

Sogyal Rinpoche

IL LIBRO  
TIBETANO  
DEL VIVERE E  
DEL MORIRE

*a cura di Patrick Gaffney  
e Andrew Harvey*

EDIZIONE  
DEL XXX ANNIVERSARIO

“Questo libro è un magnifico esempio di un’antichissima tradizione spirituale, resa attuale e accessibile in tutta la sua straordinaria ricchezza. Una guida alla vita attraverso la comprensione della morte”.

*Chögyal Namkhai Norbu*

Ubalдини Editore - Roma

*Vorrei dedicare questo libro a Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche, Khyentse Sangyum Khandro Tsering Chödrön e a tutti gli amati maestri che hanno ispirato la mia vita.*

*Che questo libro sia una guida alla liberazione, che venga letto dai vivi, che sia letto ai morenti, e per coloro che sono morti. Possa aiutare tutti quelli che lo leggeranno, e spronarli sul cammino verso l'illuminazione!*



*Presentazione di  
Sua Santità il Dalai Lama*

In questo libro, che giunge in un momento quanto mai opportuno, Sogyal Rinpoche parla di cogliere il vero significato della vita, accettare la morte e portare aiuto ai morenti e ai defunti.

La morte è parte del corso naturale della vita e tutti, presto o tardi, dovremo per certo affrontarla. Dal mio punto di vista, fintanto che siamo in vita possiamo vedere la cosa in due modi: scegliere di ignorarla oppure confrontarci con la prospettiva della morte e cercare, con una lucida riflessione, di attenuare la sofferenza che questo comporta. Ma nessuna delle due strade, di fatto, ci permetterà di sconfiggerla.

In quanto buddhista considero la morte come un processo normale, una realtà che accetto, fintanto che resto in questa esistenza terrena. So di non poterle sfuggire e quindi non vedo il motivo di preoccuparmi. Tendo a considerare la morte come un cambio di abiti diventati vecchi e logori, più che la fine di tutto. La morte è comunque imprevedibile: non sappiamo quando né come giungerà. Pare quindi ragionevole prendere determinate precauzioni prima che abbia luogo.

Tutti vorremmo ovviamente una morte serena, ma è evidente che non possiamo sperare di morire in pace se la nostra vita è stata piena di violenza, o se la mente è stata perlopiù agitata da emozioni quali rabbia, attaccamento o paura. Se vogliamo morire bene, dunque, bisogna imparare a vivere bene. Per sperare in una morte serena bisogna coltivare la pace, tanto della mente quanto del modo di vivere.

Come leggerete in queste pagine, dal punto di vista buddhista l'esperienza stessa della morte riveste una grande importanza. Benché il luogo e le modalità della futura rinascita dipendano generalmente da forze karmiche, lo stato mentale al momento della morte è in grado di influire sulla qualità della prossima esistenza: se, quindi, malgrado l'enorme varietà di karma che abbiamo accumulato, facciamo uno sforzo speciale nel momento della morte per generare uno stato mentale virtuoso, possiamo attivare e rafforzare un karma virtuoso e suscitare così una rinascita felice.

L'istante stesso della morte è anche il momento in cui si possono manifestare le esperienze interiori più profonde e benefiche. Un meditante esper-

to, avendo preso grande confidenza con il processo della morte grazie alla meditazione, potrà usare la morte per conseguire un'elevata realizzazione spirituale. Ecco perché i praticanti esperti si dedicano alla meditazione al momento della morte. Un segno del loro livello di realizzazione è che il processo di decomposizione del cadavere inizia spesso molto tempo dopo la morte clinica.

Oltre a prepararsi alla morte, è altrettanto importante aiutare gli altri a morire bene. Tutti siamo stati un tempo dei neonati indifesi e, se non avessimo ricevuto cure e attenzioni, non saremmo sopravvissuti. I morenti sono altrettanto incapaci di provvedere a se stessi, sicché dovremmo alleviare il loro sconforto e la loro ansia e, nei limiti del possibile, aiutarli a morire con mente serena.

La cosa più importante è evitare tutto ciò che potrebbe turbare la mente di chi sta morendo, più di quanto già non lo sia. Il nostro primo compito nell'accompagnare un morente è di metterlo a suo agio, e ci sono molti modi per farlo: un morente che ha dimestichezza con una pratica spirituale può sentirsi ispirato e incoraggiato se qualcuno gliela ricorda, ma anche il semplice fatto di rassicurarlo con gentilezza può indurre nella sua mente un atteggiamento quieto e rilassato.

