



## **Il grande potenziale della vita**

*di*  
**Tulku Thondup**

*Estratto da "Peaceful Death, Joyful Rebirth"*  
*Ed. Shambhala*

*Scelto, adattato e tradotto da Raffaele Phuntsog Wangdu e Salvatore Tondrup Wangchuk*

## IL GRANDE POTENZIALE DELLA VITA

Molte persone sono, per loro indole, pacifiche, gioiose e sagge. La loro semplice presenza può indurre pace e felicità in coloro che gli sono vicino. Non c'è nessuno tra noi che non possa risvegliare tali qualità nel proprio cuore, se solo provassimo ad aprirci a questa possibilità e fare uno sforzo. Ognuno di noi possiede una natura illuminata. Le nostre vere qualità sono essere amanti della pace, essere festosi e saggi.

Le nostre emozioni negative e le nostre espressioni insane sono semplicemente tormenti - una specie di contaminazione - non la nostra vera natura.

Per questo motivo, il Buddhismo insegna che la nostra vita è meravigliosamente preziosa, che possiamo usare l'impermanenza per migliorare le nostre vite, che possiamo utilizzare la legge del karma per assicurarci una morte pacifica e una rinascita gioiosa e che, tutti noi possiamo diventare pienamente illuminati, perciò è fondato realizzare la nostra natura intrinseca.

Possiamo meritarcì l'illuminazione non solo in questa vita ma anche nelle vite future, e non solo per noi stessi ma anche per molti altri. La scelta spetta solo a noi.

**Se coltiviamo la consapevolezza della pace e della gioia, avremo percezioni positive** e rafforzando queste buone abitudini nel nostro flusso-mentale, questa consapevolezza trasformerà la nostra vita e il carattere della nostra mente. Situazioni infelici avranno poco effetto su noi e la forza della pace e della gioia prevarranno. Ma se non approfittiamo proprio ora dei vantaggi di questa vita, nel futuro potremmo cadere nella miseria della confusione, della paura e del dolore.

Per ottenere la meta dobbiamo perseguire una via spirituale; essa può essere qualsiasi via che generi consapevolezza nella pace e nella gioia, che allenti la presa del nostro attaccamento mentale, purifichi le turbolenze emozionali e le nostre parole ed azioni. Questo è l'unico modo di cambiare le nostre abitudini negative in un karma ricco di meriti e realizzare la saggezza interiore.

La via può richiedere l'esercizio di una o tutte le seguenti pratiche:

- La meditazione dell'osservazione del proprio respiro e del rimanere in consapevolezza sul proprio respiro in ogni momento, allo scopo di portare tranquillità alla mente e risvegliare la saggezza della visione profonda.
- Coltivare pensieri e sentimenti d'amore e compassione per gli altri e portare la mente compassionevole nella pratica, essendo utile ai bisogni degli altri senza seconde intenzioni.
- Devozione verso una presenza divina che apre senza confini la nostra mente e il nostro cuore, distruggendo la nostra tristezza mentale e le limitazioni emotive.
- La percezione pura di vedere e trasformare tutti gli oggetti mentali in fonti positive di beneficio.
- Contemplare con mente aperta la comprensione dell'identità di soggettivo e oggettivo.
- Cercare di vedere e sentire che tutto ciò che sta accadendo nella vita è irreale, come un sogno costruito e rafforzato dalle nostre abitudini mentali.

Quest'ultimo argomento è un aspetto peculiare della tradizione tibetana, usato nello yoga del sogno e altre meditazioni.

Allenare la mente a vedere la vita come un sogno aiuta a mollare la presa dell'attaccamento e del desiderare ardentemente in questa vita. Così, quando sopraggiungeranno la morte e le esperienze post-morte, le vedremo come insostanziali, come un sogno e saremo capaci di trattarle con maggiore facilità. Ci sono persone che, talvolta, mentre dormono sperimentano una spontanea consapevolezza riconoscendo che l'esperienza che stanno vivendo è solo un sogno. Ci sono vari modi di addestrarci ad avere tale consapevolezza, come il sogno lucido.

Dovremo imparare a risvegliarci dai nostri incubi e riconoscerli in quanto sogni, quindi rendere impotente la nostra rabbia o paura, cambiandole in qualcosa di positivo.

