

Vajrayana.it

"Gocce di  
Saggezza"



## PHOWA

*Di*

**H.H Thinley Norbu Rinpoche**

*Estratto da "Cascading waterfall of nectar"  
Ed. Shambhala*

*Scelto, adattato e tradotto da*

*Raffaele Phuntsok Wangdu  
Riccardo Kalden Dorje  
Lorenzo Truzzi  
Italo Vannucci*

---

::© 2012 Vajrayana.it ::

## Phowa, il trasferimento di coscienza

Lo scopo generale del Phowa non è di rimanere in un luogo, ma di trasferirsi da un luogo in un'altro. Per chiunque non abbia realizzato la semplicità priva di difetti dei Tre Kaya, la mente di saggezza dei Buddha che trascende i fenomeni esistenziali di nascita, cessazione e durata, esiste la mente dualistica, che crea l'abitudine alle apparenze illusorie. Tutti gli esseri senzienti fanno affidamento su queste apparenze della direzione, luogo, tempo, nascita, cessazione e durata. Quindi, come è scritto nel *Tantra della Grande Perfezione che contiene il Significato Assoluto*:

*Poiché il continuum mentale sperimenta i tre tempi, le vite del passato del presente e del futuro accadranno.*

*Dal momento che la mente cambia e si sposta-si trasferisce, ciò spiega perché il corpo nasce e muore.*

*Poiché malattia, felicità, sofferenza e altro, sono tutt'uno con la mente, tutto ciò matura come samsara.*

Questo è quanto detto. Ne segue che l'innata mente di saggezza del Dharmakaya, la libera mente di saggezza del Sambhogakaya, e l'impermanente mente di saggezza del Nirmanakaya, sono consapevolezze intrinseche naturali, libere da eternalismo e nichilismo. Attraverso la perfetta realizzazione del significato della natura fondamentale come essa è, della consapevolezza infinita libera da tutte le mutazioni e spostamenti nei tre tempi, successivamente, se si realizza la profonda fiducia in tale condizione, tutte le apparenze dell'esistenza fenomenica sorgeranno come corpi sublimi, permanentemente illuminati e terre pure. Senza venir meno alla estrema direzione dei fenomeni, incrinati dalle caratteristiche materialistiche, della direzione, tempo, e luogo, il soggetto della mente che sarà trasferito, l'unico per cui si fa il trasferimento, e l'oggetto del luogo in cui si fa il trasferimento, giammai esisteranno come reali. Così è detto nel *Sutra della Luna Immacolata*:

*Tutti i fenomeni sono come il cielo.*

*Nulla, non importa cosa, nasce e nulla muore.*

*Anche se c'è trasferimento in altra esistenza,*

*Gli esseri che nascono e successivamente muoiono sono come un sogno.*

*L'essenza è vuota, ma afferrandosi a un sé, gli esseri puerilmente diventano ignoranti.*

E nella *Prajnaparamita* è detto:

*Non c'è trasferimento della forma del corpo, quindi non c'è ricongiungimento, poiché la forma del corpo è perfettamente pura.*

*Inoltre non vi è trasferimento di sensazioni, percezioni,*

*intenzioni e consapevolezza,*

*Quindi non c'è alcuna traccia di ricongiungimento, poiché esse sono tutte perfettamente pure.*

Così è detto.

Nei tantra si dice:

*Dall'inizio non nato,*

*La grande chiara luce splendente della consapevolezza*

*non presenta neppure per un istante la continuità che mette insieme nascita e morte.*

*C'è solo la natura dell'equanimità nei tre tempi.*

*Non è presente nessuna concezione o altra caratteristica elaborata.*

*Quindi, nei tre tempi, non c'è trasferimento o mutamento*

*Dimorando dall'inizio come un cielo immacolato, è chiamato col nome di mente infinita.*

Così è detto.

