

**SADHGURU**

**Moartea** : ghidul unui yoghin pentru viață, moarte și ceea ce urmează / Sadhguru. - București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-483-4

2

Traducător: **Bogdan Ghiurco**  
Redactor: **Crenguța Nicolae**  
Grafician copertă: **Teodora Savu**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

**DEATH: Only for Those Who Shall Die – a Yogi's Guide to Living, Dying, and Beyond**

Copyright © 2025 by Sadhguru

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

All rights reserved

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată sau reprodusă fără acordul editurii.

**Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

# MOARTEA

Ghidul unui yoghin pentru  
viață, moarte și ceea ce  
urmează

## SADHGURU

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

## CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i> Lovitură mortală	7
<b>PARTEA I VIAȚA ȘI MOARTEA ÎNTR-O SUFLARE</b>	<b>17</b>
CAPITOLUL 1 Ce este moartea?	19
CAPITOLUL 2 Procesul morții	39
CAPITOLUL 3 Calitatea morții	73
CAPITOLUL 4 Putem păcăli moartea?	107
CAPITOLUL 5 Mahasamadhi	131
<b>PARTEA A II-A NOBLEȚEA MORȚII</b>	<b>153</b>
CAPITOLUL 6 Cum să te pregătești pentru o moarte bună	155
CAPITOLUL 7 O mână de ajutor pentru cei ce mor	201
CAPITOLUL 8 O mână de ajutor pentru cei dezîntrupăți	237
CAPITOLUL 9 Despre durere și doliu	275
<b>PARTEA A III-A VIAȚA DE DUPĂ MOARTE</b>	<b>303</b>
CAPITOLUL 10 Viața unui duh	305
CAPITOLUL 11 Enigma reîncarnării	331
CAPITOLUL 12 Runda finală	373
<i>Glosar</i>	383
<i>Despre autor</i>	393

LBRIS

We know  
books

PARTEA I

## VIAȚA ȘI MOARTEA ÎNTR-O SUFLARE

MOARTEA

*Viața și moartea trăiesc  
deopotrivă în mine  
Niciodată nu le-am pus una  
deasupra celeilalte  
Când cineva e departe, ofer viață  
În apropiere, doar moarte aduc  
În moartea celor limitate  
Va fi nemurișea  
Cum să le spun nebunilor  
Despre răul meu neînținat.*

## CAPITOLUL 1

**Ce este moartea?**

Moartea este întrebarea fundamentală. Cu toate acestea, unii oameni o ignoră, o evită și trăiesc în ignoranță pentru că, în numele religiei, au fost răspândite în lume tot felul de povești idioate.

**MOARTEA: ÎNTREBAREA FUNDAMENTALĂ**

Știi că într-o zi vei muri? O, îți doresc o viață lungă, dar oricum ar fi, într-o zi vei muri. În viața ta există multe lucruri incerte. Nu știm dacă te vei căsători, dacă vei avea un loc de muncă sau dacă vei reuși în ceea ce îți propui. Dar un lucru este cert: într-o zi vei ajunge în mormânt! Una dintre cele mai mari iluzii ale oamenilor este să privească moartea ca pe un fenomen îndepărtat, care îi afectează doar pe ceilalți. Știai că dintre oamenii care erau ieri în viață în toată lumea, astăzi aproximativ 160 000 nu mai sunt? În fiecare secundă, două persoane mor. Iar într-o zi, același lucru ni se va întâmpla și nouă. Nu e nevoie de studii aprofundate, de inteligență sau de educație pentru a înțelege acest adevăr. Este o cunoaștere sădită în fiecare dintre noi. Și totuși, trăim ca și cum contractul nostru cu

viața ar fi pe termen nelimitat. Ideea este redată cel mai bine în epopeea hindusă *Mahabharata*.

