

le ombre

18

Prima edizione febbraio 2022
ORTICA EDITRICE SOC. COOP., Aprilia
www.orticaeditrice.it
ISBN 978-88-31384-76-6

ATTRAVERSO IL BARDO

*Testi tibetani
sul viaggio dopo la morte*

A CURA DI FABIO ZANELLO



ORTICA EDITRICE

Indice

<i>Introduzione</i>	7
1. L'insegnamento del trasferimento della coscienza al momento della morte	19
2. Consigli per meditare sull'impermanenza	23
3. La saggezza dell'ora della morte	33
4. Il nobile <i>sūtra</i> dell'Insegnamento delle Undici Percezioni	36
5. Consigli per il momento della morte	39
6. Proponenti al momento della morte	44
7. L'eccellente sentiero per la perfetta Liberazione	47
8. Versi essenziali sui sei stati del bardo	68
9. Prontuario di istruzioni cruciali sul bardo	72
10. Apprendistato ai Regni della purezza dei Tre Corpi	76
11. La vita dopo la morte	83
12. Trasferimento del Corpo di Verità	93
13. Un metodo semplice di trasferimento della coscienza	95
14. Istruzioni dettagliate sul trasferimento della coscienza nella Terra della Grande Beatitudine	98

15. Trasferimento della coscienza: l'Illuminazione senza meditazione dall'essenza del cuore del vasto spazio	133
16. Liberazione attraverso l'ascolto: una spiegazione dei fenomeni dello stato intermedio	138
17. Descrizione dell'esistenza dopo la morte	164
Bibliografia	182

Introduzione

Se tutte le religioni asseriscono, ognuna, l'unicità del proprio dio, accompagnata da una rappresentazione anch'essa distinta del mondo ultraterreno, dalla missione profetica che ne annuncia la rivelazione e da un corredo speculativo rigidamente chiuso nella propria specificità culturale, solo su un elemento esse mancano di opporre questa divisione, condividendolo come un *unicum* che le attraversa inalterato ed identico: la morte.

Vi sono pochi dubbi, anzi, che sia la morte l'elemento propulsivo, dall'ancestrale mondo sciamanico alla complessità dottrinarie delle culture monoteiste, alla base di quello che comunemente è noto sotto il nome di religione. Ovvero il tentativo di risposta ad un evento senza pari nell'esistenza umana, poiché questa cancella ed annienta senza che nulla intervenga a spiegarne la natura in modo certo. Civiltà millenarie hanno elaborato la loro vita sociale e rituale, i loro costumi, la loro cultura, la loro grandezza architettonica ed artistica cercando di offrire attraverso ciascuno di questi ambiti una proposta rassicurante di un fenomeno

in realtà irriducibile a qualsiasi spiegazione oggettiva, ma accostabile solo in modo fideistico. È singolare come, a differenza dei diversi Esseri Supremi e delle loro corti di divinità minori, delle loro residenze ultraterrene e, parimenti, dei luoghi di punizione riservati ai malvagi, delle nomenclature interminabili che spesso caratterizzano il dio creatore, nessuna parola o immagine sia stata mai spesa, a ben vedere, per fornire alcuna descrizione della morte e della sua natura. Non vi è infatti, tranne poche eccezioni, quadro, scultura, poesia, trattato o tempio che ad essa sia dedicato o che la rappresenti in modo articolato ed esteso. Sorta di convitato di pietra, la morte si profila, nella cultura universale, come il 'non detto' per eccellenza, ma da cui tutto ciò che è detto appare in ultima analisi determinato per conseguenza.

Le descrizioni dei mondi ultraterreni, le norme morali ed etiche che accompagnano ogni religione, le fisiologie sottili dell'individualità umana e degli elementi che la compongono, gli ammonimenti profetici rivolti a questa o quella comunità, tutti appaiono contrassegnati dalla volontà di ricordare all'uomo il suo incontro con la morte e la necessaria preparazione a questo evento ineludibile.

Ecco perciò che, malgrado le differenze, ogni religione finisce per costituire una risposta alla morte, fornendo quel bagaglio di conoscenze ed

istruzioni atte ad affrontarla, a partire dall'universale riflessione sulla caducità di questa vita terrena. Né mai sono mancati i tentativi spuri di fornirne spiegazione, quelli affidati a medium e chiaroveggenti la cui presenza trasversale si giustifica proprio per il carattere irriducibilmente fideistico, e mai razionale ed obiettivo, che sia della religione che della scienza su questo tema ha da sempre costituito il contrassegno.

