

## I SEI YOGA DI NAROPA.

Secondo l'insegnamento bKa-'brgyud-pa, dopo i 4 "preliminari ordinari"<sup>1</sup> si praticano i 4 "preliminari speciali" (presa di rifugio e bodhicitta, meditazione di Vajrasattva, offerta del maṇḍala, guru-yoga).

Successivamente si pratica śamatha e quindi vipaśyanā.

Poi il discepolo riceve l'iniziazione e quindi pratica la meditazione di un yi-dam - che è costituita dalla "fase di generazione (o sviluppo)" e dalla "fase di perfezionamento (o completamento)".

Vi sono varie tradizioni della "fase di completamento": una di esse è costituita dai "Sei yoga di Nāropa"<sup>2</sup>. Si tratta di varie pratiche combinate da Tilopa in una sintesi coerente detta "L'istruzione delle 6 dottrine" (Ṣaḍdharmopadeśa), meglio note peraltro con quel titolo dal nome del mahāsiddha Nāropa che le trasmise ai tibetani.

Esse consistono negli yoga

1. del calore psico-fisico
2. del corpo illusorio
3. dello stato di sogno
4. della chiara luce
5. dello stato intermedio
6. della trasfereza del principio cosciente.

### 1. GTUM-MO (il calore psico-fisico o calore mistico interiore)<sup>3</sup>

Questo yoga produce una tremenda forza psichica che fa raggiungere uno stato di unità e completezza in cui sono concentrate ed integrate tutte le forze dell'essere dello yogi. Il suo scopo immediato e diretto è quello di far entrare, dimorare e dissolvere i rluñ nell'avadhūti attraverso il cakra dell'ombelico, mentre quello principale è di far ottenere la "grande beatitudine simultanea": in effetti, il successo in questo yoga dà luogo alla Beatitudine-Vacuità (bde-stoñ) della Mahāmudrā, che ci fa sperimentare la natura luminosa della mente, aprendoci alla comprensione della Vacuità di tutte le cose.

Il procedimento - che si articola in 8 fasi - è il seguente :

seduto nella "posizione in 7 punti", lo yogi si identifica con l'illusoria forma del proprio yi-dam (ad es. Vajrayoginī) e si visualizza sotto il suo aspetto, spersonalizzando così il proprio corpo che considera cavo, luminoso e vuoto (un puro prodotto della propria mente). In questo corpo trasparente e insostanziale visualizza:

1.] le nāḍī e i cakra:

- a) le nāḍī laterali - rasanā (a destra) e lalanā (a sinistra) - si congiungono 4 dita sotto l'ombelico;
- b) l'avadhūti è verticale al centro del corpo fino alla cima della testa: è come una canna di bambù dritta, sottile e cava, con dei nodi;

<sup>1</sup> Cioè il riconoscimento della preziosa esistenza umana, la consapevolezza dell'impermanenza, del cambiamento e della fine di ogni nostra esperienza, la legge del karma, la consapevolezza delle sofferenze e delle limitazioni del saṃsāra.

<sup>2</sup> Più propriamente, "Le 6 dottrine di Nāropa" (Nā-ro'i chos drug).

<sup>3</sup> In sanscr. caṇḍalī = feroce (nel senso di grande forza che consuma gli ostacoli).

c) i cakra sono i 4 principali:

- di emanazione, all'ombelico
- della realtà, al cuore
- del godimento, alla gola
- della grande beatitudine, in cima alla testa.

Infine lo yogi medita sull'apertura dei nodi che bloccano i cakra suddetti.

2.] le lettere:

- la sillaba “A breve”  $\text{अ}$  (simbolo del “thig-le rosso”), alla base dell'avadhūti nel cakra dell'ombelico, come se fosse fatta di un filamento vibrante ed incandescente, irradiante calore<sup>1</sup>, di color rosso bruno ;

- la sillaba “HAM”  $\text{ह्रम}$  (simbolo del thig-le bianco), al vertice dell'avadhūti nel cakra della corona, di color bianco.

La concentrazione sulle suddette lettere agevola il radunarsi dei rluṅ nei punti sopraindicati e vi rafforza i thig-le.

In seguito, lo yogi inspira coscientemente mediante la ‘respirazione a vaso’ cosicchè il rluṅ delle nāḍī laterali entra nell'avadhūti, investe la “A breve”

dell'ombelico e la riempie fino a che non raggiunge la sua forma piena, cioè “A”  $\text{अ}$ .

Intensificando la concentrazione, la visualizzazione e la respirazione regolare e ritmica, la “A” è portata ad uno stato d'incandescenza rosso brillante, finchè da essa non si sprigiona una fiamma perpendicolare, che dà una sensazione di intenso calore. Essa poi arriva a lambire il cakra del cuore, quello della gola e quello della corona e a fondersi con le rispettive lettere HŪṀ, OM e HAM. Allora la “HAM” viene attivata : visualizzata capovolta, inizia a liquefarsi e a gocciolare e poi cola come un bianco fiume di nettare per tutto il ‘corpo sottile’, inondandolo di 4 tipi di gioia o beatitudine<sup>2</sup> mentre scende attraverso i cakra fino all'ombelico.