E il grande onnisciente Longchenpa ha detto:

*La natura della mente illuminata*

*È come un cielo immacolato, dove non esiste nascita morte, felicità o sofferenza.*

Così è detto.

Anche il re dei Vidyadhara Jidral Yeshe Dorje ha detto nella sua *Manifestazione Infinita del Canto e*

della Danza delle Aspirazioni  
Sublimi:

*AH HO YE! AWE!*

*Nella terra pura consacrata  
della Grande Benedizione,  
Risiede il Guru del  
Dharmakaya, Amitabha.*

*Guarda verso me, questo  
figlio che ti prega, con la tua  
compassionevole saggezza.*

*Conferiscimi le benedizioni e  
dammi i potenziamenti.*

*Questa consapevolezza che è  
vuota radiosità, libera da centro  
e periferia,*

*Signore non è questa la tua  
mente di saggezza?*

*La natura fondamentale  
originariamente libera da  
mutamento o trasferimento,*

*Non è questa la Luce  
Immutabile?*

*Io non sono mai stato separato  
nemmeno per un istante da  
questa. Anche se non c'è mai  
stata separazione, nondimeno,  
questa non è stata riconosciuta.*

*Ora quando riconosco ciò,  
il Buddha della luce infinita si  
perde.*

*La terra pura della Luce  
Infinita si dissolve.*

*La natura non nata della  
mente è scorrevole.*

*Rimane solo la manifestazione  
della beatitudine e la vacuità  
della consapevolezza che scorre  
incessantemente.*

*Qualsiasi esperienza sorga è  
l'emanazione del grande  
illimitato Dharmakaya.*

*Afferrarsi a una terra pura è  
fenomeno illusorio,*

*invocare un Buddha è lo  
stretto passaggio  
dell'attaccamento.*

*Amitabha non è all'esterno,  
guarda dentro.*

*Avendo trovato che il  
Dharmakaya viene da me  
stesso è grande soddisfazione.*

*Questa è la meraviglia  
dell'incessante tranquillità.*

*E MA HO!*

Così, nel Lama'i Naljor, dopo che Guru Rinpoche si dissolve in sé stesso, essendo indivisibile, questo è il significato di **dimorare nella indivisibile consapevolezza e vacuità, che è il volto del Lama assoluto.**

Come detto, se si consegue fiducia in sé stessi, allora il movimento delle energie vitali karmiche è del tutto consumato. Quindi dal Tantra:

*Giacché quello che è chiamato Buddha libero dal vento karmico è la realizzazione del potere della saggezza infinita dell'immortalità,*

*Non c'è nulla da trasferire e non c'è alcun bisogno di trasferirsi da qualche altra parte.*

A secondo della capacità degli individui ordinari che gradualmente progrediscono sulla via, tuttavia, i versi recitano:

***Prego il Protettore Amithaba, il Buddha della Luce Infinita.***

***Possa tu benedirmi per realizzare la profonda via del trasferimento.***

Così il significato di questi due versi è il seguente: Orgyen Padmasambhava è l'incarnazione degli oggetti del rifugio, che sono i Tre Gioielli. La base su cui si fonda l'apparire del Grande Orgyen è il

Buddha della Luce Infinita o il **Protettore della Luce Infinita**. Quindi **dovunque si nasca nell'esistenza ciclica, che sia una nascita elevata o bassa, si dovrebbe provare stanchezza al pensiero che giammai ci dissoceremo dalla sofferenza. Dovremmo pregare con fervore per il trasferimento nella terra pura della Grande Beatitudine**. Si dice nella *Preghiera della Grande Beatitudine per rinascere nella Terra Pura di Amitabha*:

*La sofferenza dei reami inferiori è insostenibile;*

*La felicità e la beatitudine degli dei e degli umani è sempre impermanente.*

*Possa la mia mente provare paura di ciò.*

*Da un tempo senza inizio ad oggi, vago nel samsara:*

*Possa essere stanco di tutto questo.*

*Anche se nasco da una stirpe umana e vado verso altra nascita umana di nuovo e ancora di nuovo, tuttavia i quattro grandi fiumi della sofferenza di nascita,*

