

# Sogjal Rinpoče

## Tibetská kniha o živote a smrti

### OBSAH:

#### ČASŤ I. : ŽIVOT

##### 1. V zrkadle smrti

- 1.1 Smrť v modernom svete
- 1.2 Cesta životom a smrťou

##### 2. Nestálosť

- 2.1 Veľký podvod
- 2.2 Aktívna lenivosť
- 2.3 Tvárou v tvár smrti
- 2.4 Brať život vážne
- 2.5 Jesenné oblaky

##### 3. Úvahy a zmeny

- 3.1 Prijat' smrť
- 3.2 Zmena v hĺbke srdca
- 3.3 Bolesť smrti
- 3.4 Práca so zmenami
- 3.5 Duch bojovníka
- 3.6 Posolstvo nestálosti - aká nádej je v smrti
- 3.7 Nemenné

##### 4. Prirodenosť mysle

- 4.1 Mysel' a prirodenosť mysle
- 4.2 Obloha a mraky
- 4.3 Štyri chyby
- 4.4 Pohľad dovnútra
- 4.5 Prísľub osvietenia

##### 5. Priviesť myseľ domov

- 5.1 Výcvik mysle
- 5.2 Srdce meditácie
- 5.3 Cvičenie bdelosti
- 5.4 Prirodený veľký mier
- 5.5 Metódy meditácie
- 5.6 Pozícia
- 5.7 Tri metódy meditácie
- 5.8 Mysel' v meditácii
- 5.9 Jemná rovnováha
- 5.10 Myšlienky a emócie - vlny a oceán
- 5.11 Skúsenosti
- 5.12 Prestávky
- 5.13 Integrácia - meditácia v praxi
- 5.14 Inšpirácia

##### 6. Evolúcia, karma a znovuzrodenie

- 6.1 Kontinuita mysle
- 6.2 Karma
- 6.3 Dobré srdce
- 6.4 Tvorivosť
- 6.5 Zodpovednosť
- 6.6 Reinkarnácia v Tibete

##### 7. Bardá a iné skutočnosti

- 7.1 Bardá
- 7.2 Neistota a príležitosť
- 7.3 Iné skutočnosti
- 7.4 Život a smrť na dlani ruky

##### 8. Tento život - prirodené bardo

- 8.1 Karmické videnie
- 8.2 Šesť oblastí
- 8.3 Dvere vnímania
- 8.4 Múdrost' nejástva
- 8.5 Ego na duchovnej ceste
- 8.6 Múdry vodca
- 8.7 Tri nástroje múdrosti
- 8.8 Pochybnosti na ceste

##### 9. Duchovná cesta

- 9.1 Nájdanie cesty
- 9.2 Ako sledovať cestu
- 9.3 Majster
- 9.4 Alchymia oddanosti
- 9.5 Prúd požehnanja
- 9.6 Gurujoga: Splynutie s múdrou mysľou  
majstra

##### 10. Najvnútornejšia esencia

- 10.1 Náhľad
- 10.2 Meditácia
- 10.3 Konanie
- 10.4 Dúhové telo

#### ČASŤ II. : UMIERANIE

##### 11. Rady o pomoc umierajúcim

- 11.1 Preukazovať bezpodmienečnú lásku
- 11.2 Hovorit' pravdu
- 11.3 Obavy z umierania
- 11.4 Neuzavreté záležitosti
- 11.5 Zbohom
- 11.6 Pokojná smrť

##### 12. Súcit - čarovný drahokam

- 12.1 Logika súcitu
- 12.2 O tonglene a sile súcitu
- 12.3 Ako v sebe prebúdzat' lásku a súcit
- 12.4 Štádiá tonglenu
- 12.5 Úvodné tonglenové cvičenia
- 12.6 Hlavná prax tonglenu
- 12.7 Tonglen pre umierajúcich
- 12.8 Sväté tajomstvo

##### 13. Duchovná pomoc umierajúcim

- 13.1 Pri lôžku umierajúceho
- 13.2 Dávať nádej a dosahovať odpustenie
- 13.3 Násť si duchovné cvičenia
- 13.4 Hlavná prax - phowa
- 13.5 Použitie phowy na pomoc umierajúcim
- 13.6 Venovanie vlastnej smrti

##### 14. Cvičenia pri zomieraní

- 14.1 Okamih smrti
- 14.2 Odvrhnutie lipnutia
- 14.3 Vstup do jasného uvedomenia
- 14.4 Rady umierajúcim
- 14.5 Praxe umierania
- 14.6 Phowa - prenos vedomia
- 14.7 Milosť modlitby
- 14.8 Ovzdušie pre umieranie
- 14.9 Opustenie tela

##### 15. Proces umierania

- 15.1 Vyčerpanie dĺžky života
- 15.2 Predčasná smrť
- 15.3 "Bolestné" bardo umierania
- 15.4 Proces umierania
- 15.5 Poloha pre umieranie
- 15.6 Vonkajšie rozpĺvanie - zmysly a živly
- 15.7 Vnútorň rozklad
- 15.8 Smrť "jedov"

#### ČASŤ III. : SMRŤ A ZNOVUZRODENIE

##### 16. Základ

- 16.1 Základ obvyčajnej mysle
- 16.2 Stretnutie matky s diaľtom
- 16.3 Trvanie Jasného Svetla
- 16.4 Smrť majstra

##### 17. Vnútorň svetlo

- 17.1 Štyri fázy dharmaty
- 17.2 Pochopenie dharmaty
- 17.3 Rozoznanie

##### 18. Bardo vznikanja

- 18.1 Mentálne telo
- 18.2 Zážitky v bardo
- 18.3 Ako dlho trvá bardo vznikanja
- 18.4 Súd
- 18.5 Sila mysle
- 18.6 Znovuzrodenie

##### 19. Pomoc po smrti

- 19.1 Kedy môžeme pomôcť
- 19.2 Ako môžeme pomáhať
- 19.3 Jasnozrivosť zomrelého
- 19.4 Tibetské buddhistické praktiky za mŕtvych
- 19.5 Pomoc trúchliacim
- 19.6 Cvičenie srdca
- 19.7 Mať stále otvorené srdce
- 19.8 Zakončenie žiaľu a poučenie z neho

##### 20. Skúsenosť zdanlivej smrti - schodište do neba?

- 20.1 Tma a tunel
- 20.2 Svetlo
- 20.3 Podobnosti s bardom vznikanja
- 20.4 Dälog - tibetská skúsenosť zdanlivej smrti
- 20.5 Posolstvo skúsenosti zdanlivej smrti
- 20.6 Zmysel zážitkov zdanlivej smrti

##### 21. Univerzálny proces

- 21.1 Odhalenia bárd
- 21.2 Proces v spánku
- 21.3 Proces v myšlienkach a citoch
- 21.4 Proces v každodennom živote
- 21.5 Energia radosti
- 21.6 Rozvíjajúca sa vízia celistvosti

##### 22. Služobníci mieru

#### DODATKY:

##### I. Moji učítelia

##### II. Otázky o smrti

##### III. Dva príbehy

##### IV. Dve mantry

#### Podakovanie

#### O autorovi

## Predhovor Dalajlámu

V tejto aktuálnej knihe sa Sogjal rinpoče {1} zameral na to, ako pochopiť pravý zmysel života, ako prijímať smrť a ako pomáhať umierajúcim a mŕtvym. Smrť je prirodzenou súčasťou života a všetci jej budeme musieť, skôr či neskôr, stať tvárou v tvár. Podľa môjho názoru sú dva spôsoby ako sa vyrovnáť so smrťou, kým sme nažive. Buď sa môžeme rozhodnúť ju ignorovať, alebo sa môžeme k perspektíve vlastnej smrti postaviť čelom s tým, že o nej budeme jasne uvažovať a snažiť sa zmenšiť na minimum utrpenie, ktoré môže priniesť. Žiadnym z týchto dvoch spôsobov ju však nemôžeme premôcť.

Ako buddhista pozerám na smrť ako na normálny proces, na realitu, ku ktorej, ako viem, bude dochádzať tak dlho, kým zostanem v tejto pozemskej existencii. Pretože viem, že jej nemôžem uniknúť, nevidím žiadny zmysel v tom, aby som si s ňou lámal hlavu. Snažím sa myslieť na smrť skôr ako na niečo podobné prezliekaniu šiat, keď sú staré a obnosené, než ako na nejaký definitívny koniec. Smrť je však nepredvídateľná, nevieme kedy a ako k nej dôjde. Preto je len rozumné vykonať určité opatrenia, kým nás skutočne postihne.

Prirodzene, väčšina z nás by chcela zomrieť pokojnou smrťou, ale je tiež jasné, že nemôžeme dúfať v pokojnú smrť, ak naše životy boli plné násilia, alebo ak bola naša myseľ väčšinou vzrušovaná emóciami, ako hnev, lipnutie či strach. Takže ak chceme zomrieť dobre, musíme sa naučiť, ako žiť dobre. Ak dúfame v pokojnú smrť, musíme vo svojej mysli a vo svojom spôsobe života pestovať mier.

Ako sa tu dočítate, z buddhistického hľadiska je skutočný zážitok smrti veľmi dôležitý. Aj keď to, ako a kde sa opäť narodíme, všeobecne závisí na karmických silách, môže stav našej mysle v dobe smrti ovplyvniť kvalitu nášho budúceho znovuzrodenia. Preto, keď napriek veľkej rôznosti karmy, ktorú sme nahromadili, vyvineme v okamihu smrti zvláštne úsilie, aby sme si vytvorili ctnostný stav mysle, môžeme posilniť a aktivizovať ctnostnú karmu, a tak si privodiť šťastné znovuzrodenie.

V okamihu smrti môže tiež dôjsť k najhlbšej a blahodarnej vnútornej skúsenosti. Meditujúci, ktorý sa v meditáciach opätovne zoznamoval s procesom smrti, môže vďaka tomu využiť svoju vlastnú smrť na dosiahnutie veľkej duchovnej realizácie. Preto sa skúsení praktici duchovných cvičení venujú pri umieraní meditačnej praxi. Náznakom toho čo dosahujú je, že sa ich telá začínajú rozkladať až dlho po ich klinickej smrti.

Nemenej významná ako príprava na vlastnú smrť, je pomoc druhým, aby dobre umierali. Ako novorodenci sme boli všetci bezmocní a neprežili by sme bez

starostlivosti a láskavosti, ktorú sme vtedy dostali. A pretože ani umierajúci nie sú schopní sami si pomôcť, mali by sme im uľahčiť v ich ťažkostiach a úzkosti a pomáhať im umierať pokojne, nakoľko len môžeme.

Najdôležitejšie tu je vyhnúť sa všetkému, čo by vnieslo do mysle umierajúceho ešte väčší nepokoj, než v nej už je. Naším hlavným cieľom pri pomoci umierajúcim je upokojiť ich. Je veľa spôsobov, ako to urobiť. Umierajúceho, ktorý je dobre oboznámený s duchovnými praktikami, môžeme povzbudiť a inšpirovať tým, že mu to pripomenieme, ale aj naše láskavé uisťovanie môže v mysli umierajúceho vyvolať pokojný, uvoľnený postoj.

Smrť a umieranie vytvárajú bod, v ktorom sa stretáva tibetský buddhizmus a moderná vedecká tradícia. Verím, že obe si môžu navzájom veľa prispieť na úrovni pochopenia a praktického prospechu. Sogjal rinpoče má zvlášť dobré predpoklady na to, aby takému stretnutiu napomohol - narodil sa a bol vychovaný v tibetskej tradícii a dostal poučenie od niektorých našich najväčších lámov. A pretože hodne získal aj od moderného vzdelania a už dlhé roky žije a pracuje ako učiteľ na Západe, dobre sa zoznámil aj so západným spôsobom myslenia.

Táto kniha neponúka čitateľom len teoretický popis umierania a smrti, ale aj praktické kroky k ich pochopeniu a k pokojnej a plnej príprave na ne, seba i druhých.

2. júna 1992

## ÚVOD

Narodil som sa v Tibete a mal som šesť mesiacov, keď som prišiel do kláštora môjho majstra Džamjang Khjence Čhökji Lodö v provincii Kham. V Tibete máme jedinečnú tradíciu vyhľadávania reinkarnácií veľkých majstrov, ktorí zomreli. Sú vyberaní v mladom veku a dostávajú zvláštnu výchovu, aby sa z nich, raz v budúcnosti stali učители. Ja som dostal meno Sogjal, aj keď až neskôr vo mne môj majster rozpoznal vtelenie Tertöna Sogjala, slávneho mystika, ktorý bol jedným z jeho vlastných učiteľov a majstrom trinásteho dalajlámu.

Môj majster Džamjang Khjence bol na Tibeťana vysoký a v dave vždy vyzeral, že vyčnieva o dobrú hlavu nad ostatnými. Mal strieborné, veľmi krátko pristrihnuté vlasy a láskavé oči, z ktorých žiarila dobrá nálada. Uši mal dlhé ako Buddha. Najnápadnejší bol však jeho celkový zjav. Jeho pohľad a držanie prezrádzali, že je to múdry a svätý muž. Mal sýty, hlboký, okúzľujúci hlas a keď vyučoval, zakláňal hlavu ľahko dozadu a učenie z neho plynulo v prúde výrečnosti a poézie. Napriek všetkej úcte, ba dokonca aj bázni, ktorú vzbudzoval, bola vo všetkom čo robil, vnútorná pokora.

Džamjang Khjence je základom môjho života a inšpiráciou tejto knihy. Bol

inkarnáciou majstra, ktorý zmenil buddhistickú prax v našej krajine. V Tibete nikdy nestačilo len niesť meno vtelenia, vždy bolo treba úctu získať svojim učením a duchovnou praxou. Môj majster strávil roky v ústraní a hovorí sa o ňom mnoho zázračných historiek. Mal hlboké znalosti a duchovné uvedomenie a ja som zistil, že je úplnou encyklopédiou múdrosti a pozná odpoveď na každú otázku, ktorú mu položíte. V Tibete bolo mnoho duchovných tradícií, ale Džamjang Khjence bol považovaný za autoritu vo všetkých. Pre každého kto ho poznal, alebo o ňom počul, bol stelesnením tibetského buddhizmu, živým dôkazom toho, akým môže byť niekto, kto doviedol učenia k realizácii a zavŕšil aj ich praktické cvičenia.

Počul som, že môj majster predpovedal, že pomôžem pokračovať v jeho diele - určite vždy so mnou zaobchádzal ako s vlastným synom. Cítim, že všetko, čo som bol vo svojej práci schopný dosiahnuť, aj poslucháčov, ktorých som si mohol získať, je dozretím požehnaním, ktoré mi udelil.

Všetky moje najranejšie spomienky sú spojené s ním. Bol prostredím, v ktorom som vyrastal a jeho vplyv ovládal moje detstvo. Choval sa ku mne ako otec, dal mi všetko o čo som ho požiadal. Jeho duchovná manželka Khando Cchering Čhödön, ktorá je tiež mojou tetou, hovorievala: "Neruš rinpočeho {1}, môže mať prácu", ale ja som chcel byť stále v jeho blízkosti a on bol zase šťastný, keď som bol s ním.

Neustále som ho týral otázkami a on na ne vždy trpezlivo odpovedal. Bol som neposlušné dieťa, žiadny z mojich vychovávateľov nebol schopný ma priviesť k poriadku. Kedykoľvek sa pokúšali ma zbiť, utiekol som k majstrovi a vliezol za neho, kam sa nikto neodvážil. Tam som sa krčil a cítil hrdosť a radosť, a on sa tomu len smial. Potom si s ním raz, bez môjho vedomia, prehovoril môj vychovávateľ a vysvetlil mu, že v mojom vlastnom záujme to takto nemôže pokračovať. Keď som sa potom k nemu nabudúce utiekol schovať, prišiel do miestnosti môj vychovávateľ, trikrát sa môjmu majstrovi hlboko poklonil a vyvliekol ma von. Spomínam si, že keď ma ťahal z miestnosti, pripadalo mi čudné, že nemá z môjho majstra strach.

Džamjang Khjence býval v miestnosti, kde jeho predošlá inkarnácia uzrela svoje videnia a kde tento jeho predchodca zahájil obrodu kultúry a duchovnosti, ktorá sa v minulom storočí rýchlo rozšírila po východnom Tibete. Bola to obdivuhodná miestnosť, nijako zvlášť veľká, ale s magickou atmosférou, plná posvätných predmetov, malieb a kníh. Hovorili jej "nebo buddhov" a "izba zmocnenia", a ak existuje v Tibete nejaké miesto na ktoré sa pamätám, je to táto miestnosť. Môj majster sedával na nízkom sedátku vyrobenom z dreva a pruhov kože a ja som si sadal vedľa neho. Odmietal som jedlo, ak nebolo z jeho misky. Vedľajšia spálňa mala verandu, ale bola tam vždy celkom tma a na malom sporáku v kúte stále bublal kotlík s čajom. Zvyčajne som spával u majstra, na malej posteli pri nohách jeho lôžka. Zvuk, na ktorý z tých rokov nikdy nazabudnem, je klapot

guličiek jeho mály, buddhistického ruženca, keď šepkal svoje modlitby. Keď som išiel spať, bol tam, sedel a cvičil, a keď som sa ráno prebúdzal, bol už hore, opäť sedel a zasa cvičil. Prekypoval požehnaním a silou. Len čo som otvoril oči a uvidel ho, naplnilo ma teplé a príjemné šťastie. Také ovzdušie mieru ho obklopovalo.