Trattati e descrizioni sul destino dell'uomo dopo la morte hanno fatto la loro comparsa fin dalle più antiche civiltà, egiziane e babilonesi, passando per i rispettivi 'viaggi' di Ulisse ed Enea nell'Ade e nell'Averno nelle opere letterarie corrispettive, e per il mito di Er che chiude il libro de *La Repubblica* di Platone a cui fa eco il celebre *Somnium Scipionis* di Cicerone nell'omonimo scritto. Visioni del viaggio dell'anima una volta cessata la vita del corpo costellano la letteratura paleocristiana e medievale, dall'apocrifia *Visione di San Paolo*, al *Purgatorio di San Patrizio*, alla *Visione di Tundalo*, alla *Navigazione di San Brandano* fino al *Libro della Scala di Maometto*. Accanto ad esse, l'opera di Dante senz'altro costituisce la vetta più celebre, lungo un asse letterario che prosegue in epoca moderna arricchito delle visioni del mistico svedese Emanuel Swedenborg con il suo *Cielo e Inferno* dalla quanto mai efficace portata visionaria.

Resta tuttavia che, in queste opere, il destino dell'uomo, esalato l'ultimo respiro, è pienamente consegnato a tutto quel sistema di mondi e creature ultraterrene che si occuperanno della sua destinazione. Senz'altro, l'individuo ha potuto, almeno fino a questo momento, giocare la sua parte, e cioè esercitare quei comportamenti più o meno virtuosi che ne segneranno il percorso successivo. Ma è pur vero che, in tale frangente, egli non ha più la possibilità di svolgere alcuna parte attiva ma solo accogliere quanto, generalmente per contrappasso, gli sarà decretato e senza possibilità di appello.

Va pure detto che la regola del contrappasso, per l'anima che si appresta a compiere il suo destino ultraterreno, vale, fin dalle civiltà più remote che abbiano elaborato un sistema religioso codificato, quale uno di quei rari aspetti che vede su questo pressoché concordi tutte le confessioni. In questa prospettiva la speculazione buddista, e in particolare quella del Buddismo Tibetano, si distingue perciò per la sua posizione che la pone, indubitabilmente, come unica voce fuori dal coro, in una forma che va analizzata con attenzione per la sua sottigliezza e ben lungi da facili semplificazioni. È infatti noto, agli aderenti quanto ad ogni conoscitore anche superficiale della dottrina buddista, come questa non sia esente, nella sua vasta letteratura, dal fornire un quadro del destino oltre-

mondano perfettamente in linea con la regola suddetta, ed anzi forse a costituirne, per antonomasia con la dottrina del *karman* e della reincarnazione, il modello più logicamente coerente e strutturato. Con un meccanismo che senza esitazioni si può definire ad orologeria, ogni pensiero, parola e azione dell'essere umano finisce infatti, nel Buddismo, per determinare di questo essere non solo il suo destino ultraterreno fino alla futura nascita in cui emergerà a nuova vita ma, parimenti, la sua condizione presente. Determinata, a sua volta, dalle esistenze passate in una catena sequenziale che apparirebbe non lasciargli scampo, se non quello di una condotta volta a causare, grazie all'esercizio della virtù, una incarnazione futura che lo risparmi da sofferenze e dolore frutto del suo errato agire precedente.

Questa visione dell'uomo e del suo destino, senz'altro uno dei pilastri del Buddismo, non è però, in ultima analisi, esauriente della dottrina. La quale, con un passo ulteriore, finisce in realtà per offrire una chiave di volta unica quanto preziosa, che pone la rivelazione del Beato su un piano tale da costituire forse una delle vette più alte del pensiero umano in materia di speculazione religiosa. È noto, a questo proposito, il costante dibattito su come il Buddismo non rappresenti in ultima analisi una vera e propria religione, ma piuttosto una filosofia se non una psicologia di