Cei cinci prinți Pandava care sunt protagoniștii poveștii se rătăcesc în pădure. Înfometati și însetați, caută disperati apă și mâncare pe dealurile din apropiere. Descoperă un lac, dar când încearcă să bea, sunt opriți de un *yaksha*, o ființă celestă sub formă de cocor alb, care le cere să-i răspundă mai întâi la întrebări. Ignorând avertismentul unei simple păsări, prinții încearcă pe rând să bea din lac și mor pe loc. Doar Yudhishtira, cel mai mare dintre ei, rămâne în viață. Cu modestia și virtutea care îl caracterizează, Yudhishtira își înfruntă setea și intră în dialog cu *yaksha*, care îl bombardează cu întrebări despre sensul vieții, una dintre acestea fiind: „Care este cea mai mare minune a vieții?” Yudhishtira răspunde imediat: „În fiecare clipă, sute și mii de ființe mor, dar omul, în nebunia sa, se crede nemuritor și nu se pregătește pentru moarte. Aceasta este cea mai mare minune a vieții.” Mulțumit de răspuns, *yaksha* îi permite să bea din lac și le redă viața fraților săi. Aceste evenimente au avut loc acum 5 000 de ani, dar de atunci percepția umană asupra morții a rămas aproape neschimbată.

Moartea este o problemă fundamentală. De fapt, ea este mult mai aproape de noi decât o arată statisticile pe care le citim. Moartea se manifestă în corpul nostru în fiecare clipă la nivelul celulelor și al organelor. Astfel, printr-o simplă analiză internă, medicii ne pot determina vârsta. De fapt, moartea a început în interiorul nostru chiar înainte să ne naștem. Doar ignoranța și lipsa de conștientizare ne fac să credem că moartea este un eveniment îndepărtat. Conștientizând, realizăm că atât viața, cât și moartea se desfășoară în fiecare moment. Respirând într-un mod puțin mai conștient constatăm că fiecare inspirație înseamnă viață și fiecare expirație – moarte. La naștere, primul gest al nou-născutului este respirația,

primul său contact cu aerul. Ultimul nostru gest în viață va fi expirația. Dacă expiri acum și nu inspiri din nou, vei muri. Pentru a înțelege asta, expiră, ține-te de nas și nu trage aer în piept. În scurt timp, fiecare celulă va urla disperată după viață. Viața și moartea se întâmplă tot timpul. Ele coexistă, în mod inseparabil, în fiecare respirație. Această relație depășește simpla respirație. Respirația este doar un sprijin; adevăratul proces este însăși energia vitală, *prana*, care guvernează existența fizică. Dacă stăpânește *prana*, omul poate trăi fără respirație perioade îndelungate. Respirația este o necesitate mai urgentă decât hrana și apa, dar se încadrează în aceeași categorie cu ele.

Moartea este un aspect fundamental, pentru că un singur eveniment minor poate face ca mâine dimineată să nu mai fii. De fapt, nici măcar nu trebuie să aștepti până mâine – un eveniment minor te poate face să pieri chiar în clipa următoare. Dacă ai fi ca celelalte creaturi, poate că nici nu ți-ai pune asemenea întrebări, dar fiind înzestrat cu inteligență umană, cum poți să ignori un aspect atât de crucial al vieții tale? Cum poți să-l eviți și să trăiești ca și cum ai fi nemuritor? Cum este posibil ca, după milioane de ani de existență, noi, oamenii, să nu știm încă nimic despre moarte? De fapt, nici despre viață nu știm prea multe. Cunoaștem toate detaliile superficiale ale existenței, dar ce știm cu adevărat despre viața ca atare?

În esență, este așa pentru că ai pierdut din vedere cine ești cu adevărat în acest Univers. Dacă sistemul nostru solar ar dispărea mâine-dimineată, nimeni din Cosmosul acesta nu ar remarca. Este insignifiant, un simplu fir de praf. Iar în acest fir de praf, Planeta Pământ este un microfir de praf. Orașul în care trăiești este și mai mic, un super-microfir de praf. Și în mijlocul acestui infinit, tu te consideri o persoană importantă. Asta este o problemă serioasă. Dacă ți-ai pierdut complet perspectiva

asupra vieții, cum poți înțelege ceva despre natura vieții sau a morții?

