

## FICHA TÉCNICA

Titulo original: *The Tibetan Book of Living and Dying*

Autor: *Sogyal Rinpoche*

Copyright © 2002 by Rigpa Fellowship

Edição portuguesa publicada por acordo com HarperOne, uma chancela de Harper-Collins Publishers

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2016

Tradução: *Isabel Andrade*

Revisão de texto: *Lina Vaz, em colaboração com Rigpa Translations* ©

Revisão de provas: *Carlos Jesus/Editorial Presença*

Capa: *Vera Espinha/Editorial Presença*

Composição, impressão e acabamento: *Multitipo – Artes Gráficas, Lda.*

1.ª edição, Lisboa, outubro, 2016

Depósito legal n.º 414 951/16

Reservados todos os direitos

para Portugal à

EDITORIAL PRESENÇA

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

info@presenca.pt

www.presenca.pt

A caligrafia tibetana (mantras) no Apêndice 4 é da autoria de Sogyal Rinpoche.

# Índice

Prefácio de Sua Santidade o Dalai Lama .....	11
Introdução à Edição Comemorativa do 20.º Aniversário .....	15
Prefácio .....	21

## PRIMEIRA PARTE: VIVER

1. No Espelho da Morte .....	27
2. Impermanência .....	43
3. Reflexão e Mudança .....	59
4. A Natureza da Mente .....	77
5. Trazer a Mente para Casa .....	95
6. Evolução, Carma e Renascimento .....	131
7. Bardos e Outras Realidades .....	157
8. Esta Vida: O Bardo Natural .....	169
9. O Caminho Espiritual .....	189
10. A Essência Mais Profunda .....	217

## SEGUNDA PARTE: MORRER

11. Conselhos do Coração para Ajudar Quem Está a Morrer ...	243
12. Compaixão: A Joia Que Satisfaz os Desejos .....	261
13. Ajuda Espiritual para Quem Está a Morrer .....	289

14. As Práticas para a Morte .....	307
15. O Processo de Morrer .....	333

#### TERCEIRA PARTE: MORTE E RENASCIMENTO

16. A Base .....	351
17. A Radiância Intrínseca .....	369
18. O Bardo do Devir .....	385
19. Ajudar depois da Morte .....	401
20. A Experiência de Quase-Morte: Uma Escada para o Céu? ...	425

#### QUARTA PARTE: CONCLUSÃO

21. O Processo Universal .....	449
22. Os Servos da Paz .....	471

Apêndice Um: Os Meus Mestres .....	485
Apêndice Dois: Questões sobre a Morte .....	492
Apêndice Três: Duas Histórias .....	501
Apêndice Quatro: Dois Mantras .....	511

Notas .....	519
Bibliografia Seleccionada .....	539
Agradecimentos .....	547
Índice Remissivo .....	553
Sobre o Autor .....	565
Rigpa .....	567
Programa de Cuidados Espirituais da Rigpa .....	573



## Prefácio de Sua Santidade o Dalai Lama

Neste livro tão adequado ao nosso tempo, Sogyal Rinpoche destaca como compreender o verdadeiro significado da vida, como aceitar a morte e também como ajudar quem está a morrer e os mortos.

A morte é uma parte natural da vida, que todos nós teremos certamente que enfrentar, mais cedo ou mais tarde. Na minha opinião, há duas formas de lidar com ela enquanto estamos vivos. Podemos optar por ignorá-la ou encarar a ideia da nossa própria morte e, ao refletir claramente sobre ela, tentarmos minimizar o sofrimento que pode causar. No entanto, nenhuma destas hipóteses nos permite, de facto, ultrapassá-la.

Como budista, considero a morte um processo normal, uma realidade que aceito que vai acontecer enquanto me mantiver nesta existência terrena. Ao saber que não lhe posso escapar, não vejo motivo algum de preocupação. Tenho tendência a pensar na morte como quando se muda de roupa porque está velha e muito usada, em vez de a ver como um fim definitivo. Porém, a morte é imprevisível: não sabemos quando nem como irá acontecer. Assim sendo, é apenas sensato tomar certas precauções antes que ela ocorra na realidade.