*invecchiamento, malattia e morte si sperimentano in modo incalcolabile.*

*Nel tempo negativo di degenerazione, ci sono così tanti ostacoli. La felicità e la beatitudine degli dei e degli umani è come cibo impastato con veleno.*

*Possa non avere desiderio nemmeno di un solo loro capello.*

*Tutti i parenti, cibo, ricchezze e amici qualificati, sono impermanenti, come una magia o un sogno.*

*Possa non provare mai attaccamento nemmeno per un solo loro capello.*

*La terra, l'acqua, le campagne, le montagne le case e ogni cosa è come la terra, le campagne e le case che esistono nei sogni. Possa io riconoscere che esse non hanno realtà. Dall'inevitabile trappola dell'oceano dell'esistenza,*

*come un criminale che scappa dalla prigione dell'oceano dell'esistenza possa io fuggire nella terra pura della*

*Grande Beatitudine senza mai guardare indietro.*

Quindi, solo in questo modo, ricordando il significato, preghiamo di realizzare il trasferimento.

Anche la Montagna Color Rame è perfettamente adorna delle terre pure dei Tre Kaya. Ad esempio, nel punto più elevato c'è palazzo della terra pura del Dharmakaya Amithaba. Al centro c'è il palazzo del Samboghakaya Avalokitesvara. Nel palazzo inferiore c'è Padmasambhava il nato dal Loto. Visualizzando il Grande di Orgyen con il suo seguito e ripetendo continuamente la preghiera per rinascere lì, preghiamo, **possa tu benedirmi per realizzare la profonda via del trasferimento** (phowa).

In generale, ci sono cinque differenti categorie di Phowa. Il più avanzato Phowa pervaso dalla visione del Dharmakaya è, per esempio, come è detto nella *Preghiera per realizzare la terra pura dei Tre Kaya:*

*Chiarezza libera simile al  
cielo d'autunno,  
dimorante come vuota  
chiarezza senza veli oscuratori,  
è il tempo presente del puro  
Dharmakaya dello spazio  
immacolato, libero da  
concezioni dall'inizio,  
nell'immacolata consapevolezza  
ordinaria libera da limiti.*

*Dalla forza dell'equanimità, si  
trova con certezza la segreta  
natura della chiarezza interiore  
della base originale dello  
spazio. Nello spazio della mente  
di saggezza di Samantabhadra,  
possedendo le sei supreme  
qualità,*

*Possa io istantaneamente  
ottenere l'immutabile posto in  
cui dimorare.*

Perciò in conformità con queste parole, immediatamente dopo l'ultimo respiro, incontriamo l'immutabile cittadella del puro Dharmakaya al di là del tempo.

Benché la mente ordinaria sia spiegata in molti modi, essa può sintetizzarsi in tre definizioni. La mente ordinaria che è continuamente distratta nelle

illusioni rappresenta l'illusione fondamentale che è totalmente impiegata nella mente dualistica. Gli esseri senzienti ritengono l'esistenza come una qualificazione del sé, così che questo genere di mente ordinaria è solo un oggetto di purificazione. La mente ordinaria che è sperimentata dai praticanti sulla via si manifesta quando, ad esempio, tutti i concetti che sorgono vengono istantaneamente identificati in modo che sia la consapevolezza che il concetto sono vuoti e puri nella chiarezza naturale. Questa è detta la mente ordinaria dell'esperienza, che non è totalmente ordinaria. La mente ordinaria della realizzazione è come menzionato da Saraha:

