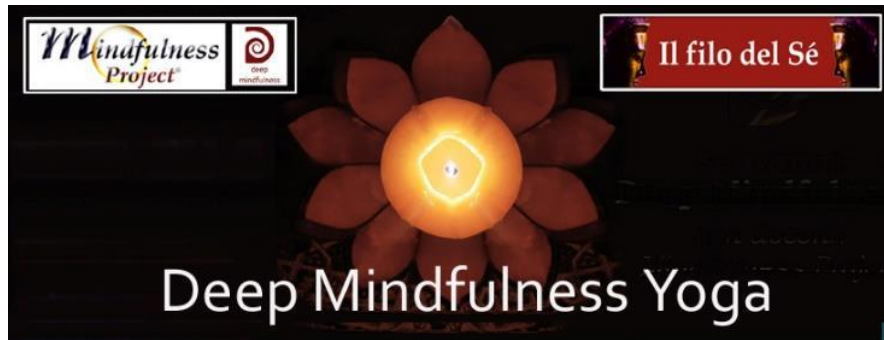




Nascita, morte, bardo

A cura di Massimo Gusmano

Meditazione sulla morte in nove cicli

Ciascuno dei 3 punti radice della meditazione sulla morte sono spiegati con 3 ragionamenti e sviluppano 3 determinazioni (intenti)

I tre punti radice della meditazione sulla morte (e impermanenza) sono:

1. **La morte è certa.**
2. **Il momento della morte è incerto.**
3. **Nel momento della morte solo la pratica del Dharma sarà di beneficio.**



1. La morte è certa

I 3 ragionamenti

A) non c'è nessuna condizione che possa far evitare la morte. Fino ad oggi non esiste alcuna condizione che ci possa far evitare la morte e quando arriverà il momento di morire, moriremo. Alcune malattie possono essere guarite o curate temporaneamente tramite le cure mediche, ma questo non significa evitare la morte, e quando arriverà la morte, si morirà.

B) non si può aggiungere il tempo della vita, al contrario si consuma continuamente

C) si muore certamente, anche senza avere avuto il tempo di praticare il Dharma. Questo ragionamento indica che durante la nostra vita il tempo per praticare il Dharma si riduce sempre di più; se immaginiamo una vita che dura cento anni, circa metà di questo tempo viene trascorso dormendo, i restanti cinquanta per fare tante cose, come svegliarsi, vestirsi, mangiare, lavorare ecc.; il tempo che dedichiamo al Dharma è sempre troppo poco.

Prima determinazione: praticare

2. Il momento della morte è incerto

I 3 ragionamenti

A) soprattutto nel tempo della degenerazione, il momento della morte è incerto.

B) esistono più condizioni per morire che per mantenere la vita. La nostra vita è simile alla situazione di un insetto o un verme che striscia su un marciapiede pieno di gente che cammina, quale è la sua probabilità di sopravvivere, di non essere schiacciato dalla folla? Se questo insetto riuscisse ad attraversare il marciapiede senza essere schiacciato dal piede di uno dei passanti è una cosa stupefacente, straordinaria. Noi abbiamo vissuto finora nella stessa situazione e se riflettiamo in questo modo ci accorgiamo che, essere ancora vivi è una

cosa straordinaria. Per esempio noi per vivere dobbiamo mangiare, ma se sbagliamo il cibo, possiamo anche morire, dobbiamo bere ma con il liquido sbagliato possiamo morire. Quando usciamo di casa potremmo avere un incidente sulla strada e morire.

C) il corpo è estremamente fragile. Quindi, dato che il nostro corpo è fragile, il momento della morte è incerto.

Secondo determinazione: praticare subito il Dharma

3. Nel momento della morte solo la pratica del Dharma sarà di beneficio

I 3 ragionamenti

A) La ricchezza non aiuta

B) Parenti e amici non aiutano

C) Il nostro corpo non aiuta

Terza determinazione: praticare solamente il Dharma (generosità e disciplina morale)

Durante la vita dobbiamo familiarizzare con le cose virtuose in modo tale che nel momento della morte saremo sicuri di poter affrontare da soli il passaggio della morte

Il processo della morte

Un progressivo assorbimento/dissoluzione degli elementi fisici e delle coscienze mentali (mente grossolana) finchè rimane solo la coscienza sottile che lascia il corpo ed entra nell'esperienza del bardo. Noi ora, possiamo produrre dei cambiamenti nella nostra mente e scegliere quale pensiero coltivare o eliminare, ma quando arriveremo nel momento di morire la nostra mente non avrà più quella possibilità di scegliere e seguirà i pensieri con cui ha maggiore familiarità. Di conseguenza se nella vita, uno ha fortemente familiarizzato con le cose non virtuose è logico che nel momento la sua mente inevitabilmente seguirà quelle cose non virtuose con cui ha familiarità e quindi la mente completerà la morte con quell'aspetto negativo e questo non è assolutamente favorevole. Inoltre il meditare sulle varie fasi del processo porterà la mente a riconoscere spontaneamente tali fasi.