Dopo questa prima fase di addestramento del gtum-mo, lo yogi aggiungerà alla visualizzazione il "cakra del luogo segreto" e si immaginerà in unione con una ḍākinī, la jñānamudrā. Egli sperimenterà le 4 gioie al passaggio del flusso del thig-le bianco nella gola, nel cuore, nell'ombelico e nel "luogo segreto", poi dovrà imparare - con la meditazione - a trattenerlo e ad invertire il processo verso l'alto, riprovando le 4 gioie nell'ordine inverso. Contemporaneamente, egli medita sulla Vacuità inseparabile da questa esperienza.

Nello stadio seguente, egli effettuerà questa stessa pratica con una karmamudrā qualificata.

I 4 tipi di beatitudine sperimentati sia nella fase di discesa che di risalita del thig-le bianco lungo l'avadhūti, sono altrettanti stadi - sempre più intensi - della “grande beatitudine simultanea”. Ora, pensiero e sentimento, saggezza e amore, sono diventati una cosa sola, si è superata ogni dicotomia e polarità e si è realizzata la sintesi di tutte le qualità e funzioni mentali, psichiche, emotive ed organiche dell'uomo.

---

<sup>1</sup> Normalmente, nell'ombelico del cakra è localizzata l'energia usata per digerire il cibo e mantenere il calore corporeo.

<sup>2</sup> I 4 tipi di beatitudine sono quelli già descritti nel paragrafo “Lo scioglimento e il fluire dei thig-le” del capitolo “L'anuttarayoga-tantra”.

## 2. SGYU-LUS (il corpo illusorio)<sup>1</sup>.

Questo yoga tende a riconoscere la natura illusoria del nostro corpo e di tutti gli oggetti dell'universo : il che non significa che essi non esistano, bensì che la loro esistenza non è come appare alle nostre imperfette percezioni sensoriali. Con questa pratica la nostra radicata credenza in un "sé", solido, separato e che evolve in un universo dove la felicità e la sofferenza sono reali si trasforma nel riconoscimento della vera natura di questi fenomeni: si vede ciò che essi sono, ossia delle costruzioni mentali, e quindi non esistenti in modo intrinseco.

A) Il corpo illusorio impuro (cioè delle apparenze impure).

Per comprendere che la natura del nostro corpo fisico è illusoria, lo yogi osserva la propria immagine in uno specchio, vedendovi un riflesso, ossia un prodotto dell'interdipendenza senza realtà autoesistente. Poi si reca in un luogo ove può essere prodotta l'eco, lancia ogni sorta di grida, di parole piacevoli e spiacevoli, ed osserva le sue emozioni e reazioni, riconoscendone l'insostanzialità;

B) Il corpo illusorio puro.

Il praticante si addestra a visualizzare molto chiaramente il proprio yi-dam fino a renderne la visione reale e tangibile. Poi, per comprendere che il corpo della divinità che si visualizza è illusorio, se ne pone una statua o immagine ad angolo tra due specchi in modo che - stando seduti a meditare - si possa vedervela riflessa, riconoscendo l'insostanzialità delle 3 immagini. Il corpo della divinità ci appare vivido ed animato, ma è un'illusione priva di sostanza perché è il frutto della visualizzazione volontaria del praticante, è una visione mentale da lui proiettata.

Quindi si identifica il nostro corpo (e qualunque altra cosa) con quella divinità che sappiamo illusoria. Così, nella vita quotidiana si percepisce ogni esperienza come fosse quella della deità: case e città sono il suo maṇḍala, uomini e donne sono dei buddha e dei bodhisattva, tutti i suoni sono il mantra della divinità, tutti i pensieri sono il gioco del Dharmakāya e tutte le sensazioni e piaceri sono delle offerte ai buddha. In breve, trascendendo i concetti ordinari, gli esseri vengono percepiti sotto forma di corpi di luce della divinità e il mondo circostante sotto forma di corpo puro, intangibile benchè apparente.

Poi lo yogi dissolve i rluṅ laterali nell'avadhūti a livello del cakra del cuore, dove visualizza la lettera HŪM, sperimenta le 8 fasi di dissoluzione fino a dissolvere la sillaba e a dimorare nel samādhi della Chiara Luce. Riemergendo da questo samādhi, egli può manifestare il corpo illusorio fatto di rluṅ sottili purificati e di coscienza luminosa.

C) La comprensione che tutte le cose sono illusorie.

