

Lama Dino Cian Ciub Ghialtzen

Preparazione mentale alla morte
per un'esistenza senza paure

La visione buddhista di un Lama occidentale

Lama Dino Cian Ciub Ghialtzen
Preparazione mentale alla morte per un'esistenza senza paure
Copyright© 2021 Edizioni del Faro
Gruppo Editoriale Tangram Srl
Via dei Casai, 6 – 38123 Trento
www.edizionidelfaro.it – info@edizionidelfaro.it

Collana "Shambhala" – བཤམ་ལྷ་ལཱ་ – NIC 01

1ª edizione: 10 febbraio 2021 (29° giorno del 12° mese del calendario tibetano)

Printed in EU

ISBN 978-88-5512-114-9

In copertina: *Tara Bianca di Lunga Vita*, Duccio Ceglie

Gli autori e le informazioni sulle immagini utilizzate sono riportati nelle note. Ove non sia possibile risalire alle fonti o ai detentori dei diritti, l'autore della presente opera si dichiara disponibile alle opportune verifiche.

I Maestri del Centro Buddha della Medicina, Lama Dino Cian Ciub Ghialtzen e Tina Pema De Khie La, con il Sangha, ringraziano il Direttivo e la Presidenza dell'Unione Buddhista Italiana per il contributo dell'8x1000 conferito al progetto presentato nell'Area Sostegno al Culto e Diffusione del Dharma – Bando 2019 – che ha permesso la pubblicazione del presente libro.



*“Poiché vi è questo, vi è quello,
apparendo quello, questo appare,
cessando quello, questo cessa.”*

Buddha Shakyamuni

PREMESSA	15
INTRODUZIONE	17
Perché abbiamo paura della morte?	21
I cinque elementi, il corpo di sogno e la mente	26
Bardo Tödröl	28
 Capitolo 1	
☞ I DODICI ANELLI DELLA COPRODUZIONE CONDIZIONATA	31
Pratīyasamutpāda Sūtra	35
Commento generale al Sūtra	38
 Capitolo 2	
☞ DODICESIMO ANELLO: LA MORTE	45
Il karma	52
 Capitolo 3	
☞ LE CAUSE DELLA MORTE	57
La prima causa di morte: esaurimento della ciclicità dell'esistenza	59
I segni premonitori della morte fisica	63
La seconda causa di morte: l'esaurirsi dell'energia positiva sviluppata dai meriti	65
La sofferenza e le "Quattro Nobili Verità"	67
La terza causa di morte: l'esaurimento del karma vitale	68
 Capitolo 4	
☞ IL TEMPO DELLA MORTE	71
Quattro conseguenze da conoscere e il tempo	73
Il tempo non lineare	76
Le otto fasi della morte	78
La disgregazione dell'elemento "terra"	79
La disgregazione dell'elemento "acqua"	80
La disgregazione dell'elemento "fuoco"	80
La disgregazione dell'elemento "vento"	81

La disgregazione dell'elemento "Spazio"	82
La dissoluzione degli elementi	83
Il tempo della vita e il tempo della morte	88
I due canali: Sole e Luna	94
Capitolo 5	
☸ MEDITAZIONE PER PURIFICARE I DUE CANALI: SOLE E LUNA	97
La respirazione in "nove cicli"	99
Capitolo 6	
☸ IL TEMPO DI COMPOSIZIONE	111
Trascendere la temporalità ordinaria lineare	119
Capitolo 7	
☸ L'ADDESTRAMENTO ALLA MORTE	123
Predisporre la mente all'esperienza della morte	125
I tre punti di analisi, o radici	127
Prima radice: la natura esatta della morte e le tre derivazioni	128
Seconda radice: la completa incertezza del momento esatto della nostra morte e le tre derivazioni	131
Terza radice: al momento della morte nulla ha valore, se non la pratica spirituale che si è sviluppata in vita; le tre derivazioni	133
Rinunciare al samsāra	139
Capitolo 8	
☸ MEDITAZIONE SULLA MORTE	143
Om Mani Peme Hum	154
Deduzioni in breve	154
Capitolo 9	
☸ IL DHARMA E LA TRASFORMAZIONE DELLA MENTE	157
Le Quattro Nobili Verità	159
Le cause della sofferenza	161
Il percorso di trasformazione della mente	162
Riassumendo i punti fondamentali	165

Capitolo 10

ॐ	INSEGNAMENTI DAGLI ANTICHI TESTI BUDDHISTI	167
	Il Kālāma Sūtra	170
	Commentario al Kālāma Sūtra	177
	Sankharuppatti Sūtra	182
	Commentario al Sankharuppatti Sūtra	187
	Dhammapada. Selezione di versi su morte e rinascita	192
	Dhammapada. Sezione “del male” – Strofa 126	195
	Dhammapada. Sezione “delle migliaia” – Strofa 113	195
	Dhammapada. Strofe 1, 2, 6	197
	Śūrangama Samādhi Sūtra	199
	Dodici legami delle idee false nella relazione con Māra	201
	Vimalakīrti Nirdeśa Sūtra	215
	Milindapañha	225
	LAMA DINO CIAN CIUB GHIALTZEN	231
	IL CENTRO BUDDHA DELLA MEDICINA	235
	OM SARWA MANGALAM	243
	RINGRAZIAMENTI	245
	NOTE BIBLIOGRAFICHE	247
	GLOSSARIO	249

Preparazione mentale alla morte
per un'esistenza senza paure

La visione buddhista di un Lama occidentale

Il presente lavoro è dedicato alla Maestra Tina Pema De Khie La, gentile consorte e madre premurosa e a tutti gli esseri nostre madri da tempi senza inizio.

