

CONSIDERAZIONI SUL *BARDO THÖDRÖL* ‘IL LIBRO DELLA LIBERAZIONE ATTRAVERSO L’ASCOLTO’

di

Giorgio

Tratto dai Bollettini mensili “Vidyā”, Edizioni Āsram Vidyā, nn. 12/2007 e 1/2008

«Grazie a Giorgio e alle Edizioni Āsram Vidyā per il permesso di pubblicazione di questo articolo»

Aliberth

*

«Chi non cerca lo scopo dell’esistenza non fa che sprecare la vita».

Ramana Maharshi

*

INDICE

Prefazione, p. 2

Introduzione, p. 4

Il Bardo del processo della morte (Chikhai bardo), p. 7

Il Bardo dello stato dopo la morte (Chonyid bardo), p. 10

Il Bardo del divenire che conduce alla rinascita (Sidpa bardo), p. 13

Conclusioni, p. 16

Prefazione

Il *Bardo Thödröl*, ^[*] chiamato comunemente “Libro Tibetano dei Morti”, è un testo che fa parte dei Tantra buddhisti tibetani, precisamente della sezione chiamata Yoga supremo (*atiyoga*), sinonimo di Grande Perfezione (*dzogchen*), ed è considerato il testamento spirituale di Padmasambhava.¹

Il *Bardo*, normalmente tradotto con “stato intermedio”, indica uno stato di incertezza compreso tra due avvenimenti: uno appena concluso ed uno che ancora deve avvenire, e mostra principalmente come la vita e la morte siano una serie successiva di avvenimenti in continuo cambiamento. *Thödröl* viene tradotto “liberazione attraverso l’ascolto”, da *thos* = ascolto con il cuore, cioè con fede sincera.

Dopo la morte, conoscendo le esperienze dei vari stati intermedi, sapendo cosa ci sta accadendo, possiamo applicare le varie istruzioni.²

Il libro descrive le visioni che il nostro principio cosciente ³ percepisce durante le varie fasi del *Bardo* comprese fra il distacco dal corpo fino alla liberazione ⁴ o alla eventuale nuova rinascita; riporta anche le istruzioni che un Lama ⁵ deve leggere al morente per esortarlo a riconoscere che tutte le esperienze sono proiezioni della sua coscienza condizionate dal karma, dalle abitudini mentali, dagli ultimi pensieri, in modo che possa affrontare l’esperienza del *Bardo* nello stato di minor confusione possibile.

In pratica il *Thödröl* insegna al morente come affrontare gli stati intermedi facendogli capire la natura illusoria delle visioni e guidandolo verso la liberazione; ma la comprensione delle visioni dipenderà soltanto dalla maturità spirituale raggiunta durante la vita. Tuttavia, leggere le istruzioni del *Thödröl* non è molto importante; il morente si accorge soltanto che si sta facendo qualcosa in suo favore; è importante che il morente, se non è in coma, sia coinvolto in una conversazione che lo guidi e lo stimoli a superare le esperienze che dovrà affrontare:

«Tu stai morendo, stai lasciando i familiari, gli amici e il tuo ambiente. Ma nello stesso tempo c’è qualcosa che continua in te; dovrai affrontare esperienze paurose, il distacco dal corpo e il tuo karma ⁶

[*] Questo titolo si trova trascritto in vari modi: *Bar do t’os sgrol* (Tucci); *Bar-do thos-grol* (Sarat Chandra Das; Namkhai Norbu), *Bar-do’i-thos-grol* (Trungpa e Fremantle). La trascrizione fonetica d’altro canto varia da *Bardo Tödöl* (Tucci) a *Bardo Thödröl*, o *Thödöl*, o *Tödröl*, o *Thötröl*, o *Thödol*...

¹ Padmasambhava dai Tibetani è considerato il Maestro che incarna il principio cosmico atemporale, il Maestro universale.

² Il *Bardo* deve essere studiato e meditato durante tutta la vita in modo da poter riconoscere gli stati intermedi, comprenderne il senso ed imparare il meccanismo che ci può portare alla liberazione.

³ Il principio cosciente o riflesso di coscienza o coscienza dell’essere o *jīva*, rappresenta la Coscienza universale nel piano della manifestazione formale, ossia della molteplicità, quindi della dualità e del “senso dell’io”.

⁴ Liberazione: significa aver raggiunto la nostra “vera natura” o “pura Consapevolezza”, ed essersi liberati dal ciclo delle nascite e delle morti; si raggiunge quando abbiamo compreso che tutto ciò che percepiamo, sono solo “fenomeni” che non hanno realtà propria. In altre parole significa passare dal “divenire” all’“Essere”.

⁵ *Lama*: maestro spirituale, titolo che spetta a un individuo con elevata realizzazione.

⁶ *Karma*: azioni che oscurano la nostra pura Consapevolezza; ogni azione (causa) è il “seme” che produrrà in futuro il suo “frutto” (effetto), quando ci saranno le condizioni favorevoli alla sua attuazione. *Karma* non significa che la vita è predeterminata, ma che le condizioni attuali sono determinate dalle nostre azioni passate. Il karma non dipende né dal tempo né dallo spazio. Spesso pensiamo che per purificare il nostro karma occorran molte vite. Se potessimo materializzare il nostro karma lo vedremmo grande come una montagna. Ma il karma non è una quantità materiale, non dipende dall’esterno, ma solo dagli ostacoli che ne impediscono la conoscenza.

Namkhai Norbu in *Dzog-Chen*, cap. “Il valore della trasmissione” (Ubalдини Editore, Roma) scrive: «Se paragoniamo il karma ad una stanza buia, e la conoscenza della nostra vera natura ad una lampada, appena accendiamo la lampada il buio in un attimo scompare. Allo stesso modo, se possediamo la conoscenza della nostra vera natura, in un attimo possiamo superare tutti gli ostacoli». Non è il karma in sé a legarci alla ruota delle rinascite, ma il nostro desiderio per il frutto dell’azione; quindi, la liberazione è ottenuta quando le nostre azioni (o reazioni) sono neutre, cioè libere da attrazione o repulsione. Secondo il Buddhismo, il karma può essere annullato:

- in virtù di un voto che devolva a beneficio altrui il merito delle nostre opere buone (*bodhisattva*);

sotto forma di visioni. Quali che siano le visioni, stabilisci sempre un rapporto con quello che accade e non tentare di fuggire, non puoi fuggire a te stesso. Rimani lì e stabilisci un rapporto con tutto ciò che proietti».⁷

Secondo la Tradizione ogni parola del *Thödröl* è un mantra, un suono che appartiene allo stato primordiale dell'essere. Per questo il Libro ha una doppia interpretazione: quella esoterica basata sull'ascolto con il cuore e quella popolare basata sulle sole parole. Tuttavia la potenza del Libro è tale che chiunque lo ascolti pone un seme per la propria salvezza.

Al momento della morte viviamo tutti analoghe esperienze, ma è la capacità di riconoscere la natura delle visioni che ci rende diversi; il Libro infatti suddivide i morenti in tre livelli di consapevolezza:

- livello superiore: quelli che sono riusciti ad ottenere la liberazione in vita; questa è chiamata Via della naturale Liberazione;

- livello medio: quelli devoti ad una divinità o al proprio Maestro; è opportuno che ascoltino le istruzioni del *Thödröl*, perché sono quelli che possono ottenere la liberazione durante il processo della morte; questa è chiamata Via della Trasformazione;

- livello basso: quelli che hanno fede nella vita oltre la morte; sono quelli che hanno più bisogno di ascoltare le istruzioni; questa è chiamata Via della Rinuncia.

