

## MORTE, STATO INTERMEDIO, RINASCITA

Il karma, che a suo tempo aveva provocato la nascita di un essere e quello da lui accumulato successivamente, gli permettono di vivere per una certa durata ben determinata. Quando questo periodo si è esaurito<sup>1</sup>, in quel momento si deve morire. La morte è l'interruzione irreversibile del legame tra mente e corpo; più precisamente, è il momento in cui "corpo e mente sottilissimi" si separano definitivamente e spontaneamente dal "corpo grossolano". Si pensa spesso di morire perché ci siamo ammalati, ma quasi mai di ammalarci perché dobbiamo morire.

Del resto, in natura nascere e morire sono due eventi paralleli: quando festeggiamo la nascita di un bambino, dovremmo sapere che da quel momento in lui (come in ogni essere vivente) è presente anche il seme della morte. Questa consapevolezza non deve spaventare o creare problemi: viviamo nel tempo e siamo impermanenti.

Morire è un processo in cui elementi materiali e mentali reciprocamente interconnessi si disgregano simultaneamente. Con la dissoluzione dei rluṅ vengono meno le funzioni corporee e sensoriali; i cakra collassano e, privati dei loro rluṅ di sostegno, gli elementi si dissolvono passando dal grossolano al sottile. Il risultato è che ogni stadio della dissoluzione ha precisi effetti fisici e psicologici sul morente, che si riflettono in segni corporei esterni e in esperienze interne. In particolare, il processo della morte consiste nel fatto che

- le correnti di energia (rluṅ) associate ai 4 elementi presenti nel corpo perdono la loro capacità di agire come sostegni o basi della coscienza;
- i livelli grossolani di coscienza (le coscienze sensoriali e la coscienza mentale concettuale) cessano gradualmente di funzionare.

Il suddetto processo consiste di 8 fasi, che fanno parte del periodo denominato "bar-do dell'esperienza della morte".

---

<sup>1</sup> Ciò può accadere anche a causa di un incidente, che provoca una morte prematura. Vi sono sintomi che segnalano in anticipo (di giorni, mesi o anni) un tale pericolo: si tratta di segni che appaiono sul corpo, sogni particolari e premonizioni fondate sull'osservazione della propria ombra in certi momenti e giorni del mese. In tali casi si può ricorrere a "pratiche di lunga vita" che raccolgono l'energia vitale dagli elementi e dall'universo attraverso il potere della meditazione e della visualizzazione; oppure alla consuetudine di comprare e liberare gli animali destinati al macello o a morte sicura (ad es., pesci e lumache portati al mercato).

## a) “bar-do dell’esperienza della morte”<sup>1</sup>

### (‘chi-kha’i bar-do)

E’ il periodo che intercorre tra l’inizio del processo della morte (cioè il momento in cui contraiamo una malattia terminale o una condizione che porta alla morte) e il sorgere della Chiara Luce.

Durante questo lasso di tempo sperimentiamo una “dissoluzione esterna” (cioè degli elementi e dei sensi) e una “dissoluzione interna” (cioè degli stati mentali : pensieri ed emozioni).

La DISSOLUZIONE ESTERNA inizia col disgregarsi dei 4 elementi e dei fattori che vi sono connessi. Questi fattori sono 4 per ogni elemento :

- lo skandha
- la facoltà dell’organo sensoriale
- l’oggetto di tale facoltà
- la capacità mentale.

Oltre a questi fattori esterni il morente sperimenta un segno interno, ossia una visione che si manifesta solo alla sua mente.

### 1°)

La capacità del rluṅ grossolano che sostiene l’elemento **terra** di agire come base della coscienza si degenera, diminuisce e si ritira, dissolvendosi tale rluṅ nell’avadhūti (per cui si ha una prevalenza del rluṅ grossolano connesso all’elemento acqua, elemento che diviene più evidente)<sup>2,3</sup>.

La conseguenza è che il corpo smagrisce e le membra si indeboliscono fino a diventare del tutto torpide.

Contemporaneamente

- a) cessa e si dissolve anche lo “skandha della forma” : per cui il corpo perde vigore, tono e consistenza e si diventa deboli, spossati e fragili (non si riesce ad alzarci, stare eretti o tenere in mano un oggetto) ;
- b) cessa la facoltà sensoriale dell’occhio : per cui la vista si offusca e si oscura, e si arrestano il battito delle palpebre e il movimento dei bulbi oculari (che diventano fissi e vitrei) ;
- c) la propria carnagione perde la sua lucentezza, la pelle si raggrinza e diventa macchiata, il corpo diventa pallido ed esangue ;
- d) la mente diviene lenta e torpida, cosicchè non riesce più a percepire molti oggetti simultaneamente e chiaramente.

<sup>1</sup> “Bar-do” è termine generico che indica un intervallo temporale segnato da un inizio e da una fine definiti. In senso specifico e tecnico, indica in particolare il periodo che va dalla morte effettiva fino alla rinascita.

<sup>2</sup> In altri termini, l’elemento terra - che funge da fondamento alla coscienza e la sostiene - perde questa sua capacità, per cui l’elemento acqua appare più chiaramente. Non è che la terra si trasforma assumendo la natura dell’acqua. Mutatis mutandis, quanto ora detto per l’elemento terra vale anche per tutti gli altri elementi.

<sup>3</sup> In questo momento, secondo la Scuola bKa’-brgyud-pa (che non parla di miraggio, fumo, lucciole, ecc.), il moribondo percepisce un colore giallo, vede tutto giallo.

Il segno interno di tutto ciò è un'apparizione azzurrognola detta "simile ad un miraggio" (mig-sgyu lta-bu'i snañ-ba), analoga al luccichio di un lago che appare nel deserto (cioè, una visione paragonabile al fenomeno ottico della "fata Morgana" che si verifica nel deserto o lungo le autostrade nelle giornate calde, afose ed assolate). E ci si sente come se si sprofondasse sotto terra per via di un terremoto o si venisse calpestati da una torma di animali o schiacciati da un peso enorme come una montagna.

## 2°)

Poi la capacità del rluñ grossolano connesso all'elemento **acqua** di agire come base della coscienza si degenera, diminuisce e si ritira, dissolvendosi tale rluñ nell'avadhūti (per cui si verifica un accentuarsi del rluñ grossolano associato all'elemento fuoco)<sup>1</sup>.

La conseguenza è che dapprima si perde il controllo dei fluidi corporei (saliva, sudore, urina, sangue, sperma, ecc.), cosicchè il naso cola, la bocca sbava, gli occhi lacrimano e si verificano casi d'incontinenza ; poi questi liquidi si riducono e bocca, naso e gola inaridiscono e si prosciugano.<sup>2</sup>

Contemporaneamente

- a) si dissolve anche lo "skandha della sensazione" : per cui si diventa insensibili e torpidi ;
- b) cessa la facoltà sensoriale dell'orecchio : per cui non si odono più i suoni esterni ;
- c) non si percepisce più il ronzio interno<sup>3</sup> nelle orecchie ;
- d) la mente non riesce più a distinguere tra gioia, dispiacere e indifferenza, cioè ad essere consapevole di tali sensazioni.

Come segno interno di tutto ciò si sperimenta un'apparizione detta "simile al fumo" (du-ba lta-bu'i snañ-ba), analoga ad un'atmosfera leggermente fumosa che fluttua lentamente (come in una stanza - ove sia stato bruciato dell'incenso - sono presenti sottili volute di fumo). E ci si sente come se fossimo trascinati via da un fiume in piena o se ci stessi inabissando nell'oceano.

## 3°)

Poi la capacità del rluñ grossolano che sostiene l'elemento *fuoco* di agire come base della coscienza si degenera, diminuisce e si ritira, dissolvendosi tale rluñ nell'avadhūti (per cui prende il sopravvento quello associato all'elemento aria)<sup>4</sup>.

La conseguenza è che svanisce il calore vitale (partendo dalle estremità e raccogliendosi nel cuore, che lascerà per ultimo) e pertanto la capacità di digerire.

Contemporaneamente

- a) si dissolve anche lo "skandha della discriminazione" : per cui non si distingue più un oggetto da un altro o una situazione dall'altra ;

<sup>1</sup> Internamente, secondo la citata Scuola bKa'-brgyud-pa, il moribondo ha la visione del colore bianco.

<sup>2</sup> Quando la lingua diventa secca, si ha sete e si fa fatica ad articolare le parole in modo chiaro.

<sup>3</sup> Il suono fisiologico che accompagna la vita cosciente.

<sup>4</sup> Ora il morente, secondo la suddetta Scuola bKa'-brgyud-pa, vede tutto rosso.

- b) cessa la facoltà sensoriale del naso : per cui l'inspirazione diventa più debole e faticosa e l'espiazione più forte e prolungata, fino ad ansimare, a boccheggiare e a rantolare ;
- c) non si riesce più a percepire gli odori ;
- d) la mente non è più in grado di collegare (e ricordare) i nomi agli oggetti e alle persone, che ben presto non vengono più riconosciute.

Il segno interno di tutto ciò è un'apparizione “simile a lucciole” (mkha' nañ me 'khyer-gyi snañ-ba), analoga a sciami di scintille rosso vivo che danzano sopra le fiamme o viste in mobile sospensione nello spazio attraverso sbuffi di fumo. E si percepisce il rumore di un gran fuoco, come pure delle sensazioni di bruciature (come se stessimo ardendo in un falò).

4°)

Poi la capacità del rluñ grossolano che sostiene l'elemento *aria* di agire come base della coscienza si degenera, diminuisce e si ritira, dissolvendosi tale rluñ nell'avadhūti (per cui, mentre il corpo è fragile, la coscienza diventa molto forte<sup>1</sup>)<sup>2</sup>.

La conseguenza è che i 10 rluñ grossolani dalle loro sedi si riuniscono nel “rluñ che sorregge la vita” che risiede nel cakra del cuore, e pertanto si spostano in tale cakra ; il sangue si assorbe tutto nel “canale della vita” (nel centro del cuore) e dopo 3 lunghe espiazioni (o ispirazioni) si ha la *cessazione del respiro*<sup>3</sup>.

Contemporaneamente

- a) si dissolve anche lo “skandha dei fattori componenti” : per cui non si riesce più ad agire e a muoversi come si vuole ;
- b) cessano le facoltà sensoriali della lingua (che si ispessisce, si accorcia e diventa blu): per cui non è più possibile parlare, né percepire i sapori ;
- c) scompaiono le sensazioni tattili come caldo e freddo, ruvidità e morbidezza ;
- d) la mente perde la capacità di progettare e il potere dell'intenzione (cessa ogni consapevolezza dello scopo delle azioni).

Il segno interno di tutto ciò è un'apparizione “simile ad una lampada a burro che arde” (mar me ltar 'bar-ba'i snañ-ba), analoga alla fiammella crepitante di una tale lampada (o di una candela) sul punto di spegnersi o alla luce fissa di un lume alimentato ad olio. E si ha la sensazione di essere una piuma trasportata da un vento furioso che, accompagnato da forti tuoni, spazza via ogni cosa<sup>4</sup>.

A] Quando i suddetti segni della morte (miraggio, ecc.) appaiono gradualmente nel proprio corpo, solo le persone **mature spiritualmente** (per aver praticato in vita la Mahāmudrā, lo rDzogs-chen, ecc.<sup>5</sup>) sanno esaminare tali sintomi mantenendone la piena consapevolezza, senza esserne sopraffatti. Così, i migliori praticanti - cioè coloro che in vita avevano la comprensione della natura della mente ed erano

<sup>1</sup> Per la citata Scuola bKa'-brgyud-pa è l'elemento *etere* che ora prevale ; quando poi esso si estinguerà a sua volta, avrà il sopravvento la *coscienza*.

<sup>2</sup> Ora il morente, secondo la Scuola bKa'-brgyud-pa citata nelle note precedenti, ha internamente la visione verde.

<sup>3</sup> A questo punto, la persona sembra morta, ma in realtà è ancora in atto un processo interno che durerà circa 20 minuti.

<sup>4</sup> La Tradizione brKa'-gyud-pa aggiunge che adesso si estingue il rluñ connesso con l'elemento *etere* (che è a sua volta associato all'aspetto corporeo). In quell'istante per il morente tutto diventa buio e si perde ogni percezione sensoriale come in uno svenimento.

<sup>5</sup> Cioè le forme più elevate dello “Stadio di Completamento” dell'anuttarayogatantra.

convinti della vacuità anche di tale comprensione<sup>1</sup> - alla morte non devono far altro che continuare a dimorare nello stato di consapevolezza (rig-pa), senza bisogno di trasferire la coscienza in un buddha o in una Terra Pura di buddha.

Mentre avviene l'assorbimento dei 4 elementi, essi pensano alle essenze pure di questi, ai loro principi puri corrispondenti, che consistono in 4 Buddha femminili :

- Buddhālocanā, il puro elemento trascendente della natura della terra ;
- Māmākī, « « « acqua ;
- Pāṇḍarāvasinī, « « « fuoco ;
- Samayatārā, « « « aria<sup>2</sup>

e considerano i sintomi sopra descritti quale espressione e manifestazione di tali dee. Se questa nozione di divinità fosse difficile da accettare, basta pensare che quei fenomeni sono solo produzioni e manifestazioni della nostra mente e non hanno esistenza propria, oggettiva ed indipendente.

In conclusione, si deve cercare di trascendere il dualismo, riconoscendo che i fenomeni [luci, suoni, colori] che ci appaiono durante ciascuna delle 4 fasi suddette e la nostra mente sono la stessa cosa, perché non sono altro che una creazione della mente e che non c'è nulla che abbia un'esistenza indipendente dalla mente stessa - che a sua volta è vacuità : così facendo, - mentre si sfugge alla paura ed al terrore dell'ignoto - si raggiunge il livello di Illuminazione del corrispondente buddha femminile sopra indicato.

B] Se ciò non avviene o comunque si tratta di persona di **media capacità spirituale**, quando comincia a dissolversi l'elemento aria e la respirazione è sul punto di cessare<sup>3</sup>, il morente applica la tecnica del 'pho-ba (trasferenza del principio cosciente), con cui dirige la coscienza attraverso il brahmarandhra<sup>4</sup> verso una Terra Pura.

Il tipo di 'pho-ba più diffuso è quello in cui si visualizza

- che nel proprio cuore si trova il nostro principio cosciente sotto forma di un punto (thig-le) bianco splendente, contrassegnato da una HŪM blu o da una HRĪH rossa ;

- che, arrivando dal paradiso bDe-ba-can, sul brahmarandhra del morente si posa il buddha Amitābha, identificato col proprio guru ;

- che dal cuore del buddha appare come un uncino di luce che entra nel brahmarandhra del praticante e come una calamita attrae quel thig-le lucente, mentre il rluṅ in basso viene sospinto in alto.

Pronunciando rapidamente e con forza tre volte la sillaba HIK, la prima volta il thig-le sale dal cuore al collo, la seconda dal collo allo spazio intermedio fra gli occhi, la terza da questo alla fontanella.

