione spontanea, come la luce irraggia spontaneamente dal sole senza che questi debba deciderlo o dedicarvi un'attenzione cosciente. Il sole è, e perciò stesso irraggia". La forza e la natura del genio artistico non potrebbero allora essere spiegate come derivate e ispirate dalla dimensione della Verità?

Ciò non significa che i grandi artisti siano illuminati, e la loro vita dimostra infatti che non lo sono. Ma è altrettanto chiaro che, in particolari condizioni e in momenti cruciali, possono agire come strumenti e canali dell'energia illuminata. Chi, ascoltando i capolavori di Beethoven o Mozart, potrebbe negare che nelle loro composizioni sembra trapelare alle volte un'altra dimensione? E chi, davanti alle grandi cattedrali medievali come quella di Chartres, davanti alla moschea di Isfahan, alle sculture di Angkor, allo splendore dei templi induisti di Ellora, non sente che gli artisti che li crearono dovevano essere ispirati da quell'energia che scaturisce dalla base e dalla fonte di tutte le cose?

Penso che una grande opera d'arte sia come la luna che splende nel cielo notturno: illumina il mondo ma la luce non è la sua, è presa a prestito dal sole nascosto dell'assoluto. L'arte ha aiutato molti ad avere un barlume della natura della spiritualità. Uno dei limiti di tanta arte moderna non sarà proprio la perdita del senso della sua misteriosa e sacra origine e del suo sacro scopo: trasmettere agli uomini il senso della loro vera natura e del loro posto nell'universo per recuperare, nella sua inesauribile freschezza, il significato e il valore della vita con le sue infinite possibilità? Il senso profondo delle creazioni artistiche realmente ispirate non sarà affine al campo del Sambhogakaya, quella dimensione di infinita energia luminosa e beata che Rilke chiama l'alata energia del piacere, quella radiosità che traduce, trasmette e comunica il puro e infinito senso dell'assoluto al finito e al relativo; in altre parole, dal Dharmakaya al Nirmanakaya?

#### IL DISPIEGARSI DELLA VISIONE DELLA TOTALITA'

Una delle molte ispirazioni che ho tratto dall'esempio di Sua Santità il Dalai Lama è la viva curiosità e l'apertura che dimostra verso tutti gli aspetti e le scoperte della scienza moderna. Il Buddhismo, dopotutto, viene spesso indicato come la 'scienza della mente' e, quando contemplo gli insegnamenti del bardo, è la loro precisione, la loro grande e sobria chiarezza che muove il mio rispetto e la mia gratitudine. Se il Buddhismo è una scienza della mente, per me lo Dzogchen e gli insegnamenti del bardo costituiscono il cuore essenziale di tale scienza, il seme più visionario e pratico da cui un albero imponente di realizzazioni interrelate è fiorito e fiorirà, con il procedere dell'evoluzione umana, in modi che sfuggono all'immaginazione.

Nel corso degli anni, e come risultato di tanti incontri con scienziati di tutti i campi, mi sono sempre più stupito dei numerosi paralleli tra gli insegnamenti del Buddha e le scoperte della fisica moderna. Fortunatamente, molti pionieri della ricerca scientifica e filosofica occidentale sono anch'essi consapevoli di questi paralleli e li esaminano con prudenza ed entusiasmo, sapendo che dal dialogo tra le scienze materiali e il misticismo, che rappresenta la scienza della mente e della coscienza, potrà emergere una nuova visione dell'universo e della nostra responsabilità verso di esso. Sono sempre più convinto che gli insegnamenti del bardo, con il loro progressivo triplice dispiegamento, possano portare un contributo essenziale al dialogo. Tra le molte possibilità, vorrei fermarmi sulla teoria del fisico David Bohm, che mi ha sempre affascinato. Bohm formula un nuovo approccio alla realtà che,

benché controverso, ha suscitato l'interesse di quasi tutti i campi della ricerca, fisica, medicina, biologia, matematica, neurologia, psichiatria, oltre che tra gli artisti e i filosofi. Il suo approccio alla realtà si basa, esattamente come gli insegnamenti del bardo, sulla totalità e unità dell'esistenza come un tutto coesivo e indivisibile.

L'ordine dinamico e multidimensionale che Bohm vede all'opera nell'universo ha essenzialmente tre aspetti. Il più evidente è il nostro universo tridimensionale, fatto di oggetti, tempo e spazio, che chiama ordine esplicito o dispiegato. Da dove proviene questo ordine dispiegato? Da un campo universale e ininterrotto, un 'campo oltre il tempo', l'ordine implicato o ripiegato, come lo definisce, che rappresenta il fondamento onnicomprensivo di tutta la nostra esperienza. Bohm vede il rapporto tra i due ordini come un processo continuo in cui ciò che si dispiega nell'ordine esplicito torna a ripiegarsi nell'ordine implicato. Quanto alla causa che organizza il processo nelle sue varie strutture, Bohm 'propone' (termine che ama molto, poiché tutta la sua filosofia ritiene che le idee debbano nascere dal dialogo ed essere sempre vulnerabili) un ordine superimplicato, una dimensione ancora più sottile e potenzialmente infinita.

Non c'è una notevole somiglianza tra questi tre ordini e i tre kaya e il processo dei bardo? Scrive David Bohm: "Il concetto di ordine implicato è, per cominciare, un modo di dibattere il prodursi della forma dal senza forma, attraverso il processo di esplicazione o dispiegamento".

Ma un altro aspetto del lavoro di Bohm da cui ho tratto ispirazione, è che, con una grande forza di immaginazione, egli ha esteso questo modo di capire la materia, nato all'interno della fisica quantistica, alla comprensione della coscienza stessa, compiendo così un salto che secondo me diventerà sempre più necessario via via che la scienza si apre ed evolve. "La mente" scrive Bohm, "potrebbe avere una struttura simile a quella dell'universo, e nell'attività sottostante che chiamiamo spazio vuoto c'è in realtà un'enorme energia, una dinamica. Le forme specifiche che appaiono nella mente potrebbero essere analoghe alle particelle, e il fondamento della mente potrebbe paragonarsi alla luce".

Accanto al concetto di ordine implicato ed esplicito, Bohm ipotizza un possibile rapporto tra il mentale e il fisico, tra mente e materia, che chiama soma-significato: "Il concetto di soma-significato implica che il soma (il fisico) e il suo significato (il mentale) non sono assolutamente separati, ma rappresentano due aspetti di un'unica realtà globale".

Per Bohm, l'universo manifesta tre aspetti mutuamente interdipendenti: materia, energia e significato.

Dal punto di vista dell'ordine implicato, l'energia e la materia sono impregnate di un significato intrinseco che dà forma alla loro attività globale e alla materia che dall'attività si forma. Anche l'energia della mente e la materia cerebrale sono impregnate di un significato che dà forma alla loro attività globale. Generalmente parlando, l'energia comprende materia e significato, e la materia comprende energia e significato... Ma anche il significato comprende materia ed energia... Ognuno di questi concetti base comprende quindi gli altri due.

Semplificando questa visione eccezionalmente sottile e raffinata, potremmo dire che il significato ha per Bohm un'importanza precisa e di portata immensa. "Ciò implica, in contrasto con la concezione usuale, che il significato è parte intrinseca ed essenziale della realtà globale, e non una qualità astratta ed eterea che esiste solo nella nostra mente. Per dirla in altro modo, nella vita dell'uomo il significato è l'essere". Interpretando l'universo, noi lo creiamo. "Potremmo dire che, in un certo senso, siamo la somma dei nostri significati".

Non sarebbe utile incominciare a vedere dei paralleli tra i tre aspetti di questa concezione dell'universo e i tre kaya? Un esame più attento della concezione di Bohm potrebbe forse rivelare che significato, energia e materia stanno nell'identico rapporto reciproco dei tre kaya. Potrebbe forse suggerire

che il ruolo del significato, com'è inteso da Bohm, sia analogo al Dharmakaya, questa fertile e incondizionata totalità da cui tutte le cose emergono? La dinamica dell'energia, attraverso la quale significato e materia interagiscono, ha una certa affinità con il Sambhogakaya, lo spontaneo e continuo prodursi dell'energia dalla base della vacuità. Infine, la creazione della materia presenta analogie con il Nirmanakaya, la continua cristallizzazione dell'energia in forma e manifestazione.

Pensando a David Bohm e alla sua affascinante visione della realtà, mi chiedo quali grandi scoperte potrebbe fare uno scienziato che fosse nello stesso tempo un esperto praticante spirituale sotto la guida di un grande maestro. Che cosa potrebbe dirci della natura della realtà una persona che riunisse in sé lo scienziato e il saggio, la fusione di un Longchenpa e di un Einstein? Tra i fiori futuri dell'albero degli insegnamenti del bardo, ci sarà forse il dialogo tra la scienza e la mistica, attualmente difficile da immaginare ma di cui sembriamo già essere alle soglie? E che cosa significherebbe per l'umanità?

Il parallelismo più profondo tra la formulazione di David Bohm e gli insegnamenti del bardo è che entrambi sgorgano da una visione di unità, di completezza. Visione che, se potesse sollecitare gli individui a trasformare la propria coscienza influenzando così la società, restituirebbe al mondo quel significato e quel senso di viva interrelazione di cui avvertiamo disperatamente il bisogno.

Ciò che suggerisco è che il modo di pensare la totalità, ovvero la visione complessiva del mondo, è essenziale per l'ordine globale della mente umana. Se la totalità viene pensata come costituita da frammenti indipendenti, la mente si comporterà di conseguenza; ma se si includesse tutto, coerentemente e armonicamente, in una globalità indivisa, non frammentata e non limitata (perché ogni limite è in sé divisione e frattura), la mente agirebbe in modo simile, esprimendo un'azione ordinata all'interno del tutto.

Tutti i grandi maestri sarebbero d'accordo con queste parole di Bohm:

È indispensabile un cambiamento di significato per cambiare il mondo in termini politici, economici e sociali. Ma il cambiamento deve partire dall'individuo, deve muovere dall'interno... se il significato è parte essenziale della realtà, una volta che la società, l'individuo e i rapporti venissero visti in un senso diverso, avverrebbe un cambiamento radicale.

La visione che permea gli insegnamenti del bardo, e le comprensioni più profonde dell'arte e della scienza, convergono in un unico fatto: la nostra responsabilità e la responsabilità verso noi stessi. Inoltre, l'urgenza di usare questa responsabilità nel modo più ampio per trasformare noi stessi, il senso della nostra vita e il mondo.

Come dice il Buddha: "Vi ho indicato la via per la liberazione, ora sta a voi seguirla".

22

Servitori della pace

Recentemente uno dei miei studenti più anziani, che ha assistito negli anni alla stesura di questo libro, mi ha chiesto: "Che cosa speri, nel più profondo del cuore, dalla pubblicazione?". Immediatamente si formò nella mia mente l'immagine di Lama Tseten, la serena e dolce dignità della sua morte a cui assistetti da bambino. Mi scoprii rispondere: "Vorrei che gli uomini non avessero più paura della morte, e neppure della vita. Vorrei che tutti gli esseri umani potessero morire in pace, circondati dalle attenzioni più sagge, più nette e più tenere; vorrei che tutti provassero la felicità che solo la

comprensione della natura della mente e della realtà può dare".

Come scrive Thomas Merton: "A cosa serve andare sulla luna se non siamo capaci di superare l'abisso che ci separa da noi stessi? È questo il viaggio di esplorazione più importante e, senza di esso, tutto il resto non solo è inutile ma disastroso". Spendiamo milioni di dollari al minuto per addestrare uomini a uccidere e distruggere, per costruire bombe, aerei e missili. È quasi niente, in rapporto, per insegnare la natura della vita e della morte, per aiutare gli uomini ad affrontare la morte e a capire che cos'è quando si presenta. Che situazione terribilmente triste, rivelatrice della nostra ignoranza e della mancanza di amore per noi stessi e per gli altri!

Soprattutto spero che questo libro possa contribuire, anche se in misura minima, a cambiare questo stato di cose, possa far sentire a quante più persone possibile l'urgenza e la necessità di una trasformazione spirituale, l'urgenza e la necessità di assumerci la responsabilità di noi stessi e degli altri. Tutti siamo buddha potenziali, e tutti desideriamo vivere e morire in pace. Quando l'umanità se ne renderà veramente conto, quando creerà una società che rifletta in tutti i suoi aspetti questa semplice, sacra comprensione? Senza di essa, che valore ha la vita? Senza di essa, come possiamo morire bene?

È fondamentale introdurre una visione illuminata della morte e del morire a tutti i livelli educativi. I bambini non vanno 'protetti' dalla morte ma informati, già da piccoli, della vera natura della morte e degli insegnamenti che ne possono trarre. Perché non diffondere questa visione, nelle sue forme più semplici, in tutte le fasce di età? La comprensione della morte, della natura spirituale della morte e del morire, la conoscenza di che cosa si può fare per dare aiuto a chi muore, dovrebbe essere diffusa in tutta la società. Dovrebbe venire insegnata, seriamente e in modo creativo, nelle scuole e nelle università; ma soprattutto, ed essenzialmente, dovrebbe essere presente nella formazione dei medici e del personale infermieristico che svolge assistenza ai morenti e che ha un'enorme responsabilità verso di loro.