La morte e il processo del morire costituiscono un terreno di incontro tra il buddhismo tibetano e le moderne discipline scientifiche e credo che il loro reciproco contributo possa essere di grande beneficio, tanto sul piano pratico che sul piano della conoscenza. Sogyal Rinpoche è particolarmente adatto a favorire questo scambio: nato e cresciuto nella tradizione tibetana, ha ricevuto insegnamenti da alcuni fra i nostri maggiori lama; e avendo anche beneficiato di una formazione moderna, i molti anni in cui ha vissuto e sviluppato la sua opera in Occidente gli hanno permesso di conoscere a fondo il pensiero occidentale.

Questo suo libro non si limita a una trattazione teorica della morte e del morire, ma offre strumenti pratici per comprendere la morte, per prepararsi a essa e aiutare altri a fare altrettanto, nella quiete e nella pienezza.

2 giugno 1992

### Introduzione all'edizione del XXX anniversario

Era difficile sapere che cosa aspettarsi quando, nel 1992, venne pubblicata la prima edizione del *Libro tibetano del vivere e del morire*. Il libro si proponeva di presentare una visione completa della vita e della morte dal punto di vista della tradizione buddhista tibetana. Era un'epoca in cui ci si chiedeva se nella vita ci fosse qualcosa di più del progresso materiale e si cercavano risposte a domande più profonde e spirituali, ma si trattava ancora di un territorio inesplorato, soprattutto per la paura diffusa che il solo toccare l'argomento della morte suscitava.

Quello che accadde fu che il libro venne accolto con un entusiasmo e un interesse sorprendenti, e da co-curatore osservai stupito come si diffondesse attraverso il passaparola e diventasse sempre più popolare. Non avremmo mai immaginato che avrebbe suscitato tanto clamore. Con il passare del tempo, fu chiaro che molte persone trovavano nel libro un enorme sostegno e conforto. Lo scoprimmo grazie alle innumerevoli lettere e ai messaggi, spesso intensamente commoventi, che i lettori ci hanno inviato nel corso degli anni, raccontando come il libro li avesse aiutati. C'era chi in esso aveva trovato una fonte di profonda ispirazione, o un senso chiaro delle cose, o aveva scoperto quale direzione prendere. Molti dissero che il libro aveva trasformato la morte di un loro caro, o che li aveva aiutati in altri momenti critici della loro vita, ad esempio quando si erano trovati alle prese con il lutto o la depressione, o con la loro stessa morte a casa, in ospedale o in un hospice, o persino nel braccio della morte. Altri raccontavano di aver letto il libro due o tre volte, facendovi ritorno nei momenti di difficoltà, mentre altri ancora lo tenevano sul comodino e lo consultavano spesso per trovare guida e ispirazione.

Istituzioni sanitarie e scolastiche di diversi paesi hanno adottato il libro per i loro corsi di formazione e hanno impiegato i metodi e le pratiche descritte. Un medico premiato nel campo delle cure palliative ha affermato: "Questi strumenti mi hanno permesso di offrire aiuto a chi soffre in modi che non potevo affrontare con la medicina". Una donna di Chennai, in India, è stata così colpita dal libro da creare una fondazione di assistenza sanitaria per i malati terminali. Negli Stati Uniti, un uomo si è trovato a leggere i capitoli sulla morte proprio quando il figlio è stato ucciso mentre consegnava una pizza, e insieme al padre dell'adolescente che aveva sparato il

colpo ha creato una fondazione per l'insegnamento della non violenza nelle scuole. Ora il libro è disponibile in ottanta paesi e in trentaquattro lingue (a cui presto si aggiungerà il tibetano) ed è stato stampato in tre milioni di copie, forse quattro se si considera la Cina. Ma è impossibile stimare con esattezza quante persone ne siano state toccate nel corso degli anni, poiché le copie sono state passate ad amici, familiari, colleghi o perfetti sconosciuti, o lasciate appositamente da qualche parte perché altri potessero scoprirle.

