

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

*Aș dori să dedic această carte lui
Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö,
Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse
Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche,
Khyentse Sangyum Khandro Tsering
Chödrön și tuturor iubiților mei maeștri,
care au fost inspirația vieții mele.*

*Fie ca ea să reprezinte o călăuză spre
eliberare, citită de cei în viață, celor pe
moarte și pentru cei morți.*

*Fie ca ea să-i ajute pe toți cei care o citesc
și să-i stimuleze în drumul lor spre
iluminare!*

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
--------------	-----

Centre naționale, grupuri și contacte	470
---------------------------------------	-----



Cuvânt înainte de Sanctitatea Sa Dalai Lama

În această carte de actualitate, Sogyal Rinpoche se concentrează asupra felului cum trebuie înțeleasă adevărata semnificație a vieții, cum să acceptăm moartea și cum să-i ajutăm pe muribunzi și pe cei morți.

Moartea este o parte naturală a vieții cu care toți va trebui să ne confruntăm, mai devreme sau mai târziu. După părerea mea, există două moduri în care o putem aborda, cât timp suntem în viață. Putem opta fie s-o ignorăm, fie să înfruntăm perspectiva propriei noastre morți și, reflectând limpede asupra ei, să încercăm să reducem la minimum suferința pe care o poate aduce. Totuși, în niciunul din aceste moduri nu o vom învinge.

Ca budist, eu consider moartea un proces normal, o realitate de care sunt conștient că va apărea atât timp cât rămân în existența aceasta mundană. Știind că nu pot să scap, nu văd niciun rost să-mi fac griji în această privință. Tind să mă gândesc la moarte mai degrabă ca la schimbarea unor haine învechite și uzate, decât ca la un sfârșit irevocabil. Cu toate acestea, moartea este imprevizibilă: nu știm când sau cum se va produce. Astfel că este doar o chestiune de bun-simț să-ți iei anumite precauții înainte ca ea să se întâmple în realitate.

Firește, cei mai mulți dintre noi și-ar dori o moarte liniștită, dar este foarte clar că nu putem spera să murim împăcați dacă viața noastră a fost plină de violență, sau dacă mintea ne-a fost mereu agitată de emoții precum furia, atașamentul sau frica. Astfel că dacă vrem să murim bine, trebuie să învățăm să trăim bine: pentru a spera la o moarte senină, trebuie să cultivăm pacea în mintea noastră și în modul nostru de viață.

După cum veți citi în cartea de față, experiența reală a morții este, din punctul de vedere budist, foarte importantă. Deși modul sau locul în care vom renaște depinde în general de forțele karmice, starea noastră mentală din momentul morții poate să influențeze calitatea viitoarei renașteri. Astfel că în momentul morții, în pofida marii diversități a karmei pe care am acumulat-o, dacă facem un efort special pentru a genera o stare virtuoasă a minții, putem întări și activa o karma virtuoasă și în felul acesta să determinăm o renaștere fericită.

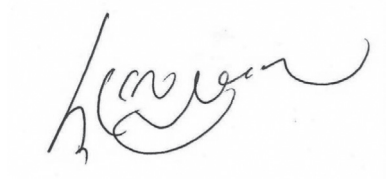
Momentul propriu-zis al morții este totodată cel în care pot surveni experiențele interioare cele mai profunde și mai benefice. Printr-o obișnuință treptată cu procesul morții în timpul meditației, un meditator desăvârșit își poate folosi propria sa moarte reală pentru a ajunge la o înaltă împlinire spirituală. De aceea practicantii experimentați se angajează în practici meditative atunci când mor. Un indiciu al gradului lor de realizare este faptul că adesea corpurile lor nu se descompun mult timp după ce, din punct de vedere clinic, ei sunt morți.

Nu mai puțin semnificativ decât să ne pregătim noi înșine pentru moarte este să-i ajutăm pe alții să aibă o moarte bună. Ca nou-născut, fiecare dintre noi a fost neajutorat și, fără îngrijirea și bunătatea de care am avut parte atunci, n-am fi supraviețuit. Deoarece și muribunzii sunt incapabili să se ajute singuri, trebuie să le alinăm suferința și temerile și să-i ajutăm, pe cât suntem în stare, să moară liniștiți.

Aici aspectul cel mai important este să evităm tot ce ar putea aduce în mintea muribundului și mai multă tulburare decât poate că există deja. Principalul nostru obiectiv când ajutăm un om care moare este să-l liniștim și sunt multe moduri de a face acest lucru. Un muribund familiarizat cu practicile spirituale va fi încurajat și inspirat dacă acestea îi sunt amintite, dar chiar o asigurare blândă din partea noastră poate genera în mintea sa o atitudine împăcată și relaxată.