Come potete essere veri medici se non conoscete almeno in parte che cos'è la morte, se non sapete aiutare spiritualmente i vostri pazienti? Come potete essere veri infermieri se non avete guardato in faccia la vostra paura della morte e non sapete cosa dire a chi chiede guida e saggezza mentre sta morendo? Conosco medici e infermieri animati dalle migliori intenzioni, sinceramente aperti a nuove idee e nuovi approcci. Spero che questo libro possa dare a tutti loro il coraggio e la forza per introdurre la saggezza degli insegnamenti nelle istituzioni in cui lavorano e adattarli a esse. Non è ora che i medici capiscano che la ricerca del significato della vita e della morte è inseparabile dalla cura dei malati? Vorrei che questo libro promuovesse un dibattito sull'assistenza ai morenti e sulle migliori condizioni per metterla in atto. Occorre urgentemente una rivoluzione, tanto spirituale che pratica, nella formazione del personale medico e infermieristico, nella visione globale dell'assistenza ospedaliera e nel trattamento dei morenti, e spero che questo libro possa dare un umile contributo.

Ho espresso infinite volte la mia ammirazione per il lavoro pionieristico che sta facendo l'hospice movement, grazie al quale i morenti sono finalmente trattati con la dignità che meritano. Da queste pagine rivolgo un accorato appello a tutti i governi del mondo perché incoraggino la creazione di reparti ospedalieri destinati ai morenti e li dotino generosamente di fondi.

È mia intenzione usare questo libro come base per vari programmi di formazione. I programmi saranno rivolti a tutti, di qualunque professione e livello culturale, ma con speciale attenzione a coloro che assistono i morenti: familiari, medici, infermieri, sacerdoti di tutte le religioni, counselor, psicologi e psichiatri.

Nel Buddhismo tibetano, e soprattutto nelle profezie di Padmasambhava, si conserva un ampio quanto sconosciuto corpus di rivelazioni mediche specifiche sulle malattie dell'epoca attuale. Rivolgo un altro accorato appello per raccogliere fondi da destinare allo studio di questo straordinario materiale. È impossibile prevedere quali cure potremmo scoprirvi,

quali e quanti metodi per affrontare infermità angosciose come il cancro, l'AIDS e altre che non si sono ancora manifestate!  
Quindi, che cosa spero da questo libro? Di ispirare una tranquilla rivoluzione nel nostro modo di vedere la morte e nell'assistenza ai morenti, e di conseguenza nel nostro modo di considerare la vita e di prenderci cura dei vivi.

Mentre scrivevo questo libro, il 27 settembre 1991 a Thimphu, in Bhutan, moriva il mio grande maestro Dilgo Khyentse Rinpoche. Aveva ottantadue anni e aveva dedicato la vita al servizio degli altri. Chi l'ha conosciuto, come potrà mai dimenticarlo? Era una montagna d'uomo, enorme e ardente, e la sua imponenza maestosa vi avrebbe intimorito se non fosse stato per la profonda calma e gentilezza che emanava da lui, per il profondo umorismo spontaneo, per la pace e la beatitudine che sono i segni della realizzazione ultima. Per me, e per molti altri, fu un maestro paragonabile per gli ottenimenti, l'importanza e la grandezza a Milarepa, Longchenpa, Padmasambhava e allo stesso Buddha. Con la sua morte fu come se il sole avesse abbandonato il cielo lasciando il mondo nelle tenebre, segnando la fine di tutta una gloriosa epoca della spiritualità tibetana. Qualunque cosa ci riservi il futuro, sono sicuro che non vedremo nessuno che gli sia pari. Vederlo anche una volta sola, fosse pure per un attimo, gettava in voi un seme di liberazione che nulla potrà distruggere e che un giorno fiorirà completamente.

Prima e dopo la sua morte si manifestarono segni stupefacenti che ne testimoniarono la grandezza, ma quello che mi toccò e mi stupì maggiormente accadde a più di seimila chilometri di distanza, nel sud della Francia in un luogo chiamato Lerab Ling, presso Montpellier, che diverrà un centro di ritiri sotto la sua benedizione. Lascio che uno dei miei studenti che vive e lavora al centro lo descriva con le sue parole:

Quel mattino il cielo tardava a schiarire, e il primo annuncio dell'alba fu una profonda linea rossa all'orizzonte. Dovevamo andare in città. Quando arrivammo in cima alla salita apparve sulla collina alla nostra destra la tenda che ricopriva l'altare, piantata nel luogo in cui doveva sorgere il tempio. Improvvisamente un raggio di sole brillò nella luce ancora incerta e cadde sulla tenda bianca dell'altare, illuminandola intensamente nel primo mattino. Proseguimmo e, giunti all'ultima curva prima della città, un improvviso impulso ci fece gettare un'occhiata alla tenda alle nostre spalle. Ora il cielo era chiaro. Rimanemmo di sasso: uno sfolgorante arcobaleno brillava sulla valle, così vivido e terso che ci sembrava quasi di poterlo toccare. Nasceva dalla linea dell'orizzonte, alla nostra sinistra, e si incurvava riempiendo il cielo. La cosa strana era che non c'era il minimo segno di pioggia: solo l'arcobaleno, splendido e radiante nell'ampio cielo vuoto. Solo la sera dell'indomani venimmo a sapere che Dilgo Khyentse Rinpoche era morto quello stesso giorno in Bhutan. Non dubitavamo che l'arcobaleno fosse un segno della sua benedizione, scesa su tutti noi e su Lerab Ling. Il Buddha, mentre moriva nella foresta di Kushinagara circondato da cinquecento discepoli, disse con l'ultimo respiro: "Tutte le cose che assumono una forma hanno la natura di dissolversi. Sforzatevi con tutto il vostro essere di raggiungere la perfezione". Queste parole mi sono tornate molte volte in mente dopo la morte di Dilgo Kyentse Rinpoche. C'è forse un insegnamento sull'impermanenza più profondo della morte di un grande maestro, di chi sembrava l'asse stesso del mondo? Tutti noi discepoli e quanti lo conobbero ci sentimmo soli, costretti a fare affidamento su noi stessi. E ora tocca a noi continuare e incarnare, per quanto possiamo, la tradizione che Dilgo Khyentse rappresentò così nobilmente. Tocca a noi fare ciò che fecero i discepoli del Buddha, lasciati soli nel mondo e privati del suo splendore: "sforzarci con tutto il nostro essere di raggiungere la perfezione". Credo che l'arcobaleno che brillò nel cielo mattutino della Francia sopra la valle di Lerab Ling fosse un segno della benedizione che Dilgo Khyentse Rinpoche dà, e continuerà a dare, al mondo intero. Libero dal corpo, vive ora nella gloria incondizionata e senza tempo del Dharmakaya, con il potere che

hanno tutti gli illuminati di portare aiuto al di là dei confini del tempo e dello spazio. Abbiate fiducia nel suo ottenimento, invocatelo con tutto il cuore e lo sentirete immediatamente vicino a voi. Come potrebbe abbandonarci, lui che ha amato tutti gli esseri con un amore così perfetto? E dove potrebbe andare, ora che è diventato uno con il tutto?

Che fortuna che un maestro come lui, che incarnava tutto ciò che la tradizione tibetana rappresentava, sia rimasto con noi per trent'anni dopo la caduta del Tibet, insegnando nelle regioni himalayane, in India, in Europa, in Asia e negli Stati Uniti! Che fortuna avere centinaia di ore di registrazioni con la sua voce e i suoi insegnamenti, video che trasmettono almeno in parte la maestosità della sua presenza, traduzioni in inglese e in altre lingue delle più ricche effusioni della sua mente di saggezza! Mi riferisco soprattutto agli insegnamenti che diede, nell'ultimo anno di vita, in Francia vicino a Grenoble. Lì, guardando le valli e le montagne in un paesaggio che ricordava la maestosità del Tibet, trasmise i principali insegnamenti Dzogchen a millecinquecento studenti accorsi da ogni parte del mondo, molti dei quali, con mia grande gioia, erano miei studenti. Molti maestri presenti sentirono che, con quel gesto nel suo ultimo anno di vita, Dilgo Khyentse Rinpoche apponeva definitivamente il suo sigillo sulla trasmissione degli insegnamenti in Occidente, benedecendo quella trasmissione con il potere accumulato in molte vite di meditazione. Da parte mia, con sbalordita gratitudine, sentii che dava la sua benedizione anche a tutto ciò che avevo cercato di fare per diffondere gli insegnamenti in Occidente.

Pensare a Dilgo Khyentse Rinpoche e a ciò che ha fatto per l'umanità significa vedere incarnata in una persona la grandezza del dono che il Tibet porta al mondo.

Mi è sempre parso molto più di una coincidenza che il Tibet sia caduto nel 1959, proprio nel momento in cui l'Occidente stava aprendo la mente e il cuore alle tradizioni della saggezza orientale. In quel momento di ricettività occidentale, molti dei più profondi insegnamenti preservati nella solitudine delle montagne del Tibet poterono essere trasmessi all'umanità. Ora occorre preservare a ogni costo questa viva tradizione di saggezza, perché per trasmettercela i tibetani hanno affrontato inenarrabili sofferenze. Teniamoli sempre nel nostro cuore, e impegniamoci perché il Tibet e le sue tradizioni siano restituiti ai tibetani. I grandi insegnamenti che ho condiviso con voi in questo libro non possono essere praticati apertamente dal popolo che li ha conservati per tanto tempo. Possa venire presto il giorno in cui i monasteri tibetani risorgeranno dalle macerie e le ampie distese del Tibet saranno di nuovo dedicate alla pace e alla ricerca dell'illuminazione.

Forse il futuro dell'umanità dipende in gran parte dalla ricostruzione di un Tibet libero, un Tibet che funga da santuario per i ricercatori di tutte le fedi, che sia il cuore di saggezza per l'evoluzione del mondo, il laboratorio in cui le più alte intuizioni e le tecnologie sacre siano verificate, migliorate e usate, come lo sono state per tanti secoli, come aiuto e fonte di ispirazione per tutta l'umanità nell'ora del pericolo. È difficile trovare l'ambiente adatto a praticare la saggezza in un mondo come il nostro; per questo un Tibet ripristinato, purificato dalla tragedia e con la rinnovata determinazione che nasce dalla passata sofferenza, potrebbe costituire l'ambiente indispensabile all'evoluzione dell'umanità.

Dedico questo libro alle centinaia di migliaia di tibetani che hanno trovato la morte in quell'atmosfera di terrore, testimoniando la loro fede e la meravigliosa visione degli insegnamenti del Buddha, e a tutti quelli che in questo secolo sono morti in situazioni altrettanto spaventose: agli ebrei, ai cambogiani, ai russi, alle vittime delle due guerre mondiali, a tutti i morti abbandonati e dimenticati, a tutti coloro che sono privati della possibilità di seguire una via spirituale.

Molti maestri ritengono che gli insegnamenti tibetani stiano entrando in una nuova epoca, e molte profezie di Padmasambhava e di altri mistici ne hanno preannunciato la diffusione in Occidente. Ora che il tempo è venuto, so che gli insegnamenti rivivranno di nuova vita. Questa nuova vita porterà con sé

dei cambiamenti, ma credo che ogni adattamento debba nascere da una comprensione vera per evitare di tradire la purezza della tradizione e la sua forza, l'aspetto atemporale della sua verità. Solo la fusione di una profonda comprensione della tradizione e una reale consapevolezza dei problemi e delle sfide della vita moderna consentirà adattamenti che rafforzeranno, amplieranno e arricchiranno la tradizione, rivelando livelli degli insegnamenti ancora più profondi e rendendoli più adatti ad affrontare le difficoltà dell'epoca moderna.

Molti grandi maestri tibetani venuti in Occidente negli ultimi trent'anni sono morti, e sono certo che, morendo, pregavano perché gli insegnamenti possano essere di beneficio non solo ai tibetani, non solo ai buddhisti, ma al mondo intero. Credo che conoscessero esattamente quale valore e messaggio avrebbero potuto avere gli insegnamenti quando il mondo moderno fosse stato pronto a riceverli. Penso a Dudjom Rinpoche e al Karmapa, che scelsero di morire in Occidente come per benedirlo con il potere della loro illuminazione. Che le loro preghiere per la trasformazione del mondo e per l'illuminazione del cuore e della mente dell'umanità siano esaudite! È che noi, che abbiamo ricevuto gli insegnamenti, possiamo assumerne la responsabilità e sforzarci di incarnarli! La sfida più grande del trapianto di insegnamenti spirituali come il Buddhismo dalla loro antica sede in Occidente sta nel trovare, in un mondo inquieto, veloce e turbolento, il modo di praticarli con la calma e la solida coerenza che richiedono perché la verità che contengono possa essere realizzata. La pratica spirituale è la forma di educazione più alta e sotto molti aspetti più esigente, e va sviluppata con l'impegno e l'applicazione sistematica richiesti da ogni altro studio. Come possiamo credere che diventare medici richieda anni di studio e di pratica, mentre per seguire un sentiero spirituale basti qualche benedizione, qualche iniziazione e incontri occasionali con diversi maestri? In passato si restava in un unico luogo e si seguiva un maestro per tutta la vita. Pensiamo a Milarepa, che trascorse anni al servizio di Marpa prima di raggiungere la maturità spirituale per praticare da solo.

L'educazione spirituale richiede una trasmissione continua, esige di lavorare con un maestro e di imparare, seguendolo con ardore e sottile abilità.

L'interrogativo principale a proposito degli insegnamenti nel mondo moderno è come aiutare e ispirare quanti li seguono a trovare il giusto ambiente, tanto interiore che esterno, per praticarli nella loro completezza, per realizzarne l'essenza e incarnarla.

