

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RINPOCHE, SOGYAL / Cartea tibetană a vieții și a morții/
Sogyal Rinpoche; trad.: Walter Fotescu; – Ed. a 7-a – București,
Herald, 2022

ISBN 978-973-111-999-1

I. Fotescu, Walter (trad.)

294.321

236.1

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Sogyal Rinpoche

THE TIBETAN BOOK OF LIVING AND DYING

30th Anniversary Edition

© 2002 by Rigpa Fellowship

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of
HarperCollins Publishers

SOGYAL RINPOCHE

Cartea tibetană a vieții și a morții

A 30-A EDIȚIE REVIZUITĂ,

Editată de

PATRICK GAFFNEY și ANDREW HARVEY

Traducere din limba engleză:

WALTER FOTESCU

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Cuvânt înainte de Sanctitatea Sa Dalai Lama	7
Introducere la cea de-a 30-a ediție aniversară	11
Prefață	15

Partea întâi - VIAȚA

I. În oglinda morții	21
II. Nepermanența	33
III. Reflecție și schimbare	47
IV. Natura minții	62
V. Să aducem mintea acasă	77
VI. Evoluție, karma și renaștere	107
VII. Bardo-uri și alte realități	128
VIII. Viața aceasta: bardo-ul natural	138
IX. Calea spirituală	155
X. Cea mai profundă esență	180

Partea a doua - MOARTEA

XI. Sfaturi de suflet pentru a-i ajuta pe muribunzi	203
XII. Compasiunea: nestemata care îndeplinește dorințele	218
XIII. Ajutorul spiritual pentru muribunzi	242
XIV. Practicile pentru moarte	257
XV. Procesul morții	278

Partea a treia - MOARTE ȘI RENAȘTERE

XVI. Fundamentul	295
XVII. Strălucirea lăuntrică	310
XVIII. Bardo-ul devenirii	324
XIX. Ajutorul după moarte	337
XX. Experiența morții clinice: o scară spre cer?	358

Partea a patra - CONCLUZIE

XXI. Procesul universal	379
XXII. Slujitorii păcii	397

Anexe

Anexa 1 - Învățătorii mei	408
Anexa 2 - Întrebări despre moarte	413
Anexa 3 - Două istorisiri	421
Anexa 4 - Două mantre	429
Note	436
Bibliografie selectivă	451
Mulțumiri	460
Despre autor	467
Despre Rigpa	468
Centrele naționale și contacte	470
Programul Rigpa de îngrijire spirituală	473

moarte – și despre viață – am primit-o urmărindu-l pe maestrul meu în timp ce îi călăuzea pe muribunzi cu infinita sa compasiune, înțelepciune și înțelegere.

Mă rog ca această carte să transmită lumii ceva din marea sa înțelepciune și compasiune și ca prin ea și tu, oriunde te-ai afla, să vii în contact cu mintea sa înțeleaptă și să descoperi o legătură vie cu el.

PARTEA ÎNTÂI

Viața

În oglinda morții

Prima experiență legată de moarte am avut-o în jurul vârstei de șapte ani. Ne pregăteam să părăsim platourile răsăritene pentru a călători spre Tibetul central. Samten, unul dintre servitorii personali ai maestrului meu, era un călugăr minunat care fusese foarte bun cu mine în copilărie. Avea o față senină, rotundă și buclăată, întotdeauna gata să zâmbească. Datorită firii sale bune era favoritul tuturor din mănăstire. În fiecare zi maestrul meu împărțea învățături și inițieri și conducea practici și ritualuri. Spre sfârșitul zilei, împreună cu prietenii mei, dădeam câte o mică reprezentație teatrală, reconstituind evenimentele din cursul dimineții. Samten era cel care-mi împrumuta veșmintele purtate dimineața de maestrul meu. Niciodată nu m-a refuzat.