Moartea și procesul morții oferă un punct de întâlnire între budismul tibetan și tradițiile științifice. Cred că fiecare poate fi de mare folos celuilalt la nivelul înțelegerii și al folosului practic. Sogyal Rinpoche este deosebit de bine plasat pentru a facilita această întâlnire; născut și crescut în tradiția tibetană, el a fost instruit de unii din cei mai mari Lama ai noștri. De asemenea, beneficiind de o educație modernă, trăind și predând mulți ani în Apus, el s-a familiarizat pe deplin cu modul de gândire apusean.

Această carte îi oferă cititorului nu doar o expunere teoretică despre moarte și procesul morții, ci și măsuri practice pentru a înțelege și a se pregăti, pe sine și pe alții, într-un mod calm și desăvârșit.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sogyal Rinpoche', with a stylized, flowing script.

2 iunie, 1992

Introducere la cea de-a 30-a ediție aniversară

Atunci când *Cartea tibetană a vieții și a morții* a fost publicată pentru prima dată în 1992 nu știam la ce să ne așteptăm. Cartea și-a propus să prezinte o viziune completă asupra vieții și a morții din punctul de vedere al tradiției budiste din Tibet. Era un moment în care oamenii se întrebau dacă viața lor înseamnă mai mult decât progresul material și căutau răspunsuri la întrebări spirituale mai profunde, dar chiar și așa acesta era un teritoriu neexplorat, mai ales având în vedere frica supremă de a aborda pe deplin subiectul morții.

Așa cum am putut vedea, *Cartea tibetană a vieții și a morții* a fost primită cu entuziasm și interes enorm și, în calitate de coeditor, am urmărit cu uimire cum știrile despre carte se răspândeau din gură în gură și o făceau să devină din ce în ce mai populară. Nu am bănuț niciodată că va avea un asemenea impact. Odată cu trecerea timpului, a devenit clar că mulți oameni găseau un sprijin imens și consolare citind această carte. Am ajuns să ne dăm seama de aceasta prin nenumăratele scrisori și mesaje, adesea puternic emoționante, pe care aceștia le-au trimis de-a lungul anilor, descriind modul în care i-a ajutat cartea. Unii dintre ei au constatat că cititul cărții le-a oferit o inspirație profundă sau sentimentul clar că se află pe o cale bună, plină de însemnătate. Au fost mulți cei care au spus că această carte le-a transformat viziunea față de moartea unei persoane dragi sau i-a ajutat în alte momente dificile din viața lor, cum ar fi confruntarea cu suferința sau cu depresia, sau cu propria moarte acasă, la spital, la azil, ori chiar pe *culoarul morții*^{*}. Unii mărturisesc că au citit cartea de două sau de trei ori la rând și se întorc la ea în momente de criză. Alții o păstrează lângă pat, apelând la ea în mod repetat pentru îndrumare și inspirație.

În mai multe locuri, instituții medicale și de educație au folosit cartea în cursurile lor de specializare și au aplicat metodele și practicile sale. Un medic premiat pentru îngrijire paliativă a spus: „Aceste sfaturi mi-au oferit o modalitate de a-i ajuta pe cei care sufereau în moduri pe care nu le puteam aborda din punct de vedere medical”. O femeie din Chennai, India, a fost atât de impresionată de carte încât a înființat o fundație medicală care să vină în

* În engleză *dead row*, locul în care deținuții propuși pentru a fi condamnați la moarte în Statele Unite își așteaptă sentința în totală izolare și fără a ști când anume și care va fi deznodământul așteptării lor. Oponenții pedepsei capitale susțin că acest lucru reprezintă un abuz psihologic care poate duce la traume severe, mergând până la sinucidere. (N. red.)

sprijinul bolnavilor aflați în stadiul terminal. În Statele Unite, s-a întâmplat ca un bărbat să citească tocmai capitolele despre moarte atunci când fiul său a fost împușcat în timp ce livra pizza. Împreună cu tatăl adolescentului care a tras, a creat o fundație pentru predarea non-violenței în școli. În prezent cartea este disponibilă în optzeci de țări, tradusă în treizeci și patru de limbi (limba tibetană urmând să fie adăugată în curând) și a fost tipărită în trei milioane de exemplare, dacă nu chiar patru milioane, luând în considerare și China. Dar este imposibil să estimăm exact câți oameni au fost mișcați de *Cartea tibetană a vieții și a morții* de-a lungul anilor, deoarece exemplarele au fost transmise mai departe prietenilor, membrilor familiei, colegilor sau străinilor, ori au fost lăsate în diferite locuri pentru a fi descoperite de alții.