Quindi si pronuncia la sillaba PHAT, pensando che da lì quel thig-le balza fuori e, salendo, si immerge nel cuore di Amitābha (identificato col proprio guru) e vi si fonde. Se in questo momento si sente che tutto diventa scuro, che il rluṅ esce fuori e che la fontanella prude ed è dolente, significa che la mente sta sicuramente per lasciare il corpo per la Terra Pura ; se non appare alcuno di questi segni, si riporta il

<sup>1</sup> Gli yogi di livello superiore possiedono 5 qualificazioni : desiderio di avere un insegnamento, diligenza, sollecitudine, amore verso la pratica perché non resti una sterile conoscenza intellettuale, consapevolezza (capacità di mantenere costante lo stato di meditazione senza distrarsi), contemplazione (capacità di comprendere il significato profondo del Sentiero che porta alla salvezza).

<sup>2</sup> La Tradizione di cui alla nota precedente aggiunge alle 4 Buddha suddette Ākāśadhātīśvarī, che è il puro elemento trascendente della natura dell'etere.

<sup>3</sup> O, per essere più sicuri, appena il respiro è cessato.

<sup>4</sup> L'apertura del 'corpo sottile' in corrispondenza della fontanella.

thig-le giù al cuore (pronunciando il suono KA dolcemente ed in tono basso), si riposa e si tenta di nuovo.

Quando il defunto nasce nel bDe-ba-can, si adagia sopra un fiore di loto : in virtù di un raggio di luce emanato dal cuore di Amitābha, quel loto si apre ed egli vedrà il suo volto ed assaporerà le sue parole, stando in atto di meditazione.

Quando la mente abbandona il corpo attraverso il brahmarandhra, si rinasce dunque in una Terra Pura aldilà dell'esistenza samsarica dove le condizioni per la pratica spirituale sono perfette, evitando così di subire l'ordinario processo della morte.

Chi non è esperto nel 'pho-ba lo può praticare con l'aiuto di un Lama, il quale deve sincerarsi che la persona sta effettivamente morendo (verificando lo stato delle nāḍī, il movimento del rluṅ e il raffreddarsi del corpo). I segni della riuscita della pratica sul corpo altrui sono : un ciuffo di capelli che si stacca nell'area della fontanella, un calore o un vapore che si sente o si vede uscire dalla sommità del capo, o un frammento d'osso che si stacca dal cranio.

Anche quando si compie il 'pho-ba per se stessi si dovrebbe esser sicuri di stare veramente *morendo*, cioè che la situazione è irreversibile<sup>1</sup> perché sta per dissolversi l'elemento aria e quindi il respiro è sul punto di cessare o addirittura perché è appena cessato.

## 5°)

C] Se il 'pho-ba non riesce<sup>2</sup> o comunque si tratta di persona *non matura spiritualmente*, quando il respiro sta per cessare si adagia il morente sul fianco destro<sup>3</sup>; e quando il respiro è cessato, con la forza della concentrazione<sup>4</sup> egli distoglie i rluṅ grossolani dei 4 elementi dal fluire nelle due nāḍī laterali (e quindi anche la coscienza viene sottratta a quel moto) e li riversa e raccoglie nell'avadhūti : da dove - come vedremo - uscirà dal brahmarandhra.

Dalla cessazione del respiro (pur mantenendosi ancora il battito cardiaco e la circolazione del sangue) incomincia la DISSOLUZIONE INTERNA, che dura circa 20 minuti<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Se la coscienza venisse proiettata fuori del corpo prematuramente, potrebbe non essere più in grado di ritornarvi e allora si creerebbe il karma negativo di un suicidio.

<sup>2</sup> Impedimento alla pratica è la presenza, nella stanza, di materiali di origine animale e di pellicce ; un altro ostacolo è il fumo che - come tutte le altre droghe - blocca l'avadhūti.

Il successo del 'pho-ba dipende soprattutto dalla nostra fede e devozione e dal mantenere puri i samaya.

<sup>3</sup> La migliore posizione per morire è quella di meditazione ; se non è possibile, ci si mette nella "posizione del leone", in cui :

- il corpo è coricato sul fianco destro ; le gambe sono distese e solo leggermente ripiegate ; il braccio sinistro è posato sul fianco sinistro ;
- la mano destra sta sotto la guancia corrispondente chiudendo l'orecchio destro col pollice, l'occhio destro con l'indice, la narice destra col medio, la bocca col mignolo, mentre l'anulare è libero.

Infatti, sul lato destro del corpo si trovano le nāḍī che stimolano il 'rluṅ karmico' dell'illusione. La pressione a cui vengono sottoposte giacendo nella suddetta posizione e la chiusura della narice destra, bloccano le nāḍī e facilitano sia il riconoscimento della luminosità che sorge alla morte sia l'uscita della coscienza dalla fontanella (mentre tutte le altre aperture sono chiuse).

<sup>4</sup> E se invece fosse assopito, lo si aiuta premendogli con le dita - a destra e a sinistra del collo - le due vene giugulari ('che provocano il sonno') finché cessano di pulsare.

<sup>5</sup> E' durante questo periodo che la persona che assiste il morente inizia la lettura del Bar-do thos-grol (per provocare in lui il riconoscimento consapevole della Chiara Luce fondamentale, che apparirà

La dissoluzione interna consiste nel fatto che la coscienza grossolana si dissolve nella coscienza sottile : più precisamente, nel dissolversi dello “skandha della coscienza”<sup>1</sup>, nel senso che cessano gli 80 stati mentali concettuali di tipo grossolano e superficiale (cioè 33 pensieri discriminanti derivanti dall’avversione, 40 dall’attaccamento e 7 dall’ignoranza) e iniziano a manifestarsi quelli più sottili e profondi, nei quali la mente diviene progressivamente meno dualistica. A mano a mano che muore ciò che oscura la mente (i 3 kleśa suddetti), essa comincia a divenire sempre più pura, trasparente e splendente fino a che si rivelerà la vera natura della mente, la nostra più intima essenza : la “natura di buddha”, che non cambia mai ed è imperitura.

In particolare, si tratta di 3 stati mentali, detti “dell’apparizione bianca, rossa e nera” : apparizioni tutte luminose e splendenti.<sup>2</sup>

Avviene cioè che tutti i rluṅ delle nāḍī destra e sinistra *aldisopra* del cuore si dissolvono nell’avadhūti attraverso la sua apertura posta nella corona, cosicchè si scioglie il nodo di tale cakra e il thig-le *bianco* scende lungo l’avadhūti da lì<sup>3</sup> fino alla *sommità* del nodo del cuore : durante la discesa e quando esso arriva qui, lo stato mentale dei 33 tipi di pensieri discriminanti derivanti dall’avversione e i rluṅ grossolani che servono loro da supporto si dissolvono<sup>4</sup> nella prima mente sottile (peraltro ancora leggermente dualistica), cioè nello “stato mentale dell’apparizione bianca” (snaṅ ba dkar lam pa’i sems), detto “il vuoto” (stoṅ-pa) o “il 1° vuoto” - nel quale appare solo un luminoso spazio vuoto, cioè si sperimenta una grande luce bianca simile al sorgere della luna piena in una notte serena.

Grazie a questa purificazione, il *corpo* impuro si trasforma nel nirmāṅakāya e si sperimenta la sua essenza, la Saggazza della Gioia che è aldilà della comprensione dualistica : se si riconosce tale unione di gioia e saggezza, si raggiungerà l’Illuminazione nello stato di Vajrasattva (l’essenza del corpo di tutti i buddha).

## 6°)

Successivamente tutti i rluṅ delle nāḍī destra e sinistra *aldisotto* del cuore si dissolvono nell’avadhūti attraverso la sua apertura posta nel perineo (o nel sesso), cosicchè si allentano i nodi dell’organo sessuale e dell’ombelico e il thig-le *rosso*

---

successivamente). Questa lettura fa parte della tecnica detta “liberazione per mezzo dell’ascolto” : lettura di testi fatta al morente o al morto, detti ‘presentazioni’ perché gli presentano il processo in corso e le pratiche da effettuare in quel momento. E’ meglio che la lettura della ‘presentazione’ inizi prima della morte vera e propria.

Altre tecniche usate al momento della morte sono riportate nella 2ª parte dell’appendice.

<sup>1</sup> Si tratta della mente o coscienza individuale, ordinaria (vijñāna), che funziona in modo duale con la percezione di soggetto e oggetto.

<sup>2</sup> La luce - che a livello samsarico è ciò che permette l’apparire di tutti i fenomeni - esprime qui l’esperienza della coscienza che si svuota gradualmente della polarità soggetto/oggetto , cioè di ogni contenuto.

<sup>3</sup> La “goccia bianca” (l’energia ottenuta dal principio generativo paterno al momento del concepimento) risiede abitualmente nel cakra della corona, trattenuta dal rluṅ - che ora ritirandosi non ve la mantiene più. Essa simboleggia l’upāya.

<sup>4</sup> Con la conseguenza che se ci compaiono davanti anche i nostri peggiori nemici non proviamo nessun sentimento di odio.

sale dall'ombelico<sup>1</sup> lungo l'avadhūti : quando esso arriva *sotto* il nodo del cuore, lo "stato mentale dell'apparizione bianca" e il rluṅ sottile che gli serve da supporto si dissolvono in una mente ancora più sottile, cioè nello "stato mentale del *rosso accrescimento* (o dell'incremento rosso)" (mched pa dmar lam pa'i sems), detto "il molto vuoto" (šin-tu ston-pa) o "il 2° vuoto" - nel quale appare solo uno spazio pervaso dalla luce solare al tramonto. Qui scompaiono i 40 tipi di pensieri discriminanti derivanti dall'attaccamento.<sup>2 3</sup>

Grazie a questa purificazione, la *parola* impura si trasforma nel saṃbhogakāya e si sperimenta la sua essenza, la Saggezza della Gioia Suprema (più profonda della precedente) : se si riconosce tale unione di gioia e saggezza si ottiene lo stato di Amitābha (l'essenza della parola di tutti i buddha).

## 7°)

Se non si riesce a raggiungere l'Illuminazione nel precedente stadio, tutti i rluṅ superiori ed inferiori all'interno dell'avadhūti si raccolgono in esso in corrispondenza del cuore, cosicché si allenta il nodo di questo cakra : il thig-le bianco (che è sopra il nodo) scende e quello rosso (che è sotto il nodo) sale, incontrandosi in mezzo al "thig-le indistruttibile". In altre parole, quest'ultimo è il luogo in cui convergono progressivamente tutti i rluṅ sottili e le coscienze ad essi corrispondenti. Quando ciò avviene, lo "stato mentale del rosso accrescimento" e il rluṅ sottile che gli serve da supporto si dissolvono in una mente ancora più sottile, cioè nello "stato mentale del *nero quasi-ottenimento* (o del nero approssimarsi all'ottenimento)" (ñer thob nag lam pa'i sems) - che si divide in due fasi :

a) dapprima appare alla coscienza un vacuo cielo inondato di luce nera (si ha l'esperienza del buio più assoluto), detto "il grande vuoto" (ston-pa chen-po) o "il 3° vuoto". Qui scompaiono gli ultimi 7 tipi di pensieri discriminanti (quelli derivanti dall'ignoranza).<sup>4</sup>

In questo istante, grazie a tale purificazione, la *mente* dualistica si trasforma nel dharmakāya e si sperimenta la sua essenza, che è la Saggezza Oltre la Gioia (più intensa della precedente) : se si riconosce tale unione di gioia e saggezza, si ottiene lo stato di Vairocana (l'essenza della mente di tutti i buddha) ;

b) essendosi completamente sciolti i nodi del cakra del cuore, ora i due thig-le si separano (e si dissolvono nelle due rispettive gocce del "thig-le indistruttibile") e tutti i rluṅ all'interno dell'avadhūti si dissolvono nel "rluṅ sottilissimo che sostiene la vita" situato pure nel "thig-le indistruttibile" : per cui si verifica un periodo di *svenimento* o deliquio della coscienza empirica e ordinaria (vijñāna) che aveva finora accompagnato l'individuo<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> La "goccia rossa" (l'energia ottenuta dal principio generativo materno al momento del concepimento) risiede abitualmente nel cakra dell'ombelico, trattenuta dal rluṅ - che ora ritirandosi non ve la mantiene più.

Essa simboleggia la saggezza.

<sup>2</sup> La conseguenza è che qualunque oggetto piacevole si presentasse in tutta la sua bellezza al morente, questi non proverebbe alcun desiderio.

<sup>3</sup> L'ordine delle due fasi 5 e 6 (apparizione bianca e rosso accrescimento) è variabile : dipende se nell'individuo prevale l'odio o l'attaccamento.

<sup>4</sup> Con la conseguenza che qualsiasi immagine sorga adesso davanti al morente non produrrà in lui alcuna reazione, positiva o negativa.

<sup>5</sup> Con lo svenimento si ha la *cessazione del battito cardiaco*, desumibile dall'assenza di qualsiasi movimento nella carotide. Ora, dato che non vi è più né respiro né battito cardiaco sembra che la morte sia avvenuta : invece, la coscienza non ha ancora abbandonato il corpo.

In questa situazione peraltro, mentre da un lato la coscienza ordinaria si oscura, dall'altro si attivano e si rendono manifesti nell'avadhūti il rluñ e lo stato mentale (sems) "sottilissimi" (che normalmente sono inoperanti e latenti), per cui si sperimenta - circa 20' dalla cessazione del respiro - un'estrema lucidità mentale, cioè la "*chiara luce* ('od-gsal) *della morte*", detta anche "vuoto totale" (thams-chad ston-pa) o "il 4° vuoto": in altre parole, è la coscienza empirica che sviene, svelando la (o rivelandosi come) pura coscienza sotto forma di una luce trasparente. Il principio cosciente - nel livello più sottile - assume il suo stato naturale, autentico ed originario (aldilà dell'illusione concettuale data dal dualismo dei pensieri discorsivi) e la sua primitiva purezza (non offuscata dalle oscurità karmiche), e si manifesta e si rivela come uno stato mentale consistente in un'apparizione inalterata ed immobile di limpidissima vacuità, simile al colore di un terso cielo autunnale all'alba.

Tale luce, che sorge naturalmente e spontaneamente nell'avadhūti, è la "luce della Dharmatā" (cioè della pura essenzialità o realtà fondamentale o essenza della realtà) ed è detta "Chiara Luce madre" (ma'i 'od-gsal) in contrapposizione a quella detta "Chiara Luce figlia" (bu'i 'od-gsal) o "Chiara Luce del sentiero" che sorge quando, da vivi, i rluñ vengono fatti intenzionalmente dissolvere nell'avadhūti mediante il potere della meditazione.<sup>1</sup> La "Chiara Luce figlia" è il mezzo che abbiamo per poter a sua volta riconoscere la "Chiara Luce madre" al momento della morte: è un po' come avere la foto di una persona sconosciuta che dobbiamo incontrare alla stazione. Questo riconoscimento della "Chiara Luce madre" è detto "unione delle due Chiare Luci madre e figlia".