*Se c'è identificazione, tutto è  
compreso lì.*

*Nessuno ha conoscenza di  
qualcosa oltre questo.*

Così, nella natura fondamentale della mente di saggezza che originariamente è perfettamente pura e trascende qualunque sforzo, che non si impegna in qualsiasi sforzo di cambiamento, di modifica,

di abbandono o di accettazione, la consapevolezza del presente è solo saggezza che non ha mai conosciuto l'illusione. Poiché questa è una consapevolezza ordinaria che realizza la natura infinita, non è necessariamente una consapevolezza a cui minimamente afferrarsi. Questa è la consapevolezza ordinaria della realizzazione, con cui ci si realizzerà. Al momento della morte, quando appariranno i suoni, le forme, le luci e spunteranno le apparenze delle divinità pacifiche e irate del bardo della dharmata, per coloro che hanno realizzato fiducia nelle fasi di sviluppo e completamento, accadrà come è detto nel *The Essence of Butter Pith Instruction*:

*Tutte le apparenze di luce d'arcobaleno rappresentano la chiarezza della propria consapevolezza.*

*Tutte le apparenze delle manifestazioni delle divinità di saggezza pacifiche e irate, sono la forma naturale della propria consapevolezza.*

*Tutti i suoni rappresentano il proprio suono.*

*Tutta la luce rappresenta la propria luce.*

*Non avere dubbi o secondi pensieri su questo.*

*Se sorge il dubbio, ti troverai direttamente nell'esistenza ciclica.*

*Se concludi che queste apparenze che si manifestano da sé stesse non sono disgiunte dalla chiara vacuità,*

*realizzerai i Tre Kaya, e proprio in questo consiste la Buddhità.*

*Anche se si è scaraventati nell'esistenza ciclica, sicuramente non ci andrai.*

Quindi, come è detto, il modo di realizzare la liberazione per praticanti di media capacità si attua riconoscendo le apparenze auto-manifestantesi del *Phowa del Samboghakaya dell'unione della chiara luce*.

Poi, a seconda delle capacità del praticante, c'è il *Phowa Nirmanakaya della compassione incommensurabile*, che dipende dal maturare e far liberare le benedizioni dei preziosi insegnamenti del Lama. Queste



accadono non rimanendo distratti durante le apparenze del bardo del divenire e concentrandosi intensamente sulla terra pura. Il quarto Phowa è percepire l'energia del canale centrale come la via, la consapevolezza come il viaggiatore, e la terra pura come la propria casa. Questo è *il Phowa delle tre percezioni degli esseri ordinari*. Se chi sta eseguendo il Phowa ha una sublime realizzazione e la capacità di sapere e comprendere dove gli esseri senzienti stanno vagando nel bardo, così come la capacità di guidare gli esseri in qualsiasi stato si trovino, questo è il quinto Phowa, che è chiamato *il Phowa del guidare il morto con l'uncino della compassione*.

Di questo Phowa si dice nel *Tantra della confessione immacolata*:

*Al momento della morte, la sfera di luce è trasferita tramite il suono.*

Quindi, queste parole esprimono lo stesso significato.

Inoltre, riguardo a quest'ultimo Phowa a favore di esseri senzienti

ordinari, è inaccettabile che persone ordinarie che non hanno realizzazione tentino di eseguire il Phowa per coloro che hanno raggiunto stadi avanzati sulla via. In particolare, non importa quanto sia buono o apparentemente avanzato un discepolo, è totalmente inaccettabile eseguirlo per il proprio Lama radice, e non solo questo, è anche inaccettabile recitare preghiere a protezione della coscienza nei quarantanove giorni successivi. Questo perché sempre e in tutte le situazioni, **il Lama radice va visto sempre come un Buddha assoluto o inseparabile da Vajradhara.**

Sapendo come è detto ovunque, in tutti i sutra e tantra, che il Lama radice è inseparabile dal Buddha o Vajradhara, vediamo il Lama mentre è in vita come la guida suprema e gli si mostra grande rispetto. Una volta che il Lama trapassa, da quel momento elevare noi stessi fino al livello del lama e trascinarlo al livello di essere ordinario che sta viaggiando nel bardo, e andare ad eseguire riti di purificazione e rituali per quarantanove giorni e oltre, è, per dirla garbatamente, la

spregevole attività dell'oscurità della totale illusione. E' per questa ragione che io chiedo ai discepoli intelligenti delle future generazioni di non impegnarsi o cercare di seguire questi comportamenti impudenti con un punto di vista errato.

