



**SIGNA HOMINIS nr. 60**  
**5984**  
alla Ob. della  
Gran Loggia Svizzera Alpina

I testi di autori esterni alla Loggia sono stati debitamente autorizzati, per la pubblicazione interna che esclude fini di lucro. La Signa Hominis si riserva il diritto di proprietà intellettuale per tutti i testi, firmati o non firmati, dei suoi membri ne vieta la pubblicazione e, comunque, l'uso senza preventiva autorizzazione scritta

Editore  
Signa Hominis  
Lugano

[www.signahominis.ch](http://www.signahominis.ch)

**Ouroboros**  
**Ουροβορος**  
Nr. 8, Marzo 6004



Periodico edito dalla R.L. Signa Hominis nr. 60 all'Or. di Lugano per tutti i suoi membri e per chiunque altro desideri condividere lo sforzo di migliorare la condizione umana attraverso la trasformazione di sé stesso con lo studio e la riflessione sulla Tradizione Iniziatica Universale

## **BARDO THOS GROL** **IL LIBRO TIBETANO DEI MORTI<sup>1</sup>**

La scienza della morte, la scienza della meditazione

di Matteus

### *Sommario:*

- Introduzione
- Sessione delle preghiere
- Sessione delle istruzioni:
  - a) Lo stato intermedio del punto di morte;
  - b) Lo stato intermedio della realtà delle divinità miti;
  - c) Lo stato intermedio della realtà delle divinità feroci;
  - d) Lo stato intermedio dell'esistenza o della rinascita.
- Osservazioni conclusive: la scienza della morte, la scienza della meditazione.

### *Introduzione*

Il *Bardo Thos Grol* è un libro nato nell'ambito del Buddhismo tibetano. Il Buddhismo è una dottrina fondata sull'insegnamento di Sākyamuni Buddha vissuto nel VI secolo a.C. I tre aspetti fondamentali del Buddhismo, detti anche i tre gioielli, sono: il Buddha, il Dharma e il Sangha, ovvero l'insegnante, l'insegnamento e la comunità. Un Buddha è una persona "risvegliata" o "illuminata". La natura e la struttura della realtà sono comprese dall'illuminato attraverso la luce della consapevolezza. Il Dharma indica l'insegnamento o la dottrina, la pratica della dottrina e la sua realizzazione. Il Sangha invece sta a indicare il gruppo o la comunità dei praticanti. Questi tre aspetti (il Buddha, il Dharma e il Sangha) insieme costituiscono il rifugio del praticante

### <sup>1</sup> *Bibliografia*

1. a.c.d. Robert A. F. Thurman, *Il libro tibetano dei morti*. Neri Pozza, Vicenza 1998.

2. Paramahansa Yogananda, *Atitobiografia di tino Yogi*. Astrolabio, Roma 1978.

3. Raphael, *Di là dal dubbio*, cap. 'Post-mortem e Bardo Thótról'. Edizioni Asram Vidyá, Roma.

buddhista.

Il *Bardo ThosGrol* è una sezione interna di un'opera più ampia intitolata "Il profondo insegnamento della liberazione naturale attraverso la comprensione dei Buddha-divinità miti e feroci" ed è attribuito a Padma Saṁbhava che è vissuto tra il VIII e il IX secolo. Nella lingua tibetana "bardo" significa stadio intermedio e "thos grol" sta per insegnamento liberatorio o realizzativo. Così, *Bardo Thos Grol* viene a significare "Il libro della liberazione naturale attraverso la comprensione dello stadio intermedio". Il libro interpreta le esperienze dello stato intermedio (bardo) tra la morte e la rinascita. La rinascita, nella visione buddhista, è intimamente legata "all'azione evolutiva", meglio conosciuta come karma. Gli esseri umani mutano passando di esistenza in esistenza attraverso i vari regni della vita. I regni della vita, secondo la tradizione buddista, sono sei: quello infernale; quello delle creature dette "spiriti affamati" che soffrono fame, sete, brama e frustrazione; quello del regno animale che è il prodotto della stratificazione dell'ignoranza, della follia o della stupidità; quello degli esseri umani dove i valori opposti (amore-odio, caldo-freddo, gioia-dolore, avidità-generosità, durezza-sensibilità) coesistono; quello degli angeli e infine quello degli dèi. Ebbene, gli esseri hanno la facoltà di attraversare tutti e sei i regni o progredendo o regredendo. Gli esseri possono evolversi in forme inferiori come in forme superiori di vita. Vi è un livello di vita sottile, mentale che porta con sé nelle vite successive i modelli causali karmici sviluppati in quelle precedenti. Una volta divenuti coscienti di tali fattori, gli esseri possono decidere il corso della propria evoluzione. Il karma non ha nulla a che fare con il fato, è un processo naturale di causa ed effetto. Quello che noi chiamiamo il karma è il risultato complessivo delle azioni precedenti. E questo forma un complesso che proietta i suoi effetti sul nostro corpo, sui nostri comportamenti e sulla nostra mente. A loro volta, le azioni prodotte nel presente attraverso il nostro corpo, la nostra mente e il nostro linguaggio danno origine a nuovi impulsi causali che determinano la natura e la qualità delle nostre vite nel futuro. Il nostro corpo si è sviluppato a seguito di una lunga evoluzione guidata dalle azioni precedenti e le nostre vite future dipenderanno direttamente dal modo in cui pensiamo e agiamo nel presente.

Nel testo, gli stati intermedi di passaggio dalla vita alla morte e dalla morte alla rinascita vengono descritti con grande accuratezza. Come nel nascere ci sono precise sequenze di sviluppo, così anche nel morire. La morte è un processo di dissolvimento. Per la comprensione del processo della morte, è utile tenere presente che nella visione buddhista il corpo è fatto di cinque elementi-principi: terra, acqua, fuoco, aria e spazio.