Como é natural, a maior parte de nós quer morrer de uma forma pacífica, mas também é claro que não podemos ter a esperança de morrer desse modo se as nossas vidas se tiverem pautado pela violência ou se as nossas mentes se tiverem agitado frequentemente com emoções como a raiva, o apego ou o medo. Portanto, se desejamos

morrer bem, também temos de aprender a viver bem: para termos a esperança de uma morte pacífica, temos de cultivar a paz na nossa mente e no nosso estilo de vida.

Como pode ler mais adiante, do ponto de vista budista, a verdadeira experiência da morte é muito importante. Embora como e onde vamos renascer seja geralmente dependente de forças cármicas, o nosso estado de espírito no momento da morte pode influenciar a qualidade do nosso próximo renascimento. Por conseguinte, no momento da morte, e apesar da enorme variedade de carmas que acumulámos, se fizermos um esforço especial para gerar um estado de espírito virtuoso, talvez possamos fortalecer e ativar um carma virtuoso, e deste modo desencadear um renascimento feliz.

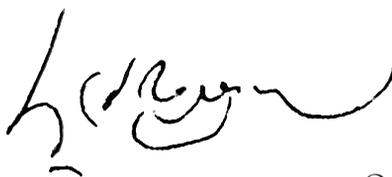
O momento exato da morte é também quando podem ocorrer as experiências interiores mais profundas e benéficas. Através da repetida familiaridade com os processos da morte durante a meditação, um meditador bem-sucedido pode usar a sua morte para alcançar uma grande realização espiritual. É por esta razão que os praticantes mais experientes se dedicam a práticas meditativas enquanto morrem. Uma indicação do seu êxito é frequentemente o facto de os seus corpos não se começarem a decompor senão passado muito tempo depois de terem sido considerados clinicamente mortos.

Não menos significativo do que nos prepararmos para a nossa própria morte é ajudar os outros a morrerem bem. Enquanto recém-nascidos, cada um de nós era indefeso e, sem o cuidado e a bondade que recebemos nessa altura, não teríamos sobrevivido. Dado que as pessoas que estão a morrer também são incapazes de tomarem conta delas próprias, devemos aliviá-las do desconforto e ansiedade e ajudá-las, tanto quanto possível, a morrer com dignidade.

O essencial é evitar tudo o que possa causar uma maior perturbação na mente da pessoa que está a morrer. Quando ajudamos alguém nesta situação, o nosso principal objetivo é apaziguar essa pessoa, e há muitas maneiras de o fazer. Alguém familiarizado com a prática espiritual, pode ser encorajado e inspirado se lhe recordar essa possibilidade, mas até uma bondosa tranquilização da nossa parte pode gerar uma atitude pacífica e descontraída na mente da pessoa que está prestes a morrer.

A morte e o processo de morrer estabelecem um ponto de encontro entre o budismo tibetano e as tradições científicas modernas. Acredito que ambos podem contribuir imenso entre si tanto a nível da compreensão como também em termos de benefícios práticos. Sogyal Rinpoche é especialmente dotado para facilitar este encontro, uma vez que ao ter nascido e sido educado na tradição tibetana, recebeu ensinamentos de alguns dos nossos maiores lamas, mas também beneficiou de uma educação moderna, tendo vivido e trabalhado como guia espiritual durante muitos anos no Ocidente, o que o tornou bastante conhecedor do modo de pensar ocidental.

Este livro oferece aos leitores não apenas uma exposição teórica sobre a morte e o processo de morrer, mas também medidas práticas para a sua compreensão e para se prepararem tranquilamente, tanto a eles próprios como aos outros, de uma forma que os preenche.

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name 'Dzongsar Khyentse Chokyi Lodrup', written in a fluid, cursive style.

2 de junho de 1992

O Dalai Lama

## Introdução à Edição Comemorativa do 20.º Aniversário\*

Já passaram mais de vinte anos desde que *O Livro Tibetano da Vida e da Morte* foi publicado pela primeira vez. Neste livro, esforcei-me por partilhar algo da sabedoria da tradição em que cresci, procurando demonstrar a natureza prática destes ensinamentos ancestrais e as formas como eles nos podem ajudar a cada etapa da vida e da morte. Ao longo dos anos, muitas pessoas me incentivaram a escrever este livro, afirmando que ajudaria a aliviar o imenso sofrimento que tantos de nós atravessam no mundo moderno. Tal como Sua Santidade o Dalai Lama salientou, vivemos numa sociedade em que as pessoas consideram cada vez mais difícil demonstrar simples afeto entre si e onde qualquer dimensão interior da vida passa despercebida quase por completo. Não é de admirar que nos nossos dias haja tanta sede da compaixão e da sabedoria que os ensinamentos espirituais podem oferecer.