Se pare că cititorii au răspuns la mesajul universal care răzbate din carte, care este liber de orice intenție de convertire. Într-adevăr, unii au spus că le-a întărit credința în propria lor religie, în timp ce alora fără o credință anume le-a dat un nou scop în viață. Pentru alții, această carte a fost ca o introducere pe calea spirituală, care i-a condus către meditație sau către practica budistă și căutarea unor îndrumători autentici. *Cartea tibetană a vieții și a morții* a servit, de asemenea, la demitizarea și disiparea multor concepții greșite, astfel că membrii familiilor au început să privească cu tot mai multă încredere către copiii, frații sau surorile lor interesați de meditație sau budism.

Se spune despre învățăturile budismului tibetan că reprezintă una dintre ultimele tradiții străvechi ale înțelepciunii de pe pământ. Ele sunt extraordinar de profunde și relevante, deoarece transmit o înțelegere anume, mai exact cunoașterea adevăratei noastre naturi - cea mai adâncă, natura esențială a minții. În practică, aceste învățături ne dau puterea de a ne dezvolta în această lume cu bunătate, compasiune, tărie și stăpânire de sine. Aceste instrucțiuni esențiale au fost transmise cu grijă de-a lungul secolelor de la maeștri la discipolii lor, fiind prezentate ca o experiență trăită a înțelepciunii, de-a lungul unei linii neîntrerupte până în prezent. Ceea ce conține deci această carte este esența cea mai profundă a acestei transmiteri orale, adică tocmai învățăturile pe care Sogyal Rinpoche le-a primit de la maeștrii lui. Drept urmare, această carte este plină de binecuvântările liniei de transmisie, iar din punctul de vedere al tradiției aceasta este sursa supremă a oricărui impact sau beneficiu transmis de aceste învățături.

Așadar, puteți vedea *Cartea tibetană a vieții și a morții*, în sensul cel mai propriu, ca un purtător de cuvânt al liniei de transmisie, precum și un tribut adus bunătății și generozității generațiilor de mari maeștri și practicanți. Căci glasurile și înțelepciunea lor pot fi auzite în aceste pagini, vorbindu-ne cu toată prospețimea unui profesor viu. Când a fost scrisă această carte, aveam încă posibilitatea să punem întrebări celor mai mari maeștri ai secolului trecut și să includem răspunsurile lor. Îi veți întâlni aici. Acum generația lor a dispărut.

Când a fost întrebat care este viziunea sa despre această carte, Sogyal

Rinpoche a răspuns: „[o carte care] să ajute la a inspira o revoluționare tăcută a modului în care privim moartea și a felului în care ne îngrijim de cei pe moarte, precum și a modului în care privim viața și ne îngrijim de cei vii”. Privind în urmă acum, putem vedea că această carte a ajutat mulți oameni să trăiască și să moară mai liniștiți și cu mai puțină frică. Desigur, în ultimii douăzeci și cinci de ani modul în care privim moartea s-a schimbat, iar conștientizarea față de acest subiect a sporit ca urmare a diversificării mijloacelor de îngrijire la sfârșitul vieții. Astăzi există mișcări importante cum ar fi „death cafés”, precum și site-uri web, organizații, cărți, ghiduri, emisiuni tv și documentare, toate îndreptându-ne către conversația atât de importantă despre moarte. De asemenea, îngrijirea paliativă și azilurile s-au dezvoltat, urmărind să aducă laolaltă medicii, pacienții și familiile în preocuparea plină de compasiune pentru cei care sunt pe moarte. Am aflat astfel cât de important este să ajutăm oamenii să vorbească despre moarte și să-și formuleze dorințele legate de îngrijirea lor și cât de vital este ca medicii să fie instruiți să vorbească despre moarte. Deși s-au schimbat multe, mai rămân atâtea de făcut, de exemplu, în educarea oamenilor, inclusiv a tinerilor, cu privire la aceste probleme, în dezvoltarea și în menținerea vie a unui spirit autentic în ceea ce privește îngrijirea la nivelul azilurilor.

Așa cum se arată în această carte, modul în care murim este foarte important, iar ceea ce este esențial pentru nevoile unei persoane aflate pe moarte este dimensiunea spirituală cât mai profundă, indiferent în ce constă pentru ea sensul vieții și al conectării. Un rezultat direct al *Cărții tibetane a vieții și a morții* a fost crearea unui program de educare și specializare numit *Spiritual Care*, conceput pentru a oferi lucrătorilor din domeniul sănătății, voluntarilor și publicului o instruire inspirată de înțelepciunea și compasiunea abordării budiste a vieții și a morții, mai ales în ceea ce privește îngrijirea de la sfârșitul vieții. Până în prezent, patruzeci de mii de lucrători din domeniul sănătății au participat la cursuri și seminare, iar în Irlanda și Germania au fost construite centre de îngrijire special concepute.