vita, e questo per l'assenza di un principio teistico – un Dio supremo e qualificato – che lo priva di quell'elemento che di ogni religione, mono e politeistica, costituisce il fondamento. Tuttavia proprio questa prospettiva ha consentito al Buddismo di non patire l'obbligo di rimanere asservito all'ossequio verso un Dio assoluto e indiscutibile, quanto piuttosto la libertà intellettuale di arrivare a supporre come anche l'Essere Supremo stesso possa essere, al pari di ogni altro elemento incluso il nostro ego, nient'altro che un oggetto frutto della nostra mente e quindi, di per se stesso, privo di esistenza propria. Postulare che anche una figura come quella di Dio possa essere quindi un pensiero prodotto dalla mente costituisce forse la più grande rivoluzione del pensiero umano, arrivando ad aprire, nel merito della dottrina oltremondana di cui qui si tratta, scenari unici senza confronto con qualsiasi altra religione o ontologia della storia umana. Questa prospettiva, che del Buddismo costituisce l'aspetto propriamente esoterico, costituisce un livello di conoscenza di questa dottrina senz'altro meno noto ai più, ma è in realtà la vetta del suo sistema speculativo. E, soprattutto, il più alto contributo a quella Liberazione dell'individuo dalle catene dell'esistenza condizionata, che ne rappresenta il fine principale. Qui solo sottolineando come questo aspetto dell'insegnamento di Buddha sia mutuato in ultima analisi

dall'Induismo, di cui il Buddismo costituisce una costola, senza però essere questa la sede per tale approfondimento.

Senz'altro il percorso delle dottrine morali, di cui la legge del *karman* è la premessa e la risultante, rimane un insegnamento indiscutibile del Buddismo volto a condurre l'uomo, dall'ottusità di un'esistenza grossolana, ad un primo livello di consapevolezza circa l'esistenza di un piano spirituale funzionale ad elevarne la condizione, sottraendolo alla sofferenza in questa vita e nelle successive. A questo primo livello, per definizione esoterico, segue però una ulteriore e più elevata speculazione in cui l'insegnamento si propone non già la sola elevazione dell'individuo attraverso i piani dell'esistenza – i cosiddetti Dieci Mondi – ma la riflessione sulla loro natura più intima, e di quella dell'esistenza nel suo insieme, per giungere all'Illuminazione altrimenti nota come buddità. È perciò da questo punto di vista esoterico che la dottrina del Buddha induce l'adepto a volgere l'attenzione non già sugli oggetti della speculazione – il paradiso, gli inferni, il *karman*, i precetti morali, l'epifania di Buddha e Bodhisattva del culto devozionale – ma sulla mente che li concepisce e li osserva, fino a rendere la mente l'oggetto di attenzione della stessa mente. E cioè esortando ad osservare come non vi sia altro che la mente a rendere vivi quegli oggetti e a giusti-

ficarne l'esistenza, senza la quale, come verificabile nello stato di sonno profondo, essi cessano di esistere. A partire da questo dato, ecco perciò che la speculazione buddista si apre ad un piano altrimenti ignoto ad ogni altra religione: quel piano, cioè, dove non vi è nulla, dalla più intima sensazione emotiva o fisica al più elevato concetto di ente supremo, che possa considerarsi al di fuori della mente, e che non abbia bisogno della sua testimonianza per sussistere.

L'evidenza logica di questa argomentazione, per quanto capace di provocare sconcerto, non può tuttavia sottrarre chi voglia mantenersi su un piano di onestà intellettuale dal trarne le debite conseguenze: e cioè che tutto ciò che appare di cui la mente è testimone e percepisce, altro non trova che in essa il suo fondamento, non costituendo niente più di reale di quanto non lo siano gli oggetti del sogno. In questo modo, per estensione del discorso agli avvenimenti di cui l'anima individuale è protagonista dopo la morte, ecco allora che anche questi si colorano di ben altra luce, riconducendo al medesimo protagonista – la mente – la loro natura, essenza e veridicità, e finendo per vedere conferita proprio alla mente la loro ragion d'essere e la loro apparente realtà.

Questa impostazione, e questo ammonimento, attraversano come un filo ininterrotto i testi presentati in questa antologia, costituendone in ul-

tima analisi l'asse portante e l'insegnamento più significativo e recondito. È così che il terrificante mondo interno ed esterno, l'ambiente e gli esseri degli inferni "caldi e freddi" oltremondani sono asseriti essere solo l'illusione della propria mente, un'esperienza illusoria da abbandonare come al risveglio da un sogno. Sottolineando la necessità di avere ben chiara la conoscenza che tutto quello che dopo la morte sarà percepito "è una mera visione, una mera illusione, e non riflette alcun oggetto realmente esistente". Tutto ciò che occorre è quindi non lasciarsi travolgere dal terrore e contenere l'agitazione della propria mente, perché quello che nel corso di questa esperienza sarà scorto, al pari della precedente esistenza terrena, non è reale e nient'altro che il prodotto della propria mente: "Tutto quello che stai vedendo è scaturito dalla tua mente, tutto quello che vedi non è altro che il contenuto della tua mente riflesso nello specchio della Vacuità!".