Se ci sono liste di nomi e preghiere di dedica per coloro che erano in connessione con un particolare lama, rimaste inesaudite perché il lama è morto prima di poter portare a termine queste attività, e se viene detto che è abitudine di questi discepoli praticare queste cerimonie per guidare i morti insieme alla cerimonia delle offerte che viene eseguita, quando il lama ha lasciato il corpo, sembra che la motivazione di tutto ciò sia il bramare fortemente la ricchezza e i beni personali del morto da parte di discepoli privi di realizzazione o saggezza. I discepoli devono sapere quanto sia importante sradicare questo tipo di attaccamento. Non si troverà mai una ragione per questo modo di agire negli insegnamenti del Buddha o nella logica. È anche del tutto illogico supporre che il Lama non

abbia completato o abbia dimenticato determinate preghiere. Si presume che uno studente veda o pensi al Lama come al Buddha o Vajradhara, vale a dire che lo consideri in possesso della mente di saggezza, senza dimenticanze. Quindi, se i discepoli pensano che devono completare le attività del Lama, questo significa che mentre il Lama è in vita lo studente pensa che il Lama non dimentichi niente mentre una volta che il Lama è morto lo stesso studente pensa che si sia dimenticato qualcosa. Si presume che un discepolo non abbia queste idee prive di logica o discernimento. **Sia che il Lama sia in vita sia che sia morto il Lama deve essere considerato nello stesso modo, dimorante nel Dharmakaya irraggiungibile dalla morte.** Pregare il Lama e venerarlo porta sempre a un'accumulazione di virtù.

Al momento di praticare il Phowa, lo studente che ha ricevuto dall'insegnante il commentario alla pratica breve e alla pratica lunga del Phowa, dovrebbe continuare la pratica fino al raggiungimento di un segno di realizzazione. Dopo aver

ottenuto questo risultato non è appropriato continuare ad addestrarsi nella pratica. Nei tantra è scritto:

*Dal momento che il Phowa è una pratica che deve essere compiuta al momento giusto, se il momento è sbagliato può causare l'uccisione delle divinità.*

Così è scritto.

Quando si pratica il Phowa mentre si è in vita, si visualizza il Buddha Amithaba nello spazio sopra di sé e si espelle la sfera di luce della coscienza verso i piedi del Buddha o il cuore del Buddha quando si dice HIC, poi si canta lentamente KA e infine si riporta la bianca sfera della coscienza nel proprio cuore. Ci si deve esercitare in un luogo solitario, in casa propria o in un luogo quieto finché i segni siano ben evidenti, come l'apertura del chakra della corona. Allora, in ogni sessione di pratica, si deve riportare la sfera della coscienza in basso attraverso il chakra della corona e pensare che questa si trovi nel proprio cuore e lì dimori per una lunga vita. Finché

non si manifesta il segno della realizzazione il Buddha Amithaba si trasforma nel Buddha Amitayus che dimora nel cuore e si recita il mantra del Buddha Amitayus. Questa è la pratica che si fa durante le vita.

Nel Phowa che si fa al momento della morte, invece, non si riporta nel cuore la sfera della coscienza, ma la si porta in alto con il suono HIC e la si trasferisce nel cuore del Buddha Amitabha o di Guru Rinpoche senza ricondurla indietro, conducendola in alto fino a quando tocca il cuore di sapienza del Buddha Amitabha, pensando che questa sfera si dissolva nel cuore del Buddha Amitabha e dimori in questo stato. Allora una volta completata la separazione dal corpo e dal respiro si raggiunge il risveglio.