Cartea tibetană a vieții și a morții a jucat un rol important în ceea ce privește atitudinile dificile în fața morții și a ajutat la deschiderea față de problematica legată de îngrijirea celor pe moarte, și e posibil chiar să fi contribuit la creșterea interesului pentru meditație, compasiune și interdependență, care a apărut în ultimele două decenii și jumătate. Poate că cea mai mare contribuție a sa a fost totuși să dezvăluie natura atemporală a tradiției înțelepciunii tibetane și să arate că aceste învățături, pe cale de dispariție în patria lor, pot continua să fie în bene-

* Organizație non-profit (denumită și „franciză socială”) cu scopul de a vorbi despre moarte, de obicei într-o cafenea, alături de ceai și prăjituri. Scopul acestor grupuri este de a educa și a ajuta oamenii să se familiarizeze cu sfârșitul vieții. Ideea a fost fondată de sociologul și antropologul elvețian Bernard Crettaz, care a organizat prima cafenea de acest tip în 2004. (N. red.)

ficiul oamenilor, acum și mult timp de acum înainte. Cât de minunat ar fi dacă aceste învățături ar putea fi mai ușor accesibile atât tinerilor, cât și vârstnicilor. La urma urmei, înțelegerea și dezvoltarea spirituală sunt fără îndoială condiții absolut necesare pentru supraviețuirea umanității. În plus, această carte este ea însăși o chemare către acțiune, cu apelul ei răsunător către „slujitorii păcii” - un număr tot mai mare de oameni care vor transmite aceste valori ale înțelepciunii și compasiunii în viața de zi cu zi și în străduințele lumii.

Nu putem să nu spunem că lumea de astăzi se confruntă cu multe provocări noi și tulburătoare. După cum știm cu toții, în multe locuri izolarea, depresia și bolile mintale sunt în creștere, iar refuzul nostru de a recunoaște natura interdependentă a lucrurilor alimentează distrugerea ecosistemului și a planetei. Deci, dacă acum un sfert de secol era necesar să fim conștienți de aceste învățături, această urgență a devenit și mai presantă astăzi pentru că ne oferă viziunea unei lumi în care oamenii își pot găsi libertatea față de ignoranță, disperare, cinism și lăcomie, față de lipsa de sens și de valoare de sine și față de frica de moarte și de viața însăși. Ele oferă o cale reală dar și metode de transformare. Și ce transformare ar fi dacă am privi viața și moartea ca pe un întreg, dacă am privi moartea nu ca pe o tragedie, ci ca pe o oportunitate de transformare și dacă am privi viața ca fiind plină de sens, inspirată de compasiune și de conștientizarea naturii interioare a minții. Asta ar semăna cu siguranță cu revoluția invocată de autorul acestei cărți.

Un ultim cuvânt, care provine din experiența unor cititori ai *Cărții tibetane a vieții și a morții*. Ei au descoperit că, dacă aveți o întrebare care persistă în minte, și pe care o păstrați pur și simplu în inimă, s-ar putea să descoperiți că, în timp ce citiți, poate apărea o anumită intuiție, cunoaștere, aprofundare sau înțelegere. Și este posibil ca aceasta să se dezvăluie și mai mult, cu cât continuați să citiți mai mult.

Sogyal Rinpoche a fost un profesor prodigios care a călătorit neobosit, aducându-și mesajul publicului din întreaga lume. Era un personaj inspirator și carismatic, care putea fi, de asemenea, dificil și provocator. În august 2019, după doi ani de tratament pentru cancer, Sogyal Rinpoche a încetat din viață în timpul retragerii sale în Thailanda. Din păcate, au fost depuse o serie de plângeri împotriva lui Sogyal Rinpoche și Rigpa în ultimii ani - răspunsul din partea comunității Rigpa poate fi găsit la pagina 468.

Alcătuirea acestei cărți a fost o călătorie care a durat câțiva ani, implicând nenumărate ore de cercetare, discuții, scriere, lecturi, rescriere și așa mai departe. Consider că a fost una dintre cele mai rodnice și creative perioade din viața mea, o lucrare plină de pasiune și grijă, o experiență incredibil de înălțătoare. Am jucat cu umilință un rol mic în scrierea acestei cărți și rămân profund recunoscător lui Sogyal Rinpoche și tuturor profesorilor mei pentru că mi-au acordat această inestimabilă oportunitate.

Patrick Gaffney

Prefață

M-am născut în Tibet și aveam șase luni când am intrat în mănăstirea maestrului meu Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, în provincia Kham. În Tibet avem o tradiție unică de a găsi reîncarnările marilor maestri care au murit. Aceștia sunt aleși de tineri și primesc o educație specială, care să-i pregătească să devină viitori învățați. Mi s-a dat numele de Sogyal, deși doar mai târziu maestrul meu m-a recunoscut ca încarnare a lui Tertön Sogyal, un mistic renumit care fusese unul din dascălii săi și un maestru al celui de al Treisprezecelea Dalai Lama.