Infine, lo yogi realizza che saṃsāra e nirvāṇa sono entrambi sprovvisti di realtà propria. Grazie alla pratica, il puro tathāgatagarbha - abitualmente coperto dalle oscurazioni - si manifesta gradualmente via via che la Chiara Luce viene realizzata nel modo più puro. Da ultimo, i 5 rluṅ principali rivelano la propria natura (che è l'irraggiamento quinticolore delle 5 saggezze) e la mente sottile della Chiara Luce si rivela pienamente per formare il "corpo illusorio puro", che è l'espressione della Chiara Luce fondamentale che prende forma nell'unirsi ai rluṅ purificati.

La perfezione di questo yoga può dar luogo - al momento della morte - alla manifestazione del Corpo d'Arcobaleno (o Corpo di Luce della divinità), visibile a tutti.

---

<sup>1</sup> In sanscr. "māyākāya".

### 3. MI-LAM BAR-DO (stato di sogno)<sup>1</sup>.

Quando sogniamo, le situazioni che sperimentiamo ci sembrano tutte così reali come quelle dello stato di veglia. Praticando questo yoga, invece, il discepolo deve innanzitutto prendere coscienza che sta sognando. Comprendendo che la situazione in cui si trova è puramente onirica, ossia che ciò che appare è il frutto dell'agitazione mentale, egli comincia ad avere controllo sul sogno. Egli produce ogni tipo di apparizione, trasforma gli elementi dei sogni, ecc.: non è più lo spettatore passivo della propria produzione mentale, ma diventa l'attore-regista del sogno. La convinzione dell'irrealtà, la comprensione della vacuità di questi fenomeni derivati dalla propria mente, viene così rafforzata. Lo yogi comincia a capire che il mondo onirico e il mondo dello stato di veglia sono di identica natura. I fenomeni di questi due livelli di coscienza sono visti come delle costruzioni mentali da ultimo vuote, senza esistenza né sostanza.

Questo yoga pertanto permette di estendere la nostra padronanza dallo stato onirico allo stato di veglia: la nostra relazione col mondo viene purificata, perché il nostro attaccamento al "fenomenico" e la nostra personalità transitoria sono indeboliti.

Questo yoga consiste dunque nell'essere consci del sogno proprio nel momento stesso in cui esso si svolge e quindi della sua illusorietà: il che ci consentirà - quando ci troveremo nel bar-do - di arrivare a riconoscere altrettanto bene l'illusorietà del bar-do stesso, evitando di ritenere di essere ancora vivi e di attaccarci ancora al nostro concetto dell'io.

Tale yoga è complementare a quello del Corpo Illusorio.

Per riconoscere il sogno vi sono due metodi:

A) quello *secondo i sūtra* consiste nella

a. ferma determinazione (durante il giorno) di voler essere consapevoli durante il sogno che si farà nella prossima notte;

b. convinzione che anche le esperienze fatte da sveglio sono - in ultima analisi - insostanziali come le esperienze di sogno;

c. respirazione di "purificazione delle nāḍī" e del "trattenere l'aria sotto l'ombelico";

d. visualizzazione, sulla nostra testa, del proprio yi-dam;

e. meditazione sulla AḤ rossa nell'interno dell'avadhūti nel cakra della gola: più forte sarà la luminosità della sillaba e più facile sarà riconoscere il sogno. Così, se in sogno vedo del fuoco, dapprima ne ho paura, poi mi rendo conto che ha un'esistenza solo onirica e non brucia;

B) *secondo i tantra* una delle varie pratiche consiste

1) nell'osservare il sogno e riconoscerlo come tale (cioè, riconoscere che si sta sognando):

a. durante il giorno il praticante si concentra sul "cakra del godimento" alla gola, dove visualizza un loto a 4 petali contrassegnati rispettivamente dalle lettere A, NU, TA, RA e, nel centro, da una OM rossa; contemporaneamente mantiene la

---

<sup>1</sup> In sanscr. "svapana".

"respirazione a vaso". Fuori dalle sessioni di meditazione, considera che tutte le cose sono della sostanza dei sogni e che si deve arrivare a comprendere la loro vera natura ; poi, quando sta per addormentarsi, deve decidere in modo risoluto di riconoscere lo stato di sogno ;

- b. all'ora di andare a letto, si pone a dormire comprimendo le arterie della gola e si tappa le narici, facendo in modo che la saliva si accumuli in gola ;
- c. quando poi si addormenta ripete la suddetta visualizzazione, trattenendo la "respirazione a vaso". Se non basta, visualizza la luce che emana dalla sua gola e riempie tutto il suo corpo. Per chi non vi riesce, la tappa successiva consiste nel visualizzare un thig-le tra le sopracciglia, bianco brillante, delle dimensioni di un pisello e nel fare la "respirazione a vaso" 7 volte prima di coricarsi. Ci si può infine concentrare su un thig-le nero situato nel "luogo segreto" (l'organo sessuale), fare la "respirazione a vaso" per 21 volte e addormentarsi. per riuscire in tutto ciò occorre condurre una vita regolare senza preoccupazioni mondane e seguire un'alimentazione equilibrata;
- d. con la suddetta visualizzazione si portano i rluñ nell'avadhūti, il che fa sorgere 4 progressive manifestazioni della Vacuità : il Vuoto Iniziale, quello Estremo, quello Supremo e quello Innato. Quando questi si verificano, lo yogi li identifica uno per uno e poi aspetta l'emergere del sogno. Apparso il sogno nel cakra della gola, si concentra per trattenerlo il più a lungo possibile e cerca di pensare - nel momento stesso del sognare - che l'apparizione ottenuta appartiene al sogno ;