Lo stato di svenimento della coscienza ordinaria o la condizione di Chiara Luce possono durare per un periodo che varia a seconda del karma, in media da un attimo a 3 giorni e mezzo (o 4 e mezzo), periodo in cui il principio cosciente resta nel corpo. In particolare,

- nel caso di uno yogi, la Chiara Luce permane tanto a lungo quanto egli è capace di restare senza distrazioni nella natura della mente: per chi è spiritualmente avanzato, il periodo può essere perfino di due settimane o anche più<sup>2</sup>;
- per la maggior parte delle persone, che non riconoscono la Chiara Luce, essa dura solo un istante, per cui lo stato d'incoscienza si protrae per i suddetti 3 giorni e mezzo.

La morte vera e propria è l'istante in cui cessa la suddetta Chiara Luce e "corpo e mente sottilissimi" fuoriescono, in modo naturale e definitivo, dal "corpo grossolano".

<sup>1</sup> La "Chiara Luce madre" è anche definita "Chiara Luce fondamentale" (gzi'i 'od-gsal) in opposizione alla "Chiara Luce secondaria", che apparirà in seguito.

<sup>2</sup> Durante tale periodo - stando nella posizione del "leone dormiente" o in quella di meditazione - il volto conserva un po' di colore, la testa è eretta, il naso non s'infossa, la pelle rimane morbida ed elastica, il corpo non s'irrigidisce, lo sguardo conserva una luce dolce e compassionevole ed esiste ancora calore nel cuore. In questo caso si dice che la persona rimane cosciente nella Chiara Luce. Nel momento in cui la Chiara Luce diviene inattiva, la persona è morta (questo momento è riconoscibile dal fatto che il corpo si accascia, comincia a deteriorarsi e a mandare cattivo odore).

a] Dunque, quando appare la Chiara Luce, il morente deve formulare il “voto del bodhisattva” e riconoscere che egli stesso è quella luce, ossia che la natura della propria mente è vacua e lucida, è un vuoto luminoso - che è poi la natura dei buddha<sup>1</sup>. Solo *chi è pratico della meditazione Mahāmudrā o del khregs-chod*,<sup>2</sup> tramite l’introspezione meditativa (vipaśyanā) saprà riconoscere la Chiara Luce - senza provare paura alcuna - per quello che essa è: la vera natura (od intima essenza) della mente umana, ossia la realtà stessa della nostra natura spirituale nella sua condizione originaria. Essa è la “natura di buddha” (tathāgatagarbha) o vacuità: la totale apertura della mente, il fatto che essa è vuota di ogni caratteristica limitativa e dualistica. Il riconoscere questa luce fa sì che il morente squarci definitivamente il velo della māyā e realizzi istantaneamente il Dharmakāya<sup>3</sup>.

La presenza di questa Chiara Luce viene espressa - per necessità del processo meditativo - in 4 simboli:

- Samantabhadri = vacuità della mente
- Samantabhadra = consapevolezza della mente
- Dharmakāya = l’unione inseparabile delle suddette vacuità e consapevolezza
- Amitābha = la presenza in noi di quell’unione.

In sintesi, col riconoscere quella Chiara Luce, il rluṅ e il sems sottilissimi (sotto forma di luce) abbandonano il cuore ed escono dal corpo *tramite il brahmarandhra*, dissolvendosi nel Dharmadhātu, dove si unificano e si amalgamano con Amitābha (visualizzato in alto, nel cielo), che è la rappresentazione simbolica del Dharmakāya.

In altre parole, un bravo meditatore sperimenta la Chiara Luce in uno spazio onnipervadente, non-dimensionale e privo di un centro di riferimento: la coscienza entra in una condizione di illimitatezza, sinonimo di nirvāṇa. L’esperienza della Chiara Luce consiste nell’entrare nella luce del Dharmakāya, che è totale vacuità e conoscenza: la Liberazione è raggiunta;

b] ma quando si rivela la Chiara Luce, non per tutti è facile riconoscerla per quello che è (cioè per la chiarezza radiosa della natura essenziale della mente) perché - anche se si sono dissolti l’avversione, l’attaccamento e l’ignoranza - permangono le abitudini, le propensioni e le tendenze prodotte dal karma negativo, contratte nelle vite precedenti e celate nella profondità della mente ordinaria. Sono i residui di queste abitudini passate - unitamente alla paura per la nuova situazione in cui viene a trovarsi il morente - che possono impedire il suddetto riconoscimento, evitando così che la Liberazione avvenga nel modo sopra indicato<sup>4</sup>.

Dunque, se si verifica questo ostacolo o si tratta comunque di una *persona non matura spiritualmente*, nel cakra del cuore si produce un lieve fremito o sussulto, per cui il “thig-le indistruttibile” del cuore si capovolge e si apre: i sottilissimi “thig-le bianco e rosso” ricevuti dai genitori al momento del concepimento e che

<sup>1</sup> Riconoscere la Chiara Luce non significa che la mente percepisca qualche cosa, ma che prende coscienza della propria vera natura originaria (che è contemporaneamente non-dualità e luminosità).

<sup>2</sup> Sul khregs-chod vedi il paragrafo "Atiyoga" sub "L'anuttarayogatantra".

<sup>3</sup> Se poi - seguendo lo rDzogs-chen - si pratica il thod-rgal, gli atomi che costituiscono il corpo dello yogi si trasformano in pura energia luminosa ed egli, morendo, non lascia corpo materiale perché realizza il “Corpo d’arcobaleno” (‘ja’-lus): cioè gli elementi interiori del corpo fisico si trasmutano nelle loro parti più sottili e raffinate, che appaiono come luci di 5 colori (rimangono nel loro aspetto ordinario solo le unghie, i capelli e il setto nasale).

<sup>4</sup> Normalmente ci identifichiamo con le distorsioni e le sovrastrutture della vera natura della mente a tal punto che - quando la coscienza fondamentale (che è aldilà del dualismo di soggetto ed oggetto) inizia a manifestarsi nella morte - non siamo capaci di reggere l’esperienza. La difficoltà di riconoscere la Chiara Luce proviene dall’abitudine di sentirsi presenti come un punto di vista soggettivo; di qui lo spavento e lo svenimento di fronte alla perdita della sensazione del proprio esistere e alla mancanza di ogni forma di soggettività.

costituiscono tale thig-le si separano, cosicchè si liberano la mente (o principio cosciente) e il rluṅ sottilissimi che abbandonano il “thig-le indistruttibile” e ne escono. E’ dopo circa 30’ dalla cessazione del respiro che il rluṅ smette di trasportare il sems nell’avadhūti e - tornando in circolazione - sfugge, si riversa e dilaga nella nāḍī destra o sinistra. Quindi la mente sottilissima - trascinata dal rluṅ - fuoriesce dal corpo<sup>1</sup> da un’apertura *diversa dal brahmarandhra*<sup>2</sup> e simultaneamente si costituisce l’«essere del bar-do» o «essere intermedio» (bar-do-ba)<sup>3</sup>. Ciò è indicato dalla fuoriuscita di pus (la parte non raffinata del thig-le bianco) dall’organo sessuale e di sangue (la parte non raffinata del thig-le rosso) dal naso. Adesso - e solo adesso - è possibile rimuovere il cadavere per cremarlo<sup>4</sup> o seppellirlo<sup>5</sup>.

L’«essere del bar-do» è causato e costituito - per quanto riguarda il corpo - dall’energia del sottilissimo “rluṅ che sostiene la vita” e - per quanto concerne la mente - dal sottilissimo “stato mentale della Chiara Luce della morte”. La sua nascita avviene in “modo miracoloso” (rdzus-skyes).

Circa il momento in cui avviene tale nascita, va detto che - non appena cessa la Chiara Luce (cioè lo stato di morte) - la coscienza del defunto riattraversa in senso inverso gli altri 7 stadi della dissoluzione: nero quasi-ottenimento, rosso accrescimento, bianca apparizione, lampada a burro, lucciole, fumo, miraggio. Ora, simultaneamente al “nero quasi-ottenimento” la coscienza entra nello “stato intermedio” (bar-do).

L’«essere del bar-do» :

- a) possiede tutti e 5 i sensi e le relative facoltà, tutte integre e complete. Anzi, la sua sensibilità è 9 volte accresciuta rispetto a prima, per cui le immagini e i suoni possono essere così intensi da spaventarlo<sup>6</sup>. E inoltre è chiaroveggente; può vedere e sentire gli altri esseri, ma questi non possono vederlo o comunicare con lui (a meno che non siano chiaroveggenti); può parlare per brevi attimi con altri “esseri del bar-do”;
- b) a causa della presenza dei 5 elementi, la sua costituzione gli sembra solida e crede di esistere realmente, come pure crede reali le esperienze che prova; sente gli stimoli della fame; vive di odori e si nutre del fumo delle offerte (ma

<sup>1</sup> Provocando un’esperienza luminosa simile ad un miraggio in un continuo succedersi di vibrazioni e un’esperienza sonora simile ad un gran boato.

<sup>2</sup> Uscirà dall’ano chi rinascerà come essere infernale; dalla bocca come preta; dall’organo sessuale come animale; dalle orecchie come asura; dagli occhi come essere umano; dall’ombelico come deva del Kamadhātu; dal punto tra le sopracciglia come deva del Rūpadhātu; dalla sommità del capo (4 dita dietro l’attaccatura frontale dei capelli) come deva dell’Arūpadhātu. Secondo altra tradizione, dal naso si rinasce come essere umano o come yakṣa e dagli occhi (incluso il ‘terzo occhio’) come deva del Rūpadhātu.

<sup>3</sup> Il Bar-do Thos-grol lo chiama “corpo mentale o psichico” (yid-lus, manomāyākāya).

<sup>4</sup> Certi realizzati (siddha), quando il loro corpo viene cremato, lasciano tra le ceneri delle specie di perle di 5 colori (bianche, azzurre, gialle, rosse e verdi) - dette ‘ring-bsrel’ - che sono una manifestazione dei Buddha delle 5 Famiglie e delle relative 5 Sagezze.

<sup>5</sup> Toccando il morto (ad es. per praticare un’iniezione), si attira la sua coscienza verso il punto toccato: così, se questo è aldisopra della cintola si attira la coscienza verso una delle “porte impure” del capo, mentre se si tratta - ad esempio - del ginocchio, la si attira verso le “porte inferiori”. In entrambi i casi il risultato sarebbe una rinascita samsarica. Perciò è bene evitare di toccarlo almeno nella prima ora che segue la morte, meglio ancora per 3 giorni, o prima che si sia effettuato il ‘pho-ba. E se è necessario toccarlo, bisogna prima farlo alla sommità del capo.

<sup>6</sup> Chi sta attraversando il bar-do dispone temporaneamente di una facoltà di comprensione estremamente accresciuta, di straordinari poteri di concentrazione, di speciali capacità di chiaroveggenza e telecinesi, della malleabilità necessaria per diventare qualsiasi cosa si possa immaginare e dell’apertura mentale indispensabile per poter essere radicalmente cambiato da un pensiero, un’immagine o un insegnamento. Ed è proprio questo il motivo per cui egli può essere istantaneamente liberato al solo comprendere in che punto si trovi del bar-do, cosa sia la realtà, dove siano i pericoli.

- solo di quelle bruciate appositamente per lui)<sup>1</sup> ; non può vedere la luce del sole e della luna, ma vive in un continuo crepuscolo grigio (una pallida luminescenza che rischiarava lo spazio immediatamente davanti a sé) ;
- c) ha un corpo eterico (composto di materia allo stato elementare), rarefatto, leggero, mobile, sottilissimo, indistruttibile, imponderabile, permeabile<sup>2</sup>: non avendo il supporto fisico di un corpo materiale grossolano, non lascia orme sul terreno, può attraversare gli oggetti senza esserne bloccato e in un istante può andare dovunque<sup>3</sup> ; non proietta ombra. Essendo fatto di energia sottile, anche le sue sensazioni di fame, stanchezza, ecc. sono di natura esclusivamente mentale ; né gli si può arrecare materialmente offesa come ad un ordinario corpo fisico ;
- d) ha l'aspetto, la taglia e il colore dell'essere senziente in cui si reincarnerà<sup>4</sup> ;
- e) vive in modo disorientato ed ansioso perché ora manca la sicurezza e la continuità dell'ambiente esterno e delle condizioni interiori della mente : ci si muove continuamente tra luoghi familiari e luoghi sconosciuti, alcuni meravigliosi, altri brutti e spaventosi, passando rapidamente da un ambiente all'altro ; le proprie azioni cambiano continuamente e se si cammina, subito dopo ci si può ritrovare a mangiare, a dormire o a sedere ; il cibo può sembrare all'inizio delizioso e improvvisamente diventare disgustoso ; gli altri esseri possono apparire amichevoli e poi strani ed intimidatori ; la propria mente è incontrollata, cambia in continuazione e passa senza sosta da un pensiero all'altro in rapida successione; vi è agitazione fisica e mentale e si vaga alla ricerca di un nuovo corpo accompagnati da un senso di panico ed ansia ;
- f) ha una vita che può durare - in base al karma - da un istante a 7 giorni<sup>5</sup> ; se al 7° giorno non si è reincarnato, sperimenta brevemente gli 8 segni della morte (miraggio, ecc.) e poi una seconda volta in senso inverso, rinascendo in un 2°

<sup>1</sup> Infatti si nutre dell'odore dei cibi (purché gli vengano offerti), non della loro sostanza. Per offrirgli l'odore si arrostitisce sulle braci un pizzico di farina mescolata con un po' del cibo del giorno. Ciò può dargli una sensazione di sazietà (ovviamente, di natura puramente mentale).

<sup>2</sup> Questo corpo - che non è come quello "grossolano" di quando si è in vita, fatto di carne e di sangue - è qualcosa di simile alla luce, ma invisibile, e comunque composto di atomi molto sottili. È analogo al corpo che sperimentiamo nei sogni, cioè al "corpo onirico" che la mente (o coscienza) crea per sé, traendolo dalla propria immaginazione : un corpo che vede, ascolta, annusa, assaggia e tocca attraverso sensi fittizi, costituito da energie (rluṅ) sottili strutturate dalle immagini presenti nella mente, un corpo che vive il suo mondo immaginario durante il sogno come il "corpo fisico" durante il risveglio. Quando questo risveglio sopraggiunge, il "corpo onirico" svanisce ma la mente continua a fare esperienze in un corpo e in un mondo differenti.

Anche se sottile, il corpo del 'bar-do-ba' è comunque un'incarnazione della coscienza - che sorge attraversando in senso inverso le 8 fasi della dissoluzione (cioè, a partire dalla Chiara Luce).