Maestrul meu, Jamyang Khyentse, era înalt pentru un tibetan iar când se afla într-o mulțime, întotdeauna părea să fie cu un cap deasupra celorlalți. Avea părul argintiu, tuns foarte scurt și ochi blânzi care scânteiau cu umor. Urechile-i erau lungi, precum ale lui Buddha. Dar lucrul cel mai remarcabil la el era prezența. Privirea și ținuta îi spuneau că este un om înțelept și sfânt. Vocea sa era puternică, profundă și fermecătoare, iar atunci când preda capul i se lăsa ușor pe spate și învățătura curgea din el într-un torent de elocință și poezie. Și cu tot respectul și chiar admirația pe care le inspira, modestia era nelipsită din tot ce făcea.

Jamyang Khyentse este temelia vieții mele și inspirația acestei cărți. El a fost încarnarea unui maestru care transformase practica budismului în țara noastră. În Tibet nu a fost niciodată de ajuns să ai pur și simplu numele unei încarnări, întotdeauna trebuia să-ți câștigi respectul prin învățătura și prin practica ta spirituală. Maestrul meu a petrecut ani lungi în sihăstrie și multe povești miraculoase se spun despre el. Poseda cunoștințe profunde și împlinire spirituală și am descoperit că era o adevărată enciclopedie a înțelepciunii, având răspuns la orice întrebare pe care i-ai fi pus-o. Existau multe tradiții spirituale în Tibet, dar Jamyang Khyentse era venerat ca o autoritate în toate. A fost, pentru toți cei care l-au cunoscut sau au auzit despre el, întruparea budismului tibetan, o dovadă vie despre cum trebuie să fie cineva care a înțeles învățăturile și a dus practica lor la perfecțiune.

Am auzit că maestrul meu a spus că eu îi voi continua opera și cu siguranță el m-a tratat întotdeauna ca pe fiul său. Am sentimentul că ceea ce am fost capabil să realizez acum în munca mea și audiența pe care am reușit s-o obțin, sunt roadele binecuvântării primite de la el.

Toate amintirile mele timpurii sunt legate de el. A fost mediul în care am crescut și influența sa mi-a dominat copilăria. A fost ca un tată pentru mine. Mi-ar fi îndeplinit orice rugămințe. Consoarta sa spirituală, Khandro Tsering Chödrön, care mi-a fost și mătușă, obișnuia să spună: „Nu-l deranja pe Rinpoche, poate că e ocupat”⁽¹⁾, dar eu voiam întotdeauna să fiu alături de el și el era fericit să mă aibă în preajmă. Îl săcâiam tot timpul cu întrebări și el întotdeauna îmi răspundea răbdător. Eram un copil neastâmpărat; niciunul din tutorii mei n-au fost în stare să mă cumințească. Ori de câte ori încercau să mă bată, alergam la maestrul meu și mă cățăram în spatele său, de unde niciunul n-ar fi cutezat să mă ia. Ghemuindu-mă acolo, mă simțeam mândru și mulțumit de mine însumi; el nu făcea decât să râdă. Apoi într-o zi, fără ca eu să știu, tutorele meu a stat de vorbă cu el, explicându-i că, pentru binele meu, lucrurile nu mai puteau continua astfel. Următoarea dată când am alergat să mă ascund, tutorele meu a intrat în cameră, s-a prostrat de trei ori în fața maestrului și m-a tras afară. Îmi aduc aminte că mă gândeam, în timp ce eram târât din încăpere, ce ciudat era că el nu părea să se teamă de maestrul meu.

Jamyang Khyentse locuia în camera unde precedenta sa încarnare își avusese viziunile și a inițiat renașterea culturală și spirituală care a antrenat tot Tibetul răsăritean în secolul trecut. Era o încăpere minunată, nu prea mare dar cu o atmosferă magică, plină de obiecte sacre, picturi și cărți. Era numită „paradisul budașilor” sau „camera împuternicirii” și dacă există vreun loc în Tibet pe care să mi-l amintesc, este acea cameră. Maestrul meu stătea pe un scaun scund din lemn și curele de piele iar eu ședeam lângă el. Nu acceptam să mănânc decât din blidul său. În micul dormitor de alături se afla o verandă în care domnea mereu întunericul, iar pe o mică sobă din colț fierbea întotdeauna un ceainic. De obicei dormeam alături de maestrul meu, într-un pătuț aflat la picioarele patului său. Un sunet pe care nu-l voi uita niciodată este țâcănitul mărgelilor din *mala* sa, rozariul budist, în timp ce își murmură rugăciunile. Când mergeam la culcare, el era acolo, stând și practicând; iar dimineața când mă deșteptam, el era deja treaz, stând și practicând din nou, răspândind în jur binecuvântare și putere. Deschizând ochii și

văzându-l, mă năpădea o fericire caldă și tihnită. Răspândeă atâta pace în jurul său.