Tutte le vie mistiche affermano che c'è, dentro di noi, un immenso serbatoio di forza, la forza della saggezza e della compassione, quel potere che Cristo chiamava il Regno dei cieli. Se impariamo a farne uso, e questo è lo scopo della ricerca dell'illuminazione, ne verremo trasformati non solo noi ma il mondo intero. C'è mai stata un'epoca in cui l'uso cosciente di questo sacro potere fosse più importante e più urgente? C'è mai stata un'epoca in cui fosse più vitale comprendere la natura di questa forza pura e come incanalarla e usarla per il bene del mondo? Prego perché i lettori di questo libro possano conoscere e avere fede nel potere dell'illuminazione; possano conoscere la natura della mente perché conoscerla significa generare, alla base dell'essere, una comprensione che cambia il modo di vedere il mondo, che fa scoprire e sviluppa, naturalmente e spontaneamente, il desiderio compassionevole di servire tutti gli altri assieme al modo migliore per farlo, quali che siano le vostre capacità e le circostanze. Prego perché possiate conoscere, nel profondo dell'essere, la verità vivente di queste parole di Nyoshul Khenpo:

    Può nascere una naturale compassione per tutti gli esseri che non hanno realizzato la loro vera natura. È talmente infinita che se le lacrime potessero esprimerla, piangereste in continuazione. Non solo la compassione, ma quando comprendete la natura della mente possono prodursi enormi abili mezzi. Siete naturalmente liberati da ogni sofferenza e ogni paura, come la paura della nascita della morte e dello stato intermedio. Per descrivere la gioia e la beatitudine che nasce dalla realizzazione, dicono i

buddha

che se anche radunassimo tutto lo splendore, il piacere e la felicità del mondo non arriveremmo a una minuscola parte della gioia che nasce dalla realizzazione della natura della mente.

Servire il mondo a partire dall'unione dinamica di saggezza e compassione implica l'impegno attivo alla preservazione del pianeta. I maestri di tutte le tradizioni religiose hanno capito che l'educazione spirituale è essenziale non solo per i monaci e le monache ma per tutti gli uomini, qualunque sia la loro fede o il loro modo di vita. In questo libro ho cercato di evidenziare la natura pratica, attiva e sostanzialmente pragmatica dello sviluppo spirituale. Come dice un famoso maestro tibetano: "Quando il mondo è colmo di mali, tutte le avversità vanno trasformate nel sentiero dell'illuminazione". Il pericolo in cui tutti ci troviamo esige di non considerare lo sviluppo spirituale come un lusso, ma come necessario alla sopravvivenza stessa.

Proviamo a immaginare un mondo in cui un gran numero di persone accolga l'occasione offerta dagli insegnamenti, dedichi in parte la vita a una seria pratica spirituale, riconosca la natura della mente e utilizzi l'opportunità rappresentata dalla morte per avvicinarsi ancora di più alla buddhità e per rinascere allo scopo di servire e aiutare gli altri.

Questo libro è una sorta di manuale di tecnologia sacra per trasformare non solo questa vita, non solo la morte, ma anche le vostre vite future e quindi il futuro dell'umanità. Ciò che i miei maestri e io ci auguriamo da queste pagine è un balzo in avanti verso l'evoluzione cosciente dell'umanità. Imparare a morire è imparare a vivere, imparare a vivere è imparare ad agire non solo in questa vita ma anche in quelle a venire. Trasformare realmente voi stessi, e rinascere come esseri trasformati per il bene degli altri, significa dare al mondo l'aiuto più potente. L'intuizione più compassionevole della mia tradizione, e il suo più nobile contributo alla saggezza spirituale dell'umanità, è stata l'interpretazione e la continua attuazione dell'ideale del bodhisattva, colui che prende su di sé la sofferenza di tutti gli esseri senzienti, che procede nel cammino della liberazione non solo per il proprio bene ma per il bene di tutti, e che, raggiunta l'illuminazione, non si dissolve nell'assoluto e non rifugge il tormento del samsara ma decide di ritornare infinite volte offrendo la sua saggezza e la sua compassione al servizio del mondo. Il mondo ha bisogno soprattutto di veri servitori della pace "rivestiti", come dice Longchenpa, "della corazza della perseveranza", dediti alla visione del bodhisattva e alla diffusione della saggezza in tutti i campi dell'esperienza. Abbiamo bisogno di avvocati bodhisattva, artisti e politici bodhisattva, medici ed economisti bodhisattva, educatori e scienziati bodhisattva, tecnici e ingegneri bodhisattva, bodhisattva ovunque che operino come canali consapevoli di compassione e saggezza a ogni livello sociale e in ogni situazione, impegnati nella trasformazione della mente e dell'azione propria e degli altri, lavorando instancabili nella certezza dell'appoggio dei buddha e degli esseri illuminati per la preservazione del nostro mondo e per un futuro migliore. Come scrive Teilhard de Chardin: "Un giorno, dopo aver dominato il vento, le onde, le correnti e la gravità... sfrutteremo... le energie dell'amore. Allora, per la seconda volta nella storia dell'umanità, l'uomo avrà scoperto il fuoco". Nella splendida preghiera di Rumi:

Amore, puro amore profondo! Che tu sia qui, sia ora, sia tutto! I mondi si dissolvono nella tua immacolata, infinita radiosità con te le fragili foglie ardono più vivide delle fredde stelle; fai di me il tuo servo, il tuo respiro, il tuo centro.

Una delle mie più profonde speranze è che questo libro possa diventare il fedele, leale compagno di tutti coloro che hanno fatto la scelta di diventare bodhisattva, una fonte di guida e ispirazione per quanti vogliono realmente

affrontare le sfide di quest'epoca e procedere sulla via dell'illuminazione mossi dalla compassione per gli esseri. Che non si sentano mai stanchi o delusi, che non abbandonino mai la speranza di fronte a qualunque ostacolo, qualunque difficoltà, qualunque timore. Possano gli ostacoli indurre una determinazione ancora maggiore. Possano avere fede nell'amore e nel potere immortale di tutti gli esseri illuminati che hanno benedetto e continuano a benedire la terra con la loro presenza. Possano trovare incoraggiamento, come io l'ho sempre trovato, nell'esempio vivente dei grandi maestri, uomini e donne come noi che con immenso coraggio si sono impegnati a seguire le ultime parole del Buddha, sforzandosi con tutto il loro essere di ottenere la perfezione. Possa, attraverso i nostri sforzi, realizzarsi la visione dei mistici di tutte le tradizioni, la visione di un mondo libero dalla crudeltà e dalla violenza, dove l'umanità viva nella felicità suprema della natura della mente. Preghiamo insieme per questo mondo migliore, prima con le parole di Shantideva e poi con quelle di san Francesco:

Finché esisterà lo spazio e finché ci saranno esseri senzienti, possa io rimanere per alleviare l'infelicità del mondo.

Oh Signore, fa di me un strumento della tua Pace: Dove è odio, fa ch'io porti l'Amore. Dove è offesa, ch'io porti il Perdono. Dove è discordia, ch'io porti l'Unione. Dove è dubbio, ch'io porti la Fede. Dove è errore, ch'io porti la Verità. Dove è disperazione, ch'io porti la Speranza. Dove è tristezza, ch'io porti la Gioia. Dove sono le tenebre, ch'io porti la Luce. Oh! Maestro, fa ch'io non cerchi tanto Ad essere consolato, quanto a consolare. Ad essere compreso, quanto a comprendere. Ad essere amato, quanto ad amare. Poiché: Si è: Dando, che si riceve; Perdonando, che si è perdonati; Morendo, che si risuscita a Vita Eterna.

Dedico questo libro a tutti i miei maestri. Possano, quanti di loro sono morti, vedere esaudite le loro aspirazioni; e quanti sono ancora in vita, possano vivere a lungo. Possa la loro grande opera sacra avere sempre più successo, possano i loro insegnamenti Ispirare, incoraggiare e rincuorare tutti gli esseri. Prego con tutto il cuore per una pronta rinascita di Dilgo Khyentse Rinpoche, nella forma più illuminata e più potente possibile, per aiutarci nei pericoli dell'epoca odierna!

Lo dedico inoltre a tutti coloro di cui ho parlato in queste pagine e che sono morti: Lama Tseten, Lama Chokden, Samten, Ani Pelu, Ani Rilu e A-pe Dorje. Ricordateli nelle vostre preghiere e ricordate anche i miei studenti che sono morti e che stanno morendo in questo momento, dal cui coraggio e dalla cui devozione ho tratto enorme ispirazione.

Lo dedico infine a tutti gli esseri, viventi, morenti o morti. Possano tutti coloro che stanno in questo momento attraversando il processo della morte morire in pace, liberi da dolore e paura. Possano tutti coloro che in questo momento stanno nascendo, e coloro che si dibattono in questa vita, ricevere nutrimento dalle benedizioni dei buddha, possano incontrare gli insegnamenti e incamminarsi sul sentiero della saggezza. Possa la loro vita essere felice e fruttuosa, libera da ogni pena. Possano i lettori di questo libro ricavarne grande e infinito beneficio, e possano questi insegnamenti trasformare il loro cuore e la loro mente. Questa è la mia preghiera.

Possano tutti gli esseri dei sei reami ottenere, tutti insieme, il fondamento della perfezione originaria!

## Appendice 2

### Domande sulla morte

I progressi e lo sviluppo tecnologico della medicina hanno salvato un numero infinito di vite e alleviato indicibili sofferenze. Ma, nello stesso tempo, pongono interrogativi etici e morali molto complessi e spesso causa di scelte angoscianti per i morenti, i familiari e i medici. Dobbiamo, ad esempio, consentire che un nostro caro venga collegato a un'apparecchiatura di rianimazione? Possiamo prendere noi la decisione di scollegarlo? I medici debbono avere il potere di mettere fine a una vita per non prolungare l'agonia? E i malati di una malattia terminale che li condanna a una morte lunga e dolorosa andrebbero incoraggiati, o persino aiutati, a togliersi la vita? Sono queste le domande che mi vengono rivolte più frequentemente, e vorrei esaminarne alcune.

## TENUTI IN VITA

Solo quarant'anni fa quasi tutti morivano a casa, oggi invece si muore in prevalenza negli ospedali o nelle case di cura. La prospettiva di essere tenuti in vita da una macchina è reale e spaventosa. Ci si chiede sempre di più cosa si può fare per garantire una morte umana e dignitosa, non prolungando la vita senza necessità. È un problema complesso. Quando e come decidere se mantenere in vita un incidentato grave? E se è già in coma, se non può più parlare, se il processo degenerativo l'ha lesa mentalmente? È un bambino nato con gravi deformazioni fisiche o con lesioni cerebrali?

Non ci sono risposte facili a domande del genere, ma si possono individuare alcuni fondamentali principi guida. Secondo l'insegnamento del Buddha la vita è sacra: tutti gli esseri hanno la natura di buddha e la vita offre a tutti, come abbiamo visto, la possibilità dell'illuminazione. Non togliere la vita è uno dei principi basilari del comportamento umano. Ma il Buddha insorse fermamente contro il dogmatismo, e credo che non possiamo assumere un punto di vista sempre uguale, una posizione 'ufficiale', o stabilire regole universali. L'unica cosa da fare è agire con tutta la saggezza che possediamo, applicandola alle varie circostanze. Come sempre, tutto dipende dalla nostra motivazione e dalla compassione che la sorregge.

Qual è il senso di mantenere artificialmente in vita una persona che altrimenti sarebbe già morta? Il Dalai Lama ha indicato al proposito un fattore essenziale: lo stato mentale del malato. "Dal punto di vista buddhista, se il morente ha anche una sola possibilità di generare pensieri positivi e virtuosi, è importante che possa vivere anche pochi minuti di più". Inoltre mette in risalto la responsabilità della famiglia: "Se non c'è la possibilità che possa generare pensieri positivi, e se inoltre i parenti devono spendere molto denaro, mantenere semplicemente qualcuno in vita sembrerebbe privo di senso. Generalizzare è molto difficile, e ogni caso va esaminato singolarmente".

Le tecniche di rianimazione e risuscitamento possono essere causa di disturbo, fastidio e distrazione nel momento critico della morte. Dagli insegnamenti buddhisti e dai resoconti delle esperienze di pre-morte abbiamo visto che, anche nel coma, si può conservare la consapevolezza di tutto ciò che accade. I momenti che precedono la morte, la morte vera e propria e la separazione finale della coscienza dal corpo, sono momenti tremendamente importanti per tutti, ma soprattutto per un praticante spirituale che cerca di praticare o di rimanere nella natura della mente.

C'è il pericolo che le tecniche di rianimazione, se non fanno altro che prolungare il processo della morte, provochino soltanto inutile attaccamento, rabbia e frustrazione, specie se il morente non desiderava che fossero applicate. I parenti che devono prendere gravi decisioni, schiacciati dalla responsabilità di lasciar morire una persona cara, dovrebbero fare questa

riflessione: se non c'è una speranza realistica di ripresa, la qualità degli ultimi giorni o delle ultime ore può essere molto più importante che tenere semplicemente il malato in vita. Inoltre, poiché non possiamo sapere se la coscienza è ancora nel corpo, rischiamo di imprigionarla in un corpo ormai inutile.

Dilgo Khyentse Rinpoche mi ha detto:

Ricorrere ad apparecchiature di rianimazione se le persone non hanno nessuna possibilità di riprendersi, è inutile. Molto meglio lasciarle morire naturalmente in un'atmosfera serena, e fare azioni positive a loro beneficio.

Se il collegamento è allacciato ma non c'è più speranza, interromperlo non è un crimine. Se infatti non c'è nessuna possibilità di sopravvivenza, state solo allungando la vita artificialmente.