Unul dintre motivele pentru care oamenii pot ignora moartea și pot continua să trăiască în ignoranță este pur și simplu faptul că societatea și religiile lumii au răspândit tot felul de povești idioate despre viață și moarte. Au creat explicații ridicole, copilărești, pentru orice. „Cum m-am născut?” „Te-a adus barza.” „Unde vei merge după?” „În rai.” Această explicație este foarte simplă, dar absurdă. Măcar de-ar fi ales un mijloc de transport mai eficient decât o barză. Berzele migrează doar într-o anumită perioadă a anului, așa că toți copiii ar trebui să se nască într-un singur anotimp! Mai mult, dacă oamenii sunt atât de siguri că vor ajunge în rai după moarte, îi întreb: „De ce vă amânați plecarea? De ce nu plecați chiar acum?” Toate aceste povești caraghioase au anihilat curiozitatea naturală a omului față de viață și moarte. Dacă nu ar fi fost așa, simpla curiozitate – ca să nu mai vorbim despre suferința vieții – le-ar fi dat multora un imbold puternic de a căuta răspunsuri la această întrebare fundamentală.

## FIREA MURITOARE

Oamenii cred că dacă se gândesc mereu la Dumnezeu vor deveni spirituali. Dar nu este deloc așa. Dacă te gândești constant sau crezi în Dumnezeu, nu vei face ceea ce trebuie, doar vei crede că vei obține rezultate bune. Nu vei învăța pentru examen, doar vei fi convins că vei ajunge primul în clasă datorită rugăciunii tale. Oamenii care gândesc astfel devin mai îndrăzneți decât alții în fața vieții, pentru că simt că au sprijinul divin. De fapt, cele mai violente fapte de pe planeta noastră au fost întotdeauna comise de oameni care au crezut că Dumnezeu

este de partea lor. „Dumnezeu este cu mine” îți dă o încredere nouă – și asta poate fi foarte periculos. Dacă aceasta este percepția ta despre Dumnezeu, nu vei ajunge să fii spiritual – ci mai degrabă insolent și nechibzuit.

Odată, într-un cartier trăiau doi băieți – doi băieți foarte energici. De obicei, băieții foarte energici dau mereu de bucluc. La fel s-a întâmplat și cu cei doi. Părinții lor erau îngrozitor de rușinați pentru că întreaga comunitate discuta despre copiii lor. Neștiind ce să facă, au decis să-i ducă la preotul paroh pentru a-i corecta. Fiindcă băieții erau prea greu de controlat împreună, părinții au hotărât să-i ducă separat. L-au dus mai întâi pe băiatul cel mic, l-au pus pe scaun în biroul preotului și au plecat. Preotul a intrat cu veșmintele sale lungi și a început să se plimbe prin cameră, cu o față gravă. Băiatul stătea acolo, cu ochii mișcându-se rapid, ca într-un joc de ping-pong.

În timp ce se plimba prin încăpere, preotul și-a pus la punct un plan. S-a gândit: „Dacă îi voi reaminti acestui băiat că Dumnezeu este în el, toate năzbâtiile lui vor înceta.” Așa că s-a oprit brusc și, cu glas tunător, l-a întrebat pe băiat: „Unde este Dumnezeu?” Băiatul a rămas uimit. A început să se uite în jur, crezând că Dumnezeu trebuie să fie pe undeva prin biroul preotului. Văzând că băiatul nu înțelege, preotul s-a gândit să-i ofere un indiciu că Dumnezeu este în el. S-a aplecat peste masă și, arătând spre el, a spus din nou cu glas tunător: „Unde este Dumnezeu?” Băiatul, și mai nedumerit, s-a uitat sub masă. Preotul a văzut că băiatul tot nu pricepe. Atunci s-a apropiat de el și, bătându-l ușor în piept, a tunat din nou: „Unde este Dumnezeu?” Băiatul s-a ridicat imediat și a fugit din cameră. A alergat la fratele său mai mare și i-a spus: „Suntem într-o mare belea.” Fratele mai mare a întrebat: „De ce? Ce s-a întâmplat?” „Și-au pierdut Dumnezeu și cred că noi suntem vinovați”, a răspuns el.

