

BARDO THÖDOL – IL LIBRO TIBETANO DEI MORTI

● I Sei regni

Dopo la vita troviamo sei Regni (3 inferiori, 3 superiori) di conseguenza, se qualcuno nella vita si è prestato a produrre sofferenze sia a parole che a livello fisico, sarà destinato a rinascere consecutivamente nei 3 mondi inferiori, se invece ha prodotto gentilezza, altruismo o amore egli rinascerà in uno dei 3 mondi superiori; tutto dipende comunque dalla quantità di karma positivo o negativo da noi prodotto.



L'odio è la condizione di esistenza nel regno degli inferi, ci sono molti regni infernali, tra cui 8 inferni caldi e 8 inferni freddi, a seconda della negatività del nostro karma. In questi inferni gli esseri viventi soffrono dolori inimmaginabili e indescrivibili. Si dice che il dolore provato da un essere umano trafitto in un giorno da 300 lance corrisponda ad una minima parte della sofferenza degli abitanti dell'inferno. La causa della rinascita all'inferno è una violenza continuata, quali ripetute uccisioni, crudeltà, ecc. Sono azioni che nascono dall'avversione e gli esseri viventi che le commettono soffrono le pene dell'inferno fino a che il karma che hanno prodotto con tali azioni sia esaurito. Quest'ultimo punto è molto importante perché ci fa capire che nel buddhismo non vi è dannazione eterna per nessuno. Quando il karma negativo è esaurito, i condannati all'inferno rinasceranno in sfere di esistenza più fortunate. Vi è diffusa una luce nera.

SPETTRI

Condizione per trovarsi in questo luogo è l'aver vissuto nell'avidità e nell'avarizia. In questa dimensione è impossibile trovare ciò che si desidera, questi spiriti hanno costantemente fame, solo che posseggono un collo sottilissimo che non può inghiottire nulla che sia più grande di un granello di polvere, inoltre, ciò che inghiottiscono, può essere masticato ma non deglutito altrimenti si tramuta in piombo infuocato. Vi è diffusa una luce giallastra insieme a una luce rossa.

ANIMALI

Condizione per trovarsi in questo luogo è l'aver vissuto nell'ignoranza che impedisce ogni evoluzione. Gli animali soffrono per la paura e il dolore, che risultano dal continuare a uccidersi e mangiarsi a vicenda. Soffrono anche a causa degli esseri umani che li uccidono per cibarsene, per la loro pelliccia, perle o denti. Anche se non vengono uccisi, molti di loro vengono costretti a lavorare per gente che li trascina con uncini e li frusta. Tutto ciò è una gran fonte di sofferenza. L'ignoranza, la cieca noncurante ricerca dei propri desideri animali, l'ossessione per il mangiare, dormire e gratificazione sessuale accompagnata da sprezzo per lo sviluppo mentale e la pratica della virtù, tutto ciò porta a rinascere nel mondo animale. Qui splende una luce verde opaca.

UOMINI

Noi umani siamo l'unico stadio in cui si verificano le possibilità di un Risveglio spirituale, anche se sono molto pochi gli umani che vi riescono, anche se meno tragiche delle altre esistenze, la dimensione umana è legata al dolore, in questa dimensione vi è una luce azzurra che sorge insieme alla luce color oro.

DEMONI GELOSI (semi dei)

Condizione per trovarsi in questo luogo è la gelosia, ma anche l'aver compiuto una grande quantità di sincere azioni generose e disinteressate. Apparentemente si conduce un'esistenza felice ricca di poteri e piaceri, si nasce non per mezzo di un utero, questi esseri non conoscono gli organi sessuali né il desiderio di fame vivono per decine di migliaia di anni e vivono come in una sorta di paradiso con giardini magnifici e strutture stupende ma sono continuamente in lotta con gli dei superiori. Questo mondo è caratterizzato da una luce rossa opaca in contemporanea a una verde.