<sup>3</sup> Salvo che nel "vajrāsana" - il seggio a Bodh Gaya dove Śākyamuni ha ottenuto (e i futuri manuṣibuddha otterranno) l'Illuminazione - e nell'utero della sua futura madre. Se ciò avvenisse, infatti, il corpo mentale metterebbe fine alla sua stessa esistenza rispettivamente con la buddhitā e con la rinascita.

<sup>4</sup> La sensazione di avere tali caratteristiche sorgerà nel "srid-pa'i bar-do".

Per quanto riguarda la taglia, se rinascerà come umano è quella di un bambino di 5 o 6 anni (o di 8-10, per altri). Il colore del corpo è di legno bruciato se rinascerà come essere infernale ; come l'acqua se preta ; fumoso se animale ; dorato se essere umano o deva del Kāmadhātu ; bianco se deva del Rūpadhātu.

Pertanto, quando una persona dice di aver visto e parlato con lo spirito di un morto, non l'ha visto nel suo "stato intermedio", perché qui non si manifesta nella forma della vita trascorsa ma in quella della rinascita futura. Inoltre, quell'essere è visibile solo agli altri "esseri del bar-do" ed ai chiaroveggenti, e perciò non può comunicare coi familiari e gli amici della vita precedente. Costoro comunicano quindi in realtà con un preta che ha assunto l'aspetto del defunto.

<sup>5</sup> Per la Scuola dGe-lugs-pa, normalmente dura 7 giorni.

bar-do. Questo processo si può ripetere fino a 7 volte, entro cui rinascerà necessariamente in uno dei 6 regni samsarici<sup>1</sup>.

Il Bar-do Thos-grol precisa che - col sorgere dell'”essere del bar-do” - la mente diventa cristallina, lucida e serena, cioè dopo circa mezzora dalla cessazione del respiro appare all'esterno del corpo la “*Chiara Luce secondaria*” (‘od-gsal gñis-pa). Essa è la 2<sup>a</sup> manifestazione della Luce della Realtà e dura 20 minuti o anche meno. Il bar-do-ba fluttua nella stanza vagando vicino al cadavere, sente il pianto dei parenti (che chiama senza però esser sentito) e - pur vedendo esanime il proprio corpo - non si rende conto della morte avvenuta e si chiede cosa gli sia capitato.

Per riconoscere quella Luce, chi abbia in vita seguito il metodo dello Stadio di Completamento (“rdzogs-rim”) deve comportarsi come indicato sub a) a proposito della Chiara Luce fondamentale ; mentre se ha praticato lo Stadio di Generazione (“bskyed-rim”) - in cui era esperto nella visualizzazione delle divinità - deve concentrarsi sullo yi-dam con cui si identificava in vita, sviluppando così la consapevolezza che la Chiara Luce secondaria è appunto quello yi-dam (che peraltro è in effetti solo apparente ed irreale): a seguito di tali metodi, il principio cosciente - che prima si domandava se era davvero morto o no - diventa immediatamente chiaro : in altre parole, il “corpo mentale” si trasforma nel Puro Corpo Illusorio (dag-pa'i sgyu-lus). Quando ciò avviene, egli riconosce l'identità della Luce Figlia (realizzata da vivo) e della Luce Madre (sperimentata ora come la Chiara Luce secondaria), il che provoca la Liberazione.

Il Bar-do Thos-grol prosegue affermando che se non si è riconosciuta neppure la Seconda Luce (e quindi non si è ottenuta la buddhità a livello dharmakāya), il giorno successivo ai 3 giorni e mezzo di svenimento il principio cosciente<sup>2</sup> nasce ad un nuovo stato dell'esistenza intermedia, detto “bar-do dell'esperienza della Realtà”.

## B) bar-do dell'esperienza della realta'<sup>3</sup>

### (chos-ñid bar-do)

In questo bar-do si sperimenta la realtà non più come emozioni samsariche e confuse o come cose e fenomeni singoli e concreti (come quando il defunto era in vita) e neppure come vacuità luminosa a livello di dharmakāya (come quando si riconosce la Chiara Luce), bensì sotto forma di simboli : immagini e visioni luminose e colorate, che sono la variazione e l'ispessimento di quella incolore ed uniforme Chiara Luce e che hanno l'aspetto divino del sambhogakāya, rappresentato dai 5 Tathāgata e dal loro sèguito. La loro momentanea apparizione non ha però esistenza oggettiva (anche se così sembra a persone non iniziate), perché si tratta in

<sup>1</sup> Quindi, fino ad un totale di 49 giorni - che è la durata massima della vita dell'”essere del bar-do”. Per altri, tale periodo è solo la durata massima del “bar-do del divenire” (che peraltro dura in media 21 giorni).

Peraltro, per chi si trova nel bar-do, il tempo non corrisponde a quello umano bensì a quello che si sperimenta nella meditazione profonda : per cui, ad es., un giorno può bruciare in un istante.

<sup>2</sup> Detto bag-chags yid-lus = “corpo mentale fatto di tendenze inconse”.

<sup>3</sup> Si tratta del “Bar-do della Dharmatā”. Dharmatā è la natura intrinseca di tutte le cose, l'essenza della cose così come sono, la vera natura dell'esistenza fenomenica.

effetti della proiezione ed esteriorizzazione di contenuti della nostra coscienza, simboli nei quali si traduce e si riflette il nostro pensare e il nostro modo di vedere le cose : tali deità sono espressioni e personificazioni di ciò che sperimentiamo come esistenza fisica, mentale ed emotiva (elementi, skandha, azioni, eventi, modo di vita, pensieri, sentimenti, ecc.), ossia delle leggi fondamentali e delle forze elementari che operano sotto l'apparente complessità della vita. In altre parole : la natura di tali visioni non è arbitraria, ma dipende karmicamente dai condizionamenti prodotti durante l'esistenza in vita : sono le azioni compiute, le parole pronunciate e i pensieri nutriti in vita che modellano ora le produzioni della mente.

Le deità assumono differenti aspetti :

- a) pacifico (cioè calmo, mite, rilassato, teneramente affascinante, splendido e adorno di segni meravigliosi) : rappresenta la coscienza nel suo aspetto di pura conoscenza, maturità spirituale, saggezza ed Illuminazione ;
- b) irato (cioè feroce, furioso, terribile e pauroso) : rappresenta la coscienza nel suo aspetto di intelletto, di razionalità, di pensiero discriminante, concettuale e dualistico.

Le divinità si presentano in serie, prima le pacifiche e poi le irate, per 14 giorni consecutivi : il defunto, vincendo l'attrazione o la paura, dovrebbe identificarsi in una di esse<sup>1</sup>. Come la Chiara Luce viene riconosciuta solo da chi è esperto nella pratica del khregs-chod, soltanto chi ha praticato il thod-brgal dello Dzogs-chen e ha imparato a riconoscere le divinità con la pratica di visualizzazione dello Stadio di Generazione potrà vederle ed unirsi a loro ; chi non ha meditato percepirà solo dei suoni, dei lampi accecanti che si dissolvono in un baleno.

## I PRIMI 6 GIORNI.

Nei primi 6 giorni del "Bar-do dell'esperienza della Realtà" appaiono le divinità *pacifiche*.

In particolare, nei giorni dal 1° al 5° sorgono nell'ordine le seguenti divinità, il cui simbolismo è il seguente :

---

<sup>1</sup> Se una divinità viene descritta - ad es. - con la testa di leone o in posa di bere sangue, significa che quello è il modo migliore per avvicinarsi alla vera natura della divinità, che non ha realmente una testa leonina o sete di sangue. Una tale raffigurazione sorge dall'"inconscio collettivo", essendo una delle immagini archetipe che nidificano nella coscienza individuale e che appaiono quando le energie vitali si mutano in quelle assai più potenti della meditazione profonda o del periodo del bar-do.

BUDDHA <sup>1</sup>		BODHISATTVA		TERRE PURE dei buddha	DIREZIONE dello spazio dal- la quale appaio- no i buddha	LUCHE dei buddha - ELEMENTO corrispondente	LUCHE dei regni samsarici <sup>2</sup>
maschili o Tathāgata	femminili o Prajñā	maschili (e tipo di coscienza)	femminili (e oggetti delle coscienze)				
Vairocana	[Ākāśā]dhātviśvarī	—	—	Ghanavyūha	centro o zenit	azzurra etere	bianca deva
Akṣobhya <sup>3</sup>	Locanā	Kṣitigarbha (visiva)	Lāsyā (forme)	Abhirati	est	bianca acqua	nerastra inferni
Ratnasambhava	Māmakī	Maitreya (tattile)	Puṣpā (pensieri passati)	Śrīmat	sud	gialla terra	azzurra uomini
Amitābha	Pāṇḍarā[vasinī]	Ākāśagarbha (uditiva)	Mālā (suoni)	Sukhāvātī	ovest	rossa fuoco	gialla preta
Amoghasiddhi	[Ārya]tārā	Samantabhadra (egoica)	Dhūpā (pensieri futuri)	Prakuta	nord	verde aria	rossa asura
		Avalokiteśvara (olfattiva)	Gītā (odori)				
		Mañjuśrī (universale)	Alokā (pensieri indeterminati)				
		Vajrapāṇi (gustativa)	Gandhā (sapori)				
		[Sarva]nīvara- ṇaṣṭkambhin (intellettuale)	Naivedya <sup>4</sup> (pensieri at- tuali)				

<sup>1</sup> Per altri attributi e corrispondenze, v. il capitolo sui 5 Dhyānibuddha.

<sup>2</sup> Mancano qui la luce verde degli animali e la corrispondente luce di 5 colori della Saggiamente Innata (dag-pa lhan-cig-skyes-pa'i ye-śes), che appariranno rispettivamente nel 6° e 7° g.

<sup>3</sup> Talora chiamato Vajrasattva, perché è il capo della Famiglia del Vajra.

<sup>4</sup> O Nartya.

Ciascuna delle suddette divinità esprime la modalità illuminata di un aspetto della nostra esperienza impura ; così

- \* i 5 Tathāgata sono l'aspetto puro dei 5 skandha dell'io;
- \* le 5 Prajñā « dei 5 elementi dell'io e dell'ambiente fisico ;
- \* gli 8 Bodhisattva « degli 8 tipi di coscienza ;
- \* le 8 Bodhisattva « degli oggetti degli 8 tipi di coscienza.

Sia la visione pura delle Famiglie di buddha e delle loro saggezze sia la visione impura degli skandha e dei kleśa hanno una natura fondamentale identica. Così :

- ciò che nella mente ordinaria si manifesta come un pensiero di *attaccamento*, riconosciuto nella sua vera natura appare, libero dall'egocentrismo, come *saggezza discriminante* di Amitābha ;
- ...*avversione*, ...come *saggezza simile a specchio* di Akṣobhya ;
- ...*ignoranza*, ...come *saggezza dell'infinita potenzialità* di Vairocana ;
- ...*orgoglio*,...come *saggezza dell'uguaglianza delle cose* di Ratnasambhava;
- ...*invidia*, ...come *saggezza dell'agire perfetto* di Amoghasiddhi.

I 5 kleśa sono tali perché non ne riconosciamo la vera natura : mediante il riconoscimento vengono purificati, liberati e trascesi, e si presentano come la manifestazione stessa delle 5 saggezze. Se ciò che si manifesta nel bar-do non viene riconosciuto come tali saggezze, la nostra percezione viene influenzata dall'egocentrismo, nel senso che questo egocentrismo trasforma “ciò che percepiamo” (sia l'esperienza interiore quanto il mondo esterno) nell'illusione samsarica ed impura. Viceversa, quando un kleśa è percepito in maniera pura o trasceso, viene sperimentato come saggezza : detto diversamente, la saggezza è l'aspetto purificato dei kleśa.

La luce sfolgorante della saggezza è accompagnata da altre luci e suoni più confortanti e gradevoli. Queste luci, opache e diffuse, sono le nostre tendenze inconscie abituali accumulate attraverso l'avversione, l'attaccamento, l'ignoranza, l'avidità, l'invidia e l'orgoglio, cioè attraverso le emozioni che determinano i 6 regni samsarici. E - non potendo sopportare la vista delle divinità sfolgoranti - veniamo attratti istintivamente verso queste luci morbide, cioè il richiamo delle nostre tendenze abituali ci attira verso una rinascita samsarica.

Il defunto dovrebbe riconoscere che la luce sfolgorante della divinità, così accecante ed abbagliante, non ha esistenza esterna intrinseca ma è la manifestazione di quel Tathāgata (e della sua saggezza divina) presente nella mente, è la luminosità e radiosità spontanea della vera natura della mente stessa : si tratta quindi di essere consapevoli che quella luce e la mente sono una cosa sola.

Nel contempo, dovrebbe evitare di lasciarsi sedurre dalla luce blanda, più dolce e gradevole, di seguirla ed attaccarvisi, perché diversamente rinascerrebbe nel regno samsarico che essa rappresenta. Infatti, normalmente ci identifichiamo con le distorsioni e le sovrastrutture della vera natura della mente a tal punto che - quando la coscienza fondamentale inizia a manifestarsi nella morte - non siamo capaci di reggere l'esperienza. Gli istinti fondamentali possono emergere dalle profondità del subconscio in modo repentino ed inaspettato : così, la paura fa sorgere l'istinto dell'autodifesa - che è un atteggiamento di chiusura che impedisce di riconoscere la realtà per quello che essa è.

Le esperienze della nostra coscienza non sono altro che la mente stessa ; ma nel bar-do le energie della “natura della mente” ci sembrano reali e assumono un'esistenza oggettiva, ossia sembrano prodursi in un mondo esterno : scambiando le

manifestazioni per qualcosa di separato da noi, prendendole per “visioni esterne”, reagiremo con speranza o paura, ricadendo nuovamente nell’illusione.

Se non c’è il riconoscimento della vera natura di ciò che sorge nella mente, i suoni, le luci e i raggi che si manifestano nel “bar-do della Dharmatā” assumono la realtà oggettiva di sconcertanti fenomeni esterni che stanno accadendo a noi. Il riconoscimento consiste invece nel fatto che tutto ciò che appare è il sorgere dell’energia di saggezza della nostra mente : i buddha e le luci di saggezza non sono separati da noi, ma sono la nostra stessa energia di saggezza. Comprendere ciò, equivale a sperimentare la non-dualità, ed entrarvi è la Liberazione.

Qualora avvenga l’identificazione con la deità, la coscienza del defunto si dissolverà in luce d’arcobaleno (‘ja-‘od) nel cuore di quella stessa divinità e di lì egli entrerà nella Terra Pura di quella stessa divinità<sup>1</sup>, diventando un buddha a livello di saṃbhogakāya<sup>2</sup>. Se invece non saprà identificarsi, nel giorno successivo gli si presenta un’altra divinità : man mano che si procede, la prova dell’identificazione diventa sempre più difficile per il defunto.