Dacă te gândești la Dumnezeu, vei crede că poți face orice idiotenie în viață, iar o simplă rugăciune va rezolva totul. Nu așa devii spiritual. Doar atunci când conștientizezi că și tu vei muri, vei pași pe calea spirituală. Ca să devii cu adevărat spiritual, trebuie să conștientizezi că și tu vei muri. Când conștientizarea mortalității te va pătrunde, te vei orienta spre interiorul tău. Când te vei confrunta cu firea ta muritoare, vei dori să afli care este sursa vieții. Vei căpăta dorința de a înțelege sensul existenței și ce se află dincolo de ea. Va deveni o căutare firească. Acesta este procesul spiritual.

Nimeni nu ar căuta spiritualitatea dacă n-ar fi conștient de propria sa mortalitate. Când ești tânăr, ai impresia că ești nemuritor. Odată cu vârsta, corpul îți reamintește treptat că ești muritor. Iar atunci când te confrunți cu moartea sau cu pierderea unei persoane dragi, cu siguranță începi să te întrebi ce semnificație are totul. Dacă ești conștient de firea ta muritoare, de ce pierzi timpul supărându-te pe cineva, certându-te sau făcând prostii în viață? Atunci când te împaci cu ideea morții și conștientizezi că vei muri, îți vei dori să faci fiecare moment din viața ta cât mai frumos posibil. Cei care înțeleg natura fragilă și efemeră a existenței nu vor să piardă nici măcar un moment; sunt conștienți în chip natural. Nu iau nimic ca pe un dat; trăiesc cu un scop clar. Doar cei care se cred nemuritori sunt gata să se lupte, și luptă până la moarte.

Civilizația hindusă, cea mai veche de pe planetă, a cultivat dintotdeauna o conștientizare profundă a naturii noastre muritoare. Conform tradiției, locurile de incinerare au fost mereu considerate sacre. Chiar și moartea unui străin ne afectează într-o anumită măsură. Orice practică spirituală autentică poartă întotdeauna un iz al morții. Dacă aprofundezi practica, îți vei aminti că ești

muritor. Indiferent ce sadhana\* te învățăm, fie că este vorba despre Shoonya, Shakti Chalana sau Shambhavi Mahamudra – și cu atât mai mult Samyama\*\* – ea conține, în esență, amprenta morții. Fără amprenta morții, spiritualitatea nu există; este o simplă distracție. Dacă ai învățat o practică superficială de la cineva, s-ar putea să te faci să te simți bine, dar asta e tot.

Conform tradiției, fiecare yoghin își începea drumul spiritual în locurile de incinerare. Mulți maeștri foloseau aceste locuri ca pe un proces spiritual. Pentru călugării lui Gautama Buddha acest lucru era obligatoriu. Înainte de a-i iniția, el le cerea să stea trei luni într-un loc de incinerare foarte aglomerat și să privească pur și simplu trupurile care ard. Chiar și astăzi, dacă vizitezi Manikarnika Ghat\*\*\* din Varanasi, vei găsi în orice moment cel puțin șase corpuri incinerate. Tot procesul se desfășoară normal și cu naturalețe. În prezent, din cauza fluxului continuu de cadavre, timpul nu permite arderea completă a unui trup. Așa că acesta este aruncat în râu, deși a ars doar pe jumătate. Este benefic să vezi că, într-o zi, vei fi tratat la fel.

În copilărie, nu știam nimic despre astfel de lucruri. Însă între 8 și 17 ani am petrecut foarte mult timp în locurile de incinerare. Mă fascinau. Toată lumea spunea că acolo se întâmplă lucruri stranii; auzisem povești despre spirite care atârnă cu capul în jos din copaci. Voiam să le văd cu ochii mei. Așa că petreceam multe zile și nopți în locurile de incinerare. Unul era aproape de casă, iar altul la poalele dealurilor Chamundi. Cel din Chamundi era mereu aglomerat. De fiecare dată când mergeam acolo, erau cel puțin patru sau cinci trupuri care ardeau. Ori de

\* Practici spirituale.

\*\* Practici și programe oferite de Sadhguru în cadrul Isha Yoga.