In ogni caso, qualunque sia il livello di coscienza, è opportuno leggere al morente le istruzioni perché a causa dello stato confusionale o del terrore potrebbe non ricordarle; ma la cosa più importante è che il morente mantenga vigile la propria attenzione e, con profonda comprensione, metta in pratica le istruzioni del Maestro. La possibilità di ottenere la liberazione nel *Bardo* si spiega considerando che durante la vita abbiamo due ostacoli che si oppongono alla liberazione, il corpo ed il karma.

Il corpo per la presenza dei cinque *skandha*⁸ o aggregati energetici che compongono la individualità, che finché non risolti ci spingono verso la manifestazione.

Il karma perché la “visione karmica”,⁹ dovuta al karma accumulato nelle vite passate, ci condiziona nella interpretazione del mondo, facendoci vedere gli avvenimenti colorati dai nostri condizionamenti.

Con la morte ci liberiamo dal corpo; rimane quindi il solo ostacolo del karma.

Nello stato di *Bardo* siamo avvantaggiati perché in esso, senza corpo, la Chiara Luce e le visioni si manifestano spontaneamente; se sapremo riconoscerle otterremo la liberazione.

- per la grazia di Amitābha, quando è invocato con fede sincera (Amitābha rappresenta la nostra pura natura ed è il simbolo della trasformazione del desiderio, che è la nostra emozione dominante);

- dalla Conoscenza che produce un cambiamento dello stato di coscienza dal piano grossolano al piano universale.

⁷ Vedi: Chögyam Trungpa e Francesca Fremantle, *Il libro tibetano dei morti*, Ubaldini Editore, Roma.

⁸ *Skandha*: aggregati energetici che compongono la individualità nel *samsāra*, (forma, sensazione, percezione, impressioni, coscienza) e che costituiscono il sostegno per l'attaccamento dell'io. Sembra che gli *skandha* si dissolvano dopo la morte, ecco perché il ricordo delle esperienze personali non si trasmette nella vita successiva (Christmas Humphreys, *Dizionario Buddista*, Ubaldini Editore, Roma).

⁹ Visione karmica: è il modo in cui percepiamo il mondo, in relazione ai semi karmici accumulati che condizionano le nostre esperienze. I Maestri citano quest'esempio: alcune persone si incontrano sulle rive di un fiume. Il primo vede l'acqua come liquido per bere e per lavarsi; il secondo la vede come liquido che contiene pesci da mangiare; il terzo la vede come liquido per l'irrigazione che arrecherà benessere; il quarto la vede come un'arma. L'acqua è una sola, ma i modi di percepirla sono diversi, a dimostrazione che le visioni karmiche sono illusorie.

Introduzione

Per comprendere gli stati del *Bardo* è necessario accennare brevemente al ramo tibetano della Tradizione. Secondo questo, la “pura Consapevolezza” (*rigpa*) o Coscienza, è lo stato da cui si rivela la manifestazione; la Coscienza non è concreta, ma da essa nascono tutte le cose che noi consideriamo reali. La vera natura della Coscienza è priva di fondamento, è lo stato di vuoto, o ‘vacuità’ (*śūnyatā*);¹⁰ non c’è nient’altro eccetto la Coscienza, che è senza nascita e quindi senza morte; essa esiste dappertutto, ma per noi è di difficile comprensione.

Non vedendo la reale natura delle cose non riusciamo a comprendere che i fenomeni sono delle manifestazioni della Coscienza; i fenomeni sorgono dalla Coscienza e si dissolvono in essa; la natura delle cose è dotata di Consapevolezza. Tutto ciò che riteniamo realtà, compresa la trasmigrazione e la liberazione, è soltanto una manifestazione della nostra Coscienza. Le varie cose che vediamo sembrano fra loro diverse perché siamo ingannati dalla loro forma apparente; qualunque cosa appaia è sempre una manifestazione della Coscienza; ma la cosa più importante che dovremo comprendere è che la nostra coscienza e la Coscienza universale (brahmanica) sono un’unica e stessa cosa. Sempre secondo la Tradizione tibetana, alla base della manifestazione c’è la dottrina dei tre corpi (*trikāya*). La Coscienza universale si manifesta nell’uomo in tre livelli di coscienza o corpi che coesistono in noi anche se non ne siamo consapevoli. Essi ¹¹ sono:

- *Nirmāṇakāya* = manifestazione fenomenica;
- *Saṃbhogakāya* = manifestazione noumenica;
- *Dharmakāya* = essenza della manifestazione.

Secondo il *Thödröl*, il nostro principio cosciente, durante l’intero ciclo dell’esistenza, passa attraverso sei stati intermedi chiamati *bardo* e sperimenta i tre livelli di coscienza chiamati *kāya*. Fra gli stati del *Bardo* ed i livelli di coscienza sperimentati nell’intero ciclo dell’esistenza c’è una precisa relazione; mentre passiamo da un *bardo* all’altro, cambiamo anche il livello di coscienza. Gli stati *dharmatā* intermedi vengono chiamati:

<i>Bardo</i> del processo della morte (<i>Chikhai bardo</i>)	→ Esperienza della morte
<i>Bardo</i> del dopo-morte (<i>Chonyid bardo</i>)	→ Esperienza della <i>dharmatā</i> ¹²
<i>Bardo</i> del divenire (<i>Sidpa bardo</i>)	→ Esperienza della ricerca della rinascita
<i>Bardo</i> naturale di questa vita (<i>Kyoni bardo</i>)	→ Esperienza dello stato di veglia
<i>Bardo</i> dello stato di sogno (<i>Milam bardo</i>)	→ Esperienza del sogno
<i>Bardo</i> dello stato di meditazione (<i>Samtem bardo</i>)	→ Esperienza della meditazione

La suddivisione dei vari *bardo* non è ben determinata, infatti in vari commenti il *Bardo* del sogno ed il *Bardo* della meditazione sono considerati parte del *Bardo* della vita presente, e così gli stati di *bardo* vengono considerati soltanto quattro.

Durante il *Bardo* abbiamo l’esperienza di vari tipi di energia, sotto forma di visioni, che sorgono dalla ignoranza, di natura metafisica; la capacità di ottenere la liberazione dipende dalle nostre reazioni alle visioni stesse. Le visioni sono energie, emozioni fuori del nostro controllo cosciente, che quindi interpretiamo come esterne a noi. Sono le stesse energie che ci impediscono di riconoscere le visioni come interne. Potremo dire che sono energie terribili, di grande intensità, che non vogliamo

¹⁰ *Śūnyatā*: lo stato di coscienza senza qualificazioni; è la coscienza dell’unità indifferenziata, non divisa fra soggetto ed oggetto, che riposa completamente in se stessa.

¹¹ Corrispondono ai tre stati del *Vedānta*: *Viśva*, *Taijasa* e *Prajña*. Cfr. *Māṇḍūkya-kārikā*, Edizioni Āśram Vidyā, Roma.

¹² *Dharmatā*: la natura intrinseca di tutte le cose; è la sperimentazione senza colorazione, durante il *Chonyid bardo*, delle manifestazioni spontanee delle energie dei nostri componenti (gli elementi sottili, *skandha*, sensi, ecc); è l’essenza delle cose così come sono. La *dharmatā* è la nuda verità incondizionata, la vera natura dell’essenza fenomenica.

avere nella nostra coscienza, che proiettiamo all'esterno, e che poi si rivolgono contro di noi creandoci terrore.

Secondo il nostro livello di coscienza possiamo comprendere queste visioni (pure energie) come reali o come non reali. A livello assoluto, se dimoriamo nella pura Consapevolezza vediamo le visioni come fenomeni, quindi non reali, così come vediamo non reale il *samsāra*, per cui non ci fanno paura, non possono danneggiarci. Ad esempio, se un demone ci assale, rimanendo stabili nello stato della pura Consapevolezza il demone scompare perché tutto è natura primordiale della Coscienza.

