

Approccio al Bar-do Thos-Grol

CARLA ZOCCHI

“**O** maggio ai Guru, ai Trikaya: al Dharmakāya Amitābha, Luce infinita, al Sambhogakāya, alle divinità del Fior di Loto pacifiche ed irate, al Nirmāṇakāya Padmasambhava protettore degli esseri”. (È l’invocazione posta all’inizio del Bar-do della Dharmata, l’essenza stessa della realtà).

Il Bar-do Thos-Grol (pr. Thö-döl), liberazione nello stato intermedio mediante l’ascolto, è un prezioso testo che appartiene al ciclo che porta il seguente titolo: *Zab-Chos-shi-khro-dgons-pa-ran-grol-las-bar-do-thos-grol-gyi-skor-bshug-so* (“Dall’autoliberazione che consiste nella comprensione profonda sulle divinità pacifiche ed irate, qui è contenuto il ciclo del Bar-do Thos-Grol”).

Evans Wentz ha avuto il grande merito di pubblicare la prima versione in lingua occidentale, presentandola con il titolo: *Il libro tibetano dei morti*. In seguito altre traduzioni furono presentate da Giuseppe Tucci, Chögyam Trungpa e Francesca Fremantle, Namkai Norbu.

Le istruzioni contenute nel Bar-do Thos-Grol furono composte dal prezioso Maestro di Oddiyana, Padmasambhava, nell’VIII sec. della nostra era. Furono redatte dalla sua compagna Yes-Shes mTso-rGyal e nascoste in un luogo segreto sul monte sGam-po-gDar. La scoperta di questo *gTer-ma* (tesoro nascosto) toccò al famoso *gTer-sTon-ma-gLin-pa*, incarnazione di un discepolo di *Padmasambhava* (1326-1386). Le varie edizioni del Bar-do Thos-Grol reperibili nelle lingue occidentali non sono comprensive di tutti i capitoli delle edizioni originali. È

stata effettuata la traduzione delle sezioni che possono maggiormente essere di aiuto negli stati intermedi. Questi sono i titoli: *Il Bar-do della Dharmata. L’insegnamento sul metodo da seguire quando appaiono le divinità pacifiche e quelle terrifiche. L’insegnamento che guida nel Bar-do del divenire. I versi principali dei sei Bar-do. Preghiera rivolta ai Buddha e Bhoḍisattva ed altre*. G. Tucci ha tradotto anche la sezione che riguarda “*Il giudizio dei trapassati*” ed il capitolo dei “*Segni premonitori della morte*”. Il testo in mio possesso edito a Dharamsala è comprensivo di diciassette capitoli.

Prima di iniziare lo studio del Bar-do Thos-Grol è consigliabile approfondire alcune tematiche prettamente buddhiste situate nell’ambito della cultura tibetana. Mantenere i parametri di lettura a noi consueti significa fraintendere i significati palesi ed ancora più quelli sottintesi contenuti nel testo.

Il termine *Bar-do* (sanscrito, *antarābhava*) indica uno stato intermedio fra due stati, fra due situazioni. Quali e quanti siano, secondo questa tradizione, li troviamo descritti in un capitolo del Bar-do espressamente redatto. È il capitolo “n” della edizione di Dharamsala, 1986, dal fl. 176 al fl. 183. In lingua nostra è riportato alla pag. 102 della traduzione di Chögyam Trungpa ed a pag. 117 di quella di Namkai Norbu.

Il titolo è *Bar-do i rTsa-Tshig bShugs-so* (qui si trovano le parole radice dei Bar-do).

Nell’ultimo verso leggiamo che esse sono le parole-radice dei sei tipi di Bar-do. Sono insegnamenti che incitano alla consapevolezza di

ogni situazione in cui ci si viene a trovare, consigliando di abbandonare pigrizia, distrazioni, confusione, timori. L'intendimento è di portare il principio cosciente di ogni essere senziente a sentire l'assoluta necessità di eliminare tutte quelle cause che lo trattengono nel ciclo di nascita e morte. Ottenere la vittoria sulle forze di *Māra*, sulle passioni (tibetano, *bDud*) è chiaramente indicato nel saluto iniziale ove ci si prosterne ai *rGyal-ba*, i *Jina*, i Vittoriosi. Nelle scritture buddhiste, fra i vari epiteti attribuiti ad un Buddha troviamo *bDud-aDul*, colui che ha soggiogato le forze di *Māra*. In questa traduzione i *Bar-do* sono sei:

1. *Ran-bShin-sKeyes-gNas-kyi Bar-do*, il *Bar-do* della natura, della nascita che va dal momento della nascita in questo mondo a quello della morte.

2. *rMi-Nam Bar-do*, il *Bar-do* dei sogni.

3. *bSam-gTan-gyi Bar-do*, il *Bar-do* del *Samādhi*, della meditazione.

4. *aChi-Kha' i Bar-do*, il *Bar-do* del momento della morte.

5. *Chos-nid Bar-do*, il *Bar-do* della *Dharmata*.

6. *Srid-pa' i Bar-do*, il *Bar-do* dell'esistenza.

Non si può dimenticare che il *Bar-do Thos-Grol* è inserito nell'ambito della tradizione del buddhismo *Vajrayana*, i cui insegnamenti di base risalgono a *Siddharta Gautama*, il *buddha* storico dell'era attuale, da lui enunciati nel suo primo discorso, compendiate nelle Quattro Nobili Verità:

1. *Duḥkha*

2. *Samudaya*, da cui trae origine *Duḥkha*

3. *Nirodha*, la cessazione di *Duḥkha*,

4. *Mārga*, il sentiero che conduce alla cessazione di *Duḥkha*.