I lettori ne hanno compreso il messaggio universale, privo di qualsiasi intento di conversione. Alcuni hanno detto, effettivamente, che ha rafforzato la loro fede nella religione che già praticavano, mentre a coloro che non avevano una fede particolare ha dato un nuovo scopo nella vita. Per altri invece è servito come introduzione al cammino spirituale: hanno iniziato a meditare o si sono avvicinati alla pratica buddhista e hanno cercato dei veri maestri. *Il libro tibetano del vivere e del morire* è servito anche a demistificare e a dissipare molti equivoci, così da ammorbidire lo sguardo sospettoso riservato a chi, in famiglia – un fratello, una sorella, un figlio – si interessava alla meditazione o al buddhismo.

Gli insegnamenti del buddhismo tibetano sono stati definiti una delle ultime antiche tradizioni di saggezza rimaste sulla terra. Sono straordinariamente profondi e rilevanti, poiché trasmettono una speciale conoscenza della mente o, per essere più precisi, la conoscenza della nostra vera natura, la natura più intima ed essenziale della mente. In pratica, ci permettono di prosperare nel mondo con gentilezza, compassione, resilienza ed equanimità. Queste fondamentali istruzioni sono state meticolosamente tramandate nel corso dei secoli dai maestri ai loro studenti, una saggezza esperienziale trasmessa in una linea ininterrotta fino ai giorni nostri. Il libro contiene quindi l'essenza del cuore di questo lignaggio orale, quegli stessi insegnamenti che Sogyal Rinpoche ha ricevuto dai suoi maestri. Di conseguenza, esso è impregnato delle benedizioni del lignaggio, e dal punto di vista della tradizione, ciò è la fonte prima di qualsiasi impatto o beneficio il libro abbia avuto.

*Il libro tibetano del vivere e del morire* è quindi un vero e proprio portavoce del lignaggio e un tributo alla bontà e alla generosità di generazioni di grandi maestri e praticanti. È infatti il suono delle loro voci e della loro saggezza che possiamo cogliere in queste pagine, che ci parlano con tutta l'immediatezza di un maestro in carne e ossa. Quando è stato scritto era ancora possibile porre domande ai più grandi maestri del secolo scorso e includere nel libro le loro risposte. Li incontrerete qui. Ormai la loro generazione è scomparsa.

Quando gli chiesero quale visione avesse nutrito per il suo libro, Sogyal Rinpoche rispose: "Contribuire a ispirare una rivoluzione silenziosa nel modo in cui guardiamo alla morte e alla cura dei morenti, e quindi nel modo in cui guardiamo alla vita nella sua interezza, e alla cura dei vivi". Oggi,

guardando al passato, possiamo constatare che *Il libro tibetano del vivere e del morire* ha aiutato molti a vivere e a morire più serenamente e con meno paura. Naturalmente, negli ultimi venticinque anni il modo in cui consideriamo la morte è cambiato, e nel pubblico è cresciuta la consapevolezza dei molteplici aspetti che l'assistenza alla fine della vita comporta: sono nati movimenti dal basso come i 'Death café', oltre a siti web, organizzazioni, libri, guide, trasmissioni televisive e documentari: tutto ciò ci ricorda quanto importante sia parlare della morte. Anche le cure palliative e gli hospice si sono diffusi ulteriormente, riunendo medici, pazienti e famiglie nell'accompagnamento compassionevole dei morenti. Si è scoperto quanto sia importante aiutare la gente a parlare della morte e a definire le proprie volontà in materia di cure, e quanto sia fondamentale che i medici siano formati a parlare della morte. Sebbene molto sia cambiato, resta ancora tanto da fare, ad esempio rispetto all'educare su questi temi le persone, compresi i giovani, a sviluppare un'assistenza più integrata e a mantenere vivo lo spirito che è stato all'origine degli hospice.

Come questo libro ci insegna, il tipo di morte che faremo è molto importante, e un bisogno basilare per la persona morente è la dimensione spirituale più profonda, qualsiasi cosa per lui o per lei fornisca un senso alla vita e una connessione. Uno dei risultati diretti del *Libro tibetano del vivere e del morire* è stato un corso di formazione e addestramento chiamato 'Accompagnamento spirituale', concepito per offrire agli operatori sanitari, ai volontari e al pubblico una formazione ispirata alla saggezza e alla compassione della concezione buddhista sul vivere e sul morire, e in particolare all'assistenza della fine della vita. Finora, quarantamila operatori sanitari hanno frequentato corsi e formazioni, e sono stati costruiti appositi centri di accoglienza in Irlanda e in Germania.