A livello relativo, sperimentiamo le visioni come se avessero un'esistenza reale, anche se sappiamo che reali non sono, che non esistono in senso assoluto; tuttavia, finché non le riconosciamo come non-reali, sono energie che dobbiamo affrontare. Anche se non abbiamo completamente realizzato la pura Consapevolezza sappiamo che il mondo è una proiezione materializzata della Coscienza, ma gli oscuramenti karmici e il concetto della dualità ci fanno sentire come soggetto separato dall'oggetto, cioè come se le visioni fossero separate da noi. Le visioni che sperimentiamo rappresentano simbolicamente le energie del nostro karma.

In particolare i *kāya* sono quattro:

- *Svabhāvikakāya*, che corrisponde al Quarto, o *Turīya* del *Vedānta*, cioè all'Essere non qualificato, il Non-Essere. Questo stato di coscienza non viene sperimentato in alcun stato intermedio.

- *Dharmakāya*, che corrisponde al corpo causale, al *Prajña* del *Vedānta*. Viene sperimentato nel *Chikhai Bardo* in cui l'Essere si manifesta alla nostra coscienza sotto forma di Chiara Luce. Il *Dharmakāya* fa parte della nostra natura, anche se non ne siamo consapevoli, ed è compito nostro portarlo in attuazione; può essere realizzato al momento della morte. È l'essenza stessa della manifestazione.

- *Saṃbhogakāya*, che corrisponde al *Taijasa* superiore, corpo buddhico del *Vedānta*. Viene sperimentato nel *Chonyid Bardo*. È il piano in cui l'Essere si manifesta nella nostra coscienza sotto forma d'energia con forme simboliche immateriali di luci, colori e suoni; corrisponde alla manifestazione noumenica; può essere realizzato nel *Bardo* della *dharmatā*.

- *Nirmāṇakāya*, che corrisponde al *Taijasa* inferiore, corpo manasico del *Vedānta*. Viene sperimentato nel *Sidpa Bardo*. È lo stato in cui l'Essere si manifesta alla nostra coscienza come energia che potrà essere poi trasformata in forme materiali apparentemente solide, che ci spingono a muoverci e ad agire; corrisponde alla manifestazione fenomenica; può essere realizzato al momento della incarnazione.

Sogyal Rinpoche ¹³ scrive: «Il *Saṃbhogakāya* potrebbe essere paragonato all'*Ānanda*, l'energia di beatitudine della natura divina; il *Nirmāṇakāya* al *Sat* e il *Dharmakāya* al *Cit*». ¹⁴

Il *Saṃbhogakāya* e il *Nirmāṇakāya* sono manifestazioni del principio universale *Dharmakāya*, e sono contenuti in esso. A sua volta, il *Nirmāṇakāya* contiene il *Dharmakāya* ed il *Saṃbhogakāya*; infatti solo in esso i tre corpi coesistono e possono essere simultaneamente sperimentati e realizzati. Il passaggio da un *bardo* all'altro è come una nascita; il principio cosciente, dopo una più o meno lunga perdita di coscienza, cambia livello di consapevolezza, e al risveglio si trova nel *bardo* successivo. I vari commenti esortano a non somministrare al morente forti droghe o anestetici, perché questi diminuiscono la capacità di riconoscere la Chiara Luce e le visioni.

¹³ Il libro tibetano del vivere e del morire, Ubaldini Editore, Roma.

¹⁴ *Sat-cit-ānanda*, i tre aspetti della Realtà, coesenziali ed indissolubili: l'Essere è Coscienza ed è Beatitudine. *Brahman-Turīya* è la radice del *sat-cit-ānanda*, ed *Īśvara* ne è la manifestazione concreta. Ogni conoscenza-esistenza-relativa rispecchia *sat-cit-ānanda* in proporzione al proprio grado di realtà (Dal *Glossario Sanscrito* a cura del Gruppo Kevala, Edizioni Āśram Vidyā, Roma).

Riportiamo di seguito due schemi: il primo con le esperienze, gli stati di coscienza e le proiezioni per ogni *bardo*; il secondo con il ciclo completo dell'esistenza. Si ricorda che le esperienze non possono essere uguali per tutti perché dipendono dalla maturità spirituale e dal karma individuale; inoltre la sequenza è temporale e non spaziale, cioè il principio cosciente sperimenta i vari stati di coscienza senza dover cambiare la sua posizione nello spazio.

All'inizio del *Chikhai Bardo*, a causa della malattia che ci porterà alla morte, il nostro principio cosciente si ritira dal corpo fisico, successivamente dai corpi pranico, manasico e buddhico, per rimanere con il solo corpo causale (il *Dharmakāya* o il *prajña* del *Vedānta*) in cui la coscienza è indifferenziata: la molteplicità e la dualità sono reintegrate nell'unità di coscienza non differenziata.¹⁵ È lo stato in cui è possibile realizzare l'identità principio cosciente-Coscienza.

Se per incapacità, dovuta al karma o ad impreparazione, non ci riconosciamo nella Chiara Luce, allora scendiamo al livello inferiore e prendiamo un corpo mentale buddhico per sperimentare nel *Chonyid bardo* il *Sambhogakāya*. Nel *Chonyid bardo* la nostra coscienza proietta simboli karmici che si presentano sotto forma di divinità pacifiche e irate accompagnate da luci, suoni, raggi di luce sfolgoranti. Se non riusciamo a riconoscerci in alcuna di queste divinità, allora veniamo spinti verso il *Sidpa bardo*, alla ricerca di una rinascita.¹⁶

¹⁵ Cfr. *Glossario Sanscrito* a cura del Gruppo Kevala, op. cit.

¹⁶ Rinascita: l'effetto di un desiderio che impulsa per essere soddisfatto; la libertà dalla rinascita si ottiene con la estinzione di questo desiderio; in altre parole, la rinascita dipende dal karma non risolto delle vite precedenti.

Il Bardo del processo della morte (*Chikhai bardo*):

È il periodo compreso tra il momento in cui si è colpiti dalla malattia che causerà la morte fino alla scomparsa della Chiara Luce Secondaria. Subito dopo la morte, progressivamente il nostro principio cosciente si distacca dai veicoli o corpi che lo avvolgono; sarebbe meglio dire che progressivamente cambia gli stati di coscienza o consapevolezza chiamati corpo fisico, corpo pranico, corpo manasico, corpo buddhico, per rimanere nello stato di coscienza chiamato corpo causale (*Dharmakāya*), corpo della illuminazione primordiale, fuori dal *samsāra*.

Per rendere più chiaro come avviene il ritiro del principio cosciente dai vari veicoli (stati di coscienza) si riporta quanto scrive Raphael: «Un’incarnazione non è altro che l’esteriorizzazione su un particolare piano di esistenza, mentre il ritiro è caratterizzato dal processo di interiorizzazione o astrazione. Sarebbe bene meditare su questi termini perché possono svelare il mistero di ciò che noi, in modo erroneo, siamo soliti chiamare “morte”». ¹⁷ Si sintetizza, inoltre, ciò che Raphael scrive nello stesso testo. Il ritiro dal corpo fisico avviene in tre stadi:

Primo distacco:¹⁸ si distacca il filo della coscienza. L’ente perde contatto con i cinque organi di azione per cui percepisce ma non è capace di rispondere.¹⁹

Secondo distacco: si distacca il filo di coscienza collegato ai polmoni. Ancora non è morte vera, ed il collegamento può essere riattivato con mezzi meccanici.