Apoi dintr-odată Samten s-a îmbolnăvit și era limpede că nu va supraviețui. A trebuit să ne amânăm plecarea. Nu voi uita niciodată cele două săptămâni care au urmat. Mirosul greu al morții atârna ca un nor peste toate și de câte ori mă gândesc la zilele acelea, îmi revine și mirosul de atunci. Mănăstirea era saturată de o conștiință intensă a morții. Dar nu era deloc ceva morbid sau înfricoșător; în prezența maestrului meu, moartea lui Samten a căpătat o semnificație specială. A devenit o învățătură pentru noi toți.

Samten zăcea pe un pat de lângă fereastră, într-un mic templu din reședința maestrului meu. Știam că este pe moarte. Din când în când intram și mă așezam lângă el. Nu putea vorbi și eram șocat de schimbarea chipului său, care acum arăta atât de palid și de istovit. Mi-am dat seama că ne va părăsi și că nu-l vom mai vedea niciodată. Am avut un simțământ intens de tristețe și singurătate.

Moartea lui Samten nu a fost una ușoară. Sunetul respirației sale chinute ne urmărea pretutindeni și îi puteam simți mirosul corpului în descompunere. O tăcere copleșitoare domnea în mănăstire,

cu excepția respirației sale. Totul se concentra asupra lui Samten. Și deși era atâta suferință în agonia lui prelungită, vedeam cu toții că în adâncul său avea o pace și o încredere lăuntrică. La început mi s-a părut inexplicabil, dar mai apoi am înțeles: ele veneau din credința și antrenamentul său și din prezența maestrului nostru. Și deși eram trist, știam că dacă maestrul nostru este acolo, toate se vor sfârși cu bine, căci el va fi în stare să-l îndrume pe Samten spre eliberare. Mai târziu am aflat că este visul oricărui practicant să moară în prezența maestrului său și să aibă șansa de a fi călăuzit de el prin moarte.

Pe măsură ce Jamyang Khyentse îl călăuzea cu calm pe Samten prin moarte, îl introducea pe rând în toate stadiile procesului pe care îl traversa. Eram uimit de precizia cunoștințelor maestrului meu, de siguranța și calmul său. Când era el de față, siguranța sa senină ar fi liniștit și persoana cea mai temătoare. Jamyang Khyentse ne dezvăluia acum ce înseamnă neînfricarea lui în fața morții. Nu că ar fi tratat vreodată moartea cu ușurință: ne-a spus adesea că-i este frică de ea și ne-a prevenit să nu o abordăm cu naivitate sau falsă încredere. Și totuși, ce-i permitea să înfrunte moartea cu atâta cumpătare și în același timp cu inima ușoară, într-un mod atât de practic și totodată cu o atât de misterioasă lipsă de grijă? Întrebarea aceasta mă fascina și mă absorbea.

Moartea lui Samten m-a cutremurat. La vârsta de șapte ani am întrezărit pentru prima oară puterea imensă a tradiției de care aparțineam și am început să înțeleg scopul practicii spirituale. Practica îi dăruise lui Samten acceptarea morții, precum și înțelegerea clară a faptului că suferința și durerea pot fi parte a unui proces natural și profund de purificare. Practica îi dăruise maestrului meu cunoașterea completă despre ce este moartea și o tehnică precisă pentru călăuzirea indivizilor prin ea.

După ce Samten a murit, am plecat spre Lhasa, capitala Tibetului, un drum călare de trei luni, cu multe ocolișuri. De acolo ne-am continuat pelerinajul spre locurile sacre din centrul și sudul Tibetului. Acestea sunt lăcașurileenerate ale sfinților, regilor și învățaților care au adus budismul în Tibet începând din secolul al șaptelea. Maestrul meu era emanația multor maestri din toate tradițiile și datorită reputației sale avea parte pretutindeni de o primire entuziastă.

