

IL LIBRO TIBETANO DEI MORTI



IL LIBRO TIBETANO DEI MORTI



Prefazione di Dejanira Bada

Titolo originale
Bar-do-thos-grol

*L'Editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze
agli aventi diritto che non è stato possibile reperire.*

Progetto grafico, impaginazione e copertina
Enrico Albisetti

www.giunti.it

© 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 979-12-232-0708-6

Prima edizione digitale: ottobre 2024



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

Tornare alla luce

di Dejanira Bada

Credo che gli occidentali non riescano ancora pienamente a capire, anzi, forse sarebbe più corretto dire ad accettare, un concetto fondamentale per i popoli orientali: la liberazione definitiva dal continuo ciclo delle rinascite, il *samsara*.

Eppure buona parte della filosofia e della religione indiana e più in generale asiatica gira intorno al fare di tutto, ma davvero di tutto, per evitare di reincarnarsi.

Un esempio di questo “fare veramente di tutto” si trova in uno dei testi più ammalianti e misteriosi d’Oriente, *Il libro tibetano dei morti*, che ovviamente non è il suo titolo originale. Giuseppe Tucci, uno dei più grandi orientalisti ed esperti di buddhismo, in una sua traduzione e prefazione al *Bardo tödöl* – questo il nome del testo in lingua originale – scrive che fu il suo primo divulgatore, Walter Yeeling Evans-Wentz, a scegliere questo titolo. Evans-Wentz pubblicò la traduzione del suo maestro, Kazi Dawa-Samdub, nel 1927. Ma perché optò per quel titolo? Semplice: perché, come diremmo oggi, così era più “catchy”, più attraente, e perché suonava meglio rispetto a *Il libro che conduce alla salvezza dall’esistenza intermedia per il solo sentirlo recitare*. Non trovate?

Parte del successo di questo testo, infatti, lo si deve sicuramente anche al fascino del titolo in cui troviamo l’immagine evocativa di un testo antico, sacro e potente, che ricorda *Il libro dei morti* egizio, chiamato così dall’archeologo Karl Richard Lepsius verso la metà dell’Ottocento (titolo originale: *Libro per uscire al giorno*). Nonostante la similitudine, qui il concetto di morte è totalmente differente da quello degli antichi egizi.

Il libro tibetano dei morti ha però una storia piuttosto complicata: è stato rimaneggiato, modificato (anche dalle stesse scuole buddhiste), accorciato, poi allungato, semplificato, spesso tradotto male, diverse volte e in modi diversi, composto forse da dodici o da sedici capitoli, forse solo da tre (come la versione qui proposta); non si sa nemmeno quando sia stato scritto ed esattamente da chi. È considerato un *terma*, e cioè un testo sacro tenuto segreto, che forse venne sotterrato dal venerato Padmasambhava, Guru Rinpoche, colui che portò e diffuse il buddhismo in Tibet. Si dice che il libro sia stato poi rinvenuto da uno studioso di testi sacri vissuto forse nel XIV secolo, Karma Lingpa, e al suo interno vi si trovano diverse influenze, anche indiane e provenienti dallo yoga. Sta di fatto che, in un modo o nell’altro, la magia del *Libro tibetano dei morti* è arrivata fino a noi e continua ad appassionare.

Si tratta di un testo quasi imperscrutabile, nato per accompagnare e indicare la giusta via a un defunto. E una precisazione è subito d'obbligo. Nel buddhismo non esiste l'anima, ma un qualcosa che sopravvive per un po' dopo la morte che potremmo chiamare "principio cosciente". Ed è proprio questo "principio" che deve seguire pedissequamente le regole scritte nel *Libro tibetano dei morti* per evitare di rinascere e di tornare, quando va bene, nel falso e illusorio conforto di un utero umano. Perché, quando va male, il rischio è di rinascere come animali, come *asura* (demoni, dèi inferiori), come *preta* (spiriti) oppure di finire nel *naraka* (inferno). Nei Sei Regni all'interno dei quali può avvenire il ciclo di rinascita c'è anche il mondo dei *deva*, degli dèi, ma per un buddhista non è una buona cosa nemmeno rinascere come divinità. Solo rinascere in forma umana può essere utile, perché in questo modo si ha la possibilità di studiare, ascoltare e comprendere le parole del Buddha come raffigurato nella famosa ruota dell'esistenza, la *bhavacakra*.

