

UKÁZKY Z PŘIPRAVOVANÉ KNIHY LAMY OLEHO NYDAHLA **O SMRTI A UMÍRÁNÍ** **BD** 21

1.2 Bez začátku a konce

Po tisíce let si lidé utvářejí představy o světě, životě, smrti a tom, co přijde pak. Rozvinulo se ohromné množství názorů, domněnek a předpokladů. Mezi nimi je široce rozšířená představa, že existuje počátek a konec světa. Nalezneme ji u Vikingů i u starých Řeků nebo u tří velkých náboženství víry Blízkého východu, ve kterých se setkáváme s vyvolenými národy na cestě do země zaslíbené, s často komplikovanými bohy. Zatímco u náboženství víry je původcem a konečným smyslem světa osobní bůh, buddhismus a další náboženství prožitku jako hinduismus a taoismus vycházejí z neustálého koloběhu vzniku a zániku (koloběh života). Svět není výtvozem vyšší moci nebo něčeho objektivně vnějšího, neustále jej vytváří naše vnímání a činy. Proto se z něj může každý vysvobodit díky rozvoji nadosobního pohledu. Místo hledání prohřešků nebo viníka protivenství života a naděje na něco za tímto světem se díváme na dané okolnosti a následky a zaměřujeme se na rozvoj toho, co máme k dispozici v tomto životě i po něm. Na základě tohoto přístupu pak nacházíme obecně v náboženstvích prožitku, a zde především v buddhismu, rady pro zvládnutí života, smrti a šťastné znovuzrození.

Aby bylo možné pochopit různé stavy a chování mysli, rozdělují buddhistická učení koloběh života. Skládá se sice z nepřetržitého řetězce na sebe navazujících okamžiků, ale lze jej rozdělit na mezistavy. Takové mezistavy, trvající od určitého počátečního až do určitého koncového okamžiku, se označují pojmem bardo. Doslova přeloženo znamená bardo „mezeru“ nebo „mezi“. Bard existuje nekonečné množství, protože vše se neustále mění. Z tohoto pohledu se až do osvětlení nacházíme neustále v přechodu z jednoho stavu do druhého. Obecně bardo popisuje mezistav mezi nynějším životem a znovuzrozením v následujícím životě. Pouze ve stavu, ve kterém vědomí rozpozná svou nadčasovost – vysvobození nebo osvětlení, není žádné bardo.

Z dalších kapitol:

3. PŘÍPRAVA NA SMRT

Dnes a denně všude zažíváme, že všechno složené je pomíjivé. Co žilo, je možná teď již mrtvé, a co se dneska objeví, může být zítra pryč. Přestože se naše opotřebované buňky budou ještě, doufejme, dlouho obnovovat, pořád tak trochu umíráme. Na tuto pomíjivost neustále ukazují ztráty milých, rodičů, sourozenců, dobrých přátel nebo vlastního zdraví i velké vnější změny vzniklé následkem přírodních katastrof nebo hospodářského života. Život má s jistotou konec, ale rozum o tom nechce nic vědět a dále doufá v pokračování, v nesmrtelnost. Přestože každá bytost očividně jednoho dne zemře a přestože jsme jinak schopni pochopit takřka všechno, mnozí se dovedně a často až do konce života vzpírají tuto skutečnost přijmout. Touha po bezpečí a nesmrtelnosti je velmi silnou lidskou tendencí a především v kulturách, které smrt potlačují, narůstá tlak vedoucí k upínání se na život. Když však pochopíme, že jediné, co zůstává nadčasovým, je bohatství vlastní buddhovské podstaty, budeme se moci uvolnit a přistupovat tak i ke smrti.

3.1 Konec se smyslem „teď a tady“

Každý okamžik může být tím posledním, a proto bychom rozhodně měli čas, který máme, využít smysluplně. Pohodový, příjemný život s třicetipětihodinovým pracovním týdnem ani honba za penězi, výhra v loterii, naplňující partner nebo dům nepřinášejí trvalé uspokojení. Za všemi prožitky, i kdyby byly ještě unikátnější, se vždy skrývá bolest, že nic z toho není trvalé. Jak si ale v životě dopřát to nejlepší a zároveň se připravit na smrt? Jak to udělat, abychom se beze strachu nebo jiných omezujících pocitů dokázali podívat smrti do očí?

...

V okamžiku smrti všechny dojmy nahromaděné v tomto životě zesílí a rozhodnou o vnitřním prožívání. Již během života tedy rozhodujeme o tom, jestli zemřeme uvolněně a neohroženě.