Per questo sarà fondamentale non dimenticare, nel corso delle molteplici apparizioni che si affatteranno innanzi all'anima del defunto alle prese col suo viaggio ultraterreno, "che tutte queste visioni non sono reali", che sei "solo tu la fonte di ognuna di queste differenti irradiazioni, e che esse esistono solo dentro te stesso come pure i mondi verso cui ti conducono. [...] Tu devi avere ben chiara la conoscenza che tutto quello che

percepisci è una mera visione, una mera illusione, e non riflette alcun oggetto realmente esistente”. Tutte queste apparenze sono perciò “determinate dalla mente illusa”, perché in realtà, “quando queste inconcepibili apparizioni del bardo si manifestano, esse sorgono solo a causa delle percezioni illusorie della tua stessa mente”. Riconoscere “tutto ciò che appare come manifestazione naturale della consapevolezza”, e comprendere come le apparenze durante il bardo non siano altro che la manifestazione della mente “è paragonato a un bambino che rientra nel grembo di sua madre”.

Date queste premesse, quello che ne segue sarà allora un totale cambio di prospettiva poiché l’anima individuale, acquisita questa consapevolezza, sarà in grado di ricondurre le visioni che segnano il suo viaggio ultraterreno alla loro natura originaria, cioè quella della sua stessa mente, cessando di considerarle come vere nel senso che a questo aggettivo si conferisce dal punto di vista dell’oggettività. Ciò significherà, quindi, l’affrancamento da quel rapporto di totale subordinazione e passività nei loro confronti, e la capacità invece di discriminare fra ciò che è reale e ciò che non lo è. Riconoscendone la natura apparente ed evitando di identificarsi con esse, e perciò di rimanere intrappolati nella loro rutilante manifestazione.

Dal punto di vista delle altre rivelazioni e del destino da esse prospettato nei confronti dell’in-

dividuo dopo la morte, la rivoluzione è totale. Ad ogni istante del proprio tragitto dopo la separazione dal corpo, l'anima ha infatti, secondo i testi qui presentati, la possibilità di liberarsi e di non cadere vittima delle proprie illusioni e di un destino che non è altro, alla luce di questa interpretazione, che decretato da se stessi. Come si apprende circa quel momento esiziale di tutte le religioni in cui all'anima sarà assegnato il giudizio che ne determinerà la destinazione, anche secondo questi scritti il giudice leverà dinanzi ad essa lo specchio scintillante del *karma* dove tutte le sue azioni sono riflesse. Che però, di nuovo, non mancheranno di essere immagini del sogno creato dall'anima stessa, e da lei proiettate all'esterno fintantoché mancherà di riconoscerle come un suo prodotto. Infatti, "lo specchio in cui il Signore della Morte sembra elencare le tue azioni passate è la tua memoria, ed anche il suo verdetto è tuo. Sei tu stesso ad emettere la sentenza, che a sua volta comporta la tua nuova rinascita. Non vi è un Dio terrifico che te la assegna, ma sei tu stesso la causa che la determina. Le immagini dei mostri spaventosi che ti afferrano, che ti legano con una corda per il collo e ti conducono via sono solo un'illusione a cui tu stesso dai forma, sono le forze karmiche che sono dentro di te oltre alle quali non c'è alcun Giudice, né divinità adirate né demoni. Se riuscirai a comprendere ciò, sarai libero!"

Con questa citazione, tratta anch'essa dalle pagine che seguono, si conclude questa introduzione in cui si è cercato, pur nella sua brevità, di fornire al lettore le chiavi necessarie per consentirgli di addentrarsi nei trattati qui raccolti e nella loro peculiare unicità. Crediamo di poter dire che non vi è potere più forte sull'uomo che quello del controllo della paura del suo destino dopo la morte. E che proprio questi testi potranno indicare forse la strada per il riscatto da una vessazione connaturata all'individuo sin dalle sue origini, e mostrare il percorso per quella che nel Buddismo è nota come Liberazione, ovvero il rinvio, in ultima analisi, all'unica e sola realtà della propria stessa Coscienza.