2) nel vincere qualsiasi paura che si prova durante il sogno :

se il sogno è terrificante, pensare che è reale solo da un punto di vista onirico e quindi è innocuo ;

3) nel trasformare il contenuto del sogno :

consiste nel trasformare il proprio corpo o l'oggetto che si vede nel sogno in un'altra cosa (per es., un animale in una casa) oppure nel moltiplicare una cosa sola in molte altre uguali o nel ridurre queste ad una sola. Si arriva così a capire che la forma (nello stato di sogno) e tutti i molteplici contenuti dei sogni sono semplici giochi della mente e pertanto privi di concretezza come i miraggi : e poi che anche la natura di tutte le cose percepite nello stato di veglia è ugualmente non reale.

Quando si è impraticato in ciò, lo yogi visualizza se stesso che diventa il proprio yi-dam e che arriva istantaneamente in qualche paradiso samsarico. Successivamente, pratica "il viaggio nella Terra Pura di qualche Buddha", dove gli rende omaggio ed offerte ed ascolta il suo insegnamento : a tal fine, quando sta per addormentarsi, visualizza un thig-le rosso nel cakra della gola con la convinzione che vedrà quella Terra Pura (il che avverrà realmente quando sarà fuori del corpo durante il sonno) ;

4) nel comprendere che il carattere apparizionale del sogno è della natura della nostra mente, cioè che entrambi sono privi di entità propria :

si visualizzano le forme e i corpi, quali sono visti nello stato di sogno, come fossero apparenze di deità e poi si concentra la mente su queste ultime. Conservando la mente stessa sgombra da pensieri e quiescente, esse vengono sincronizzate con (e assimilate al)la condizione di non-pensiero della mente : e così scaturisce la Luce Chiara (della Realtà), la cui essenza è Vacuità. Alla fine si comprende che il contenuto dello stato di veglia come quello dello stato di sogno è un fenomeno illusorio, non esistente di per se stesso.

Si può quindi dire che lo 'yoga dello stato di sogno' utilizza l'esperienza onirica per comprendere il modo in cui la mente s'illude durante lo stato di veglia, credendo alla realtà di un 'io' e alle sue proiezioni. Così, a partire dalla presa di coscienza del

sogno nel sogno (senza svegliarsi), si è in grado di trascendere le limitazioni ordinarie imposte fisicamente o psichicamente nello stato di veglia, diventando capaci di volare nello spazio, camminare sull'acqua, trasformare il proprio corpo in più corpi, ecc.

#### 4. 'OD-GSAL (chiara luce)<sup>1</sup>.

Tutti noi sperimentiamo ogni giorno 3 stati di coscienza: veglia, sogno, sonno profondo. Aldilà del sogno, vi è il sonno profondo: di cui non abbiamo alcun ricordo da svegli, ma soltanto la sensazione d'essere sprofondati nel buio più completo, nell'incoscienza. Invece, in questo yoga, il sonno profondo non è più un momento d'assenza della coscienza personale: lo yogi consapevole della natura della mente, che è Chiara Luce, rimane in questo stato di apertura e chiarezza. La natura fondamentale della mente, inseparabile dalla Vacuità, è "Chiara Luce fondamentale" (gži'i 'od-gsal).

Così, il sonno profondo diventa l'opportunità - quando i corpi fisico e psichico riposano - di ricollegarci alla reale natura che ci caratterizza. Esso diventa allora una meditazione, la cui pratica durante la vita può dimostrarsi determinante al momento della morte, durante la prima fase del bar-do che è simile al sonno profondo: il morente, con la mente stabile nel suo stato naturale di Chiara Luce, non affonda nell'incoscienza (poiché "egli" si pone aldilà della coscienza personale connessa al corpo) e può essere liberato.

'Chiara Luce' è la lucidità pura della mente : essa esprime l'esperienza della coscienza che si svuota della polarità soggetto/oggetto (cioè di ogni contenuto) e diventa sempre più trasparente, radiante, splendente. In altri termini, simboleggia la mente non-condizionata, non modificata dal processo di pensiero, puramente nirvanica, che trascende i fenomeni illusori del saṃsāra (e come tale è sinonimo di jñāna), cioè Dharmakāya.