Il Buddha infatti, con le sue Quattro nobili verità, indica il Nobile ottuplice sentiero, ovvero il cammino da imboccare per comprendere che tutto è sofferenza, da cosa ha origine questa sofferenza, come liberarsene, e la via che conduce alla cessazione del dolore. Una volta raggiunta l'Illuminazione e colta la vacuità del tutto, ecco il *nirvana*, l'estinzione, lo spegnimento, la liberazione. Il "principio cosciente" ambisce proprio al ritorno a quel nulla assoluto, a quel luogo-non luogo da cui non si torna indietro. E per fortuna, perché tanto la vita non è altro che dolore, rari sprazzi di gioia – che nascono, durano qualche istante e poi svaniscono –, malattia, vecchiaia e morte, che attende tutti ineluttabile, ma che sta soltanto a noi decidere se affrontare con panico o pace nel cuore.

Per riuscire a seguire le indicazioni del *Libro tibetano dei morti* senza sbagliare è fondamentale essersi preparati e averle studiate già in vita, nonostante sembri che il libro venisse anche sussurrato dai lama all'orecchio del morto. Al "principio cosciente" servono disciplina e concentrazione per poter seguire i segnali giusti ed evitare quelli sbagliati che gli compariranno davanti. Tra immagini, personaggi, divinità, suoni e colori, dovrà essere in grado di trovare l'unica vera e utile unità da raggiungere, quella con la Chiara luce, che è nulla eppure tutto, oltre il tempo e lo spazio, immutabile.

Il tempo a disposizione è poco. Il morto, per poter riconoscere la Chiara luce, può trascorrere al massimo 49 giorni in quell'ovunque e nessun luogo che è il *bardo*, la cosiddetta "esistenza intermedia". Ciò che nel *bardo* prenderà forma sarà frutto del suo vissuto precedente, del karma accumulato, del carattere, dell'indole, dei suoi pensieri e desideri.

Non è ammessa distrazione. Ogni attaccamento è inammissibile. La pratica meditativa serve a preparare il vivo alla morte, per permettergli di identificare il più presto possibile quell'unica luce-coscienza che è in grado di liberarlo e che è sempre stata lì, già presente nel profondo di ciascuno

di noi. È fondamentale capire che tutto quello che si è esperito in vita non era altro che sogno, illusione, e che quindi è inutile continuare a dargli retta. Anche per questo è vantaggioso individuare e imparare a gestire gli ostacoli che s'incontreranno – avversione, agitazione, desiderio, pigrizia, dubbio – già quando si medita, senza aspettare di essere nel *bardo*. È vano rimanere invischiati nelle cognizioni, negli stati mentali, in ciò che è piacevole o disturbante, perché tanto nulla è mai esistito di per sé, in maniera indipendente. E quindi, una volta colta la vera natura delle cose, l'immaterialità della mente stessa, perché rimanere?

Per seguire le regole del *Libro tibetano dei morti* servono coraggio e prontezza, perché ci saranno molti impedimenti. Sarebbe anche il caso di ascoltare e riconoscere i segnali che manda il proprio corpo per capire se ci si sta avvicinando alla morte, al fine di farsi trovare pronti. Anche in questo caso, l'allenamento svolto con la meditazione si rivelerà indispensabile, perché nel *bardo* bisognerà fare tesoro della pazienza, della fiducia, della consapevolezza e della calma apprese in vita per poter guardare in faccia il vuoto senza timore, senza tirarsi indietro, senza rimpianti. L'obiettivo deve essere chiaro e deve essere uno solo: il riassorbimento nella luce. È la disfatta della vita. La vittoria della morte, vista non più come obbrobrioso e oscuro ignoto, ma come il senso di tutto, come il compimento della vita stessa.