Keď som povyrástol, Džamjang Khjence ma nechával predsedáť pri obradoch, zatiaľ čo sám sa ujal úlohy predspeváka modlitebných textov. Bol som svedkom všetkých lekcií a zasvätení, ktoré poskytol iným, ale skôr než detaily, pamätám si teraz tú atmosféru. Pre mňa bol Buddhom, o tom nebolo v mojej mysli žiadnych pochyb. A všetci ostatní to uznávali tiež. Keď ich zasväcoval, boli jeho žiaci takí naplnení bázňou, že sa mu sotva odvážili pozrieť do tváre. Niektorí ho naozaj videli v podobe jeho predchodcu, alebo ako iných buddhov či bodhisattvov {2}. Každý mu hovoril "rinpoče", "vzácný", čo je titul udeľovaný majstrom, a keď bol prítomný, neoslovovali tak žiadneho iného učiteľa. Jeho zjav bol taký pôsobivý, že mu mnohí s láskou hovorili "Prvotný Buddha" {3}.

Viem, že keby som sa nestretol so svojím majstrom Džamjang Khjencem, bol by som niekým celkom iným. Svojou vrelosťou, múdrosťou a súcitom stelesňoval posvätnú pravdu učení, a tak ich aj uskutočňoval a napíňal životom. Kedykoľvek sa snažím podeliť o atmosféru obklopujúcu môjho majstra s inými, môžu aj oni zachytiť tie isté hlboké pocity, ktoré vyvolávala vo mne. K čomu ma teda Džamjang Khjence inšpiroval? K neotrasiteľnej dôvere v učenie a k pochopeniu ústrednej a osudovej dôležitosti majstra. Viem, že za všetko pochopenie, ktoré mám, vďačím jemu. To je niečo, čo nemôžem nikdy splatiť, ale môžem to odovzdávať ďalším.

Po celú svoju mladosť v Tibete som vídal druh lásky, ktorý Džamjang Khjence vyžaroval do svojho okolia, hlavne keď viedol umierajúcich a mŕtvych. Láma nebol v Tibete len duchovným učiteľom, ale aj múdрым človekom, liečiteľom, kňazom a duchovným liečiteľom, pomáhajúcim chorým a umierajúcim. Neskôr som sa naučil zvláštne techniky ako viesť umierajúcich a mŕtvych z učenia spojeného s Tibetskou knihou mŕtvych. Ale tie najväčšie lekcie, ktoré som získal o smrti i o živote, pochádzali z pozorovania môjho majstra, ako s nekonečným súcitom, múdrosťou a pochopením vedie umierajúcich ľudí.

Modlím sa, aby táto kniha sprostredkovala svetu niečo z jeho veľkej múdrosti a súcitu, a aby ste sa jej prostredníctvom mohli aj vy, nech ste kdekoľvek, priblížiť k jeho múdrosti a nájsť s ním živé spojenie.

---

{1} "Rinpoče", úctivý výraz, ktorý znamená "vzácný", označuje v Tibete vysoko

vážených učiteľov. V strednej časti krajiny sa používal bežne, ale vo východnom Tibete bol chovaný v takej úcte, že sa pridával len k menám najväčších majstrov.

{2} "**Bodhisattva**" je bytosť, ktorej jediným želaním je prospievať všetkým cítiacim tvorom, a ktorá preto zameriava celý svoj život, prácu a duchovné cvičenia na to, aby dosiahla osvietenie a mohla čo najviac pomáhať iným bytostiam.

{3} **Džamjang Khjence** bol aj vodcom, ktorý podnietil duchovné zmeny. Vo všetkom čo robil, podnecoval harmóniu a jednotu. Podporoval kláštory, keď na ne prišli zlé časy, objavoval neznámych praktizujúcich na vysokom stupni duchovnej dokonalosti a povzbudzoval majstrov málo známych línií a bol im oporou, aby ich spoločnosť uznala. Mal neobyčajný osobný magnetizmus a sám bol ako veľké duchovné stredisko. Vždy keď išlo o projekt, ktorý bolo treba uskutočniť, pritiahol k práci na ňom tých najlepších odborníkov a remeselníkov. Každému, od kráľov a kniežat až po najprostejších ľudí, venoval osobnú pozornosť. Medzi tými, ktorí sa s ním stretli, nebol nikto, kto by o ňom nemohol rozprávať svoj vlastný príbeh.

## ČASŤ PRVÁ: ŽIVOT

### 1. V zrkadle smrti

Svoju prvú skúsenosť so smrťou som zažil, keď som mal sedem rokov. Chystali sme sa opustiť východnú vysočinu a cestovať do stredného Tibetu. Samtän, jeden z osobných asistentov môjho majstra, bol obdivuhodný mních, ktorý bol ku mne v detstve vždy veľmi dobrý. Mal okrúhlu, bučfatú tvár, vždy ochotnú rozžiariť sa úsmevom. V kláštore ho mali všetci radi, lebo bol taký dobrosrdečný. Môj majster každý deň učil, zasväcoval a viedol cvičenia a obrady. Navečer som zhromaždil svojich kamarátov a poriadali sme malé divadelné predstavenie, pri ktorom sme si prehrávali dopoludňajšie udalosti. Samtän mi vždy požičal šaty, ktoré mal majster ráno na sebe. Nikdy ma neodmietol.

Potom Samtän zrazu ochorel a bolo zrejmé, že neprežije. Odchod sa musel odložiť. Na nasledujúce dva týždne nikdy nezabudnem. Nad všetkým visel ako mrak pach smrti. Cítim ho znova, kedykoľvek pomyslím na tú dobu. Kláštor bol presýtený intenzívnym vedomím smrti. Nebolo to však vôbec morbidne alebo desivé. V prítomnosti majstra nadobúdala Samtänova smrť zvláštny význam. Stala sa lekciou pre nás všetkých.

Samtän ležal na lôžku pri okne, v malom chráme majstrovej rezidencie. Vedel

som, že umiera. Občas som vošiel a sadol si k jeho lôžku. Nemohol hovoriť a ja som bol otrasený zmenou jeho tváre, ktorá teraz bola vychudnutá a stiahnutá. Uvedomoval som si, že sa nás chystá opustiť a že ho už nikdy neuvidíme. Bolo mi z toho veľmi smutno a cítil som sa opustený.

Samtän nemal ľahkú smrť. Zvuk jeho ťažkého dychu nás prenasledoval všade a cítili sme, ako sa jeho telo rozkladá. S výnimkou jeho oddychovania, bolo v kláštore úplné ticho. Všetko sa sústreďovalo na Samtána. Ale aj keď bolo v Samtánovom umieraní toľko utrpenia, všetci sme mohli vidieť, že hlboko v jeho vnútri vládne mier a dôvera. Najskôr som si to nevedel vysvetliť, ale potom som si uvedomil z čoho pochádzajú - z jeho viery a výcviku a z prítomnosti nášho majstra. A aj keď mi bolo smutno, vedel som, že keď je tu náš majster, bude všetko v poriadku, lebo bude schopný pomôcť Samtánovi k vyslobodeniu. Neskôr som sa dozvedel, že je snom každého veriaceho umierať v prítomnosti svojho majstra a mať to šťastie, že ho smrťou povedie on.

Keď Džamjang Khjence pokojne viedol Samtána jeho umieraním, zoznamoval ho postupne so všetkými etapami procesu, ktorými prechádzal. Presnosť majstrových vedomostí, aj jeho istota a kľud ma ohromovali. Keď bol prítomný, jeho pokojná dôvera povzbudila aj najvystrašenejšieho človeka. Teraz nám Džamjang Khjence odhaľoval svoju nebojnosť voči smrti. Nie že by niekedy bral smrť na ľahkú váhu - často nám hovorieval, že sa jej bojí a varoval nás, aby sme sa k nej nestavali naivne alebo samoľúbo. Čo však umožňovalo môjmu majstrovi čeliť smrti spôsobom, ktorý bol súčasne triezvy aj veselý, taký praktický, a predsa taký tajomne bezstarostný? Tá myšlienka ma fascinovala a stále som sa ňou musel zaoberať.

Samtánova smrť bola pre mňa otrasom. Už v siedmich rokoch som po prvý raz uvidel mohutnú silu tradície, ktorej súčasťou som sa stával aj ja a začínal som chápať účel duchovných cvičení. Cvičenie umožnilo Samtánovi zmieriť sa so smrťou a pomohlo mu jasne pochopiť, že útrapy a bolesť môžu byť súčasťou hlbokého, prirodzeného procesu očisty. Cvičenie prinieslo môjmu majstrovi úplnú znalosť toho, čo je to smrť a presnú techniku, ako viesť jednotlivca smrťou.

Keď Samtän zomrel, vydali sme sa na koňoch na trojmesačnú namáhavú cestu do Lhasy, hlavného mesta Tibetu. Odtiaľ sme pokračovali vo svojej púti k posvätným miestam v strednom a južnom Tibete. Sú to sväté miesta kráľov, svätcov a učencov, ktorí od siedmeho storočia prinášali do Tibetu buddhizmus. Môj majster bol zosobnením mnohých majstrov všetkých tradícií a pre svoju povest' bol okázalo vítaný všade, kam sme prišli.

Pre mňa bola cesta nesmierne vzrušujúca a zostali mi na ňu krásne spomienky.

Tibeťania vstávajú skoro, aby plne využili prirodzené svetlo. Spať sme chodili za súmraku a vstávali sme pred svitaním. Pri prvom úsvite už vyrážali na cestu jaky s batožinou. Skladali sa stany, ako posledná kuchyňa a stan môjho majstra. Vpredu išiel prieskumník, aby našiel dobré táborisko a okolo poludnia sme sa zastavili a na zvyšok dňa utáborili. Rád som táboril pri rieke a počúval zvuky vody, alebo sedel v stane a počúval bubnovanie dažďa na strechu.

Boli sme neveľká skupina asi s tridsiatimi stanmi. Cez deň som jazdil na zlatavo sfarbenom koni po majstrovom boku. Pri jazde ma učil, rozprával mi príbehy, cvičil a zostavoval mnohé cvičenia len pre mňa. Keď sme sa jedného dňa priblížili k posvätnému jazzeru Jamdogccho a zazreli tyrkysovú žiaru jeho vody, začal umierať ďalší láma v našej skupine, Láma Cchetän.

Smrť Lámu Cchetäna bola pre mňa ďalšou silnou lekciov. Bol to učiteľ Khando Ccering Čhödön, duchovnej manželky môjho majstra, ktorá žije dodnes. Mnohí ju pokladajú za najprednejšiu tibetskú praktikujúcu ženu, za skrytého majstra. Pre mňa je stelesnením oddanosti, vyučujúcu ostatných prostotou svojej milujúcej prítomnosti.

Láma Cchetän bol nesmierne ľudská a deduškovská povaha. Mal cez deväťdesiat, bol dosť vysoký, šedovlasý a vyžarovala z neho nenútená láskavosť. Bol tiež vynikajúcim majstrom meditácie a už len pobyt v jeho blízkosti mi dodával pocit pokoja a vyrovnanosti. Niekedy ma karhal a ja som sa ho bál, ale ani pri občasnej prísnosti nikdy nestrácal svoju vrelosť.

Láma Cchetän zomrel neobyčajným spôsobom. Aj keď bol nablízku kláštor, odmietol tam ísť s odôvodnením, že im nechce zanechať mŕtvolu, ktorú by museli odpratávať. Utáborili sme sa teda a rozložili svoje stany do kruhu, ako zvyčajne. Lámu Cchetäna ošetrovala a obsluhovala Khando, pretože bol jej učiteľom. Ona a ja sme boli sami v jeho stane, keď ju zavolať k sebe. Hovorieval jej láskyplne "a-mi", čo v jeho nárečí znamená "dieťa moje". "A-mi, pod' sem!" povedal jej nežne. "Už je to tu. Nemám už pre teba žiadnu ďalšiu radu. Si dobrá taká aká si, mám z teba radosť. Služ svojmu majstrovi rovnako ako doteraz."

Okamžite sa otočila, aby vybehla zo stanu, ale chytil ju za rukáv. "Kam ideš?" spýtal sa. "Idem zavolať rinpočeho," odvetila. "Neobťažuj ho, nie je treba," usmial sa. "Keď ide o majstra, neexistuje žiadna vzdialenosť." S tým sa jednoducho zadíval k oblohe a zomrel. Khando sa vyslobodila z jeho zovretia a ponáhľala sa, aby zavolať môjho majstra. Ja som tam sedel, neschopný pohybu.

Ohromilo ma, že niekto, kto stojí tvárou v tvár smrti, môže mať toľko dôvery.

Láma Cchetän mohol nechať zavolať majstra, aby mu osobne pomohol - niečo, po čom



by zatúžil hocikto - ale nepotreboval to. Teraz chápem prečo. Uvedomoval si už prítomnosť majstra v sebe. Džamjang Khjence bol stále s ním, v jeho mysli a srdci, ani na okamih sa necítil od neho odlúčený.

Khando išla predsa len zavolať Džamjang Khjenceho. Nikdy nezabudnem ako sa predklonil, keď vstupoval do stanu. Len raz sa pozrel na tvár lámu Cchetäna, potom sa mu zahľad do očí a pousmial sa. Vždy mu hovorieval "la gän", "starý láma", bol to prejav jeho náklonnosti. "La gän", povedal teraz, "nezostávaj v tomto stave!" Dnes už chápem, že videl, že láma Cchetän vykonáva zvláštny druh meditácie, v ktorej praktizujúci necháva podstatu svojej mysle splynúť s priestorom pravdy. "Vieš, la gän, keď toto robíš, môžu niekedy nastať drobné prekážky. Poď, ja ťa povediem."

Zmeravený som pozoroval čo sa dialo ďalej, a keby som to nevidel na vlastné oči, nikdy by som tomu neuveril. Láma Cchetän ožil. Potom si môj majster sadol vedľa neho a previedol ho phowou, praxou pre vedenie vedomia v okamihu pred smrťou. Je veľa spôsobov ako to urobiť, a ten, ktorý použil majster, vyvrcholil trojitým vyslovením slabiky "A". Keď ju vyslovil po prvý raz, mohli sme počuť, ako ho Láma Cchetän celkom počuteľne sprevádza. Po druhý raz už bol jeho hlas menej zreteľný a po treťom nastalo ticho, bol mŕtvy.

Samtänova smrť ma poučila, aký je účel duchovných cvičení, smrť lámu Cchetäna ma poučila, že pre osoby jeho kalibru, oboznámené s praxou, nie je ničím neobvyklým skrývať počas života svoje pozoruhodné schopnosti. Niekedy ich skutočne prejavia len raz - v okamihu svojej smrti. Aj keď som bol ešte dieťa, pochopil som, že je nápadný rozdiel medzi Samtänovou smrťou a úmrtím lámu Cchetäna, a uvedomoval som si, že je to rozdiel medzi smrťou dobrého mnícha, ktorý po celý život cvičil, a skonom praktizujúceho, ktorý dosiahol omnoho vyšší stupeň realizácie. Samtän zomrel obyčajne a v bolestiach, no predsa s dôverou vo vieru, skon lámu Cchetäna bol prejavom duchovného majstrovstva.

Čoskoro po pohrebe lámu Cchetäna sme sa presťahovali do jamdorského kláštora. Ako zvyčajne, spal som vedľa svojho majstra v jeho izbe a spomínam si, že som tú noc pozoroval, ako po stene tancujú plamienky maslových lúčok. Zatiaľ čo všetci ostatní tvrdo spali, bdel som a celú noc plakal. Tej noci som pochopil, že smrť je niečo skutočné a že budem musieť zomrieť aj ja. Keď som tam tak ležal a premýšľal o smrti a o vlastnom skone, začal sa pomaly z môjho žiaľu vynárať hlboký pocit zmierenia a spolu s ním odhodlanie venovať svoj život duchovným cvičeniam.