Pentru mine acea călătorie a fost extrem de captivantă și a rămas plină de amintiri frumoase. Tibetanii se trezesc devreme,

pentru a folosi din plin lumina naturală. Ne culcam pe înserat și ne sculam înainte să se crape de ziuă, iar la ivirea zorilor iacii încărcăți cu bagaje porneau deja la drum. La strângerea corturilor, ultimele demontate erau bucătăria și cortul maestrului meu. Un cercetaș mergea înainte ca să aleagă un loc bun de popas, iar în jurul prânzului ne opream și așezam tabăra pentru restul zilei. Îmi plăcea să poposim pe malul unui râu și să ascult sunetul apei, sau să stau în cort și să aud ropotul ploii pe acoperiș.

Eram un grup mic, având cu totul vreo treizeci de corturi. Ziua călăream alături de maestrul meu, pe un cal de culoare galben-aurie. În timpul acesta el mă învăța, îmi spunea povești, practica și compunea practici special pentru mine. Într-o zi, pe când ne apropiam de lacul sacru Yamdrok Tso și zărisem deja sclipirile de turcoază ale apelor sale, un alt Lama din grupul nostru, Lama Tseten, a intrat în agonie.

Moartea lui Lama Tseten mi-a oferit o altă învățătură de neuitat. El a fost tutorele soției spirituale a maestrului meu, Khandro Tsering Chödrön. Ea a fost considerată de mulți cea mai de seamă practicantă spirituală din Tibet, un maestru ascuns care pentru mine a fost o întrupare a devoțiunii, învățându-te prin simplitatea prezenței sale iubitoare. Lama Tseten a fost un caracter de o nesfârșită omenie, asemeni unui bunic. Trecuse de șaiszeci de ani, era destul de înalt și cu părul cărunț și emana o blândețe firească. A fost totodată un practicant desăvârșit al meditației și simplul fapt de a fi în preajma sa îmi dădea un sentiment de pace și seninătate. Uneori mă certa și atunci îmi era frică de el; dar cu toată severitatea sa de circumstanță, nu și-a pierdut niciodată căldura.

Lama Tseten a murit într-un mod extraordinar. Deși era o mânăstire în apropiere, el a refuzat să meargă acolo, zicând că nu dorea să le lase povara unui cadavru. Așa că am făcut popas întinzând corturile în cerc, ca de obicei. Khandro îl îngrijea pe Lama Tseten, căci era tutorele ei. Ea și cu mine eram singurele persoane din cortul său când, deodată, el a chemat-o. Avea un mod afectuos de a o chema „A-mi“, însemnând „copilul meu“, în dialectul său local. „A-mi,“ a spus el cu blândețe, „vino încoace. A sosit clipa. Nu mai am alte sfaturi să-ți dau. Ești minunată așa cum ești: sunt mulțumit de tine. Servește-ți maestrul cum ai făcut-o și până acum.“

Imediat ea a vrut să iasă din cort, dar el a apucat-o de mână. „Unde mergi?“ a întrebat-o. „Mă duc să-l chem pe Rinpoche,“ răspunse ea. „Nu-l deranja, n-are rost“, zâmbi el. „Cu maestrul, lucruri

precum distanța nu există.“ După care și-a ridicat privirea și a murit. Khandro s-a eliberat din strânsoarea lui și s-a repezit afară să-l cheme pe maestrul meu. Eu stăteam acolo, incapabil să mă mișc.

Eram uluit că cineva aflat în pragul morții putea să aibă atâta încredere. Lama Tseten l-ar fi putut avea alături pe maestrul său în persoană ca să-l ajute – lucru la care oricine altcineva ar fi râvnit – dar el nu avea nevoie. Acum înțeleg de ce: el realizase deja prezența maestrului înlăuntrul său. Jamyang Khyentse era mereu împreună cu el, în mintea și în inima sa; niciodată, nici măcar pentru un moment, nu a simțit că ar fi separat de el.

