

Lama Lhanang Rinpoche
Mordy Levine

Cartea tibetană
a morților
pentru începători

Ghid pentru viața de aici
și de dincolo

Traducere din limba engleză
Ana-Maria Datcu

Tibetan Book of the Dead for Beginners

Copyright © 2023 Rinpoche Lama Lhanang and Mordy Levine. This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

Copyright © 2024 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Iuliana Leonti

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LAMA LHANANG, rinpoche

Cartea tibetană a morților pentru începători: ghid pentru viața de aici și de dincolo / Lama Lhanang Rinpoche, Mordy Levine; trad. din lb. engleză de Ana-Maria Datcu. - București: For You, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-768-1

I. Levine, Mordy

II. Datcu, Ana-Maria (trad.)

Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru lucrarea „Cartea tibetană a morților“ pentru începători	5
Introducere	13
Capitolul 1 Karma – cum trăim, așa murim	21
Capitolul 2 Ce moare și ce renaște	27
Capitolul 3 Conștiința noastră după moarte	37
Capitolul 4 Influențarea următoarei noastre renașteri	45
Capitolul 5 Începe de unde ești acum	51
Capitolul 6 Sprijinirea celor dragi pe măsură ce se apropie de moarte	63
Capitolul 7 Practici pe măsură ce moartea se apropie	75
Capitolul 8 Sprijinirea muribunzilor de la distanță	83
Capitolul 9 Cum să ne sprijinim pe noi înșine la sfârșitul vieții	87
Capitolul 10 Timpul imediat după moarte	89
Capitolul 11 Sfaturi esențiale pentru o viață plină de bucurie și o moarte pașnică	93
Anexa A Practici pentru a dezvolta compasiunea și înțelepciunea	97
Anexa B <i>Cartea tibetană a morților</i> – Rezumat	107
Resurse	111
Mulțumiri	113
Despre autori	115

Introducere

Nimeni nu știe când ne va veni sfârșitul. Fie că murim singuri sau înconjurați de cei dragi, pe neașteptate sau după o boală lungă, după o viață îndelungată sau una mai scurtă, mulți oameni par să fie nepregătiți pentru momentul morții.

În perioada în care am scris această carte, pandemia de COVID-19 cuprinsese întreaga lume. Milioane de oameni au murit la nivel global – peste 1 milion doar în Statele Unite, unde locuim noi, autorii cărții de față, mulți dintre ei pierzându-și viața singuri, în spitale, fără alinarea oferită de prezența familiei sau a celor dragi.

Pandemia de COVID-19 ne reamintește într-un mod dureros că nu contează religia, statutul economic sau punctele noastre de vedere asupra oricărui subiect. În final, suntem cu toții la fel. Nimeni nu dorește suferință. Cu toții ne naștem. Cu toții murim.

În culturile occidentale contemporane, moartea este un subiect abordat cu teamă. Ne ferim pe noi înșine și pe copiii noștri de orice discuție semnificativă despre sfârșitul

vieții sau despre ceea ce se întâmplă după moarte. Moartea este ceva înfricoșător, de care ne temem, iar discuția despre ea generează disconfort. Rareori este discutată deschis și onest.

Medicina și tehnologia occidentale ne îmbunătățesc starea de sănătate și ne pot salva viața în momente critice. Din păcate, uneori sunt folosite pentru a amâna inevitabilul, cu prețul unei suferințe emoționale inutile pentru pacient și familie.

În multe culturi orientale contemporane, bătrânii trăiesc în mijlocul comunității și al familiei. Sunt respectați, susținuți și rămân parte din țesătura comunității. Îmbătrânesc și mor acasă, înconjurați de cei dragi.

În cultura occidentală de azi, bătrânii sunt adesea plasați în cămine de bătrâni, unde familia îi vizitează ocazional. Sunt lăsați să-și încheie viața alături de îngrijitori profesioniști, în timp ce familia se grăbește să fie alături de ei doar în ultimele clipe – cu teamă, stres și fără cunoștințele necesare pentru a-i sprijini adecvat.

Indiferent cum și unde ne petrecem ultimii ani și indiferent dacă vedem moartea apropiindu-se sau nu, ea ne va atinge pe toți. Dar nu trebuie să ne fie frică.