Când am mai crescut, Jamyang Khyentse m-a pus să prezidez ceremoniile, în timp ce el conducea psalmodierile. Am asistat la toate învățăturile și inițierile pe care le-a dat altora; dar mai degrabă decât amănunte, ce-mi amintesc acum este atmosfera. Pentru mine el era Buddha, în privința aceasta nu exista niciun dubiu în mintea mea. Lucru cu care toți ceilalți erau de acord. Când conferea inițieri, unii dintre discipolii săi erau într-o asemenea măsură copleșiți de venerație încât abia îndrăzneau să-l privească în față. Unii îl vedeau cu adevărat în forma predecesorului său, sau ca diferiți buddha ori *bodhisattva*.⁽²⁾ Toată lumea îl numea *Rinpoche*, „Prețiosul“, care este titlul dat unui maestru, iar atunci când era el de față niciunui alt maestru nu i se mai adresau astfel. Prezența sa era atât de impresionantă încât mulți îl numeau cu afecțiune „Buddha primordial“.⁽³⁾

Știu că dacă nu l-aș fi întâlnit pe maestrul meu, aș fi fost o cu totul altă persoană. Cu căldura, înțelepciunea și compasiunea sa, el personifica adevărul sacru al învățăturilor, făcându-le în acest fel practicabile și pline de viață. Ori de câte ori le vorbesc altora despre atmosfera creată în jurul maestrului meu, experimentează și ei același sentiment profund care se isca atunci în mine. Așadar ce anume îmi inspira Jamyang Khyentse? O încredere de nezdruccinat în învățături și convingerea despre rolul central și dramatica importanță a maestrului. Întreaga înțelegere pe care o am, știu că lui i-o datorez. Este un lucru pe care nu-l voi putea niciodată restitui, în schimb îl pot transmite altora.

În tot timpul tinereții mele în Tibet, am văzut tipul de dragoste pe care Jamyang Khyentse îl emana în comunitate, mai ales în călăuzirea muribunzilor și a morților. Un lama în Tibet nu era doar învățător spiritual, ci și înțelept, terapeut, preot de parohie, medic și tămăduitor spiritual, ajutându-i pe bolnavi și pe muribunzi. Mai târziu am deprins tehnicile specifice de călăuzire a celor pe moarte și a celor decedați din învățăturile cuprinse în *Cartea tibetană a morților*⁽⁴⁾. Dar cea mai grandioasă lecție despre 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.

Calea spirituală

În cartea *Convorbiri la masă* a maestrului sufi Rumi, există un pasaj pătimaș și tăios:

Maestrul a spus că există un lucru în lumea aceasta care nu trebuie niciodată uitat. Dacă ar fi să le uiți pe toate celelalte, dar pe acesta să nu-l uiți, n-ai avea de ce te îngrijora, pe când dacă ți le-ai aminti, le-ai săvârși și le-ai urma pe toate celelalte, dar pe acesta l-ai da uitării, s-ar chema că nimic n-ai făcut. Este ca și cum un rege te-ar trimite într-o țară să duci la îndeplinire o însărcinare anume. Tu te duci în acea țară și săvârșești o sută de alte lucruri, dar dacă nu ai dus la îndeplinire sarcina pentru care ai fost trimis, este ca și cum n-ai fi făcut nimic. Tot așa omul a venit pe lume pentru o anume sarcină și aceasta este menirea lui. Dacă nu o duce la îndeplinire, nu va fi înfăptuit nimic.

Toți maeștrii spirituali ai omenirii ne-au spus același lucru, că scopul vieții pe pământ este realizarea unirii cu natura noastră iluminată, fundamentală. „Însărcinarea“ cu care „regele“ ne-a trimis în această țară stranie și întunecată este să realizăm și să întrupăm adevărata noastră natură. Există un singur mod de a face aceasta, anume să întreprindem călătoria spirituală, cu toată ardoarea și inteligența, curajul și hotărârea în vederea transformării de care suntem în stare. Așa cum Moartea îi spune lui Nachiketas în Katha Upanishad:

Există calea înțelepciunii și calea ignoranței. Ele sunt departe una de alta și duc la destinații diferite... Sălășluind în mijlocul ignoranței, socotindu-se înțelepți și învățați, neghiobii umblă de colo-colo precum orbul condus de un alt orb. Ce se află dincolo de viață nu-și arată lumina celor naivi, sau nepăsători, sau amăgiți de bogății.

