

# IL LIBRO TIBETANO DEI MORTI

( Tibetan book of the Death )

## First Part

(Invocazione)

*Buddha e Bodhisattva che risiedete nelle dieci direzioni dello spazio, voi che avete grande compassione, onniscienza e amore, che possedete i cinque tipi di occhi, protettori di tutti gli esseri senzienti, spinti dalla forza della compassione, venite e accettate queste offerte.*

*Signori della compassione, questa persona sta andandosene da questo mondo verso l'altra sponda, sta morendo senza possibilità di scelta, siate un rifugio per lui che non ha rifugio, proteggerlo, difendetelo, fatelo uscire dal grande uragano del karma, proteggerlo dalla grande paura del signore della morte, liberatelo dal lungo e pericoloso sentiero del bardo.*

Nella cultura tibetana la gente non trova che la morte sia un fenomeno particolarmente angosciante e penoso. Da noi in Occidente, invece, risulta estremamente difficile anche solo parlare della morte per non dire del porsi in relazione con essa. Nessuno ci dice la verità definitiva. Che quasi nessuno sia disponibile ad aiutare lo stato psicologico di chi sta per morire è un rifiuto terribile, un fondamentale rifiuto d'amore.

Riceviamo migliaia di immagini della morte ogni giorno attraverso i media, conosciamo la morte in tutti i dettagli che ci vengono trasmessi dai giornali, dalle televisioni, dai film : i cadaveri, i primi piani dei parenti disperati, le solenni cerimonie funebri e così via... ma mai un sulla morte in quanto tale. Probabilmente ciò dipende dal fatto che in Occidente la credenza generale è che abbiamo una sola vita terrena e che il defunto ha solo la via della salvezza o della punizione ultraterrena dell'anima - in accordo con la tradizione cristiana - oppure si crede in un dissolvimento materiale del corpo, definitivo, irreversibile e l'annullamento per sempre della sua presenza spirituale, in accordo col materialismo ateo di derivazione scienziata.

In Tibet invece (così come in quasi tutte le tradizioni filosofiche e religiose orientali) è acquisita da migliaia di anni la credenza nella reincarnazione : l'anima del defunto non scompare per sempre, ma trova un altro corpo in cui fissarsi ; e così per numerosi cicli di vita morte e rinascita.

E' la ruota del karma che secondo questa tradizione religiosa deve essere rispettata e superata attraverso le azioni virtuose dei viventi per consentire alle anime dei morti di abbandonare la strada della reincarnazione e liberarsi nel definitivo ricongiungimento con l'Assoluto Cosmico. Il Libro Tibetano dei Morti rappresenta questa tradizione....

Preghiera del bardo che protegge dalla paura(1^ parte)

*Quando il viaggio della mia vita è giunto alla fine  
e , poiché i parenti non possono seguirmi ,  
vago solo nello stato di bardo,  
possano i buddha pacifici e infuriati intervenire con il potere della loro compassione  
e disperdere le fitte tenebre dell'ignoranza.*

*Quando, separato dagli amici che amo, solo vado vagando  
e le forme vacue delle mie proiezioni appaiono,  
possano i buddha intervenire con la forza della loro compassione  
affinchè i terrori del bardo non emergano.*

*Quando le cinque luminose luci della saggezza splendono,  
possa io, senza paura, riconoscere me stesso ;  
quando le forme pacifiche e infuriate appaiono,  
senza paura, con fiducia, possa io riconoscere il bardo.*

*Quando soffro per la forza del karma negativo  
posano i buddha pacifici e infuriati allontanare la sofferenza ;  
quando il suono della dhàrmata esplode con mille tuoni,  
possa esso trasformarsi nel suono degli insegnamenti mahayana.  
Quando, senza rifugio, seguo il mio karma*

*possano i Buddha pacifici e infuriati essere il mio rifugio ;  
quando soffro per il karma delle tendenze inconscie  
possa il samadhi della beatitudine e della luminosità emergere.  
Nel momento della nascita spontanea nel bardo del divenire  
possano i falsi insegnamenti dei tentatori non manifestarsi ;  
quando per un potere soprannaturale, arrivo dove desidero  
possano gli illusori terrori del karma negativo non emergere.*

Il Bardo Todol , chiamato anche Libro Tibetano dei Morti, contiene una serie di istruzioni per la liberazione dell'anima del morente che vengono comunicate da una persona di fiducia al suo capezzale. Queste istruzioni hanno un'origine antichissima, che risale ai tempi prebuddisti della cultura tibetana, alla tradizione Bon.

Esse furono composte dal Padmasambhava che poi le seppellì sui monti Gampo nel Tibet centrale. In tempi più recenti esse furono scoperte da Karma Lingpa, incarnazione di uno dei discepoli di Padmasambhava. Da allora furono trasmesse di generazione in generazione fino ad oggi e ritradotte da uomini illuminati dal tibetano e dal sanscrito per adeguarle alle esigenze della modernità.