Questa luce appare quando il rluṅ "grande vuoto" si dissolve nell'avadhūti al cakra del cuore : essa è simile alla visione d'un cielo autunnale all'alba, cioè perfettamente chiaro e vuoto<sup>2</sup>. In quel momento si destano e diventano attivi la mente sottilissima e il rluṅ pure sottilissimo che ne è il supporto, i quali risiedono nel "thig-le indistruttibile" nel cakra del cuore (e normalmente non sono funzionanti). Questo stato mentale - che è il più profondo e il più sottile - quando funziona percepisce tutto come vuoto, chiaro ed illimitato come lo spazio.

Come sappiamo<sup>3</sup>, la Chiara Luce si distingue in :

- a) Primordiale, originaria o fondamentale, detta 'Chiara Luce **MADRE**' :  
è la condizione della mente nel suo stato vacuo e libero dal processo di pensiero samsarico (dualistico e concettuale), ossia è lo stato dell'essenza originaria ed innata dell'individuo, pura e perfezionata fin dall'origine (dharmakāya) ;
- b) del Sentiero, detta 'Chiara Luce **FIGLIA**' :  
è l'esperienza della condizione essenziale e innata di cui al punto a) che gli yogi più elevati fanno a loro piacimento grazie ad una corretta pratica di meditazione (dhyāna), ossia quando i rluṅ vengono dissolti nell'avadhūti non

<sup>1</sup> In sanscr. "prabhasvara".

<sup>2</sup> Essa è detta anche "vuoto totale" (thams-chad stoṅ-pa).

<sup>3</sup> V. il paragrafo sulla Chiara Luce del capitolo "L'anuttarayoga-tantra".

spontaneamente ma mediante il potere della meditazione. La Chiara Luce Figlia è il mezzo che abbiamo per poter riconoscere la Chiara Luce Madre.

c) del Frutto o risultante, detta 'Chiara Luce **UNIONE DELLA MADRE E DELLA FIGLIA**':

questa unione consiste nel vedere l'identità della Chiara Luce Figlia (sperimentata praticando la meditazione) e della Chiara Luce Madre (che è da sempre la natura non-dualistica della mente).

Ora, lo yoga in esame è un metodo per riconoscere la chiarezza e luminosità della mente mentre si dorme - conservando uno stato cosciente, ma privo di pensiero discorsivo, durante il sonno e precisamente dal momento in cui solitamente si perde la coscienza dei sensi sino al momento in cui inizia l'attività onirica. Il praticante pertanto si allena a mantenere una chiara presenza durante il sonno particolarmente nella sua fase iniziale, cioè nel momento in cui si addormenta prima che cominci lo stato del sogno. Questa esperienza della Chiara Luce è nota come "Chiara Luce Figlia".

In sintesi, il procedimento è il seguente<sup>1</sup> :

1. durante la giornata lo yogi visualizza nel proprio cuore un Vajradhara blu unito alla sua yum e lo prega di manifestare la luminosità. Poi si concentra su una HŪM blu nel suo cuore praticando la "respirazione a vaso" e ascolta mentalmente il suono del mantra. Quindi dissolve il mondo esterno nel suo corpo; il suo corpo nella HŪM, questa dal basso verso l'alto nel bindu posto aldisopra della lettera e quest'ultimo nella nāda (una specie di voluta aldisopra del bindu), che svanisce nella vacuità. Lo yogi rimane così in samādhi trattenendo il rluṅ. Facendo tutto ciò durante la giornata, verrà facilitata la pratica durante il sonno.

2. Determinato a riconoscere la Chiara Luce del sonno, lo yogi si distende nella posizione del leone coricato, con la mano destra sotto la testa e le gambe un po' ripiegate. Prima d'addormentarsi compie la visualizzazione precedente e - dopo essersi assorbito nella vacuità/chiarezza - immagina il proprio corpo come quello dello yi-dam, nel cui cuore va visualizzato un loto con 4 petali : su ciascuno di questi vi sono le sillabe A, NU, TA e RA, mentre nel pericarpo vi è la sillaba HŪM (il vero stato della mente).

Poi, quando comincia a sentirsi assonnato si concentra sulla A; quindi, ancor più addormentato, sulla NU; sempre più addormentato, sulla TA; quasi completamente addormentato, sulla RA; infine, mentre cade del tutto addormentato, passa alla HŪM. Quindi, tutto il suo corpo si dissolve gradatamente nella HŪM e questa a sua volta si dissolve nella luce (Chiara Luce Figlia), sulla quale si concentra: scivolando nel sonno, egli rimane cosciente.

Il concentrarsi sulle suddette 5 sillabe poste nel cakra suddetto, fa entrare i rluṅ nell'avadhūti ed emergere i segni del miraggio, del fumo, delle lucciole, della luce della lampada a burro, quindi le apparizioni bianca, rossa e nera, ed infine - simile ad un cielo senza nubi - la Luce Innata o Chiara Luce Madre (la vera Luce del Sonno), priva di tutti i pensieri discriminanti. Lo yogi deve riconoscere questa luce come tale : questo riconoscimento è la Chiara Luce Unione Madre e Figlia.