Nel 6° giorno appaiono tutte insieme - cioè disposte in un solo maṇḍala - 42 divinità : cioè le 26 predette, i 4 “guardiani delle porte” e le 4 “guardiane delle porte”, i 6 “buddha dei regni samsarici”, Samantabhadra e Samantabhadrī. La loro visione affiora ed emerge dal cakra del cuore del defunto<sup>3</sup> e quindi simboleggiano il principio divinizzato della mente (che ha sede in tale cakra), cioè i pensieri e i sentimenti più sublimi.

A) I Guardiani delle Porte (sgo-ba) hanno un aspetto infuriato e possiedono il terzo occhio della conoscenza mistica. Sorvegliando le 4 regioni cosmiche del maṇḍala (di cui sbarrano le uscite), guidano l’energia cosciente del morto nei recessi della sua mente<sup>4</sup> e nel contempo impediscono a ciò che è al di là delle porte (cioè alle forze tumultuanti in fondo all’inconscio) di erompere all’interno della mente alla prima distrazione e di agitarla (ostacolando così il suo cammino verso l’Illuminazione).

Essi sono connessi e corrispondono alle “4 concezioni estreme del pensiero umano” (nascita e morte, immortalità e dissoluzione, esistenza e non-esistenza, mondo fenomenico e vacuità) che sono tutte da oltrepassare per poter apprezzare l’immensità del nirvāṇa.

B) Le Guardiane delle Porte (sgo-ma) sono delle feroci dākinī che costringono il morto a contemplare il vacuo fulgore della sua mente<sup>5</sup>. Infatti, se egli fugge rifugiandosi nell’orgoglio è da loro catturato col laccio che soffoca ogni possibile

<sup>1</sup> L’insieme di queste sfere spirituali è detto Akaniṣṭha-loka (‘Og-min).

<sup>2</sup> Se il dharmakāya è il sole, il saṃbhogakāya ne rappresenta i raggi : non si può dire che siano due entità separate, perché senza il sole non esisterebbero i raggi. Il nirmaṇakāya ha poi lo stesso rapporto col saṃbhogakāya. Tutti e tre sono il dharmakāya. E l’Illuminazione, in qualsiasi regno o modo (saṃbhogakāya o nirmaṇakāya) avvenga, è l’unificazione col dharmakāya ed è comunque completa e perfetta.

<sup>3</sup> Il defunto si deve sforzare di capire che, benchè quelle immagini sembrano provenire dai regni dei buddha, in realtà l’intero maṇḍala sorge dal suo stesso cuore.

<sup>4</sup> Non c’è scampo di fuga, perché queste visioni sono ineluttabilmente maturate dal karma dell’esistenza passata.

<sup>5</sup> Le dākinī in generale sono impulsi spirituali che spingono sul sentiero della salvezza sorgendo dall’oscurità del subconscio. Quelle di ordine più elevato sono raffigurate nude perché rappresentano la conoscenza della realtà pura e senza ornamenti.

esaltazione dell'io ; se cerca riparo nell'illusione del pensiero, la loro catena lo imprigiona nel vuoto ; se nel defunto sorge l'odio, il suono della campana soffoca ogni vibrazione aggressiva e la voce dell'ira; e con l'uncino ogni passione che gli serve per fuggire viene dissolta nella compassione.

Ogni Guardiana è connessa con uno dei 4 “divini stati illimitati” (brahmavihāra) e veglia su uno dei 4 “tipi di nascita”<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> I 4 tipi di rinascita verranno illustrati più oltre, nel sridpa'i bar-do.

UBICAZIONE DELLE PORTE	GUARDIANI	CONCETTI DUALISTICI ESTREMI	FATTORI CHE VENGONO SUPERATI O DISSOLTI	GUARDIANE	SIGNIFICATO DEI NOMI DELLE GUARDIANE E SIMBOLI	BRAHMAVIHĀRA	TIPI DI NASCITA
est	VIJAYA	nascita e morte	credenza nell'immortalità delle cose e dell'io	AN̄KUSĀ	uncino	amorevolezza	soprannaturale
sud	YAMĀNTAKA	immortalità e dissoluzione	credenza nella limitatezza dualistica delle cose	PĀŚĀ	cappio	compassione	da utero
ovest	HAYAGRĪVA	esistenza e non-esistenza	tutti i sentimenti	ŚR̄ṆKHALĀ	catena	gioia simpatetica	da uovo
nord	AMṚTAKUNḌALĪ	apparenza e vacuità	memoria della vita passata e sensazioni fisiche	GHANṬĀ	campana	equanimità	da calore/umidità

C) I 6 “Buddha dei regni samsarici” sono emanazioni di Avalokiteśvara, disceso nel saṃsāra per insegnare agli esseri che lo abitano le varie pāramitā al fine di superare i kleśa corrispondenti ed ottenere la saggezza relativa.

BUDDHA	REGNO SAMSARICO	KLESHA	PĀRAMITĀ	SAGGEZZA
Indra Śatakratu	deva	orgoglio	meditazione	dell’uguaglianza
Vemacitra	asura	invidia	moralità	del perfetto agire
Śākyamuni	uomini	desiderio	sforzo entusiastico	spontaneamente originata
[Dhruva]siṃha	animali	ignoranza	saggezza	del Dharmadhātu
Jvālamukha	preta	avidità	generosità	discriminante
Dharmarāja	inferi	odio	pazienza	simile a specchio

D) Samatabhadra e Samantabhadrī :

sono il simbolo che personifica il dharmakāya di tutti i buddha, che abbiamo già incontrato quando il principio cosciente del defunto è uscito dal brahmarandhra.

Ancora una volta 4 dei Tathāgata irradiano la luce di saggezza, che unisce il loro cuore a quello del defunto : è come una trama intessuta di raggi luminosi bianchi, blu, gialli e rossi<sup>1</sup>, trapuntata di thig-le (dischi) dello stesso colore. E contemporaneamente appaiono le 6 luci tenui dei regni samsarici. Se ora il defunto ricorda le istruzioni e i consigli ricevuti dal suo Maestro, sarà come quando una madre incontra suo figlio (cioè come ritrovare persone conosciute) : matureranno i frutti di tutta la pratica precedente e - integrando la pratica con l’esperienza del bar-do - si potrà raggiungere l’Illuminazione.

## IL 7° GIORNO.

Nel 7° giorno splendono dal cakra della *gola* - sotto forma di un maṇḍala - 5 dèi, detti “Vidyādhara” (‘detentori della conoscenza’, ‘possessori della sapienza mistica’): grandi iniziati<sup>2</sup> che hanno conseguito la buddhitā grazie all’anuttarayogatantra passando dal regno umano alle Pure Terre delle Dākinī. Per poter entrare in relazione liberativa con gli esseri del proprio tempo, si manifestano sotto forma di incarnazioni umane, ma hanno molti attributi delle divinità feroci (kapāla, mannaia, ecc.). Simboleggiano la parola, la comunicazione, l’insegnamento del Dharma e la recitazione mantrica e quindi il principio divinizzato delle funzioni vocali, l’Illuminazione del piano verbale dell’attività umana: come tali

<sup>1</sup> Manca la luce verde di Amoghasiddhi - cioè la Saggezza dell’agire perfetto - perché in questa dimensione il morto non ha compreso la vera natura della Vacuitā. Apparirà nel 7° giorno.

<sup>2</sup> Uomini o donne, come ad es. gli 84 mahāsiddha indiani.

rappresentano l'aspetto divino del guru tantrico che dissipa l'ignoranza<sup>1</sup> con la sua parola, cioè col suo insegnamento.

La parola è ciò che collega il cuore (da cui sorsero le divinità del 6° giorno) al cervello (da cui sorsero quelle dell'8° giorno) e quindi i vidyādhara non appartengono né all'ordine pacifico né a quello irato<sup>2</sup>, ma sono una via di mezzo : sono impressionanti, maestosi, solenni, fieri ed eroici.

Ciascuno di essi è in unione con la rispettiva compagna, che è una ḍākinī, in posizione di danza. Essi emanano luci di vari colori, che simboleggiano le dimensioni pure delle 5 Saggezze : tra di esse appare anche la brillante luce verde della 'Saggezza che tutto compie'.

I vidyādhara sono i seguenti :

NOME	DIREZIONE	DAKINI
Pad-ma gar-gyi dbaṅ-phyug (“Signora della danza nel lago”)	centro	rossa
Sa-la gnas-pa (“Dimorante sulla Terra”)	est	bianca
Tshe-la dbaṅ-ba (“Signora della vita”)	sud	gialla
Phyag-rgya chen-po (“Grande simbolo”)	ovest	rossa
Lhun-gyi grub-pa (“Nato spontaneamente”)	nord	verde

Come si è detto, sebbene la loro incarnazione sia umana, hanno molti attributi delle divinità feroci :

- nella mano sinistra reggono una kapāla, colma di sangue demoniaco ed altre sostanze tramutate alchemicamente in elisir dell'immortalità (la quale è simbolo dell'Illuminazione) ;
- la mano destra impugna una mannaia dal manico simile a uno scettro, simbolo della saggezza discriminante, e taglia a pezzi la carne e le ossa della vita ordinaria per ricavarne un elisir (proprio come quella saggezza disseziona tutte le parvenze di esistenza intrinseca per rivelare l'elisir della vacuità liberatrice).

Tutto attorno al maṅḍala dei vidyādhara appaiono inoltre moltissime ḍākinī, tra cui quelle

<sup>1</sup> E infatti, insieme ai vidyādhara, appare l'attraente tenue luce verde del mondo animale, effetto karmico dell'ignoranza.

<sup>2</sup> E pertanto non fanno parte delle “100 divinità del bar-do” (42 pacifiche e 58 irate).

– degli 8 Cimiteri : questi sono alcuni luoghi scelti dagli asceti per la loro meditazione e simbolicamente rappresentano le 8 correnti psichiche (aṣṭavijñāna) attraverso cui l'io entra in rapporto con le cose (i 5 sensi, la percezione, la razionalità/intelletto e la coscienza) che devono gradualmente dissolversi con la mente nei vari stadi della meditazione ;

– dei 24 Luoghi Sacri : questi sono i principali 'luoghi del potere sacro'<sup>1</sup> dell'India e del Tibet e simbolicamente sono la natura fondamentale delle forze psico-fisiche dell'uomo, i 24 cakra.

## DALL' 8° AL 14° GIORNO

Con l'8° giorno iniziano ad apparire le 58 deità *infuriate o irate* (khro-ba) nel cakra della *testa*, che simboleggiano il principio divinizzato del ragionamento, delle facoltà mentali, del pensiero dualistico, della memoria, che procedono dall'intelletto.

Queste divinità sono le stesse deità pacifiche sotto un nuovo aspetto, cioè drammatico, furioso e violento : ciò significa - da un lato - che la natura luminosa della coscienza è ora diminuita a tutto vantaggio delle forze opposte, demoniache e terribili delle profondità dell'inconscio (la luce della facoltà intellettuale è adesso indebolita perché oscurata dal mondo dell'istinto) ; e - dall'altro lato - significa che per vincere le negatività e raggiungere l'Illuminazione bisogna essere potenti ed aggressivi nella nostra lotta interiore.

D'altronde, l'orrore rende la mente più attenta e carica di energie : è il modo estremo e attivo con cui il morto - quando la dimensione estatica, serena ed intuitiva (proveniente dal cuore) è svanita - può essere ancora risvegliato e la sua mente essere indotta a scoprire il segreto dell'illusoria natura del bar-do. Ecco perché ora i 5 Tathāgata adottano un atteggiamento feroce per entrare in relazione col subconscio del morto, irrompendo con forza nella sua consapevolezza<sup>2</sup>.

Con lo svolgersi delle visioni prodotte dai due cicli del maṇḍala - quello pacifico e quello feroce - il morto sprofonda in un'angosciosa confusione perché questo mutamento avviene in modo repentino, violento, come se la coscienza fosse di colpo risucchiata in una dimensione ignota. Osservando le 3 teste e le 6 braccia degli heruka feroci che vibrano selvaggiamente nella vacuità ove si può in ogni attimo

---

<sup>1</sup> Pīṭha : sede o santuario di una divinità e centro di pellegrinaggio, nonchè le corrispondenti membra, cakra e nāḍī nel corpo dello yogi. Dato che vi è una relazione tra queste parti fisiche e quelle località geografiche, meditando su un particolare 'centro di pellegrinaggio' attraverso la visualizzazione della divinità che vi presiede, la zona di concentrazione nel corpo dello yogi è investita del potere spirituale di quello stesso luogo.

<sup>2</sup> Per quanto il loro aspetto esteriore possa sembrare rabbioso, non c'è odio nei loro cuori, ma un 'amore brutale', come la collera d'una madre che sgrida il suo bambino che vuole infilare le dita nella presa di corrente.

sprofondare, egli si smarrisce e cerca di tornare al mondo sicuro del saṃsāra. Più il terrore lo spinge nei segreti recessi della sua mente e più le divinità urlanti e aggressive, grondanti sangue, diventano autentiche.

Ogni heruka beve un sorso di sangue dalla kapāla della rispettiva compagna : il sangue simboleggia il femminile, la saggezza trascendente, mentre l'atto di berlo da parte dell'heruka maschile indica che la saggezza è fonte della compassione<sup>1</sup>. Dunque, le dākinī in unione yab-yum con gli heruka (che esprimono l'aspetto attivo della compassione di tutti i buddha) simboleggiano la sintesi della conoscenza intuitiva e del sentimento spontaneo.

Queste divinità sono :

GIORNO	HERUKA	DAKINI	COLORE	DIREZIONE
8°	dPal-chen-po Bud-dha Heruka	Buddha-Khrodhīśvarī	marrone	centro o zenit
9°	Vajra-Heruka	Vajra- Khrodhīśvarī	blu	est
10°	Ratna-Heruka	Ratna-Khrodhīśvarī	giallo	sud
11°	Padma-Heruka	Padma-Khrodhīśvarī	rosso	ovest
12°	Karma-Heruka	Karma-Khrodhīśvarī	verde	nord

Nel 13° giorno il cakra della testa è immaginato come un loto ad 8 petali, disposti secondo i punti cardinali e quelli intermedi. Da queste regioni cosmiche sorgono delle divinità femminili feroci e di vari colori : le 8 “Gaurī delle direzioni” e poi le 8 “Piśācī dei luoghi sacri”.

Esse rappresentano elementi della nostra psiche (impulsi o tendenze karmiche) profondamente repressi, terrificanti proprio in quanto sono negati. In questo momento del bar-do, quando non ci si può più sottrarre agli aspetti più odiosi della realtà, il defunto non ha più modo di indulgere in un'immagine di sé piacevole.

Le Gaurī hanno corpo umano (però con 3 occhi) e rappresentano la versione feroce degli 8 Bodhisattva dei primi 5 giorni, cioè degli 8 tipi di coscienza ; le Piśācī hanno teste di animali e corrispondono agli 8 oggetti di tali coscienze. Questo aspetto animale delle Piśācī e il fatto di essere antropofaghe (caratteristiche comuni anche alle divinità del 14° giorno) indicano un'intensificazione demoniaca ed irata della potenza che si manifesta sul piano dell'intelletto dualistico ed ordinario.