Khandro s-a dus după Jamyang Khyentse.⁽¹⁾ Nu voi uita niciodată cum s-a aplecat ca să intre în cort. A privit fața lui Lama Tseten și, uitându-se în ochii lui, a început să chicotească. Întotdeauna obișnuia să-i spună „La Gen“, „bătrâne Lama“; era un semn al afecțiunii sale. „La Gen“, zise el, „nu rămâne în starea asta!“ El înțelegea, acum îmi dau seama, că Lama Tseten pune în aplicare o anumită formă de meditație în care practicantul își contopește natura minții cu spațiul adevărului, și poate să rămână în acea stare zile întregi, pe măsură ce moare. „La Gen, suntem călători. Suntem pelerini. Vino încoace. Te voi călăuzi eu.“

Am privit încremenit ce s-a întâmplat în continuare și, dacă n-aș fi văzut eu însumi, nu aș fi crezut niciodată. *Lama Tseten a revenit la viață.* După aceea maestrul meu s-a așezat lângă el și l-a însoțit prin *phowa*, practica pentru călăuzirea conștiinței în momentele premergătoare morții. Sunt multe modalități de a săvârși această practică, iar cea folosită atunci a culminat cu rostirea de trei ori de către maestru a silabei „A“. Când a pronunțat primul „A“, l-am auzit pe Lama Tseten acompaniindu-l deslușit. A doua oară, vocea-i era mai puțin distinctă, iar a treia oară a rămas tăcut; murise.

Moartea lui Samten m-a învățat scopul practicii spirituale; moartea lui Lama Tseten m-a învățat că nu este ceva neobișnuit ca practicanții de calibrul său să-și ascundă calitățile remarcabile cât sunt în viață. De fapt, uneori ei și le arată o singură dată: în momentul morții. Am înțeles, chiar copil fiind, că exista o diferență izbitoare între moartea lui Samten și cea a lui Lama Tseten și am realizat că este diferența dintre moartea unui bun călugăr, care a practicat în viață, și moartea unui practicant mult mai avansat. Samten a murit într-un mod obișnuit și în suferință, dar cu certitudinea pe care ți-o dă credința; moartea lui Lama Tseten a fost o demonstrație de măiestrie spirituală.

Curând după funeraliile lui Lama Tseten, am urcat la mânăstirea Yamdrok. Ca de obicei, am dormit alături de maestrul meu, în camera sa și îmi aduc aminte că în noaptea aceea am urmărit tremurul umbrelor aruncate pe ziduri de lămpile cu unt. În timp ce toți ceilalți dormeau adânc, eu am rămas treaz și am plâns toată noaptea. Am înțeles în noaptea aceea că moartea este reală și că eu va trebui de asemenea să mor. Pe când zăceam acolo, gândindu-mă la moarte și la propria mea moarte, din toată tristețea mea a început încet să răsară un sentiment adânc de acceptare și odată cu el hotărârea de a-mi dedica viața practicii spirituale.

Astfel că am început să privesc în față moartea și implicațiile sale de foarte tânăr. Nu mi-aș fi putut imagina pe atunci câte feluri de morți aveau să urmeze, îngrămădite una peste alta. Moartea care a fost pierderea tragică a țării mele, Tibetul, după ocupația chineză. Moartea care este exilul. Moartea de a pierde tot ce familia mea și cu mine am posedat. Familia mea, Lakar Tsang, se numărase printre cele mai bogate din Tibet. Încă din secolul al XIV-lea fusese renumită ca una din cele mai de seamă binefăcătoare ale budismului, susținând învățătura lui Buddha și ajutându-i pe marii maeștri în strădaniile lor.⁽²⁾

Dar moartea cea mai zguduitoare urma abia să vină — cea a maestrului meu Jamyang Khyentse. Pierzându-l, am simțit că mi-am pierdut fundamentul existenței. S-a întâmplat în 1959, anul căderii Tibetului. Pentru tibetani, moartea maestrului meu a fost o a doua lovitură devastatoare. Iar pentru Tibet, a marcat sfârșitul unei ere.