DEI

Per diventare una divinità bisogna aver un karma assolutamente positivo macchiato da leggerissime negatività. Il tempo è la caratteristica delle divinità: un giorno equivale a 100 giorni nostri e vivono fino a 500 anni. Anche gli Dei vivono comunque una condizione infelice perché in costante lotta coi demoni gelosi e la forza del loro karma, anche se lentissimamente, si esaurirà e in seguito cadranno mano a mano nelle sfere inferiori. In questo stadio lo stato illusorio (vita eterna, piaceri, potenza assoluta) è paragonabile agli stadi infernali e uscire dal samsara è egualmente impossibile, appunto per il fatto che l'illusione e il compiacimento sono micidiali. Questo mondo è caratterizzato da una luce bianca insieme a un azzurro radioso

• IL BARDO

Il Bardo della Morte dura fino a 49 giorni, per gli individui comuni dai 7 ai 14 giorni. Tutto comunque dipende in funzione del Karma: se esso sarà puramente malvagio e oscuro, il Bardo durerà un'impercettibile momento e di tutto ciò che andremo a vedere, non ci sarà nessuna possibilità di visionarlo.

Durante la vita sperimentiamo 3 tipi di bardo, durante la morte altri 3:

- 1) Bardo della Vita (dalla vita alla morte)
- 2) Bardo del Sogno
- 3) Bardo della Meditazione (per chi la sperimenta appieno, essa può introdurre al Bardo della morte) Poi:
 - 1) Bardo della Morte
 - 2) Bardo della Verità
 - 3) Bardo del Divenire

Abbiamo 5 soffi (funzione vitale, assorbimento, funzioni addominali, funzioni toraciche, onnipresenti) questi soffi vengono turbati durante la morte, anche dai soffi del karma e del divenire. Mano a mano questi soffi si spengono e noi fisicamente siamo sempre più moribondi. Quando ci troviamo moribondi ormai prossimi alla morte, sperimentiamo una luce bianca, rossa e nera.

Quando il principio maschile va dal cervello al cuore vediamo una luce bianca come una luce lunare e insieme alla coscienza si assorbono le 80 diverse qualità dei pensieri (33 di odio, 40 di desiderio, 7 di ignoranza) in questo stadio solo i 33 pensieri di odio. Quando il principio femminile va dall'ombelico al cuore sorge la luce rossa simile al sole in questo stadio i 40 di desiderio, mano a mano niente ci attrarrà più, niente disgusto o odio, nessun sentimento e quando i due principi saranno riassorbiti nel cuore, a questo punto subentra la luce nera, simile al blu più scuro e pone fine ai 7 pensieri di ignoranza.

Fino a qui c'è stata l'introduzione al Bardo della Morte: in pratica ora siamo quasi morti del tutto.

[PRIMA LUCE] Quando moriamo ci ritroviamo nel Bardo della Morte e ci si prospetta dinanzi a noi una luce bianca assolutamente coinvolgente ma difficilissima da riconoscere non è una luce fisica come siamo abituati a percepirla sul pianeta, piuttosto è la luce che illumina ogni altra luce, dobbiamo solo guardarla senza MAI distogliere lo sguardo da essa. Per riconoscerla dobbiamo praticare in vita il Tantra e il Mahamudra e l'Atiyoga.

[SECONDA LUCE] Subentra per chi non riconosce la prima e già in questo caso la qualità della rinascita cambia, questa è quella luce che descrivono anche quelli che fanno le esperienze pre-morte, si verifica quando ormai cuore e cervello sono morti

BARDO DELLA MORTE

Tralasciamo le pratiche e i detti per i saggi e sapienti, qui ci interesseremo solo delle pratiche per le persone comuni, che tratterò in modo non approfondito, ma esaustivo e sintetico.

Dopo aver avuto certezza che i vari stadi della morte sono stati passati si allontanano amici e parenti dal luogo della morte e leggergli nell'orecchio quanto seguirà, quando l'energia non sia uscita nei canali laterali :

“oh figlio (nome) ora è giunta per te l'ora di cercare una via. Nell'attimo in cui il tuo respiro svanisce, sorge la cosiddetta Chiara Luce del primo Bardo. Ricorda le parole del tuo maestro. Questa è la luce della Dharmata vacua e profonda come lo spazio, luce che splende nuda, pura, senza centro ne luogo, immacolata Coscienza assoluta. Riconoscila, entra in lei e riposa in quello stato che io stesso verrò a rivelarti”

Dopo quando si sarà riscontrato che la persona sta morendo gli si dica che “questo è il segno della terra che si dissolve in acqua, poi l'acqua che si scoglie in fuoco, il fuoco in aria, l'aria in spazio” (vedere la teoria delle 5 energie) facendogli appunto capire cosa gli sta accadendo e che quindi la morte di ogni organo appartiene a un elemento. Quando la serie di sintomi è completa gli si dica al morente:

“Oh figlio, ora la grande cosiddetta morte è giunta. Preparati quindi al Grande Risveglio con questa preghiera: ahimè, ora che l'attimo della morte mi ha raggiunto voglio immergermi nell'amore e nella compassione realizzando il perfetto Risveglio per la salvezza di tutti gli esseri, infiniti come lo spazio. Riconosco nello splendore della morte la luce vacua del Dharmakaya e penetrando nella suprema

Realizzazione del Grande Simbolo agirò per la salvezza di tutti gli esseri. Se non mi sarà concesso, riconoscerò ugualmente visioni del Bardo che stanno sorgendo e dissolvendole nell'indivisibile forma del Grande Simbolo agirò con ogni mezzo per la salvezza degli esseri, infiniti come la vacuità dello spazio. Rammenta, con questo impegno, la meditazione che hai praticato da vivo.”

Poi, dopo aver constatato che la respirazione interna sia definitivamente spenta dopo aver premuto con forza le arterie che producono il sonno si dica:

“Oh figlio, ascolta. Dinanzi a te splende la Chiara Luce primordiale della Dharmata. Riconoscila. Ora la tua mente è libera da ogni forma, da ogni sostanza, da ogni colore. È purissima vacuità, la vacuità di Samantabhadri. La tua mente la tua mente non è solo vacuità ma anche coscienza pura, vibrante e radiosa essenza del Buddha Samantabhadra. La mente vacua priva di sostanza e quella radiosa sono inseparabili. Questo è il Dharmakaya di Buddha. Devi solo riconoscerlo e mentre riconosci questa pura natura del tuo stato mentale, perdervi lo sguardo è come riposare nella mente del Buddha”

Questo deve essere ripetuto per 3 o 7 volte con grande chiarezza. Se riconoscerà la prima Luce sarà libero, altrimenti subentra la seconda che si rivela poco dopo che la pulsazione interna sia spenta, essa durerà in funzione del nostro karma positivo o negativo. Se non si dovessero riconoscere queste luci si passerà al Bardo della Verità. Ovviamente anche recitando oppure venire già a conoscenza di quello che uno dovrebbe fare, si hanno molte più possibilità di giungere al Risveglio durante il Bardo. Perciò è illogico chiedersi “ma quanto devo dargli istruzioni? Come faccio a sapere quando sarà salvo?” ovvio che non si può! Si deve avere fede, e sperare che la somma del suo karma (specialmente dell'ultimo) non sia troppo oscura

BARDO DELLA VERITÀ'

In questo stadio il morto vede i familiari piangere e lamentarsi, ma nessuno può vederlo o sentirlo. In questo stato fugge dal terrore, ma per salvarlo dal panico delle visioni oscure e dalla paura lo si chiami per nome pronunciando chiaramente queste parole:

“Oh figlio, non distrarti. Ascolta, esistono sei forme del Bardo: Bardo della Nascita, Bardo del Sogno, Bardo della Meditazione, Bardo della Morte, Bardo della Verità, Bardo del Divenire.

Oh figlio, tu attraverserai quelli della Morte della Verità e del Divenire. Fino a ieri splendeva per te la Chiara Luce della Dharmata nel Bardo della Morte ma tu non l'hai riconosciuta e hai dovuto vagare fin qui. Ora sorgono per accoglierti il Bardo della Verità e quello del Divenire. Ascolta senza distrarti quello che sto per dirti :

“Oh figlio, ora la grande cosiddetta morte è giunto. Non sei il solo a lasciare questo mondo, è la sorte di ognuno. Non provare nostalgia per questa vita, non desiderarla, niente è più inutile adesso. Se lo fai, tornerai a vagare nell'infinito abisso dell'esistenza. Non desiderare, non lasciarti atterrire! Ricorda i tre rari e sublimi”

“Oh figlio, anche se ciò che vedrai nel Bardo della Dharmata sarà mostruoso, lascia che queste parole ti scendano nel cuore, vai avanti, non scordare che in esse il prezioso segreto del Riconoscimento: Ora che sorge in me il Bardo della Verità possa il terrore svanire riconoscendo le mie illusioni in ciò che appare, in quest'attimo supremo fisserò senza paura le visioni pacifiche e feroci della mia mente”