Terzo distacco: si distacca il filo ancorato al cuore; questo è il completo distacco dal nostro corpo fisico, si ha la vera astrazione dal corpo fisico.

Nel processo di ritiro dal corpo fisico non vi è dolore né sofferenza, è come quando ci si addormenta. Lasciato definitivamente il corpo fisico, ci troviamo nel corpo pranico (*prāṇamayakośa*). Da questo piano si percepisce il piano fisico, ma non vi si può accedere; si può vedere e udire tutto, ma non si riesce a comunicare. Il corpo pranico è soggettivo e non oggettivo, per cui gli altri non lo possono vedere. È uno stato di coscienza che può costituire travaglio. Il principio cosciente tende a rimanere nel corpo pranico perché sente ancora l’attrazione del piano fisico; solo con la cremazione si interrompe l’attaccamento, e il corpo pranico si disgrega nei quattro elementi (con il potere del fuoco si risolvono il solido, il liquido ed il gassoso).

Lasciato il veicolo pranico ci troviamo nel corpo manasico (*kāma-manas*) che è l’insieme dei nostri processi energetici proiettati come forme-immagini sul telo della nostra aura. Il mondo manasico non ha una realtà propria perché è l’accumulo delle forme-immagini create dal *manas* individuale (è il piano di *Taijasa* inferiore, gli archetipi sono nella *buddhi*). Se nel piano fisico quando c’era un moto di odio, di violenza, lo scaricavamo sugli altri, in questo piano la corrente di odio in noi si riversa su noi stessi creando angoscia e terrore: noi quindi siamo i creatori e le vittime della dualità che creiamo. Queste energie che creano armonia o disarmonia sono le divinità pacifiche o irate che noi stessi proiettiamo... Il principio cosciente per liberarsi dei contenuti energetici deve trascendere ogni tipo di qualità attrattivo-repulsiva.

Lasciato il corpo manasico il principio cosciente rimane con il solo corpo causale; in questo corpo, senza la mente che li proietta, non esistono né spazio né tempo, viene quindi a mancare l’effetto della

¹⁷ Raphael, *Di là dal dubbio*, cap. “Post-mortem e Bardo Thödröl”, Edizioni Āśram Vidyā, Roma.

¹⁸ Distacco: si ha quando un veicolo perde la capacità di fare da supporto al principio cosciente e viene sostituito da un altro veicolo.

¹⁹ Gli organi di percezione (*jñānendriya*) sono la pelle, orecchie, occhi, naso, lingua; gli organi di azione (*karmendriya*) sono gli organi della parola, le mani, gli organi di locomozione, di escrezione e di generazione.

causalità, ma i semi karmici rimangono allo stato potenziale; inoltre, senza mente, il principio cosciente non ha più il senso della dualità e quindi neanche quello della individualità; si trova nello stato di “Unità con se stesso”.

In questo periodo, nella nostra coscienza, risplende la Chiara Luce Primordiale, che però non è una luce visibile normalmente, ma è la nostra vera natura, lo stato di pura e luminosa consapevolezza, il *Dharmakāya*, presente nella natura di tutti gli esseri. A questo punto il Lama ci ricorda:

«Ora è giunto il momento di cercare la Via della Liberazione. Infatti, appena la respirazione sarà cessata, ti apparirà il significato dell’indicazione che il maestro ti diede sulla “Chiara Luce” del primo stato intermedio. Quando la respirazione è cessata, tutto è una limpida vacuità, come quella dello spazio celeste. In questa dimensione spaziosa sorge una consapevolezza nuda, oltre alla quale non c’è nulla, senza l’idea di centro e periferia, chiara e vuota. In quel momento devi riconoscere da te stesso la consapevolezza vuota e limpida come la tua vera natura e rimanere in quello stato. Anch’io allora te la indicherò».²⁰

E prosegue con le istruzioni per farci riconoscere la natura della Chiara Luce Primordiale.

«La limpidezza, in cui consiste la natura della tua consapevolezza di te stesso nell’attimo presente, non è per nulla qualche cosa, né è caratterizzata da colori e immagini: proprio questo limpido vuoto è la vera natura della realtà. L’essenza della tua consapevolezza di te stesso è il vuoto, ma esso non è un *mero nulla*. Infatti la tua consapevolezza è una chiarezza senza ostacoli: proprio questa nitida chiarezza è l’illuminazione. I due aspetti della tua consapevolezza, la vuota essenza, per nulla determinabile, e la nitida chiarezza, sono inseparabili: proprio questa indivisibilità è il corpo della realtà (*Dharmakāya*). La tua consapevolezza di te stesso, in cui vacuità e chiarezza sono inseparabili, dimora nel grande corpo di luce che non è soggetto né a nascita né a morte: proprio questo è il Buddha della Luce Immutabile. È sufficiente avere questa comprensione. Se comprendi che la nitida natura della tua consapevolezza di te è lo stato di liberazione, allora il vedere da te stesso la tua consapevolezza è dimorare nello stato di liberazione».²¹

Se il principio cosciente riconosce la Chiara Luce, viene assorbito nel corpo di beatitudine; in caso contrario prosegue il suo cammino verso gli stati inferiori nel *Bardo*. La Chiara Luce Primordiale (Luce Madre) rappresenta la nostra vera natura, la Coscienza del Sé che pervade tutte le coscienze di cui la coscienza individuata è un riflesso (Luce figlio).

Da notare che la Chiara Luce è l’unica Realtà fra tutte le visioni sperimentate negli stati intermedi.

Se nell’incontro (Luce Madre - Luce figlio) riconosciamo di essere un riflesso della Luce Madre, ossia se riconosciamo che la nostra coscienza è la stessa Chiara Luce Primordiale, otteniamo all’istante la realizzazione della nostra vera natura nel piano causale, e non abbiamo la necessità di sperimentare gli altri stati del *Bardo*. Infatti riconoscere che noi stessi (principio cosciente) siamo la Coscienza Universale, equivale a riunire l’oggetto con il soggetto e quindi trovarsi nello stato di non-dualità.

Per ottenere questa liberazione il Testo ripete in continuazione che «è necessario rimanere costantemente nello stato di consapevolezza che è al di là del concetto dualistico di soggetto ed oggetto».

Se non riconosciamo di essere un riflesso della Chiara Luce Primordiale, allora, «dopo circa la durata di un pasto»²² si manifesta la «Chiara Luce Secondaria», un po’ meno brillante della prima. Se

²⁰ Randrol Nelgyor, *Guida al libro tibetano dei morti* (a cura di Giuseppe Baroetto), cap. “Prima del trapasso”, Edizioni Promolibri Magnanelli.

²¹ *Ibidem*: cap. “Il momento della morte”.

²² Sembra che nel *Bardo* il tempo corrisponda a quello che si sperimenta negli stati sottili di sogno.

non riusciamo ancora a riconoscerci come un suo riflesso, perdiamo temporaneamente coscienza per poi svegliarci in uno stato di coscienza più basso, nel *Sam̐bhogakāya*.

Ci si potrebbe chiedere perché tutti gli esseri, perfino quelli con basso livello di consapevolezza, incontrano la Chiara Luce, e perché, pur essendo noi stessi Chiara Luce, non ci riconosciamo in essa. Le varie istruzioni riportano che la coscienza nel corpo fisico è come l'etere all'interno di un vaso; l'etere interno è separato dall'etere esterno finché il vaso non si rompe, quando allora l'etere interno si fonde con l'etere esterno, ed i due diventano una sola cosa, indivisibili. Lo stesso avviene al momento della morte; alla disgregazione dei vari veicoli, la nostra consapevolezza (etere interno, il figlio), liberata dai veicoli, incontra la Chiara Luce (etere esterno, la Madre).