Anche i tentativi di risuscitamento possono essere inutili e ostacolare inutilmente il morente. Un medico scrive:

L'ospedale esplode in un attacco di frenesia. Dozzine di persone si precipitano sul paziente nel disperato tentativo di risuscitarlo. La persona, clinicamente morta, è imbottita di droghe, trafitta da dozzine di aghi e sottoposta a scariche elettriche. I nostri ultimi istanti sono scanditi dalla lettura del battito cardiaco, del tasso di ossigeno nel sangue e del tracciato dell'elettroencefalogramma. Finalmente quando anche l'ultimo medico ne ha avuto abbastanza, l'isteria tecnologica si arresta.

Forse non volete essere collegati a un apparecchio di rianimazione né essere risuscitati, anzi volete essere lasciati indisturbati per qualche tempo dopo la morte clinica. Come poter essere sicuri che vi venga garantito l'ambiente sereno raccomandato dai maestri?

Anche se esprimete la volontà di usufruire o di rifiutare determinati trattamenti clinici, il vostro desiderio può non essere rispettato. Se i parenti non condividono i vostri desideri, potrebbero richiedere particolari interventi medici persino mentre siete ancora coscienti e in grado di parlare. Purtroppo non è insolito che i medici assecondino i desideri dei familiari invece di quelli dei morenti. Per tutti questi motivi, il modo migliore per avere un certo controllo sulle cure mediche che ricevete è morire in casa. In alcuni paesi esiste una Carta dei Diritti dei vivi ("Living Wills") che vi dà la possibilità di scegliere gli interventi medici a cui acconsentite quando non sarete più in condizioni di esprimervi. È una precauzione molto sensata e di grande aiuto per i medici che si trovano di fronte a un dilemma. Purtroppo non hanno valore legale, né possono prevedere tutte le complessità della situazione. Negli Stati Uniti potete stilare davanti a un notaio un documento chiamato "Durable Power of Attorney for Health Care". È il modo migliore per precisare le vostre scelte e fare in modo che, entro i limiti del possibile, vengano rispettate. Con questo documento delegate una persona fornita di autorità legale, che è a conoscenza delle vostre scelte e delle vostre preferenze, a tutelarvi durante la malattia e a prendere in vostro nome le decisioni cruciali.

Io vi consiglio (come ho già detto nel capitolo 11) di accertarvi che il medico sia d'accordo nell'accogliere le vostre scelte, soprattutto per quanto riguarda il rifiuto della rianimazione e del risuscitamento al momento dell'arresto cardiaco. Assicuratevi che il vostro medico informi il personale dell'ospedale e che disponga di un documento scritto di vostro pugno con i vostri desideri da esporre accanto alla cartella clinica. Discutete con la famiglia i particolari della vostra morte. Chiedete ad amici e familiari di avvisare il personale medico di scollegare qualunque apparecchiatura di monitoraggio quando il processo del morire sia iniziato e, se possibile, di trasferirvi dal reparto di rianimazione a una stanza privata. Studiate tutte le possibilità per rendere l'ambiente silenzioso, tranquillo e privo di panico.

## LASCIARE CHE LA MORTE AVVENGA

Nel 1986 l'Associazione Medica Americana stabilì la legittimità etica, per i medici, di interrompere le terapie di rianimazione, compresa l'alimentazione via sonda, per malati terminali ormai prossimi alla morte e per casi di coma irreversibile. Quattro anni dopo, un sondaggio Gallup rivelò che l'ottantaquattro per cento degli americani preferiva l'interruzione della rianimazione in assenza di possibilità di ripresa.

La decisione di limitare o sospendere le terapie di rianimazione è chiamata spesso 'eutanasia passiva'. Si lascia che la morte avvenga naturalmente, astenendosi da procedure mediche o interventi straordinari che non farebbero che allungare la vita di pochi giorni o di poche ore. Questo significa non ricorrere a terapie o trattamenti aggressivi già in fase di morte, non utilizzare o scollegare l'apparecchiatura di rianimazione e l'alimentazione via sonda, e non ricorrere alla rianimazione cardiaca. L'eutanasia passiva consiste anche nella decisione, da parte dei medici e dei familiari, di non curare un'eventuale complicanza. Ad esempio, non curare una polmonite che si può presentare negli stadi finali di un tumore osseo porta a una morte più tranquilla, meno dolorosa e meno ritardata.

E per quanto riguarda i malati terminali che scelgono di esser scollegati dalle apparecchiature di rianimazione? Mettendo fine alla propria vita, commettono un'azione negativa? Kalu Rinpoche ha dato una risposta molto precisa:

Decidere di avere sofferto abbastanza e voler essere lasciati morire, non è una situazione che potremmo definire virtuosa o non virtuosa. Certamente non possiamo biasimare nessuno per una decisione del genere. Non è un'azione karmicamente negativa ma il semplice desiderio di evitare la sofferenza, che è il desiderio fondamentale di tutti gli esseri. La decisione non è, tuttavia, nemmeno un'azione particolarmente virtuosa... Non si tratta del desiderio di mettere fine alla propria vita, ma del desiderio di mettere fine alla sofferenza. Perciò è un'azione karmicamente neutra.

E se il nostro caro ci chiede di scollegarlo dalle apparecchiature di rianimazione? Sentiamo ancora Kalu Rinpoche:

Può darsi che non possiamo far niente per salvare una persona, che non possiamo far niente per alleviarne la sofferenza. Ma cerchiamo di fare del nostro meglio, mossi dalla motivazione più pura possibile. Qualunque cosa facciamo, anche se non produce nessun risultato, non può essere ritenuta karmicamente dannosa o negativa.

La richiesta, da parte di un malato, di scollegarlo dalle apparecchiature di rianimazione pone il medico in una difficile situazione, perché l'istinto può dire: "Se resta collegato, il paziente continuerà a vivere. Se stacco il collegamento, morirà". Le conseguenze karmiche dipendono dalla motivazione del medico, che comunque priva una persona della possibilità di rimanere in vita, anche se gli è stato chiesto espressamente di farlo. Ma se la motivazione profonda del medico è aiutare il malato e alleviarne la sofferenza, parrebbe che da un tale stato mentale non possa derivare niente di karmicamente negativo.

## SCEGLIERE DI MORIRE

L'indagine Gallup del 1990 rivela inoltre che il sessantasei per cento della popolazione degli Stati Uniti ritiene che, in caso di grande sofferenza e dove non ci sia 'speranza di miglioramento', si abbia il diritto morale di togliersi la vita. Si stima che in Olanda diecimila persone all'anno scelgano l'eutanasia. Il medico deve provare che il malato ha dato il suo assenso, che

è stato informato di tutte le possibilità, e di essersi consultato con un collega. Negli Stati Uniti un libro che descrive i vari modi di suicidio per malati terminali è rapidamente diventato un bestseller, e sono sorti movimenti che si battono per legalizzare l'eutanasia attiva o 'morte assistita'. Che cosa accadrebbe se l'eutanasia diventasse legale? Molti temono che malati etichettati come terminali, soprattutto se in preda a forti dolori, possano scegliere la morte anche se il dolore è ancora sopportabile e se c'è ancora possibilità di sopravvivenza. Altri temono che gli anziani si sentano in dovere di morire, optando per il suicidio semplicemente per far risparmiare alla famiglia tempo e denaro.

Molte persone che si dedicano all'assistenza ai morenti ritengono che un'intensificata cura e attenzione sia la risposta alle richieste di eutanasia. Richiesta della sua opinione in merito alla legislazione sull'eutanasia ancora allo studio, Elisabeth Kubler-Ross ha risposto: "È triste richiedere una legislazione anche su punti come questo. Credo che dovremmo ricorrere alla nostra sensibilità umana e affrontare la nostra paura della morte. Allora sapremmo rispettare i desideri del malato e il problema non sussisterebbe".

Molti temono di non poter affrontare il momento della morte, di ritrovarsi paralizzati o privati delle facoltà mentali, di essere sopraffatti da dolori intollerabili e inutili. Gli insegnamenti buddhisti ci parlano di un diverso atteggiamento nei confronti del dolore, come spiega chiaramente il Dalai Lama:

La vostra sofferenza è causata dal vostro karma e dovete subirne gli effetti in questa vita o in un'altra, a meno che non riusciate a purificarlo. Per questo è preferibile sperimentare il proprio karma in questa vita in forma umana che ci dà la possibilità di affrontarlo meglio, ad esempio, di un animale che è privo di strumenti e che per questo soffre ancora di più.

Secondo gli insegnamenti buddhisti, dovremmo fare tutto il possibile per aiutare il morente ad affrontare l'aggravarsi delle condizioni, il dolore e la paura, con quell'appoggio amorevole che darà un significato alla fine della sua esistenza. Dice Cicely Saunders, fondatrice del St. Christopher's Hospice di Londra: "Se uno dei nostri pazienti richiede l'eutanasia, significa che non stiamo facendo bene il nostro lavoro". Si dichiara contraria alla legalizzazione dell'eutanasia, perché:

La nostra società non è così povera da non poter impegnare tempo, sforzi e denaro per assistere chi sta morendo fino al momento della morte. È nostro dovere nei confronti di tutti alleviare il dolore che imprigiona nella paura e nell'amarezza. Per fare ciò, non dobbiamo uccidere... Legalizzare l'eutanasia volontaria [attiva] è un atto irresponsabile che nega l'aiuto, esercita pressioni su chi è in condizioni di vulnerabilità, annulla il rispetto e la responsabilità nei confronti dei vecchi e dei malati, i disabili e i morenti.

#### ALTRE DOMANDE

"Che cosa accade alla coscienza di un feto su cui viene praticato l'aborto, o di un bambino che muore ancora molto piccolo?".

Dilgo Khyentse Rinpoche ha risposto:

La coscienza di chi muore prima ancora di nascere, mentre viene alla luce o nei primissimi momenti, riattraversa gli stati del bardo e prende una nuova nascita. Anche in questi casi possiamo fare le pratiche e azioni meritorie che dedichiamo ai defunti: pratiche di purificazione, recitazione del mantra di Vajrasattva, offerte di luce, purificazione delle ceneri, e così via.

Nel caso di un aborto i genitori in preda al rimorso possono, oltre alle pratiche usuali, prendere coscienza del rimorso e seguire con il massimo ardore la pratica di purificazione di Vajrasattva. Inoltre possono fare

offerte di luce, salvare altre vite, aiutare gli altri e collaborare a progetti umanitari o spirituali, dedicando tutte le loro azioni al benessere e all'illuminazione futura della coscienza del bambino.

"Che cosa accade alla coscienza di un suicida?". Dilgo Khyentse Rinpoche ha risposto:

La coscienza di una persona che si è suicidata non ha altra possibilità che seguire il proprio karma negativo, e può accadere che uno spirito malvagio si impossessi della sua forza vitale. In caso di suicidio, un maestro dotato di molto potere deve celebrare pratiche particolari, come ad esempio la cerimonia del fuoco, per liberare la coscienza del suicida.

"È giusto donare gli organi? Che cosa accade se vengono asportati mentre è ancora in atto la circolazione sanguigna o prima che si sia concluso il processo della morte? Non danneggia o disturba la coscienza nei momenti precedenti la morte?".

I maestri a cui ho sottoposto la domanda hanno risposto uniformemente che donare gli organi è un'azione molto positiva, poiché nasce da un genuino desiderio compassionevole di essere utili agli altri. Se questa è davvero la volontà della persona, la sua coscienza non ne sarà danneggiata in alcun modo all'uscita dal corpo. Anzi, un'ultima azione motivata da generosità genera buon karma. Un maestro ha specificato che qualunque dolore o sofferenza provata nell'asportazione degli organi si trasforma in buon karma.

Dilgo Khyentse Rinpoche puntualizzò che: "Se la morte è questione di momenti, e la persona ha espresso il desiderio di donare i propri organi e la sua mente è permeata di compassione, si può procedere all'asportazione anche se il cuore non ha ancora cessato di battere".

"È la crionica, cioè il procedimento di congelare il corpo o soltanto la testa per attendere che la scienza medica faccia progressi tali da risuscitarci in futuro?".

Dilgo Khyentse Rinpoche definisce la crionica una cosa totalmente priva di senso. La coscienza non può rientrare nel corpo una volta sopravvenuta la morte. La speranza di poter risuscitare il corpo in un lontano futuro rischia di intrappolare la coscienza in un tragico attaccamento a questo corpo, aumentando drammaticamente la sofferenza e bloccando il processo della rinascita. Un maestro ha paragonato la crionica ad arrivare direttamente in un inferno freddo senza passare per il bardo.

"Cosa possiamo fare per una persona anziana, ad esempio per un padre che soffre di demenza senile"

Ovviamente in questi casi non serve parlare degli insegnamenti, ma possiamo praticare tranquillamente o recitare i mantra o i nomi dei buddha in presenza del malato. Spiega Kalu Rinpoche:

Così planterete dei semi. Le vostre aspirazioni e l'interesse altruistico sono molto importanti in situazioni come questa. Se volete offrire aiuto a un padre in queste infelici condizioni, dovete farlo con le migliori intenzioni, mossi da una vera preoccupazione per il suo benessere e la sua felicità in un punto fondamentale del vostro rapporto... Il legame karmico tra geni ton e figli è molto forte, e proprio la sua forza può produrre effetti benefici a livello sottile, se il nostro rapporto con i genitori è sotto l'insegna della compassione e se la nostra pratica spirituale non è diretta soltanto al nostro bene ma al bene di tutti gli esseri, in questo caso soprattutto al bene dei genitori.

