

IL SONNO, IL SOGNO, LA MORTE (*)

Marco Margelli
Neurofisiologo, Presidente SISSC (ROMA)

Sicuramente a molti sarà venuto in mente che il *Bardo Thödol*, e cioè “Il Libro dei Morti Tibetano”, sia stato compilato in base a resoconti di prima mano di coloro che avevano fatto l’esperienza NDE (“Near Death Experience”). L’idea è talmente affascinante che è difficile abbandonarla, anche se nel testo tibetano la descrizione del “viaggio” che “l’anima” compie dopo esser uscita dal corpo è molto diversa da quella cui ci hanno abituato coloro che fanno l’esperienza perimortale in Occidente. E’ vero che anche il testo tibetano avverte che l’anima, o ciò che noi resta dopo il trapasso, non si rende conto di ciò che è successo ed esita ad affrontare il suo cammino, ma ciò è lontano dal “tunnel” alla fine del quale c’è l’incontro con i parenti defunti o con i personaggi celesti della nostra fede religiosa che costituiscono il nucleo costante dell’esperienza NDE “occidentale”.

Il realtà il *Bardo Thödol* è un manuale pratico a doppio uso; serve ai Lama che devono “accompagnare” l’anima del defunto nel periodo in cui questa resterà in uno stato di “sospensione” (*Bardo* significa “stato intermedio” e *Thödol* significa “liberazione attraverso l’ascolto”) correndo il rischio di reincarnarsi così; come devono servire ai devoti per imparare, durante la vita, ciò che dovranno fare appena trapassati per liberarsi dalla catena delle rinascite. La méta da raggiungere è la forma più elevata del Buddha, il *Dharma Kaya*, il vuoto indifferenziato in cui coesistono tutte le forme, ma per arrivarci l’anima deve riconoscere ed evitare dei pericoli metafisici; deve, cioè, evitare di farsi attrarre, come una falena, da una serie di luci, simboli di quelle passioni umane che la farebbero immediatamente reincarnare. Perciò il “lama-guida” che deve aiutare un’anima appena trapassata si pone a fianco del morto e, per alcuni giorni, gli recita dei passi del testo o apposite preghiere in modo da evitargli la rinascita; mentre un’anima devota, che in vita si fosse preparata adeguatamente studiando il Libro dei Morti e praticando uno yoga speciale (lo yoga del sogno), potrà svolgere questo compito da sé.

Appena morti –spiega il *Bardo Thödol*- si entra in un primo stato intermedio, il *Chikhai Bardo*, e cioè lo stato intermedio fra la vita e la morte. Esso può durare da mezz’ora a tre giorni e mezzo, e durante questo lasso di tempo, lo stato perfetto del Buddha, il *Dharma Kaya*, si presenta due volte. Due occasioni: se l’anima sospesa lo riconoscerà, sarà immediatamente liberata; altrimenti essa entra in un altro stato di sospensione, il *Chonyid Bardo*, o “Bardo della Realtà”, che dura quattordici giorni, durante i quali gli si presenteranno cinque *Dhyani-Buddha*, ovvero i Buddha della meditazione, che gli offriranno la possibilità di liberarsi dalla catena delle reincarnazioni oppure potranno causare la ricaduta in questa vita.

Il primo dei Buddha in meditazione è il Buddha della “Saggezza universale”: è un Buddha bianco, con le mani atteggiato nel *mudra* (posizione) della Ruota del Dharma, abbracciato dalla “Madre dello Spazio Infinito”. Dal suo cuore si sprigiona una luce azzurra fortissima, che è la luce della saggezza e contemporaneamente emana anche una luce bianca opaca, che invece è la luce dei demoni dell’indolenza. Se l’anima sospesa si lascerà assorbire dalla luce azzurra sarà liberata e diventerà Buddha, l’Illuminato, mentre se sceglierà la luce bianca sarà attirato di nuovo nel nostro mondo mortale.