Quando la terra si dissolve nell'acqua, la forza fisica abbandona il corpo e ci si sente sprofondare, indebolire e disciogliere. L'aggregato materiale si decompone e il corpo sembra avvizzire. La vista si deteriora e le immagini diventano sfocate. Tutto appare come un miraggio d'acqua sull'asfalto di un'autostrada.

Quando l'acqua si dissolve nel fuoco e i fluidi corporali sembrano inaridirsi le sensazioni cessano e ci si intorpidisce. L'udito se ne va e non si riesce più a sentire. Ci si sente circondati da una nuvola di fumo.

Quando il fuoco si dissolve nell'aria e si ha il freddo, le nozioni svaniscono dalla propria mente. Le ispirazioni si indeboliscono e il naso non può più sentire alcun odore. Ci si sente come circondati da uno sciame di lucciole o da uno sfavillio.

Quando l'aria si dissolve nello spazio si ferma il respiro e l'energia in circolo si ritira nel sistema nervoso centrale. La funzione della volizione scompare. La lingua si ingrossa e i gusti non vengono più percepiti. Anche la sensazione del tatto svanisce e le strutture fisiche si perdono. Ci si sente come avvolti dagli ultimi bagliori di una fiamma di candela.

Da questo momento in poi si potrebbe essere dichiarati clinicamente morti. Gli elementi grossolani se ne sono andati. Le sequenze precise di questi avvenimenti e di quelli che verranno descritti in seguito sono desunti dall'osservazione e dai resoconti di persone "clinicamente morte" e che sono tornate in vita e dai resoconti di meditanti che hanno indotto e vissuto tali esperienze negli stati coscienziali intuitivo-meditativi.

Durante il processo di dissoluzione avvengono tre tipi di distacchi: quando avviene il primo distacco, che riguarda il filo della coscienza, il morente perde il contatto con i cinque sensi di azione, ma non perde la consapevolezza del percepire. È uno stato simile al dormiveglia in cui si

percepisce, ma non si ha la forza di reagire. Poi avviene il distacco o il disinnesto del filo dei due centri minori dei polmoni. E infine viene disinnestato il filo della vita ancorato al cuore. A questo punto l'astrazione dal corpo fisico si verifica in modo completo e definitivo. I componenti psicofisiologici toccati dal processo di dissoluzione sono la forma, la sensazione, la percezione, il processo di formazione dei concetti e la coscienza. Questi cinque elementi vengono chiamati nella tradizione buddhista gli *skanda*.

Le tre fasi del Bardo sono, rispettivamente, la *chikai-bardo* (cioè il passaggio dalla vita alla morte, durante la quale al morente viene data la possibilità di riconoscersi nella trasparenza originaria della "chiara luce"), la *chönyd-bardo* (uno stato analogo a quello del sogno, dove si manifestano le illusioni karmiche e i principi archetipici personificati nelle divinità miti e feroci) e la *sidpa-bardo* che prospetta l'inizio dell'impulso alla rinascita. A ognuno di questi tre "bardi" o passaggi corrisponde anche uno stato particolare di essere. Così con il primo bardo si può realizzare il Dharmakāya, il corpo dell'illuminazione primordiale. L'illuminazione è potenzialmente copresente in ciascuno già dalla nascita. Occorre solo realizzarla consapevolmente. Con il Dharmakāya l'essere è fuori dal divenire-saṃsāra, perché l'anima individuale riconosce di essere identica alla "chiara luce bianca". Questo avviene nel modo seguente: la goccia bianca della coscienza (l'essenza maschile, lo "spirito dell'illuminazione" bianco) discende dal cervello, lungo il canale centrale sito all'interno della spina dorsale, fino al cuore. Interiormente ci si sente come se un cielo illuminato da bianca luce lunare pervadesse lo spazio della mente. Poi, la goccia della consapevolezza rossa (l'essenza femminile, lo "spirito dell'illuminazione" rosso) dal centro, che si trova nei genitali, sale verso il cuore. Ci si sente come pervasi da un cielo illuminato da luce solare arancione. La goccia rossa e la goccia bianca si incontrano nel cuore e avvolgono l'intera coscienza. Lentamente si passa nel regno della trasparenza della chiara luce, realizzando lo stato di coscienza non dualistica. La consapevolezza è chiara e priva di contenuti, infinita e svuotata di ogni costruzione, appare libera da ogni forma di soggettività o senso di oggettività. L'anima individuale riconosce di essere identica alla chiara luce bianca. Questo processo può essere descritto anche da altri punti di vista. L'essere umano

è costituito da tre corpi: corpo fisico, corpo mentale o astrale e corpo spirituale. Ebbene, nel primo stadio del processo della morte, il corpo fisico e quello mentale cessano di esistere e all'anima, o alla consapevolezza individuale, viene data la possibilità di riconoscersi identica all'anima universale (chiara luce bianca). Durante il processo la coscienza si ritira dagli strumenti corporei (i sensi), dal funzionamento energetico del corpo e della mente (dalle capacità di agire, sentire e pensare). Possiamo considerare lo stesso percorso come un ritirarsi della coscienza dai centri energetici inferiori a quelli superiori.