Due resoconti

I miei studenti e i miei amici occidentali mi hanno riferito molti casi toccanti di persone aiutate, nella morte, dagli insegnamenti del Buddha. Vorrei comunicarvi due casi di miei studenti e il modo in cui hanno affrontato la morte.

DOROTHY

Dorothy era una mia studentessa che morì di cancro al St. Christopher's Hospice di Londra. Aveva talento per la pittura e il ricamo, era una storica dell'arte, guida turistica, cromoterapeuta e guaritrice. Suo padre era un apprezzato guaritore, e lei aveva un grande rispetto per tutte le religioni e tradizioni spirituali. Negli ultimi anni della vita scoprì il Buddhismo e ne rimase, come si espresse, 'agganciata', riconoscendo che gli insegnamenti le avevano dato la visione più completa e convincente della natura della realtà. Ascoltiamo dalle parole dei suoi amici spirituali, che la assistettero nella morte, come gli insegnamenti aiutarono Dorothy negli ultimi momenti.

La morte di Dorothy fu di grande ispirazione per tutti noi. Morì con grande soavità e dignità, e tutti quelli che le furono vicini avvertirono la sua forza: medici, infermieri, volontari, gli altri malati e, non ultimi, i suoi amici spirituali che ebbero la fortuna di rimanerle accanto nelle ultime settimane.

Quando andammo a trovarla a casa prima del ricovero, era ormai evidente che il cancro aveva raggiunto una fase aggressiva invadendo gli organi. Assumeva morfina da più di un anno, non riusciva quasi a mangiare e bere, eppure non si lamentava mai e non avreste immaginato che in realtà provava dolori terribili. Era dimagrita moltissimo, e in alcuni momenti era evidentemente spossata. Ma, ogni volta che gli amici andavano a trovarla, era pronta a salutarli e a parlare con loro, sempre serena e premurosa, emanando un'energia e una gioia palpabili. Una delle cose che preferiva era stare sdraiata sul divano ad ascoltare i nastri degli insegnamenti di Sogyal Rinpoche. Quando Rinpoche le mandò alcune cassette da Parigi, dicendo che per lei avevano un significato speciale, ne fu estasiata.

Pianificò la propria morte nei minimi particolari. Non voleva far pesare su altri faccende irrisolte, e dedicò mesi a mettere tutto a posto. Non manifestava nessuna paura di morire, ma voleva essere sicura che non rimanesse nulla in sospenso, per affrontare la morte senza altri pensieri. Ricavava grande conforto dal sapere di non aver mai fatto del male a nessuno, di aver ricevuto gli insegnamenti e di averli seguiti. Come diceva: "Ho fatto i miei compiti".

Quando venne il momento di essere ricoverata e di lasciare per sempre il suo appartamento (che era stato pieno di splendidi tesori collezionati negli anni), portò con sé solo una piccola valigetta e non si fermò neppure per dare un'ultima occhiata. Aveva ormai dato via tutto ciò che possedeva, conservando una piccola fotografia di Rinpoche che teneva sempre con sé e un libretto di meditazioni scritto da Rinpoche. Aveva riassunto le sue necessità in quella piccola valigetta, che chiamava 'viaggiare leggera'. Affrontò la partenza molto pragmaticamente, come se dovesse andare solo al negozio all'angolo. Disse soltanto: "Ciao ciao, casa", agitò la mano e uscì.

La stanza che occupava all'ospedale divenne un luogo speciale. C'era sempre una candela accesa sul tavolino sotto il ritratto di Rinpoche e una volta, quando le chiesero se avrebbe avuto piacere di parlargli, sorrise e guardando la fotografia disse: "Non ce n'è bisogno, lui è sempre qui". Ricordava spesso il consiglio di Rinpoche di creare l'ambiente giusto e fece appendere alla parete davanti a sé un quadro che raffigurava un bellissimo arcobaleno. C'erano fiori ovunque, portati dai visitatori.

Dorothy tenne in mano la situazione fino alla fine, e la sua fiducia negli insegnamenti non vacillò mai, nemmeno per un attimo. Sembrava che fosse lei ad aiutare noi, e non il contrario! Era invariabilmente allegra, fiduciosa e piena di spirito, con una dignità che sapevamo sgorgare dal suo coraggio e dalla sua fiducia in se stessa. La gioia con cui ogni volta ci accoglieva, ci aiutò a capire che la morte non è per nulla tetra o terrificante. Questo fu il suo dono per noi, che ci faceva sentire onorati e privilegiati di poterle essere accanto.

Arrivammo al punto da dipendere noi dalla sua forza, e fu umiliante accorgerci che era lei ad avere bisogno della nostra energia e del nostro appoggio. Stava discutendo i particolari del funerale quando improvvisamente ci rendemmo conto che ciò di cui sentiva il bisogno era di lasciar

andare tutti quei dettagli e rivolgere interamente l'attenzione su se stessa. E aveva bisogno che le dessimo il permesso di farlo.

Morì in modo difficile e doloroso, e si comportò come un guerriero. Cercava di fare tutto quello che le era possibile per alleviare il lavoro delle infermiere, finché il corpo non le obbedì più. Una volta, quando riusciva ancora ad alzarsi dal letto, un'infermiera le chiese con molto tatto se voleva usare la seggetta. Dorothy si tirò su a fatica, rise e disse: "Guardate com'è ridotto questo corpo!", mostrandoci il suo corpo diventato praticamente uno scheletro. Mentre il suo corpo si disfaceva, il suo spirito era radioso e leggero. Sembrava accettare che il corpo avesse ormai fatto la sua parte, non era più realmente 'suo' ma qualcosa che aveva abitato e che ora era pronta ad abbandonare.

Nonostante la sua luminosità e la sua gioia, era evidente che morire non è facile. Fu, anzi, molto difficile. Ci furono momenti duri e strazianti, ma li visse con grazia e coraggio. Dopo una notte particolarmente tormentata, in cui era anche caduta, iniziò a temere di poter morire da un momento all'altro, da sola, e chiese che qualcuno rimanesse sempre con lei. Così iniziammo a darci il cambio per coprire tutte le ventiquattro ore.

Dorothy praticava ogni giorno, e la sua preferita era la pratica di purificazione di Vajrasattva. Rinpoche aveva raccomandato di leggerle gli insegnamenti sulla morte, che comprendevano la pratica del phowa. Spesso le leggevamo dei passi ad alta voce, cantavamo il mantra di Padmasambhava oppure restavamo in silenzio, sviluppando così un ritmo leggero e rilassato di pratica e riposo. A volte, dopo essersi appisolata, si risvegliava dicendo: "Oh, com'è bello!". Nei momenti in cui si sentiva più in forze leggevamo dei passi degli insegnamenti del bardo perché imparasse a riconoscere le fasi per cui sarebbe passata. Tutti eravamo stupefatti dalla sua prontezza mentale e dalla sua attenzione, ma desiderava che la sua pratica fosse molto semplice: l'essenza. Quando arrivavamo per il cambio di 'turno' eravamo sempre colpiti dall'atmosfera serena della stanza. Dorothy era distesa con gli occhi bene aperti, fissi nello spazio, anche se dormiva, mentre la persona che le stava accanto era seduta in silenzio o recitava sotto voce i mantra.

Rinpoche telefonava spesso per avere notizie, e parlavano tranquillamente di quanto mancava alla morte. Dorothy si esprimeva in modo molto pratico, con frasi come: "Solo più pochi giorni, Rinpoche". Un giorno l'infermiera arrivò col telefono dicendo: "Una chiamata da Amsterdam". Dorothy si illuminò di gioia mentre rispondeva alla chiamata di Rinpoche. Dopo aver riattaccato, ci sorrise radiosamente dicendoci che Rinpoche l'aveva consigliata di lasciar perdere le letture e di "rimanere semplicemente nella natura della mente, rimanere nella luminosità". Quando ormai la morte era prossima e Rinpoche la chiamò per l'ultima volta, Dorothy ci disse che le sue parole erano state: "Non dimenticarti di noi, chiamaci qualche volta!".

Un'altra volta, quando il medico venne a controllare la medicazione, Dorothy gli disse, in modo diretto e disarmante: "Vede, io sono una studentessa di Buddhismo, e noi crediamo che alla morte si vedrà una grande luce. Credo di incominciare a coglierne dei barlumi, ma non credo di averla ancora vista davvero". I medici erano stupiti dalla sua lucidità e dalla sua vitalità, soprattutto, ci dissero, nelle fasi terminali della malattia quando di norma

sopravviene l'incoscienza.

Più la morte si avvicinava, più scompariva la differenza tra il giorno e la notte. Dorothy scendeva sempre più profondamente dentro se stessa. D volto cambiò colore, e i momenti di coscienza erano sempre più rari. Ci sembrava di poter cogliere i segni della dissoluzione degli elementi. Dorothy era pronta a morire ma il suo corpo no, perché aveva un cuore molto forte. Ogni notte era una prova, e al mattino era sorpresa che fosse spuntato un altro giorno. Non si lamentò mai, ma noi vedevamo la sua sofferenza. Facevamo di tutto per aiutarla e, quando non poté più assumere neppure liquidi, le bagnavamo le labbra. Fino alle ultime trentasei ore rifiutò cortesemente qualunque droga che annessesse la consapevolezza.

Negli ultimi istanti prima della morte, le infermiere le cambiarono posizione. Si era racchiusa in posizione fetale, il suo corpo si era ridotto a un niente, non poteva muoversi né parlare, ma gli occhi erano aperti e vivi, e fissavano il cielo attraverso la finestra. Nell'ultimo momento ebbe un impercettibile sussulto, guardò Debbie negli occhi e tentò di comunicare qualcosa con grande forza, uno sguardo di riconoscimento, come se dicesse: "Ecco, ci siamo", e con un accenno di sorriso. Poi portò di nuovo lo sguardo al cielo, respirò una o due volte, e morì. Debbie le lasciò andare dolcemente la mano perché potesse continuare, indisturbata, la dissoluzione interiore.

Il personale dell'ospedale disse di non aver mai visto nessuno che fosse preparato alla morte come Dorothy, e molte persone, ancora un anno dopo la sua morte, ne ricordavano la figura e l'ispirazione.

RICK

Rick viveva nell'Oregon ed era malato di AIDS. Aveva lavorato come operatore di computer, e aveva quarantacinque anni quando, alcuni anni fa, partecipò al ritiro estero che tengo ogni anno negli Stati Uniti, e ci parlò di cosa significassero per lui la morte, la vita e il suo male. Fui sorpreso da quanto Rick prendesse a cuore gli insegnamenti buddhisti, che studiava con me da non più di un paio d'anni. In quel breve periodo aveva colto, a modo suo, l'essenza degli insegnamenti: la devozione, la compassione e la Visione della natura della mente, e li aveva resi parte integrante della sua vita. Seduto su una sedia e rivolto verso di noi, ci parlò di quel che provava verso la morte. Spero che gli stralci che seguono trasmettano anche a voi le impressioni di quel commovente momento.

Due anni fa, quando seppi che dovevo morire, feci quello che era naturale: implorai, e mi fu risposto. Soffrii di febbri tremende per varie settimane, durante le quali pensavo di stare per morire nel cuore della notte... La devozione, l'invocazione... quando è tutto ciò che ci resta, abbiamo la promessa di Padmasambhava che lui è lì. Non mente, me l'ha dimostrato più volte.

Se non fosse per Padmasambhava che, come ci insegna Rinpoche, è la natura della nostra mente, la nostra natura di buddha, se non fosse per la sua fulgida, luminosa presenza, non potrei sopportare quello che sto passando. So che non potrei.

Per prima cosa ho capito che dobbiamo assumerci la responsabilità di noi stessi. Sto morendo perché ho l'AIDS. La responsabilità è mia, nessun altro è da biasimare. Anzi, non c'è nessuno da biasimare, neppure me stesso. Ma me ne assumo la responsabilità.

Prima di conoscere il Buddhismo avevo fatto il voto, a me stesso e a qualunque dio esista, di voler essere felice. Quando... presi questa decisione, la mantenni. È molto importante se si vuole incominciare un qualunque lavoro sulla mente. Dobbiamo prendere la decisione di voler davvero cambiare. Se non lo vogliamo noi, nessuno farà il lavoro al nostro posto.

Il nostro compito... è di lavorare con gli aspetti quotidiani della nostra situazione. Anzitutto la gratitudine di essere in questo corpo e su questo

pianeta. Per me fu la prima cosa: provare gratitudine per la terra, per gli esseri viventi. Ora che sento le cose andarsene a poco a poco, provo sempre più gratitudine per tutti e per tutto. La mia pratica è centrata su questa gratitudine, una continua offerta di lode alla vita, a Padmasambhava che vive nella moltitudine delle forme.

Non fate l'errore che ho fatto io per tanti anni: che 'pratica' significhi stare seduti eretti recitando mantra e pensando "Spero che finisca presto". La pratica è molto più grande. La pratica è le persone che incontrate, la pratica è qualunque parola scortese che udite pronunciare, forse contro di voi.