É provável que o entusiasmo que *O Livro Tibetano da Vida e da Morte* recebeu no mundo inteiro seja um reflexo desta necessidade. De início, fiquei estupefacto: nunca imaginei que tivesse um impacto tão grande, sobretudo porque, na altura em que escrevi este livro, a morte era ainda um tema bastante evitado e ignorado. Gradualmente, à medida que viajava por diversos países para ensinar e realizar *workshops* ou práticas com base nos ensinamentos deste

---

\* Referência ao vigésimo aniversário da edição em língua inglesa.

livro, descobri até que ponto é que conseguiu tocar profundamente o coração das pessoas. Cada vez mais indivíduos vinham ter comigo ou me escreviam para me dizer como estes ensinamentos os tinham ajudado a atravessar uma crise na sua vida ou como os tinham amparado durante a morte de um ente querido. E apesar de os ensinamentos que contém poderem não ser familiares, há pessoas que me disseram que leram este livro várias vezes e que continuam a recorrer a ele como uma fonte de inspiração. Depois de ler *O Livro Tibetano da Vida e da Morte*, uma mulher de Madrasta, na Índia, sentiu-se tão inspirada que abriu uma clínica médica com um hospício e um centro de cuidados paliativos. Nos Estados Unidos, outra pessoa abordou-me e disse que se sentia surpreendida pela forma como um simples livro conseguira, segundo ela, «amá-la tão completamente». Casos como estes, tão comoventes e pessoais, testemunham o poder e a relevância dos ensinamentos budistas nos dias de hoje. Sempre que os ouço, o meu coração enche-se de gratidão, tanto pelos próprios ensinamentos como pelos mestres e praticantes que passaram por tanto para os personificar e transmitir.

A dada altura, soube que *O Livro Tibetano da Vida e da Morte* tinha sido adotado por instituições, centros e vários grupos dos foros educativo, espiritual e médico. Enfermeiros, médicos e pessoas profissionalmente envolvidas no cuidado de quem está a morrer disseram-me como tinham integrado estes métodos no seu trabalho quotidiano, e ouvi muitos testemunhos de pessoas comuns que usavam essas práticas, considerando que elas tinham transformado a morte de um amigo ou de um familiar próximo. Algo que penso ser particularmente comovente é o facto de este livro ter sido lido por pessoas de diferentes crenças espirituais, que afirmaram que ele fortaleceu e aprofundou a sua fé na sua própria tradição. Elas parecem reconhecer a universalidade da sua mensagem e compreender que o seu propósito não é persuadir nem converter, mas apenas oferecer a sabedoria dos ensinamentos ancestrais budistas, de modo a proporcionar o máximo benefício possível.

À medida que *O Livro Tibetano da Vida e da Morte* adquiria tranquilamente vida própria, movendo-se de uma forma discreta por muitos domínios e disciplinas, comecei a perceber a origem

primordial da sua enorme influência e fascínio. Estes ensinamentos extraordinários são a essência fundamental da linhagem oral, uma transmissão ininterrupta de sabedoria comunicada como uma experiência viva ao longo dos séculos. A dada altura, alguém se referiu a esta obra como «um meio-termo entre um livro e um mestre vivo», e é verdade que tanto no *Livro Tibetano da Vida e da Morte* como por detrás dele estão os maiores mestres do nosso tempo, apoiando-o com os seus conselhos e respostas a questões levantadas. É a sua voz que fala através destas páginas, a sua sabedoria e visão de um mundo compassivo imbuído do conhecimento da nossa verdadeira natureza, a natureza essencial da mente. Creio que o impacto do *Livro Tibetano da Vida e da Morte* se deve à bênção da linhagem e ao dinamismo da tradição oral. A sua popularidade tem sido uma experiência de humildade para mim, lembrando-me que, se tenho alguma capacidade para comunicar estes ensinamentos, ela se deve apenas à devoção que eles me suscitaram e à bondade dos meus mestres, e nada mais.