Si noti bene che l’anima può scegliere, e cioè è lei a decidere da quale luce farsi assorbire e tale scelta è guidata da ciò che l’anima stessa conosce. Se in vita ha sperimentato la meditazione della saggezza universale, riconoscerà immediatamente la luce azzurra come la manifestazione di quel Buddha e sceglierà di farsi assorbire da essa; se invece il suo Karma era stato oscurato dalla pigrizia

o dall'indolenza, ricadrà nel mondo. Se non si sarà fatta assorbire dalla luce azzurra, il secondo giorno l'anima incontrerà il Buddha della "saggezza simile allo Specchio", dal cui cuore emana una luce bianca splendente insieme con la luce grigia affumicata dell'inferno, simbolo dell'ira. Di nuovo il dilemma della scelta: l'illuminazione o la rinascita. Il terzo giorno appare il Buddha della "Saggezza dell'Uguaglianza", circondato da una luce gialla e, insieme, da una luce giallo-blu, simbolo dell'egoismo: se l'anima riconoscerà la luce abbagliante della saggezza sarà liberato, mentre se si farà attirare dalla luce dell'egoismo ricadrà nel mondo. E così via: il quarto giorno incontrerà il Buddha della "Saggezza onnisciente", dal quale emanerà una luce rossa brillante e anche una luce rossastra cupa che è il simbolo della cupidigia. Il quinto le si presenterà il Buddha della "Saggezza che Tutto Compie", emanante una luce verde intenso ed una verde opaco e scuro che simboleggia la gelosia.

Per cinque giorni, dunque, l'anima ha la possibilità di liberarsi e se il defunto aveva praticato in vita la meditazione gli sarà facile riconoscere le luci della saggezza; mentre, se era stato accecato da una delle passioni simboleggiate dalle luci fievoli ed opache, sarà maggiormente attratto da esse perché gli sono famigliari. Il sesto giorno al defunto appare un grande Mandala, un grande disegno-mappa, nel quale sono rappresentati i cinque Buddha della meditazione irradianti le cinque luci della saggezza, attorniate dalle divinità minori che emanano i cinque bagliori impuri delle passioni: all'anima è offerta ancora una possibilità di scelta.

All'anima, che non aveva saputo riconoscere la luce di una rappresentazione parziale della saggezza ottenibile con la meditazione, si presenta un'immagine che in vita dovrebbe aver visto innumerevoli volte rappresentata in tutti i templi del suo paese, e della quale dovrebbe conoscere perfettamente il significato; quell'anima dovrebbe dunque così capire ciò che deve fare. E' un po' come se un cristiano dovesse, dopo aver riconosciuto Gesù Cristo in ogni stazione della *via crucis* che gli fosse mostrata una alla volta, sapere riconoscere il significato globale della Passione e, non essendoci riuscito, possa farlo vedendo un grande quadro che rappresenti tutta la Passione, come un fumetto che culmini con l'immagine del Crocefisso.

Nel settimo giorno, l'ultimo della prima parte del Bardo della Realtà, il grande Mandala del Buddha della meditazione si trasforma in un altro grande Mandala, quello dei "Possessori del Sapere". Questi appaiono abbracciati alle **Daikini**, divinità femminili che in questo Mandala rappresentano i mezzi per ottenere il sapere di cui le singole divinità sono il simbolo. Al centro del Mandala vi è il supremo "Possessore del Sapere che matura i frutti del Karma", il quale registra gli effetti di tutte le azioni. Questa divinità, come gli altri quattro "Possessori del Sapere" che compaiono nei punti cardinali del Mandala, appare danzante e tiene in mano un cranio, come fosse una coppa, pieno di sangue, simbolo dell'energia vitale. Al "Possessore del Sapere che matura i frutti del Karma" è abbracciata la Daikini rossa. All'Est del cerchio del Mandala brilla il "Possessore del Sapere che dimora sulla Terra", abbracciato alla Daikini bianca. Al Sud il "Possessore del Sapere che ha potere sulla durata della vita", abbracciato alla Daikini gialla. All'Ovest il "Possessore del Sapere del Grande Simbolo" è abbracciato alla Daikini rossa. Il Grande Simbolo è raffigurato come l'unione delle due polarità, la maschile e la femminile, e poiché in questo mondo l'unione del maschile e del femminile si realizza attraverso l'atto sessuale, il "Possessore del Sapere" e la Daikini rossa vengono rappresentati mentre stanno unendosi carnalmente. Infine al Nord, appare il "Possessore del Sapere Evoluto" abbracciato alla Daikini verde.

Insieme a queste luci appaiono poi altre divinità (Daikini, eroi, guerrieri) accompagnate da musiche e suoni. Ma nel frattempo comparirà anche la luce azzurra opaca del mondo bruto e di nuovo l'anima si troverà davanti ad una scelta. La comparsa del Mandala dei "Possessori del Sapere" conclude la serie dei primi sette giorni del Bardo della Realtà.