MOARTEA ÎN LUMEA MODERNĂ

Când am venit prima oară în Apus, am fost șocat de contrastul dintre atitudinea față de moarte în care fusesem crescut și cea pe care am găsit-o acolo. Cu toate realizările ei tehnologice, societatea apuseană modernă nu posedă o reală înțelegere a morții, sau a ceea ce se întâmplă în momentul morții, sau după moarte.

Am aflat că astăzi oamenii sunt învățați să nege moartea, spunându-li-se că ea nu este decât anihilare și pierdere. Înseamnă că majoritatea lumii trăiește fie în negarea morții, fie în teroarea ei. Chiar a vorbi despre moarte se consideră a fi ceva morbid și mulți cred că simpla ei menționare riscă să o atragă asupra noastră.

Alții privesc moartea cu un optimism naiv, nepăsător, crezând că, dintr-un motiv necunoscut, în cazul lor ea va decurge cu bine și că nu există niciun motiv de îngrijorare. Când mă gândesc la ei, îmi amintesc de spusele unui maestru tibetan: „Oamenii fac adesea greșeala de a avea o atitudine frivolă în fața morții și a gândi: «Ei bine, moartea li se întâmplă tuturor. Nu e mare lucru, e ceva natural. Va fi în regulă». E o teorie frumoasă, până ajungi în pragul morții.”⁽³⁾

Din aceste două atitudini, una privește moartea ca pe ceva de care trebuie să fugi iar cealaltă ca pe un lucru care va decurge de la sine. Cât de departe sunt amândouă de înțelegerea adevăratei semnificații a morții!

Toate marile tradiții spirituale ale omenirii, incluzând bineînțeles creștinismul, ne-au spus clar că moartea nu este sfârșitul. Toate au transmis viziunea unei vieți viitoare care conferă vieții de acum o semnificație sacră. Dar în pofida învățăturilor lor, societatea modernă este în mare măsură un deșert spiritual în care majoritatea oamenilor își închipuie că *viața aceasta* este tot ce există. Fără o credință reală sau autentică într-o viață viitoare, viețile lor sunt lipsite de orice semnificație ultimă.

Mi-am dat seama că efectele dezastruoase ale negării morții merg cu mult dincolo de individ: ele afectează întreaga planetă. Fundamental convinși că viața aceasta este singura, oamenii moderni nu au dezvoltat nicio viziune pe termen lung. Astfel că nimic nu-i reține să jefuiască planeta pentru scopurile lor imediate și să trăiască într-un mod egoist, ce s-ar putea dovedi fatal pentru viitor. De câte avertismente mai avem oare nevoie, precum acesta al fostului ministru brazilian al mediului, responsabil de pădurile ecuatoriale ale Amazonului?

Societatea industrială modernă este o religie fanatică. Demolăm, otrăvim și distrugem toate sistemele vii de pe pământ. Semnăm niște polițe pe care copiii noștri nu vor fi în stare să le plătească ...Ne purtăm de parcă am fi ultima generație de pe planetă. Fără o schimbare radicală în inimă, minte și viziune, pământul va sfârși precum Venus, pârjolit și mort.⁽⁴⁾

Frica de moarte și ignorarea vieții viitoare alimentează acea distrugere a mediului care ne amenință pe toți. Nu este cu atât mai tulburător că oamenii nu sunt învățați ce este moartea, sau cum să moară? Sau că nu li se dă nicio speranță în ce se află după moarte, și astfel în realitatea din spatele vieții? Ce ironie mai mare decât că

tinerii primesc o educație atât de înaltă în orice domeniu, mai puțin cel care reprezintă cheia sensului vieții și poate chiar a supraviețuirii noastre?