Il gruppo delle Gaurī comprende :

Gaurī, Caurī, Pramohā, Vetālī, Pukkasī, Ghasmarī, Caṇḍalī e Śmaśānī.

Il gruppo delle Piśācī comprende :

Siṅhamukhā, Vyāghrīmukhā, Śṛgālamukhā, Śvānamukhā, Gṛdhramukhā, Kaṅkamukhā, Kākamukhā e Ulumukhā.

<sup>1</sup> Mentre in senso samsarico, il sangue è simbolo dell'energia dell'ego e del desiderio (che è causa del divenire e della trasmigrazione). A livello di 'corpo sottile', simboleggia invece la goccia essenziale (thig-le rosso) d'origine materna in contrapposizione all'amṛta (la goccia bianca paterna) : riunite nell'attimo del concepimento, le due gocce sono all'origine di tutte le nāḍī e cakra del corpo umano.

Nel 14° giorno dalle 4 regioni della testa appaiono dapprima le dee custodi del maṇḍala, cioè le 4 “guardiane delle porte”. Simbolicamente, esse aprono le porte delle 4 pure attività miracolose per chiudere gli ingressi delle 4 forme di rinascita<sup>1</sup>.

Poi si ha l’irruzione furiosa delle 28 ḍākinī Īśvarī, in gruppi di 7 per ognuna delle 4 regioni della testa. Esse rappresentano, da un lato, i poteri del mondo naturale e l’aspetto bestiale della parte oscura della psiche umana e, dall’altro, forme femminili, potenti e sovrumane, attraverso cui si manifestano gli esseri illuminati a beneficio delle creature samsariche, di cui distruggono ogni residuo falso pensiero ed illusione e la continuità di autoconservazione dell’ego.

## APPENDICE.

### Il “bar-do dell’esperienza della realtà” secondo i tantra rdzogs-chen.

Quando al momento della morte si rivela la Chiara Luce, un praticante esperto - mantenendo la piena consapevolezza - la riconosce, si fonde con essa e raggiunge la Liberazione.

Se invece la Chiara Luce non viene riconosciuta, si sperimenta il “bar-do dell’esperienza della realtà” (o ‘bar-do della dharmatā’). Esso è l’esperienza - fatta dopo la morte - della luminosità e radiosità della natura essenziale della mente, radiosità che si manifesta e risplende sotto una forma o aspetto particolare, cioè come suono, colore e luce.

Secondo i Tantra rDzogs-chen, il ‘bar-do della dharmatā’ si svolge in 4 fasi (che nel Bar-do Thos-sgrol sono appena adombrate), ciascuna delle quali presenta un’opportunità di liberazione :

#### 1) lo spazio si dissolve in luminosità

Il defunto assume un corpo di luce<sup>2</sup> e il nostro ambiente abituale diventa un onnipervadente paesaggio luminoso, brillante, raggiante, trasparente, non delimitato da dimensioni o direzioni, in continuo movimento e ricco di colori. In altre parole, tutto quanto è percepibile possiede la qualità pura della luce, la sua fluidità e vibrazione : si entra nella dimensione della luce, senza distinzione tra colui che vede e al luce esterna ; è come se ci si fosse tuffati in un oceano di luce colorata.

Gli elementi che hanno costituito il corpo e l’ambiente ora appaiono come colori fondamentali (che il Bar-do Thos-sgrol paragona a un ‘miraggio in una torrida pianura estiva’) :

- lo spazio è percepito come luce azzurra
- l’acqua come luce bianca
- la terra come luce gialla
- il fuoco come luce rossa
- l’aria come luce verde.

<sup>1</sup> Forme di rinascita già indicate nel 6° giorno.

<sup>2</sup> Così precisa il “Tantra della grande segreta unione del sole e della luna”.

Solo un praticante di thod-brgal è capace di riconoscere queste sfolgoranti manifestazioni luminose quale naturale e spontanea espressione della “natura della mente”.

## 2) la luminosità si dissolve nell'unione con lo stato di coscienza dell'individuo

Se non avviene il citato riconoscimento, le luci e i colori suddetti si uniscono e si agglomerano in punti o globi o sfere luminose (thig-le) di varie dimensioni, al cui interno appaiono per la prima volta i “maṇḍala delle divinità pacifiche ed irate” che occupano tutta l'immensità dello spazio. Si tratta di 42 divinità pacifiche e delle 58 irate (le cui figure principali sono rispettivamente Vajrasattva ed Heruka), di varie dimensioni, colori e forme : esse emanano una luce brillante, fulgida, accecante e suoni fragorosi come migliaia di tuoni.

Queste divinità si manifestano per un certo numero di ‘giorni’ entro il proprio maṇḍala specifico suddiviso in 5 parti. Non si tratta di giorni solari di 24 ore perché la sfera della dharmatā è aldilà dei limiti spazio-temporali : ma di ‘giorni meditativi’, nel senso che si riferiscono al periodo in cui rimaniamo senza distrazioni nella natura della mente : periodo che sarà brevissimo se la nostra pratica meditativa non sarà stabile.

La visione di quelle divinità sarà talmente intensa da provocare paura e terrore, se non la riconosciamo per ciò che è.

Tra il defunto e le divinità scorrono miriadi di sottilissimi raggi di luce, che *uniscono* il suo cuore al loro. Nei raggi che emanano dalle divinità appaiono innumerevoli sfere luminose, che aumentano di dimensione e si avvolgono mentre le divinità si dissolvono dentro il defunto.

## 3) l'unione si dissolve nella saggezza

Se di nuovo non avviene il riconoscimento, dal cuore del defunto emana un altro raggio di luce, da cui si dispiega una visione di tappeti distesi di luce colorata, sui quali sono trapuntati thig-le sfolgoranti, a gruppi di 5, dello stesso colore :

il primo tappeto è di luce blu, aldisopra del quale ve n'è uno di luce bianca ; ancora più sopra, uno di luce gialla ; e infine uno di luce rossa. Essi sono incoronati da una sfera splendente simile ad un piumaggio di pavone.

Questa manifestazione iridescente è il rivelarsi dei diversi aspetti della *saggezza* : quella dello spazio che tutto accoglie, quella simile a specchio, quella dell'uguaglianza, quella discriminativa (mentre manca la ‘saggezza che tutto compie’ - e il corrispondente tappeto verde - perché essa giunge a perfezione solo con l'Illuminazione, quando si diventerà buddha).

Se non si ottiene la Liberazione rimanendo senza distrazioni nella ‘natura della mente’, i tappeti, i thig-le e il rig-pa del defunto si dissolvono nella sfera luminosa simile a un piumaggio di pavone.

## 4) la saggezza si dissolve nella presenza spontanea del rig-pa (o condizione perfezionata) dell'individuo

Dapprima appare un cielo sgombro di nubi, poi appaiono le divinità pacifiche ed irate, seguite dai puri regni (o paradisi) dei buddha, aldisotto dei quali si trovano i 6 regni impuri dell'esistenza samsarica.

Se si riconoscono queste manifestazioni come la "radiosità spontanea" della "natura della mente", si è liberi ; mentre se lo sguardo del defunto - non potendo sopportare la vista delle divinità sfolgoranti - sarà attratto dai 6 regni samsarici, egli sarà attirato di nuovo nell'illusione.

## C) bar-do del divenire

### (srid-pa'i bar-do)

Se in precedenza il morto non ha avuto l'introspezione meditativa (vipaśyanā) per riconoscere la vera natura profonda delle deità apparse (cioè la loro vacuità), trascorrono 5 giorni e mezzo durante i quali si sente venir meno e - cadendo in deliquio - perde coscienza per la paura e fugge. La fine del "bar-do dell'esperienza della realtà" coincide col ritorno della coscienza, che nasce ad un nuovo stato dell'esistenza, detto "bar-do della rinascita o del divenire" : esso è il bar-do vero e proprio, in senso stretto.

Quando la coscienza ritorna chiara, sorge e si manifesta un corpo mentale che ora  
– ha un'intensificazione delle esperienze terrificanti : si sente privato del proprio corpo e gli appaiono precipizi, tormento, tenebre, fiamme, folgori, demoni e sente fragori e boati ;

– unitamente alla sensazione dolorosa d'esser morto, prova il desiderio intenso di esistere come individuo materiale perché l'entrata in un utero si presenta come un rifugio in questa vicenda angosciosa : e così il corpo mentale vaga qua e là alla ricerca, senza alcun autocontrollo perché il vento del karma lo incalza in continuazione.

In particolare :

A) *Durante i primi 4 (o 5) giorni e mezzo* si ha una forma simile al corpo dell'ultima esistenza (ma privo di difetti ed in piena efficienza), cioè si ha l'impressione di essere un uomo o una donna esattamente come nell'esistenza *precedente*, perché si risvegliano e si riattivano tutte le tendenze abituali del passato. Non capiamo di essere morti, e torniamo a casa per rivedere i nostri cari, a cui rivolgiamo la parola (ma senza ottenere risposta) ; se si è molto attaccati al nostro corpo, si tenta inutilmente di rientrarvi o ci si gironzola attorno<sup>1</sup>. Solo quando ci si accorge di non proiettare ombra, di non rifletterci nello specchio, di non lasciare orme sul terreno, comprendiamo di essere morti e si diventa tristi.

A questo punto si ha l'esperienza che Nāropa nel "Trattato delle Sei Dottrine" chiama 'i quattro suoni terrificanti', simili rispettivamente

– al boato del franare di una montagna

---

<sup>1</sup> Ma il corpo che si vede è quello dell'animale che simboleggia l'anno astrologico in cui il defunto è nato (ad es., se è nato nell'anno della tigre, vedrà il cadavere di una tigre e cercherà di entrarvi).

- al fragore delle onde tempestose dell’oceano
- al crepitio di una foresta in fiamme
- al rombo di un ciclone che si scatena.

Questi fenomeni sono gli effetti psichici derivati dalla disgregazione dei rluṅ dei 4 elementi che compongono lo skandha materiale del corpo umano : cioè, rispettivamente la terra, l’acqua, il fuoco e l’aria.<sup>1</sup>

Il defunto, spaventato, cerca di sfuggire a tali suoni, ma la strada gli sarà sbarrata da 3 precipizi o voragini :

- \* una bianca (simbolo dell’odio)
- \* una rossa (simbolo dell’attaccamento)
- \* una nera (simbolo dell’ignoranza) :

cadervi significherebbe rinascere rispettivamente come deva, preta o essere infernale.<sup>2</sup>

Se il karma negativo è molto forte e il defunto non invoca i Tre Gioielli e non compie la meditazione della Mahāmudrā e sul proprio Yi-dam, deve ora subire il giudizio da parte di Yama[rāja] (detto anche Dharmarāja). In quel momento la coscienza del morto (che in vita l’aveva spinto verso il bene o verso il male) si trasforma in delatrice, sdoppiandosi in buona e cattiva, cioè assumendo una sembianza rispettivamente divina e demoniaca, che gli ricorderanno le azioni positive e negative compiute in vita e le presenteranno a Yama. Costui personifica la coscienza del defunto nel suo aspetto imparziale, che guarda nello specchio del karma tutte le negatività e le virtù.

Yama è dunque il Signore della Morte che, agendo come giudice delle buone e cattive azioni dei defunti, dispensa loro il proprio destino. Ravvisare la presenza di Yama significa incontrare la morte, avvertita come un essere alieno ed ostile che ci minaccia col suo potere sul destino nell’aldilà, il che ci fa cadere in preda al terrore e all’odio. Tale divinità appare come la materializzazione del senso di colpa del morto e dei suoi rimorsi per le cattive azioni commesse e per gli impulsi negativi e malvagi che ha represso.

In questo momento, meditando di nuovo sulla Mahāmudrā e riconoscendo che la coscienza ha i 4 aspetti dei 4 Kāya, si ottiene l’Illuminazione ; se ciò non avviene, basta invocare i Tre Gioielli ed Avalokiteśvara o il proprio Yi-dam.

**B) Dopo questo primo periodo, inizia lentamente a prender forma la vita futura, cioè comincia gradualmente a determinarsi la forma fisica della prossima esistenza : cioè**

<sup>1</sup> Non è nominato l’elemento etere, perché solo e proprio in esso (cioè nel corpo eterico del bar-do) continua ad esistere il principio cosciente del morto.

<sup>2</sup> Secondo la Scuola Kagyupa, le esperienze che simboleggiano le caratteristiche della vita precedente sono :

- un furioso temporale : quale tendenza all’attaccamento
- un violento uragano : quale tendenza all’odio
- un buio assoluto : quale tendenza all’ignoranza
- un fragore assordante : quale tendenza a tutti i kleśa,

nonché il fatto di trovarsi

- \* entro un palazzo meraviglioso oppure in cima ad un altissimo edificio o seduti su un trono enorme : se si hanno compiute molte azioni positive ;
- \* entro una casa dal tetto di paglia o di foglie o entro un covone di steli di riso : se si ha un karma né molto positivo né molto negativo ;
- \* entro un’alta erba verde o in una fitta foresta o in anguste aperture delle pareti di una capanna : se si ha scarsissimo karma positivo.

i condizionamenti della mente che formano un legame con la vita passata svaniscono un po' alla volta, mentre si manifestano quelli della nascita futura. Da ora in poi sorge così la sensazione di avere già il corpo fisico che si assumerà alla rinascita<sup>1</sup>: la lusinga del karma fa brillare 6 tenui e diverse luci che simboleggiano le altrettante specie di esistenza samsarica che sono pronte ad accogliere ora il defunto.

Più si avvicina il momento della rinascita, più il defunto desidera un corpo materiale. Appaiono così vari segni che gli indicano in quale regno rinascerà: pertanto, avere l'impressione di

- entrare in un tempio celestiale di molti piani, fatto di pietre preziose, ed essere attratto da una luce bianca indica la rinascita come deva;
- trovarsi tra roteanti armi da fuoco o in piacevoli boschetti ed essere attratto da una luce rossa..... come asura;
- essere in una caverna, in una tana sotterranea o in un nido di paglia ed essere attratto da una luce verde... come animale;
- vedere ceppi d'albero carbonizzati, scuri burroni, una fitta foresta o macchie scure ed essere attratto da una luce gialla.... come preta;
- esser trascinati in una nera voragine. lungo una strada tenebrosa, in un tetro paese con case nere o rosse, o in una città di ferro, ed essere attratto da una luce grigia..... come essere infernale;
- trovarsi in un bellissimo palazzo ingemmato, ed essere attratto da una luce azzurra..... come essere umano.

