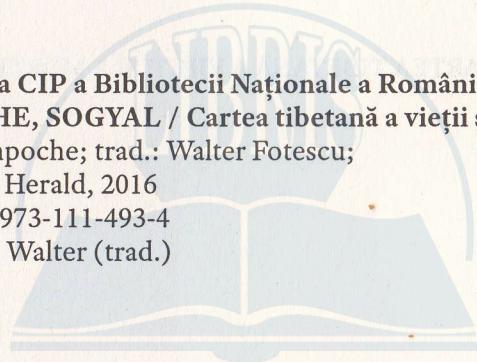


Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**RINPOCHE, SOGYAL / Cartea tibetană a vieții și a morții/**  
Sogyal Rinpoche; trad.: Walter Fotescu;  
București, Herald, 2016  
ISBN 978-973-111-493-4  
I. Fotescu, Walter (trad.)  
294.321  
236.1



**SOGYAL RINPOCHE**

# **Cartea tibetană a vieții și a morții**

A XX-A EDIȚIE ANIVERSARĂ

Traducere din limba engleză:  
**WALTER FOTESCU**

Sogyal Rinpoche  
**THE TIBETAN BOOK OF LIVING AND DYING**  
20<sup>th</sup> Anniversary Edition  
© 2002 by Rigpa Fellowship.  
First published in the United States by Harper San Francisco,  
a division of Harper Collins Publishers, Inc.

**EDITURA  HERALD**  
București



# Cuprins

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

## Partea întâi - VIAȚA

I. În oglinda morții	21
II. Nepermanența	33
III. Reflecție și schimbare	47
IV. Natura mintii	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**

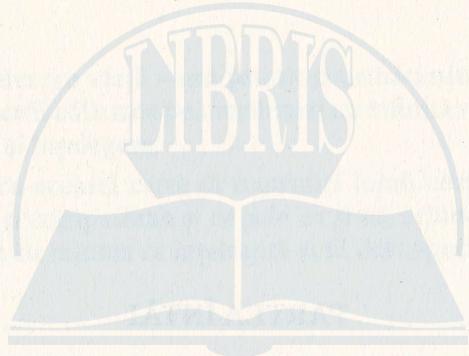
xvi. Fundamental	295
xvii. Strălucirea lăuntrică	310
xviii. Bardo-ul devenirii	324
xix. Ajutorul după moarte	337
xx. Experiența morții clinice: o scară spre cer?	358

## **Partea a patra - CONCLUZIE**

Procesul universal	379
Slujitorii păcii	397

## **Anexe**

Anexa 1 - Învățătorii mei	408
Anexa 2 - Întrebări despre moarte	413
Anexa 3 - Două istorisiri	421
Anexa 4 - Două mantră	429
Note	436
Bibliografie selectivă	451
Mulțumiri	460
Despre autor	467
Despre Rigpa	469
Centrele naționale și contacte	471
Programul Rigpa de îngrijire spirituală	474



BIBLI

UNU

## În oglinda morții

Prima experiență legată de moarte am avut-o în jurul vârstei de şapte 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 bucălată, întotdeauna gata să zâmbească. Datorită firii sale bune era favoritul tuturor din mănăstire. În fiecare zi maestrul meu împărtea învățături și inițieri și conducea practici și ritualuri. Spre sfârșitul zilei, împreună cu prietenii mei, dădeam câte o mică reprezentare 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. Miroslul greu al morții atârnă ca un nor peste toate și de câte ori mă gândesc la zilele acelea, îmi revine și miroslul 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 aşezam 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 chinuite ne urmărea pretutindeni și îi puteam simți miroslul corpului în descompunere. O tacere copleșitoare domnea în mănăstire,

cu excepția respirației sale. Totul se concentra asupra lui Samten. Și deși era atâtă suferință în agonie 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 îndrumă 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 siguranță 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 neînfriicarea 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 atâtă cumpătare și în același timp cu inima usoară, într-un mod atât de practic și totodată cu o atât de misterioasă lipsă de grija? Întrebarea aceasta mă fascina și mă absorbea.

Moartea lui Samten m-a cutremurat. La vîrsta de șapte ani am întrezărit pentru prima oară puterea imensă a tradiției de care aparțineam și am început să înțeleag 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 cunoșterea 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 lăcașurile venerante ale sfintilor, regilor și învățătilor care au adus buddhismul în Tibet începând din secolul al șaptelea. Maestrul meu era emanația multor maeștri 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 ziua, iar la ivirea zorilor iacii încărcați 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 scăpirile 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 devoției, învățându-te prin simplitatea prezenței sale iubitoare. Lama Tseten a fost un caracter de o nesfărșită omenie, asemenei unui bunic. Trecuse de șaizeci de ani, era desul de înalt și cu părul cărunt 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 mâne. „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 atâtă 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 răvnit – 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.<sup>(1)</sup> 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 punea în aplicare o anumită formă de meditație în care practicantul își concopește 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 încoaace. Te voi călăzu eu.“

Am privit încremenit ce s-a întâmplat în continuare și, dacă n-ăș fi văzut eu însuși, nu ăș fi crezut niciodată. *Lama Tseten a revenit la viață*. După aceea maestrul meu s-a așezat lângă el și l-a însorit 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 practicanți 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 există 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 îți-o dă credință; 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 răsără 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-ăș 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 ocuparea 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 renomată ca una din cele mai de seamă binefăcătoare ale buddhismului, susținând învățatura lui Buddha și ajutându-i pe marii maeștri în strădaniile lor.<sup>(2)</sup>

Dar moartea cea mai zguduitoare urma abia să vină — cea a maestrului meu Jamyang Khyentse. Pierzându-l, am simțit că mi-am pierdut fundamental 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 LUMEΑ 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, spu-nându-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.