In questa prima settimana all'anima del defunto si sono presentate le divinità calme; nella seconda settimana, invece, l'anima incontrerà le divinità adirate. Sono ancora i **Dhyani-Buddha**, ma si presentano sotto forma di divinità in preda all'ira grondanti sangue, che simboleggiano il processo dell'illuminazione. Per altre sette volte verrà data all'anima la possibilità di liberarsi e, contemporaneamente, essa correrà il pericolo di reincarnarsi.

Il defunto che è riuscito fin qui ad evitare la reincarnazione, ma non è neppure riuscito a farsi illuminare, entra in un altro stato di sospensione, il *Sidpa Bardo*, o stato post-mortem della coscienza della rinascita, durante il quale avrà ancora la possibilità di liberarsi dalla catena delle reincarnazioni, ma per farlo dovrà affrontare varie prove.

In questo Bardo il defunto si trova in un “corpo di allucinazione”, un corpo illusorio ma del tutto simile a quello che aveva da vivo e che, perciò, lo trae in inganno e gli fa credere di essere ancora in vita. Tutto ciò che succede all’anima in questo Bardo è illusione, è come un sogno, e la liberazione avviene proprio quando l’anima capisce che è la sua mente che crea le situazioni e le esperienze nelle quali viene a trovarsi. La più terribile è l’esperienza del giudizio. Il defunto si sdoppia in due geni: quello buono e quello cattivo. Il primo conta le buone azioni, numerandole con ciottoli bianchi; il secondo conta le cattive con ciottoli neri. Il Signore della Morte, guardando nello specchio del Karma, giudica il defunto. Allora tutte le furie che accompagnano questa divinità si scatenano contro il morto, sbranandolo e facendolo a pezzi, e solo se egli si renderà conto che si tratta di un’allucinazione riuscirà ad evitare la rinascita. E così accadrà per tutte le altre situazioni nelle quali si troverà in questo Bardo, che la sua mente, ancora spinta dai desideri terreni, continuerà a fabbricare. “*Abbandona ogni attaccamento, abbandona ogni desiderio*” continua a suggerire il lama-guida, e se il defunto riesce a compiere questo atto di suprema rinuncia, è immediatamente libero. La pratica dello yoga del sogno –come si vedrà più avanti- serve, sostanzialmente, a superare questo Bardo.

Tutto ciò è piuttosto lontano da quanto raccontano coloro che fanno l’esperienza perimortale, la NDE, e potrebbe sembrare, semplicemente, la versione tibetano di ciò che succede quando moriamo, così come i maomettani descrivono una valle dell’Eden, i cristiani il giudizio e il successivo invito al Paradiso, all’Inferno o al Purgatorio e altri popoli i loro paradisi, i loro inferni o i loro purgatori. L’unico confronto possibile sarebbe quello tra la NDE e la prima mezz’ora del *Chyikai Bardo* che, tuttavia, se viene interrotto da una rianimazione, non è un vero *Chyikai Bardo* e la sua brevità non permette il viaggio postmortale che –come si è visto- dura più giorni.

Un confronto più ampio potrebbe esser fatto con l’esperienza dell’iniziazione attraverso assunzioni di *Iboga*, che ha una durata di tre giorni e che, quindi, dovrebbe arrivare fino all’incontro con il Buddha della Saggezza dell’Uguaglianza. Sembra invece che, durante questa esperienza, che è praticamente un coma pilotato, si incontrino divinità appartenenti alla fede religiosa di colui che sta facendo il viaggio, ma varrebbe la pena di confrontare perlomeno gli “schemi” simbolici ed i passaggi da un evento all’altro, tenendo conto che l’assunzione di una sostanza tossica lascia sempre il dubbio che l’esperienza che si sviluppa sia determinata dalla chimica cerebrale e non sia una vera esperienza trascendentale.

In realtà il *Bardo Thödol* lega tra loro, costruendo una straordinaria visione globale, credenze escatologiche ad una conoscenza profonda della struttura della coscienza umana, elementi esperienziali probabilmente derivanti dai racconti di coloro che hanno fatto l’esperienza NDE al significato del sogno e delle credenze religioso/filosofiche ma anche ad esperienze pratiche di controllo degli stati di coscienza del tutto sconosciute alla psicologia occidentale. Per molti il *Bardo Thödol* anziché un manuale per i morti è un testo esoterico per i vivi, che, sotto la metafora del viaggio postmortale, nasconde insegnamenti iniziatici. In ogni caso è senz’altro un testo che dimostra un lavoro secolare, se non millenario, di autoanalisi e di discussioni teologiche, filosofiche e psicologiche su temi che il pensiero occidentale ha trascurato.