“Oh figlio, quando il corpo e la mente si separano sorgerai nella pura visione della Dharmata, abbagliante miraggio esplosivo su pianori deserti. Non avere paura del suo terrifico chiarore, non esserne sgomento. E’ lo splendore della Dharmata che è in te. Riconoscilo. Dal cuore di quella luce sprofonderà l’eco di mille tuoni. E’ il suono naturale della Dharmata, che è in te. Non averne paura, non smarrirti. Ora il tuo corpo non è più materia di carne e sangue ma pura sostanza mentale. Nessun suono, nessun lampo può colpirti e farti del male. Tu non puoi morire. Riconoscili come visioni della tua mente e riconosci di essere nel Bardo.

“Oh figlio, se non riconoscerai come tue queste visioni, qualunque sia la meditazione che hai praticato da vivo, sarai sgomento dal folgorare delle luci e dei suoni e terrorizzato dai radiosi bagliori. Se non comprendi la forma profonda di questo insegnamento non riconoscerai ne suoni, ne luci, ne lampi e continuerai a vagare nell’infinito abisso dell’esistenza”

• PRIMO GIORNO

Sarai morto, vedrai Vairocana con sottofondo una luce azzurra. Il suo corpo sarà bianco e sarà seduto su un trono di leoni impugnando la ruota a otto raggi e abbracciato alla Divina Madre dello Spazio. Dal suo cuore e da quello della Madre dello Spazio esploderà nei tuoi occhi una luce azzurra che non riuscirai a sopportare e se ciò accade, arriverà anche una bianca luce. Ma tu non dovrai seguire la luce bianca, bensì quella azzurra



• SECONDO GIORNO

Se sfuggirai spaventato dalla prima luce azzurra, vedrai una luce bianca mentre vedrai apparire Vajrasattva Aksobya sarà seduto su un elefante è abbracciato alla madre Buddha Locana e impugnerà un Varja a 5 punte. Sarà seguito da altri Buddha, Vajrasattva sprigionerà dal suo cuore una luce bianca che ti risulterà anch’essa abbagliante e irresistibile, ma in quell attimo sorgerà anche la nera luce degli inferi. Proverai repulsione alla vista della luce bianca e attrazione per quella nera a causa del tuo karma negativo. Ma luce nera è male! Non guardarla!



• TERZO GIORNO

Alcuni a causa del loro karma molto negativo fuggiranno dalla bianca luce che li potrà salvare, si presenterà allora una luce gialla e ti apparirà Ratnasambhava. Il suo corpo sarà giallo e impugnerà un gioiello sarà seduto su un trono di cavalli e abbraccerà la divina Madre Mamaki e seguito da altri Buddha. Dal suo cuore uscirà una luce gialla ma insieme a essa anche la luce azzurra del Regno umano, ma non provare nostalgia per la luce azzurra o tornerai a rivivere nel regno umano. Se ti farai attrarre dalla luce gialla Andrai nelle terre dei Buddha.



• QUARTO GIORNO

Alcuni, in virtù del loro karma molto negativo non riusciranno a distinguere nessuno degli elementi per la cessazione della rinascita, tuttavia il quarto giorno si presenterà il Buddha Amitabha. Esploderà una luce rossa intorno. Il suo corpo sarà rosso e stringerà in mano un fiore di loto e sarà su un trono di pavoni abbracciato dalla divina Madre Pandaravasini e sarà seguito da altri Bodhisattva maschi e due femmine. Dal cuore di Amaitabha si sprigionerà una luce rossa, ma nello stesso tempo, una luce gialla degli spettri insaziati. Tu non devi farti attrarre dalla luce gialla ma da quella rossa, altrimenti ti reincarnerai in uno spettro.



- QUINTO GIORNO

Dopo aver appreso tutte queste nozioni è impossibile non trovare salvezza, ma purtroppo alcuni karma sono davvero pervasi dalla gelosia e non capiranno nessuna delle visioni. Il quinto giorno incontreremo il Buddha Amogasiddhi accompagnato da una luce verde Abbracciato alla Divina Madre Tara. Il suo corpo sarà verde e impugnerà un doppio vajra sopra un trono di arpie sarà anch'esso da due bodhisattva maschi e due femmine. Dal suo cuore sgorgherà una radiosa luce verde, ma sorgerà anche la tenebrosa luce rossa dei Demoni Gelosi maturata dalla tua gelosia. Non seguire la luce rossa, rifiutala o diverrai un Demone Geloso.