O tom, jestli budeme schopni při umírání pracovat s myslí a pochopit prožitek smrti, rozhoduje zaživa dosažené opanování mysli a pochopení absolutní skutečnosti. Mentální zralost se nepozná podle pocitů, které právě máme, poznáme ji podle odstupů od nich. Během procesu umírání necvičená mysl obvykle nekontrolovatelně kolísá, prožívá střídavě jasnost a zmatek a dokáže si na to, co pochopila, vzpomenout jenom v útržcích. Když jí smyslové dojmy již nemohou být oporou, jsou jedinou ochranou naše vlastní dobré činy nebo činy vykonané naším jménem a dobrá přání pozůstalých.

Když ze sebe již za života vydáváme to nejlepší a snažíme se být co nejbdelejší, budou mít obavy a očekávání v okamžiku smrti jen málo prostoru a nebudeme prožívat lítost. Namísto tohoto se budeme moci plně zaměřit na to, co se děje. Nic jiného se už nepočítá.



Chceme-li zemřít neohroženě a využít smrt jako odrazový můstek ke skoku do vysvobuzujícího prostoru, musíme začít včas – tedy nyní. Vyplatí se pozorovat mysl, poznávat ji, rozvíjet důvěru v ni a pokud možno co nejdříve vytvořit smysluplné návyky. V této souvislosti jsou sice buddhistické informace velkou pomocí a umožňují široký rozhled, ale teprve pravidelná meditace a udržování pohledu v každodenním životě rozpouštějí nežádoucí návyky a zmenšují vliv rušivých pocitů jako hloupost, hněv, žárlivost, připoutanost, chamtivost a pýcha.

3.4 VNĚJŠÍ PŘÍPRAVA NA SMRT

Skutečné umění zemřít spočívá v tom, že zůstaneme uvolnění a bez napětí a zároveň mentálně nerozptýlení a soustředění. Proto by si umírající měl co možná nejčastěji představovat to nejkrásnější nad svou hlavou a měl by si přát tam jít (viz Provázení umíráním).

Nejlepší je, když rodina, přátelé a známí sedí poblíž čela postele, nikdo by neměl stát v nohou postele. Neděláme masáže nohou. Pokud má umírající bolesti v dolní části těla, což by mohlo stáhnout jeho energii směrem dolů, měl by obdržet dostatek léků tišících bolest, aby se jeho vědomí nezdržovalo v těchto partiích a on se mohl soustředit na vrcholek hlavy. I v dalších ohledech by tělo mělo prožívat co možná nejmeně rozptýlení.

Také přátelé by se neměli jen tak někdy zastavit, měli by přijít na začátku procesu umírání a jenom s dobrou náladou. Namísto neustálého přicházení a odcházení všech možných milovaných i méně milovaných lidí má smysl návštěvy omezit na ty důležité. Nejlepší je, když se o to po dohodě postará blízký přítel nebo rodinný příslušník. Pro něho bude snazší říci ne.

Podobně jako při meditaci bychom měli uspořádat vnější okolnosti tak, aby nás rušilo co možná nejméně zdrojů rozptýlení. Pro poslední okamžiky je nejlepší jasná, světlá místnost bez televizoru, internetu nebo dalších nepotřebných vlivů, ale s příjemnou atmosférou. Před umírajícím by měl být dostatek prostoru, protože se bude chtít občas hluboce nadechnout a měl by mít pocit, že mu v tom nic nebrání.

Buddhisté budou mít v zorném poli obrázky učitele, rudého buddhy Neomezené světlo nebo jiné formy představující útočiště, které jim budou neustále připomínat to, co je podstatné, a pomáhat jim.

Je dobré být v prostředí, které je příjemné, avšak nejitřívá mysl, a do denního režimu pokud možno včlenit meditace. Je možné poslouchat nahrávky učení – tak si budeme připomínat učitele a metody ukazující na nadčasovou mysl. Jsou-li přítomni buddhističtí přátelé, mohou nás během procesu umírání upozorňovat na nadcházející fáze, a tak nás celým procesem provázet.

Nejlepší samozřejmě je, když může být u našich posledních okamžiků přítomen náš učitel nebo když může krátce předtím umírajícího připravit na cestu. Pokud to není možné, zastupuje jej trojím způsobem jeho energetické pole: pole požehnání jeho linie, které se objeví, jakmile na něho pomyslíme nebo když jenom vystavíme jeho obrázek. Spojení, které má s umírajícím, a také provázející buddhističtí přátelé a centra.

...

Nemá-li být rozloučení rodinných příslušníků s umírajícím příliš bolestné, oběma stranám pomůže, když se na ně připraví. Je moudré, když umírající přeje všem to nejlepší a pomalu, ale jistě se rozloučí se svou rodinou, přáteli a majetkem. Radostné vzpomínky na všechno dobré a smysluplné, co jsme se naučili a sdíleli, povzbudí a často ucelí vztahy. Pak mohou všichni svobodně pokračovat.