\*\*\* Loc de pe malul râului Gange cunoscut pentru incinerarea continuă a cadavrelor.

câte ori plecam în drumetrie, rămâneam acolo peste noapte pentru că aerul era rece, iar rugul ardea mereu. Așa că mă așezam lângă foc și priveam cum ard trupurile.

În jurul rugului se întâmplau multe scene dramatice. De obicei, când aduceau un trup la locul de incinerare, oamenii plâneau ca și cum ar fi pierdut totul pe lumea asta. După ce aprindeau focul, stăteau vreo 30 sau 45 de minute și apoi plecau. Focul continua să ardă, dar ei plecau. Probabil aveau alte treburi de rezolvat, dar eu rămâneam acolo, uitându-mă. Dacă ai observat vreodată un trup care arde pe rug, știi că prima parte mistuită este gâtul, fiind mai îngust. Dacă lemnele nu erau suficiente sau dacă nu erau bine aranjate, capul pe jumătate ars se rostogolea de pe rug ca o minge de fotbal. Era cam straniu – un cap rostogolindu-se de pe rug! Și se petrecea destul de frecvent, probabil din cauza costului lemnului de foc sau a lipsei de experiență în aranjarea rugului. Se întâmpla după aproximativ trei sau patru ore de ardere, moment în care rudele nu mai erau acolo, așa că eu eram cel ce ridica capul și îl puneam înapoi pe rug.

Am petrecut multe zile și nopți în locurile de incinerare doar stând, privind și ajutând trupurile să ardă complet. Aceasta a declanșat în mine un proces complet diferit. Știu că preferi să eviți o astfel de experiență, dar este bine pentru tine să stai și să privești trupurile arzând neîntrerupt. Când trăiești în confortul casei tale, este ușor să te crezi nemuritor. Dar când privești un trup mistuit de flăcări, este evident că mâine s-ar putea să fie rândul tău. Chiar dacă rațional și emoțional ai reacții diferite, cel mai important este că trupul tău simte realitatea vieții în felul său. Vederea unui alt trup arzând îl tulbură profund. Te ajută să privești altfel lucrurile și îți schimbă percepția. Multe dintre iluziile pe care le ai despre tine vor fi și ele mistuite de foc, dacă te așezi și privești ce se petrece într-un loc de incinerare.

Nu trebuie să cazi pe gânduri când privești trupurile arzând. Doar privește. Pur și simplu privește, iar și iar și iar. La un moment dat, vei înțelege că ești chiar tu. Nu există nicio diferență. Este trupul tău. Dacă vei putea înlocui în minte trupul respectiv cu trupul tău și vei rămâne totuși neclintit, vei ajunge la o acceptare profundă a morții. Nu este un proces psihologic. Atunci când trupul tău percepe fragilitatea propriei existențe, apare o ușurare profundă, o acceptare deplină. Odată ce accepți moartea întru totul, viața capătă proporții uriașe. Înțelegi că tocmai fuga de moarte te-a ținut departe de viață. Iată de ce aproape fiecare yoghin a petrecut o perioadă semnificativă în locurile de incinerare.

## EXPLORÂND MOARTEA

Un incident petrecut în timpul școlii m-a făcut să privesc moartea cu alți ochi. Aveam 13 ani. Eram un copil mai aparte și de obicei niciun coleg nu mă tachina, pentru că știam să mă apăr. Exista totuși o fată, Sucharita, care era un pic țicnită și, din cine știe ce motiv, mă necăjea strigând: „Jaggi\* cel Mare! Jaggi cel Mare!” Mă enerva, dar nu îi dădeam atenție. După o vacanță, nu s-a mai întors la școală. În fiecare zi, când profesorul îi striga numele la catalog, unii colegi îi imitau vocea și răspundeau în glumă în locul ei. A durat câteva zile până când fratele ei, care era mai mic cu doi ani și învăța la aceeași școală, ne-a spus că Sucharita murise în vacanță din cauza pneumoniei. Vestea m-a tulburat profund. Nu atât moartea în sine, cât faptul că cineva care fusese acolo, în viață, printre noi, dispăruse atât de brusc.

\* Numele sub care era cunoscut Sadhguru în copilărie.