Nella comprensione tibetana l'intero percorso della morte attraverso il Dharmakāya (la dimensione della chiara luce), il Sambhogakāya (la dimensione del mondo immaginario- archetipico) e il Nirmanakāya (la decisione della rinascita corporea) ha una durata di circa 53 giorni. Le preghiere e le istruzioni possono essere studiate da tutti come preparazione alla morte per attraversare i tre passaggi ("bardi"). Il primo passaggio è dalla vita alla morte, dove la coscienza del morente riconosce di essere identica alla coscienza universale. A questo punto non vi è più bisogno di ulteriori istruzioni o comprensioni. Il secondo passaggio è quando all'anima-coscienza viene mostrata la propria intera vita con i valori e i disvalori. I valori e i disvalori sono i principi archetipici della bontà, della compassione, dell'amore, della saggezza, della verità, della bellezza, etc. da una parte, e dall'altra parte i principi negativi della cupidigia, orgoglio, avarizia, rancore, odio, disprezzo, brama del potere, etc.; questi principi appaiono al morente sotto forma di immagini di divinità miti o irate, secondo il caso. Se il soggetto riesce a riconoscersi nei principi archetipici positivi, tale riconoscimento farà da traghettatore verso lo stato originario dell'identità con la chiara luce. Altrimenti il soggetto dovrà sottostare all'impatto con le immagini personificate dei propri vizi.

All'inizio del processo un soggetto ordinario ha bisogno di tempo per riconoscere che sta morendo. Una volta riconosciuto questo dato di fatto e una volta non riconosciuta la propria identità con la chiara luce bianca, il soggetto si confronta con le proprie proiezioni e costruzioni fantastiche.

Quando pensiamo per lungo tempo ad un evento o esprimiamo in modo reiterato una qualità, ad esempio l'amore, l'odio, l'invidia, l'avarizia, etc., la nostra sostanza psichica si modella fino a diventare un ente psichico che

rimane dentro la nostra circonferenza vitale. Tale cristallizzazione causa la proiezione degli dèi pacifici o irati. Ogni contenuto psichico si palesa per mezzo di un simbolo, forma, immagine. Per esempio, la qualità odio si manifesta con una forma che può prendere le sembianze di un animale o di un demone, il quale cerca di aggredirci. Siamo condannati o innalzati dalla qualità dei nostri pensieri cristallizzati. Le divinità pacifiche come Ratnasambhava, Amitābha, Amoghasiddhi e quelle irate (gli Heruka) sono le nostre cristallizzazioni. L'individuo sperimenta in concreto le sue qualità che si esprimono secondo particolari forme. Se non c'è il riconoscimento e l'integrazione dell'energia sottostante alle proprie qualità, occorrerà sperimentare il terzo bardo detto sidpa-bardo o Nirmanakāya. In altre parole, sperimentare di nuovo l'individualità con un nuovo corpo è il risultato delle tendenze e desideri latenti non risolti, non integrati e non superati.

La prima fondamentale esperienza del Bardo è l'esperienza dell'incertezza relativa al fatto se si stia realmente morendo, nel senso di perdere contatto con il mondo concreto, oppure se si può andare avanti continuando a vivere. La confusione per quanto è successo e, infine, la paura di essere stati abbandonati nell'universo impediscono di riconoscere nella trasparenza della chiara luce la nostra più autentica dimora. Questo è il momento in cui gli insegnamenti trasmessi dal libro sono di maggiore aiuto. In condizioni ideali, il defunto dovrebbe averli appresi o praticati prima di morire. In caso contrario possono essere insegnati al momento della morte. Negli stati intermedi la coscienza si incarna in un corpo intermedio, quasi uno spettro, simile a quello che sperimentiamo nei sogni, ed è costituito da energie sottili strutturate dalle immagini presenti nella mente.

#### *La sessione delle preghiere*

Semplificando possiamo ordinare gli insegnamenti in due sessioni; la prima sessione è quella iniziale di preghiera. Leggiamone alcune:

«Omaggio alla schiera di maestri

Divinità archetipiche e angeli

Vogliate guidarmi lungo il cammino

Con il vostro grande amore!  
Mentre sto vagando nel ciclo della vita  
Spinta da totale errore  
Possano i maestri... guidarmi  
Nel cammino della luce... dell'apprendimento  
Della riflessione e della meditazione!  
Mentre sto vagando nel ciclo della vita  
Spinta da profonda ignoranza  
Possa il Signore Vairochana<sup>1</sup>  
Guidarmi nel cammino della chiara luce della saggezza...  
Mentre sto vagando nel ciclo della vita  
Spinta dal profondo odio  
Possa il Signore Vajrasattva  
Guidarmi...  
Mentre sto vagando nel ciclo della vita  
Spinta dal profondo orgoglio  
Possa il Signore Ratnasambhava  
Guidarmi...  
Mentre sto vagando nel ciclo della vita  
Spinta da profonda passione  
Possa il Signore Amitābha  
Guidarmi...  
Mentre sto vagando nel ciclo della vita  
Spinta da profonda invidia  
Possa il Signore Vairochana  
Guidarmi...  
Mentre sto vagando nel ciclo della vita  
Spinta da potenti istinti  
Possano gli eroi saggi  
Guidarmi...  
Lungo la via possano le schiere di angeli

---

<sup>1</sup> Nome di uno dei Buddha archetipici; seguono altri nomi di Buddha archetipici, come Vajrasattva, Ratnasambhava, ecc.

Dee dello spazio, sostenermi, salvarmi  
Dalle pericolose difficoltà dello stato intermedio  
E condurmi alla perfetta *buddhità*  
Quando l'impulso della durata della mia vita  
Si è esaurito, poiché i nostri cari non possono essere  
D'aiuto oltre questo mondo, e sola devo vagare nello stato  
Intermedio, possano i Buddha miti e feroci esercitare la  
Forza della loro compassione e dissipare la fitta coltre di  
Tenebre dell'ignoranza».