Nepříjemným lidem by měl umírající odpustit, a tak rozpustit svůj svazek s nimi, aby je nemusel potkat zase v příštím životě. Nejlepší ochranou sama sebe v takové situaci je vědomě nechat všechny myšlenky na pomstu a pocity viny a odpustit také sobě samému. Tento rozhodující krok by mělo usnadnit pochopení, že vše špatné se nakonec děje z hlouposti a ne ze špatnosti a že to autorovi přinese přiměřené výsledky. Rozpustit negativní pocity a činit dobrá přání je stejně důležité pro umírajícího i jeho blízké.

8 Vědomé umírání

Základní otázky, které si na konci této knihy určitě klademe, jsou: Existuje cesta z kola-běhu života? Lze se vyhnout bezpočtu dalších znovuzrození? Z jaké situace je možné nejlépe pomáhat bytostem?

Pokud jsme meditovali málo, určitě nebudeme schopni využít smrti tak, jak ukazují příklady v následující kapitole.

V tibetském buddhismu však existuje již několikrát krátce zmíněná phowa neboli Vědomé umírání, které lze použít během umírání pro sebe samého a také pro druhé. Využíváme okamžik smrti, když se mysl oddělí od těla, abychom se dostali ze zmateného stavu myslí do jasného a vysvobozeného stavu nebo abychom k němu pomohli druhým. Tato praxe je jedinečná svou rychlostí, praktičností a silou dokonce i mezi meditacemi Diamantové cesty, které Buddha předal svým blízkým žákům. Jako obvykle v případě Buddhových absolutních metod se užitek této praxe soustředí na tento život, protože u žáků rozpouští škodlivé dojmy, stabilizuje vědomí a mysl se stává jasnější. Mnozí buddhisté proto říkají, že existuje život před phowou a po phowě. Druhá část je mnohem lepší!

Mnozí čtenáři této knihy to již vědí z vlastní zkušenosti a ostatní, doufejme, během jejího čtení rozvinou přání nalézt co nejdříve prodloužený víkend na tuto meditaci, která je důležitá i pro jejich současný život.

I když čisté země, do kterých takto po smrti půjdeme a které budeme prožívat stále silněji již během života, ještě neznamenají osvícení: po absolvování phowy jsme za všech okolností na cestě k vysvobození, neopustíme již dosažené úrovně rozvoje a budeme se moci podle svých schopností a vlastností bezpečně rozvíjet dále. Tibeťané si pod slovem „phowa“ představí ptáčka, který uvízl pod střechem a hledá otvor, aby svobodně odletěl do prostoru.

Mezi životem a smrtí můžeme podle svých schopností dosáhnout pomocí phowy tři osvícených úrovní vědomí: phowy do stavu pravdy, phowy do stavu radosti a phowy do stavu vyzáření, vysvobozující aktivitu.

Také všechny meditace používané v centrech Diamantové cesty jsou svým obsahem přípravou na smrt, používají se však především pro zvládnání života. Phowa se ale učí cíleně pro okamžik smrti, a tak se také v rozhodující okamžik a naučeným způsobem používá – pro sebe samotného nebo pro přátele a známé.

8.4 Kurzy phowy

Narodili jsme se, a proto také zemřeme. To znamená, že každý má již „lístek“, aby se naučil vědomému umírání, přesto je pro tuto cennou praxi kromě mentální zralosti umožňující to pochopit potřeba také určitá příprava.

Noví zájemci se na phowu nejlépe připraví prostřednictvím takzvaného Krátkého útočiště a meditace na buddhu Neomezené světlo. V buddhistických centrech učí mí schopní a zkušení žáci a přátelé a vysvětlují tuto a další meditace Diamantové cesty. Ten, kdo chce položit základy pro uvolněnou phowu a usnadnit lamovi práci, si bude představovat nad hlavou rudého buddhu Neomezené světlo. Je průhledný jako hologram, nemá žádné vnitřní orgány, má sportovní, přitažlivou postavu a sedí ve stejném směru jako my. Chápeme, že je projevem nekonečného soucitu a nejvyšší radosti a hluboce si přejeme sdílet jeho stav. Přitom s co nejlepším soustředěním stotisíckrát zopakujeme jeho mantru OM AMI DEWA HRÍ. Během přípravy hodně lidí brzy pocítí, jak se nad jejich hlavou vytváří „něco“, co jim přeje to nejlepší a kam chtějí jít. Pokud ještě můžeme jako doplnění přidat velmi účinné očištění pomocí buddhy Diamantová mysl a jeho stoslabičné nebo šestslabičné mantry, která odstraňuje nejhrubší překážky, budeme na phowu velmi dobře připraveni.