La vera pratica inizia dal momento in cui vi alzate dal cuscino di meditazione. Dobbiamo essere abili e creativi nell'applicare la pratica alla vita. C'è sempre qualcosa nell'ambiente circostante da trasformare in occasione di pratica. Se sono troppo distratto per visualizzare Vajrasattva sopra la testa, mi alzo e lavo i piatti, e il piatto che tengo in mano è il mondo con tutti gli esseri sofferenti. Allora recito il mantra... OM VAJRA SATTVA HUM... e lavo la sofferenza degli esseri. Quando faccio la doccia, non è una doccia: è Vajrasattva che scende su di me. Quando esco nella luce del sole, è la luce di centinaia di migliaia di soli che splende dal corpo di Vajrasattva, mi entra dentro e io l'accolgo. Quando per la strada incontro una persona bella, all'inizio penso: "Com'è bella", ma nell'attimo successivo la offro con tutto il cuore a Padmasambhava e la lascio andare. Dovete usare le situazioni quotidiane e trasformarle in pratica, altrimenti avrete soltanto parole vuote che non vi danno conforto, non vi danno forza quando arrivano i momenti difficili. "Un giorno andrò in paradiso, un giorno sarò un buddha", è solo un'idea. Non diventerete un buddha quel tal giorno, siete già Buddha adesso. Quando praticate, vi esercitate a essere ciò che siete...

È molto importante prendere le situazioni quotidiane e usarle. Come dice sempre Rinpoche, se praticate l'invocazione e la richiesta di aiuto, nei bardo vi verrà naturale fare lo stesso... Ho preso questo verso di Dudjom Rinpoche e ne ho fatto un mantra: "O lama dall'impagabile gentilezza, solo a te va il mio ricordo". Ci sono giorni in cui è l'unico pensiero che riesco a formulare, l'unica pratica che mi riesce. Funziona bene.

Felicità, assumersi la propria responsabilità, gratitudine... non confondete una pratica morta e ritualistica con una pratica viva, incessante, dinamica, fluida, aperta e luminosa. Perché la mia esperienza, anche in questo momento, è che vedo Padmasambhava ovunque. So che possono sembrare solo parole, ma nel mio cuore so che non lo sono. Questa è la mia pratica. Tutti, soprattutto le persone con cui ho dei problemi, che rendono la vita difficile agli altri, per me sono la benedizione del maestro. Per me, questo male è la benedizione del maestro. È grazia. Così tanta grazia...

Ma tutto ciò è stato possibile perché ho educato la mente... All'inizio giudicavo in continuazione. Giudicavo questa persona e quell'altra, giudicavo il suo modo di guardare, giudicavo il suo modo di sedere, giudicavo: "Che brutta giornata, piove, è tutto grigio. Povero me... Amami... Aiutami...". Ho incominciato così. Nella mia mente c'era un commento continuo. Ma feci il primo passo: scrivevo dei bigliettini e li attaccavo al frigorifero. "Non giudicare!".

Quando date retta alla mente che sceglie sempre tra questo e quello, "Questo è buono... questo invece è cattivo, non lo voglio", sempre tra paura e speranza, tra amore e odio, tra gioia e tristezza, quando vi afferrate a uno di questi estremi, la pace fondamentale della mente se ne va. Un patriarca zen dice: "La grande Via non è difficile per chi non ha preferenze". Perché la vostra natura di buddha è sempre lì, perché la felicità è ovunque.

Così cominciai a lavorare alla mente concettuale. All'inizio sembrava impossibile. Ma più praticavo... capii: se lasciate al suo posto tutto ciò che accade, tutto è perfetto, lì dov'è. Siate semplicemente con ciò che c'è e siate felici, perché sapete di avere la natura di buddha.

Non si tratta di fare come se aveste la natura di buddha. Non è questo il punto. Il punto è la fiducia, che è fede. Il punto è la devozione, che è abbandonarsi. Questa, per me, è l'essenza. Se avete fiducia in ciò che dice il

maestro, se studiate e vi sforzate di richiamare alla memoria gli insegnamenti nei momenti difficili allenando la mente a non ricadere nei modelli abituali, se riuscite a stare con ciò che accade, con nuda attenzione, incomincerete a notare che nulla rimane a lungo. Neppure i pensieri negativi. E non certo il nostro corpo. Tutto cambia. Se lasciate tutto al suo posto, si libererà. In una situazione come la mia, quando la paura è così presente e predominante, quando vi sentite divorati dalla paura, dovete prendere in mano la mente. Ho capito che la paura non mi ucciderà, è soltanto qualcosa che passa nella mia mente. È un pensiero, e so che i pensieri si libereranno se lascio andare la presa. Capisco anche che è la stessa cosa che avviene nei bardo, quando una visione terrificante sembra venire verso di voi, ma in realtà viene da dentro di voi! È il fuoriuscire delle energie che abbiamo represso dentro il nostro corpo.

Allenando la mente ho ben presto scoperto che c'è un punto, un confine che dovete tracciare, oltre il quale non potete lasciar andare la mente. Se lo fate, c'è il rischio di problemi mentali, cupezza, rischiate di angosciare tutti quelli che vi circondano, per non dire altro. Oppure potete dare di testa. La gente dà di testa, diventa squilibrata credendo a quello che la mente gli dice circa la realtà. Tutti facciamo così, ma c'è una linea oltre la quale non potete andare... mi prendevano attacchi di panico. Credevo che ci fosse un grande buco nero davanti a me. Ma, poiché mi sono concesso il privilegio e la grazia di essere felice, non vedo più buchi neri.

Alcuni di voi mi sono più cari della mia stessa famiglia perché mi portate Padmasambhava in un altro modo, attraverso il vostro affetto, il vostro interessamento e il vostro amore. Non siete in ansia per il fatto che ho l'AIDS. Nessuno mi chiede: "Come l'hai preso?". Nessuno insinua che sia una maledizione scagliata su di me, salvo un vecchio amico che una settimana fa mi chiamò e mi disse: "Non credi che Dio ti abbia mandato la sua maledizione?". Quando smisi di ridere, risposi: "Tu credi che Dio abbia maledetto la terra e che il corpo sia impuro, io invece credo che la benedizione, e non la maledizione, sia l'atto originario". Da un tempo senza inizio, tutto è sempre stato puro, compiuto e perfetto.

Tutto ciò che faccio è rimanere nella radiosità. È dappertutto. Non potete fuggirne. È così inebriante che a volte mi sembra di galleggiare nella radiosità. Lascio semplicemente che Padmasambhava mi permetta di seguirlo, mentre vola nel cielo della mia mente.

Se fossi lì tra di voi ad ascoltare quello che sto dicendo, chiederei: "Allora, perché non sei guarito?". È una domanda che mi hanno fatto realmente. Non che non ci abbia provato: ho comprato una valigia piena di pillole. Poi il problema è svanito. Credo che non volessi manipolare e interferire con il processo che si era innescato. Per me è un processo di purificazione. Ora so che consuma moltissimo karma. Forse è anche un processo di purificazione per mia madre, perché lo offro a lei. Anche lei soffre. Poi, in questo gruppo, ci sono amici spirituali che amo come fratelli e sorelle: anch'essi soffrono. Ho fatto un patto con Padmasambhava: se devo soffrire perché un po' della mia sofferenza serva a pulire e purificare voi e me, che benedizione! Questa è la mia preghiera. E non sono uno di quelli a cui piace soffrire, ve lo garantisco! Ma sento che la sua grazia, la sua benedizione mi spingono dolcemente nella sofferenza.

Ora che ho studiato gli insegnamenti di Rinpoche sui bardo, la morte non è più un nemico. E nemmeno i nostri pensieri vanno considerati come nemici... Nemmeno la vita è un nemico. La vita è splendida, perché grazie a essa possiamo risvegliarci al nostro vero essere.

Vi prego, dal profondo del cuore, di non sprecare l'opportunità, mentre avete la salute, di lavorare con ciò che Rinpoche vi offre... Lui sa come arrivare al punto quando parla e dà insegnamenti Dzogchen, sa come portarvi al cuore della cosa. È fondamentale, soprattutto quando vi state preparando a morire. Sono venuto per dirvi addio. Mentre sono qui... voglio dire addio a tutti voi che siete diventati miei fratelli e sorelle, che ho conosciuto ma non ho avuto il privilegio di conoscere meglio, e a tutti quelli che non conosco ancora...

Sento che morirò nei prossimi sei mesi, ma potrebbe anche essere nei prossimi tre. Vi ho tutti nel cuore, vi vedo tutti luminosi e scintillanti. Nessuna oscurità. È la luce dal cuore di Padmasambhava, che ci pervade tutti. Grazie alla benedizione del maestro.

## Appendice 4

### Due mantra

I due mantra più famosi in Tibet sono il mantra di Padmasambhava chiamato il mantra del Vajra Guru: OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM; e quello di Avalokiteshvara, il Buddha della compassione: OM MANI PADME HUM. Come la maggior parte dei mantra sono in sanscrito, l'antica lingua sacra dell'India.

#### IL MANTRA DEL VAJRA GURU

Il mantra OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM viene pronunciato dai tibetani: Om Ah Hung Benza Guru Péma Siddhi Hung. Vediamone il significato alla luce delle spiegazioni di Dudjom Rinpoche e Dilgo Khyentse Rinpoche.

#### OM AH HUM

Le sillabe OM AH HUM hanno un significato esterno, interno e 'segreto'. A ognuno di questi livelli, OM è riferito al corpo, AH alla parola e HUM alla mente. Rappresentano la benedizione trasformatrice di corpo, parola e mente di tutti i buddha.

Esternamente, OM purifica tutte le azioni negative commesse con il corpo, AH le azioni negative della parola, e HUM quelle della mente. Purificando il corpo, la parola e la mente, OM AH HUM concede la benedizione del corpo, della parola e della mente dei buddha.

OM è inoltre l'essenza della forma, AH l'essenza del suono e HUM l'essenza della mente. Recitando il mantra purificate l'ambiente, voi stessi e tutti gli esseri che vi si trovano. OM purifica le percezioni, AH i suoni e HUM la mente, con i pensieri e le emozioni.

Internamente, OM purifica i canali sottili; AH il vento, aria interna o flusso di energia; e HUM l'essenza creativa.

A livello più profondo, OM AH HUM rappresenta i tre kaya della famiglia di Loto dei buddha: OM è il Dharmakaya, il Buddha Amitabha, il Buddha della Luce infinita; AH è il Sambhogakaya, Avalokiteshvara, il Buddha della Compassione; e HUM è il Nirmanakaya, Padmasambhava. Nel caso di questo mantra, significa che i tre kaya sono unificati in Padmasambhava.

A livello ancora più interno, OM AH HUM consente la realizzazione dei tre aspetti della natura della mente: OM favorisce la realizzazione dell'energia e della compassione infinite, AH della natura radiosa, e HUM dell'essenza simile al cielo.

#### VAJRA GURU PADMA

VAJRA è paragonato al diamante, la pietra più dura e più preziosa. Come il diamante può tagliare ogni altra cosa ma di per sé è indistruttibile, l'immutabile saggezza non duale dei buddha non può essere danneggiata o distrutta dall'ignoranza, ed è in grado di aprirsi un varco in tutte le illusioni e le oscurazioni. Le qualità e le attività del corpo, della parola e della mente di saggezza dei buddha beneficiano gli esseri con il potere penetrante e inarrestabile del diamante. Come il diamante, il Vajra è privo di imperfezioni: la sua forza sfavillante proviene dalla realizzazione della natura di Dharmakaya della realtà, dalla natura del Buddha Amitabha. GURU significa 'pesante' e indica una persona colma di meravigliose qualità,

l'incarnazione della saggezza, della conoscenza, della compassione e degli abili mezzi. Come l'oro è il più pesante e il più prezioso dei metalli, le incommensurabili e integre qualità del Guru, il maestro, lo rendono insuperabile ed eccelso sopra ogni cosa. GURU corrisponde al Sambhogakaya e ad Avalokiteshvara, il Buddha della compassione. Padmasambhava, poiché insegna la via del Tantra simboleggiato dal Vajra, e poiché ha ottenuto la suprema realizzazione attraverso la pratica del Tantra, è conosciuto come il 'Vajra Guru'.

PADMA significa 'loto' e indica la famiglia di Loto dei buddha, particolarmente nell'aspetto della parola illuminata. È la famiglia di buddha di cui gli esseri umani fanno parte. In quanto emanazione diretta, o Nirmanakaya, del Buddha Amitabha, che è il Buddha primordiale della famiglia del Loto, Padmasambhava è conosciuto come 'Padma'. Il suo nome significa infatti 'Nato dal loto', in riferimento alla sua nascita da un bocciolo di fiore di loto.

Prese nel loro insieme, le sillabe VAJRA GURU PADMA convogliano l'essenza e la benedizione di Visione, Meditazione e Azione. VAJRA è l'essenza immutevole, adamantina e indistruttibile della verità, che preghiamo di realizzare nella Visione; GURU è la Natura di luminosità e le nobili qualità dell'illuminazione, che preghiamo di portare a perfezione nella meditazione; PADMA è la Compassione, che preghiamo di riuscire a mettere in pratica nell'Azione.

Recitando questo mantra riceviamo la benedizione della mente di saggezza, delle nobili qualità e della compassione di Padmasambhava e di tutti i buddha.

#### SIDDHI HUM

SIDDHI significa 'vero compimento', 'ottenimento', 'benedizione' e 'realizzazione'. Ci sono due tipi di siddhi: ordinarie e supreme. Ricevendo la benedizione delle siddhi ordinarie, vengono rimossi gli ostacoli come le malattie, le nostre buone aspirazioni vengono esaudite, godiamo di ricchezza, prosperità e lunga vita, e ogni circostanza diventa favorevole e propizia alla pratica spirituale e alla realizzazione dell'illuminazione.

La benedizione delle siddhi supreme dona l'illuminazione stessa, lo stato di completa realizzazione di Padmasambhava, che beneficia tanto noi stessi che gli altri esseri senzienti. Ricordando e pregando il corpo, la parola, la mente, le qualità e le attività di Padmasambhava, otterremo sia le siddhi ordinarie sia quelle supreme.