Nos últimos vinte anos, assistimos a muitas mudanças na nossa atitude perante a morte e no tipo de cuidados que, enquanto sociedade, oferecemos a quem está a morrer e às pessoas que perderam um ente querido. Há uma maior consciência pública da morte e das muitas questões associadas ao processo de morrer. Livros, *websites*, conferências, programas sérios de rádio e televisão, filmes e grupos de apoio contribuiram todos eles para uma maior abertura em relação a encarar a morte. Houve uma expansão considerável do trabalho com doentes terminais e dos cuidados paliativos, e foi durante este período que em alguns países toda a área de assistência às pessoas que estão a morrer se desenvolveu mais significativamente. Tiveram lugar várias iniciativas, inspiradas por homens e mulheres corajosos, por quem tenho o maior respeito e admiração. Entretanto, há cada vez mais solicitações dos que trabalham na tradição budista para participarem em projetos e explorarem de que forma podem contribuir com eles.

Alguns amigos e alunos foram gradualmente criando um programa internacional de educação e prática, com base nos ensinamentos incluídos neste livro, concebido com o intuito de

oferecer cuidados espirituais às pessoas que estão a morrer, às suas famílias e aos que se ocupam delas. Disponibilizamos cursos para os profissionais da área da medicina e para o público em geral, coordenamos voluntários e começamos a trabalhar em parceria com hospitais, clínicas, hospícios e universidades. É encorajador que por todo o lado haja um reconhecimento cada vez maior da importância das questões espirituais no cuidado dos que estão a morrer, e em alguns países um grande número de instituições de ensino na área da saúde oferece agora cursos de espiritualidade e medicina. No entanto, conforme me constou, estudos demonstram que a negação da morte continua a prevalecer, e ainda há carências na nossa capacidade de prestar auxílio e conforto espiritual aos que estão a morrer, e de responder às suas necessidades mais profundas. O tipo de morte que temos é extremamente importante. A morte é o momento mais crucial da nossa vida, e cada um de nós deve ser capaz de morrer em paz e contentamento, sabendo que vai receber o melhor em termos de cuidados espirituais.

Se *O Livro Tibetano da Vida e da Morte* desempenhou algum papel para nos ajudar a olhar para a forma como lidamos com a nossa própria morte e a daqueles que nos rodeiam, é uma resposta às minhas preces e sinto-me profundamente comovido e grato. Ainda tenho o sonho de ver os ensinamentos aqui apresentados tornarem-se disponíveis para as pessoas em todo o lado, de todas as idades e de todos os níveis de educação. Desde o início, a minha esperança em relação a este livro era de que pudesse ajudar a inspirar uma revolução silenciosa no modo como encaramos a morte e no cuidado prestado aos que estão a morrer, e por conseguinte na nossa forma de olhar para a vida e de cuidar dos vivos. A nossa necessidade de transformação espiritual e de assumir responsabilidade por nós próprios e pelos outros, no seu verdadeiro sentido, ainda não se tornou menos urgente passados vinte anos. O que aconteceria se cada vez mais pessoas pensassem seriamente no seu futuro e no futuro do mundo? Imagine como tudo seria se conseguíssemos viver a nossa vida imbuída de um sentido sagrado; se os cuidados no final da vida fossem sempre iluminados por um sentido de reverência perante a morte; e se encarássemos a vida e a morte como um

todo inseparável. Qual seria o efeito de procurarmos tornar o amor e a compaixão na medida de cada uma das nossas ações, e de compreendermos, fosse a que ponto fosse, a natureza essencial da mente que permeia toda a nossa existência? Esta seria uma verdadeira revolução, que daria liberdade aos homens e às mulheres para descobrirem o seu direito inato, essa dimensão interior negligenciada durante tanto tempo, e uni-los na plenitude da experiência humana em todo o seu mistério e magnificência.

Sogyal Rinpoche  
Lerab Ling, França

## Prefácio

Nasci no Tibete e tinha seis meses quando entrei para o mosteiro do meu mestre, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, situado na província de Kham. No Tibete, temos a tradição singular de descobrirmos as reencarnações dos grandes mestres já falecidos. São escolhidos ainda muito jovens e recebem uma educação especial, que os prepara para se tornarem os mestres do futuro. Foi-me dado o nome de Sogyal, embora só mais tarde o meu mestre me tenha reconhecido como a encarnação de Tertön Sogyal, um místico ilustre que fora um dos seus próprios mestres e também mestre do décimo terceiro Dalai Lama.