Allo stesso modo, dopo la morte, quando saremo nel bardo, riconosceremo le nostre esperienze come illusioni e tutte le esperienze terrificanti diverranno inefficaci o addirittura si trasformeranno in effetti positivi. Si dice che se ci si addestra nello yoga del sogno si diventa capaci di riconoscere gli stati post-morte per quello che sono: irreali e illusori. Si dice anche che se si è capaci di riconoscere i propri sogni come tali per sette volte, allora si sarà capaci di riconoscere il bardo.

Di fatto, alcuni dicono perfino che le esperienze del bardo sono più facili da cambiare rispetto alle esperienze oniriche.

Secondo Tsele, i nostri pensieri sono la cosa più importante quando ci stiamo addestrando a incontrare i sogni e il bardo. Dovremmo abituarci a ricordare a noi stessi che ogni cosa che facciamo o vediamo è un sogno o un bardo, uno stato intermedio. Se contempliamo profondamente questa verità avremo sicuramente successo nell'affrontare il bardo post morte.

Per avere successo nel nostro training durante la morte e per il post-morte, il Mahayana ci dice che, innanzitutto, dobbiamo cercare un maestro saggio e realizzato. Dobbiamo imparare gli insegnamenti che ci impartisce. Dovremmo analizzare profondamente ciò che abbiamo imparato e, attraverso la meditazione, rafforzare la nostra esperienza della saggezza degli insegnamenti. Dobbiamo aprire il nostro cuore e la nostra mente a tutti gli esseri, come se fossero nostra madre, che ci ha dato la vita e si è presa cura di noi quando eravamo piccoli e indifesi. Dovremmo incontrare tutti gli esseri con un'attitudine di equanimità, compassione, gentilezza amorevole e gioia. Dovremmo allenarci nelle sei perfezioni (sanscr.: *Paramita*): generosità, condotta etica, pazienza, applicazione gioiosa, contemplazione e la saggezza del realizzare la verità *as it is*, così come è.

Jigme Lingpa esalta così questo concetto:

*Nel "passaggio di questa vita" possa io ottenere una vita spirituale, possa essere gradito all'insegnante spirituale,*

*possa fare affidamento sulla saggezza dell'apprendimento, dell'analizzare e della meditazione, e possa allenarmi nella rinuncia, nell'attitudine illuminata e nelle Sei Perfezioni.*

Gli insegnamenti Dzogchen ci dicono che è cruciale sapere cosa fare dopo la morte, quando incontreremo la "natura luminosa" e le "visioni luminose spontaneamente presenti" che sorgono nel passaggio della natura ultima. Per essere in grado di fare questo dobbiamo meditare intensivamente in questa vita. Dobbiamo dapprima conoscere gli insegnamenti sulla vera natura della mente e dobbiamo mantenere e rafforzare questa conoscenza meditandoci su questo.

Poi, quando avremo realizzato la nostra vera natura, dovremmo percepire qualsiasi cosa sorge nella nostra consapevolezza - sia in vita che dopo la morte - come la presenza e l'espressione di quella stessa vera natura.

Così consiglia Longchen Rabjam:

*Nel passaggio della vita, proprio in questo momento presente, dobbiamo assicurarci la realizzazione della saggezza della nostra consapevolezza intrinseca, come il dharmakaya.*

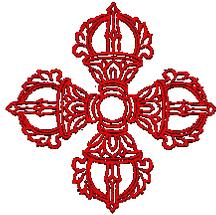
*Quindi dobbiamo sostenere il naturale potere meditativo nella condizione di auto-chiarezza.*

*Successivamente tutti i fenomeni sorgono come l'energia della saggezza spontaneamente presente.*

In questa vita abbiamo la meravigliosa opportunità, se percorriamo la giusta via spirituale e raggiungiamo alte realizzazioni, di attuare la nostra vera natura, la buddhità. E se avremo devozione nei Buddha e nelle Terre Pure, come il Buddha della Luce Infinita e la Terra Pura di Beatitudine, abbiamo anche la meravigliosa opportunità di trasferire la nostra coscienza in una Terra Pura.

Allenandoci nella meditazione del Phowa, il trasferimento di coscienza, potremmo rinascere direttamente in una Terra Pura, dispensandoci dalle varie fasi del passaggio del morire. Anche un altro meditante può praticare per noi il Phowa, mentre siamo vivi, morenti o nel bardo. Se non avremo raggiunto grandi realizzazioni

spirituali, perfino se avremo accumulato grandi meriti, patiremo l'esperienza del passaggio del morire.



“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.  
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.  
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.  
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi  
dalla confusione e dalla sofferenza”  
*(Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk)*