Viene detto che SIDDHI HUM attiri tutte le siddhi come una calamita attira la limatura di ferro.

HUM è la mente di saggezza dei buddha, il sacro catalizzatore del mantra.

Equivale a proclamarne il potere e la verità: "Così sia!".

Il significato fondamentale del mantra è: "Ti invoco, Vajra Guru, Padmasambhava, perché con la tua benedizione possa concederci le siddhi ordinarie e supreme".

Spiega Dilgo Khyentse Rinpoche:

Si dice che le dodici sillabe OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI

HUM racchiudano l'intera benedizione dei dodici tipi di insegnamento pronunciati dal Buddha, che costituiscono l'essenza dei suoi ottantaquattromila Dharma. Quindi, recitare una volta il mantra del Vajra Guru equivale alla benedizione di recitare... o di praticare l'intero insegnamento del Buddha. Questi dodici rami dell'insegnamento sono gli antidoti per liberarci dai 'Dodici anelli dell'originazione interdipendente' che ci legano al samsara: ignoranza, formazioni karmiche, coscienza concettuale, nome e forma, sensi, contatto, sensazione, brama, attaccamento, esistenza, nascita, vecchiaia e morte. Questi dodici anelli sono il meccanismo del samsara, ciò che lo mantiene in vita. Con la recitazione delle dodici sillabe del mantra del Vajra Guru, i dodici anelli sono purificati e potete rimuovere e purificare completamente le contaminazioni emotive karmiche, liberandovi così

dal samsara.

Anche se non possiamo vedere Padmasambhava in persona, la sua mente di saggezza si manifesta nella forma del mantra; le dodici sillabe sono la reale emanazione della sua mente di saggezza, dotate di tutta la sua benedizione. Il mantra del Vajra Guru è Padmasambhava stesso in forma di suono. Invocandolo attraverso la recitazione delle dodici sillabe, otterrete benedizioni e meriti incalcolabili. In questi tempi difficili, in cui non c'è Buddha né rifugio, non possiamo invocare nessuno più potente di Padmasambhava, e quindi non c'è mantra più adatto del mantra di Vajra Guru.

## IL MANTRA DELLA COMPASSIONE

Il mantra della compassione, OM MANI PADME HUM, è pronunciato dai tibetani: Om Mani Pémé Hung. Incarna la compassione e la benedizione di tutti i buddha e i bodhisattva, invocando in particolar modo la benedizione di Avalokiteshvara, il Buddha della compassione. Avalokiteshvara è la manifestazione del Buddha nel Sambhogakaya, e il suo mantra è considerato l'essenza della compassione del Buddha verso tutti gli esseri. Se Padmasambhava è il principale maestro dei tibetani, Avalokiteshvara è il buddha più importante, la divinità karmica del Tibet. Un famoso detto afferma che il Buddha della compassione è talmente impresso nella coscienza tibetana che i bambini che sanno dire 'mamma' sanno anche recitare il mantra OM MANI PADME HUM.

Si narra che, tantissimo tempo fa, mille principi fecero voto di diventare buddha. Uno decise di diventare il Buddha che conosciamo come Gautama Siddhartha, mentre Avalokiteshvara fece voto di non raggiungere l'illuminazione finché tutti gli altri principi non fossero diventati buddha. Nella sua infinita compassione, fece anche voto di liberare tutti gli esseri senzienti dalle sofferenze dei reami del samsara. Davanti ai buddha delle dieci direzioni, pregò così: "Possa io aiutare tutti gli esseri, e se mi stanco di questa grande opera possa il mio corpo essere frantumato in migliaia di pezzi". Prima, si narra, discese nei reami infernali, da dove ascese al mondo degli spiriti affamati e infine a quello degli dèi. Là guardò in basso e vide inorridito che, benché avesse salvato innumerevoli esseri dagli inferni, un numero incalcolabile continuava a precipitarvi. Sprofondò nella più cupa angoscia, per un attimo quasi perse la fede nel nobile voto che aveva pronunciato, e il suo corpo esplose in migliaia di frammenti. Nella disperazione invocò l'aiuto di tutti i buddha che accorsero in suo aiuto da tutte le direzioni dell'universo come, dice un testo, una dolce bufera di neve. Con il loro grande potere, i buddha lo ricomposero. Da allora Avalokiteshvara ha undici teste, mille braccia e mille mani; sul palmo di ogni mano c'è un occhio, simbolo dell'unione di saggezza e abili mezzi che è il segno della vera compassione. In questa nuova forma divenne ancora più fulgido e dotato di un potere ancora maggiore di portare aiuto agli esseri. La sua compassione diventava sempre più grande, mentre pronunciava infinite volte il suo voto al cospetto dei buddha: "Possa io non ottenere la buddhità suprema finché tutti gli esseri senzienti non abbiano ottenuto l'illuminazione". Si narra che, a causa dell'angoscia davanti al dolore del samsara, due lacrime gli caddero dagli occhi e, grazie alle benedizioni dei buddha, divennero le due Tare. Una è la Tara verde, l'aspetto attivo della compassione; l'altra è la Tara bianca, che ne rappresenta l'aspetto materno. Tara significa 'colei che libera', che ci traghetta al di là dell'oceano del samsara. Nei sutra mahayana si legge che Avalokiteshvara diede il suo mantra al Buddha stesso, e in cambio il Buddha gli riconobbe il nobile e straordinario compito di condurre tutti gli esseri dell'universo alla buddhità. Allora gli dèi fecero cadere su di loro una pioggia di fiori, la terra tremò e l'aria risuonò del mantra OM MANI PADME HUM HRIH.

Dicono i versi:

Avalokiteshvara è simile alla luna la cui fresca luce spegne le fiamme del

samsara; ai suoi raggi, il loto della compassione spuntato nella notte spalanca i suoi petali.

Gli insegnamenti spiegano che ciascuna delle sei sillabe del mantra (OM MANI PADME HUM) ha una potente e specifica efficacia per trasformare diversi livelli del nostro essere. Le sei sillabe purificano completamente le sei emozioni negative intossicanti, che sono la manifestazione dell'ignoranza e che ci spingono a compiere azioni negative con il corpo, la parola e la mente, creando così il samsara e la sofferenza che proviamo in esso. Orgoglio, invidia, desiderio, ignoranza, avidità e ira sono trasformati, grazie al potere del mantra, nella loro vera natura, ovvero nelle saggezze delle sei famiglie dei buddha che si manifestano nella mente illuminata.

Recitando OM MANI PADME HUM le sei emozioni negative, che producono i sei reami del samsara, sono purificate. Perciò, recitare le sei sillabe impedisce la rinascita nei sei reami corrispondenti e nello stesso tempo dissolve la sofferenza di ciascun reame. Contemporaneamente, la recitazione del mantra purifica gli aggregati dell'io, gli skandha, e porta a perfezione i sei tipi di azione trascendente del cuore della mente illuminata, le paramita: generosità, condotta armoniosa, pazienza, entusiasmo, concentrazione e saggezza. Viene inoltre detto che OM MANI PADME HUM protegge da tutte le influenze negative e da varie forme di malattia.

A volte si aggiunge al mantra la sillaba finale HRIH, la 'sillaba-seme' di Avalokiteshvara, per formare il mantra OM MANI PADME HUM HRIH. L'essenza della compassione di tutti i buddha, HRIH, è il catalizzatore che attiva la compassione dei buddha perché trasformino le nostre emozioni negative nella loro natura di saggezza.

Scrivi Kalu Rinpoche:

Il mantra si può interpretare anche in questo modo: la sillaba OM è l'essenza della forma illuminata, MANI PADME, le quattro sillabe centrali, sono la parola illuminata; l'ultima sillaba, HUM, è la mente illuminata. Il corpo, la parola e la mente di tutti i buddha e bodhisattva sono contenuti nel suono di questo mantra. Esso purifica gli oscuramenti di corpo, parola e mente, e conduce tutti gli esseri nello stato realizzato. Unito alla fede e agli sforzi della meditazione e della recitazione, il suo potere di trasformazione si manifesta e si accresce. In questo modo è realmente possibile purificare se stessi.

Per coloro che hanno familiarità con questo mantra per averlo recitato con fede e fervore durante la vita, il Libro tibetano dei morti prega che, nel bardo: "Quando il suono della dharmata rimbomba come mille tuoni, possa diventare il suono delle sei sillabe". E nel Surangama Sutra:

Com'è dolcemente misterioso il suono trascendente di Avalokiteshvara. il suono primordiale dell'universo... È il sommesso mormorio della marea che si ritrae. Il suo suono misterioso dona liberazione e pace a tutti gli esseri senzienti che nel dolore invocano aiuto, e dona un senso di serena fermezza a tutti coloro che cercano l'infinita pace del Nirvana.

Ringraziamenti

Nell'intento di presentare gli insegnamenti contenuti in questo libro nella loro forma autentica e, nello stesso tempo, capace di raggiungere le menti moderne, mi sono costantemente ispirato all'esempio di Sua Santità il Dalai Lama, al modo in cui incarna l'autenticità e la purezza della tradizione assieme a una totale apertura al mondo moderno. Non ci sono parole per esprimergli tutta la mia gratitudine: è una continua sorgente di coraggio e di ispirazione non solo per i tibetani ma per tutti coloro, in tutto il mondo, che sono stati influenzati e trasformati nella vita e nel cuore dal suo

messaggio. Mi è stato detto che la mia connessione con il Dalai Lama va a ritroso durante molte vite, e l'intensa affinità che provo per lui mi dice che è vero.

Ringrazio tutti i miei maestri la cui ispirazione e i cui insegnamenti costituiscono l'essenza di questo libro, che dedico a tutti loro. Jamyang Khyentse Chokyi Lodro, che riconobbe la mia incarnazione e mi allevò, rivelandomi la base e il significato della vita e donandomi le due cose più preziose che possiedo: la devozione e la comprensione. La sua consorte spirituale, Khandro Tsering Chodron, la suprema yogini del Buddhismo tibetano, che, con il suo amore e le sue attenzioni, è stata per me un vero maestro. È inseparabile da Jamyang Khyentse, e mi basta pensare a lei per vedere riflessa la maestosa presenza del mio maestro. Per me è una madre spirituale: mi sento protetto dalle sue preghiere e dal suo amore, e prego perché possa vivere ancora molti, molti anni. Dudjom Rinpoche che, con la sua gentilezza e il suo insegnamento, fece fiorire i semi di comprensione che Jamyang Khyentse aveva piantato in me. L'affetto che mi dimostrava era quello per un figlio. Dilgo Khyentse Rinpoche, che rese più profonda la mia comprensione e le diede voce. Col passare degli anni assunse sempre più il ruolo del mio maestro, elargendomi generosamente attenzioni e consigli, con dolce e infinita gentilezza. Sempre più, quando pensavo al 'maestro', la mia mente andava a Dilgo Khyentse Rinpoche, che diventò per me l'incarnazione dell'insegnamento, un Buddha vivente.

Questi grandi maestri continuano a ispirarmi e a guidarmi. Non passa giorno senza che non pensi a loro, non ne ricordi l'impagabile gentilezza e non parli di loro ad amici e studenti. Prego perché un po' della loro saggezza, compassione, potere e visione per l'umanità possa vivere in queste pagine di cui essi sono la fonte ispiratrice.

Né dimenticherò mai mio zio, Gyalwang Karmapa, che mi dimostrò un particolare affetto sin dall'infanzia e il cui ricordo mi commuove fino alle lacrime. Penso spesso anche a Kalu Rinpoche, il Milarepa dei nostri tempi, che mi incoraggiò con la grande fiducia che riponeva in me, con il calore e il rispetto che mi dimostrava.

Vorrei esprimere inoltre il debito di gratitudine verso altri grandi maestri come Sua Santità Sakya Trizin, mio compagno d'infanzia, che è stato per me un maestro e un fratello, sempre pronto a incoraggiarmi. Un profondo grazie a Dodrupchen Rinpoche, guida sicura, soprattutto per quanto riguarda questo libro, e rifugio per me e tutti i miei studenti. Alcuni dei momenti più preziosi degli ultimi anni li ho passati in compagnia di Nyoshul Khen Rinpoche, avendo l'immensa fortuna di chiarire molti insegnamenti alla luce delle sue conoscenze e della sua saggezza illimitate. Due altri eminenti maestri che sono speciali fonti d'ispirazione per me sono Tulku Ugyen Rinpoche e Trulshik Rinpoche; devo inoltre anche ringraziare i dotti Khenpo Appey e Khenpo Lodro Zangpo, figure molto importanti nei miei studi e nella mia educazione. Né potrò mai scordare Gyalton Rinpoche, che fu tanto gentile con me dopo la morte del mio maestro Jamyang Khyentse.

Sono debitore agli incoraggiamenti e alla meravigliosa visione di Penor Rinpoche, un grande maestro che lavora indefessamente per mantenere integra la trasmissione della ricca tradizione di insegnamenti che vengono direttamente da Padmasambhava

Sono profondamente grato alla famiglia di Dudjom Rinpoche: a sua moglie, Sangyum Kusho Rikzin Wangmo, per la gentilezza e la comprensione; al figlio Stephen Rinpoche e alle figlie Chime Wangmo e Tsering Penzom, per il costante appoggio. Per il caldo e generoso aiuto, ringrazio Chokyi Nyima Rinpoche, il cui lavoro ha ispirato parte di questo libro, e Tulku Pema Wangyal Rinpoche, che tanto ha fatto per portare gli insegnamenti e i più eminenti maestri in Occidente.