Tak som začal čeliť smrti a tomu čo z nej vyplýva, už ako veľmi mladý. Vtedy som si ešte nevedel predstaviť, koľko smrtí rôzneho druhu bude nasledovať. Smrť,

ktorou bola tragická strata mojej vlasti, Tibetu, po čínskej okupácii. Smrť, ktorou je vyhnanstvo. Smrť straty všetkého čo sme ja a moja rodina mali. Naša rodina, Lakar Cang, patrila k najbohatším v Tibete. Už od štrnásteho storočia bola známa ako jeden z najvýznamnejších mecenášov buddhizmu - podporovala Buddhove učenie a pomáhala veľkým majstrom v ich práci {1}.

Najotrasnejšia zo všetkých smrtí však mala ešte len prísť - skon môjho majstra Džamjang Khjenceho. Stratiac jeho cítil som, že som stratil základ svojej existencie. Bolo to v roku 1959, v roku keď padol Tibet. Pre Tibetánov bola smrť môjho majstra druhou zničujúcou ranou a pre Tibet vyznačovala koniec jednej epochy.

### 1.1 Smrť v modernom svete

Keď som po prvý raz prišiel na Západ, otriasol mnou kontrast medzi postojom k smrti, v ktorom som bol vychovaný a postojom, ktorý som našiel tu. Napriek všetkým technickým výtvarným, chýba západnej spoločnosti skutočné chápanie smrti alebo toho, čo sa pri nej a po nej deje.

Poučil som sa, že dnes sa ľudia učia odmietat smrť a vykladá sa im, že smrť neznamena nič iné, než zničenie a stratu. To znamená, že väčšina sveta žije buď v odmietaní smrti, alebo v hrôze pred ňou. Aj hovoriť o smrti je považované za morbidne a mnoho ľudí verí, že len zmienka o smrti ju na hovoriaceho privoláva.

Iní pozerajú na smrť s naivnou, bezmyšlienkovitou bodrosťou a domnievajú sa, že z nejakého neznámeho dôvodu smrť pre nich dopadne dobre a že si s tým netreba robiť starosti. Kedykoľvek na nich pomyslím, spomeniem si, čo povedal jeden tibetský majster: "Ľudia sa často dopúšťajú omylu, keď si ľahkovážne myslia: "No dobre, smrť postretne každého. Nie je to nič zvláštne, je to prirodzená vec. Bude to v poriadku." To je pekná teória, ale len kým človek nezomiera."

Z týchto dvoch postojov k smrti, jeden chápe skon ako niečo, pred čím je treba utekať a druhý ako čosi, čo sa postará samo o seba. Ako len sú obidva vzdialené od pochopenia pravého zmyslu smrti!

Všetky najväčšie duchovné tradície sveta nám jasne hovoria, že smrť nie je koniec. Všetky dochovali a odovzdávajú víziu akéhosi života ktorý príde, čo dodáva tomuto životu, ktorý práve prežívame, posvätný zmysel. Ale napriek ich učeniu je moderná spoločnosť väčšinou duchovnou púšťou, v ktorej si väčšina predstavuje, že tento život je všetko, čo existuje. Bez skutočnej, pravej viery v posmrtný život, žije väčšina ľudí bez nejakého vyššieho zmyslu.

Dospel som k názoru, že katastrofálne dôsledky odmietania smrti presahujú jednotlivca - pôsobia na celú planétu. Tým, že v podstate veria, že existuje len tento život, nevytvorili si moderní ľudia žiadnu dlhodobú perspektívu. Nič im preto nebráni plieniť našu planétu pre vlastné bezprostredné účely a žiť sebeckým životom, ktorý môže byť pre budúcnosť osudný. Koľko potrebujeme ďalších varovaní, ako sú slová bývalého brazílskeho ministra životného prostredia zodpovedného za dažďové pralesy na Amazonke?

Moderná priemyselná spoločnosť je fanatické náboženstvo.

Rozvraciame, otravujeme, ničíme všetky životné systémy našej planéty. Podpisujeme zmenky, ktoré naše deti nebudú môcť splatiť ... Konáme, akoby sme boli poslednou generáciou na tejto planéte. Bez radikálnej zmeny v srdci, mysli a výhľadu do budúcnosti, skončí Zem ako Venuša - spálená a mŕtva.

Strach zo smrti a nevedomosť o posmrtnom živote živí toto ničenie nášho životného prostredia, ktoré ohrozuje životy nás všetkých. Nie je teda čím ďalej tým viac znepokojujúce, že nikto ľudí nepouča o tom, čo je to smrť a ako zomrieť? Ani im nedáva nádej v to, čo je po smrti a čo naozaj leží za životom?

Môže byť niečo ironickejšie než to, že mladí ľudia sú takí hlboko vzdelaní vo všetkých odboroch s výnimkou toho, ktorý skrýva kľúč k celému zmyslu života a možno aj k nášmu prežitiu?

Často ma udivovalo, že niektorí veľkí buddhistickí majstri, ktorých poznám, kládli ľuďom, ktorí za nimi prichádzali pre poučenie, jednu jednoduchú otázku: Veríte v život po smrti? Nepýtali sa ich, či v neho veria z filozofického hľadiska, ale či tú vieru cítia hlboko v srdci. Majster vie, že ak uveria ľudia v život po smrti, bude celé ich chápanie života iné a budú mať jasný pocit osobnej zodpovednosti a morálky. Majstri určite vedia, že je tu nebezpečenstvo, že ľudia bez silnej viery v život po smrti vytvoria spoločnosť, ktorá sa upína len ku krátkodobým cieľom a príliš neuvažuje o dôsledkoch svojho konania. Nemôže to byť hlavný dôvod, prečo sme vytvorili brutálny svet, v ktorom teraz žijeme, svet s nedostatkom skutočného súcitu?

Niekedy si myslím, že tie najbohatšie a najmocnejšie krajiny rozvinutého sveta sú ako ríše bohov popisované v buddhistickom učení. Bohovia vraj žijú v bájnomy prepychu, oddávajú sa všakovým radovánkam a vôbec nepomyslia na duchovný rozmer života. Všetko ide dobre, kým sa nepriblíži smrť a neobjavia sa nečakané známky rozkladu. Potom sa už ženy a milenky bohov neodvážia ani sa k nim priblížiť a len z diaľky na nich hádžu kvety, s modlitbami, aby sa opäť znovuzrodili ako bohovia. Žiadna z ich spomienok na šťastie a blahobyť ich teraz

nemôže ochrániť pred utrpením, ktoré sa pred nimi objaví - je len tým prudšie. Tak sú umierajúci bohovia ponechaní, aby zomreli sami a v biede.

Osud bohov mi pripomína to, ako sa s prestarnutými, chorými a umierajúcimi zaobchádza dnes. Naša spoločnosť je posadnutá mladosťou, sexom a mocou a pred starobou a rozkladom uhýba. Nie je desivé, že odhadzujeme starých ľudí keď je ich pracovný život u konca a už nie sú užitoční? Nie je znepokojujúce, že ich strkáme do starobincov, kde umierajú opustení a zabudnutí?

Nie je tiež načase, aby sme sa opäť pozreli na to, ako sa niekedy zaobchádza s tými, ktorí trpia nevyliciteľnými chorobami, ako je rakovina a AIDS? Poznám mnohých ľudí, ktorí zomreli na AIDS a videl som, ako s nimi často jednali ako s vyvrhelmi aj ich priatelia, a ako ich nálepka, spojená s touto chorobou, odsudzovala k zúfalstvu a vnukala im pocit, že ich život je odporný a v očiach sveta už skončil.

Aj keď zomiera niekto, koho poznajú alebo majú radi, zisťujú ľudia často, že nemajú ani poňatie ako mu pomôcť, a keď už je mŕtvy, nikto ich nenabáda myslieť na budúcnosť zosnulého, na to, ako bude pokračovať, alebo ako by sme mu mohli naďalej pomáhať. Každý pokus myslieť týmto spôsobom vlastne zo sebou nesie nebezpečenstvo, že to bude odmietnuté ako nezmysel a niečo smiešne.

To všetko nám s bolestnou naliehavosťou ukazuje, že teraz, viac než kedykoľvek predtým, potrebujeme od základov zmeniť svoj postoj k smrti a umieraniu.

Našťastie sa už tieto postoje začínajú meniť. Napríklad hnutie útulkov pre opustených koná ohromnú prácu tým, že poskytuje praktickú i citovú starostlivosť. Ale ani takáto starostlivosť nestačí. Umierajúci potrebujú lásku a starostlivosť, ale potrebujú aj niečo hlbšie. Potrebujú odhaliť skutočný zmysel smrti a života. Ako im bez toho môžeme poskytnúť poslednú útechu? Pomoc umierajúcim musí teda zahŕňať aj možnosť duchovnej starostlivosti, pretože len s duchovnými vedomosťami naozaj môžeme čeliť smrti a chápať ju.

Povzbudilo ma, ako v posledných rokoch otvorili na Západe celú tému smrti a umierania priekopníci, ako Elisabeth Kübler-Rossová a Raymond Moody. Elisabeth Kübler-Rossová podrobila hlbšiemu pohľadu spôsob, akým sa staráme o umierajúcich a ukázala, že s bezpodmienečnou láskou a osvietenejším postojom môže byť umieranie pokojnou a dokonca pretvárajúcou skúsenosťou. Vedecké skúmanie rôznych stránok zdanlivej smrti, ktoré nasledovalo po odvážnom diele Raymonda Moodyho, vyzdvihlo pred ľudstvom živú a silnú nádej, že život smrťou nekončí a že skutočne existuje "život po živote".

Bohužiaľ, niektorí ľudia celkom nepochopili plný význam týchto odhalení o

smrti a umieraní. Zašli do druhého extrému tým, že oslavujú smrť ako niečo nádherné, a počul som o tragických prípadoch mladých ľudí, ktorí spáchali samovraždu, lebo uverili, že smrť je krásna a je únikom zo skľučujúceho života. Ale nech už sa smrti bojíme a odmietame sa jej postaviť tvárou v tvár alebo ju romantizujeme, je to len zľahčovanie smrti. Tak zúfalstvo, ako aj eufória zo smrti, sú útekem. Smrť nie je skľučujúca ani vzrušujúca - je to jednoducho životná skúsenosť.

Aké je len smutné, že väčšina z nás si začína vážiť svoj život až keď je na pokraji smrti! Často myslím na slová veľkého buddhistického majstra Padmasambhavu: "Tí, ktorí veria, že majú dost času pripraviť sa na smrť až keď príde jej čas, sú potom zmietaní ľútosťou. Ale nie je to už príliš neskoro?" Aký môže byť mrazivejší komentár k dnešnému svetu než ten, že väčšina ľudí umiera nepripravená na smrť, tak ako žila nepripravená na život?

## 1.2 Cesta životom a smrťou

Podľa Buddhovej múdrosti môžeme skutočne využiť svoj život na to, aby sme sa pripravili na smrť. Nemusíme čakať, až nás bolestná smrť niekoho blízkeho alebo otras z nevyliciteľnej choroby, prinúti pozrieť sa na svoj život. Ani nie sme odsúdení na to, aby sme kráčali vo chvíli smrti s prázdnyimi rukami v ústrety neznámu. Môžeme začať nachádzať zmysel svojho života už tu a teraz. Môžeme premeniť každý okamih na príležitosť k zmene a k tomu, aby sme sa pripravili - celým srdcom, dôkladne a s pokojnou myslou - na smrť a večnosť.

Podľa buddhistického chápania tvorí život a smrť jediný celok, v ktorom je smrť začiatkom ďalšej životnej kapitoly. Smrť je zrkadlo, v ktorom sa odráža celý zmysel života.

Toto je ústredný názor učenia najstaršej školy tibetského buddhizmu. Mnohí z vás už počuli o Tibetskej knihe mŕtvych. V tomto spise sa pokúšam vysvetliť a rozviesť Tibetskú knihu mŕtvych, v snahe pokryť nielen smrť, ale aj život, a doplniť podrobnosti celého učenia, ktorého je Tibetská kniha mŕtvych len časťou. V tomto obdivuhodnom učení nachádzame celý život a smrť podané spoločne ako sériu neustálych premenných prechodných skutočností, známych pod pojmom bardo. Toto slovo sa bežne používa k označeniu prechodného stavu medzi smrťou a znovuzrozením, ale v skutočnosti sa bardá vyskytujú stále, po celý život i smrť. Sú to významné kritické chvíle, kedy je výrazne zvýšená možnosť oslobodenia alebo osvietenia.

Bardá sú zvlášť mocné príležitosti k oslobodeniu, lebo, ako hovorí učenie, existujú isté okamihy, ktoré sú omnoho mocnejšie než iné a sú viac nabité

možnosťami, kedy všetko čo robíte, má zásadné a ďalekosiahle dôsledky. Uvažujem o barde ako o momente, keď pristúpíte k okraju priepasti. Takým okamihom napríklad je, keď majster zoznamuje žiaka so základnou, prvotnou a najvnútornejšou prirodzenosťou jeho mysle. Ale najväčším a celkom určite najnabitejším z týchto všetkých momentov je okamih smrti.

Z hľadiska tibetského buddhizmu tak môžeme rozdeliť celú svoju existenciu na štyri navzájom súvisle spojené skutočnosti: 1) život, 2) umieranie a smrť, 3) etapu po smrti a 4) znovuzrodenie. Tie sú známe ako štyri bardá: 1) prirodzené bardo tohto života, 2) bolestné bardo umierania, 3) žiarivé bardo dharmaty a 4) karmické bardo vznikania.

Vzhľadom k rozsiahlosti a obsažnosti učenia o barde, bola táto kniha starostlivo usporiadaná. Povedie vás etapu po etape rozvíjajúcou sa víziou cesty života a smrti. Naše skúmanie nevyhnutne začne úvahou o tom, čo znamená smrť a o mnohých plôškach drahokamu pravdy o pomínutelnosti - úvahou, ktorá nám umožní bohato využiť tento život kým je ešte čas a tiež umožní zaistiť si, aby sme raz umierali bez ľútosti a sebaobviňovania, že sme svoj život premárnili. Ako hovorí slávny tibetský básnik a svätec Milaräpa: "Mojím náboženstvom je žiť a umrieť bez ľútosti."

Hlboké zamyslenie nad skrytým posolstvom pomínutelnosti - nad tým, čo skutočne leží za pomínutelnosťou a smrťou - povedie priamo k srdcu starobylého a mocného tibetského učenia - k uvedeniu do základnej "prirodzenosti mysle". Poznanie prirodzenosti mysle, ktorú je možné nazvať našou najvnútornejšou esenciou, tej pravdy, po ktorej všetci pátrame, je kľúčom k pochopeniu života a smrti. Lebo v okamihu smrti dochádza k tomu, že obyčajná myseľ a jej klamy umierajú a vo vzniknutej medzere sa odhalí neobmedzená, oblohe podobná povaha našej mysle. Táto základná prirodzenosť mysle tvorí podstatu celku života a smrti - ako obloha objímajúca vo svojom náručí vesmír.

Učenie objasňuje, že ak poznáme z mysle len ten jej aspekt, ktorý sa rozplynie keď zomrieme, nezostane nám žiadna predstava o tom čo pokračuje, žiadna vedomosť o novom rozmere hlbšej reality prirodzenosti mysle. Je preto pre nás všetkých životne dôležité, aby sme sa s povahou mysle dôkladne zoznámili, kým sme ešte nažive. Len tak budeme pripravení na to, až sa sama spontánne a mocne odhalí v okamihu smrti. Budeme ju schopní rozoznať, ako hovorí učenie, "rovnako prirodzene, ako keď dieťa beží do náručia svojej matky". A tým, že v tomto stave zotrváme, budeme nakoniec oslobodení.

Popis prirodzenosti mysle nás povedie prirodzene k úplnému poučeniu o meditácii, pretože meditácia je jedinou cestou, ktorou môžeme prirodzenosť mysle opakovane odhaľovať a postupne si ju uvedomovať a stabilizovať. Potom bude

podané vysvetlenie povahy ľudského vývoja, znovuzrodenia a karmy, aby ste poznali čo najúplnejší zmysel a súvislosti našej cesty životom a smrťou.

V tomto bode už budete mať dostatok vedomostí, aby ste mohli s dôverou vstúpiť do srdca knihy - z mnohých rôznych prameňov čerpajúceho obsiahleho popisu všetkých štyroch bárd a všetkých rôznych štádií smrti a umierania. Podrobne budú vysvetlené poučenia, praktické rady i duchovné cvičenia, aby nám aj iným pomohli prejsť životom, umieraním, smrťou aj posmrťím. Knihu potom zakončí pohľad na to, ako nám učenie o barde môže pomôcť pochopiť najhlbšiu prirodzenosť ľudskej mysle a vesmíru.