Na začátku pětidenního, a v případě komplikovanějších okolností nebo tisíců účastníků občas šestidenního kurzu phowy si osvěžíme základní buddhistické vědomosti o mysl, potom následují učení o smrti a mezistavu a předání útočiště. Po dalších

vysvětleních a otázkách a vedené meditaci následuje předání odkazu (tib. gomlung) phowy. Medituje se třikrát tři hodiny denně a během toho se vysílá vědomí k rudému buddhovi. Po devíti až dvanácti takových sezeních je na lebce nových účastníků vidět „vnější“ znak, zatímco „vnitřní“ zkušenosti – stabilizace pochybností a pocitů štěstí – a „tajné“ – z toho vznikající jistota – pokračují i po absolvování praxe. Praxe přináší jasné a viditelné znaky. Na klenbě lebeční se objeví malá krvavá skvrnka, ranka nebo stroupek hnisu, většinou se nachází zhruba osm prstů od původní vlasové linie. Když se lama místa nebo malé ranky dotkne, vyvolá i velmi lehký dotek jednoznačnou bolest, která se často táhne centrálním kanálem skrze celé tělo. Na ten pocit už nezapomeneme a vědomí vnitřní osy napomáhá pozici těla při každé další meditaci. I po kurzu nám nyní otevřenou cestu do čistých oblastí buddhy připomíná občasně jakoby zatahání za několik vlasů nebo pocit, že máme na vrcholku hlavy mravence. Ostatně tady se ukáže hodnota západního vzdělání zaměřeného na dosahování cílů: přestože především starší Tibeťané mívají díky své oddanosti velmi intenzivní znaky, lidé ze Západu potřebují na to, aby dosáhli podobných výsledků, často méně času.

Fyzické projevy phowy vyvolávají dojem, ale pro praktikující jsou pozorovatelné především vnitřní znaky. Často jsou to silné vzpomínky nebo intenzivní výkyvy pocitů.

Mysl může vědět a také jednat. Scházejí se v ní vědomí a energie a tvoří dvě strany jedné mince, a proto s sebou taková aktivace síly myslí nese silné pocity požehnání a štěstí a také okamžiky, ve kterých nám vše připadá jako očista nebo se objeví strach ze smrti. Opakovaným vysíláním myslí se uvolní hluboce uložené dojmy a vystoupení z těla představuje obrovský skok do neznáma, který ústí do vysvobození. K tomu se posiluje důvěra v učitele a metody Diamantové cesty.

Z necelého týdne prvního kurzu phowy se pro mnoho účastníků stávají nejnámennější dny jejich života. Šťastné tváře a také užaslá ucuknutí, když se dotknou otvoru na jejich hlavě, vytváří trvalý svazek důvěry. Odnášíme si hlubokou jistotu ohledně vlastního umírání a představu o mnoha překrásných prožitcích, které na nás po smrti čekají. Objeví se teprve tehdy, když zapomeneme cokoliv chtít nebo čímkoliv být, a proto jsou zvláště přesvědčivé. Mimo představ, mimo ulpívání a odmítání se před prožívajícím objevují obrázky, jsou rozpoznávány jako podobné snu a jako možnosti myslí a samy se vysvobozují, aniž by vyvolávaly obavy nebo očekávání, jsou jako pouhá informace v prostoru. Tyto prožitky svobody se ukládají a rozvíjejí se tím efektivněji, čím více praktikujeme. V okamžicích tak prožijeme zářící vědomí, které je mezi a za myšlenkami a rozpoznává je. A přestože návykový svět později opět přitvrdí, budeme mít více „vzduchu v plicích“ a budeme stále plynuleji přecházet od úzkého „buď, anebo“ k velkému pohledu „to a zároveň to“, kterým každý získává. Nakonec nalezneme vlastní střed, budeme mít k dispozici svou plnou sílu a budeme moci stejně jako tibetský dosažitel Rečhungpa před 800 lety po požehnání, které dostal od Milarepy, prohlásit: „Teď od nikoho nic nepotřebuji!“ Odpadnou nejhrubší zatemnění a budeme mít stále častěji prožitky, které nepotřebují žádné koncepty. Základem je poznání, že prožívající nadčasově zahrnuje narození i smrt a z toho se objeví narůstající důvěra. Více než sedmdesát tisíc lidí, které jsem od roku 1987 do roku 2010 po celém světě phowu naučil, s těmito popisy zajisté souhlasí. Nic už pak není jako předtím, vše získává na smyslu a významu.