Con questo yoga della Chiara Luce si potrà poi realizzare il Dharmakāya (lo stato perfetto di buddha) quando verrà il momento della morte : cioè, se grazie ad una corretta pratica di contemplazione la Chiara Luce è stata riconosciuta durante la vita, alla morte il praticante la riconoscerà ancora una volta e si reintegrerà nella Chiara Luce Madre : ciò avverrà dal momento in cui si perde coscienza fino al momento in

---

<sup>1</sup> Lo yogi dedica un terzo del suo tempo al gṭum-mo e gli altri due a questo yoga della Chiara Luce.

cui questa si risveglia dando inizio al bar-do. Lo scopo di tale esercizio è dunque quello di conservare uno stato luminoso di meditazione anche nel momento della morte, al fine di poter cogliere l'istante di luce intensa che allora si produce, e di uscire così dal ciclo delle reincarnazioni invece di essere trascinati nel bar-do.

## 5. BAR-DO (stato intermedio)<sup>1</sup>

Questo yoga riguarda lo stato di sogno : consiste nel metodo d'ottenere il corpo illusorio di sogno, cioè di far sorgere il 'corpo illusorio'<sup>2</sup> dopo l'apparizione della Chiara Luce dello stato di Veglia e della Chiara Luce del Sonno.

Se ci si perfeziona in questo yoga - cioè se si è capaci di fondersi con la Chiara Luce anche nello stato di sonno profondo - si sarà in grado, quando verrà il momento del decesso, di fondere la Chiara Luce Figlia con la Chiara Luce Madre della Morte mediante il potere del proprio rluṅ.

Le istruzioni cominciano con una descrizione dettagliata del processo della morte in 8 fasi di dissoluzione, che lo yogi deve essere capace di riconoscere:

- dissoluzioni "esterne", cioè degli elementi che costituiscono il corpo (e che sono sostenuti dai rluṅ): terra, acqua, fuoco e infine aria, che si dissolve nella coscienza;
- dissoluzioni "interne", cioè della coscienza attraverso le fasi dell'apparizione bianca, dell'incremento rosso e del quasi-ottenimento nero, che sfociano nella Chiara Luce fondamentale.

Tutti gli esseri attraversano questi processi, ma solo gli yogi di grado superiore riconosceranno questa luminosità del "bar-do del momento della morte" e uniranno naturalmente la loro mente alla Chiara Luce, cioè si immergeranno nella Chiara Luce del Dharmakāya.

Se invece il riconoscimento non ha luogo, si svolge un processo di dissoluzione in senso inverso, che sbocca in un leggero movimento della coscienza: questa sorge dal cuore ed abbandona il corpo fisico manifestando il "corpo illusorio" del bar-do. Se lo yogi aveva coltivato in vita la pratica del "corpo illusorio", quest'ultimo si manifesta ora come Saṃbhogakāya unendosi alla Chiara Luce.

Ma se non ci si libera come Saṃbhogakāya, allora si sperimenta il "bar-do del divenire". E' questo il bar-do di cui si occupa più particolarmente lo yoga di Nāropa. In tale bar-do l'essere assume un corpo di bar-do fatto di rluṅ e coscienza sottili (bar-do'i rluṅ-lus) che in un primo tempo assomiglia al corpo precedente e poi prende a poco a poco l'apparenza che avrà nella prossima esistenza. Questo essere di bar-do (bar-do'a) può spostarsi con la velocità del pensiero dove desidera, salvo là dove si reincernerà. E' molto più chiaroveggente di un essere vivo e si nutre degli odori dei cibi che gli vengono offerti. Ben presto perseguitato dalle allucinazioni delle propensioni karmiche, egli cercherà un rifugio secondo le proprie tendenze.

Il defunto che si trova nel "bar-do del divenire" non sa in quale situazione si trova, perché ignora il processo che sta sperimentando. Invece lo yogi che ha praticato lo "yoga del bar-do", riconosce istantaneamente la natura del bar-do: non è

---

<sup>1</sup> Sanscr. antarābhava. Sul bar-do, v. l'apposito paragrafo del capitolo dedicato alla morte.

<sup>2</sup> Il 'corpo illusorio' è già stato illustrato nell'apposito paragrafo del capitolo dedicato all'anuttarayogatantra.



oggetto dell'illusione mentale che subirebbe colui che non ha riconosciuto la vacuità dei fenomeni. Può scegliere la direzione da prendere, verso una Terra Pura, un'incarnazione immediata o - se è progredito - cogliere l'opportunità di ottenere la Liberazione. Il bar-do è un istante della vita nel quale si può interrompere il ciclo del saṃsāra.