Per impedire la rinascita, il metodo è ora quello di assimilarla ad Avalokiteśvara e nel contemplarla come tale bodhisattva. Si deve meditare a lungo sul proprio yi-dam considerandolo come un'illusione magica ("puro Corpo Illusorio"), vacuità senza sostanza. Poi si deve dissolvere tale immagine facendola svanire nella Chiara Luce; quindi si alterna la contemplazione della divinità ora come Corpo Illusorio ora come Chiara Luce; infine, comprendendo la loro non-dualità, il defunto dimora nel dharmakāya in quanto integrazione di vacuità e consapevolezza, Corpo Illusorio e Chiara Luce.

Ogni 7 giorni il principio cosciente del defunto è costretto a passare di nuovo attraverso l'esperienza della propria morte fisica, serena o tormentata come in effetti era stata: in altre parole il 'corpo mentale' ripete il procedimento della dissoluzione fisica allo scadere di ogni settimana, esattamente lo stesso giorno e alla stessa ora. Ossia, a tale scadenza la mente abbandona quel corpo sottile e subito riprende un nuovo corpo sottile. E ciò si può ripetere per 7 settimane; comunque, alla fine dei 49 giorni - se non riesce a liberarsi - si avvia inesorabilmente verso una nuova nascita in uno dei 6 regni samsarici.

Dunque, alla fine del bar-do la coscienza riprenderà una nuova nascita. La rinascita è l'ingresso della coscienza in un nuovo stato di esistenza dopo la morte<sup>2</sup>.

Vi sono 4 tipi di nascite:

- da utero: per gli esseri umani, per alcuni tipi di animali e per i preta;
- per germinazione dal calore umido: per i microrganismi e i piccoli insetti;
- da uovo: per gli uccelli e per gli insetti;

<sup>1</sup> Così, se l'essere prenderà rinascita - ad es. - come cane bianco, ora avrà questo corpo.

<sup>2</sup> Le principali premesse su cui si fonda la dottrina della rinascita sono: il principio di causalità, la dottrina del karma, l'esistenza di un continuum di coscienza senza inizio. Quando una vita termina, il 'continuum' mentale seguita a scorrere sperimentando la nascita in una nuova vita secondo i frutti del karma; ossia le forze del karma - rimaste come sottile potenziale nel continuum mentale di una persona - quando vengono attivate causano l'unione di corpo e mente che costituisce un particolare stato di esistenza all'interno del saṃsāra.

– miracolosa o per manifestazione (trasformazione) spontanea ed istantanea (cioè, senza attraversare il bar-do): è una nascita mentale, che può essere :

- \* superiore : quella prodotta applicando la ‘trasferenza del principio cosciente’ (‘pho-ba) o quella di esseri illuminati e bodhisattva che nascono su oggetti come fiori di loto o entrando in vari tipi di cose inanimate (come un ponte, ecc.) al fine di aiutare gli esseri senzienti ;
- \* inferiore : quella di chi rinasce come essere infernale, come deva o come ‘bar-do-ba’.

Perché un essere ordinario prenda nascita - in particolare - come individuo umano, la procedura è la seguente.

Quando - affascinato da una di quelle luci - il desiderio di entrare in un utero aumenta sempre più, il defunto deve cercare di impedire la rinascita con uno di questi metodi :

1. per non avvicinarsi e non entrare nell’utero :

- mediti sul proprio yi-dam come immagine illusoria ed irreal e poi sulla vacua Chiara Luce in cui va dissolto ;

2. per chiudere la porta dell’utero :

- consideri i suoi prossimi genitori, sessualmente uniti, non con attaccamento ma come se fossero i propri maestri spirituali ;
- li consideri come i propri yi-dam o come Avalokiteśvara ;
- plachi i sentimenti di avversione e gelosia nei loro confronti ;
- mediti sull’irrealtà di ogni apparenza ;
- ricordi che non solo le immagini sono vane, ma che lo stesso pensiero da cui quelle derivano è inconsistente e simile al vuoto.

Se peraltro il metodo non funziona, il defunto può evitare il peggio trasferendo (mediante il ‘pho-ba)<sup>1</sup> il proprio principio cosciente attraverso il brahmarandhra in una Pura Terra di Buddha, dove ascolta gli insegnamenti di quel buddha fino a che raggiunge l’Illuminazione ed entra volontariamente nel saṃsāra e vi agisce come un bodhisattva per il bene di tutti gli esseri.

Diversamente, deve scegliere consapevolmente la migliore forma di rinascita samsarica (cioè come essere umano nel continente Jambudvīpa<sup>2</sup>) e preferendo il luogo e i genitori più adatti al fine di poter meglio giovare a tutti gli esseri senzienti : concentrandosi su tale pensiero, entra nell’utero considerandolo come fosse una celeste dimora e invocando tutti i buddha e gli yi-dam affinché gli trasferiscano i loro poteri di realizzazione. E’ questa la nascita sulla Terra come maestro divino, cioè l’ottenimento della buddhità come incarnazione divina, ossia a livello nirmāṇakāya<sup>3</sup>.

Se anche ciò non accade, la futura rinascita avverrà unicamente come cieco risultato del karma passato del morto, che resterà così prigioniero del saṃsāra.

Ogni volta che una coppia si unisce sessualmente, si radunano folle di “esseri del bar-do” che sperano di possedere il legame karmico che li faccia rinascere. Ma uno

<sup>1</sup> Certi realizzati (siddha) quando muoiono vanno in una Terra Pura direttamente col corpo fisico : il loro corpo materiale si trasforma in corpo puro e non lasciano cadavere dietro di sé.

<sup>2</sup> L’unico continente in cui si possa incontrare e praticare il Dharma.

<sup>3</sup> Mentre - come si è visto - nel “bar-do dell’esperienza della morte” era possibile ottenere la buddhità a livello dharmakāya e in quello dell’ “esperienza della realtà” a livello saṃbhogakāya.

solo può riuscire, e gli altri muoiono di disperazione (fatto che corrisponde alla settimanale esperienza di morte nel bar-do).

Così, la coscienza del defunto - sospinta dal vento del karma - arriva nel luogo ove i suoi futuri genitori stanno facendo l'amore e ne verrà attratta : questa attrazione consiste nel desiderio di integrare il proprio corpo con quello del futuro genitore di sesso opposto ; pertanto, se rinascerà come maschio sentirà una forte attrazione verso la futura madre (e proverà avversione per il futuro padre), e viceversa. Senonchè, quando sta per avvenire l'accoppiamento con la persona oggetto del suo desiderio, in forza del karma l'apparizione svanisce ed egli percepisce ed è consapevole solo degli organi sessuali di essa : ciò fa sorgere in lui una rabbia così violenta da provocare come uno svenimento nell' "essere del bar-do", che si dissolverà e morirà sperimentando rapidamente le 8 fasi. Quando finirà quella della Chiara Luce e si manifesterà lo stato mentale del "nero quasi-ottenimento" dell'ordine inverso<sup>1</sup>, il principio cosciente entra nell'utero della futura madre o direttamente o passando dalla bocca (o dalla corona della testa) e dall'organo sessuale del futuro padre ; quindi si inserisce tra l'ovulo e il seme nel momento in cui stanno per mescolarsi e fondersi tra loro nel grembo della madre<sup>2</sup>, provando un godimento puro e spontaneo ; a ciò segue uno stato d'incoscienza, dopodichè il principio cosciente si renderà conto dell'avvenuto concepimento del nuovo essere umano<sup>3</sup>.

Nel primo momento del concepimento, il nuovo essere fa di nuovo esperienza delle fasi della morte in ordine inverso, mentre la coscienza si fa sempre più grossolana. Nell'attimo del concepimento, il primo elemento che si manifesta e diviene attivo è quello dello spazio od etere ; a questo segue l'elemento dell'aria, poi l'elemento calore, quindi l'elemento fluido e infine quello solido<sup>4</sup>.

Durante le fasi di sviluppo nel ventre materno sorgono anche varie correnti d'energia (rluṅ) che incrementano la crescita del corpo : si sviluppano gradualmente la testa, gli arti, gli organi interni e gli organi sensoriali. Alla 35<sup>a</sup> settimana il bambino comincia a trovare spiacevole restare nel ventre e prova il desiderio di andarsene. Alla fine della 38<sup>a</sup> settimana si sviluppano dei rluṅ che provocano la sua nascita nel mondo esterno.

Il nuovo essere può avere talora qualche fugace visione del bar-do, come pure qualche reminiscenza delle vite anteriori.

---

<sup>1</sup> Nello stesso tempo si svilupperà il "rluṅ del nero quasi-ottenimento", che sostiene quella mente ; e poi gradatamente si svilupperanno i rluṅ del "rosso accrescimento" e della "bianca apparizione". Nel caso degli esseri ordinari, poiché il "rluṅ sottilissimo" (cioè quello che sostiene lo stato mentale della Chiara Luce della morte dell'«essere del bar-do») è impuro, il successivo "rluṅ del nero quasi-ottenimento" e tutti gli altri che da quello si sviluppano saranno conseguentemente impuri. E poiché nelle nāḍī scorrono questi rluṅ impuri, gli esseri ordinari svilupperanno pensieri concettuali negativi (quali l'attaccamento al sé, ecc.).

<sup>2</sup> Il seme che genera le inclinazioni, la struttura, le affinità e la fortuna di ciascun essere a seconda del karma delle sue vite precedenti (cioè il residuo istintivo delle esperienze e delle azioni delle vite passate dell'individuo) viene trasmesso alla sua vita successiva sotto forma di una 'goccia sottile' di colore blu che, al momento del concepimento, penetra nell'unione della 'goccia bianca' del padre con quella 'rossa' della madre.

<sup>3</sup> Nei giorni dispari successivi alle mestruazioni vengono concepite le femmine ; nei pari, i maschi. Non vi sono problemi circa l'uso di metodi contraccettivi che intervengano prima che le due cellule si siano unite e il principio cosciente vi sia penetrato.

<sup>4</sup> Invece - come si è visto - in punto di morte gli elementi cessano di funzionare in ordine inverso : dapprima la terra, poi l'acqua, quindi il fuoco, l'aria e per ultimo l'etere (al cui interno vi sono vari livelli, il più profondo dei quali è rappresentato dalla Chiara Luce).

## APPENDICE

### Alcuni problemi connessi con la morte.

#### 1) L'ESPERIENZA DI PRE-MORTE.

'Das-log è un termine che indica la ricomparsa di una persona che è apparentemente morta di qualche malattia e - abbandonando il corpo per circa 7 giorni - si trova a viaggiare nel bar-do, visitando i regni infernali (dove assiste al giudizio dei defunti) o le Terre dei Buddha. Trascorsa la settimana, viene rimandata al proprio corpo con un messaggio affidatole dal Signore della Morte o dai defunti (spesso sconosciuti) che ha incontrato, messaggio che invita i vivi ad un'esistenza spirituale o a fare determinate pratiche a loro beneficio.

Mentre il 'das-log compie il proprio viaggio, gli orifizi del corpo vengono otturati con burro e sulla faccia si spalma una pasta fatta di farina d'orzo : se il burro non si scioglie e la maschera non si incrina, è segno dell'autenticità del 'das-log.

Attualmente si verificano casi di persone comuni (spesso donne) che - animate da fede e devozione - "muoiono" per qualche ora in speciali ricorrenze religiose : lo scopo è di fungere da messaggere tra i vivi e i morti.

#### 2) LA PAURA PER LA PERDITA DEL PROPRIO CORPO.

Il morente dovrebbe accettare il fatto che il proprio corpo ha ormai fatto la sua parte, non è più realmente "suo" ma qualcosa che egli ha abitato e che ora è pronto ad abbandonare senza rimpianti (così come si lascia la stanza di un albergo o si scende dall'autobus quando si è arrivati a destinazione).

Inoltre, è solo una questione di trasformazione, non c'è da aver paura. Questo corpo diverrà magari cenere e quindi terra che fa crescere fiori e piante, analogamente alla nuvola che dà pioggia e neve ad altre persone, nelle quali continueremo a vivere : se la nuvola si rende conto che la sua natura è H<sub>2</sub>O, non avrà paura di diventare pioggia, quando sarà il momento si lascerà trasformare in pioggia e cadrà sulla vegetazione : la nuvola che diventa pioggia è una continuazione, non è nascita e nemmeno morte.

In realtà, la vita cambia in continuazione e le cose vanno avanti comunque. Ma di solito pensiamo diversamente : crediamo che la nostra presenza sia essenziale o che il nostro lavoro sia il più importante. Quando accettiamo l'idea che forse stanotte potremmo morire, abbiamo un altro modo di vedere, e gradatamente ci rendiamo conto che molte altre persone ci possono rimpiazzare, con un risultato spesso migliore. Possiamo quindi morire tranquilli, liberi da tale preoccupazione.

#### 3) L'ASSISTENZA A UN MORENTE.

Innanzitutto, è essenziale dire la verità al morente, cioè che sta per morire : solo così potrà prepararsi ad affrontare il trapasso in modo consapevole. E' poi

sconsigliata la presenza al suo capezzale di parenti o amici in lacrime o che chiacchierano.

E' bene tenergli vicino oggetti spirituali (l'altare, la mālā, la foto del proprio Lama), ascoltare musica adatta, bruciare incensi, parlargli della sua pratica, cantare il nome del Buddha o di un Bodhisattva, recitare preghiere, sūtra e mantra con lui<sup>1</sup>, o sedere semplicemente vicino a lui a meditare. Gli si dovrebbero inoltre ricordare le cose positive fatte in vita (non gli errori commessi) e le buone qualità, come l'amore e la compassione ; e anche la "natura di buddha", che è insita pure in lui. Dovremmo invitarlo a chiedere perdono a coloro a cui ha fatto del male ; e incoraggiarlo a stare in meditazione.

Se il morente è in stato d'incoscienza, è bene recitargli preghiere e mantra nelle orecchie.

Il potere della concentrazione e la fede aiuteranno la coscienza del morente, riducendo la paura e la confusione che si generano all'approssimarsi della morte e infondendo sicurezza e stabilità.

#### 4) IL COMPORTAMENTO AL MOMENTO DELLA MORTE.

Vi sono 5 poteri o forze che la persona deve praticare ed applicare quando si rende conto che morirà tra breve tempo<sup>2</sup>:

a.- la "*forza del seme bianco*" significa confessare e purificare ogni azione negativa che abbiamo compiuto e che sarebbe causa di sofferenza nel futuro. Inoltre dobbiamo essere liberi da paura e da rimpianti, pensando che va bene morire. Dobbiamo abbandonare l'attaccamento alle nostre proprietà (da donare ai santi o ai poveri) e al nostro corpo (che è stato alla base delle nostre visioni distorte in merito al "sé", all'"io", e conseguentemente ai nostri difetti mentali);

b.- la "*forza della determinazione*" consiste nella forte intenzione di continuare a sviluppare bodhicitta anche nel bar-do;

c.- la "*forza del dispiacere*" consiste nel ricordare gli svantaggi delle emozioni afflittive e nel proteggersi dall'esserne sopraffatti;

d.- la "*forza della preghiera*" consiste nel fare intense preghiere per non separarsi mai da bodhicitta e per non cadere sotto il dominio delle concezioni distorte del sé e delle emozioni afflittive;

e.- la "*forza della familiarità*" è assumere una particolare posizione mentre si muore: cioè sdraiarsi sul lato destro del corpo, con la mano destra sotto la guancia destra e l'anulare che blocca il respiro dalla parte della narice destra, mentre il braccio sinistro rimane steso sul fianco sinistro. Respirando soltanto dalla parte sinistra, si dovrebbe praticare il 'pho-ba.