Cum murim

Procesul morții este unic pentru fiecare dintre noi. Nu există o formulă universală despre cum „ar trebui” să moară cineva sau ce înseamnă o „moarte bună”. Experiența morții este diferită pentru fiecare individ și familie. Următoarele studii de caz ilustrează aceste diferențe.

Terapie intensivă

„Mama a ajuns la Terapie intensivă acum trei săptămâni, în miezul nopții. Cine ar fi putut anticipa sau pregăti acest moment? Slăbită și fragilă, este conștientă de ceea ce se întâmplă, dar nu mai poate vorbi. Din discuțiile anterioare, știam că dorința ei era să moară acasă. Acum, mama este înconjurată de aparate care bipăie, tuburi și personal medical. Fără aceste aparate, nu ar mai fi în viață. Știm cu toții că zilele îi sunt numărate. Ne dorim să o ajutăm să moară liniștită, fără durere fizică sau emoțională. Cum putem face asta acum?”

Acasă

„Soțul meu și-a prelungit viața ani de zile prin medicamente, meditație și exerciții fizice blânde. Moartea, care părea cândva îndepărtată, a devenit o realitate apropiată. Ne-am încetinit ritmul și ne-am concentrat pe liniște și pace, astfel încât să treacă Dincolo înconjurat de familie și de lucrurile dragi. Într-o zi, după ce i-am recitat poezia preferată, a închis ochii. Am știut că sufletul său, oriunde s-ar fi dus, a plecat împăcat și fără regrete.”

Pierdere bruscă

„Sora noastră trăia mereu pe grabă. Încă din copilărie, făcea totul pe repede-înainte. Accidentul ei de mașină a fost doar o prelungire a modului ei de a trăi. Într-o clipă era sora noastră plină de viață, iar în clipa următoare nu mai era. Am aflat din raportul poliției că a fost conștientă câteva ore înainte de a muri din cauza unei contuzii severe. Nu am avut ocazia să-i spunem cât de mult am iubit-o.”

Aceste experiențe sunt revelatoare. Chiar dacă nu ai fost niciodată alături de cineva care moare, te asigurăm că trăirea acestor momente este mult mai intensă și prelungită decât ți-ai putea imagina. Aceasta este realitatea.

Suntem foarte norocoși că, odată cu extinderea îngrijirii paliative, cei dragi pot muri înconjurați de iubire și compasiune. Putem învăța atât de multe de la îngerii care oferă îngrijire paliativă și care au grijă de cei dragi la sfârșitul vieții.

Este posibil ca moartea să fie un eveniment de celebrare și întărire? Este posibil să ne bucurăm de viața noastră și, ca urmare, să fim mai bine pregătiți pentru moarte pe măsură ce ea se apropie? *Ce-ar fi dacă moartea ar deveni cu adevărat o parte din ciclul vieții?*

„*Cartea tibetană a morților*“ pentru începători împărtășește înțelepciunea străveche despre moarte din perspectiva budismului tibetan, făcută accesibilă cititorilor de astăzi – fie că sunt budiști sau nu. Învățând să recunoaștem realitatea morții, putem să trăim mai împlinitor, să murim cu mai multă liniște și să-i sprijini pe cei dragi să facă același lucru. În această carte, sperăm să împărtășim această promisiune cu tine.

O viziune tibetană asupra morții

Budismul este foarte bine echipat ca să ne pregătească pentru moarte. Budiștii știu că felul în care trăim constituie și felul în care vom muri. În budismul tibetan, perspectiva morții este recunoscută în practicile zilnice, rugăciuni și învățături care ne motivează să trăim o viață

etică și fericită. Și, trăind cu bucurie și bunătate, putem aborda moartea cu încredere și ușurință.

Budiștii aspiră ca moartea să fie un proces lin, natural și pașnic, pe măsură ce tranzităm spre următoarea noastră experiență post-viață. Pentru a realiza acest lucru, este nevoie de practică în timpul vieții – practică sub forma meditației, contemplației și acțiunii abile, sub îndrumarea unui maestru budist calificat.

Când studiezi moartea, ea poate fi un eveniment transformator și eliberator. Dacă nu o faci, ea poate fi ceva foarte dificil din punct de vedere emoțional.