*Il libro tibetano del vivere e del morire* ha contribuito a mettere in discussione certi atteggiamenti che riguardavano la morte e a sollevare questioni relative all'assistenza ai morenti, e forse ha anche contribuito a diffondere l'interesse per la meditazione, la compassione e l'interdipendenza che si è sviluppato negli ultimi trent'anni. Tuttavia, il suo più grande contributo sarà sempre quello di aver rivelato la natura atemporale della tradizione di saggezza tibetana e di aver dimostrato che questi insegnamenti, in pericolo nella loro terra d'origine, possono continuare a essere utili al mondo, ora e in futuro. Sarebbe meraviglioso se potessero diventare più accessibili a persone di ogni luogo, giovani e anziane. Dopotutto, la conoscenza e la crescita spirituale sono senza dubbio una necessità assoluta per la sopravvivenza dell'umanità. Ecco perché questo libro è una chiamata all'azione, con il suo accorato appello ai 'servitori della pace', un numero crescente di individui che si faranno portatori di questi valori di saggezza e compassione nella vita quotidiana e nelle controversie del mondo.

Non possiamo ignorare il fatto che il mondo di oggi sta fronteggiando molte nuove e inquietanti prove. Come tutti sappiamo l'isolamento, la depressione e le malattie mentali sono in aumento, e il rifiuto di riconoscere la natura interdipendente delle cose sta alimentando la distruzione della natura e del pianeta. Quindi, se già un quarto di secolo fa avevamo bisogno di conoscere questi insegnamenti, oggi l'urgenza è ancora maggiore. Essi infatti ci propongono la visione di un mondo in cui le persone possono trovare la libertà dall'ignoranza, dalla disperazione, dal cinismo e dall'avidità, dalla mancanza di significato e di autostima, dalla paura della morte e della vita stessa. Offrono un percorso e strumenti reali per poter attuare il cambiamento. E che cambiamento sarebbe, se solo guardassimo alla vita e alla morte come a un tutt'uno, se vedessimo la morte non come una tragedia ma come un'opportunità di trasformazione, e se considerassimo la vita piena di significato, ispirata a una compassione attiva e a una consapevolezza della natura interiore della mente. Somiglierebbe decisamente alla rivoluzione auspicata dall'autore di questo libro.

Un ultimo pensiero, proveniente dall'esperienza di alcuni lettori del *Libro tibetano del vivere e del morire*. Hanno constatato che se abbiamo una domanda che ci frulla per la testa e ce la teniamo nel cuore mentre leggiamo, potrebbe venir fuori un'intuizione, una comprensione inattesa o una conoscenza rivelatoria. E continuando a leggere, questa potrebbe rivelarsi ancora di più.

Sogyal Rinpoche è stato un insegnante prolifico che ha viaggiato instancabilmente per portare il suo messaggio al pubblico di tutto il mondo. Era una figura ispiratrice e carismatica, che poteva anche risultare provocatoria e sfidante. Nell'agosto 2019, dopo due anni di cure oncologiche, Sogyal Rinpoche si è spento mentre era in ritiro in Thailandia. Purtroppo durante i suoi ultimi anni di vita sono state presentate diverse denunce contro Sogyal Rinpoche e Rigpa. La risposta di Rigpa è riportata a pagina 411.

La stesura di questo libro è stata un viaggio durato diversi anni, che ha comportato innumerevoli ore di ricerca, discussione, scrittura, rilettura, riscrittura e così via. Lo considero uno dei periodi più fertili e creativi della mia vita, un lavoro di intensa passione e cura, un'esperienza incredibilmente edificante. Il pensiero di aver partecipato in qualche modo alla sua stesura mi onora, e sono ancora oggi profondamente grato a Sogyal Rinpoche e a tutti i miei insegnanti per avermi dato questa inestimabile opportunità.