Ma se la consapevolezza all'interno dei veicoli è oscurata dai semi karmici essa è meno luminosa, più opaca, non ha la natura della pura Consapevolezza, della Chiara Luce, per cui non la riconosciamo e non riusciamo a fonderci con essa. In altre parole, se non siamo in sintonia con la Chiara Luce, pur essendo noi un suo riflesso, non riusciamo a riconoscerla, ci sentiamo estranei al suo livello, e siamo spinti a cercare il nostro livello di consapevolezza, quello al quale siamo più abituati; questo desiderio crea una dualità che ci allontana dallo stato di non-dualità della Chiara Luce; scendiamo così verso il *Sam̐bhogakāya*, verso il corpo mentale superiore (corpo buddhico).

Il Testo dice che se non riconosciamo la Chiara Luce Secondaria, cadiamo in uno stato di incoscienza, che dura vari giorni per poi svegliarci nel *Sam̐bhogakāya*.

Il Bardo dello stato dopo la morte (*Chonyid bardo*)

Inizia nel momento in cui scompare la Chiara Luce secondaria, e termina con la scomparsa delle divinità irate. Le istruzioni dicono:

«Ora la cosiddetta morte è giunta: accade a tutti. Non provare desiderio o attaccamenti rispetto alla vita che lasci. Anche se tu lo volessi, non avresti la possibilità di restare. Inoltre non ne ricaveresti nulla se non la trasmigrazione nel ciclo delle esistenze. Ricorda il tuo Maestro ed i suoi insegnamenti. Non desiderare! Non aver attaccamenti!»,²³

Le istruzioni proseguono esortando il morente a non avere paura; il corpo non è più carne e sangue ma pura sostanza mentale: «nessun suono, nessun lampo può farti del male; tu non puoi morire».

Scendendo dal *Chikhai bardo* entriamo nello stato di consapevolezza chiamato *Sambhogakāya*, e prendiamo anche un corpo mentale superiore. Il corpo mentale superiore è il veicolo dell'intuizione, della conoscenza sintetica, del puro intelletto, è il piano della *buddhi*, degli archetipi, degli universali; in questo piano torna il concetto di spazio e di tempo e quindi del principio di causalità, e il principio cosciente sperimenta la sola conoscenza dei dati proiettati dalla sua mente (esperienza soggettiva).

Da questo momento, per sette più sette giorni, abbiamo visioni di luci sfolgoranti, suoni e raggi di luce che percepiamo come divinità pacifiche ed irate; contemporaneamente a queste abbiamo visioni di luci, suoni e raggi di luce di minore intensità, quasi opachi. Perché appaiono e cosa rappresentano le visioni che percepiamo come divinità pacifiche ed irate? Da cosa dipende il loro riconoscimento?

Le istruzioni riportano che le luci, i colori e i suoni che percepiamo derivano dalla dissoluzione progressiva dell'energia karmica dei cinque "elementi sottili" che formano il nostro corpo; ²⁴ questi elementi mano a mano che si dissolvono rilasciano la loro energia sotto forma, appunto, di luci sfolgoranti, colori e suoni che, combinandosi fra loro, formano delle figure che riempiono tutto lo spazio e che il principio cosciente percepisce e sperimenta come divinità pacifiche ed irate così intensamente da provare paura e terrore.

Durante il processo della morte, senza il corpo, tutte queste visioni della pura consapevolezza si manifestano spontaneamente e vengono sperimentate come sono in realtà (esperienza della *dharma-matā*). Queste energie rappresentano il nostro karma, e gli insegnamenti indicano quale luce colorata e quale suono corrisponde all'elemento che si dissolve. Le luci sfolgoranti di saggezza sono accompagnate da altre luci più opache, che rappresentano le nostre tendenze inconsce accumulate attraverso ira, avidità, ignoranza, desiderio, invidia, orgoglio. Sembra che il riconoscimento delle visioni dipenda soltanto dalla pratica di aver vissuto tale stato di coscienza durante la vita. Se la nostra coscienza considera reali le percezioni esterne dei nostri sensi, relative soprattutto alla vista e all'udito, non riusciremo mai a comprendere che le visioni sono nostre proiezioni e sono interne a noi.

L'insegnamento è basato quindi sul diventare consapevoli che le manifestazioni non sono qualcosa di separato da noi, non dobbiamo considerarle visioni esterne e reagire con la paura ricadendo così nell'illusione. Dobbiamo essere consapevoli che solo riconoscendole come energie proiettate dalla nostra coscienza possiamo ottenere la liberazione.

«Grazie alle istruzioni del Maestro si comprende che i suoni, le luci e i raggi sono una propria manifestazione, energia della consapevolezza di sé. È come vedere un leone imbalsamato ed essere liberi dalla paura. Se non si riconosce il leone imbalsamato si prova paura; ma quando si comprende

²³ Randol Nelgyor, *Guida al libro tibetano dei morti* (a cura di Giuseppe Baroetto), cap. "Suoni, luci e raggi", Edizioni Promolibri Magnanelli.

²⁴ I cinque "elementi sottili" che costituiscono il nostro corpo, Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Etere, non vanno considerati come sostanze ordinarie, ma in termini di energia a vari gradi di condensazione che possiedono le qualità degli elementi; essi si dissolvono gradualmente uno nell'altro; ad ogni stadio di dissolvimento sperimentiamo luci, colori e suoni collegati agli elementi.

che non c'è un leone vivo, perché un'altra persona ce lo ha detto, si è liberi dalla paura. Così, quando appaiono le divinità bevitrici di sangue, con corpi enormi e membra tozze, grandi come tutto lo spazio, sicuramente si prova paura. Ma non appena si ascolta questa istruzione sulla loro vera natura, si comprende che esse sono una propria manifestazione, oppure la divinità verso la quale si è devoti. È come incontrare una persona già conosciuta. Ogni cosa si risolve in modo naturale nella consapevolezza di sé che risplende di luce propria».²⁵

Subito dopo viene letta l'istruzione per ricordare al defunto la consapevolezza della propria vera natura.

«Non aver timore, ma riconosci qualunque cosa ti appaia, per quanto terrificante, come una tua manifestazione. Riconoscila come il tuo stesso splendore naturale, *chiara luce*. Se lo riconosci in questo modo, senza dubbio sei liberato proprio ora. La cosiddetta illuminazione istantanea accade proprio in questo momento. Ricorda!»²⁶

In altri termini la natura delle visioni, pacifiche o irate, è sempre la stessa; la differenza è che noi le vediamo secondo le nostre tendenze karmiche; se riusciamo a comprendere che le divinità sono energie della nostra coscienza, dobbiamo cercare di fonderci con esse, riconoscerle come nostre proiezioni con cui identificarci; con il riconoscimento, i semi karmici perdono la loro energia venendo a mancare le condizioni adatte per essere portati a maturazione; se invece, a causa dei nostri condizionamenti karmici, percepiamo le luci opache come entità della manifestazione saremo attratti da esse e saremo spinti verso la rinascita; secondo le istruzioni non dobbiamo seguirle, dobbiamo vincere la paura ed unirli alle brillanti luci della nostra coscienza.