Moji študenti sa ma často pýtajú, ako vieme čo sú tieto bardá, a odkiaľ pochádza udivujúca presnosť učenia o bardách a tie tajomne jasné znalosti všetkých štádií umierania, smrti a znovuzrodenia? Odpoveď môže spočiatku pripadať mnohým čitateľom ťažko pochopiteľná, pretože predstava o mysli je v súčasnosti na Západe nesmierne zúžená. Napriek veľkým prelomom z posledných rokov, hlavne vo vede o mysli a tele a transpersonálnej psychológii, redukuje prevážna väčšina vedcov aj naďalej myseľ len na fyziologické procesy v mozgu, čo odporuje tisícročnému svedectvu skúseností mystikov a meditujúcich všetkých náboženstiev.

Na základe akého prameňa alebo autority je teda možné napísať knihu, ako je táto? "Vnútorňá veda buddhizmu je založená", ako to formuloval jeden americký bádateľ, "na dôkladnom a obsiahlom poznaní skutočnosti, na už potvrdenom hlbokom pochopení seba a okolia, t.j. na úplnom osvietení Buddhu." Zdrojom učenia o barde je osvietená myseľ, celkom prebudená buddhovská myseľ, ako ju zažil, vysvetlil a odovzdal dlhý rad majstrov, ktorý sa tiahne naspäť až k Prvotnému Buddhovi. Ich úskostlivo presné, dalo by sa povedať vedecké výskumy a formulácie ich objavov o mysli, starostlivo zhromažďované po mnohé stáročia, nám poskytujú najúplnejší možný obraz života a smrti. Práve tento úplný obraz sa skromne pokúšam podať po prvý raz tu na Západe, inšpirovaný Džamjang Khjencem a všetkými svojimi ďalšími majstrami.

Po dlhé roky kontemplácií a učenia, cvičenia a vyjasňovania si otázok so svojimi majstrami, písal som túto Tibetskú knihu o živote a smrti ako súhrn naj dôvernejších rád všetkých mojich učiteľov, aby sa stala novou Tibetskou knihou mŕtvych i Tibetskou knihou života. Chcel by som, aby bola príručkou, vodítkom, pomôckou a zdrojom posvätnéj informácie. Jej mnoho významových vrstiev môžete odhaliť len tým, že si ju prečítate a potom ju budete čítať znova a znova. Zistíte, že čím viac ju používate, tým hlbšie cítite jej dosah a viac si uvedomujete hĺbku múdrosti, ktorú vám toto učenie odovzdáva.

Učenie o bardách nám presne ukazuje, čo sa stane, keď sa pripravíme na smrť, a čo bude, ak to neurobíme. Voľba ani nemôže byť jasnejšia. Ak odmietneme prijať smrť kým sme nažive, budeme za to draho platiť po celý život, v okamihu smrti, aj po ňom. Dôsledky tohto odmietnutia nám spustošia tento život, aj všetky životy budúce. Nebudeme schopní svoj život plne prežiť, zostaneme uväznení práve v tom aspekte svojho ja, ktorý musí zomrieť. Táto nevedomosť nás oberie o základňu cesty k osvieteniu a navždy nás polapí do pasce ilúzie, neovládaného cyklu zrodení a smrtí, oceána utrpení, ktorému my buddhisti hovoríme "sansára" {2}.

Avšak základným posolstvom buddhistického učenia je, že ak sme pripravení, máme tak v živote, ako aj v smrti, obrovskú nádej. Učenie nám odhaľuje možnosť ohromnej a nakoniec neobmedzenej slobody, pre ktorú musíme pracovať už teraz, v živote. Slobody, ktorá nám tiež dovolí zvoliť si svoju smrť a tým si zvoliť aj svoje zrodenie. Pre človeka, ktorý sa pripravoval a cvičil, neprichádza smrť ako porážka, ale ako triumf, koruna a najslávnejší okamih života.

---

{1} Meno Lakar dal rodine veľký tibetský svätec Congkhapa v štrnástom storočí, keď sa zastavil v jej domove cestou zo severovýchodnej provincie Amdo do stredného Tiberu.

{2} "Sansára" je neovládaný cyklus zrodení a smrtí, v ktorom cítiace bytosti, hnané neblahými skutkami a deštruktívnymi emóciami, opätovne opakujú svoje utrpenia. Nirvána je stav za utrpením, uvedomenie si pravdy či buddhovstva. Dilgo Khjence-rinpoče hovorí: "Keď je rozpoznaná prirodzenosť mysle, volá sa to nirvána. Keď je zatemnená klamom, volá sa to sansára."

## 2. Nestálosť

Neexistuje miesto na svete, kde nás nemôže nájsť smrť - aj keď neprestajne obraciame hlavu všetkými smermi, akoby sme boli v nebezpečnej krajine ... Aj keby existoval nejaký spôsob, ako sa ochrániť pred ranami smrti, ja nie som z tých, ktorí by pred ňou cúvli ... A je šialenstvom sa domnievať, že by sme v tom mohli uspieť ...

Ľudia prichádzajú a odchádzajú, pobejú a tancujú, a nikdy ani slovo o smrti. Dobré, ale keď smrť skutočne znenazdajky príde k nim, ich ženám, ich deťom, ich priateľom a zastihne ich nepripravených, aká búrka vášní ich zdolá, koľko plaču, aká zlosť, aké zúfalstvo! ... Aby sme pripravili smrť o jej najvyššiu výhodu proti nám, začnime voliť cestu presne opačnú k tej obvyklej. Pripravme smrť o jej cudzosť, navštevujme ju, zvykajme si na ňu, nemajme na mysli nič častejšie



než smrť ... Nevieme, kde na nás smrť čaká, preto ju očakávajme všade. Cvičiť sa v smrti, znamená cvičiť sa v slobode.

Človek, ktorý sa naučil umierať, odnaučil sa byť otrokom.

## MONTAIGNE

Prečo je také ťažké cvičiť sa v smrti a cvičiť sa v slobode? A prečo sa až tak desíme smrti, že sa vyhýbame akémukoľvek pohľadu na ňu? Kdesi v hĺbke vnútra vieme, že smrti nemôžeme unikať stále. Povedané Milaräpovými slovami, vieme, že "tá vec zvaná mŕtvola, ktorej sa tak bojíme, žije tu a teraz s nami". Čím ďalej odkladáme pohľad smrti do tváre, čím viac ju ignorujeme, tým väčší strach a neistotu vzbudzuje, aby nás desila. Čím viac sa pokúšame pred týmto strachom utiecť, tým obľudnejším sa stáva.

Smrť je veľké tajomstvo, ale dve veci o nej povedať môžeme: Je celkom isté, že zomrieme a je neisté, kedy a ako zomrieme. Jedinou istotou ktorú máme, je táto neistota hodiny našej smrti, ktorej sa chytáme ako výhovorky, aby sme priamy pohľad smrti do tváre odkladali. Sme ako malé deti, ktoré si pri hre na schovávačku zakryjú oči a myslia si, že ich nikto nevidí. Práve tak sa chováme.

Prečo žijeme v takej hrôze zo smrti? Lebo našou inštinktívnou túžbou je pokračovať v živote a smrť je násilným koncom všetkého, čo považujeme za dôverne známe. Cítíme, že až príde, ponorí nás do čohosi celkom neznámeho, alebo sa staneme kýmsi celkom iným. Predstavujeme si, že budeme stratení a zmätení v prostredí, ktoré bude desivo neznáme. Predstavujeme si, že to bude ako prebudiť sa osamote, v útrapách úzkosti, v cudzine, bez znalosti krajiny či jazyka, bez peňazí, bez stykov, bez pasu, bez priateľov ...

Asi najhlbším dôvodom, prečo sa bojíme smrti je, že nevieme kto sme. Veríme vo svoju osobnú, jedinečnú a oddelenú identitu, ale keď sa odvážime ju preskúmať zisťujeme, že táto identita celkom závisí na nekonečnom súbore vecí, ktoré ju podopierajú - na našom mene, našom "životopise", našich partneroch, rodine, domove, práci, priateľoch, úverovej karte, ... Len na ich krehkej a neistej podpore zakladáme svoj pocit bezpečia. Keď ich však budeme zbavení, zostane nám nejaká predstava o tom, kto skutočne sme?

Bez svojich známych opôr stojíme tvárou v tvár len sebe samému, človeku, ktorého nepoznáme, znepokojujúcemu cudzincovi, s ktorým sme celý ten čas žili a predsa sme sa s ním nikdy naozaj nechceli stretnúť. Nesnažíme sa snáď práve preto zaplniť každý okamih hlukom a činnosťou, nech je akákoľvek nudná a obyčajná, len aby sme s týmto cudzincom nikdy nezostali sami v tichu? A nesvedčí

to o čomsi zásadne tragickom v našom spôsobe života? Žijeme s prijatou totožnosťou v neurotickom rozprávkovom svete, o nič skutočnejšom než Alenkina krajina zázrakov? Hypnotizovaní vzrušením z budovania, postavili sme domy svojich životov na piesku. Tento svet sa môže zdať čarovne presvedčivý, kým ilúziu nezborí smrť a nevyženie nás z našej skrýše. Čo sa stane s nami potom, keď nemáme žiadny kľúč k hlbšej skutočnosti?

Keď zomrieme, zanecháme za sebou všetko, hlavne toto telo, ktoré sme mali tak radi a na ktoré sme sa tak slepo spoliehali a tak usilovne sme sa ho snažili udržať nažive. Ale naša myseľ nie je o nič spoľahlivejšia než naše telo. Len sa na pár minút zadívajte na svoju myseľ! Uvidíte, že myšlienky vznikajú bezdôvodne, bez akejkolvek spojitosti. Unášaní chaosom každého okamihu, sme obeťami prelietavosti svojej mysle. Ak je to jediný stav vedomia aký poznáme, je absurdným hazardom spoliehať sa v okamihu smrti na svoju myseľ.

## 2.1 Veľký podvod

Zrodenie človeka je zrodením jeho trápení. Čím dlhšie žije, tým hlúpejším sa stáva, lebo jeho úzkosť, vyhnúť sa nevyhnutnej smrti, je stále absurdnejšia. Aká trpkosť! Žije pre niečo, čo je vždy mimo dosah! Jeho smäd po prežití v budúcnosti mu berie schopnosť žiť v prítomnosti.

### ČUANG-C'

Keď zomrel môj majster, mohol som sa tešiť z tesného spojenia s Dūdžom rinpočhem, s jedným z najväčších meditačných majstrov, mystikov a jogínov poslednej doby. Raz prechádzal autom so svojou ženou Francúzskom a cestou obdivovali krajinu. Prešli okolo rozľahlého cintorína s čerstvo nabielenými múrmi a ozdobeného kvetmi. Žena Dūdžom rinpočeho povedala: "Rinpoče, pozri aké je na Západe všetko pekné a čisté. Aj miesta, kam ukladajú mŕtvoly, sú bez poškvrnky. Na Východe nie sú také čisté ani domy, v ktorých žijú ľudia." "No ano", odpovedal, "to je pravda, je to taká civilizovaná krajina. Pre mŕtvych majú krásne domy. Ale nevšimla si si, že majú také krásne domy aj pre živé mŕtvoly?"

Kedykoľvek si na tú historku spomeniem, musím myslieť na to, aký prázdny a márný vie byť život, keď je založený na falošnej viere v kontinuitu a trvalosť. Keď takto žijeme, stávame sa, ako povedal Dūdžom rinpoče, nevedomými živými mŕtvolami.

Väčšina z nás naozaj takto žije - žijeme podľa predom určeného plánu. Mladosť strávime výchovou, potom si nájdeme prácu, stretáme sa s niekým, oženíme alebo vydáme sa a máme deti. Kúpime si dom, snažíme sa o úspech v práci, snívame o

chate alebo o druhom aute. Chodíme s priateľmi na dovolenky. Plánujeme si penziu. Najväčšia starosť, s ktorou sa niektorí z nás stretnú je, kam ísť na budúcu dovolenku alebo koho pozvať na Vianoce. Náš život je jednotvárný, ničotný a stále rovnaký, premrhávame ho tým, že sa venujeme bezvýznamnostiam, lebo ako sa zdá, nič lepšie nepoznáme.

Tempo nášho života je také horúčkovité, že smrť je tou poslednou vecou, na ktorú máme čas myslieť. Svoj utajený strach z pominateľnosti potláčame tým, že sa obklopujeme stále väčším množstvom tovaru a vecí, stále väčším pohodlím, len aby sme sa stali ich otrokmi. Len na ich udržiavanie vyplývame všetok svoj čas a energiu. Naším jediným cieľom v živote sa čoskoro stáva uchovanie všetkého v čo najväčšom bezpečí a istote. Keď potom predsa len dôjde ku zmenám, nachádzame ten najrýchlejší liek, nejaké "šikovné" a dočasné riešenie. Takto sa náš život vlečie vpred, kým nás z našej otupenosti nevytrhne vážna choroba alebo nešťastie.

Nezdá sa ani, že by sme pre svoj život našetrili mnoho času alebo myšlienok. Spomeňte si na ľudí, ktorí roky pracujú a potom musia ísť do penzie, len aby zistili, že nevedia čo si so sebou počať, keď zostarli a keď sa blíži smrť.

Napriek všetkým našim rečiam o praktickosti, byť praktický, znamená na Západe byť nevedome a často sebecky krátkozraký. Náš krátkozraký pohľad na tento a len tento život, je veľký podvod, zdroj chmúrneho a deštruktívneho materializmu moderného sveta. Nikto nehovorí o smrti a nikto nehovorí o živote po nej, pretože ľudí učili veriť, že také reči len prekážajú nášmu takzvanému "pokroku" vo svete.

A predsa, ak je našou najhlbšou túžbou naozaj žiť a pokračovať v živote, prečo slepo trváme na tom, že smrť znamená úplný koniec? Prečo sa aspoň nepokúsime preskúmať možnosť, že môže existovať aj život po smrti? Ak sme takí pragmatickí ako tvrdíme, prečo sa nezačneme vážne pýtať, kde je naša skutočná budúcnosť? Konec koncov nikto bežne nežije dlhšie než sto rokov. A za nimi sa rozprestiera celá večnosť, o ktorej nevieme nič ...

## 2.2 Aktívna lenivosť

Mám rád starý tibetský príbeh, ktorý sa volá "O otcovi chlapca s menom Slávny ako mesiac." Veľmi chudobnému mužovi sa po ohromnej drine podarilo nahromadiť celé vrece obilia. Bol na seba pyšný a keď sa vrátil domov, priviazal vrece povrazom na jeden zo strešných trémov, aby ho ochránil pred myšami a zlodejmi. Nechal ho tam visieť a pre istotu sa ešte uložil na noc pod ním. Ako tam tak ležal, začala sa jeho myseľ túlať: "Ak to obilie dokážem rozpredať po malých množstvách, bude z neho väčší zisk. Za ten nakúpim ďalšie obilie a potom zas, a

onedlho zbohatnem a bude zo mňa človek, s ktorým sa musí v obci rátať. Bude o mňa stáť kopa dievčat. Ožením sa s krásnou ženou a čoskoro budeme mať dieťa ... musí to byť syn ... akože ho budeme volať?" Keď sa rozhladol po miestnosti, padol jeho zrak na okienko, ktorým bolo vidieť, ako vonku vychádza mesiac. "To je znamenie!" pomyslel si. "Šťastné znamenie! To bude naozaj dobré meno. Budem ho volať Slávny ako mesiac ..."

Zatiaľ čo sa takto nechával unášať svojou fantáziou, dostala sa k vreću s obilím myš a rozhodla povraž. Práve keď jeho pery opustili slová "Slávny ako mesiac", vreće s obilím spadlo zo stropu a na mieste ho zabilo. "Slávny ako mesiac" sa tak nikdy nenarodil.

Koľkí z nás, podobne ako muž v tom príbehu, sa nechávajú unášať tým, čomu hovorím "aktívna lenivosť"? Sú samozrejme rôzne druhy lenivosti - východná a západná. Východný štýl je ten, ktorý priviedli k dokonalosti v Indii. Pozostáva z celodenného leňošenia na slnku, ničnerobenia, vyhýbania sa akejkolvek práci alebo užitočnej činnosti, popíjania čaju, počúvania hindskej filmovej hudby revúcej z rádia a drkotaniu s priateľmi. Západná lenivosť je celkom odlišná. Spočíva v prepchávaní života horúčkovitou činnosťou, takže človeku vôbec nezostáva čas na to, aby čelil skutočným problémom.

Ak sa pozrieme na svoj život, jasne vidíme, koľko nedôležitých úloh, takzvaných "zodpovedností" sa nahromadilo, aby ho zaplnili. Jeden majster ich prirovnáva k "hospodáreniu vo sne". Hovoríme si, že chceme tráviť čas dôležitými vecami života, ale nikdy nemáme čas. Aj pri jednoduchom rannom vstávaní je treba urobiť toľko vecí: otvoriť okno, ustlať posteľ, osprchovať sa, vyčistiť si zuby, nakrmiť psa alebo mačku, preprať si veci z minulého večera, zistiť, že už nemáme cukor alebo kávu, ísť ich kúpiť, urobiť si raňajky, ... - je to nekonečný zoznam. Potom je treba prehrabať šatník, vybrať si šaty, prežehliť ich a zasa zložiť. A čo vaše vlasy alebo tvár? Je to beznádejné, dívame sa, ako sa nám deň zapína telefónnymi hovormi a drobnými úlohami s toľkými "zodpovednosťami" - alebo by sme im mali hovoriť "nezodpovednosti"?