O meu mestre, Jamyang Khyentse, era muito alto para tibetano e parecia estar sempre um bom bocado acima dos outros no meio de uma multidão. Tinha o cabelo grisalho, muito curto, e um olhar bondoso que irradiava humor. As orelhas eram compridas como as de Buda. Mas o mais impressionante nele era a sua presença. O seu olhar e forma de estar evidenciavam que era um homem sábio e santo. Ele tinha uma voz melodiosa, profunda e encantadora, e quando ensinava a sua cabeça inclinava-se um pouco para trás e os ensinamentos fluíam dele numa torrente de eloquência e poesia. E, apesar do respeito e reverência que impunha, havia uma grande humildade em tudo o que fazia.

Jamyang Khyentse é a base fundamental da minha vida e a inspiração deste livro. Ele era a encarnação de um mestre que transformara a prática do budismo no nosso país. No Tibete, nunca

era suficiente ter apenas o nome de uma encarnação, era sempre necessário ganhar o respeito dos outros através dos conhecimentos adquiridos e da prática espiritual. O meu mestre passou anos em retiro e contam-se muitas histórias miraculosas sobre ele. Tinha conhecimentos profundos e alcançara a realização espiritual, vim a saber que ele era uma autêntica enciclopédia de sabedoria, tendo sempre resposta para qualquer questão que lhe fosse colocada. Há muitas tradições espirituais no Tibete, mas Jamyang Khyentse era aclamado como uma autoridade em todas elas. Para todos os que o conheceram ou ouviram falar dele, ele era a personificação do budismo tibetano, uma prova viva de como seria alguém que compreendesse os ensinamentos e os pusesse completamente em prática.

Vim a saber que o meu mestre dissera que eu o ajudaria a continuar o seu trabalho, e certamente sempre me tratou como o seu próprio filho. Sinto que aquilo que fui capaz de alcançar com a minha atividade até agora e o público a quem tenho conseguido chegar são o amadurecimento da bênção que me concedeu.

Todas as minhas primeiras recordações são dele. Ele era o ambiente em que cresci e a sua influência dominou a minha infância. Era como um pai para mim e fazia-me todas as vontades. A sua consorte espiritual, Khandro Tsering Chödrön, que também era minha tia, costumava dizer: «Não incomodes o Rinpoche, ele pode estar ocupado»<sup>1</sup>, mas eu queria sempre estar ali ao pé dele e ele ficava contente por me ter perto de si.

Importunava-o constantemente com perguntas, às quais ele respondia sempre pacientemente. Eu era uma criança arrebitada; nenhum dos meus tutores era capaz de me disciplinar. Sempre que tentavam bater-me, eu fugia para junto do meu mestre e escondia-me atrás dele, onde ninguém se atrevia a ir buscar-me. Ali resguardado, sentia-me orgulhoso e satisfeito comigo mesmo; ele apenas se ria. Mas um dia, sem o meu conhecimento, o meu tutor suplicou-lhe que, para o meu próprio bem, tal não voltasse a acontecer. Quando voltei a fugir para me esconder, o meu tutor entrou no quarto, fez três prostrações ao meu mestre e arrastou-me para fora dali. Lembro-me de ter pensado, enquanto era puxado para o exterior, como era estranho que ele não parecesse ter medo do meu mestre.

Jamyang Khyentse costumava viver na sala onde a sua anterior encarnação tivera as suas visões e iniciara o renascimento da cultura e da espiritualidade, que se propagou por todo o Leste do Tibete no século passado. Era uma sala magnífica, sem ser particularmente grande, mas tinha um ambiente mágico, repleto de objetos sagrados, pinturas e livros. Chamavam-lhe «o paraíso dos budas» ou «a sala das transmissões de poder», e se há um sítio que me lembro no Tibete, é dessa sala. O meu mestre sentava-se num assento baixo, feito de madeira e tiras de cabedal, e eu instalava-me ao lado dele. Recusava-me a comer se não fosse da sua malga. Havia uma varanda num pequeno quarto ao lado, mas era uma divisão com pouca luz onde havia sempre um bule com chá a ferver num pequeno fogão a um canto. Normalmente, eu dormia junto ao meu mestre numa cama pequena colocada aos pés da sua. Um som que nunca esquecerei é o tilintar das contas do seu *mala*, o rosário budista, enquanto murmurava as suas orações. Quando eu me ia deitar, ele lá estava a meditar e a rezar; e assim que acordava na manhã seguinte, ele já estava desperto, de novo sentado a rezar, transbordando bênção e poder. Quando abria os olhos e o via, sentia-me repleto de uma felicidade reconfortante. Havia nele um ambiente de paz extraordinário.