*La sessione delle istruzioni*

La seconda sessione è la guida vera e propria agli stadi intermedi di passaggio. In seguito non verranno citate tutte ma solo alcune delle istruzioni che accompagnano il morente nei vari passaggi.

a) Lo stato intermedio del punto di morte

Al morente vengono sussurrate le seguenti istruzioni:

« ... Ora è giunto per te il momento di cercare la via. Proprio mentre il tuo respiro sta per cessare, appare la chiara luce oggettiva del primo stadio intermedio... Il tuo respiro esteriore si ferma ed esperienti una realtà vuota come lo spazio, la tua nuda e immacolata consapevolezza apparendo chiara e vuota senza alcun orizzonte né centro. È in quell'istante che tu, da solo, devi riconoscere in essa te stesso e soffermarti in questa esperienza<sup>2</sup>. «Il miraggio che ora vedi è il segno della terra che si dissolve nell'acqua. Questo fumo è il segno dell'acqua che si dissolve nel fuoco. Queste lucciole sono il segno del fuoco che si dissolve nell'aria. Questa fiamma di candela è il segno dell'aria che si dissolve nella coscienza. Questo cielo pervaso di luce lunare è il segno della coscienza che si dissolve nella

---

<sup>2</sup> Non è facile determinare con esattezza il momento della cessazione del respiro. È buona regola ripetere l'istruzione e ampliarla descrivendo nell'ordine i segni della dissoluzione.

luminescenza. Questo cielo pervaso di luce solare è il segno della luminescenza, che si dissolve nella radiosità. Questo cielo oscuro è il segno della radiosità che si dissolve nell'imminenza. Questo cielo crepuscolare prima dell'alba è il segno dell'imminenza che si dissolve nella chiara luce.

«Ora ti appare la pura chiara luce della realtà. Riconoscila! Questa tua attuale condizione naturale di chiara consapevolezza della vacuità, questa presenza nella chiara vacuità senza alcuna oggettività di sostanza, segno o colore, proprio questa è la realtà, la madre, il Buddha della "completa bontà"».

b) Lo stato intermedio della realtà delle divinità miti

Il defunto percepisce la propria coscienza fuoriuscire dal corpo, ma se non si riconosce parte della "chiara luce" comincia a preoccuparsi e a dubitare di essere veramente morto. A questo punto cominciano a manifestarsi allucinazioni evolutive vivide. Allora il morente viene istruito nel seguente modo:

«Ascolta senza esitazione e con profonda concentrazione! ... A te si riveleranno tre stati intermedi: lo stato intermedio del punto di morte (lo stato del riconoscimento della chiara luce), lo stato della realtà (delle divinità-principi archetipici) e lo stato intermedio dell'esistenza (terrena o della rinascita). Fino ad ora, nello stato intermedio del punto di morte è apparsa la chiara luce. Non l'hai riconosciuta e sei costretto a vagare.

Ora lo stato intermedio della realtà (delle divinità archetipiche) e lo stato intermedio dell'esistenza ti si riveleranno. Mano a mano che io te li descrivo, non mancare di riconoscerli... Ora sei giunto alla cosiddetta morte. Lascierai questo mondo per l'aldilà. Non sei il solo, succede a tutti. È necessario che tu non ti soffermi nel tuo attaccamento a questa vita. Anche se vi sei profondamente legato e anche se insisti nel tuo desiderio di restare non hai certo il potere di farlo, né puoi evitare di vagare nel ciclo della vita. Non bramare! Non aggrapparti al tuo desiderio! Ricordati dei tre gioielli: il Buddha, il Dharma e il Sangha. Ora che la tua mente e il tuo corpo stanno seguendo due diversi cammini, la pura realtà si manifesta attraverso immagini sottili abbacinanti che ti appariranno vivide,

naturalmente spaventose e preoccupanti, come il bagliore di un miraggio che tremola sul pianori d'autunno... Dal momento che il ciclo della vita è sospeso, tutte le cose appaiono come luci e divinità... Indirizza tutta l'intensità della tua forza di volontà verso la tua divinità archetipica. Dovrai procedere serbandone bene in mente il significato delle seguenti parole. In esse è la chiave di riconoscimento: "Inizierò a riconoscere tutti gli oggetti come visione della mia mente... non temerò le mie visioni di divinità miti e feroci!"».

In altre parole, tutto ciò che appare è il prodotto delle proprie proiezioni. Al morente appaiono divinità archetipiche miti come Vairochana, Ratnasambhava, Vajrasattva, Amitābha, etc. che rappresentano delle qualità o dei principi di saggezza, compassione, amore, beatitudine, bontà, umiltà, etc.

c) Lo stato intermedio della realtà delle divinità feroci

E possibile che una persona, nonostante queste istruzioni, non sia stata capace di cogliere l'invito dei Buddha miti alla liberazione e che stia per cadere in preda alla costrizione delle pulsioni subconscie dell'aggressività, della brama, etc. e conseguentemente si senta assalita dal panico e dal terrore. Allora i cinque Buddha archetipici: Vairochana, Ratnasambhava, Vajrasattva, Amoghasiddhi, Akshobhya, appaiono nel loro aspetto pauroso detto Heruka, irrompendo con forza nella consapevolezza e offrendole un sicuro accompagnamento attraverso un regno di esistenza che improvvisamente è divenuto orrendo. Le visioni dei Buddha feroci sono in realtà proiezioni del morente dei suoi propri vizi. Quello che viene richiesto al defunto anche in questa circostanza è la presenza mentale, la consapevolezza, il riconoscimento delle parti scisse della propria persona. Se uno non ha consuetudine con queste divinità e se è legato a un'altra religione, può cercare gli angeli di quella tradizione. Nel Cristianesimo, in questi momenti possono venire invocati per esempio i cherubini e i serafini.