Zdá sa, že náš život prežíva nás, že má svoju vlastnú zvláštnu zotrvačnosť a že nás unáša. Nakoniec cítime, že v ňom nemáme žiadnu voľbu ani vládu. Občas nám je z toho samozrejme nanič, tlačí nás nočná mora a prebúdžeme sa spotení a hovoríme si "Čo to robím so svojim životom?" Ale naše obavy vydržia len do raňajok, a už opäť uháňame naspäť tam, kde sme začali.

Myslím na indického svätca Ramakrišnu, ktorý povedal jednému zo svojich žiakov: "Keby si strávil desatinu času, ktorý venuješ rozptýleniu, ako je behanie za ženami alebo zarábaniu peňazí, duchovným cvičeniam, bol by si za pár

rokov osvietený!" Tiež bol jeden tibetský majster, ktorý žil na prelome storočia, akýsi himalájsky Leonardo da Vinci, ktorý sa volal Mipham. Vynašiel vraj hodiny, delo a lietadlo. Ale len čo niečo z toho dokončil, zničil to so slovami, že by to bolo len príčinou ďalšieho rozptýlenia.

Slovo pre telo je v tibetčine "lü", čo tiež značí "niečo, čo necháš za sebou" - ako batožinu. Vždy keď povieme "lü", pripomenie nám to, že sme len cestujúci, ktorí sa dočasne uchýlili do tohto života a tela. V Tibete sa ľudia nerozptyľovali tým, že by trávili všetok čas snahou vytvoriť si vo svojich vonkajších podmienkach viac pohodlia. Stačilo im, keď mali čo jesť, šaty na tele a strechu nad hlavou. Keď budeme pokračovať ako doteraz a posadnuto sa snažiť o vylepšovanie svojich podmienok, môže sa z toho stať cieľ sám osebe a zbytočné rozptýlenie. Napadlo by niekoho so zdravým rozumom, aby vždy znova prepychovo zariadil hotelovú izbu, keď sa do nej nasťahuje? Mám rád túto radu Patul rinpočeho:

Pamätaj na príklad starej kravy - stačí jej spať v chlieve.  
Musíš jesť, musíš spať a vylučovať - to je nevyhnutné -  
ale do ničoho ďalšieho ťa nič nie je.

Niekedy si myslím, že najväčším výkonom modernej kultúry je, ako brilantne predáva sansáru a jej neplodné rozptýlenia. Moderná spoločnosť mi pripadá ako oslava všetkého čo odvádza od pravdy, sťažuje žitie pre pravdu a odrádza ľudí od viery, že pravda vôbec existuje. A uvedomte si, že to všetko vyviera z civilizácie, ktorá sa chváli tým, že uctieva život, ale v skutočnosti ho pripravuje o akýkoľvek skutočný zmysel, ktorá donekonečna hovorí o tom, že robí ľudí šťastnými, ale vlastne im zahradzuje cestu ku zdroju skutočnej radosti.

Táto moderná sansára sa živí úzkosťou a depresiami, ktoré v nás pestuje a v ktorých nás všetkých cvičí, starostlivo kŕmi spotrebný stroj a nás musí udržiavať v chamtivosti, aby mohol stále bežať. Sansára je vysoko organizovaná, široko rozptýlená a rafinovaná. Útočí na nás svojou propagandou zo všetkých strán a vytvára okolo nás takmer nepreniknuteľné prostredie návykov. Čím viac sa snažíme uniknúť, tým hlbšie, ako sa zdá, upadáme do jej pasce, ktorú na nás s takým dôvtipom nastražuje. Ako povedal tibetský majster osemnásteho storočia Džigme Lingpa: "Očarené púhou rôznosťou vnemov, blúdia bytosti bez konca v bludnom kruhu sansáry."

Posadnutí falošnými nádejami, snami a ambíciami, ktoré sľubujú šťastie, ale vedú len k biede, sme potom ako ľudia, plaziaci sa nekonečnou púšťou a umierajúci od smädu. A všetko, čo nám sansára ponúka na pitie, je pohár slanej vody, ktorá má ešte zvýšiť náš smäd.

## 2.3 Tvárou v tvár smrti

Ak to všetko vieme a uvedomujeme si to, mali by sme uveriť slovám Gjalsä rinpočeho:

Plánovať budúcnosť, je ako ísť na ryby do vyschnutej rokliny.  
Nič nie je také ako si si prial - vzdaj sa svojích plánov a nárokov.  
Ak už musíš na niečo myslieť, nech je to neistá hodina smrti ...

Pre Tibeťanov je hlavným sviatkom v roku Nový rok, ktorý je ako Vianoce, Veľká noc, svätodušné sviatky a vaše narodeniny v jednom. Patul rinpoče bol veľký majster, ktorého život bol plný výstredných príhod, ktoré mali privádzať učenie do života. Namiesto toho, aby slávil novoročný deň a ako každý prial iným šťastný Nový rok, Patul rinpoče plakával. Keď sa ho pýtali prečo, hovoril, že uplynul ďalší rok a toľko ľudí sa len priblížilo smrti, stále nepripravených.

Pomyslíte na to, čo sa už iste prihodilo mnohým z nás. Kráčame po ulici, máme povznášajúce myšlienky, uvažujeme o dôležitých veciach alebo len počúvame walkmana a zrazu sa priženie auto a skoro nás prejde.

Zapnite si televízor alebo sa pozrite do novín - všade nájdete smrť. Ale očakávali obeť tých leteckých katastrof alebo dopravných nehôd, že zomrú? Brali život ako niečo samozrejmé, tak ako my. Ako často počujeme o ľuďoch, ktorých poznáme, alebo dokonca o priateľoch, že nečakane zomreli. Aby sme zomreli, nemusíme ani byť chorí. Naše telo sa zrazu môže zosypať a porúchať - rovnako ako naše auto. Dnes môžeme byť celkom v poriadku a zajtra zomrieme.

Milaräpa spieval:

Kým si silný a zdravý  
nemyslíš na príchod choroby -  
vrhne sa na teba zrazu,  
rýchlosťou blesku.

Kým sa zaoberáš svetskými vecami,  
nemyslíš na to, že smrť sa blíži.  
Prichádza rýchlo a ako blesk  
dopadne na tvoju hlavu.

Niekedy sebou potrebujeme zatriať a naozaj sa spýtať: "Čo keď dnes zomriem? Čo potom?" Nevieme, či sa zajtra prebudíme, ani kde. Keď vydýchnete a už sa

nemôžete nadýchnuť, ste mŕtvi. Také je to jednoduché. Ako hovorí tibetské príslovie: "Zajtrajšok, či budúci život - nevieme nikdy čo príde skôr."

Keď išli niektorí slávni tibetskí majstri kontemplácie večer spať, vyprázdňovali svoje poháre a nechali ich stáť pri svojom lôžku dnom nahor. Neboli si nikdy istí, či sa ešte ráno zobudia a budú ich potrebovať. Dokonca zahasili na noc oheň a nenechávali žeravé uhlíky na ďalší deň. Žili od okamihu k okamihu, s možnosťou bezprostrednej smrti.

Pri pustovni Džigme Lingpu bol rybníček, cez ktorý prechádzal len s veľkými ťažkosťami. Niektorí jeho žiaci mu ponúkali, že mu cezeň postavia mostík, ale on to odmietal: "Načo? Ktovie, či budem zajtra večer ešte nažive, aby som tu prespal."

Niektorí majstri sa nám pokúšajú demonštrovať krehkosť života ešte drastickjšími obrazmi. Vyzývajú nás, aby sme o sebe uvažovali ako o odsúdencovi na poslednej ceste z cely smrti, ako o rybe bojujúcej v sieti, ako o zvierati, ktoré čaká na porážku.

Iní vyzývajú svojich žiakov, aby si predstavovali živý scenár svojej smrti ako súčasť pokojnej a starostlivo vybudovanej kontemplácie - pocity, bolesť, paniku, bezmocnosť, zármutok milovaných, uvedomenie si toho, čo človek so svojím životom urobil a čo nie.

Telo ležiace naznak na poslednom lôžku,  
hlasy šepkajúce posledných pár slov,  
mysel, ktorá sa díva, ako okolo prechádza posledná spomienka -  
kedy začne táto dráma aj pre teba?

Je dôležité si s kludom znova a znova pripomínať, že smrť je skutočná a prichádza bez varovania. Nebuďte ako ten holub v tibetskom prísloví, ktorý sa celú noc usiluje, aby si pripravil lôžko, a než má čas ísť spať, nastane ráno. Ako povedal Dagpa Gjalchän, významný majster dvanásteho storočia: "Ľudské bytosti trávia celý život prípravami, prípravami a opäť prípravami, len aby prišli do budúceho života nepripravené."

## 2.4 Brať život vážne

Možno len tým, ktorí vedia aký je život krehký, je tiež známe, aký je vzácny.

Keď som sa raz účastnil konferencie v Anglicku, robila BBC interview s účastníkmi. Hovorili vtedy aj so ženou, ktorá zomierala. Bola zdrvená strachom,

lebo nikdy vážne nepomyslela, že smrť je skutočná. Teraz to vedela. Pre tých, ktorí ju prežijú, mala len jedno posolstvo - aby brali život i smrť vážne.

Brať život vážne neznamena stráviť ho celý v meditáciách, akoby sme žili v starom Tibete. V modernom svete musíme pracovať a zarábať si na živobytie, ale nemali by sme sa zaplietť do existencie "od desiatich k piatim", kedy žijeme bez pohľadu na akýkoľvek hlbší zmysel života. Našou úlohou je nájsť rovnováhu, strednú cestu, naučiť sa nepreťažovať svoj život vonkajšími činnosťami a záujmami, ale stále viac ho zjednodušovať. Kľúčom k šťastnej rovnováhe v modernom živote je prostota.

Práve to má buddhizmus na mysli, keď hovorí o disciplíne. Tibetský výraz pre disciplínu je "cchulthim". "Cchul" znamená "vhodný" a "thim" "pravidlo" či "cesta". Je to zároveň výraz pre spravodlivosť. Takže disciplína znamená robiť to, čo je vhodné alebo správne, a v tomto krajne komplikovanom veku to znamená zjednodušovať svoj život. Z toho vzíde duševný mier. Budete mať viac času venovať sa veciam ducha a poznania, ktoré môže priniesť len duchovná pravda a ktoré vám pomôžu čeliť smrti. Nanešťastie je to niečo, čo robí len málokto z nás. Možno by sme si už teraz mohli položiť otázku: "Čo som naozaj v živote dosiahol?" Tým myslím: "Koľko som toho naozaj pochopil o živote a smrti?"

Nadchli ma správy, ktoré sa objavili v štúdiách o skúsenostiach so zdanlivou smrťou, ako sú knihy môjho priateľa Kennetha Ringa a iných. Nápadné množstvo tých, ktorí prežili skoro smrteľný úraz alebo prežili zdanlivú smrť, opisuje "panoramatický" pohľad na život. S tajomnou živosťou a presnosťou prežívajú znova udalosti svojho života. Niekedy dokonca prežívajú následky, ktoré mali ich skutky pre iných a prežívajú pocity spôsobené svojím konaním. Jeden človek povedal Kennethovi Ringovi:

Uvedomil som si, že sú veci, pre ktoré bol každý poslaný na svet, aby ich uskutočnil a naučil sa ich. Napríklad, aby dával viac lásky, viac mal rád druhých. Aby odhalil, že najdôležitejšou vecou na svete sú ľudské vzťahy a láska, a nie materiálne veci. Aby si uvedomil, že každá vec, ktorú vo svojom živote vykonal, je zaznamenaná a že aj keď ju v danom okamihu človek nechá bez povšimnutia a nemyslí na ňu, vždy sa neskôr vynorí.

Niekedy sa prehliadka života odohráva v spoločnosti žiarivého zjavenia, "svetelnej bytosti". Z rôznych svedectiev vyplýva, že toto stretnutie odhaľuje, že jediným vážnym cieľom v živote je naučiť sa milovať iných a získavať poznanie.



Ktosi rozprával Raymondovi Moodymu: "Keď sa objavilo svetlo, bolo prvou vecou ktorú mi povedalo: "Čo si dokázal, čo by si mi ukázal, ako si zaobišiel so svojim životom?" alebo niečo podobné ... Pritom stále zdôrazňovalo dôležitosť lásky ... Zdalo sa, že má tiež veľký záujem o veci týkajúce sa poznania ... Iný muž povedal Kennethovi Ringovi: "Počul som otázku, ale bez slov, bola to priama a bezprostredná duševná komunikácia: "Čo si urobil, aby si prosperel alebo pomohol ľudskému pokoleniu?"

Čo sme dokázali so svojimi životmi z nás robí to, čím sme, keď umierame. A počíta sa všetko, úplne všetko.

## 2.5 Jesenné oblaky

Najstarší žijúci žiak môjho majstra, veľký Dilgo Khjence rinpoče dospel vo svojom kláštore v Nepále k záveru jednej lekcie. Bol to jeden z najprednejších učiteľov našej doby, učiteľ samého dalajlámu a mnohých ďalších majstrov, ktorí ho považovali za nevyčerpatelnú pokladnicu múdrosti a súcitu. Všetci vzhliadame k tejto jemnej, žiariacej ľudskej hore, učencovi, básnikovi a mystikovi, ktorý strávil dvadsaťdva rokov svojho života v ústraní.

Odmlčal sa a zadíval sa do diaľky. "Teraz mám osemdesiat a za svoj život som toho videl veľa. Toľko mladých ľudí zomrelo, toľko ľudí môjho veku zomrelo, toľko starých ľudí zomrelo. Toľko tých, ktorí boli hore, kleslo dolu. Toľko tých, ktorí boli dole, sa povznieslo do výšin. Toľko krajín sa zmenilo. Bolo toľko chaosu a tragédií, toľko vojen a pohrôm, toľko strašnej skazy všade na svete. A predsa nie sú všetky tieto zmeny v skutočnosti nič viac než sen. Keď sa pozriete hlbšie, uvedomíte si, že nič nie je stále a trvalé, nič, ani najtenší vlások na vašom tele. A nie je to len teória, je to niečo, čo môžete skutočne spoznať a uvedomiť si, a dokonca aj vidieť na vlastné oči."

Často sa pýtam sám seba: "Prečo sa všetko mení?" A dostávam jedinú odpoveď: "Taký je život." Nič, vôbec nič nemá trvalú povahu. Buddha povedal:

Toto naše bytie je prechodné ako jesenné oblaky.

Dívať sa na zrodenie a smrť bytostí, je ako  
pozerať na pohyby pri tanci.

Obdobie života je ako záblesk svetla na oblohe,  
ženie sa ako bystrina po strmom úbočí hory.

Jedným z hlavných dôvodov, prečo nám pôsobí takú úzkosť a ťažkosť pozerat' smrti do tváre je to, že ignorujeme pravdu o nestálosti. Tak zúfalo si prajeme,

aby všetko pokračovalo ďalej ako je to teraz, že musíme veriť, že veci zostanú navždy rovnaké. Ale je to len zbožné pranie. Ako často zisťujeme, viera má len málo alebo vôbec nič spoločné s realitou. Toto zbožné pranie je so svojimi falošnými informáciami, myšlienkami a predpokladmi vratkým základom, na ktorom budujeme svoj život. Nech už nás v tom pravda akokoľvek ruší, naďalej sa pokúšame s beznádejnou smelosťou udržiavať svoje predstieranie.

V našich myšliach sa zmeny vždy rovnajú strate a utrpeniu. Keď prídu, snažíme sa umŕtvieť sami seba, ako to len ide. Tvrdohlavo a bezpodmienečne predpokladáme, že trvalosť zaisťuje bezpečie, pominuteľnosť nie. Ale v skutočnosti je nestálosť ako niektorí ľudia, s ktorými sa stretávame v živote - najskôr je dotieravá a znervózňujúca, ale potom, po hlbšom zoznámení, je omnoho priateľskejšia a zbavuje pokoja menej, než by sme očakávali.

Uvažujme takto: Uvedomovať si nestálosť je paradoxne tou jedinou vecou, ktorej sa môžeme držať, snáď naším jediným trvalým vlastníctvom. Je to ako s oblohou alebo zemou. Nech sa všetko okolo nás mení a rúca ako chce, ony zostávajú. Povedzme, že prechádzame otrasnou citovou krízou - zdá sa nám, že sa rúca celý náš život ... Zem je tu však stále. Ale aj zem sa z času na čas zatrasie, len aby nám pripomenula, že nič nemôžeme pokladať za isté ...