Depois de me tornar mais crescido, Jamyang Khyentse fazia-me presidir a cerimónias, enquanto ele desempenhava o papel de líder dos cânticos. Testemunhei todos os ensinamentos e iniciações que ele deu aos outros; mas em vez dos pormenores, o que me lembro agora é do ambiente. Para mim, ele era Buda, não tinha qualquer dúvida disso. E todas as outras pessoas também reconheciam o mesmo. Quando ele concedia iniciações, os seus discípulos ficavam tão intimidados que mal se atreviam a olhá-lo cara a cara. Alguns deles viam-no, efetivamente, sob a forma do seu antecessor ou como diferentes budas e *bodhisattvas*.<sup>2</sup> Toda a gente o tratava por Rinpoche, o *Precioso*, que é o título dado a um mestre, e quando ele estava presente nenhum outro mestre era abordado dessa forma. A sua presença era tão impressionante que muitos o tratavam afetuosamente por «Buda Primordial».<sup>3</sup>

Se não tivesse conhecido o meu mestre Jamyang Khyentse, sei que teria sido uma pessoa completamente diferente. Com o seu

carinho, sabedoria e compaixão, ele personificava a verdade sagrada dos ensinamentos, tornando-os práticos e cheios de vida. Sempre que eu partilho todo esse ambiente do meu mestre com outros, eles conseguem sentir o mesmo sentimento profundo que ele suscitava em mim. O que é que Jamyang Khyentse inspirava então em mim? Uma confiança inabalável nos ensinamentos e uma forte convicção na importância marcante e central do mestre. Qualquer que seja o meu entendimento, sei que o devo a ele. Isto é algo que nunca poderei retribuir, mas posso transmitir a outros.

Ao longo da minha juventude no Tibete, vi o tipo de amor que Jamyang Khyentse costumava irradiar na comunidade, em particular quando guiava quem estava a morrer e os mortos. No Tibete, um lama não era apenas um mestre espiritual mas também um sábio, um terapeuta, um sacerdote de paróquia, um médico e um curandeiro espiritual, que ajudava os doentes e quem estava a morrer. Mais tarde, eu próprio aprenderia as técnicas específicas para guiar as pessoas que estão a morrer e os mortos, a partir dos ensinamentos incluídos no *Livro Tibetano dos Mortos*. Todavia, as maiores lições que alguma vez aprendi sobre a morte — e a vida — tiveram lugar enquanto observava o meu mestre a guiar pessoas que estavam a morrer com uma compaixão, sabedoria e compreensão infinitas.

Rezo para que este livro transmita ao mundo algo da sua imensa sabedoria e compaixão e que através dele você possa também, onde quer que esteja, tomar contacto com a presença da sua mente de sabedoria e encontrar uma ligação viva com ele.

UM

## No Espelho da Morte

A minha primeira experiência com a morte aconteceu quando eu tinha cerca de sete anos. Preparávamo-nos para deixar as terras altas orientais para viajar em direção ao Tibete Central. Samten, um dos assistentes pessoais do meu mestre, era um monge extraordinário que fora sempre bondoso para mim durante a minha infância. Ele tinha um rosto alegre, redondo e bochechudo, sempre disposto a sorrir. Era o monge preferido de toda a gente no mosteiro devido ao seu bom coração. Todos os dias, o meu mestre transmitia ensinamentos e iniciações e também conduzia práticas e rituais. Ao final do dia, eu juntava os meus amigos e representava uma pequena *performance* teatral, reproduzindo os acontecimentos da manhã. Samten é que me entregava sempre os trajes que o meu mestre vestira nessa manhã, sem nunca se recusar a fazê-lo.

Mas de repente Samten adoeceu e, como era claro que não ia sobreviver, tivemos que adiar a nossa partida. Nunca me esquecerei das duas semanas seguintes, em que o cheiro fétido da morte pairava como uma nuvem por cima de tudo, e sempre que penso nessa altura recordo-me desse cheiro. O mosteiro estava saturado com uma intensa consciência da morte. No entanto, o ambiente não era de modo algum mórbido ou ameaçador; na presença do meu mestre, a morte de Samten adquiriu um significado especial. Tornou-se um ensinamento para todos nós.