Le istruzioni raccomandano:

«Quando il tuo corpo e la coscienza si separano, i puri fenomeni sottili e limpidi della condizione reale (*dharmatā*) appaiono chiaramente. La loro brillante e luminosa natura è impressionante. Appaiono dei fuochi distinti, come un miraggio sui pianori di primavera. Non averne paura, terrore, sgomento. Sappi che essi sono lo splendore della tua vera natura. Dalla luce il grande fragore dei suoni naturali della condizione reale rimbomba come mille tuoni che scoppiano nello stesso momento. Anche questi sono i suoni della tua vera natura. Non averne paura, terrore, sgomento. Tu hai il cosiddetto corpo mentale, prodotto dalle impressioni delle tue azioni precedenti; non possiedi più un corpo materiale di carne e ossa. Perciò qualunque suono, luce o raggio tu percepisca non può nuocerti: tu non hai nulla che possa perire. È sufficiente renderti conto che questi fenomeni sono una tua manifestazione naturale. Sappi che questo è lo stato intermedio... Non temerle, sono manifestazioni della tua coscienza, delle tue tendenze karmiche, non possono farti del male, non sono forme materiali, sono simboli karmici che raccontano la tua vita. Riconoscile come forme simboliche della tua coscienza, mantieni la tua consapevolezza completamente distaccata, riconoscile e identificati con esse... Quelle espressioni di suoni, luci e raggi scaturiscono dall'energia naturale della tua consapevolezza. Esse non provengono da nient'altro. Dunque non provare desiderio verso quelle esperienze; non provare neppure timore. Rimani rilassato nello stato privo di giudizi. In questo stato, tutti i corpi divini e i raggi luminosi svaniranno in te stesso, cosicché realizzerai l'illuminazione».²⁷

Le immagini, i colori ed i suoni variano secondo il nostro livello spirituale. L'aspetto, il colore, il numero e il tipo delle teste, il numero delle braccia, gli ornamenti delle divinità hanno valore di simboli; sono sempre nostre proiezioni, siamo sempre noi stessi che indossiamo una maschera diversa

²⁵ Randrol Nelgyor, op. e cap. citati.

²⁶ *Ibidem*.

²⁷ *Ibidem*.

ogni volta che ci presentiamo sul palcoscenico del *Bardo*: è necessario ricordare che nel *Bardo* non c'è niente di reale, se non la *Chiara Luce*.

Non è importante conoscere i nomi e le caratteristiche delle divinità, è importante che ognuno riconosca nelle visioni le figure sacre della religione alle quali era devoto in vita. In ognuno dei quattordici giorni il nostro principio cosciente si confronta con le proiezioni della sua mente, sia purificata che confusa. Le istruzioni spiegano che se prendiamo consapevolezza che le luci sfolgoranti che ci incutono terrore sono soltanto nostre proiezioni, allora ci libereremo dal terrore e potremo identificarci con esse.

Ad esempio: se abbiamo paura di un serpente che poi riconosciamo come corda, ci siamo liberati dalla paura perché ci siamo resi conto che quello che credevamo un serpente è in realtà una corda. Il riconoscimento ci ha liberati dalla paura. Così avviene con il riconoscimento della non-realtà delle nostre proiezioni delle luci sfolgoranti. Tuttavia difficilmente riusciamo a riconoscere le visioni come energia proiettata dalla nostra coscienza.

Il *Bardo Thödröl* oltre a descrivere le varie visioni insegna che per riconoscerle quali proiezioni dell'energia della nostra coscienza è necessario:

«Rimanere nella grande equanimità della non-azione, in cui non c'è né attaccamento né avversione, né vicino né lontano».²⁸

Tuttavia il libro propone due modalità per ottenere la liberazione:

- rimanere nello stato naturale di grande equanimità, senza giudicare e senza reagire in un modo impulsivo: la Via della liberazione naturale;
- riconoscere le luci, con devozione ed amore, quali manifestazioni del nostro Maestro, offrendogli preghiere e *mantra*: la Via della trasformazione (Tantra).

In ogni caso, prosegue il Testo, anche se non abbiamo devozione e non recitiamo i mantra, ma riconosciamo le visioni come proiettate da noi stessi, otterremo la liberazione.

Le divinità irate proiettate dal nostro principio cosciente dall'ottavo al quattordicesimo giorno sono l'altro aspetto delle divinità pacifiche e rappresentano il percorso che dobbiamo fare per ottenere la liberazione; il loro aspetto terribile serve per risvegliarci a comprendere la natura illusoria del *Bardo*. Se per il terrore o la impreparazione non riusciamo a riconoscere le proiezioni quali visioni illusorie, allora scendiamo verso il *Bardo del divenire* che conduce alla rinascita.

²⁸ Ibidem, cap. "Per non rinascere".

Il Bardo del divenire che conduce alla rinascita (*Sidpa bardo*)

Il *Bardo* del divenire inizia quando scompaiono le divinità irate e termina quando il principio cosciente ridiscende nell'utero per la rinascita; si dice che abbia la durata variabile da una settimana fino a quarantanove giorni. Durante il *Sidpa bardo*, chiamato anche "*Bardo* karmico del divenire", noi sperimentiamo lo stato di coscienza del *Nirmāṇakāya*; in esso si riattivano tutti i semi karmici (le nostre tendenze abituali) e tutto ciò che sperimentiamo dipende esclusivamente dalla potenza del karma accumulato nelle vite precedenti, con pochissime possibilità di decisioni cosce. Il principio cosciente aggiunge ai corpi già presi anche il corpo mentale inferiore, il *manas*, cioè entra nel piano della mente ordinaria con il pensiero logico, analitico, creativo, immaginativo.

Il corpo mentale, senza la protezione del corpo fisico, è dotato di chiarezza, di illimitata mobilità, di sensibilità e di una rudimentale chiaroveggenza che lo rendono molto vulnerabile alle visioni, ma lo rendono anche molto ricettivo alle istruzioni; in questo piano la nostra mente ha la completa padronanza delle energie, e ogni nostro pensiero diviene realtà; siamo mossi da tutti i concetti che ci hanno dominato durante la vita (venti karmici); ma questi poteri sono però di natura karmica, non dobbiamo desiderarli. Le istruzioni insegnano che dobbiamo bloccarli prima di diventare vittime della loro energia.

Senza l'inerzia del corpo fisico, con i pensieri che diventano subito reali, sperimentiamo l'aldilà come ce l'hanno insegnato le nostre credenze religiose. In questo *bardo* sperimentiamo visioni e suoni strani e paurosi che dipendono dalla dissoluzione dei quattro elementi che formano gli aggregati del corpo fisico. Il Testo non riporta il quinto elemento, l'etere, perché in esso permane il principio cosciente. Nel primo periodo del *Bardo* non ci rendiamo conto di essere morti, poi, quando ce ne accorgiamo, il trauma è così grande che può farci perdere coscienza.

Il nostro vagare nel *Bardo* è come un incubo, crediamo di avere un corpo e di esistere realmente, udiamo forti rumori, cerchiamo di fuggire, ma di fronte a noi si aprono delle voragini. Il vento del karma ci spinge incessantemente, non troviamo niente di stabile su cui fermarci. Siamo presi dal desiderio di avere un corpo, ed il non poterlo avere ci causa dolore. Sembra che per purificarci sperimentiamo le sofferenze di cui siamo stati diretti o indiretti responsabili.

In questo stadio abbiamo l'esperienza della "ricapitolazione" o "giudizio" che consiste nella revisione di ogni azione karmica della vita appena trascorsa; essa, come ogni esperienza nel *Bardo*, avviene nella nostra coscienza; non c'è nessuno che ci giudica, siamo noi stessi sia il giudice che l'imputato. Se nel passare in rassegna le esperienze karmiche della vita appena trascorsa saremo capaci di riconoscere gli errori commessi, comprenderne il significato profondo osservandoli senza emozioni, senza rimorsi, senza sensi di colpa o rimpianti, riusciremo a purificare il nostro karma; in caso contrario le emozioni negative diventeranno legami che ci spingeranno verso la rinascita. Purtroppo la paura genera reazioni di odio e di aggressività che ci impediscono di rimanere nello stato di equanimità necessario per non identificarci con le energie delle esperienze passate; una tale identificazione ci preclude la piena comprensione del significato di ogni nostra azione.