Offro il Mandala al Guru radice Kyabje Drubwang Lama Gangchen Tulku Rinpoche e a tutti i Lama che mi hanno istruito con l'auspicio che la loro pura energia possa rischiare per eoni il sentiero dell'Illuminazione.



PREMESSA

Questo primo libro ha origine dai diversi cicli di insegnamenti che ho dato dal 2001 al 2018 presso il Centro Buddha della Medicina di Torino, ispirati al Pratītyasamutpāda, il Sūtra dei “dodici anelli” della coproduzione condizionata dei fenomeni.

In seguito all’argomento iniziale del Sūtra, viene proposto un approfondimento, con tematiche buddhiste, dedicato alla preparazione mentale alla morte.

INTRODUZIONE

Perché si dovrebbero seguire gli insegnamenti sulla morte? Primariamente esiste una motivazione personale, anche se condivisa con tutti gli esseri senzienti: la morte ci riguarda, ne saremo soggetti.

Un'altra importante motivazione è il poter aiutare altri esseri senzienti ad affrontare la sofferenza che deriva dalla perdita di una persona cara (in ogni famiglia vi è almeno un lutto), portando conforto tramite la parola, la disponibilità all'ascolto, oppure condividendo momenti di meditazione.

Un diverso livello di insegnamenti può interessare persone che, pur non essendo praticanti buddhisti, abbiano la volontà di ampliare le proprie conoscenze sulla morte.

L'esperienza della morte di un proprio congiunto può portare a considerare profondamente la necessità di ricevere questi preziosi insegnamenti, ma la possibilità di ottenerli non è scontata: anche il solo fatto di aver incontrato questo libro è un'acquisizione conseguita mediante il buon karma individuale.

La dottrina del Buddha dimostra la propria validità, il proprio potere, anche nell'ambito della vita quotidiana; in questo

modo il Dharma procede oltre la curiosità di un evento intellettuale e filosofico, per diventare un elemento di consapevolezza della mente: ciò che fa riconoscere i limiti di un'illusione.

Noi, come esseri senzienti, siamo dei sognatori, la vita è come un sogno, ma viene percepita come "solida".

Il Dharma, se conosciuto e praticato, porta al risveglio e a vedere le cose come veramente sono nella loro intima essenza, per questo si parla dell'Illuminazione come risveglio.

Queste esperienze di graduale liberazione sono associate a una minore sofferenza: la mente non si attacca più ai fenomeni esterni e non si creano reazioni errate. Si inizia a percepire la perdita di una persona cara come un evento naturale e inevitabile della vita e, lentamente, si trasforma il dolore in un momento di consapevolezza sul fatto che nessuno "muore" veramente, poiché nessuno "nasce".

Quando il Buddha trasmise gli insegnamenti sui dodici anelli, per mostrare la relazione di causa ed effetto, affermò la non-esistenza di un'origine, mostrando l'interdipendenza fra gli esseri, nello spazio e nel tempo.

L'interdipendenza sviluppa attività relazionali positive e negative, mentre i fattori karmici negativi portano sofferenza e illusione. Questo *status* compone la percezione dello stato di esistenza simile al sogno.

Il sogno è legato alla sofferenza: quanto più l'illusione dell'esistenza è forte, tanto più vi sarà sofferenza quando quest'esistenza andrà perduta. Il distacco dal sogno, dall'illusione dell'esistenza permette di riuscire a lasciar andare l'essere che sta morendo senza che il nostro ego si senta abbandonato e soffra per questo.

Quando l'essere sta lasciando il corpo le coscienze grossolane via via si dissolvono e affiorano le coscienze sottili e ultrasottili. In tale condizione il morente percepisce empaticamente la sofferenza che vivono i propri cari e ciò è un elemento, per lui, molto disturbante: per questo è importante lasciarlo libero.

Un metodo per riuscire in questo è integrare l'insegnamento del Buddha nella nostra vita ordinaria. Niente è più difficile da capire dei principi del pensiero spirituale e non è facile coltivare l'esperienza dei principi insegnati dai Maestri Illuminati ma, se ci affidiamo correttamente a un maestro qualificato come avviene nella tradizione Vajrayana, "l'Illuminazione cade nel palmo della nostra mano", come afferma il titolo del famoso testo di Dharma di Pabongkha-pa Déchen Nyingpo.

Non si tratta di un automatismo ma di una relazione causale. Ponendo attenzione a tali aspetti entriamo stabilmente nel Dharma e la mente comincia a comprendere le relazioni che possono esserci nella vita o fuori dalla vita: nella morte.

Senza il Dharma corriamo il rischio di vivere la vita come se tutto fosse governato da un essere superiore o dal caso, in questo modo molti aspetti della nostra vita non potranno essere compresi, penetrati.

Ma cosa significa affidarsi correttamente a un Maestro? Il discepolo deve conoscere gli elementi fondanti la relazione: ciò vuol dire viverla, aver ricevuto le istruzioni basate sui testi, aver meditato gli insegnamenti e aver chiaro cosa può rompere la relazione e come deve essere mantenuta.



Lama Dino e Lama Gangchen al MAO di Torino