CUM SĂ GĂSIM CALEA

În alte vremuri și în alte civilizații, calea aceasta a transformării spirituale era încredințată unui număr relativ select de oameni; acum, însă, o proporție însemnată a neamului omenesc trebuie să caute calea înțelepciunii, dacă este ca lumea să fie apărată de pericolele interne și externe care o amenință. În timpurile acestea de violență și dezagregare, viziunea spirituală nu este un lux elitist, ci o necesitate vitală pentru supraviețuirea noastră.

A urma calea înțelepciunii nu a fost nicicând mai urgent sau mai dificil. Societatea noastră este consacrată aproape în întregime celebrării egoului, cu toate tristețile sale fantezii despre succes și putere, și ea preamărește tocmai acele forțe ale lăcomiei și ignoranței care distrug planeta. Niciodată nu a fost mai dificil să ascultăm vocea deloc măgulitoare a adevărului și niciodată nu a fost mai dificil ca odată ce l-ai auzit, să-l urmezi: fiindcă nu este nimic în lumea din jurul nostru care să ne sprijine opțiunea și întreaga societate în care trăim pare să nege însăși ideea de sacralitate sau de semnificație eternă. Astfel că în vremea celei mai acute primejdii, când chiar viitorul nostru este în cumpănă, noi ca ființe omenești ne aflăm în cea mai mare confuzie, captivi într-un coșmar pe care l-am creat noi înșine.

În această situație tragică există totuși o sursă semnificativă de speranță, anume că învățăturile spirituale ale tuturor marilor tradiții mistice sunt încă disponibile. Din nefericire însă, există foarte puțini maeștri care să le întrupeze și se manifestă o lipsă de discernământ aproape totală din partea celor aflați în căutarea adevărului. Apusul a devenit un paradis al șarlatanilor spirituali. În cazul oamenilor de știință, poți verifica cine este cu adevărat și cine nu, fiindcă ceilalți savanți le pot testa pregătirea și descoperirile. Dar în Apus, în lipsa indicațiilor și a criteriilor unei culturi a înțelepciunii prospere și complet noi, autenticitatea așa-numiților „maeștri“ este aproape imposibil de stabilit. Oricine, pare-se, poate pretinde că este maestru și poate să atragă un adept.

Nu așa stăteau lucrurile în Tibet, unde alegerea unei anumite căi sau a unui învățător de urmat erau mult mai sigure. Oamenii care vin pentru prima oară în contact cu budismul tibetan se întreabă adesea de ce se acordă atâta importanță liniei de transmisie a învățăturii, lanțului neîntrerupt al transmisiei de la un maestru la altul.

Cea mai profundă esență

Nimeni nu poate muri fără teamă și în completă siguranță dacă nu a realizat cu adevărat natura minții. Fiindcă numai această realizare, adâncită în ani de practică susținută, poate menține mintea stabilă în haosul fluid al procesului morții. Dintre toate metodele pe care le cunosc de a-i ajuta pe oameni să realizeze natura minții, cea a practicii Dzogchen, cel mai vechi și mai direct curent de înțelepciune din cadrul învățăturilor budiste și sursa însăși a învățăturilor despre bardo, este cea mai clară, mai eficientă și mai relevantă pentru condițiile și nevoile actuale.

Originile Dzogchen provin de la Buddha Primordial, Samantabhadra, de la care au fost transmise printr-o succesiune neîntreruptă de mari maștri până în prezent. Sute de mii de persoane din India, Himalaya și Tibet au atins realizarea spirituală și iluminarea prin practicarea sa. Există o minunată profeție că „în evul acesta întunecat, esența inimii lui Samantabhadra va străluci ca focul“. Viața mea, învățăturile mele și cartea de față sunt dedicate aprinderii acestui foc în inimile și mințile oamenilor din întreaga lume.

În vederea atingerii acestui scop, sprijinul, inspirația și călăuză mea constantă este maestrul suprem Padmasambhava. El este spiritul esențial al Dzogchen, cel mai mare exponent al său și întruparea sa umană, cu calitățile sale glorioase de mărinimie, putere miraculoasă, viziune profetică, energie trează și compasiune nemărginită.

Învățătura Dzogchen nu a fost transmisă pe scară largă în Tibet și pentru o vreme, mulți din marii maștri nu au împărtășit-o nici lumii moderne. Atunci, de ce o fac eu acum? Unii din maeștrii mei mi-au spus că acesta *este* timpul pentru propagarea învățăturii Dzogchen, timpul la care face referire profeția. Eu însumi simt că ar fi o lipsă de compasiune să nu împărtășesc oamenilor existența unei asemenea înțelepciuni extraordinare. Ființele umane au ajuns

într-un punct critic al evoluției lor și epoca aceasta de extremă confuzie necesită o învățătură de o putere și claritate extremă. Am constatat de asemenea că omul modern dorește o cale eliberată de dogme, fundamentalism, exclusivism, metafizici complexe și accesorii culturale exotice, o cale deopotrivă simplă și profundă, o cale care să nu trebuiască practică în ashramuri sau mănăstiri, ci să poată fi integrată în viața de zi cu zi și pusă în aplicare oriunde.