L'insegnamento del trasferimento
della coscienza al momento della morte

Patul Rinpoche

Nell'ottavo secolo il re del Dharma¹ del Tibet, Thri-song Deu-Tsen, invitò il grande maestro tantrico indiano Guru Padmasambhāva² in Tibet e insieme si adoperarono per la costruzione del monastero di Samya.

Poi accadde che, mentre Guru Padmasambhāva risiedeva nella grotta Ch'im-phu, nelle vicinanze di Samya, un importante ministro del re, Nyima, ebbe una tragedia. Nyima, che possedeva due pa-

¹ Nel Buddismo con il significato di 'Dovere', 'Legge', 'Legge cosmica', 'Legge Naturale', oppure 'il modo in cui le cose sono' o anche, in senso esteso, come equivalente del termine occidentale 'Religione'.

² In sanscrito: 'Nato dal Loto'. In Tibet è noto come il 'Prezioso Maestro' Guru Rinpoche ed è venerato da alcune scuole come secondo Buddha. Viene considerato il primo e più importante diffusore del Buddismo in Tibet, particolarmente della scuola Vajrayāna, e il fondatore del Buddismo tibetano.

lazzi ed era in procinto di trasferirsi da uno all'altro, stava impacchettando alcune cose alla luce di una lanterna quando una piccola scintilla provocò un incendio che bruciò rapidamente l'intero palazzo uccidendo tragicamente tredici persone, compresi i suoi genitori. Anche tutti i suoi cavalli, muli, bovini e altri animali perirono nel fuoco.

Il ministro Nyima, al pensiero dell'amore e del rispetto che gli altri nutrono verso i loro genitori, cadde perciò in una sofferenza indicibile per avere commesso il più grave dei peccati, e cioè essere la causa della morte dei propri genitori e di altri esseri.

Il re, deciso a porre fine alle sofferenze del suo ministro, andò allora alla grotta Ch'im-phu per chiedere l'aiuto di Padmasambhāva il quale, grazie ad un potere miracoloso, si recò nella Terra Pura al cospetto di Amitābha Buddha³. Padmasambhāva riferì a Buddha Amitābha del dolore del ministro

³ Amitābha Buddha, dal sanscrito 'Luce (ābhā) senza fine (*amita*)', è un Buddha citato in alcuni *sūtra* della scuola del Buddismo Mahāyāna dove è descritto possedere infiniti meriti in virtù delle numerose buone azioni compiute durante le sue innumerevoli vite come Bodhisattva. Collocato al di fuori del ciclo di nascite e morti del *samsāra*, egli vive nella 'Terra Pura' (sanscrito: *sukhāvātī*), che si trova ad Occidente e può considerarsi corrispettivo del Paradiso celeste biblico. Si veda *infra* pag. 33 nota 12.

Nyima e di tutti gli esseri senzienti e lo pregò di dargli un insegnamento speciale per liberarli dalla sofferenza. Buddha Amitābha trasmise perciò questo insegnamento il cui nome è Phowa a Padmasambhāva il quale, a sua volta, lo impartì al ministro Nyima, che subito rinunciò a tutte le attività mondane per praticarlo, realizzandolo effettivamente.

Attraverso il sentiero del Phowa, quando venne il momento della sua morte, la coscienza del ministro Nyima raggiunse la Terra Pura e molti segni diversi apparvero, tra cui arcobaleni e reliquie dal suo corpo.

Il testo scritto di questo insegnamento venne quindi nascosto nel Lago del Mandala Nero che è sul retro della collina Dhaglhagampo. Il re dei Naga, Tsurana-Ratna, chiese di esserne il custode e Padmasambhāva gli rivelò che una futura incarnazione del ministro Nyima sarebbe stato un uomo chiamato Nyida Sang-gye, dal quale avrebbe poi ricevuto il testo.

Padmasambhāva partì infine per la terra dei Raksha e dopo più di 350 anni l'incarnazione del ministro Nyima nacque come figlio di un pastore. Non appena il giovane Nyida Sang-gye crebbe cominciò a provare grandissima compassione e a versare lacrime di dolore nel comprendere che gli esseri erano destinati alla morte. Per alleviare la sua grande sofferenza Buddha Amitābha gli ap-