Per i buddisti, come è noto, la realtà è illusione e la prima méta che un individuo dovrebbe raggiungere nel corso della vita è la consapevolezza di questa “irrealtà della realtà”. Consapevolezza vuol dire conoscenza vissuta e non credenza culturale, vuol dire esperienza diretta e non informazione di seconda mano, perciò non è molto facile convincersi, neanche per un buddista, che una legnata in testa o fratturarsi una gamba sia un’illusione. Tuttavia è possibile ottenere questa consapevolezza praticando lo “yoga del sogno”, uno yoga speciale che, dapprima,

insegna a “sognare lucido” e cioè a conservare la coscienza della veglia durante i sogni, e poi insegna a controllare e a gestire i sogni stessi.

“Sognare lucido” significa divenire capaci di decidere quale sogno fare, se continuare o interromperlo, se cambiarlo, se farlo durare a lungo, se parteciparvi come protagonista oppure assistervi come uno spettatore, e così via, gestendo, finalmente, la più favolosa casa di produzione cinematografica che possa esistere. Tuttavia, non si tratta di un gioco e dopo essersi divertito (e alla fine, anche annoiato) a immaginare l’appagamento a tutti i suoi desideri, il praticante deve attivare a capire che i sogni originano dalle stesse passioni che guidano le azioni e ispirano le decisioni della vita fisica diurna.

I sogni, infatti, possono essere di due categorie: quelli “karmici” e quelli che originano dalla “chiarezza della mente”. I primi sono appunto i sogni comuni e cioè quelli originati dalle tracce (i semi karmici) che hanno lasciato dentro di noi gli eventi emotivi del passato, da quelli del giorno prima (passato recentissimo) a quelli della giovinezza o dell’infanzia (passato remoto) o a quelli delle vite precedenti (passato remotissimo). Oppure dagli stessi desideri che occupano la mente diurna. Gli altri sono quelli che originano dalla consapevolezza dell’illusorietà della realtà e perciò verranno fatti solo dopo aver raggiunto questa capacità di discernimento. La pratica dello yoga del sogno, quindi, consiste nell’identificare i semi karmici e nell’eliminarli sistematicamente, fino a che non ci siano più sogni casuali e prepotenti che coinvolgono il sognatore senza ch’egli riesca a resistervi.

La consapevolezza dell’illusorietà della realtà arriverà poco a poco, mano a mano che il praticante si renderà conto di quanto, nella vita reale, è legato agli stessi semi causali che gli determinano i sogni, vivendo passivamente una vita guidata non dalle sue scelte e dalle sue volontà, ma dai suoi nuclei di dipendenza, come nel sogno. Questo sottile passaggio psicologico che, raccontato a parole, sembra un esercizio di metafisica, è oggi perfettamente spiegabile anche in termini scientifici occidentali e perciò non è solo un concetto filosofico, ma corrisponde ad una realtà neurofisiologica e neuropsicologica e cioè a come è strutturato e funziona il cervello, nonché a come è strutturata e funziona la coscienza umana.

Qualche decennio fa, infatti la neurobiologia occidentale ha scoperto che emisferi del cervello contengono due coscienze, l’una delle quali risiede nell’emisfero sinistro ed è la coscienza dello stato di veglia, l’altra nell’emisfero destro ed è la coscienza del sogno. Normalmente le due vivono separate e comunicano tra loro solo in modo incompleto, ma comunque in modo tale che noi si abbia il sospetto di essere doppi, ma non la consapevolezza completa, perché le due coscienze predominano alternativamente: o si è svegli (e allora predomina la coscienza dell’emisfero sinistro) o si sogna (e allora predomina la coscienza dell’emisfero destro).