Qui, il Lama cerca di rinfrancare il morente spiegandogli che ormai ha lasciato tutto e lo esorta a considerare parenti, amici, proprietà, ecc. come oggetti percepiti in sogno e a non essere attaccato a loro.

«Se provi attaccamento non puoi conseguire la libertà dal terrore delle visioni. Devi fare ogni sforzo per rimanere libero dalla paura».

Le istruzioni spiegano che il corpo mentale è fatto di tendenze abituali ed esortano ancora una volta il defunto a non avere paura perché le visioni terribili sono sue proiezioni e sono illusorie e non si può avere paura di visioni illusorie. Perciò, per allontanare la paura e le altre emozioni negative, è

importante rimanere nello stato inalterato di equanimità (non agire, non desiderare); e se per varie ragioni non ci riusciamo, il Lama ci invita a meditare sul nostro Maestro fino ad identificarci con esso:

«Medita a lungo sul tuo Maestro con il quale ti sei identificato. Visualizzalo come una visione illusoria e priva di sostanza: questo è il “puro corpo magico”. Quindi la visualizzazione del Maestro svanisce a partire dai contorni verso il centro. Rimani nella condizione non concettuale della chiarezza e del vuoto, in cui nessuna affermazione è possibile. Di nuovo medita sul Maestro. Poi medita sulla *chiara luce*. Alterna così le meditazioni. Successivamente anche l’immagine del cuore del Maestro che simboleggia la consapevolezza svanisce a partire dai contorni. Ovunque arrivi lo spazio, lì c’è anche la consapevolezza. Ovunque ci sia la consapevolezza, lì c’è il corpo della realtà (*Dharmakāya*). Rimani tranquillo nello stato non elaborato del corpo della realtà, privo del senso dell’io. In questo stato bloccherai il processo della rinascita e otterrai la liberazione».²⁹

Sembra che per ottenere la liberazione, data la grande impressionabilità della mente, basti ricordare una sola istruzione, avere un unico pensiero positivo; però ciò presuppone, se non il totale, almeno un parziale controllo della mente. Le istruzioni esortano il defunto a ricordare una qualsiasi pratica spirituale, lo incoraggiano ad abbandonare ogni tipo di attaccamento a persone e cose, nonché ad allontanare sentimenti di ira, di ostilità, e in generale i pensieri negativi, perché la potenza di queste energie diventa concreta e viene percepita come una visione terribile; il defunto, per la sua grande sensibilità, potrebbe perdere il necessario stato di calma; addirittura anche chi legge le istruzioni, se non è un amico, potrebbe farlo irritare.

Il Testo spiega che ci sono due modalità per ottenere la liberazione: mantenere la consapevolezza senza concetti e reazioni e, soprattutto, senza distrazioni; oppure se non siamo capaci di mantenerla, di visualizzare e meditare sul nostro Maestro, generando un grande amore e devozione verso di lui, che ci permetta di vincere la paura e di rimanere in uno stato di equanimità.

Se il principio cosciente, anche con le istruzioni ricevute, non riesce a riconoscere la sua vera natura, allora le istruzioni ricordano:

«Pensa che tutta l’esistenza è la tua propria coscienza e che la coscienza è vacuità, perché svincolata dalla nascita e dalla cessazione».³⁰

Se non riusciamo ad ottenere la liberazione neanche con le precedenti istruzioni, allora dal nostro karma veniamo condizionati a prendere un corpo in uno dei sei mondi dell’esistenza samsarica³¹ e vedremo ancor più sfolgorante la luce del mondo verso il quale il karma ci spingerà ad andare. Per chiudere le porte della rinascita, il Testo riporta che qualunque sia la visione o luce che appare, non dobbiamo seguirla o desiderarla, ma dobbiamo vederla come l’apparizione del nostro Maestro a cui chiedere le benedizioni per non cadere nei mondi infelici; prosegue dicendo che è necessario avere almeno un certo grado di controllo della mente, oppure che è necessario recuperare almeno per un istante la nostra consapevolezza.

Se, a causa del karma, di impreparazione o di una tendenza verso la sfera istintuale, noi non siamo riusciti a seguire le istruzioni, ci sentiremo attratti verso la rinascita, e allora vagheremo fino alle

²⁹ *Ibidem*.

³⁰ *Ibidem*.

³¹ *Samsāra*: il mondo del mutamento e dell’incessante divenire in cui viviamo. Il *samsāra* comprende i sei regni dell’esistenza karmica, o le sei modalità di esistenza degli esseri intrappolati dalle illusioni dell’ignoranza e della dualità. Il *samsāra* termina con la liberazione. Il Buddhismo lo rappresenta con la “Ruota della vita” per indicare l’eterno ciclo del divenire, il continuo passaggio per diversi stati di coscienza.

soglie dell'utero; in questo vagare avremo esperienze di suoni terrificanti che sembra rappresentino le tendenze della nostra vita precedente.

Il Testo riporta che se siamo attratti dalla rinascita possiamo scegliere il luogo, desiderandolo con grande intensità e concentrazione; è importante che, se non riusciamo a rinascere in un paradiso, scegliamo almeno la vita umana che ci possa permettere di avere le condizioni migliori per ottenere la liberazione; dobbiamo però fare molta attenzione e rimanere sempre nella condizione di non-attaccamento, senza repulsione, senza simpatia o antipatia, e osservare con distacco ciò che accade. Il *Sidpa bardo* come durata media è di circa quarantanove giorni; in queste sette settimane se non troviamo un utero per la rinascita, sperimentiamo ogni sette giorni il morire e il rivivere nello stato di *Bardo*. Sembra che le maggiori possibilità di ottenere la liberazione cadano ogni sette giorni, cioè al settimo, al quattordicesimo, ecc. dopo la morte.

Sembra anche che nelle prime sette settimane vengano vissute le esperienze della vita precedente e, nelle seconde, il tipo della rinascita che si sta per fare.

Conclusioni

«Gli uomini, non avendo nessun rimedio contro la morte, la miseria e l'ignoranza, hanno stabilito, per essere felici, di non pensarci mai» (Blaise Pascal).

Scopo di queste “considerazioni” è di riuscire a rendere accessibile, per quanto possibile, il sacro Testo tibetano del *Bardo Thödröl*. Il *Bardo Thödröl* è un testo eccezionale, può essere considerato l'iniziazione ad uno dei grandi Misteri; è rivolto a tutti, vecchi e giovani, ma specialmente a quelli che si chiedono il perché della loro esistenza come esseri umani. La morte è un argomento che interessa tutti anche se nella maggior parte dei casi preferiamo non parlarne e renderla un tabù come se, non parlandone, essa non esistesse.

La Tradizione Tibetana, da cui deriva il *Bardo Thödröl*, è completamente diversa dalla nostra, specialmente nello scopo della vita; nella prima, lo scopo è di prepararsi per uscire dal ciclo delle rinascite e delle morti, dalla “Ruota della vita”, ed ottenere la liberazione in vita o nello stato intermedio; in pratica, cercare la Realtà dell'Essere entro noi stessi. Nella seconda, lo scopo è generalmente di alimentare la nostra individualità, il nostro ego, accumulando ricchezze, poteri e gratificazioni di ogni genere, ossia illudendoci di trovare la Realtà nei piaceri, fuori di noi stessi.