In generale è estremamente difficile considerarne l'aspetto filosofico per un occidentale dato che sono animate da simbologie e modalità di pensiero tipicamente tibetani ; i tibetani stessi annettono alle istruzioni soprattutto un'importanza pratica piuttosto che filosofica.

Per i buddisti tibetani è estremamente importante stabilire un rapporto con la persona che sta morendo, dirle che a quel punto, la morte non è un mito ma sta veramente accadendo. Per questa civiltà la dimostrazione dell'affetto al morente e la vicinanza e il conforto costanti , è la più bella dimostrazione di amicizia e di comunicazione e offre , a chi sta morendo, ricchissima ispirazione.

(pausa)

Secondo i tibetani, leggere solamente il Bardo Todol , non è di per sé molto efficace, poiché il morente si accorge che si sta celebrando una cerimonia per lui e basta. E' necessario invece averne una comprensione totale e ricavarne una forma di conversazione : Per esempio : “ Tu stai morendo, stai lasciando gli amici e i familiari, l'ambiente che ami non sarà più lì con te, sei in procinto di lasciarci...

Figlio di nobile famiglia, ora, la cosiddetta morte è giunta ; perciò ora assumerai l'atteggiamento dello stato di mente illuminato, di benevolenza e compassione, e realizzerai l'illuminazione perfetta per il bene di tutti gli esseri. Senza abbandonare questo atteggiamento ricorda e pratica tutti gli insegnamenti ricevuti in passato. Figlio di nobile famiglia, ascolta. La pura luminosità della dhàrmata splende ora di fronte a te, riconosci. In questo momento il tuo stato mentale è puro, naturale vacuità, non possiede natura propria, né sostanza, né qualità. La tua mente è luminosa e vacua, nella forma di una grande massa di luce, è il buddha della luce immortale. Riconoscilo.

*Ora che il bardo della dhàrmata emerge in me,  
abbandonerò ogni pensiero di paura e di terrore  
riconoscerò tutto ciò che appare come mia proiezione  
sapendo che è solo visione del bardo ;  
ora che sono giunto a questo punto cruciale  
non ho paura delle forme pacifiche e infuriate, mie proiezioni.*

Il concetto di Bardo è fondamentale per la comprensione del Libro Tibetano. Bardo è una parola tibetana che approssimativamente significa “stato intermedio”, “intervallo”. Si tratta non solo dell'intervallo di sospensione dopo la morte, ma anche di tutte le sospensioni che percepiamo nella vita. La morte la troviamo anche nelle situazioni di vita, l'esperienza del bardo fa parte integrante della struttura psicologica di base di ogni individuo. Viviamo continuamente esperienze di bardo nella vita quotidiana : esperienze di paranoia, di depressione, di incertezza e d'angoscia. E' come non essere mai certi di che cosa succederà, o in cosa ci stiamo mettendo.

L'esperienza del bardo può essere intesa nei termini delle nostre proiezioni psicologiche o nei termini delle diverse divinità che ci vengono incontro nella morte come è descritto nel Libro Tibetano. Durante i primi giorni dopo la morte le divinità pacifiche e durante gli ultimi giorni le divinità infuriate. Ma il Bardo Todol considera questa esperienza anche nei termini delle nostre particolari proiezioni psicologiche.

Vai avanti pronunciando queste parole con chiarezza, distintamente, comprendendo il loro significato., non dimenticarle perché il punto essenziale è riconoscere con certezza tutto ciò che appare per quanto terrificante, come tua proiezione... Non avere paura, non smarrirti. Questa è la radiosità naturale della tua dhàrmata, riconoscila.

Figlio di nobile famiglia, Se non avrai compreso questo punto essenziale non riconoscerai i suoni, la luce e i raggi e continuerai a vagare in samsara.

Svegliandoti dal tuo torpore ti chiederai che cosa ti sia accaduto : riconosci tutto ciò come stato di bardo.

*Mentre per profonda ignoranza sto vagando in samsara  
sulla luminosa via della saggezza  
possa il potente Vairocana precedermi  
e la sua compagna regina dello spazio Vaira seguirmi  
possano essi aiutarmi a superare la pericolosa strada del bardo  
e condurmi al perfetto stato di Buddha*

Un giorno il Dalai Lama (il leader spirituale e politico del popolo Tibetano) scrisse una recensione al Libro Tibetano dei morti, dicendo :

“In questo libro si trova concentrato tutto il sapere sulla morte, come accettarla, come aiutare il morente, e così via.