PATRICK GAFFNEY

## Indice

<i>Presentazione di Sua Santità il Dalai Lama . . . . .</i>	pag.	7
<i>Introduzione all'edizione del XXX anniversario . . . . .</i>	»	9
<i>Prefazione . . . . .</i>	»	13

### Parte Prima

#### Vivere

1. Nello specchio della morte . . . . .	»	19
2. L'impermanenza . . . . .	»	31
3. Riflessione e cambiamento . . . . .	»	43
4. La natura della mente . . . . .	»	56
5. Riportare la mente a casa . . . . .	»	70
6. Evoluzione, karma e rinascita . . . . .	»	97
7. I bardo e altre realtà . . . . .	»	117
8. Il bardo naturale di questa vita . . . . .	»	126
9. Il sentiero spirituale . . . . .	»	141
10. L'essenza più intima . . . . .	»	163

### Parte Seconda

#### Morire

11. Consigli dal cuore sull'aiuto ai morenti . . . . .	»	183
12. Compassione: la gemma che esaudisce i desideri . . . . .	»	196
13. L'aiuto spirituale ai morenti . . . . .	»	218
14. Le pratiche per il momento della morte . . . . .	»	231
15. Il processo del morire . . . . .	»	251

### Parte Terza

#### Morte e rinascita

16. La base . . . . .	»	267
17. La radiosità intrinseca . . . . .	»	280
18. Il bardo del divenire . . . . .	»	292
19. L'aiuto dopo la morte . . . . .	»	304
20. Le esperienze di premorte: una scala per il paradiso? . . . . .	»	323

Parte Quarta

Conclusione

21. Il processo universale . . . . .	pag.	343
22. Servitori della pace . . . . .	»	359
<i>Appendice 1. I miei maestri . . . . .</i>	»	369
<i>Appendice 2. Domande sulla morte . . . . .</i>	»	374
<i>Appendice 3. Due storie . . . . .</i>	»	383
<i>Appendice 4. Due mantra . . . . .</i>	»	391
<i>Bibliografia . . . . .</i>	»	398
<i>Ringraziamenti . . . . .</i>	»	404
<i>L'autore . . . . .</i>	»	409
<i>Rigpa . . . . .</i>	»	411
<i>Indice analitico . . . . .</i>	»	417

SOGYAL RINPOCHE

IL LIBRO TIBETANO DEL  
VIVERE E DEL MORIRE

dell'impermanenza non vedrà la morte come una disfatta, ma come una vittoria, il momento più fulgido a coronamento dell'esistenza.

\* \* \*

Al suo primo incontro con la cultura occidentale, Sogyal Rinpoche rimase costernato nello scoprire che, a dispetto di tutti i suoi successi nel campo tecnologico, la società moderna occidentale non comprende minimamente quel che accade al momento della morte: "Quasi tutti muoiono impreparati a morire, così come hanno vissuto impreparati a vivere".

In Tibet, al contrario, nel corso dei secoli si è sviluppata una vera e propria 'tecnologia sacra' della morte, un'*ars moriendi* che raccoglie il corpo di conoscenze più accurato, complesso e completo sulla morte e lo stato successivo, o bardo. Il termine 'bardo', letteralmente 'sospeso tra', e quindi 'intervallo, transizione', è un concetto chiave per comprendere la concezione tibetana della vita e della morte.

Nel buddhismo tibetano, la vita e la morte appaiono come un tutto costituito da una serie di realtà in mutamento costante, che presentano dei bardo, ovvero giunture di transizione in cui si manifesta la *dharmata*, la vera natura della mente, illimitata ed eterna. I quattro bardo (della vita, della morte, del dopo morte e della rinascita) offrono quindi una grandissima possibilità di liberazione, ma solo il bardo di questa vita consente di prendere familiarità, tramite la meditazione, con la natura essenziale della mente, così da poter riconoscere la sua potente e terrificante manifestazione spontanea al momento della morte. Chi si è preparato per tempo attraverso la pratica e la contemplazione

SOGYAL RINPOCHE (1947-2019), nato in Tibet, è stato cresciuto da uno dei più stimati maestri spirituali del Novecento, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. In seguito all'occupazione cinese del Tibet, nel 1959, andò in esilio con il suo maestro, che morì in quello stesso anno nel Sikkim. Dopo aver studiato a Delhi e a Cambridge, nel 1974 iniziò a insegnare in Occidente. È stato il fondatore e la guida spirituale di Rigpa, una rete di centri buddhisti diffusa in tutto il mondo, e ha tenuto ritiri e conferenze in Europa, negli Stati Uniti, in Australia e in Asia.

Dello stesso autore questa Casa Editrice ha già pubblicato *Riflessioni quotidiane sul vivere e sul morire*.