

IL LIBRO TIBETANO DEI MORTI

(Tibetan book of the Death)

Second Part

La civiltà pre-buddista Bon del Tibet offriva indicazioni molto accurate circa il modo di trattare la forza psichica che la persona morente o defunta lascia dietro di sé, l'impronta o l'aura che permane dopo il trapasso, così come hanno fatto le tradizioni antiche egiziane o greche. Tutte queste indicazioni si sono incorporate nella successiva tradizione buddista arricchendo la consapevolezza dei misteriosi luoghi di luce eterna che trascendono la morte stessa.

Il rapporto che si stabilisce con le visioni delle divinità pacifiche e infuriate riguarda solo il morente. Il Libro tibetano afferma che si dovrebbe sempre evocare lo spirito del defunto e informarlo delle visioni e ciò è possibile se c'è ancora continuità, ma questo non è del tutto certo. Non esiste alcuna prova sicura che non si sia perso il contatto con il defunto. Il fatto è che quando si danno istruzioni a qualcuno che sta per morire in realtà sono i viventi che danno istruzioni a loro stessi. La nostra stabilità spirituale è parte della persona che sta morendo.

Figlio di nobile famiglia. Ascolta bene e cerca di capire. Esseri infernali, dèi e il corpo del bardo sono nati spontaneamente. Quando, durante della dhàrmata, le divinità pacifiche e infuriate ti sono apparse tu non le hai riconosciute ; così dopo cinque giorni e mezzo, per paura, hai perso coscienza. Ma quando ti sei ripreso, la tua coscienza era più chiara e un corpo simile al corpo precedente si è manifestato. A questo punto stai per nascere tra gli dèi, e comunque, a seconda di come stai per rinascere compirai la relativa esperienza. Figlio di nobile famiglia, con un corpo come questo vedrai la tua casa e la tua famiglia come in un sogno e, anche se parlerai, nessuno ti risponderà ; vedrai la tua famiglia e i parenti piangere e penserai ' Sono morto, cosa posso fare ? ' e proverai un intenso dolore simile a quello che prova un pesce che rotola sulla sabbia rovente.

*Mentre a causa di forti tendenze inconsce sto vagando in samsara
nella luminosità dell'abbandono di ogni paura
possano i buddha pacifici e infuriati precedermi
e le divinità femminili infuriate, regine dello spazio, seguirmi.
Possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo
e condurmi al perfetto stato di Buddha.*

La prima fondamentale esperienza di bardo è l'esperienza dell'incertezza relativa al fatto se si stia veramente morendo, nel senso di perdere contatto col mondo concreto, oppure se si possa andare avanti continuando a vivere. Questa incertezza è vista nei termini di perdere le proprie basi, della possibilità di entrare in un mondo irreali. Si direbbe che il mondo reale è quello in cui sperimentiamo piacere e dolore, bene e male.

Esiste un atto d'intelligenza che ci fornisce i criteri relativi alla differenza fra le cose, una nozione dualistica di base. Ma nello stato di bardo cominciamo a chiederci se qualcosa come "me stesso" o "le mie percezioni" esistano realmente. Questa situazione si sviluppa fino al punto della paura di diventare pazzi, il punto in cui esiste la possibilità di lasciare il mondo del dualismo ed entrare in una vacuità confusa e indistinta, il mondo dei morti, il cimitero della nebbia.

Figlio di nobile famiglia, sospinto dall'instabile vento del karma, la tua mente senza sostegno, indifesa, cavalca il vento come una piuma. Dirai a quanti ti piangono : ' Sono qui, non piangete ', ma essi non potranno vederti né udirti, perciò penserai ' sono morto ' e proverai un grande dolore. Non soffrire così. Questo tipo di bardo si prolungherà per una o più settimane. Figlio di nobile famiglia, a questo punto il grande ciclone del karma, terrificante, intollerabile, coi suoi vortici furiosi, ti sospingerà. Non aver paura, è una tua confusa proiezione. Tenebre

fitte e terrificanti ti precederanno accompagnate da grida terribili : 'colpisci' 'uccidi'. Non aver paura. Avrai l'impressione di essere inseguito da terrificanti animali selvaggi e perseguitato da un grande esercito nella neve, nella pioggia, tra tempeste e tenebre fitte. Impaurito, fuggirai dove potrai, ma sarai bloccato fuori da tre precipizi di fronte a te, uno bianco, uno rosso e uno nero, profondi e spaventosi, e sarai sul punto di precipitarvi. Figlio di nobile famiglia, questi non sono veri precipizi, sono l'aggressività, la passione e l'ignoranza. Riconosci ciò, ora, come il bardo del divenire e invoca il nome del signore della grande compassione.