Infatti, il defunto in questo bar-do può applicare le istruzioni della "fase di sviluppo" (bskyed-rim) e visualizzarsi come la divinità. Altrimenti, prega questa con devozione di poter rinascere in una Terra Pura del Nirmāṇakāya. Se ciò non avviene, al momento di entrare in un utero, visualizzerà questo luogo come il maṇḍala della divinità e i futuri genitori in unione sessuale come la divinità in yab-yum, ciò che gli permetterà d'ottenere almeno una buona rinascita.

#### 6. 'PHO-BA (trasferenza del principio cosciente)<sup>1</sup>

Questo yoga consiste nella pratica di separare il corpo sottile dal corpo grossolano mediante la forza della meditazione, cosicché alla morte si possono far liberamente uscire il rluṅ sottilissimo e la coscienza (da quello sostenuta) dal brahmarandhra, proiettandoli aldilà del saṃsāra, in una Pura Terra di Buddha, affinché lì si possa completare il nostro Sentiero spirituale.

A.) Questo yoga non è necessario per coloro che han compiuto lo yoga della Chiara Luce o del Corpo illusorio. I primi si illumineranno al momento della morte in seno alla Chiara Luce: è il "trasferimento del Dharmakāya"; i secondi manifesteranno il "corpo illusorio puro" nel bar-do, e ciò costituisce il "trasferimento del Saṃbhogakāya". In altre parole,

- lo yogi *supremo* della Mahāmudrā che ha ottenuto la stabilità nella Chiara Luce Figlia detta "significativa" (don 'od-gsal) riconoscerà la Chiara Luce della morte e vi si unirà: è il "*pho-ba del Dharmakāya*". Egli viene liberato nel Dharmakāya e per lui si ha la cessazione del bar-do;
- lo yogi *mediano* che ha padroneggiato la "fase di sviluppo" (bskyed-rim) e possiede un'esperienza sufficiente del "corpo illusorio", effettuerà il "*pho-ba del Saṃbhogakāya*" manifestando il "puro corpo illusorio" nel bar-do in seno alla Chiara Luce.

B.) Le altre persone, cioè gli yogi *inferiori*, invece si devono dedicare al trasferimento propriamente detto, cioè al "*pho-ba del Nirmāṇakāya*", che si divide in due momenti:

1. la pratica da seguire mentre si è in vita (come preparazione al momento della propria morte) ;
2. la pratica da attuare al momento della propria morte.<sup>2</sup>

Tra le varie procedure una è la seguente :

lo yogi visualizza se stesso come fosse Vajrayoginī; chiude le "8 porte impure" (da cui la coscienza può uscire dal corpo)<sup>3</sup> visualizzando di sigillarle una per una con

<sup>1</sup> Sanscr. saṃkranti.

<sup>2</sup> Vi è poi la trasfereza applicata - invece che a se stessi - a beneficio d'un'altra persona che sta per morire (o che è deceduta da poco), guidandone il principio cosciente nel bar-do e nella scelta dell'utero nel momento della sua rinascita.

<sup>3</sup> Le "8 porte impure" sono: ano, canale urinario, le 2 orecchie, i 2 occhi e le 2 narici (oppure: ano, canale urinario, ombelico, occhi, bocca, orecchie, naso, punto tra le sopracciglia). Sono dette 'impure' perché danno luogo a rinascite nei 6 regni saṃsarici.

la sillaba HŪṂ o HRĪ; visualizza il proprio avadhūti dall'ombelico fino alla fontanella (brahmārandhra), che immagina aperta sulla sommità del capo: per rinascere in una Terra Pura la coscienza deve passare di lì; aldisopra della testa, in alto nel cielo, immagina il proprio buddha prediletto (ad es. Vajradhara), a cui rivolge ferventi preghiere e nel cui cuore visualizza una HŪṂ<sup>1</sup> (la vera essenza della mente o della saggezza di tutti i buddha); anche nel proprio cuore immagina una tale sillaba (la vera essenza del proprio principio cosciente). Effettua quindi quella particolare respirazione detta "a forma di vaso" (kumbhaka), che provoca la chiusura di tutte le "porte" attraverso cui scorrono i rluṅ (escluso il brahmārandhra).

Poi, nell'*inspirare* si grida il suono HIK (o PHAṬ) mentre si visualizza che la HŪṂ di Vajradhara si prolunga verso il basso, agganciando la HŪṂ del nostro cuore e traendola verso l'alto, lungo l'avadhūti, fino al brahmārandhra; successivamente, *espirando* e sussurrando il suono KA, la nostra HŪṂ ridiscende - cakra per cakra - al nostro cuore (le due sillabe HIK e KA vanno pronunciate per 21 volte)<sup>2</sup>.