- SESTO GIORNO

Alcuni continueranno a sprofondare sempre più nel Bardo allora il sesto giorno si presenteranno i Buddha delle Cinque Famiglie Uniti alle Divine Madri e seguiti dalle celesti legioni degli Dei. In quell attimo appariranno le luci dei sei Fenomeni di Esistenza. Fino al quinto giorno sono parsi un Buddha alla volta ma adesso arriveranno tutte insieme per salvarti. Con loro però sorgeranno tutte le luci torbide insieme tu ovviamente non dovrai dagli retta o sprofonderai ancora più giù.



- SETTIMO GIORNO

Il settimo giorno verranno dinanzi a te le legioni Vidyadhara. Dal centro di un mandala color arcobaleno apparirà Padma gar-gyi dhang-phing signora del loto che fa maturare il karma. Il suo corpo è color arcobaleno e sarà abbracciato dalla sua compagna Dakini Rossa. Poi sorgerà Sa-la gnas-pa'i con corpo bianco e un radioso sorriso danza con Dakini Bianca impugnando una mannaia e un cranio grondanti di sangue. Poi Tshela dhang ba'i con corpo giallo e sorriso assoluto mentre abbraccia la sua Dakini Gialla anch'esso impugnerà una mannaia e un cranio sanguinanti. Poi Phiag-rgya chen po'i con corpo rosso sorriso assoluto abbracciando la sua Dakini Rossa, mannaia e cranio come prima. Poi Lhung-gyi grub con corpo verde con metà corpo pacifico metà feroce abbracciato abbracciato alla sua Dakini Verde. Intorno a essi ti appariranno infinite Dakini e uno spettacolo straziante fatto di crani baldacchini ossa, grasso cadaverico e strumenti di ogni tipo che faranno esplodere la tua testa. Non rifiutare questa luce di cinque colori o rinascrai nel Regno Animale. Da questa luce esploderà il suono della Verità (Dharma) come frastuono e grida di orrore. Non fuggir, riconosci come illusione. Così facendo andrai nella luce arcobaleno dei Vidyadhara rinascendo nei beati Paradisi della Gioia Celeste



DIVINITA' FEROCI

Ora, dopo il settimo giorno, appariranno entità feroci ma esse saranno ovviamente solo la rappresentazione illusoria del nostro pessimo karma. Vedremo ora 58 Divinità infuocate bevitrici di sangue, riconoscere la Via qui è estremamente difficile, perché la mente è incapace di controllo, bisogna solo sperare che un piccolissimo spiraglio di lucidità ci faccia capire quanto sia illusorio il tutto.

- OTTAVO GIORNO

Sorgerà dal tuo cervello il Buddha Heruka con tre teste, sei braccia e quattro gambe divaricate. Il suo corpo sarà fiammeggiante e dai suoi nove occhi verrai fissato. Sghignazzerà con urla e fischi, avrà i capelli gialli e sarà ornato di teschi umani serpenti e teste mozzate, con le tre mani destre impugnerà una ruota, una scure, una spada, con le sinistre, una campana, un teschio, un vomere. La Divina Madre Krodhisvari lo abbraccerà stringendogli la nuca con la mano destra. Riconoscilo come manifestazione della tua mente, in realtà è il Buddha Vajrocana unito alla Divina Madre. In questo modo sarai dissolto nel corpo beato di Sambhogakaya.