Ora, è evidente come la pratica dello yoga del sogno non faccia altro che portare alla fusione delle due coscienze, con il risultato che non si riuscirà più a capire quale sia il sogno e quale la realtà. La coscienza dell’emisfero sinistro, nello stato di veglia, giudica che una determinata esperienza è stata un sogno solo perché ha “un modello della realtà” diverso da quello del suo gemello di destra. In questa “rappresentazione del mondo” il corpo è pesante, le legnate in testa fanno male, l’erba non può essere altro che verde o, al massimo è gialla; nell’altra, quella del sogno, il corpo può volare, le legnate in testa possono smorzarsi con un “poff” morbido e gommoso, l’erba può essere anche rossa o blu. La nostra coscienza diurna giudica il primo modello “la realtà” e l’altro “l’irrealtà”, quella notturna è convinta del contrario. Perciò esistono due realtà, due modelli del mondo, due possibilità di interpretare gli eventi: tutto fila liscio se le due coscienze restano separate, mentre la loro fusione crea, dapprima un’incertezza su quale sia la vera realtà, e, successivamente, crea la consapevolezza dell’irrealtà della realtà.

Questo secondo passaggio è possibile quando, attraverso il “sognare lucido”, la coscienza della veglia impara a governare il “corpo di sogno”, un corpo immateriale che è molto simile a quello fisico della veglia, perché è dotato degli stessi sensi, ma essendo immateriale, non è soggetto alle leggi che imprigionano quello materiale dello stato di veglia. Quando la coscienza dell’emisfero sinistro si rende conto di poterlo usare per fare tutto ciò che nella “sua” realtà le è impedito dalla

concretezza della materia, ha raggiunto la consapevolezza dell'irrealtà della realtà e impara ad usare nelle due realtà i vantaggi che le offrono i due diversi stati.

Allora può cominciare a fare sogni premonitori, volare, bilocarsi, leggere nelle menti altrui, inserirsi nei sogni di altre persone, studiare, visitare luoghi, incontrare maestri, ricevere insegnamenti, aiutare i bisognosi e, anche, prepararsi alla morte. La coscienza dell'emisfero destro potrà usare il corpo fisico per costruire oggetti pensati nell'altra realtà, oppure potrà usare i poteri della mente onirica per adattarsi meglio alla realtà fisica. Non deve sfuggire il fatto che al di sopra del cervello destro e sinistro emerge un'entità pensante, una sorta di "terza coscienza" che è quella in grado di capire, giudicare e raggiungere l'illuminazione.

Chi, in vita, avrà fatto determinate esperienze interiori, o mediante la meditazione o attraverso la pratica dello yoga del sogno, potrà riconoscere uno degli stati di illuminazione raggiunto durante la meditazione oppure, nell'ultimo stato di Bardo, quello della coscienza della rinascita, potrà riconoscere la fallacia della coscienza umana che inganna la sua mente fabbricando situazioni illusorie che hanno la medesima credibilità dei sogni mentre li si fanno.

Il *Bardo Thödol*, sottilmente, suggerisce che ogni notte, senza rendercene conto, affrontiamo l'esperienza della morte e che, sapendolo, possiamo allenarci a superare il pericolo della reincarnazione. Altrimenti, consumato il corpo fisico nel quale siamo vissuti, ce ne viene dato un altro per ricominciare il ciclo della vita e della sofferenza. Sottilmente il *Bardo Thödol* descrive la struttura della mente e indica nel lavoro sugli stati di coscienza una via grandiosa non solo per morire bene, ma anche per vivere nel pieno possesso delle forze che giacciono nella nostra mente.

La coscienza umana viene paragonata a un cielo coperto dalle nuvole: al di sopra di queste, brilla la luce del sole, ma la coscienza non può riceverla. Le nuvole sono i sogni karmici e gli attaccamenti passionali della vita diurna: quando ce ne libereremo, si potranno ricevere i raggi solari, si potrà raggiungere la chiarezza della mente, si sarà "illuminati".

L'entità pensante che emerge dalla chiarezza della mente è la stessa che affronterà i Bardi postmortali e perciò si capisce l'importanza che in questo sistema di credenze hanno sia la meditazione sia la pratica del sogno lucido. Noi chiameremmo l'entità pensante che si trova al di sopra delle due coscienze emisferiche "anima" oppure "supercoscienza", e ci chiederemmo perché i due pezzi che la compongono debbano nascere separati e perché ciascuno di essi debba avere così paura della morte.

Sicuramente i Tibetani hanno una spiegazione per questi dilemmi, ma io, per il momento, non la conosco.

(*) Conferenza tenuta al quinto Convegno Internazionale "Borderland Experiences. Light and Rebirth: the flight of death in the spiritual traditions of the third millenium", San Marino, 11-13 maggio 2001.