Per comprendere *Duḥkha*, praticamente intraducibile in lingua nostra con un solo vocabolo, a cui noi attribuiamo il significato generico di sofferenza, dolore, è consigliabile leggere il capitolo inerente a pag. 35 del testo di Walpola Rahula.

Nel buddhismo l'entità che noi definiamo Sé, Ego, Anima od altro, non è considerata un'entità permanente ed eterna, in quanto l'individuo è costituito di aggregati instabili, quindi impermanenti, che variano ad ogni istante. Essi sono denominati *skandha*: materia o forma (scr. *rūpa*), sensazione (scr. *vedana*), percezione (scr. *samajna*), attività mentale (scr. *saṃskāra*), coscienza (scr. *vijñāna*). La chiara visione di questi cinque aggregati può facilitare la comprensione di ciò che si intende per rinascita, trasmigrazione.

Occorre approfondire il punto di vista del buddhismo *Mahāyāna* sul significato di *Śūnyatā* (tib. *sTon-pa nid*) che noi traduciamo Vuoto, Vacuità, parole che sottintendono un contenitore vuoto di contenuto.

S. Chandra Das (pag. 552) fornisce preziose definizioni: non-esistenza, non-realtà, la falsa od illusoria natura di tutte le cose, nessun oggetto in questo mondo ha valore assoluto.

Da Tsepak Rigzin (pagg. 354, 390) traggio due termini che ci permettono di vedere con maggiore chiarezza: *gShan-sTon* (scr. *paraśūnyatā*), altra vacuità, la visione per cui, sebbene tutti i fenomeni non siano vuoti della loro stessa natura o realtà, essi sono considerati essere vuoti di esistenza convenzionale. L'altro termine è *Ran-sTon* (scr. *svaśūnyatā*), vacuità di se stessa ..., la realtà che tutti i fenomeni sono vuoti di ogni natura inerente.

La lettura, condotta con la massima attenzione, dei *sūtra* della *Prajñāpāramitāhridava* ci può chiarire che cosa intendevano i pensatori dell'India antica per *Śūnyatā*. (E. Conze, *I libri buddhisti della sapienza*).

L'insegnamento sarà maggiormente compreso se si conoscono le sei sfere di esistenza nel mondo fenomenico, le sei classi degli esseri (tib. *Sems-can-rigs-drug*).

1. La sfera degli esseri infernali.

2. La sfera degli spiriti famelici.

3. La sfera animale.

4. La sfera degli uomini.
5. La sfera degli dei gelosi.
6. La sfera degli dei.

Queste sei sfere di esistenza indicano gli stati, che potremmo definire psicologici, della nostra vita quotidiana, situati nella nostra stessa mente. Il maestro *Padmasambhava*, nel capitolo che ha dedicato agli insegnamenti che portano all'Auto-liberazione mediante la Conoscenza della Mente (cap. "tha" del testo di *Dharamsala* già citato) ci insegna che "anche l'essenza delle sei classi degli esseri senzienti risiede nella mente".

Lo studio del *Bar-do Thos-Grol* richiede che si conoscano le simbologie implicite nei Cinque Buddha Supremi, i Cinque *Tathāgata*: *Vairocana*, *Akṣobhya*, *Ratnasambhava*, *Amitābha*, *Amoghasiddhi* i quali compaiono nel *Bar-do* della *Dharmamata*.

È pure importante applicarsi per giungere alla comprensione di ciò che si intende per non-dualità, nonché visualizzare il significato di *Rig-pa*, la Conoscenza priva di oggetto, la dimensione non-duale della realtà.

Lo studio dei punti sopra citati ed altri ancora va condotto utilizzando due elementi a nostra disposizione: *Thabs* (scr. *Upaya*) e *Shes-rab* (scr. *Prajñā*), cioè il metodo, che consiste nel praticare l'azione appropriata e la saggezza, che consiste nell'uso dell'intelligenza. Queste premesse faciliteranno l'approccio al *Bar-do Thos-Grol*, in modo particolare se sarà sorta in noi la passione per conoscere il messaggio che è trasmesso all'umanità di ogni tempo e luogo, il cui intendimento è racchiuso in queste poche parole: "Possa essere di beneficio al Dharma ed a tutti gli esseri senzienti".

Samaya – rGya – rGya rGya

Bibliografia:

Chogyam Trungpa e Francesca Fremantle, *Il libro tibetano dei morti*, Ubaldini editore, 1977.

Namkai Norbu, *Il libro tibetano dei morti*, Newton Compton ed., 1983.



Giuseppe Tucci, *Il libro tibetano dei morti*, Fr. Bocca ed. 1949.

Zab-chos-shi-khro-dgons-pa ran-grol-las-bar-do-thos-grol-gyi-skor-bshugs-so, Tibetan Cultural Printing Press, Dharamsala, 1986.

Tsepag Rigzin, *Tibetan English dictionary of Buddhism Terminology*, Dharamsala, 1986.

S. Chandra Das, *Tibetan English dictionary*, Kyoto, 1983.

M. & M. Williams, *A Sanscrit English dictionary*, Oxford, 1979.

Walpola Rahula, *L'insegnamento del Buddha*, edizioni Paramita 1984.

Edward Conze, *I libri buddhisti della sapienza*, Ubaldini edizioni 1976.

Articolo pubblicato nella "Rivista Italiana di Teosofia" di marzo 1990.

La pubblicazione di questo articolo vuole ricordare, con fraterna riconoscenza, Carla Zocchi (1924-2013), Presidente del Gruppo Teosofico "Shunyata" di Torino e collaboratrice della "Rivista Italiana di Teosofia", recentemente passata oltre il velo della materia.