Le istruzioni vengono pronunciate stando di fianco al corpo del defunto, o anche da soli, immaginando il defunto come presente.

«Ascolta senza esitazione! È già apparso lo stato intermedio mite, ma tu non hai riconosciuto la luce. Perciò ora devi ancora continuare a vagare in

questo luogo. Ora comparirà la schiera di divinità feroci, gli Heruka. Non esitare, riconoscele!».

Il defunto viene invitato a riconoscere le divinità feroci come proprie proiezioni e a riconoscere consapevolmente queste proiezioni come manifestazioni immaginarie dei propri vizi, desideri, tendenze latenti, etc.

Le istruzioni si concludono con un invito alla preghiera:

«Mentre sto vagando nel cielo della vita dominata da potenti istinti possa la schiera dei Signori miti e feroci guidarmi nel cammino della chiara luce che vince le terribili visioni del l'odio e della paura! Lungo la via, possano le feroci dee sostenermi, liberarmi dalle pericolose difficoltà dello stato intermedio e condurmi alla perfetta buddhità».

Le preghiere e le istruzioni sono ordinate in modo tale che, se anche il defunto non avesse riconosciuto la chiara luce in una fase, potrebbe comunque riconoscerla in un'altra. Tuttavia, se non c'è il riconoscimento della luce, sarà inevitabile vagare nel terzo stadio intermedio, quello dell'esistenza.

#### d) Lo stato intermedio dell'esistenza o della rinascita

Questo stato subentra quando una persona non è stata in grado di riconoscersi come parte della chiara luce, né nel primo passaggio dalla vita alla morte, né nel secondo bardo dell'apparizione delle immagini arche-tipiche miti e feroci. L'ardente desiderio del morente di una vita ordinaria ha fatto sì che, inevitabilmente, ve ne fosse una. Se una nuova vita su questa terra è inevitabile, allora converrebbe almeno che fosse una esistenza caratterizzata da circostanze favorevoli, con ottime opportunità per lo studio e la pratica degli insegnamenti del Dharma e, quindi, per la crescita evolutiva.

Le istruzioni e le preghiere che seguono orientano il defunto in tal senso:

«Ascolta bene e tieni bene in mente questo!... Quando sono apparse le divinità miti e feroci, tu non le hai riconosciute... Forse pensi: che bello sarebbe avere un nuovo corpo! Allora ti immaginerai alla ricerca di un corpo ovunque... il dolore che stai provando deriva dalle tue azioni. Non puoi incolpare nessun altro. È la tua evoluzione, perciò con fervore supplica i tre gioielli (il Buddha, il Dharma e il Sangha) perché essi ti

possano proteggere... Se non sai meditare, esamina attentamente qualunque cosa ti terrorizzi e osserva la sua vacuità, la sua mancanza di condizione oggettiva... Quella vacuità non è un mero annichilimento. La tua chiara consapevolezza... è di per sé la beatitudine. Vacuità e chiarezza sono indistinguibili... non importa quali siano le azioni compiute nella vita, non arrabbiarti, medita invece sull'amore... Smettila di provare passione e attaccamento per i beni che hai lasciato! Sii risoluto.

«Se non riesci a resistere al desiderio di rinascita, immaginerai coppie che fanno l'amore. Quando le vedrai, non inserirti fra loro, ma rimani attento. Immagina i maschi e le femmine come se fossero insegnanti, maestri spirituali, padre e madre, quindi prostrati dinanzi a loro e, mentalmente, presenta loro le tue offerte!... Se starai per rinascere come maschio proverai un forte desiderio per la madre e odierai il padre; se starai per rinascere come femmina proverai un forte desiderio per il padre e odierai la madre... Ascolta! Non entrare in qualsiasi grembo ti si presenti... Scegli il continente nel quale rinascere... entra in un grembo che viva in un luogo nel quale il Dharma sia diffuso... Non devi aggrapparti a ogni cosa appaia alla tua vista e devi tenere in nessuna considerazione qualsiasi elemento che sia causa immediata di attrazione o avversione. Sii equanime. Poi scegli un buon grembo materno. Per il bene di tutti gli esseri desidera di rinascere come figlio di un sant'uomo, di un iniziato, o da una stirpe dall'impeccabile lignaggio nel Dharma, o in una famiglia in cui i genitori abbiano una grande fede. Scegliendo un corpo di grande valore, nella prossima vita devi porti in condizione di realizzare il fine di tutti gli esseri. Indirizzando in questo modo la tua volontà, dovresti entrare nel grembo... Dovresti pregare i Buddha, le divinità archetipiche e, in particolar modo, il Signore della grande compassione... Entra nel grembo in uno stato di amorevole equanimità universale, libero dalla brama e dall'odio e dalla scelta obbligatoria fra il bene e il male. Questo è l'autentico e profondo insegnamento fondamentale».

*Osservazioni conclusive: la scienza della morte, la scienza della meditazione.*

Il Bardo Thos Grol propone un approccio consapevole al processo della

morte. In Tibet questo libro viene considerato un manuale scientifico sulla realtà e sull'esperienza della morte. Le istruzioni aiutano a comprendere e a prepararsi ad affrontare la propria morte e quella dei propri cari, aiuta a influire sul processo di morte dirigendone l'orientamento al suo accadere. Il libro suggerisce inoltre cinque tipi fondamentali di preparazione alla morte: informativo, immaginativo, etico, intellettuale e meditativo.

Nel primo tipo ci viene richiesto di informarci sulla morte, studiando le sue varie fasi e di approfondire la conoscenza in modo tale che si sia pronti ad affrontarla in qualsiasi momento.