Gândurile lui Dalai Lama despre moarte

Sanctitatea Sa al 14-lea Dalai Lama abordează frecvent subiectul morții în învățăturile sale.¹ El arată:

Ca budist, privesc moartea ca pe un proces normal, o realitate pe care o accept că se va întâmpla atât timp cât rămân în această existență pământească. Știind că nu pot scăpa de ea, nu văd rostul în a-mi face griji. Tind să mă gândesc la moarte ca la schimbarea hainelor când sunt vechi și uzate mai degrabă decât ca la un sfârșit absolut. Totuși, moartea este imprevizibilă: nu știm când sau cum va avea loc. Deci este logic să ne luăm anumite precauții înainte ca aceasta să se întâmple efectiv.

¹ Vezi cărțile semnate de Dalai Lama apărute la Editura For You: *Autobiografia mea spirituală, Înțelepciune străveche pentru lumea modernă, Forța budismului* (împreună cu Jean-Claude Carrière) și *Înima meditației*. (n.ed.)

Dalai Lama se pregătește pentru momentul morții și, ca rezultat, nu își face griji în privința ei. Suntem pe deplin de acord cu părerea lui că ne putem pregăti pentru ea și, prin această pregătire, putem învăța să o acceptăm. În această carte, îți vom arăta cum putem lucra cu starea noastră de spirit acum, cum să trăim o viață plină de sens și, în momentul morții, cum să aducem o renaștere fericită.

Cartea tibetană a morților

Printre numeroasele texte budiste care abordează sfârșitul vieții, unul dintre cele mai citite, predate și discutate este *Cartea tibetană a morților*. Cercetătorii cred că a fost compusă în secolul al VIII-lea de marele maestru budist Padmasambhava și apoi descoperită în Tibetul Central în secolul al XIV-lea.

Textul descrie practici care îl pregătesc pe practicantul budist pentru experiența care ne așteaptă din momentul în care începem să murim până când renaștem. Pe măsură ce devenim mai pricepuți în această pregătire, crește nivelul nostru de încredere în timpul vieții și în procesul de pregătire pentru moarte. Prin aceste practici, experimentăm și sentimentul de calm, compasiune și înțelepciune.

Când includem în viața noastră de zi cu zi practicile descrise de acest mare maestru, perspectiva morții poate fi privită ca o oportunitate de a deveni mai puternici.

Lama Lhanang le-a predat practicile din *Cartea tibetană a morților* multor oameni din întreaga lume și a fost martor la impactul puternic al acestor învățături în viața lor – și în viața celor dragi. Textul complet *Cartea tibetană a morților* este disponibil pe scară largă, dar pentru

cititorul care nu este avansat în practica budistă el pare ezoteric și inaccesibil. Cartea de față se bazează pe conceptele împărtășite în *Cartea tibetană a morților* pentru a face învățăturile disponibile oricui este curios în privința lor, oricui este suficient de curajos să trăiască viața din plin și să se pregătească pentru sfârșitul ei.

Anexa A prezintă un scurt rezumat al tipurilor de practici găsite în *Cartea tibetană a morților*, dar nu vei găsi textul său original complet în această carte. În schimb, vei găsi învățături extrase din inima sa, testate de-a lungul generațiilor și continentelor și oferite cu intenția de a ușura suferința și de a aduce mai multă bucurie și pace.

Cartea tibetană a morților ne oferă o descriere a tuturor fazelor pe care ființele umane le experimentează în ciclul naștere-viață-moarte-Viața-de-Apoi. Ea introduce conceptul de natură *buddha* – natura de bază și fundamentală a tuturor ființelor simțitoare. Și, în cele din urmă, marele maestru Padmasambhava introduce multe vizualizări, rugăciuni și practici pe care practicanții avansați le pot folosi pentru a ghida o persoană muribundă prin procesul morții și al Vieții de Apoi, pentru a se asigura că astfel conștiința sa are parte de o renaștere de bun augur sau merge în Țara Pură.

Oferim această carte pentru începători despre practicile și învățăturile budiste legate de viață și moarte, bazată pe *Cartea tibetană a morților*, astfel încât oricine este interesat să poată atinge calmul și încrederea pe măsură ce moartea se apropie de el sau de cineva drag.

Și, la fel de important, oricine poate folosi aceste învățături pentru a fi mai fericit în timpul vieții. Această carte este scrisă pentru a ne ghida să ne trăim viața cu bucurie. Rezultatul firesc va fi ca apoi să murim în pace.