Aj Buddha zomrel. Jeho smrť bola lekciou, aby otriasla naivnými, lenivými a pohodlnými, aby nás prebudila ku skutočnosti, že všetko je nestále a smrť je nevyhnutným faktom života.

Keď sa blížila jeho smrť, Buddha povedal:

Zo všetkých stôp je najväčšia stopa slona.

Zo všetkých meditácií o bdelosti je najvyššou meditácia o smrti.

Kedykoľvek stratíme perspektívu alebo sa staneme obeťou lenivosti, späť k pravde nás vyburcuje uvažovanie o smrti a nestálosti:

Čo sa narodilo - zomrie,

čo sa zhromaždilo - rozptýli sa,

čo sa nahromadilo - bude vyčerpané,

čo sa postavilo - zrúti sa

a čo bolo hore - klesne dolu.

Celý vesmír, ako nám teraz hovoria vedci, nie je ničím iným než zmenou, činnosťou a procesom - súhrnom plynutia, ktoré je základom všetkého:

Každá subatomárna interakcia sa skladá z ničenia pôvodných častíc a vytvárania nových subatomárnych častíc. Subatomárny svet je neustálym tancom tvorenia a ničenia, premien hmoty na energiu a energie na hmotu.

Prechodné formy sa rozžiaria do existencie a hasnú a vytvárajú pri tom nikdy nekončiacu, stále novovytváranú skutočnosť.

Čím viac je náš život, než týmto tancom pominuteľných foriem? Nemení sa snáď všetko - lístie na stromoch v parku, svetlo vo vašej izbe pri čítaní tejto knihy, ročné obdobie, počasie, denná doba, ľudia prechádzajúci okolo vás na ulici? A čo my? Nejaví sa nám teraz všetko čo sme robili v minulosti ako sen? Priatelia, s ktorými sme vyrastali, strachy z detstva, myšlienky a názory, ktoré sme kedysi zastávali s takou prostoduchou vášnivosťou - všetko sme nechali za sebou. Teraz, v tomto okamihu, zdá sa vám živo skutočným - že čítate túto knihu. Ale aj táto stránka bude čoskoro len spomienkou.

Bunky nášho tela odumierajú, neuróny v našom mozgu sa rozkladajú, aj výraz našej tváre sa neustále mení podľa našej nálady. To, čomu hovoríme náš základný charakter, je len "prúd myslenia" a nič viac. Dnes sa cítime dobre, lebo všetko ide dobre, zajtra pocítíme zase opak. Kam sa tie dobré pocity podeli? Ako sa zmenili okolnosti, podľahli sme novým vplyvom. Sme nestáli, vplyvy sú nestále a nikde neexistuje nič pevné alebo trvalé, na čo by sme mohli ukázať.

Čo môže byť nevypočítateľnejšie než naše myšlienky a city. Máte poňatie, na čo budete myslieť a čo budete cítiť nabudúce? Naša myseľ je v skutočnosti rovnako prázdna, rovnako nestála a rovnako prechodná ako sen. Pozrite sa na myšlienku! Príde, zastaví sa a odíde. Minulosť je minulosť, budúcnosť ešte nenastala a aj prítomná myšlienka sa už vo chvíli, keď ju prežívame, stáva minulosťou.

To jediné čo naozaj máme, je súčasná chvíľa, teraz.

Niekedy, keď učím tieto veci, niekto potom príde a povie: "To všetko je zrejmé. Vždy som to vedel. Povedzte mi niečo nové!" A ja mu odpoviem: "Pochopili a uvedomili ste si skutočne pravdu o nestálosti? Dostali ste ju natoľko do každej vašej myšlienky, dychu a pohybu, že to pretvorilo váš život? Spýtajte sa sami seba: Pamätám si v každom okamihu že zomieram, a rovnako aj všetci a všetko ostatné? Jednám preto stále so všetkými bytosťami so súcitom?"

Spýtajte sa:

Dosiahlo už moje pochopenie smrti a nestálosti takú ostrosť a naliehavosť, že venujem každú sekundu snahe o osvietenie? Ak si môžete na obe tieto otázky

odpovedať kladne, potom ste skutočne pochopili nestálosť."

### 3. Úvahy a zmeny

Keď som bol ešte ako dieťa v Tibete, počul som príbeh o Kiságótamí (Chudej Gótamí), mladej žene, ktorá mala to šťastie, že žila v Buddhovej dobe. Keď mal jej syn asi rok, ochorel a zomrel. Zdrvená žiaľom blúdila Kiságótamí s jeho telíčkom v náručí po uliciach a prosila každého koho stretla o liek, ktorý by jej dieťaťu vrátil život. Niektorí si ju nevšimli, druhí sa jej vysmievali a iní ju považovali za šialenú. Nakoniec stretla múdreho muža a ten jej povedal, že jediný človek na svete, schopný vykonať zázrak aký hľadá, je Buddha.

Vybrala sa teda za Buddhom, položila mu telo svojho syna k nohám a rozpovedala mu svoj príbeh. Buddha ju s nekonečným súcitom vypočul. Potom jej povedal jemne: "Je len jediný spôsob ako vyliečiť tvoj zármutok. Choď do mesta a prinies mi horčičné semienko z hociktorého domu, v ktorom ešte nikdy nikto nezomrel."

Kiságótamí sa uľavilo a okamžite sa rozbehla do mesta. Zastavila sa pri prvom dome, ktorý uvidela, a povedala: "Buddha mi povedal, aby som priniesla horčičné semienko z domu, kde nikdy nepoznali smrť."

"V tomto dome už zomrelo veľa ľudí," odpovedali jej. Išla teda do ďalšieho. "V našej rodine bolo úmrtí nespočetne," povedali jej. A rovnako tak v treťom a štvrtom dome, až obišla celé mesto a uvedomila si, že Buddhovu podmienku nie je možné splniť.

Odniesla dieťa k pohrebnému ohňu, naposledy sa s ním rozlúčila a potom sa vrátila k Buddhovi. "Priniesla si horčičné semienko?" spýtal sa jej.

"Nie," odpovedala. "Už chápem ponaučenie, ktoré si mi dal. Zaslepil ma zármutok a ja som myslela, že smrť postihla len mňa."

"Prečo si sa teda vrátila?" opýtal sa jej Buddha.

"Chcem ťa požiadať, aby si ma poučil o pravde," odpovedala. "O tom čo je smrť, čo môže byť za smrťou a čo vo mne nezomrie, ak niečo také existuje."

Buddha ju začal učiť: "Ak chceš poznať pravdu o živote a smrti, musíš neustále uvažovať takto: Je len jediný zákon vo vesmíre, ktorý sa nikdy nemení - že všetky veci sa menia a že všetky veci sú nestále. Smrť tvojho dieťaťa ti pomohla vidieť, že oblasť, v ktorej sa nachádzame - sansára - je oceánom neznesiteľných utrpení. Je len jedna jediná cesta z neustáleho kolobehu sansáry, zrodzenia a smrti, a to je cesta vyslobodenia. Pretože ťa teraz bolesť pripravila na to, aby

si sa učila a tvoje srdce je otvorené pravde, ukážem ti ju."

Kiságótamí pokľakla k jeho nohám a po celý zvyšok života nasledovala Buddhu. Na sklonku života, ako hovorí príbeh, dosiahla osvietenie.

### 3.1 Prijat' smrť

Príbeh Kiságótamí nám ukazuje niečo, čo môžeme pozorovať stále znova: Blízke stretnutie so smrťou môže priniesť naozajstné prebudenie, premenu celého nášho postoja k životu.

Vezmite si napríklad skúsenosť zdanlivej smrti. Asi jedným z jej najdôležitejších odhalení je, ako pretvára životy tých, ktorí ju zažili. Vedci zaznamenali prekvapujúci register následkov a zmien: pokles strachu zo smrti a jej hlbšie prijímanie, zvýšený záujem o pomoc druhým, zosilnené videnie dôležitosti lásky, oslabenie záujmu o materiálne ciele, vzrast viery v duchovný rozmer a duchovný zmysel života, a samozrejme väčšiu otvorenosť voči viere v posmrtný život.

Jeden človek povedal Kennethovi Ringovi:

Pretvorilo ma to z človeka, ktorý bol stratený a márne blúdil životom bez iného cieľa, než túžby po materiálnom bohatstve, v niekoho, kto má hlbokú motiváciu, životný cieľ, určitý smer a pevné presvedčenie, že na konci života čaká odmena. Môj záujem o hmotné bohatstvo a chamtivosť po majetku nahradil smäd po duchovnom pochopení a vášnivá túžba, aby sa zlepšili podmienky vo svete.

Margot Greyovej, anglickej výskumníčke v odbore zdanlivej smrti povedala jedna žena:

To, čo som postupne pociťovala, bol zvýšený cit pre lásku, schopnosť dávať lásku, schopnosť nachádzať radosť a potešenie v tých najmenších a najprostejších veciach okolo mňa ... Vypestovala som si veľký súcit s tými, ktorí sú chorí a stoja tvárou v tvár smrti, a veľmi som si priala povedať im a dať im vedieť, že proces umierania nie je nič viac než predĺženie života.

Všetci vieme, ako môžu krízy ohrozujúce život, napríklad ťažká choroba, privodiť podobne hlbokú premenu.

Freda Naylorová, lekárka, ktorá si statočne viedla denník, keď umierala na rakovinu, napísala:

Zažila som teraz skúsenosti, ktoré by som ináč nebola poznala a za ktoré vďačím chorobe. Pokoru, zmierenie s vlastnou smrteľnosťou, poznanie svojej vnútornej sily, ktorá ma neprestáva prekvapovať, a mnoho ďalších vecí o sebe, ktoré som odhalila, pretože som sa musela zastaviť, prehodnotiť a pokračovať.

Ak skutočne dokážeme "prehodnotiť a pokračovať" s takouto novonájdenu pokorou a otvorenosťou a ozajstným prijímaním smrti, zistíme, že sme omnoho vnímavejší k duchovnému poučeniu a duchovným praktikám. Táto vnímavosť nám môže otvoriť ďalšiu čarovnú možnosť - naozajstné vyliečenie.

Spomínam si na Američanku stredného veku, ktorá prišla navštíviť Dūdžom rinpočeho v New Yorku v roku 1976. Nemala žiadny zvláštny záujem o buddhizmus, ale počula, že je v meste veľký majster. Bola ťažko chorá a vo svojom zúfalstve bola ochotná skúsiť všetko, dokonca aj navštíviť tibetského majstra. Vtedy som bol jeho tlmočníkom. Vošla do miestnosti a sadla si pred Dūdžom rinpočeho. Bola taká dojatá svojím stavom, že sa dala do plaču. Vyhŕkla zo seba: "Môj lekár mi dáva len pár mesiacov života. Môžete mi pomôcť? Umieram."

Na jej prekvapenie sa začal Dūdžom rinpoče akýmsi jemným, ale súcitným spôsobom smiať. Potom povedal pokojne: "Viete, všetci zomierame. Je to len otázka času - len, že niektorí z nás zomrú skôr než ostatní." Tými niekoľkými slovami jej pomohol vidieť univerzálnosť smrti, a to, že smrť, ktorá jej hrozí, nie je ničím jedinečným. To zmiernilo jej strach. Potom jej hovoril o umieraní a o tom, ako prijímať smrť. Hovoril aj o nádeji, ktorá je v smrti. Nakoniec ju naučil liečivé cvičenia, ktoré nadšene vykonávala. Nielen že sa zmierila so smrťou, ale tým, že s plnou oddanosťou vykonávala cvičenia, uzdravila sa.

Počul som o mnohých ďalších prípadoch ľudí, ktorým diagnóza určila nevyliciteľnú chorobu a dávala len pár mesiacov života. Keď odišli do ústrania, vykonávali duchovné cvičenia a pravdivo sa pozreli na seba a skutočnosť smrti, vyliečili sa. Čo nám to hovorí? Že keď prijmeme smrť, pretvoríme svoj postoj k životu a odhalíme základné spojenie medzi životom a smrťou, môže nastať dramatická možnosť uzdravenia.

Tibetskí buddhisti veria, že choroby ako rakovina môžu byť varovaním, ktoré nám má pripomenúť, že zanedbávame skryté stránky svojho bytia, svoje duchovné potreby. {1} Ak toto varovanie vezmeme vážne a od základov zmeníme smer svojho života, máme veľmi reálnu nádej na zahojenie nielen nášho tela, ale celej našej bytosti.

### 3.2 Zmena v hĺbke srdca

Uvažovať hlboko o pominuteľnosti, ako to robila Kiságótamí, znamená dospieť v hĺbke srdca k pochopeniu pravdy, ktorú tak silno vyjadril v jednej svojej básni súčasný tibetský básnik Ňošul-khänpo:

Povaha všetkého je klamná a prchavá.  
Ľudia s pohľadom "duch kontra hmota"  
považujú utrpenie za šťastie,  
tak ako tí, ktorí lížu med z ostria britvy.  
Aký je biedny, kto silno lipne na pevnej realite!  
Obráťte pozornosť do seba, priatelia môjho srdca!

Ale aké ťažké je obrátiť pozornosť do seba! Ako ľahko dovoľujeme svojim starým zvykom a ustáleným schémam, aby nás ovládli! A keď nám prinášajú utrpenie, ako hovorí báseň Ňošul-khänpa, prijímame ich s takmer fatalistickou rezignáciou, lebo sme si zvykli im podliehať. Môžeme idealizovať slobodu, ale keď príde na naše zvyky, sme úplne zotročení.

Napriek tomu nám uvažovanie môže pomaly priniesť zmenu. Môžeme sa naučiť vidieť, že upadáme stále znova do opätovných ustálených stereotypov, a začať túžiť vymaniť sa z nich. Môže sa stať, že do nich budeme opätovne upadať, ale nakoniec z nich pomaly predsa len vybrádneme a zmeníme sa. Nasledujúca báseň hovorí k nám všetkým. Volá sa "Autobiografia v piatich kapitolách":

1. Idem po ulici.

V chodníku je hlboká diera -  
spadnem do nej.  
Som stratený ... Som bez nádeje.  
Nie je to moja vina.  
Trvá to večnosť, nájsť cestu von.

2. Idem rovnakou ulicou.

V chodníku je hlboká diera.  
Predstieram, že ju nevidím.  
Znova do nej spadnem.  
Nemôžem uveriť, že je to rovnaké miesto.  
Ale nie je to moja vina.  
Ešte to trvá dlho, nájsť cestu von.

3. Idem rovnakou ulicou.

V chodníku je hlboká diera.  
Vidím ju.  
Aj tak do nej spadnem - je to už zvyk.

Oči mám dokorán, vidím kde som.

Je to moja vina.

Hneď som z nej vonku.

4. Idem rovnakou ulicou.

V chodníku je hlboká diera.

Obídem ju.

5. Idem inou ulicou.

Účelom uvažovania o smrti je privodiť skutočnú zmenu v hĺbke srdca a naučiť sa, ako sa vyhnúť "diere v chodníku" a ako ísť "inou ulicou". Často to vyžaduje isté obdobie v ústraní a hlbokú kontempláciu, lebo len to nám môže skutočne otvoriť oči, aby sme videli, čo robíme so svojím životom.

Pohľad na smrť nemusí byť ani desivý, ani morbidný. Prečo neuvažovať o smrti, keď ste skutočne inšpirovaní, uvoľnení a v pohodlí, keď ležíte v posteli, ste na dovolenke alebo počúvate hudbu, ktorá vás zvlášť teší? Prečo o nej neuvažovať, keď sa cítite šťastní, tešíte sa dobrému zdraviu, ste spokojní a plní pohody?

Nevšimli ste si, že sú okamihy, keď vás to prirodzene núti k nazeraniu do vlastného vnútra? Zaobchádzajte s nimi citlivo, pretože sú to okamihy, kedy môžete prežiť silnú skúsenosť a celý váš svetonázor sa môže rýchlo zmeniť. Sú to okamihy, kedy sa staré viery rozpadajú a vy môžete zistiť, že sa meníte.

Kontemplácia o smrti vám prinesie hlbší pocit toho, čomu hovoríme "niečoho sa zrieknuť", v tibetčine "ngö džung". "Ngö" znamená "naozaj" alebo "definitívne" a "džung" "vyjsť", vynoriť sa" alebo "narodiť sa". Plodom častého a hlbokého uvažovania o smrti bude, že zistíte, ako sa "vynárate" zo svojich návykov, aj keď často s pocitom nechuti. Zistíte ale, že ste stále ochotnejší sa ich vzdať, až nakoniec budete schopní sa od nich oslobodiť tak hladko, ako hovoria majstri, "ako keď vyťahujete vlas z hrudky masla".