*Quando, lontano dagli amici vago in solitudine
e le forme vacue delle mie proiezioni appaiono
possano i Buddha, con la forza della loro compassione
evitarmi i terrori del bardo.*

Come sappiamo che queste esperienze di visioni accadano realmente a chi sta attraversando la soglia della morte ? Nessuno è ritornato dalla tomba per raccontare le sue impressioni. Eppure queste impressioni sono le stesse della nascita e chi è nato da poco dovrebbe ricordare il periodo tra la morte e la nascita. Ma poi mentre cresciamo veniamo indottrinati dalla società, dai genitori e ci situiamo in un contesto diverso e così le profonde impressioni originarie si dissolvono e spariscono, a parte improvvisi lampi occasionali, nel sogno e nella vita diurna. E diventiamo così sospettosi nei confronti di esperienze di tal genere, abbiamo tanta paura di perdere la base tangibile del nostro senso del vivere che trattiamo ogni esperienza intangibile con esitazione oppure l'abbandoniamo del tutto, la rifiutiamo.

Il Libro tibetano descrive l'esperienza della morte considerando i diversi elementi :terra, acqua, fuoco, aria e spazio. Ogni stato dell'anima in un elemento si dissolve nello stato successivo, andando sempre più in profondità. Infine quando lo spazio , o coscienza si dissolve emerge un senso di luminosità interiore, un intimo splendore, ogni cosa si ritira completamente all'interno dell'essere.

Questa è un'esperienza molto potente. Ci si vorrebbe arrendere perché non si può più lottare e sorge in quel momento una sorta di indifferenza. E' come se dolore e piacere si manifestassero allo stesso tempo, o una pioggia di acqua gelida e di acqua bollente cadesse simultaneamente sul corpo. E' l'esperienza dell'unitarietà in cui dolore e piacere sono la stessa cosa. Lo sforzo dualistico per cercare di essere qualcosa è totalmente confuso dalle due forze estreme : la speranza dell'illuminazione e la paura di diventare pazzi. E quando non si lotta più la luminosità si manifesta spontaneamente.

Figlio di nobile famiglia , ora , nel momento in cui il bardo del divenire emerge, significa che stai vagando sul bordo del divenire. Come segno di ciò se guardi nell'acqua non vedi la tua immagine riflessa e il tuo corpo non ha ombra. Ora non hai un corpo fisico di carne e sangue. In questo momento una concentrazione senza distrazioni è importante. E' come controllare un cavallo con le briglie.. Questo momento costituisce la linea di demarcazione tra le possibilità di elevarti o di cadere in basso ; se in questo momento scivoli, anche per un istante , nella pigrizia, soffrirai per sempre ; se in questo momento sai concentrarti senza distrazioni, sarai felice per sempre. Sforzati di prolungare i risultati del karma positivo.

*Ora, nel momento in cui il bardo del divenire emerge
concentrerò la mia mente senza distrarmi
e mi sforzerò di prolungare i risultati del karma positivo*

La fase successiva del bardo è l'esperienza della luminosità nella vita di ogni giorno. , è un'energia confusa che domina i nostri processi mentali ; qui l'energia della luminosità può collegarsi con lo stato risvegliato della mente, la natura-di-buddha definita anche darmakaya. Oppure l'energia

cresce ciecamente e precipita a livelli di energia per così dire diluita. In questo modo si manifesta l'esperienza delle sei sfere del mondo.

La sfera infernale è la più intensa e attraverso varie prove di emozioni sempre più forti conduce alla paranoia e al terrore. Si pensa che ci sia qualcosa all'esterno che dobbiamo attaccare, combattere. Si è adirati contro qualcosa e si cerca di distruggerlo ma al tempo stesso diventiamo autodistruttivi; non si sa più dove fuggire. Questo viene considerato lo svilupparsi dell'inferno. Nella sfera infernale non si è propriamente puniti, ma sopraffatti da un ambiente di terrore, descritto nel Libro come campi e montagne di fuoco. C'è un senso di claustrofobia e il calore proviene da tutte le direzioni. Oppure l'inferno è di ghiaccio, corrispondente all'aggressività che si rifiuta di comunicare con gli altri e questo deriva dal grande orgoglio. Tutte queste situazioni e altre ancora, come l'incontro con la sfera degli spiriti famelici, la sfera animale, la sfera umana e quella degli dèi gelosi e pacifici, accadono nel bardo del morente, fino all'ingresso nella sfera del darmakaya, o il mondo Altro, in cui tutte le visioni delle sfere sono trascese e lo spirito del morto penetra l'essenza delle cose come esse sono, la loro qualità essenziale.

Quando il Sé riconosce le proprie proiezioni le componenti dello stato mentale confuso e non-illuminato diventano fattori di illuminazione.

Ora questo momento è giunto. E' necessario anzitutto chiudere l'ingresso all'utero. Figlio di nobile famiglia, a questo punto ti appariranno proiezioni di uomini e donne che fanno all'amore. Quando li vedi non inserirti fra di loro ma ricorda e medita sull'uomo e sulla donna come fossero il guru e la sua compagna. Prosternati mentalmente e fai offerte con profonda devozione e chiedi insegnamenti.