#### 5) RIANIMAZIONE, EUTANASIA, DONAZIONE DI ORGANI E CRIONICA.

a) Al momento della morte, due sole cose contano : ciò che abbiamo fatto in vita e lo stato mentale in cui ci troveremo allora. Anche se abbiamo accumulato moltissimo karma negativo, se siamo davvero capaci di cambiare in quel momento,

---

<sup>1</sup> Salvo che non sia buddhista.

<sup>2</sup> Anche *durante la vita* vi sono 5 poteri o forze che dobbiamo applicare per far sorgere bodhicitta: hanno lo stesso nome di quelle qui elencate, ma il loro significato è diverso.

ciò può influenzare sensibilmente la nostra sorte e trasformare il nostro karma : l'ultimo pensiero ed emozione prima della morte hanno un effetto enorme sul nostro immediato futuro. Il momento del decesso è un'occasione potente per purificare il karma negativo.

Pertanto, se il morente ha anche una sola possibilità di generare pensieri positivi e virtuosi, è importante che possa vivere sia pure pochi minuti di più : diversamente, è inutile ricorrere ad apparecchiature di rianimazione o a tentativi di resuscitamento (dopo l'arresto cardiaco), se non ha nessuna possibilità di riprendersi coscientemente. In questo caso, è meglio che muoia naturalmente.

b) Le sofferenze dell'agonia sono il risultato del nostro karma : per cui si potrebbe pensare che porvi termine con l'eutanasia o col distacco da apparecchiature di rianimazione sia una forma di suicidio o di omicidio, a seconda se è applicata rispettivamente a se stessi o ad altri. In realtà:

- se il malato terminale decide di aver sofferto abbastanza e vuole esser lasciato morire non è un'azione karmicamente negativa, bensì karmicamente neutra: infatti, si tratta del desiderio non di metter fine alla propria vita, ma di far cessare la sofferenza; e il desiderio di evitare la sofferenza è il desiderio fondamentale di tutti gli esseri;

- per il medico, a cui il malato si rivolge, le conseguenze karmiche dipendono dalla sua motivazione: se questa consiste nel buon intento di aiutarlo e alleviarne la sofferenza, non ne deriverà karma negativo<sup>1</sup>; diversamente, va considerato come uno che toglie ad una persona la possibilità di rimanere in vita (anche se gli è stato chiesto espressamente di farlo).

c) La donazione di organi che vengano asportati prima che si sia concluso il processo della morte è positiva e crea buon karma, se il morente è motivato dal desiderio compassionevole di essere utile agli altri. E' invece negativo procedere all'espianto innanzi tempo su persona in stato d'incoscienza.

d) La crionica (cioè il procedimento di congelare il corpo in attesa che la scienza in futuro ci possa risuscitare) non ha senso, perché la coscienza non può rientrare nel corpo una volta sopraggiunta la morte.

## 6) L'ABORTO

L'aborto compiuto dopo la 3<sup>a</sup> settimana di gravidanza è parificato in tutto a un omicidio ; se compiuto prima, è pur sempre negativo, ma in grado minore.

La coscienza di chi muore prima ancora di nascere (come nel caso appunto di un feto su cui viene praticato l'aborto) oppure mentre viene alla luce, riattraversa gli stati del bar-do e prende una nuova nascita.

---

<sup>1</sup> Altri ritengono invece che si tratti pur sempre di un omicidio, anche se non completo, e che rimanga il rischio che tale gesto spedisca il malato verso sofferenze ben peggiori.

## L'origine del "Bar-do thos-grol"

Descrizioni assai particolareggiate dello stato post-mortem si trovano già nella 'Bṛihadāraṇaka Upaniṣad', nell' 'Abhidharmakośa' di Vasubandhu e nell' 'Abhidharmasamuccaya' di Asaṅga, ma è indubbio che il "Bar-do[<sup>i</sup>] thos-grol chen-mo" ('La grande liberazione mediante l'ascolto nel bar-do') - comunemente noto come "Il libro tibetano dei morti" - è maturato nell'ambiente tibetano.

Esso appartiene fondamentalmente a 3 gruppi di testi :

- il primo comprende il "Kar-glin̄ ži-khro" ("Le [divinità] pacifiche e feroci di Karma-gLin-pa") e contiene - oltre al "Bar-do Thos-grol" - altre 38 parti di preghiere e rituali d'iniziazione ai maṇḍala delle divinità pacifiche e feroci ;

- il secondo gruppo contiene i testi delle divinità nāraka e differisce dal primo solo per alcune particolarità iconografiche ;

- il terzo gruppo proviene dalla tradizione indiana di guru Nāropa e di sua sorella Niguma e dai loro insegnamenti sulle "Sei dottrine", due delle quali sono fondamentali per il rituale di salvazione durante le primissime fasi dello stato post-mortem del bar-do.

Infine si trovano preziosi insegnamenti nelle poesie di Mi-la-ras-pa (1040-1123) e nella letteratura dello studioso kLoṅ-chen Rab-'byams-pa (1308-1363) sulla tradizione Ṇin̄-thig, a cui appartengono opere fondamentali per chiarire la natura dello stato di bar-do, tra cui lo "Ye-ṣes bla-ma" e il "Lam-rim ye-ṣes sñiṅ-po".

Il "Bar-do thos-grol" fa parte di una serie di istruzioni sui '6 metodi per ottenere l'Illuminazione senza meditazione' (cioè rispettivamente attraverso l'udire, l'indossare, il vedere, il ricordare, il gustare e il toccare). Abbiamo così la liberazione :

- "attraverso l'ascolto", cioè udendo alcuni profondi insegnamenti come appunto quelli del "Bar-do thos-grol" ;
- "per mezzo dell'indossare" : si tratta di legare al cadavere, come amuleto, immagini particolarmente benedette di maṇḍala recanti un breve testo per lo più composto di mantra ;
- "mediante il vedere", cioè vedendo un grande maestro o un oggetto sacro ;
- "attraverso il ricordo", cioè ricordando il 'pho-ba (trasferimento della coscienza) al momento della morte ;
- "mediante il gusto" : si tratta di pillole che si prendono per bocca prima di morire. Di solito sono 'lieviti sacri', la cui preparazione non è stata mai interrotta nel corso dei tempi : lieviti provenienti da gter-ma, pillole dette di "sette volte nato Brahmā", lieviti di reliquie e di riṅ-bsrel provenienti da buddha, bodhisattva e maestri del passato, lieviti delle "5 carni e dei 5 nettari tantrici" preparati da Realizzati dei tempi passati (sia indiani che tibetani) ;
- "per contatto" : si tratta del 'cerchio di liberazione agganciato', cioè un quadrato di carta piegato in un certo modo, sul quale vi sono dei mantra scritti in cerchio. Se si può, si bruciano questi mantra sul cakra del cuore del defunto, altrimenti si può bruciare la carta e poi mettergli la cenere sul cakra.

Tutte queste istruzioni furono composte nell'8° sec. da Guru Padmasambhava e messe per iscritto da sua moglie Ye-ṣes mTsho-rgyal, assieme al sādhana dei due maṇḍala delle 42 divinità pacifiche e delle 58 feroci.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Tuttavia, la particolarità del "Bar-do Thos-grol" va cercata nella tradizione prebuddhista bon, in cui predominano la magia delle leggi di natura e l'animismo dello sciamanesimo.

Padmasambhava seppelli questi testi - nascondendoli come un tesoro (gter-ma) - sui monti Gampodar nel Tibet centrale, dove nel sec. 12° sGam-po-pa fondò il suo monastero. Padmasambhava trasmise il potere di scoprire i gter-ma ai suoi 25 discepoli principali ; cosicchè più tardi, nel 14° sec. i testi del “Bar-do Thos-grol” furono ritrovati da Karma gLiñ-pa, incarnazione di uno di essi<sup>1</sup>.

L’opera in esame è dunque un gter-ma che appartiene alla tradizione rÑiñ-ma-pa, fondata da Padmasambhava. A sua volta, costui ha una sua ascendenza spirituale : da lui infatti si risale al guru dGa’-rab rDo-rje, che è il nirmāṇakāya emanato da Vajrasattva o da Amitābha, che sono a loro volta il sambhogakāya dell’ādibuddha Samantabhadra (il dharmakāya). dGa’-rab rDo-rje fu il primo maestro in forma umana che compilò gli insegnamenti originali dello rDzogs-chen, cioè i Tantra rDzogs-chen, da cui derivano gli insegnamenti sul bar-do.

Dopo Padmasambhava gli insegnamenti passarono a Śāntarakṣita (725-788), primo abate del monastero di bSam-yas, poi al re Khri-sroñ-lde-btsan (754-797). Sotto il regno di costui i rÑiñ-ma-pa prendono il sopravvento sulla religione bon, che fu costretta alla clandestinità. Padmasambhava diffuse con l’insegnamento rÑiñ-ma-pa anche la tecnica di meditazione rDzogs-chen : in tal senso agirono anche i grandi maestri Vimalamitra e Vairocana di Pa-gor (9° sec.) e i 25 guru tantrici famosi per i loro siddhi.

L’insegnamento rÑiñ-ma-pa è diviso in due fondamentali sistemi di trasmissione : quello canonico «bka’-ma» (o linea orale lunga) e quello «gter-ma» (o linea breve).

Il 1° costituisce la trasmissione ininterrotta dei testi fondamentali e delle pratiche che si perpetuano fino ad oggi da maestro a discepolo. Essa è divisa in 3 sezioni :

- quella dei sūtra, che però differiscono da quelli delle tradizioni Hīnayāna e Mahāyāna e appartengono a quella tantrica dell’Anuyoga ;
- la sezione “sgyu” (‘illusione’) si riferisce al Mahāyoga ;
- la sezione “sems” (‘mente’) si riferisce allo rDzogs-chen sems-sde e include anche le altre due serie, quella dello ‘spazio’ (kloñ-sde) e quella dei principi (man-ñag-sde).

Il 2° inizia nell’8° sec. con l’insegnamento di Padmasambhava. E’ la linea a cui appartiene il Bar-do Thos-grol. Questa trasmissione si definisce ‘breve’ perché tra Padmasambhava ed un gter-ston dei nostri giorni non c’è alcun intermediario, per cui questa trasmissione è la più diretta, potente ed autentica : è la via più veloce di salvezza dagli abissi del bar-do. I maestri rdzogs-chen praticano anche la trasmissione bka’-ma oltre a quella gter-ma, ma i due insegnamenti differiscono sia nelle pratiche che nei testi tantrici.

I ‘testi-tesoro’ (gter-ma) - scritti nella lingua esoterica delle ḍākinī (decifrabile solo dai gter-ston) e nascosti da Padmasambhava - non sono contenuti nelle raccolte canoniche del buddhismo tibetano (bKa’-‘gyur e bsTan-‘gyur), ma fanno parte della grande raccolta della Scuola rÑiñ-ma-pa denominata Rin-chen gter-mdzod.

Anche nella religione bon esisteva (ed esiste tuttora) la tradizione esoterica degli ‘scopritori di tesori’. Il “Bar-do thos-grol gsal-sgron chen-mo” e il “Na-rag pañ-

<sup>1</sup> Karma gLiñ-pa (che era figlio del gter-ston Ñi-zla Sañs-rgyas) nacque a Khyer-grub nella contrada di Dvags-po (Tibet centrale) tra il 1326 e il 1386. Secondo una profezia, trovò all’età di 15 anni il ciclo Ži-khro dgoñs-pa rañ-grol (‘La liberazione spontanea [o l’auto-liberazione] tramite la devozione delle [divinità] pacifiche e feroci’) - di cui fa parte il ‘Bar-do thos-grol’ - e il ciclo Thugs-rje chen-po padma ži-khro (‘Il Grande Misericordioso accompagnato dalle [divinità] pacifiche e feroci dell’ordine del Loto’) : di questi, mentre insegnò il secondo a 14 discepoli, trasmise il primo solo a suo figlio Ñi-zla Chos-rje, facendogli promettere di rivelarlo solo ad un discepolo alla volta fino alla terza generazione. In questo modo la trasmissione del gruppo di testi di cui il ‘Bar-do’ fa parte cominciò a diffondersi solo dopo un secolo e mezzo dalla scomparsa prematura di Karma gLiñ-pa.

‘goñ rgyal-po” trovato nel 13° sec. da ‘Or-sgom phug-pa dimostrano come l’origine della tradizione dello stato post-mortem del bar-do si sia sviluppata in modo autonomo in Tibet e in particolare nella zona dello Žaṅ-žun (ai piedi del sacro monte Kailaś), da cui prende origine la dottrina dello rDzogs-chen che è forse la vera chiave esoterica del “Bar-do thos-grol”.

La scoperta dei testi nascosti contribuì a restituire una potente vitalità alla Scuola rÑiṅ-ma-pa, che cominciò a differenziarsi dalle Scuole riformate nate dalla seconda diffusione del buddhismo in Tibet a partire dal 12° sec. Queste ultime (bKa’-rgyud-pa, Sa-skya-pa e dGe-lugs-pa), basate prevalentemente su testi tantrici portati dall’India, non insegnavano lo rDzogs-chen e avevano una diversa classificazione delle dottrine tantriche<sup>1</sup>.

La differenza, non solo dottrinale ma d’uso del “Bar-do thos-grol” tra la tradizione rÑiṅ-ma-pa e le altre tre consiste nel potere che viene attribuito alla parola, al mantra. Mentre per queste ultime è necessario studiare da vivi le pratiche del ‘Bar-do thos-grol’ e imparare la sua dottrina per giungere a una salvezza altrimenti impossibile, la Scuola rÑiṅ-ma-pa attribuisce alle parole di quel testo - lette da un lama alle orecchie del morto - un potere enorme di salvezza. Chiunque ascolti quelle parole può essere salvato, anche se non le capisce e non sa pregare : basta che si affidi ad esse e ne abbia fiducia. Ogni parola del ‘Bar-do’ è un mantra : esso ha una sua efficacia oggettiva, indipendentemente dalla persona a cui viene letto.

---

<sup>1</sup> Questo non impedì che molti maestri delle nuove Scuole praticassero questo tantra esoterico e tra questi il 5°, il 6° e il 13° Dalai Lama e quasi tutti i Karmapa a cominciare dal 3° (che introdusse nella dottrina della Mahāmudrā molti elementi rdzogs-chen ad uso della sua Scuola bKa’-rgyud-pa).