V tomto odriekaní, ku ktorému dospejete, je tak smútok, ako aj radosť. Smútok preto, lebo si uvedomujete márnosť svojich starých spôsobov, a radosť z väčšej perspektívy, ktorá sa začne pred vami rozvíjať, keď ste schopní sa ich zbaviť. Nie je to obyčajná radosť. Je to radosť rodiaca veľkú silu, dôveru, trvalú inšpiráciu pochádzajúcu zo zistenia, že sa od nich môžete oslobodiť, že sa môžete zmeniť a byť stále slobodnejší.

3.3 Bolesť smrti



Keby k smrti došlo len raz, neexistovala by možnosť ju poznať. Ale život nie je našťastie nič iné, než neustály tanec zrodzenia a smrti, tanec zmeny. Vždy keď počujem šum horského potoka, alebo ako sa vlny triešťa o pobrežie, alebo tlkot vlastného srdca, počujem zvuk nestálosti. Tieto zmeny, tieto drobné smrti, sú naším živým putom so smrťou. Sú pulzom smrti, tlkotom srdca smrti a nútia nás vzdať sa všetkého na čom lipneme.

Pracujme teda s týmito zmenami už teraz v živote - to je pravá cesta prípravy na smrť. Život môže byť plný bolesti, útrap a ťažkostí, ale to všetko sú príležitosti ponúkané nám na to, aby nám pomohli prinútiť sa k citovému prijatiu smrti.

Len keď veríme, že veci sú trvalé, uzatvárame si možnosť vyvodiť zo zmeny poučenie.

Ak túto možnosť vylúčime, uzatvárame sa a lipneme. Pripútanosť je zdrojom všetkých našich problémov. Pretože nestálosť pre nás znamená úzkosť, zúfalo sa držíme vecí, aj keď sa všetky menia. Máme hrôzu z toho nechať ich bežať, máme vlastne hrôzu vôbec žiť, pretože naučiť sa žiť, znamená naučiť sa vzdávať. A to je tragédia aj irónia nášho zápasu o vlastnenie a pevné držanie všetkého okolo seba. Nielenže je to nemožné, ale prináša nám práve tú bolesť, ktorej sa snažíme uniknúť.

Zámer držať nemusí byť ešte sám o sebe zlý. Na túžbe byť šťastný nie je nič zlé, lenže to čo držíme, je svojou podstatou neudržateľné. Tibeťania hovoria, že si nemôžeme umyť špinavé ruky dvakrát v tej istej tečúcej vode a že "nezáleží na tom, ako silno stískaš piesok v hrsti, olej z neho aj tak nevytlačíš".

Vziať si nestálosť skutočne k srdcu, znamená pomaly sa oslobodiť od idey držania, od svojho chybného a deštruktívneho názoru na stálosť, od falošnej vášne pre bezpečie a istotu, na ktorej sme všetko postavili. Pomaly nám svitne, že všetka tá bolesť srdca, ktorú nám pôsobilo držanie neudržateľného, bola v najhlbšom slova zmysle zbytočná. Spočiatku nám môže pôsobiť bolesť sa s tým zmieriť, lebo nám to pripadá také neznáme. Ale ako o tom uvažujeme a stále premýšľame, naše srdce a myseľ prechádzajú postupným prerodom. To, že sa niečoho vzdávame, začíname pociťovať ako prirodzenejšie a stále ľahšie. Môže to trvať dlho, pre veľký rozsah svojej vlastnej nerozumnosti môžeme zapadať stále hlbšie, ale čím viac uvažujeme, tým viac si vytvárame odriekavý pohľad. A práve vtedy dochádza v našom spôsobe nazerania na všetko k posunu.

O nestálosti nestačí však len kontemplovať. Musíme s ňou pracovať vo svojom živote. Rovnako ako lekárske štúdium vyžaduje teóriu aj prax, vyžaduje ich aj

život. A v živote sa praktický výcvik odohráva tu a teraz, v laboratóriu zmien.

Ako dochádza k zmenám, pozeráme na ne s novým pochopením, a aj keď budú vznikať ďalej ako predtým, čosi v nás bude iné. Celá situácia bude teraz uvoľnenejšia, menej naliehavá a menej bolestná. Aj vplyv zmien, ktorými prechádzame, nám bude pripadať menej otrasný. S každou nasledujúcou zmenou si uvedomíme o čosi viac a náš spôsob života sa prehĺbi a rozšíri.

### 3.4 Práca so zmenami

Urobme si pokus. Uchopte mincu. Predstavte si, že predstavuje predmet na ktorom lipnete. Zovrite mincu pevne v hrsti a natiahnite ruku s dlaňou obrátenou k zemi. Keby ste teraz otvorili dlaň alebo uvoľnili zovretie, stratíte to, na čom vám toľko záleží. Preto to zvierate ďalej. Ale je tu aj iná možnosť. Môžete mincu pustiť a predsa si ju ponechať. S rukou stále natiahnutou, otočte dlaň k nebu. Povoľte zovretie a minca aj tak zostane na vašej otvorenej dlani. Pustili ste ju. Minca je stále vaša, dokonca so všetkým priestorom okolo nej. Existuje teda spôsob, ako prijať nestálosť a predsa sa súčasne a bez lipnutia tešiť zo života.

Uvažujme teraz, čo sa často stáva vo vzťahoch. Zvyčajne až vtedy, keď ľudia zrazu cítia, že svojho partnera sráčajú, uvedomia si, že ho milujú. Potom na ňom lipnú ešte viac. Ale čím viac ho zvierajú, tým viac im ten druhý uniká a tým zraniteľnejší je ich vzťah.

Často chceme šťastie, ale spôsob, akým oň usilujeme, je taký nešikovný a neohrabaný, že nám prináša len zármutok. Zvyčajne sa domnievame, že musíme vlastniť, aby sme mali niečo, čo nám zaistí šťastie. Pýtame sa sami seba: Ako by sme mohli mať z niečoho potešenie, keby sme to nevlastnili? Ako často si mylíme lipnutie s láskou! Aj keď ide o dobrý vzťah, skazí lásku lipnutie so svojou neistotou, privlastňovaním a pýchou. A keď je potom po láske, ostanú nám po nej len "suveníry", jazvy po lipnutí.

Ako teda môžeme pracovať na tom, aby sme prekonalí lipnutie? Len tým, že si uvedomíme jeho netrvalú povahu. Toto uvedomenie nás zvolna vymaní z jeho zovretia. Prídeme na to, čo starí majstri označujú za správny vzťah k zmene: Akoby sme boli obloha, ktorá hľadá za plávajúcimi oblakmi, alebo akoby sme boli slobodní ako ortuť. Keď sa ortuť rozleje po zemi, je jej prirodzenosťou, že zostane nedotknutá, nikdy sa nezmieša s prachom. Keď sa snažíme riadiť sa radou majstrov a pomaly sa vymaňujeme zo svojho lipnutia, uvoľňuje sa v nás veľký súcit. Oblaky lipnutia odchádzajú a rozplývajú sa a za nimi presvítá slnko nášho pravého súciteľného srdca. Vtedy začíname vo svojom najhlbšom vnútri vychutnávať

povznášajúcu pravdu slov Williama Blakea:

Kto radosť k sebe zväzuje,  
ten život krídel zbavuje;  
kto dá však zbohom radosti,  
zrie východ slnka Večnosti.

### 3.5 Duch bojovníka

Aj keď sme si navykli veriť, že keď sa všetkého vzdáme, nezostane nám nič, sám život nám znova a znova odhaľuje opak - vzdávanie sa je cestou ku skutočnej slobode.

Rovnako ako vlny omývajú pobrežie a nepôsobia tým skalám žiadnu škodu, ale tvarujú ich a opracovávajú do krásnych foriem, môžu zmeny formovať náš charakter a obrusovať naše ostré hrany. Od atmosférických zmien sa môžeme učiť, ako si osvojiť jemný, ale neotrasiteľný postoj. Naša dôvera v seba porastie, až sa zväčší natoľko, že dobrota a súcit z nás začne prirodzene vyžarovať a prinášať radosť druhým. Táto dobrota je tým, čo prežije smrť - základnou dobrotou, ktorá je v každom z nás. Celý náš život je lekciami, ako odhaľovať túto silnú dobrotu a výcvikom pre dosiahnutie tohto cieľa.

Preto vždy, keď nás straty a životné sklamaná poučia o nestálosti, privedú nás bližšie k pravde. Keď spadnete z veľkej výšky, môžete dopadnúť len na jediné - na zem, na zem pravdy. A ak máte pochopenie, ktoré pochádza z duchovných cvičení, nie je pre vás pád žiadnou katastrofou, ale odhalením vnútorného útočiska.

Ťažkosti a prekážky, ak ich správne chápeme a používame, sa môžu často zmeniť na nečakaný zdroj sily. V životopisoch majstrov sa neraz dočítate, že keby nemuseli čeliť ťažkostiam a prekážkam, neodhalili by silu, ktorú potrebovali, aby sa nad ne povzniesli. To platí napríklad i o Gesarovi, veľkom bojovnom kráľovi Tibetu, ktorého dobrodružstvá tvoria najväčší epos tibetskej literatúry.

"Gesar" znamená "nezdolný" - je to niekto, koho nie je možné nikdy zraziť na kolená. Od okamihu, kedy sa Gesar narodil, sa ho jeho zlý strýko Thothung všemožne pokúšal zabiť. Ale s každým pokusom len narastala Gesarova sila. Gesar sa vlastne stal takým velikánom vďaka Thothungovým snahám. To dalo vzniknúť tibetskému prísloviu: Thothung tho ma thung na, Gesar ge mi sar, čo znamená: Keby nebol Thothung taký zlomyseľný a vierolomný, nemohol by Gesar vystúpiť tak vysoko.

Pre Tibeťanov nie je Gesar len bojovníkom vo vojne, ale tiež duchovným bojovníkom. Byť duchovným bojovníkom znamená vypestovať si zvláštny druh odvahy, a to takej, ktorá je vnútorne inteligentná, jemná a bez strachu. Aj duchovní bojovníci sa môžu vyľakať, ale aj tak majú dost odvahy podstúpiť útrapy, postaviť sa priamo svojmu strachu a z ťažkostí si bez uhýbania vyvodit' ponaučenia. Ako hovorí Chögyam Trungpa, stať sa bojovníkom znamená, že "dokážeme zamenit' svoj slaboduchý zápas o bezpečie za omnoho širšiu perspektívu, perspektívu nebojácnosti, otvorenosti a skutočného hrdinstva ..." Vstup do pretvárajúceho poľa tejto omnoho širšej vízie znamená naučiť sa, ako byť zadobre so zmenou a ako urobiť nestálosť svojím priateľom.

### 3.6 Posolstvo nestálosti - aká nádej je v smrti

Zahľadte sa ešte hlbšie do nestálosti a zistíte, že obsahuje ešte ďalšie posolstvo, ďalšiu tvár, tvár veľkej nádeje, ktorá vám odhalí základnú prirodzenosť vesmíru a nášho mimoriadneho vzťahu k nemu.

Ak je všetko nestále, potom je všetko, ako hovoríme, "prázdne", čo znamená, že to nemá žiadnu trvalú, stálu a vnútornú existenciu, a všetky veci, ak ich vidíme a chápeme v ich pravých vzťahoch, nie sú nezávislé, ale so všetkými inými vecami navzájom závislé. Buddha prirovnával vesmír k obrovskej sieti upletenej z nespočetného množstva rozmanitých žiarivých drahokamov, z ktorých každý má nespočetné množstvo plôšok. Každý drahokam v sebe zrkadlí všetky ostatné drahokamy v sieti a je tak vlastne so všetkými spojený v jednotu.

Predstavte si vlnu na mori. Ak na ňu pozeráte jedným spôsobom, zdá sa vám, že má výraznú identitu, začiatok a koniec, zrodenie a smrť. Ale keď sa na ňu pozriete ináč, vlna sama o sebe vôbec neexistuje a je len chovaním vody, je "prázdna" vlastnej identity, ale "plná" vody. Takže keď sa nad vlnou naozaj zamyslíte, zistíte, že je to niečo, čo dočasne umožnil vietor a voda a čo závisí na súbore neustále sa meniacich okolností. Uvedomíte si tiež, že každá vlna má vzťah ku každej inej vlne.

Nič nemá vnútornú existenciu, keď sa na to dobre pozriete, a tento nedostatok nezávislej existencie nazývame "prázdnotou". Predstavte si strom. Keď myslíte na strom, máte tendenciu myslieť na výrazne definovaný predmet, a na určitej úrovni ním aj je, rovnako ako tá vlna. Keď sa však pozriete na strom bližšie, vidíte, že nakoniec nemá žiadnu nezávislú existenciu. Keď o tom hlboko premýšľate zistíte, že sa rozplýva do nesmierne jemnej siete vzťahov, ktorá sa rozprestiera po celom vesmíre. Dážď padajúci na jeho lístie, vietor, ktorý ním kníše, pôda, ktorá ho živí a podopiera, počasie a všetky ročné obdobia, mesačný svit a svetlo

hviezd, slnečný jas - to všetko tvorí súčasť toho stromu. Keď potom o strome premýšľate ešte viac, odhalíte, že všetko vo vesmíre pomáha vytvoriť zo stromu to čím je, že ani na okamih nemôže byť izolovaný od čohokoľvek iného a že sa každým okamihom jeho povaha nepatrne mení. To máme na mysli keď hovoríme, že veci sú prázdne a nemajú nezávislú existenciu.

Moderná veda vypovedá o neobyčajnom rozsahu vzájomných vzťahov. Ekológovia vedia, že strom horiaci v pralese Amazonky nejakým spôsobom mení vzduch, ktorý vdychuje občan Paríža a že chvenie motýlich krídel na Yucatane pôsobí na život papradia na Hebridách. Biológovia začínajú odhaľovať fantastický a komplexný tanec génov, ktorý vytvára osobnosť a totožnosť, tanec, ktorý siaha ďaleko do minulosti a ukazuje, že každá takzvaná "identita" sa skladá z víru rôznych vplyvov. Fyzici nás uviedli do sveta kvantových častíc, sveta ohromujúcim spôsobom podobného tomu, ktorý popisuje Buddha vo svojom obraze žiarivých drahokamov v sieti, rozprestierajúcej sa vo vesmíre. Rovnako ako tie drahokamy v sieti, existujú všetky častice potenciálne ako rôzne kombinácie iných častíc.

Keď sa teda naozaj pozrieme na seba a na veci okolo nás, ktoré sme považovali za pevné, stále a trvalé, zisťujeme, že nie sú skutočnejšie než sen. Buddha povedal:

Vedz, že všetky veci sú také:  
prelud, vzdušný zámok,  
sen, zdanie,  
bez podstaty, ale s vlastnosťami, ktoré možno vidieť.

Vedz, že všetky veci sú také:  
ako mesiac na jasnej oblohe,  
ktorý sa zrkadlí v čistom jazere,  
aj keď sa mesiac k jazeru nikdy nepriblíži.

Vedz, že všetky veci sú také:  
ako ozvena, ktorú vyvolá  
hudba, zvuky i plač,  
a predsa v tej ozvene niet melódie.

Vedz, že všetky veci sú také:  
ako kúzelník robiaci triky  
s koňmi, volmi, vozmi a inými vecami -  
nič nie je, ako sa javí.

Uvažovanie o tejto snovej kvalite skutočnosti nás však nemusí nijako zarážať, zbavovať nádeje alebo robiť zatrpknutými. Naopak, môže v nás prebúdať teplý humor, citlivý, silný súcit, ktorý v sebe sotva tušíme a aj stále viac veľkomyseľnosti voči všetkým veciam a bytostiam. Veľký tibetský svätec Milaräpa povedal: "Keď vidíte prázdnotu, majte súcit!" Keď v kontemplácii naozaj vidíme prázdnotu a vzájomnú závislosť všetkých vecí a samých seba, odhalí sa nám svet v jasnejšom, čerstvejšom, žiarivejšom svetle, ako tá nekonečná zrkadliaca sieť drahokamov, o ktorej hovoril Buddha. Už sa nemusíme chrániť alebo predstierať, a je stále ľahšie robiť to, čo radí jeden z tibetských majstrov:

Poznávajte stále snovú kvalitu života a obmedzujte svoje lipnutie i averziu. Pestujte dobrosrdečnosť voči všetkým bytostiam. Buďte milujúci a súcitní, nech vám druhí robia čokoľvek. Nebude záležať tak veľmi na tom čo vám naozaj robia, ak to uvidíte ako sen. Trik spočíva v tom, mať v tom sne pozitívne zámery. To je podstatné, to je pravá duchovnosť.