Non sarà semplice smettere di lottare e lasciar andare. L'atavica brama che spinge alla sopravvivenza a ogni costo potrebbe prevalere. Si dovrà dominare l'insaziabile voglia di vita, di tornare alla Terra, alla Madre. Per questo è essenziale diventare adulti e riconoscere di avere ambizioni non dissimili da quelle di un bambino, perché altrimenti il rischio è quello di tornare e di rimanere di nuovo intrappolati nel ciclo della vita. Il mondo va abbandonato una volta per tutte.

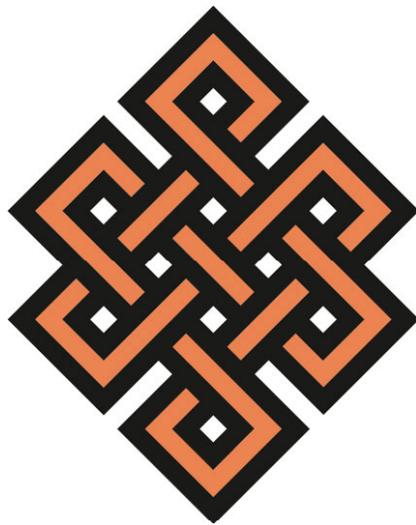
Meglio non vagare troppo a lungo nel *bardo*, sperduti e impauriti. L'arroganza, l'avidità e i legami vanno spezzati, scacciati. Nell'ultimo grande viaggio è necessario esiliare ogni emozione, sentimento e pensiero. Non ci si può confondere. La posta in gioco è troppo alta. Si deve fare ciò che va fatto. Bisogna accedere al reame del vuoto senza ripensamenti o dubbi. Perché è solo lì che risiede la pura calma e che cessa il continuo divenire. L'apoteosi dell'estasi nella luce.

Come forse abbiamo intuito, l'incomprensione da parte di noi occidentali sta proprio in questo, nel credere che rinascere e magari reincarnarsi in una bella farfalla o in un ricco milionario sia qualcosa da augurarsi. Per gli orientali invece non c'è differenza alcuna, perché la vita è qualcosa che passa, che finisce, e che comporta comunque dolore. Che si nasca farfalla, povero o ricco, il destino di tutti è comunque quello di soffrire, ammalarsi, invecchiare e morire. Tutto questo, però, non spinge gli orientali a scegliere

re una via nichilista o il suicidio; semplicemente, per loro, è bene prendere consapevolezza di tale realtà delle cose, continuare a essere gentili e compassionevoli con il prossimo e aiutare ogni essere senziente a comprendere questa verità, permettendo così a tutti di liberarsi dal ciclo delle rinascite. Così insegna la scuola buddhista Mahāyāna, detta il secondo veicolo, da cui deriva quella tibetana, la Vajrayāna (terzo veicolo), che si distingue dalle altre anche per lo studio del Tantra.

Non basta riconoscere la luce: bisogna diventare luce, essere luce, perché non c'è altro sentiero che porti alla liberazione, alla *salvazione dall'esistenza intermedia*. Per riuscire in questa impresa è imprescindibile saper rinunciare a vedere, sentire, toccare, odorare, gustare e pensare, e bisognerebbe cominciare a fare pratica di questo annullamento mentre si è ancora in vita proprio per non aver paura e riuscire a essere lucidi quando sarà il momento di abbandonare la forma umana e quell'Io illusorio che, in realtà, non c'è mai stato. Ne varrà la pena, perché nessuna gioia, nessuna felicità e beatitudine terrena saranno mai comparabili alla pace assoluta, per l'eternità.

IL LIBRO
TIBETANO
DEI MORTI



IL LIBRO
DELLA SALVAZIONE
DALL'ESISTENZA
INTERMEDIA

L'esistenza intermedia nel piano ideale

INVOCAZIONE

ONORE AI MAESTRI, AI TRE CORPI: AL CORPO ESSENZIALE, L'INFINITA MANIFESTAZIONE *OD DPAG MED*, AL CORPO DI COFRUZIONE *PADMA*, LA DIVINITÀ CHE SI MANIFESTA SOTTO FORMA PLACATA E IRATA, AL CORPO MANIFESTANTE *PADMA BYUNG GNAS*, PROTETTORE DELLE CREATURE.