La preparazione di tipo immaginativo consiste nel crearsi un'immagine ben definita dei possibili piani di esistenza futuri. Gli antichi testi indiani sono ricchi di suggestive descrizioni di paradisi, regni celesti etc. Qui di seguito proponiamo alcuni brani tratti da Autobiografia di uno Yogi:

«Il mondo astrale (il cielo) è bello, nitido, puro, ordinato. Le luci astrali assomigliano alle aurore boreali. Tutte le imperfezioni della terra: erbe cattive, batteri, insetti, serpi, sono assenti. A differenza dei climi variabili e delle stagioni terrestri, i pianeti astrali mantengono costantemente la temperatura di un'eterna primavera, interrotta a volte da bianche nevi luminose e piogge di luci multicolori. Nei pianeti celesti abbondano laghi opalini, mari lucenti e fiumi iridati. Gli esseri celesti di gradi diversi vengono assegnati a regioni vibratorie diverse a loro adatte... Nei vasti reami del cielo tutto è bello e luminoso... Le sfere celesti sono percepite dal sesto senso, l'intuizione, che include tutti gli altri sensi.

Luminosi ortaggi di natura radiante abbondano nei terreni celesti. Gli esseri astrali mangiano verdure e bevono un nettare che sgorga da gloriose fontane di luce e da ruscelli e fiumi astrali... Dalle casuali fantasie degli esseri celesti nascono immensi giardini di fiori fragranti, per essere poi restituiti alla loro eterea invisibilità. In alcune regioni del cielo gli abitanti sono liberi dalla necessità di prendere cibo e si nutrono della manna dell'estasi divina»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> ' Paramahansa Yogananda, Autobiografia di uno Yogi, pag. 384 e segg. Astrolabio, Roma, 1978.

Il solo leggere questi tipi di racconti o immaginare questi regni aiuterà la mente a essere preparata a uno splendore che altrimenti, nella sua magnificenza, potrebbe incutere timore. Chi è legato ad altre tradizioni religiose potrebbe interessarsi alle visioni mistiche nate nel proprio ambito culturale e religioso. È utile riflettere anche sui racconti di chi riferisce reali esperienze di stati prossimi alla morte o post mortem.

Il terzo genere di preparativi è di tipo etico. La generosità, la sensibilità verso il prossimo, il distacco, l'interessamento per i problemi degli altri, il non attaccamento, etc. sono solo alcuni capisaldi dell'etica Buddista. Le regole dette yamanyama della tradizione Yoga, le dieci regole di felicità (i dieci comandamenti) della tradizione ebraica, le istruzioni date da Gesù nel "Sermone della montagna" etc. ci aiutano non solo ad affrontare la morte serenamente, ma anche a vivere la vita con più intensità.

Il quarto tipo di preparativi è di natura intellettuale. L'educazione intellettuale dovrebbe durare tutta la vita e può riguardare la crescita del proprio sé psicofisico (la dimensione psico-corporea), la comprensione delle strutture e delle dinamiche della personalità, le funzioni psicologiche, l'integrazione dell'istanza dell'io nell'intelletto illuminato e così via. A questo scopo può essere di grande utilità lo studio dei Testi sacri di tutte le religioni.

Il quinto e ultimo genere di preparativi che si possono fare è di tipo meditativo. Il processo di morte e il processo di meditazione sono molto simili e in alcuni tratti si identificano. All'inizio abbiamo parlato di tre tipi di distacchi che avvengono durante la morte. Nel primo distacco il morente perde il contatto con i cinque sensi ma non perde la consapevolezza. Ed è esattamente questo ciò che accade o dovrebbe accadere nella prima fase della meditazione. Cioè, il meditante, dopo un profondo rilassamento dell'intera struttura psico-corporea, osserva gli oggetti e il funzionamento dei cinque sensi e ritira l'attenzione da essi. In altre parole la sua coscienza è staccata dal funzionamento sensoriale.

Nel processo di morte, con il secondo distacco avviene il disinnesto del filo dei due centri dei polmoni. Il meditante, ritirando

l'attenzione-consapevolezza dai sensi si concentra sul respiro, osserva il respiro. Il respiro rallenta sempre più. Negli stati superiori della meditazione, chiamati quelli della coscienza superiore o della supercoscienza, il respiro si riduce sempre più o cessa del tutto come avviene durante la morte. Nell'uno e nell'altro caso, comunque, ci viene richiesto che la coscienza sia desta e vigile. La lettura delle istruzioni all'orecchio del morente lo aiuta a mantenere la coscienza centrata.

Nella terza e ultima fase della morte viene disinnestato il filo della vita ancorato al cuore. A questo punto l'astrazione dal corpo fisico si verifica in modo completo e definitivo e l'anima inizia i suoi incontri con la luce divina, con le proprie proiezioni positive-negative, etc.

Durante le fasi superiori della meditazione, al praticante viene richiesto di portare la consapevolezza verso lo spazio interno della testa, tra le sopracciglia. Questo spazio viene considerato il luogo d'incontro dell'anima individuata con il Sé superiore, con il Divino. Quel che succede nel processo di morte descritto nel "Libro Tibetano dei Morti" è un incontro con la luce spirituale. È un riconoscimento, della singola goccia, di essere parte dell'oceano, del mignolo di essere parte della mano, della piccola luce di essere parte della grande Luce.

In altre parole, la pratica della meditazione (che dovrebbe essere l'essenza di tutte le pratiche religiose) è un esercizio di morte. La scienza della meditazione, come anche la scienza della filosofia perenne di cui fa parte "Il Libro Tibetano dei Morti", ci insegna come morire quotidianamente per poter vivere nella Luce spirituale.