Se ciò non funziona sei sul punto di entrare nell'utero e di rinascere. Vi sono quattro tipi di nascita : nascita dall'uovo, nascita dall'utero, nascita spontanea e nascita da umidità. La nascita dall'uovo e quella dall'utero sono simili. Per la forza della passione rinascrai come cavallo, uccello, cane, essere umano e così via. Se sarai sul punto di rinascere come maschio farai un'esperienza da maschio, proverai violenta aggressività per il padre, gelosia e desiderio per la madre. Se sarai sul punto di rinascere femmina, farai un'esperienza da femmina, proverai profonda invidia e gelosia per la madre e passione e desiderio per il padre. Proverai una beatitudine spontanea nel momento dell'incontro fra sperma e ovulo. Poi perderai coscienza, l'embrione si svilupperà rotondo, oblungo e così via finché il corpo sarà completamente formato e uscirà dall'utero della madre. Aprirai gli occhi e sarai diventato un cucciolo ; dalla tua precedente condizione sarai diventato un cane, soffrirai in un canile, oppure in un porcile, in un nido di formiche, o in un buco di vermi, oppure potrai essere rinato come vitello, capretto, agnello e così via. Non ci sarà la possibilità di tornare indietro, dovrai sopportare ogni sorta di sofferenze create da una condizione di stupidità e ignoranza profonde. Non c'è nulla di più terrificante di tutto questo. Chi non ha i sacri insegnamenti di un guru cadrà nel grande precipizio del samsara e dovrà sopportare sofferenze intollerabili e senza fine ; ascolta perciò le mie parole e cerca di capire queste istruzioni.

Se vorrai chiudere l'ingresso dell'utero dovrai comprendere che queste sono tutte illusioni, come echi, miraggi, immagini, come la luna nell'acqua. Quando si è interiormente convinti di ciò non si può più credere nel Sé.

Ora è giunto il momento di chiudere l'ingresso all'utero

E' detto :

chiudi l'ingresso all'utero e pensa a resistere

questo è il momento in cui perseveranza e pensiero puro sono necessari

Le esperienze visionarie portano a riconoscere le proprie proiezioni. Lo scopo del Libro tibetano dei morti è di far comprendere al morente che non deve aver paura di tutte le mostruosità e di tutte

le spaventose bellezze che vede intorno a sé, ma piuttosto accettarle come il prodotto della propria mente, dell'energia che ha sperimentato come esistenza totale, fatta di ambiente, emozioni, modo di vita, sensazioni ed azioni.

In realtà sebbene le istruzioni siano state raccolte per i morti, esse riguardano la vita. Infatti si potrebbe dire che Bhudda stesso non discuterebbe ciò che accade dopo la morte, perché simili questioni non sono utili per la ricerca della realtà qui ed ora. Pertanto il Bardo Todol è sì un'insegnamento sulla buona morte, ma probabilmente insegna molto di più sulla vita e ai viventi.

Preghiera del bardo che protegge dalla paura(2^ parte)

*Quando i selvaggi animali da preda ruggiscono
possa il loro diventare il suono del dharma, le sei sillabe ;
mentre sono incalzato da neve, pioggia, vento e oscurità
possa io conquistare il chiaro occhio divino della saggezza.
Possano tutti gli esseri della sfera del bardo
liberi dalla gelosia, nascere in una condizione migliore ;
quando sento grande fame e sete provocate dalle passioni,
possano le pene della fame e della sete, il caldo e il freddo non manifestarsi.
Quando vedo i miei futuri genitori in unione
possa io vedere i buddha pacifici e infuriati con le loro compagne ;
col potere di scegliere il luogo in cui nascere per il bene degli altri
possa io conquistare un corpo perfetto dotato dei segni di buon auspicio.
Avendo ottenuto un perfetto corpo umano
possano tutti coloro che mi vedono e odono, essere istantaneamente liberati.
Possa io non seguire tutto il mio karma negativo
ma seguire e incrementare i miei meriti.
Sapendo parlare e camminare e parlare appena nato
possa io acquistare il potere di non dimenticare e ricordare le mie vite passate.
A tutti gli stadi dello studio superiore, medio e inferiore
possa io comprendere al solo udire, pensare e vedere ;
ovunque nasca, possa quella terra essere benedetta
cosicchè tutti gli esseri senzienti possano essere felici.
Buddha pacifici e infuriati, possiamo noi
diventare come voi, proprio come voi siete
con le vostre forme e i segni di buon auspicio
le vostre cerchie, la lunga vita e le vostre sfere.
Bhudda pacifici e infuriati
con infinita compassione
fate sì che questa preghiera si realizzi.*