La pratica viene fatta per alcuni giorni; è quindi interrotta quando ci si sente sicuri di poter proiettare il principio cosciente fuori dal brahmārandhra (i sintomi di ciò sono prurito, calore, gonfiore e trasudamento di linfa o siero dall'apertura della fontanella)<sup>3</sup>; e verrà ripetuta una o due volte al mese, col desiderio di rinascere nella Terra Pura di Vajradhara.

C.) Successivamente, quando arriva il "bar-do del momento della morte" ed appaiono i segni precursori del decesso, è l'occasione<sup>4</sup> per effettuare il 'pho-ba in via definitiva, visualizzando il brahmārandhra molto allargato. Lo yogi grida HIK molte volte e trasferisce il proprio principio cosciente nel cuore del buddha visualizzato aldisopra di lui. Nel momento in cui avviene la fusione, egli ve lo lascia in uno stato privo di concetti e dualità, e - se è giunto il momento - percepisce una grande oscurità e un dolore in cima alla testa. Diversamente, fa discendere la coscienza e ricomincia il processo fino ad essere liberato nella Terra Pura di quel buddha.

Se il morente fosse troppo debole per fare ciò, il suo maestro o un suo amico esperto in questa pratica la farà per lui a partire dal momento in cui si è arrestata la respirazione.

Applicato dunque al momento esatto della morte, questo yoga assicura una rinascita in una Terra Pura e quindi in una condizione favorevole alla pratica del Dharma.

Una forma speciale di questo yoga è la "*rianimazione di un cadavere*" ([ 'pho-ba] groṅ-'jug, "l'entrata nella città del corpo")<sup>5</sup>, che consiste nel far entrare il proprio principio cosciente in un cadavere di data recente, che viene rianimato: il praticante è quindi capace di assumere - a sua scelta - il corpo di un defunto, facendolo rivivere.

---

<sup>1</sup> O un'altra sillaba, secondo altre tradizioni.

<sup>2</sup> Secondo altre procedure, in luogo di quanto riferito nel testo il meditante immagina di inviare la propria coscienza - simboleggiata da un punto luminoso (thig-le) che reca al centro una HRĪ rossa - tramite l'avadhūti nel cuore di Amitābha, che è visualizzato aldisopra della propria testa e nel quale vi è pure una simile sillaba. Segue poi l'uso delle sillabe HIK e KA come indicato nel testo.

<sup>3</sup> Il Maestro allora verifica la bontà di questi segni, introducendo nel brahmārandhra un piccolo stelo di erba kuṣa.

<sup>4</sup> L'occasione si verifica quando inizia il dissolvimento della coscienza nelle 3 apparizioni bianca, rossa e nera.

<sup>5</sup> Sanscr. aveṣa, paraśarīrāveṣa o parakāyapraveṣa[na].

Questo trasferimento permette così di entrare nel corpo sano di una persona di qualità appena deceduta, allorquando il nostro corpo è indebolito o troppo vecchio - e ciò al solo scopo di poter continuare ad operare per il bene altrui. Il trasferimento ha anche l'effetto di troncare l'attaccamento che lega l'essere incarnato alla propria esistenza.

Dunque, la coscienza dell'operatore abbandona il proprio corpo per entrare in quello di un altro essere (umano o animale) da poco deceduto ; il rianimato non è più chi era da vivo (ad es., può essere più virtuoso di prima), è soltanto un corpo abitato da una mente estranea. Chi opera il trasferimento diventa egli stesso un cadavere fino a quando la sua mente non riprende possesso del suo corpo originario<sup>1</sup> ; nel frattempo, lo affida alla protezione di un asura.

La pratica di questo yoga - di cui è depositaria la Scuola 'Bri-guñ bKa'-brgyud-pa -oggiogiorno non è più conosciuta ; sappiamo peraltro che Mar-pa applicò il 'trasferimento' alle spoglie di un piccione<sup>2</sup>, che si sollevò, barcollò e si mise a volare, mentre il corpo del Lama aveva l'aspetto di un cadavere, pareva morto. Suo figlio, Dar-ma mDo-sde, trasferì invece il proprio principio cosciente nel cadavere di una colomba ; ciò avvenne mentre egli si trovava non nello "Stadio di Generazione" - durante il quale la meditazione è incentrata sulla visualizzazione del proprio yi-dam e del suo maṇḍala<sup>3</sup> - ma in quello successivo di "Compimento", dopo il dissolvimento di quella visualizzazione : quando cominciò a trasmigrare, il colore del suo corpo impallidì e la colomba ebbe un piccolo fremito ; poi quando egli morì, l'animale si drizzò di colpo.

---

<sup>1</sup> Invece, nel caso della resurrezione vera e propria, chi la opera rimane in vita. Ad es., Nāropa risuscitò un elefante rimanendo in samādhi.

<sup>2</sup> E pure ad un agnello e a un cervo.

<sup>3</sup> Se il principio cosciente fosse stato fatto trasmigrare ora nella colomba, si sarebbe ucciso tale yi-dam (che nel caso di Dar-ma mDo-sde era Hevajra).