Ogni volta che il tempo è appropriato per eseguire il Phowa, la pratica può avere buon esito. Il Lama che esegue il Phowa per qualcun altro deve vedere nel modo migliore la verità della natura fondamentale. Infine è assolutamente necessario che questo Lama abbia una certa esperienza della fase di creazione e

di quella di completamento della meditazione.

Se arriva il momento di agire, se ci sono certi segnali di morte imminente, o se ci sono segni nello stato di sogno e ogni cura medica o cerimonia si rivela inefficace e la morte è molto vicina allora è tempo di agire come si è in precedenza praticato. Visualizza la coscienza come una sfera di luce e con il suono Hic manda la coscienza in alto nei piedi o nel cuore del Buddha che incarna tutte le famiglie di Buddha. Non lasciarla cadere giù. Durante le fasi della dissoluzione e del declino dei cinque organi dei sensi, se le apparenze bianca rossa e nera, e così via, della fase di dissoluzione si manifestano, mantenendo la forte consapevolezza che il Buddha Amitabha o Padmasambhava è presente nello spazio sopra la sommità del tuo capo, manda direttamente la coscienza sotto forma di una sfera di luce direttamente nel cuore del Buddha che è l'incarnazione di tutte le famiglie di Buddha. Focalizza il pensiero sul fatto che la coscienza si dissolve lì. Subito dopo l'ultimo

respiro, non c'è dubbio che ci sarà l'ingresso nella terra pura.

In generale se il tempo di usare la pratica è arrivato e il morente è giovane, dal momento che la forza dei canali energetici dei venti e del fluido essenziale non si è indebolita, può essere più difficile trasferire la coscienza individuale. Per un individuo che invece ha sofferto di una lunga malattia e in cui la forza dei quattro elementi è molto diminuita e sta per morire oppure è anziano allora il Phowa sarà più facile. È come per le bacche e i frutti d'estate: sono difficile da cogliere prima che siano maturati. In autunno i frutti sono maturi e pronti a cadere ed è facilissimo farli cadere. Come si è detto prima, non bisogna fare la pratica del Phowa prima che arrivi il momento giusto, anche se il praticante ha la sicurezza della realizzazione. È tuttavia accettabile ricondurre la mente continuamente alla terra pura.

La cosa più importante è praticare per tutta la vita per portare a termine la pratica e servire gli insegnamenti di Buddha e gli essere

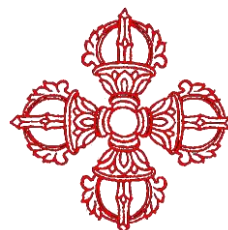
senzienti in qualunque modo sia necessario.

Come è scritto nella *trasmissione di Vajrakilaya di lunga vita*:

*Ci sono tre aspetti della vita: la vita del movimento dei tigre che permette il trasferimento della coscienza, la vita delle energie vitali che vanno e vengono e l'indistruttibile vita senza fine.*

Quindi come si è detto, il movimento che permette il trasferimento della coscienza o il supporto per l'aumentare o il declinare delle forze vitali è la bodhichitta relativa o causale. Se questa non diminuisce è di beneficio per accrescere gli elementi puri del corpo e mantenere la consapevolezza. Dal momento che è la bodhichitta assoluta che supporta il corpo illuminato e la saggezza, è necessario che sia mantenuta così com'è. La vita delle energie vitali che vanno e vengono è costituita dalle energie vitali dei cinque elementi interni. Quando tutti sono puri le energie vitali sono le cinque energie della saggezza. Quando accade che la pura

inseparabilità del tigre grossolano relativo e del tigre sottile assoluto si manifesta, le grossolane energie kamiche sono purificate come le energie sottili della saggezza e, come il Grande Orgyen e gli altri che sono indistruttibili, la grande vita senza fine diventa la natura essenziale della divinità.



“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)*