## ESOTERISMO

Testo estratto da un manoscritto del F. A.P.<sup>1</sup>

Che cosa vuol dire "Esoterismo" ? In cosa consiste?

"Esoterismo" deriva dal greco ESOTERIKOS, interiore.

Eisotheo, "faccio entrare" ed ha preso il significato di "ciò che è interiore", quindi nascosto, non accessibile ad altri. Dunque qualche cosa di chiuso, di proibito ai profani.

E' vecchio come il mondo; contemporaneo a Manu, a Osiride, a Mosé, a Budda, a Gesù Cristo, a Maometto....

Giace nascosto sotto l'acacia della tomba di Hiram, nel sepolcro di Cristiano Rosekreuz, nella croce dei Rosa-Croce, nel Baphomet dei Templari, nella Divina Commedia di Dante.

Alcuni asseriscono che sia una Rivelazione Divina, altri sostengono che sia il frutto della intuizione dell'uomo. Certo è, che le sue origini sono remote.

Per dare un'idea di cosa esso sia, possiamo prendere spunto dalle Tavole di Smeraldo:

" Quod est inferius est sicut quod est superius"  
(Ciò che è in basso è come ciò che è in alto)

ossia: tutto ciò che si trova nell'Universale, nel Macrocosmo si trova anche nell'Individuale, Microcosmo, Uomo.

Per un processo analogico, se studio la natura dell'uomo, so cosa succede, quale è la natura dell'Universale.

E' un metodo che porta alla liberazione. Non a caso, l'inno orfico a Demetra dice: "La sorte degli Iniziati è diversa da quella degli altri mortali."

Il Metodo analogico al quale ho accennato è realizzabile con una certa difficoltà ed è comprensibile che venga definito "Arte Reale" perché di una vera e propria Arte si tratta, perché è realmente attuabile ed è talmente fine

---

<sup>1</sup> Pubblichiamo una sezione di un testo scritto dal F. A.P. per suo figlio. Poiché l'autore non trova un modo di trasmettere al figlio la sua esperienza, spera che questo testo, letto dopo la sua scomparsa, possa, in qualche modo, essere di riferimento ad una eventuale esigenza. Una copia di questo manoscritto è stato donato alla Signa Hominis con l'autorizzazione ad usarlo. Compatibilmente con gli spazi a disposizione, pubblicheremo sezioni diverse corrispondenti agli argomenti trattati.

ed elevata da essere Regale, ovvero dono degno di un Re.

Nella tradizione Massonica si può accedere alla "Conoscenza dell'Arte Reale" solo a seguito di Iniziazione che altro non é che il "mettere in condizioni d'iniziare l'apprendimento del metodo".

Iniziazione, dal latino IN-IRE; partire, iniziare il viaggio.

Iniziamo, dunque, questo viaggio insieme:

L'Uomo vivente possiede quattro stati di coscienza:

1. Stato di veglia; in cui si percepisce, si vuole e ci si muove.
2. Stato di dormi-veglia o di fantasticheria; in cui ci si limita solo a vivere come nel modo precedente ma molto attenuato.
3. Stato di sogno; in cui ci si limita solo a subirlo passivamente senza poter fare niente, né volitivamente né mobilmente, per cambiarlo o modificarlo.
4. Stato di sogno senza sogni; in cui non si sente e non si vuole nulla, non essendoci neanche la nozione di Essere.

Lo stato di sonno senza sogni, o anche di catalessi o di morte apparente, corrisponde in Basso a ciò che sarà, di ciascuno di noi, in Alto, cioè, nello stato in cui ci troveremo dopo morti.

Tra il sonno senza sogni, illimitatamente lungo, e la morte, la differenza, ammesso che ci sia, é ben poca.

Se già in vita perdiamo la "coscienza" nel sonno profondo, é assurdo pretendere di poterla conservare dopo morti: la nostra "comune coscienza" dipende dal cervello e perciò, quando il cervello manca, perché putrefatto o in putrefazione, é assurdo pretendere che la coscienza si conservi.

Se quando si muore, si perde totalmente la "coscienza di sé stessi", la "coscienza dell'Ego", allora non c'è più speranza: si deve seguire la sorte comune.

Perciò tutta la tematica esoterica consiste nell'attuare, mettere in pratica il Metodo per conservare la propria "coscienza" al momento della morte.

E' logico che per metterla in pratica, prima, la si deve apprendere

teoricamente.

Le operazioni esoteriche tendono a far sì che la "coscienza" di veglia si abitui a permanere tale e quale nello stato di dormi-veglia, poi di sogno ed infine di sogno senza sogni fino alla catalessi sicché permanga anche al momento della morte e dopo.

La pratica ha insegnato che é impossibile la successione ora data, mentre é possibile seguire il processo contrario, cioè, partire dalla morte e fare a ritroso il cammino fino alla "coscienza" di veglia.

Ci vuole una "Finta morte" ovvero una "Morte Iniziatica".

Questa finta morte é stata chiamata con infiniti nomi simbolici : Caos, Nero, Testa di Corvo, Rebis, etc.

E' partendo da questo stato che Inizia il processo di reversione: il Cammino Iniziatico.

In altre parole: si crea uno stato di "Coscienza Artificiale" ed a tale stato ci si allena sino a quando si riesce a conservarlo anche quando si cade in sonno profondo.