Quando non c'è la necessità di ricorrere al trattato

Di questo grande libro sulla liberazione che porta alla salvezza se lo si ascolta, che descrive il metodo di salvamento dell'esistenza intermedia valido per gli yoghin,¹ tre sono le cose che vanno tenute presenti.

Riguardo la salvezza delle creature, per prima cosa c'è l'esperienza graduale degli insegnamenti esoterici ricevuti nel corso dell'esistenza e la purificazione spirituale che ciò determina.² Grazie a questi insegnamenti le persone di capacità superiore potranno sicuramente essere salvate; altrimenti, nello stato di esistenza intermedia che si manifesta nel momento della morte bisognerà ricorrere alla trasferralza *pova*, esperienza dell'autosalvezza che si basa sul ricordo consapevole. Così, gli yoghin di capacità mediana potranno sicuramente salvarsi: in caso contrario, nello stato dell'esistenza intermedia bisogna insistere sulla lettura di questo grande trattato che conduce alla salvezza se lo si ascolta.

Pertanto, lo yoghin esamini come guardasse in uno specchio i segni che predicano la morte.

Quando questi segni saranno sicuramente completi, si proceda alla trasferralza, all'azione di salvezza spontanea basata sulla consapevolezza.

¹ Ovvero i già iniziati.

² Gli insegnamenti esoterici conducono a una graduale esperienza spirituale e quindi all'elevazione spirituale come risultato della purificazione.

Quando ricorrere a questo trattato

Se si è attuata la trasfereza, non c'è necessità di leggere questo trattato che conduce alla salvezza solo che lo si ascolti; se invece non si è attuata la trasfereza, allora si legga correttamente e con voce chiara questo trattato accanto al cadavere; se esso non ci fosse, accanto al letto del morto o là dove era solito restare. Invocando la verità della Legge Sacra, l'officiante richiami il principio cosciente del morto e, quando percepisce che esso è lì che ascolta, incominci a leggere, e legga. Non è bene allora che parenti o persone care piangano e si disperino, dunque si vietino queste cose.

Se è presente la salma, appena è cessato il respiro esteriore³ un Lama oppure un fratello nella fede o una persona che godeva della fiducia del trapassato o un amico che era con lui in armonia, ponga labbra vicino alle orecchie, senza però toccarle, e legga questo trattato che dona la salvezza solo che lo si ascolti.

Passiamo ora all'argomento stesso di questo trattato. Raccogli offerte e doni in abbondanza per le Tre Gemme (il Buddha, la Legge e la Comunità); se non riesci a raccoglierele, evoca nello spirito ogni cosa che possa essere oggetto di rappresentazione mentale, e mentalmente offri tutto alle innumerevoli manifestazioni della coscienza essenziale.⁴

Poi si invochi per tre o sette volte l'aiuto dei Buddha e dei Bodhisattva e si pronuncino le invocazioni per la protezione dai pericoli che insidiano lo stato dell'esistenza intermedia. Si pronuncino anche le invocazioni per la liberazione dalle angustie dell'esistenza intermedia, e si dicano altresì le formule essenziali della liturgia per l'esistenza intermedia, e tutto si pronunci in modo chiaro e ben scandito alle orecchie del morto.⁵ Poi, a seconda dei casi, si legga per sette o tre volte questo trattato, secondo le circostanze: – riconoscimento della luce che appare nell'esistenza intermedia al momento della morte; – grande consapevolezza del riconoscimento dell'esistenza intermedia in cui si rivela il piano essenziale; – metodo per chiudere le porte della matrice quando l'esistenza intermedia conduca a un nuovo stato samsarico.

³ Il respiro sarebbe di cinque specie, di cui una – detta *prāna* – si spegne al momento della morte. Le altre, pur non distinguibili materialmente, continuerebbero per un determinato periodo di tempo.

⁴ Essendo ogni cosa emanazione dell'io, là dove ci sia impossibilità di fare offerte materiali è possibile offrire ciò che viene evocato mentalmente.

⁵ Occorre scandire bene le parole, altrimenti non si esprime il potere spirituale in esse racchiuso.