M-a intrigat adesea cum unii maeștri budiști pe care îi cunosc pun o întrebare simplă celor care li se adresează pentru învățatură: Crezi într-o altă viață după viața aceasta? Nu sunt întrebați dacă cred în ea ca într-o aserțiune filozofică, ci dacă o simt adânc în inima lor. Maestrul știe că dacă oamenii cred într-o viață viitoare, întreaga lor perspectivă asupra vieții prezente va fi diferită și ei vor avea un simț distinct al responsabilității și moralității personale. Ceea ce maeștrii trebuie să bănuiesc este pericolul ca niște oameni lipsiți de credința fermă într-o viață viitoare să creeze o societate fixată asupra unor rezultate pe termen scurt, fără a se gândi prea mult la consecințele acțiunilor lor. Să fie oare acesta principalul motiv pentru care am creat o lume brutală precum cea în care trăim, o lume cu prea puțină compasiune autentică?

Uneori mă gândesc că țările cele mai îmbelșugate și mai puternice din lumea dezvoltată seamănă cu tărâmul zeilor descris în învățăturile budiste. Se spune despre zei că trăiesc într-un lux fabulos, desfătându-se cu toate plăcerile imaginabile, fără nicio preocupare pentru dimensiunea spirituală a vieții. Toate par să meargă bine până se apropie moartea și apar semnele neașteptate ale descompunerii. După care soțiile și iubitele zeilor nu îndrăznesc să se mai apropie de ei, ci doar le aruncă flori de la distanță, rugându-se când și când să renască tot ca zei. Nicio amintire a fericirii sau confortului lor nu-i mai poate feri acum de suferința pe care o îndură, ci doar o fac și mai cruntă. Astfel că zeii muribunzi sunt lăsați să moară singuri în mizerie.

Soarta zeilor îmi amintește de felul cum sunt tratați astăzi bătrânii, bolnavii și muribunzii. Societatea noastră este obsedată de tinerețe, sex și putere și evităm bătrânețea și descompunerea. Nu este îngrozitor că-i dăm la o parte pe bătrâni atunci când viața lor de muncă s-a sfârșit și nu mai sunt utili? Nu este tulburător că-i azvâlim în azilurile de bătrâni, unde ei mor singuri și părăsiți?

Nu este de asemenea timpul să adoptăm o altă viziune și despre cei suferinzi de boli incurabile precum cancerul sau SIDA? Am cunoscut numeroși oameni care au murit de SIDA și am văzut cât de des erau tratați ca niște proscrisi, chiar și de prietenii lor, și cum stigmatul atașat bolii îi ducea la disperare, făcându-i să simtă că viața lor este dezagustătoare și că în ochii lumii ea deja s-a sfârșit.

Chiar atunci când o persoană pe care o cunoaștem sau iubim este pe moarte, prea adesea constatăm că nu avem habar cum s-o ajutăm; iar după ce a murit, nu suntem încurajați să ne gândim la viitorul persoanei moarte, în ce fel el sau ea vor continua să existe, sau cum i-am putea noi ajuta mai departe. De fapt, orice tentativă de a gândi în acest sens riscă să fie scoasă din discuție ca absurdă și ridicolă.

Toate acestea ne arată, cu o claritate dureroasă, că acum mai mult ca niciodată este nevoie de o schimbare a atitudinii noastre în fața morții și a celor aflați pe moarte.

Din fericire, mentalitățile încep să se schimbe. Instituția azilurilor, de exemplu, face o lucrare minunată prin acordarea de îngrijiri fizice și afective. Îngrijirea fizică și afectivă nu este însă de ajuns; oamenii care mor au nevoie de dragoste și îngrijire, dar au totodată nevoie de ceva mai profund. Au nevoie să descopere o semnificație reală a morții, și a vieții. Fără asta, cum am putea să le dăm mângâierea finală? Ajutorul dat unui muribund trebuie să includă posibilitatea îngrijirii spirituale, căci doar prin cunoaștere spirituală putem cu adevărat înfrunța – și înțelege – moartea.