Questa "Coscienza Artificiale" viene chiamata "Fuoco Umido" o "Fuoco della Natura" (che non é l'Ego) ed é ben lungi dall'essere la nostra "Coscienza"; eppure, per Legge di Natura, dopo un certo allenamento fa sì che un certo barlume di "Coscienza" cominci a "far capolino" (per analogia siamo risaliti allo stato di sogno); poi, aumentata la percettività (siamo al dormi-veglia); indi ad una volitività cosciente simile allo stato comune di veglia, però sempre permanendo, il nostro corpo, in uno stato di sonno profondo.

Percorrere la Via Iniziatica vuol dire, semplicemente, imparare a mettere in pratica questa tecnica: imparare a realizzare quest'arte.

L'Iniziato, nel vero senso della parola, é solo colui che, avendo realizzato la morte alchemica, ermetica simbolica, inizia il cammino sulla strada che lo porterà a dare alla sua "Coscienza" la saldezza e la forma che aveva nello stato di veglia ma senza ritornare al corpo fisico, ovvero, permanendo nello stato di morte alchemica.

Questa Via é sempre stata tenuta segreta per tradizione ed anzi, per tenerla ancora più segreta, é stata di volta in volta "rivelata" ovvero velata di nuovo in molti modi: coi Miti (mitologie) oppure con Religioni ri-velate.

Uno dei primi miti, il più antico ed importante, da cui derivano molti altri, é il Mito Egizio di Iside ed Osiride.

Da questo sono nati i Misteri Egizi ed anche i Misteri Eleusini che prendevano spunto da Cerere e, in fin dei conti, era la ripetizione della vicenda di Iside.

Il Cammino Iniziatico, malgrado le apparenze che lo fanno apparire multiplo, é uno solo perché una sola é la Natura e sempre le stesse sono le Leggi che la governano.

Può cambiare il modo di spiegarlo, il sistema di simboleggiarlo, lo schema con cui esporlo, il Mito che lo rivela, ma il nocciolo della questione é sempre quello.

Una volta saputo in cosa consiste veramente il Cammino Iniziatico, e dopo aver appreso da una vera Tradizione come lo si può dividere in tappe, non sarà troppo difficile trovare la comparazione con altre e diverse esposizioni o tradizioni.

Per far questo, un metodo semplice consiste nel dividere il Cammino Iniziatico nelle tre tappe fondamentali dalle quali non si può prescindere e poi trovare le loro corrispondenze in altre Tradizioni o Vie.

Ciò fatto, sarà poi abbastanza facile trovare le tappe intermedie e le loro corrispondenze.

I simboli più semplici delle tre tappe fondamentali sono rappresentati dai tre colori ermetici: Nero, Bianco, Rosso

Il Nero corrisponde alla Morte Iniziatica, al Corvo....

Significa: l'annullamento della propria "Coscienza" intesa come "io" egoico e distintivo.

Il Bianco corrisponde alla Bianca Luna, alla casta Diana con la realizzazione dei "Piccoli Misteri"

Significa: che, isolandosi completamente dal proprio corpo fisico, si é potuto prendere diretto contatto con le Forze di Vita Universale senza che la propria "Coscienza" sia stata resa incosciente, ovvero mantenendo la propria "Coscienza".

Il Rosso corrisponde al Fuoco, all'Oro Filosofale, alla Pietra Filosofale ed alla realizzazione dei "Grandi Misteri".

Significa: l'affrancamento da ogni servitù che il corpo fisico ci obbligava ad assumere nei confronti della Forza Uranica Universale .

Significa anche il Dominio su tutte le Forze dell'Universo.

## **Riflessioni di un apprendista**

Lavoro del F. D.B. a 21 giorni dalla iniziazione

Ritorna la bramosia della verità “fissa”, quella nozione che non sia da discutere, da correggere, né da modificare. Quella regola costante del genere umano nella modalità di vita da rispettare; una sorta di guida sicura al porto (che non si raggiungerà mai) nel quale riposerà. Le religioni promettono una siffatta regola e sembrerebbe facile ricoverarsi sotto le ali protettrici delle loro norme. Verità fissa, sistema di credenze da tutti accettato, forma ordinata, pace perpetua e beatitudine confluiscono in un unico concetto considerato “vittorioso” che riesce a negare l’idea della stessa vita: intrinsecamente ed incoercibilmente moto e cambiamento (alchimia). La verità fissa, perché contro natura, diventa espressione illogica di emotività e valida purtroppo a muovere con angosce, gemiti, sospiri e smanie gli animi in favore di questa o quella istituzione religiosa, ciascuna in gara per aumentare il numero di fedeli.

Ma allora la vita umana è un continuo sbalottamento, un vertiginoso cambiamento da una in altra condizione, senza alcun fulcro su cui poggiare? Tutto cambia ma costante rimane la forza che in noi vuole e opera instancabile i cambiamenti. Quella forza che gli antichi chiamavano il “pectus” e la “vis mentis”, l’animo che vince ogni battaglia; ed in esso soltanto ritroviamo ad ogni istante il saldo sostegno nell’azione, il sicuro rifugio e riposo per riprendere di volta in volta gli spiriti e ricominciare a vivere con maggiore e migliore energia.

E che cosa è mai la deserta bramosia che oggi si avverte di verità fissa, collocata fuori e sopra al nostro intelletto ed al nostro animo, estranea ed a noi imposta?

Forse segno di indebolimento delle nostre forze mentali, morali o di smarrimento (e nel caso, cosa abbiamo smarrito?). Quando questo segno è largamente diffuso diventa un segno di abbassamento di forza vitale, se forza vitale, nella vita civile, è forza intellettuale e morale. La vita attiva e militante della verità non è altrove che in colui che la pensa ed in coloro che come lui la ripenseranno (nella comunione delle anime simili). Non è mai una presunta accettazione generale che si vanta della sua presenza e delle sue ripercussioni, ignorandone il suo processo.