Ce este, așadar, Dzogchen? Dzogchen nu este o simplă învățătură, nicio filozofie în plus, nici vreun alt sistem elaborat, sau o adunătură seducătoare de tehnici. Dzogchen este o stare, *starea primordială*, starea de trezire totală care este esența inimii tuturor budașilor și a tuturor căilor spirituale și culmea evoluției spirituale a unui individ. Dzogchen se traduce adesea ca „Marea Perfecțiune”. Eu prefer să-l las netradus, fiindcă Marea Perfecțiune are un sens de desăvârșire pe care trebuie să ne străduim s-o atingem, un țel aflat la capătul unei călătorii lungi și istovitoare. Nimic mai departe de adevărata semnificație a Dzogchen: starea deja perfectă prin sine însăși a naturii noastre primordiale, care nu are nevoie de nicio „perfecționare”, căci a fost perfectă de la începutul începuturilor, asemeni cerului.

Toate învățăturile budiste sunt explicate în termeni de „Bază, Cale și Împlinire”. Baza Dzogchen-ului este starea aceasta fundamentală, primordială, natura noastră absolută, care este deja perfectă și întotdeauna prezentă. Patrul Rinpoche spune: „Nu este ceva ce trebuie căutat în exterior, sau pe care să nu-l fi avut înainte și să trebuiască să se nască acum în mintea ta.” Așa că din punctul de vedere al Bazei – absolutul – natura noastră coincide cu a budașilor și nu se pune problema la acest nivel, „nici cât grosimea unui fir de păr”, spun maestrul, a vreunei învățături sau practici de făcut.

Totuși, trebuie să înțelegem acest lucru, budașii au mers pe o cale, iar noi pe alta. Budașii își recunosc natura originară și devin iluminați; noi nu recunoaștem acea natură și astfel devenim confuzi. În învățături, starea aceasta de lucruri se numește „O Bază, Două Căi”. Condiția noastră relativă face că natura noastră intrinsecă este camuflată și trebuie să urmăm învățăturile și practica pentru a ne întoarce la adevăr. Aceasta este Calea Dzogchen. În fond, a ne realiza natura originară înseamnă să atingem eliberarea completă și să devenim un buddha. Aceasta este Împlinirea Dzogchen-ului și reprezintă o posibilitate reală, în decursul unei singure vieți, dacă practicantul îi dedică cu adevărat inima și mintea sa.

Învățătorii mei



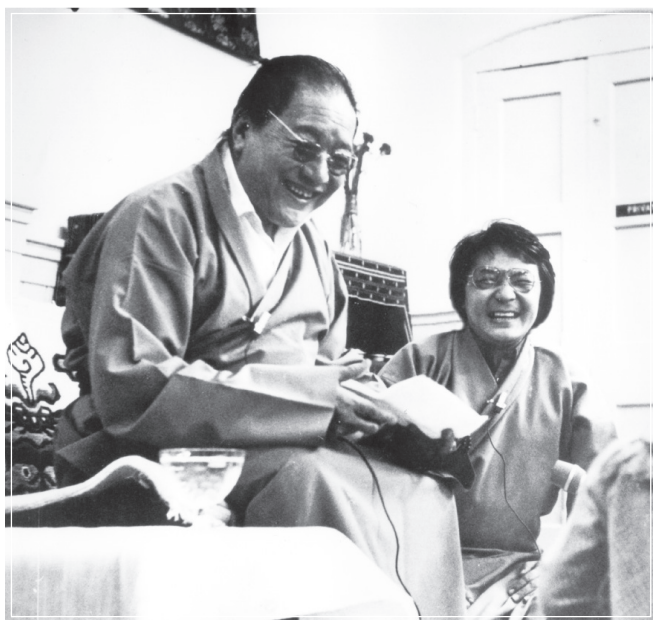
Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö (1893-1959) a fost cel mai remarcabil maestru tibetan al secolului XX. Autoritate în toate tradițiile și deținător al tuturor transmisiilor, el a fost inima mișcării „non-partizane” în Tibet.



Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö și Sogyal Rinpoche



Dudjom Rinpoche (1904–1987), unul din cei mai de seamă yoghini, învățați și maeștri de meditație ai Tibetului. Considerat reprezentantul în viață al lui Padmasambhava, a fost un autor prolific și un destăinuitor al „comorilor” ascunse de Padmasambhava. (Foto: *Peri Eagleton*.)



Dudjom Rinpoche dând învățături și Sogyal Rinpoche traducând, Londra, 1979 (Foto: *Giles Oliver*.)