- NONO GIORNO

Se fuggirai ancora una volta, ti apparirà il Buddha Vajra Heruka, con corpo blu profondo tre teste e quattro gambe e avrà gli altri tratti del Buddha incontrato prima. Riconosci che si tratta del beato Vajra sattva unito alla Divina Madre, riconoscendolo anche qui ti raggiungerai il corpo del Buddha Sambhogakaya



- DECIMO GIORNO

Il decimo giorno si incontrerà il Buddha Ratna Heruka con corpo giallo, faccia destra bianca in mezzo gialla e sinistra rossa esso avrà eguali braccia e gambe dei Buddha precedenti ma impugnerà un tridente con crani infilzati. Devi riconoscere che esso è il Buddha Ratnasambhava unito alla Divina Madre, si dissolverà in lui e raggiungerà il corpo del Buddha Sambhogakaya



- UNDICESIMO GIORNO

Se fuggirai ancora una volta terrorizzato vedrai il Buddha Padma Heruka, con corpo rosso bruciato, tre teste, tre braccia, e quattro gambe. Con faccia destra bianca, sinistra blu, rossa in mezzo. Anch'esso impugnerà oggetti simili agli altri Buddha nelle sue sei mani. Riconoscilo come il Buddha Amitabha unito alla Divina Madre e sarai libero nel corpo beato di Sambhogakaya



- DODICESIMO GIORNO

Apparirà il Buddha Karma Heruka con 3 teste sei braccia e quattro gambe. Avrà la testa destra bianca, sinistra rossa e in mezzo verde intenso. Impugnerà oggetti simili ai Buddha precedenti . riconosci che e il Buddha Amogasiddhi unito alla Divina Madre e sarai libero nel corpo beato di Sambhogakaya



- TREDICESIMO GIORNO

Senza queste istruzioni si è inevitabilmente invischiati nella rinascita. Sorgeranno allora le otto Guari e le otto Pisaci.

Le Guari saranno bianca, gialla, rossa, nera, rossastra, verde scuro, giallastra azzurro profondo. Queste otto Guari circondaeranno i cinque Heruka assetati di sangue, dopodiché sorgeranno le otto Pisaci.

Le Pisaci saranno viola scuro, rosso scuro, nera, azzurro scuro, giallastra, rosso scuro, nera, azzurro scuro. Queste otto Pisaci circondaeranno i cinque Heruka. Non averne paura, e riconosciili come energia mentale che semplicemente si manifesta.



- QUATTORDICESIMO GIORNO

Ti si presenteranno delle divinità che non sono altro che esseri non umani che hanno fatto voto di proteggere gli insegnamenti del Buddha.

Vedrai Ankusa, bianca, testa di cavallo. Pasa, gialla, testa di maiale. Srnkala, bianca, testa di leone. Ghanta, verde, testa di serpente verrai inoltre avvolto da varie entità malefiche e dovrai riconoscerle e scambierai le divine legioni per demoni della morte. altrimenti avrai finito di soffrire nel Bardo.

BARDO DEL DIVENIRE

A questo punto siamo giunti al Bardo conclusivo, vagheremo impauriti e nell'abisso del nulla quando arriveranno le luci dei sei Regni. Luce bianca degli Dei. Luce rossa dei Demoni Gelosi. Luce azzurra degli uomini. Luce verde degli animali. Luce gialla degli spettri insaziati. Luce nera degli inferi.

In questo istante , il tuo corpo brillerà nel regno in cui rinascerai, appariranno poi bufere, stati terribili, tenebre feroci, fuggendo da questi incubi vagherai nell'oscurità, lontano da un buon karma, ci sarà un'ultima possibilità soltanto di chiudere le porte dell'utero, cioè di non nascere, ma se anche in questo caso sarai distratto, vedrai uomini e donne nell'azione del coito, ed entrerai nell'utero, ignorando se diverrai cavallo, topo o umano.

Se sarai maschio, proverai odio verso il padre e attrazione per la madre, viceversa, se sarai femmina proverai odio verso la madre e attrazione per il padre. I regni ora verranno dinanzi a invitarti:

1. *Gli dei ti faranno provare attrazione per palazzi e luoghi sontuosissimi.*
2. *I Demoni Gelosi ti inviteranno con un radiosa foresta e vortici di fuoco*
3. *Gli Animali con foreste brumose, grotte, crepacci e verdi capanne.*
4. *Gli Spettri Insaziati con caverne oscure*
5. *Gli Inferni con il canto degli esseri stregati dal potere demoniaca*

Tuttavia, comunque, scegliendo l'utero, il karma potrà farti illudere in modo micidiale, facendoti scambiare un utero buono per uno cattivo, tu cerca di non provare ne attrazione per uno, ne repulsione per un altro. Se proprio non ti è possibile, cerca di entrare nella luce azzurra umana, quella bianca degli Dei, o quella radiosa dei beati giardini.