Alcuni esseri realizzati governano il processo e scelgono dove rinascere per il beneficio degli esseri

Stato intermedio del bardo

Il compito principale di un essere nello stato intermedio è di cercare la futura madre per poter nascere. Ovviamente non è facile credere all'esistenza dell'essere bardo, per farlo bisogna prima comprendere a fondo il principio base del **continuum della coscienza**. Ci sono delle persone che hanno dei ricordi della loro vita passata e questa è già una dimostrazione dell'esistenza delle vite passate. Ma la vera ragione dell'esistenza della vita passata, presente e futura, è dovuta all'esistenza del continuum della coscienza mentale, che ne è la causa principale. Infatti la ragione logica dimostra che, qualcosa che non è di natura della mente non può produrre una cosa della natura della coscienza mentale.



Un esempio: un bambino appena nato ha una sua coscienza mentale; la causa principale o sostanziale della mente di quel bambino appena nato è la mente del feto presente nell'utero della madre. Poiché la nostra coscienza mentale non è originata dalla coscienza mentale del padre e della madre, deve avere per forza un proprio continuum mentale esistito precedentemente e quindi arriviamo al feto contenuto nell'utero della madre; se continuiamo ad andare a ritroso, arriviamo a

scoprire l'essere bardo di quel bambino. Ripetendo l'analisi a ritroso del continuum della mente dell'essere del bardo si arriva alla mente sottile nel momento della morte della vita passata. Attraverso l'analisi abbiamo potuto accertare l'esistenza della vita passata dove l'elemento principale è il continuum della coscienza mentale e la legge di causa ed effetto.

Consideriamo quindi il continuum mentale che passa di vita in vita come una candela che ne illumina un'altra (qualcosa continua ma non è l'identità precedente); ciò determina la differenza tra reincarnazione (che richiama un passaggio di una identità che solo cambia il corpo) e rinascita.

Il corpo dell'essere del bardo è fatto di energia, aria, non è composto dalla materia grossolana, di conseguenza non ha bisogno di tempo per la formazione delle sue parti e organi, ma nasce con un corpo già completo. Inoltre, essendo il suo corpo fatto di energia, aria, negli spostamenti non ha bisogno di tempo, solo pensando ad un luogo immediatamente sarà lì. Viene detto che **la sua vita** dura sette giorni e se entro quei giorni non trova dove nascere allora avrà una breve morte e rinascita come bardo e questo fino a un massimo di 49 giorni; entro sette settimane troverà necessariamente dove nascere. Un'altra cosa interessante è che è anche chiamato *mangiatore di odore*, perché si ciba principalmente di odori.



La nascita

L'essere del bardo potrà nascere solo da quei genitori con cui ha una particolare relazione karmica. La sua coscienza attraversa il corpo del padre e entra nell'utero della madre, dove inizierà a svilupparsi il feto. La moderna scienza dell'embriologia ha fornito una spiegazione dettagliata dello sviluppo del feto dalla fecondazione, con immagini che corrispondono a quelle date dall'insegnamento buddhista.



Buddha Sakyamuni ha insegnato la morte e impermanenza, non solo con le parole, ma ha anche mostrato l'esperienza della morte, morendo lui stesso e questo l'ha fatto solo per farci comprendere la transitorietà. Anche in altre religioni come, ad esempio nel cristianesimo, **Gesù** ha insegnato ai suoi discepoli e seguaci la transitorietà della vita con la sua stessa esperienza. **Bisogna praticare il sentiero virtuoso** con questa consapevolezza della morte e della transitorietà. Un praticante eccellente, non solo riceverà i benefici durante la vita, ma soprattutto nel momento di morire proverà una grande gioia simile a quella del figlio che ritorna dalla sua famiglia; un praticante di livello intermedio nel momento di morire non avrà esitazioni, mente un praticante inferiore nel momento di morire non avrà pentimenti o rimorsi.