Come buddista considero la morte come un normale processo, una realtà che accetto e che capita proprio perché sto vivendo la mia vita terrena. Se desideriamo morire bene dobbiamo imparare a vivere bene. Ma l'esperienza della morte, nel momento della morte è molto, molto importante, specialmente se ci sforziamo di generare uno stato virtuoso della mente. In questo modo siamo in grado di attivare e di rinforzare un karma positivo .”

In queste considerazioni del Dalai Lama è contenuta la risposta tibetana al problema del rapporto fra mente e corpo. Per i buddisti tibetani questo in realtà non è un problema difficile. Il corpo, con le sue percezioni, è il veicolo attraverso cui l'anima si manifesta, ma oltre la morte del corpo durante la fase di transizione e in altri regni dell'esistenza il corpo viene cambiato, come la pelle di un serpente, e l'anima ne assume un altro per un altro ciclo di vita.

Questo è il motivo per cui è tradizione che durante l'intervallo fra l'arresto del respiro e la cessazione delle pulsazioni nelle arterie , il guru del defunto, o un parente che egli amava e nel quale aveva fiducia legga la Grande Liberazione attraverso l'Udire in prossimità del suo orecchio. Questa è divisa in tre parti : Rivelazione della luminosità nel bardo del momento che precede la morte, il grande ricordo della rivelazione del bardo della dhàrmata -che significa “essenza della realtà”- e le istruzioni per chiudere l'ingresso all'utero del bardo del divenire. Queste istruzioni sono molto importanti nella credenza karmica dei tibetani, esse sono impiegate per impedire che l'anima del defunto s'incarni ancora o per concedere al defunto una reincarnazione di livello superiore al precedente.

Figlio di nobile famiglia, ora ti appariranno le quarantadue divinità sambogakaya, esse appariranno dal tuo cuore, sono le forme dure delle tue proiezioni, riconoscele.

Queste visioni non provengono da nessun luogo, sono la primordiale manifestazione spontanea della tua mente. Figlio di nobile famiglia queste immagini non sono né grandi né piccole, esse hanno proporzioni perfette. Ciascuna ha i suoi propri ornamenti, il proprio abito, colore, posizione, un trono e simboli particolari. Sono suddivise in cinque coppie, ognuna circondata da un alone di luce di cinque colori. L'intero

mandala apparirà nella sua totalità, e appariranno le divinità maschili e femminili, riconoscele.

*Mentre a causa di profonde tendenze sto vagando in sansara  
sulla luminosa via della saggezza innata  
possano vidyadhara e guerrieri precedermi  
e le loro compagne dakini seguirmi  
possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo  
e condurmi verso la sfera pura dello spazio*

Quando, in Occidente, si parla di peccato associamo inevitabilmente questo concetto al peccato originale , alla colpa e alla punizione. Tutto ciò non ha posto nella maggior parte degli insegnamenti orientali. Il Buddismo in particolare ricerca la causa di fondo del peccato e della sofferenza scoprendo che questa consiste nel credere in un "sé" o "ego" individuale come centro dell'esistenza. L'ego diventa nella vita il centro del mondo in virtù di cinque componenti psicologiche dell'individuo : forma, sensazione, percezione, concetto e coscienza.

Secondo i buddisti tibetani questa credenza non è causata da un male primigenio, innato, ma dall'ignoranza circa la vera natura dell'esistenza ; quest'ignoranza ha un nome : samsara. Questo intende affermare il buddismo quando dice che il mondo è irreale. Il rimedio a questa ignoranza consiste nel vedere al di là dell'illusione, nel raggiungere una profonda conoscenza della vacuità, l'assenza della falsità. Inseparabile dalla vacuità è la luminosità, presenza di ciò che è reale.

Per giungere a questo stadio è necessario riconoscere le proprie proiezioni del mondo e dissolvere il senso del sé nel vacuo e nel luminoso. Le proiezioni stanno ad indicare il modo in cui vediamo le cose, colorate dai nostri stessi atteggiamenti, esse sono perciò collegate con le componenti psicologiche che dominano la nostra vita.

Figlio di nobile famiglia , si sono finora presentati sulla pericolosa strada del bardo le divinità pacifiche, non hai riconosciuto le proiezioni della tua mente, il tuo karma negativo è molto forte. Ora appariranno le cinquantotto divinità infuriate, fiammeggianti, bevitrici di sangue. Sarai sopraffatto da un'intensa paura e riconoscerle ti sarà più difficile. Ma se arrivi a riconoscerle anche un poco la liberazione sarà facile perché col sorgere di queste terribile paure la mente non ha tempo di distrarsi e si concentra a fondo.

*Quando seguo il mio karma, senza rifugio,  
possa il signore della grande compassione essere il mio rifugio ;  
quando soffro per il karma delle tendenze inconscie,  
possa il samadhi della beatitudine e luminosità emergere.  
Possano i cinque elementi non ergersi a nemici,  
possa io vedere le sfere dei cinque Buddha.*