Tra l'ultima generazione di maestri, ringrazio Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche, 'emanazione di attività' del mio maestro Jamyang Khyentse Chokyi Lodro. La bellezza e la vivacità del suo insegnamento mi affascina e mi fa ben sperare per il futuro. Per l'appoggio meravigliosamente spontaneo ringrazio

Shechen Rabjam Rinpoche, erede di Dilgo Khyentse Rinpoche e da lui istruito fin dall'età di cinque anni.

Ho tratto ispirazione e incoraggiamento da un maestro molto vicino al mio cuore, Dzogchen Rinpoche. La sua opera e la mia sono una sola. Dopo aver riedificato il famoso Monastero Dzogchen nell'India meridionale, ha già assunto, con il suo sapere, l'abbagliante purezza e la naturale semplicità della sua presenza, il ruolo di quel grande maestro che sarà in futuro. Per avere risposta a punti specifici di questo libro, ho chiesto aiuto a diversi maestri: Sua Santità il Dalai Lama, Dilgo Khyentse Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche, Trulshik Rinpoche, Dzongsar Khyentse Rinpoche, Lati Rinpoche e Alak Dzengkar Rinpoche. A tutti va la mia profonda gratitudine. Vorrei anche esprimere la mia gratitudine verso Ringu Tulku Rinpoche per la sua amicizia in tutti questi anni, per l'aiuto gentile e costante ai miei studenti e a me, e per il suo meraviglioso lavoro di traduzione, compresa la traduzione di questo libro in tibetano.

Rivolgo un saluto e un ringraziamento ai pionieri del Buddhismo, a tutti i maestri delle varie tradizioni il cui decennale lavoro ha beneficiato tanti occidentali. Penso in particolare a Suzuki Roshi, Chogyam Trungpa, Tarthang Tulku, Namkhai Norbu e Thich Nhat Hanh.

Grazie anche a mia madre e a mio padre, per l'aiuto che mi hanno dato finora. Mio padre, Tsewang Paljor, che fu al servizio di Jamyang Khyentse come segretario e assistente personale dall'età di diciotto anni, è un grande praticante e uno yogi. Mia madre, Tsering Wangmo, mi ha costantemente spinto e incoraggiato nel mio lavoro. La mia gratitudine anche a mio fratello, Thigyal, e a mia sorella, Dechen, per l'aiuto e la fedeltà.

Vorrei anche esprimere la mia gratitudine verso il paese e il popolo del Sikkim, alla regina madre, al defunto re e al defunto principe ereditario Tenzin Narngyal, all'attuale re Wangchuk e a tutta la famiglia reale, e al professor Nirmal C. Sinha, ex direttore dell'Istituto di ricerca del Sikkim. Una grande fonte di ispirazione e di incoraggiamento, specialmente nella stesura di questo libro, è stato David Bohm, a cui esprimo il mio ringraziamento. Come a lui, anche ad altri studiosi e scienziati: Kenneth Ring, mio vecchio amico; Basil Hiley e Geshe Thubten Jinpa, traduttore di S. S. il Dalai Lama, che hanno letto parti di questo libro offrendo validi suggerimenti. Grazie anche a Tenzin Geyche Tethong, segretario di S. S. il Dalai Lama; Lodi Gyati Rinpoche, inviato speciale di S. S. il Dalai Lama e presidente del Comitato Internazionale per il Tibet; e Konchog Tenzin, segretario e assistente di Dilgo Khyentse Rinpoche, per il loro aiuto. Grazie anche all'amico Andrew Harvey, bravo e famoso scrittore, per l'impegno, la passione e la generosità con cui ha dato forma a questo libro facendo sì che la grandezza degli insegnamenti splenda attraverso la parola scritta con semplicità e scorrevolezza. Andrew offre il lavoro svolto ai suoi maestri: a Thuksey Rinpoche, che mi è rimasto impresso come una persona capace di irradiare realmente amore e che mi dimostrò tanto affetto che ho sempre desiderato di ripagare la sua gentilezza, e a Madre Meera e alla sua opera per l'armonia tra le religioni del mondo.

Ringrazio Patrick Gaffney per l'incrollabile pazienza, la devota perseveranza, l'ardore e i sacrifici fatti per avere rivisto il libro, nelle sue successive stesure e nel corso di tutti questi anni. Patrick è uno dei miei studenti più anziani e affezionati: se c'è qualcuno in grado di capire il mio pensiero e il mio lavoro, è lui. Questo libro è tanto mio che suo, perché senza di lui non riesco a immaginare come sarebbe stato possibile. Vorrei dedicare la sua collaborazione al suo stesso sviluppo spirituale e alla felicità di tutti gli esseri

Sono riconoscente a Christine Longaker per l'inestimabile apporto derivatole da una lunga esperienza di assistenza ai morenti e di insegnamento sulla morte e sul morire. Saluto anche Harold Talbott, uno dei miei primi amici e studenti occidentali, e Michael Baldwin per la loro dedizione nell'aiutare a stabilire gli insegnamenti di Buddha in Occidente e per l'incoraggiamento che mi hanno sempre dato. Ringrazio Amy Hertz, Michael Toms e tutto il personale

dell'Harper San Francisco per l'impagabile ed entusiastica assistenza nella stesura di questo libro.

Colgo questa occasione per ringraziare Giampaolo Fiorentini per la sua accurata traduzione di questo libro in italiano. Sono stato toccato dal gentile ed entusiastico aiuto dato dal mio vecchio amico e studente Andrea Lukianowicz, e anche dalla meravigliosa collaborazione di Michele D'Alessio, Anjali Maazel, Irene Jack, Giovanni Mastrangelo, Pietro Ricciardelli, Paolo Falsiroli, Cinzia Viel e Sussey Errera.

Vorrei inoltre estendere il ringraziamento a Philip Philippou, Dominique Side, Mary Ellen Rouiller, Sandra Pawula, Doris Wolter, Ian Maxwell, Giles Oliver, Lisa Brewer, Dominique Cowell, Sabah Cheraiet, Tom Bottoms e Ross Mackay per la dedizione e l'impegno continuo, e a John Cleese, Alex Leith, Alan Madsen, Bokara Legendre, Lavinia Currier, Peter e Harriet Cornish, Robin Relph e Patrick Naylor per la loro visione e il loro sostegno.

Ringrazio gli studenti e gli amici che sono stati dei maestri per me, che hanno partecipato alle varie fasi di stesura di questo libro e che mi hanno sopportato con la loro profonda devozione. Sono per me una continua fonte di ispirazione. La mia gratitudine va a tutti coloro che hanno lavorato con questi insegnamenti e che li hanno messi in pratica, soprattutto a quanti si occupano di assistenza ai malati e alle famiglie, e che hanno contribuito con la loro esperienza. Sono commosso dall'impegno profuso dai miei studenti nel capire e nell'applicare gli insegnamenti, e prego perché abbiano successo. Ho fatto del mio meglio per trasmettere a questo libro il cuore degli insegnamenti. Chiedo perdono al lettore per le dimenticanze, le imprecisioni e gli errori che possono essere sfuggiti, e prego che i miei maestri e i protettori degli insegnamenti mi perdonino!

L'autore.

Sogyal Rinpoche nacque in Tibet e fu allevato da uno dei più compiuti maestri spirituali del secolo, Jamyang Khyentse Chokyi Lodro. All'occupazione cinese del Tibet andò in esilio con il suo maestro, che morì nel Sikkim nel 1959. Successivamente Rinpoche ricevette un'educazione moderna, studiando nelle università di Delhi e Cambridge. Iniziò a insegnare nel 1974, nel contempo proseguendo gli studi con molti altri maestri, particolarmente Dudjom Rinpoche e Dilgo Khyentse Rinpoche, i maggiori ispiratori del suo lavoro.

Pochi maestri hanno il dono della comunicatività di Rinpoche, e più di vent'anni di permanenza e di insegnamento in Occidente gli hanno dato una profonda conoscenza della mente occidentale. La facilità, l'umorismo, il calore e la intimità del suo modo di insegnare lo hanno reso uno dei più amati e richiesti interpreti del Buddhismo tibetano nel mondo moderno. Rinpoche viaggia molto, dando insegnamenti in Europa, negli Stati Uniti, in Australia e Asia.

Rinpoche ha basato sul suo acclamato Libro tibetano del vivere e del morire una serie di diversi tipi di allenamenti facenti parte di un programma che offre assistenza spirituale sia ai morti sia ai vivi. In alcuni paesi si è già creata una rete di 'assistenti' per scambiare idee e risorse. Questo programma esplorerà modi per sviluppare servizi di assistenza spirituale, per creare ospizi buddhisti e mettere a punto nuovi approcci alla salute e all'assistenza psicospirituale. Sogyal Rinpoche ritiene di grande importanza l'allenamento degli studenti, e conduce ritiri di un massimo di tre mesi tenuti ogni anno in Europa, Stati Uniti e Australia.

Sogyal Rinpoche è diventato uno dei più importanti maestri buddhisti odierni, e molti dei maggiori maestri tibetani ritengono che abbia un ruolo speciale nel futuro del Buddhismo, sia in Occidente che in Oriente.

RIGPA.

Sogyal Rinpoche ha dato il nome Rigpa alla rete mondiale di centri e di gruppi che studiano e praticano lo Dzogchen sotto la sua guida. La loro visione, e il loro scopo, è di rendere gli insegnamenti buddhisti accessibili al maggior numero di persone possibile, al di là delle divisioni di razza, colore e

credo, creando un ambiente favorevole allo studio e alla pratica. Per rispondere all'enorme ondata di interesse nel lavoro di Sogyal Rinpoche e nel suo Libro tibetano del vivere e del morire, Rigpa pubblica un bollettino per informare coloro che hanno letto il libro di insegnamenti notizie ed avvenimenti connessi.

Rigpa dispone di centri in varie nazioni che offrono corsi regolari di meditazione, di compassione e di tutti gli aspetti della saggezza buddhista per il mondo moderno. Ha dato un notevole contributo alla venuta in Occidente dei più grandi maestri di tutte le tradizioni, tra cui Sua Santità il Dalai Lama. All'International Center di Rigpa a Londra si studiano, accanto agli insegnamenti buddhisti, altri campi di ricerca contemporanei: dalla psicoterapia alla guarigione, le arti e le scienze, e lo studio della morte e dell'assistenza ai morenti.

Uno dei maggiori problemi che le persone devono confrontare nel mondo moderno è l'assenza di un'educazione spirituale completa e l'assenza di un ambiente spirituale dove sperimentare pienamente la verità degli insegnamenti e integrarli nella vita quotidiana. Cuore, dunque, del programma di Rigpa è l'allenamento intensivo guidato da Sogyal Rinpoche durante i ritiri, che durano fino a tre mesi. Si tengono annualmente in Europa, Stati Uniti e Australia. Inoltre Rinpoche ha stabilito centri di ritiro in campagna in Francia e in Irlanda.

Rigpa promuove l'attività di molti grandi maestri in Oriente e ha sponsorizzato la ricostruzione del Dzogchen Monastery a Kollegal, Mysore, nel sud dell'India.

In seguito al Libro tibetano del vivere e del morire, il prossimo libro di Sogyal Rinpoche attingerà alla sua considerevole esperienza di insegnamento in Occidente per esaminare come una persona desiderosa di seguire una via spirituale possa creare un ambiente spirituale, dove trovare un significato personale nell'insegnamento e integrarlo nella vita quotidiana. Sarà una guida pratica a come lavorare con la mente e le emozioni, come applicare veramente la pratica della compassione, e come confrontare la sfida di vivere una vita spirituale nel mondo odierno.

Se desiderate informazioni sui programmi di insegnamento di Sogyal Rinpoche e sui corsi tenuti a Rigpa, se avete delle domande a proposito di questo libro, se siete interessati alle registrazioni degli insegnamenti di Rinpoche o alle istruzioni sulle pratiche di offerta ai defunti, potete contattare i seguenti indirizzi:

#### Stati Uniti:

Rigpa National Office, P. O. Box 607, Santa Cruz, CA 95061-0607.

Tel. (408) 454 9103

Contattare questo indirizzo per: Gruppi in Washington DC, Boston, New York, Chicago, Seattle, Portland, San Francisco, Berkeley, San Diego, Ontario (Canada) ed altre città.

#### Gran Bretagna:

Rigpa, 330 Caledonian Road, London N1 1BB

Tel. (071) 700 0185

#### Australia:

Rigpa, 12t37 Nicholson Street, Balmain, Sydney, NSW 2041.

Tel. (02) 555 9952

#### Irlanda:

Dzogchen Beara, Garranes, Allihies, West Cork.

Tel. (027) 730 32

#### Francia:

Rigpa, 22 rue Burq, 75018 Paris.

Tel. (1) 42 54 53 25

Lerab Ling, L'Engayresque, 34650 Roqueredonde.  
Tel. (67) 44 41 99

Germania:  
Rigpa, Hasenheide 9, 10967 Berlin.  
Tel. (030) 694 6433

Rigpa, Nibelungenstr. 11, 80639 Munchen.  
Tel. (089) 13 31 20

Olanda:  
Stichting Rigpa, Sint Agnietenstraat 22, 1012 EG Amsterdam.  
Tel. (20) 623 8022

Svizzera:  
Rigpa, P. O. Box 253, 8059 Zurich.  
Tel. (01) 463 15 47

Ci sono molti altri gruppi locali in questi paesi; per ulteriori informazioni rivolgersi ai centri nazionali elencati sopra.

FINE.

|