Sunt încurajat de modul cum, în ultimii ani, întregul subiect al morții și al procesului morții a fost deschis în Apus de pionieri precum Elisabeth Kübler-Ross și Raymond Moody. Examinând în profunzime modul cum ne îngrijim de muribunzi, Elisabeth Kübler-Ross a arătat că o dragoste necondiționată și o atitudine mai luminată pot să facă din moarte o experiență senină, chiar transformatoare. Studiile științifice dedicate numeroaselor aspecte diferite ale experienței morții clinice care au urmat curajoasei lucrări a lui Raymond Moody au oferit omenirii o speranță vie și solidă că viața nu se încheie odată cu moartea și că există într-adevăr o „viață după viață“.

Din păcate, unii nu au înțeles semnificația completă a acestor revelații despre moarte și procesul morții. Ei au mers la extrema de a proslăvi moartea și am auzit de cazurile tragice ale unor tineri care s-au sinucis deoarece credeau că moartea este ceva minunat și o evadare din viața lor deprimantă. Dar fie că ne temem de ea și refuzăm s-o privim în față, fie că o romanțăm, moartea este trivializată. În privința morții, disperarea și euforia sunt deopotrivă o evaziune. Moartea nu este nici deprimantă, nici exaltantă; este pur și simplu un fapt al vieții.

Ce trist este că cei mai mulți dintre noi începem să apreciem viața numai când suntem pe punctul de a muri! Mă gândesc adesea

la cuvintele marelui maestru budist Padmasambhava: „Cei care-și închipuie că au timp din belșug încep să se pregătească numai la apropierea morții. Atunci ei sunt răvășiți de păreri de rău. Dar nu este oare mult prea târziu?“ Ce comentariu mai descurajant despre lumea modernă s-ar putea face decât că majoritatea oamenilor mor nepregătiți pentru moarte, așa cum au trăit nepregătiți pentru viață?

CĂLĂTORIA PRIN VIAȚĂ ȘI PRIN MOARTE

Conform înțelepciunii lui Buddha, ne putem folosi cu adevărat viața ca să ne pregătim pentru moarte. Nu trebuie să așteptăm ca moartea dureroasă a cuiva apropiat sau șocul unei boli fatale să ne oblige să ne examinăm viața. Nici nu suntem condamnați să părăsim viața cu mâinile goale pentru a întâlni necunoscutul. Putem începe, aici și acum, să găsim o semnificație vieții noastre. Putem face din fiecare moment o oportunitate de a ne schimba și a ne pregăti – din toată inima, riguros și cu o minte împăcată – pentru moarte și eternitate.

În concepția budistă, viața și moartea sunt văzute ca un întreg, în care moartea este începutul unui alt capitol al vieții. Moartea este o oglindă în care se reflectă toată semnificația vieții.

Viziunea aceasta este centrală pentru învățăturile multora din cele mai vechi școli ale budismului tibetan. Mulți dintre voi veți fi auzit de *Cartea tibetană a morților*. Ce caut eu să fac în cartea de față este să explic și să extind *Cartea tibetană a morților*, pentru a include nu doar moartea ci și viața, și pentru a completa în detaliu întreaga învățătură din care *Cartea tibetană a morților* este doar o parte. În această minunată învățătură găsim ansamblul vieții și al morții prezentat laolaltă ca o serie de realități tranziționale în continuă schimbare cunoscute sub numele de *bardo*. Cuvântul „bardo“ este folosit de obicei pentru a desemna starea intermediară dintre moarte și renaștere, dar în realitate bardo-urile apar neconținut de-a lungul vieții și al morții și sunt puncte de legătură în care posibilitatea eliberării, sau a iluminării, este intensificată.

Bardo-urile sunt oportunități deosebit de prielnice pentru eliberare, deoarece există – învățăturile ne-o dovedesc! – anumite momente mult mai puternice decât altele și mult mai încărcate de