Si riportano alcune riflessioni per chiarire ancor meglio queste brevi note.

a) Il Testo riporta che in ogni stato del *Bardo*, rimanendo nello stato di “consapevolezza”, è possibile ottenere la liberazione; ci indica come applicare le varie istruzioni, quali sono i vantaggi e quali gli svantaggi se non le applichiamo; ci invita anche ad abituarci, in questa vita, a riconoscere le varie visioni e approfittarne perché sono occasioni uniche per raggiungere la liberazione. In realtà, tra le righe esso indica il modo corretto di percepire sia la manifestazione che la nostra funzione in essa; la tragedia della morte viene mostrata come ricerca della liberazione.

Purtroppo, vivendo nella manifestazione, noi siamo abituati a vedere soltanto il mondo delle forme; al momento della morte non siamo capaci di riconoscere né il *Dharmakāya* né il *Saṃbhogakāya* e quindi cerchiamo di tornare nello stato di coscienza a noi abituale. Durante il *Bardo* non c'è nessuno che ci possa dare la liberazione; il Maestro, gli amici spirituali possono indirizzarci verso di essa, ma non possono compiere il miracolo di darci la liberazione, la dobbiamo ottenere da noi stessi.

b) Per ottenere la liberazione, il *Thödröl* invita continuamente a rimanere nello stato della “pura consapevolezza”, che chiama anche “stato primordiale”, oppure “vera natura”, o “coscienza”, o “natura ordinaria della nostra stessa coscienza”. Non ci sono parole per esprimere veramente la consapevolezza. Si potrebbe dire che “la consapevolezza è l'esperienza della coscienza”, oppure che essa è in realtà “la consapevolezza della consapevolezza”.

c) Durante la vita siamo talmente convinti che il corpo sia il centro di noi stessi che lo identifichiamo con la nostra coscienza, perciò riteniamo che alla morte del corpo muoia anche il principio cosciente. Alla morte il principio cosciente lascia il corpo e passa attraverso i vari stati intermedi sperimentando direttamente che l'identità corpo-coscienza è un'illusione; è infatti la sola coscienza che passa per i vari *bardo*. Quando lasciamo il corpo, niente continua, se non il principio cosciente con i semi karmici creati durante la vita. La nostra coscienza non nasce e non muore, ed è il luogo, il palcoscenico in cui viviamo il dramma del *Bardo* che ha come protagonisti le nostre energie karmiche.

Purtroppo negli stati intermedi, specialmente nel ‘*Bardo* del divenire’, abbiamo nostalgia del corpo; questo attaccamento, che ci ha procurato tanta sofferenza in vita, ce ne procura anche nella morte. Se riusciamo a comprendere profondamente che il nostro corpo è *non-reale*, che è solamente un fenomeno, ci liberiamo dall'attaccamento verso di esso e possiamo affrontare il *Bardo* senza timore.

Ecco come sintetizza Padmasambhava:

«Come mai, potreste chiedervi, si può trovare stabilità nel *Bardo* semplicemente riconoscendo la natura della mente ³² 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 noi 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 nel *Bardo* riusciamo a riconoscere la natura della mente nello stesso modo in cui la riconosciamo quando vi veniamo introdotti dal 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».³³

In altre parole, per ottenere la liberazione è necessario avere familiarità con gli stadi del *Bardo* oppure, ed è veramente quello che conta, avere un certo grado di consapevolezza, vale a dire avere l’esperienza della nostra vera natura.

d) È possibile sperimentare lo stato del *Bardo* senza la morte? Le istruzioni riportano che lo yoga del sogno e lo yoga del sonno sono la migliore preparazione al *Bardo*; con queste tecniche possiamo abituarci a una continuità di consapevolezza ininterrotta tra la vita da svegli, il sogno e il sonno, per poter così rimanere consapevoli anche durante lo stato del *Bardo*. Naturalmente durante la morte gli stati di coscienza sono più profondi ma, sperimentandoli in vita, possiamo comprendere le analogie fra i corrispondenti livelli di coscienza. Le analogie indicate dai Maestri sono:

- entrare nel sonno è simile al *Bardo* del morire; si dissolvono i processi mentali e si ha l’esperienza della *Chiara Luce*;

- sognare è simile al *Bardo* del divenire. Il corpo mentale, chiaroveggente e mobile, ha ogni sorta di esperienza così come nel sogno il corpo sottile vive tutte le esperienze della vita di sogno;

- il momento antecedente all’entrata nel sogno corrisponde allo stato dopo la morte; in esso c’è una luminosità simile al *Bardo* della *dharmatā*, ma è difficile riconoscerla.

e) Approfondendo lo schema ciclico dell’“Introduzione” osserviamo che:

- il nostro principio cosciente, dopo il distacco dal corpo fisico fino all’apparizione della *Chiara Luce Primaria*, percorre, più o meno brevemente, la “via del ritorno”, si interiorizza; passa infatti dal corpo fisico al corpo causale;

- continuando il percorso, dopo la scomparsa della *Chiara Luce Secondaria*, il principio cosciente inizia la “via della discesa”, si esteriorizza, prendendo in successione il corpo buddhico, quello mentale, fino ad entrare nel corpo fisico;

- la “via del ritorno” dev’essere preparata in questa vita; è necessario raggiungere la consapevolezza qui ed ora, quella maturità coscienziale che ci permetta di sperimentare e riconoscere la *Chiara Luce*, oppure di riconoscere le visioni delle divinità nel *Chonyid bardo*, oppure, in ultima analisi, ottenere la rinascita in un luogo adatto alla liberazione. Alla morte, se non si comprende che tutto è un sogno, abbiamo due possibilità: la liberazione oppure la rinascita. Si ricordi, però, che il rinascere in qualsiasi forma, anche come dio, è dolore perché vivere vuol dire divenire, e il divenire è l’ombra dell’essere.

³² La “natura della mente” (*rigpa*) è la pura consapevolezza.

³³ Tsele Natsok Rangdral, in *Mirror of Mindfulness*, Shambhala, Boston 1989. Citato da Sogyal Rinpoche ne *Il libro Tibetano del vivere e del morire*, cap. 14: “Le pratiche per morire”, Ubaldini Editore, Roma.

Il *Bardo* non prevede premi o castighi, ma soltanto la liberazione o la rinascita, e la scelta dipende solo da noi stessi.

- Il ciclo completo dell'esistenza viene rappresentato con il *bhavacakra*, la "Ruota della Vita", o delle Esistenze, immagine usata per visualizzare il ciclo dell'esistenza senza inizio e senza fine.

Ricapitolando:

- l'esperienza della morte è principalmente un fenomeno interiore, quindi il vero problema non è conoscere il *Thödröl*, cosa relativamente facile, ma è la capacità di rimanere nello stato di "consapevolezza" o di "equanimità", oppure, almeno di "distacco", cioè non reagire emotivamente alle visioni; vivere lo stato di "pura consapevolezza" è il punto essenziale dell'esperienza;

- se in nessuno degli stati intermedi siamo riusciti ad ottenere la liberazione, ci ritroviamo al punto di partenza; iniziamo così una nuova esistenza, condizionati dal karma a prendere un corpo;

- la nostra vita non ha alcun senso, è un'esistenza *sprecata* se non ci chiediamo per quale ragione dobbiamo seguire a "girare", e in che modo possiamo uscire dalla ruota della rinascita;

- nel *Bardo*, a eccezione del *Dharmakāya*, nessuna visione è reale; sperimentiamo soltanto fenomeni illusori, percepiti in forma simbolica, della nostra energia karmica.

Da tutto ciò possiamo trarre il più vero e profondo insegnamento: nel *Bardo* sperimentiamo un sogno, non c'è nessuno che muore: la morte non è reale; esiste solo per i nostri involucri, non per la nostra vera natura.