Pravou duchovnosťou je tiež byť si vedomý toho, že ak sme zviazaní so všetkým a s každým, aj naša najmenšia a najmenej významná myšlienka, slovo a skutok majú reálne dôsledky pre celý vesmír. Hodte do rybníka kamienok - otrasie celým povrchom vody. Vlnky splývajú s vlnkami a vytvárajú ďalšie. Všetko je nevymaniteľne vzájomne prepojené. Dochádzame k uvedomeniu, že sme zodpovední za všetko čo robíme, hovoríme alebo si myslíme, skutočne zodpovední za seba, za každého, za všetko ostatné, aj za celý vesmír. Dalajláma povedal:

V dnešnom navzájom vysoko závislom svete nemôžu už jednotlivci a národy rozhodovať o mnohých svojich problémoch sami.

Potrebujeme jeden druhého. Musíme si preto vypestovať zmysel pre univerzálnu zodpovednosť ... Je našou kolektívnou i individuálnou zodpovednosťou chrániť a živiť svetovú rodinu, podporovať jej slabších členov a uchovávať a pestovať prostredie, v ktorom žijeme.

### 3.7 Nemenné

Nestálosť nám už odhalila mnoho právd, ale ešte má pre nás jeden konečný poklad, ktorý je nám do značnej miery utajený, netušený a nerozpoznaný, a predsa je najintímnejšie náš. Rainer Maria Rilke povedal, že "naše najhlbšie obavy sú ako draci strážiaci náš najhlbší poklad". Obava že nič netrvá, ktorú v nás budí nestálosť, je, ako môžeme zistiť, naším najväčším priateľom, lebo nás núti sa pýtať: Ak všetko umiera a mení sa, čo je skutočne pravdivé? Je niečo za javmi, niečo neobmedzené a nekonečne veľké, niečo, v čom sa odohráva tanec zmien a

nestálosti? Je vôbec niečo, na čo môžeme spoliehať a čo prežíva aj to, čomu hovoríme smrť?

Ak dovolíme týmto otázkam, aby nás naliehavo zaujali, zistíme, že v spôsobe, akým na všetko pozeráme, dochádza zvolna k hlbokému posunu. S pokračujúcou kontempláciou a odriekavosťou odhaľujeme v sebe "niečo", čo nevieme pomenovať alebo popísať či označiť pojmami, "niečo", o čom si začíname uvedomovať, že leží za všetkými zmenami a smrťami sveta. Obmedzené túžby a rozptýlenia, ku ktorým nás odsúdilo naše posadnuté lipnutie na trvalosti, sa začínajú rozplývať a miznúť. V priebehu toho môžeme opätovne zazrieť obrovské dôsledky, ktoré sa skrývajú za pravdou o nestálosti. Je to, akoby sme celý život leteli lietadlom cez tmavé mraky a búrky, keď tu zrazu lietadlo vzlietne nad ne, do čistej oblohy bez hraníc. Podnietení a nadšení týmto vzletom do novej dimenzie slobody, odhaľujeme hĺbku mieru, radosti a sebadôvery, ktorá nás naplňuje úžasom a postupne v nás vytvára istotu, že je v nás "niečo", čo nič nezničí, čo nič nezmení a čo nemôže zomrieť. Milaräpa napísal:

V hrôze zo smrti uchýlil som sa k horám -  
stále znova som meditoval o neistote hodiny smrti,  
zmocniac sa pevnosti nesmrteľnej, nekonečnej prirodzenosti mysle.  
Teraz je preč všetok strach zo smrti.

Postupne si potom v sebe uvedomujeme pokojnú a ako nebo jasnú prítomnosť toho, čo Milaräpa nazval nesmrteľnou a nekonečnou prirodzenosťou mysle. Ale keď sa toto nové uvedomenie začne stávať živým a skoro nepretržitým, dochádza k tomu, čomu hovoria upanišady "obrat v sídle vedomia" - k osobnému, celkom bezpojmovému odhaleniu toho čím sme, prečo sme tu a ako by sme mali konať, čo nakoniec neznamená nič menšie než nový život, nové zrodenie, skoro by sa dalo povedať - vzkriesenie.

Aké krásne a upokojujúce je tajomstvo, že z neustálych a nebojácnych kontemplácií o pravde o zmene a nestálosti, pomaly dospievame k tomu, že sa s vďačnosťou a radosťou ocitáme tvárou v tvár pravde o nemennej, pravde o nesmrteľnej, nekonečnej prirodzenosti mysle!

---

{1} Tibet má svoj tradičný systém prírodnej medicíny a svoje osobité chápanie choroby. Tibetskí lekári rozoznávajú určité neporiadky, ktoré môže sama medicína ťažko vyliečiť, a preto doporučujú spolu s lekárskeým ošetrovaním duchovné cvičenia. Pacienti, ktorí sa riadia touto praxou, sa v mnohých prípadoch úplne vyliečia, prinajmenšom lepšie znášajú poskytovanú liečbu.

#### 4. Prirodzenosť mysle

Uväznení v tmavej, úzkej klietke, ktorú sme si sami vytvorili a ktorú považujeme za celý vesmír, len málokto z nás dokáže vôbec začať si predstavovať iný rozmer reality. Patul rinpoče rozpráva príbeh o starej žabe, ktorá bývala v plesnivej studni. Raz ju navštívila žaba z mora.

"Odkiaľ prichádzaš?" spýtala sa žaba zo studne.

"Z veľkého oceánu", znela odpoveď.

"Aký veľký je ten tvoj oceán?"

"Je obrovský."

"Myslíš tým aspoň štvrtinu tejto mojej studne?"

"Väčší."

"Väčší? Snáď nie polovicu?"

"Nie, ešte väčší."

"Je snáď ... taký veľký ako táto studňa?"

"To sa nedá porovnať."

"To nie je možné! Musím to sama vidieť."

Vybrali sa tam spoločne. Keď žaba zo studne uvidela more, bol to pre ňu taký otras, že jej jednoducho praskla hlava.

Väčšina mojich detských spomienok na Tibet už vybledla, ale dve mi zostanú v pamäti navždy. Sú to spomienky na to, ako ma môj majster Džamjang Khjence zoznamoval so základnou, prvotnou a najvnútornejšou prirodzenosťou mysle.

Najskôr som sa zdráhal odhaliť tu tieto osobné skúsenosti, pretože sa to v Tibete nerobí, ale moji študenti a priatelia boli presvedčení, že popis týchto skúseností pomôže druhým, prosili ma a neustále na mňa naliehali, aby som o nich napísal.

Prvý z týchto okamihov nastal, keď som mal asi šesť alebo sedem rokov. Odohral sa v onej zvláštnej miestnosti, v ktorej býval Džamjang Khjence, pred veľkou sochou jeho predchádzajúcej inkarnácie, Džamjang Khjence Wangpa. Bola to majestátna, úctyhodná postava, zvlášť keď pred ňou zaplápolal plameň maslovej lampy a na jej tvár dopadlo svetlo. Než som si stačil uvedomiť čo sa deje, urobil môj majster niečo celkom nezvyčajné. Zrazu ma objal a zdvihol do vzduchu. Potom ma silno pobožkal na tvár. Moja myseľ sa na dlhú chvíľu úplne stíšila a ja som cítil, ako ma zaliala ohromná neha, teplo, dôvera a sila.

Nasledujúca udalosť už bola formálnejšia a došlo k nej v Lhodag Kharču, v jaskyni, kde meditoval veľký svätec a otec tibetského buddhizmu Padmasambhava. Zastavili sme sa tam na svojej púti južným Tibetom. Vtedy som mal asi deväť rokov. Majster pre mňa poslal a povedal mi, aby som sa posadil pred neho. Boli



sme sami. Povedal: "Teraz ťa uvediem do základnej prirodzenosti mysle." Vzal svoj zvonec a ručný bubienok a spevavo vyzýval všetkých majstrov svojej duchovnej línie - od Prvotného buddhu až po jeho vlastného majstra. Potom vykonal uvedenie - zrazu na mňa vypálil otázku bez odpovede: "Čo je myseľ?" a uprene sa mi zadíval do očí. Úplne ma to prekvapilo. Moja myseľ bola otrasená. Nezostali žiadne slová, žiadne pojmy, žiadne myšlienky - vlastne vôbec žiadna myseľ.

Čo sa stalo v tomto ohromujúcom okamihu? Minulé myšlienky odumreli, budúce ešte nevznikli - prúd mojich myšlienok bol prestrihnutý. V tomto naprostom otrase sa otvorila medzera a v tejto medzere bolo obnažené holé, bezprostredné vedomie prítomnosti, zbavené akéhokoľvek lipnutia. Bolo prosté, nahé a základné. A predsa táto nahá prostota zároveň vyžarovala vrúcnosť nesmierneho súcitu.

Koľko by som toho mohol porozprávať o tom okamihu! Môj majster mi zjavne kládol otázku, ale vedel som, že na ňu neočakáva odpoveď. A skôr než som ju stačil začať hľadať som vedel, že žiadna neexistuje. Sedel som tam ohromený úžasom a predsa sa vo mne dvíhala hlboká a žiarivá istota, akú som ešte nikdy nepoznal.

V tom okamihu, keď sa ma majster spýtal čo je to myseľ, mal som skoro pocit, akoby každý vedel, že nič také ako myseľ nejestvuje a že ja som ten posledný, kto by ju mohol nájsť. Už len hľadanie mysle mi vtedy pripadalo nezmyselné.

Majstrove uvedenie do mňa hlboko zasialo semienko. Neskôr som si uvedomil, že to bol spôsob uvedenia, používaný v našej duchovnej línii. Pretože som však o tom vtedy nevedel, bolo to, čo sa stalo, nečakané a udivujúce.

V našej tradícii hovoríme, že pre uvedenie do prirodzenosti mysle musia byť prítomné "tri vierohodné" - požehnanie vierohodného majstra, oddanosť vierohodného žiaka a vierohodná tradícia metódy uvedenia.

Do prirodzenosti mysle vás nemôže uviesť prezident Spojených Štátov, ani váš vlastný otec alebo matka. Nezáleží na tom, aký mocný kto je, alebo ako veľmi vás má rád. Uviesť do nej vás môže len niekto, kto si ju už plne uvedomil a kto je nositeľom požehnaní a skúseností tradície.

A vy, žiaci, musíte v sebe nájsť a neustále živiť otvorenosť, šírku videnia, ochotu, nadšenie a úctu, ktoré premenia celé ovzdušie vašej mysle a obdaria vás voči tomuto uvedeniu vnímavosťou. To máme na mysli pod pojmom oddanosť. Bez nej môže majster žiaka uvádzať, ale žiak to nespozná. Uvedenie do prirodzenosti mysle je možné len vtedy, keď vstúpi do tohto zážitku majster a žiak spoločne. Len pri takomto stretnutí myslí a srdc môže žiak dospieť k poznaniu.

Základný význam má tiež metóda. Je to tá istá metóda, ktorá sa používala a osvedčovala po tisícročia a ktorá pomohla dosiahnuť poznanie aj majstrom minulosti.

Keď ma majster uviedol tak spontánne a v takom útlom veku, urobil čosi celkom nezvyčajné. Obvykle sa toto uvedenie robí omnoho neskôr, až keď žiak prešiel predbežným výcvikom v meditačnej praxi a očisťovaní. Práve to dodáva žiakovi srdcu a mysli zrelosť a otvára ju priamemu pochopeniu pravdy. Potom v tom mocnom okamihu uvedenia môže majster zamerať svoje uvedenie prirodzenosti mysle - to, čo voláme majstrovou "múdrou myslou" - do mysle teraz skutočne vnímavého žiaka.

Majster nerobí nič menšie, než že uvádza žiaka do toho, čím buddha skutočne je, teda inými slovami, prebúdza žiaka do živej prítomnosti osvietenia vnútri. V tejto skúsenosti splyvajú buddha, prirodzenosť mysle a majstrove múdre vedomie v jedno, a tak sú aj odhalené. Žiak potom v záblesku vďačnosti poznáva bez najmenších pochybností, že nie je, nikdy nebolo a ani nemôže byť žiadne odlúčenie - žiaka od majstra, majstrovho múdreho vedomia od prirodzenosti žiakovej mysle.

Düdzom rinpoče napísal o poznaní:

Pretože číre uvedenie toho čo je teraz, je pravý buddha, v otvorenosti a spokojnosti som našiel lámu vo svojom srdci. Ak si uvedomíme, že táto nekonečná prirodzená myseľ je priamo prirodzenosťou lámu, nie sú potrebné lipnúce, zvieravé či plačlivé modlitby alebo umelé sťažnosti. Prostým uvoľnením v tomto neobmedzenom, otvorenom a prirodzenom stave získame požehnanie mimovoľného samoslobodenia od všetkého, čo vzniká.

Keď plne poznáte, že prirodzenosť vašej mysle je rovnaká ako majstrova, nemôžete sa od tejto chvíle od majstra odlúčiť, pretože majster je akoby neustále prítomný v prirodzenosti vašej mysle. Spomínate si na Lámu Cchetäna, ktorého som ako dieťa pozoroval pri umieraní? Keď mu bola ponúknutá fyzická prítomnosť jeho majstra pri smrteľnom lôžku, odpovedal: "Keď ide o majstra, neexistuje žiadna vzdialenosť."

Ak odhalíte, ako Láma Cchetän, že majster a vy ste neodlúčiteľní, zrodí sa vo vás nesmierna vďačnosť a pocit úcty a vernosti. Düdzom rinpoče to volá "sľub vernosti náhľadu". Je to oddanosť, ktorá vzniká spontánne z toho, že sme spoznali prirodzenosť mysle.

Mal som ešte veľa ďalších okamihov uvedenia - pri výuke a zasväcovaní - a

neskôr som dostal uvedenie ešte od mojich ďalších majstrov. Keď Džamjang Khjence zomrel, prijal ma s láskou a staral sa o mňa Dūdžom rinpoče a ja som bol mnoho rokov jeho tlmočníkom. To otvorilo ďalšiu fázu môjho života.

Dūdžom rinpoče bol jedným z najpreslávenejších tibetských majstrov a mystikov a uznávaný učenec a autor. Môj majster Džamjang Khjence často hovorieval o tom, aký je Dūdžom rinpoče skvelý majster a že je živým predstaviteľom Padmasambhavu v našej dobe. Preto som k nemu choval vždy hlbokú úctu, aj keď som s ním nemal žiadne osobné spojenie, ani žiadne skúsenosti s jeho výukou. Po smrti môjho majstra, keď som mal o niečo viac ako dvadsať, vykonal som jedného dňa u Dūdžom rinpočeho zdvorilostnú návštevu v jeho domove v Kalimpongu, horskom letovisku v Himalájach.

Keď som tam prišiel, zistil som, že je u neho jedna z jeho amerických študentiek, ktorá si prišla pre akési ponaučenie. Prežívala krušné chvíle, lebo tam nebol žiadny tlmočník dostatočne zbehlý v angličtine, aby preložil ponaučenia o prirodzenosti mysle. Keď ma Dūdžom rinpoče zazrel, povedal: "Ach, to si ty! To je dobre. Môžeš pre ňu prekladať?" A tak som sa posadil a tlmočil. Na jediné posedenie, v priebehu asi hodiny, jej dal úžasné ponaučenie, ktoré zahŕňalo všetko. Bol som taký dojatý a nadšený, až mi slzy vstúpili do očí. Uvedomil som si, že toto je presne to, čo mal na mysli Džamjang Khjence.

Hneď nato som požiadal Dūdžom rinpočeho, aby ma učil. Chodil som do jeho domu každé odpoľudnie a vždy som s ním strávil niekoľko hodín. Bol malý, mal krásnu a jemnú tvár, nádherné ruky a útlý, skoro ženský zjav. Vlasy nosil dlhé a zviazané do uzla ako jogín, oči mu stále žiarili utajovanou pobavenosťou. Jeho mäkký a mierne zastretý hlas znel ako hlas samého súcitu. Dūdžom rinpoče sedával na nízkom sedátku pokrytom tibetským koberčekom a ja hneď pod ním. Navždy mi utkvelo v pamäti ako tam sedel a ako oknom za ním prúdilo dnu podvečerné slnko.

Potom jedného dňa, keď som od neho prijímal výuku a cvičil s ním, zažil som tú najúžasnejšiu skúsenosť. Všetko, o čom som počul v lekciách, akoby sa dialo mne - všetky materiálne javy okolo nás sa rozplývali. Bol som nesmierne vzrušený a vykoktal som: "Rinpoče ... rinpoče ... je to tu!" Nikdy nezabudnem na súcitný výraz jeho tváre, keď sa ku mne naklonil a utešoval ma: "To je v poriadku ... to je v poriadku. Nevzrušuj sa príliš! Nakoniec to nie je ani dobré, ani zlé ..."

Úžas a blaho ma začali unášať, ale Dūdžom rinpoče videl, že aj keď dobré skúsenosti môžu byť dobrými míľnikmi na ceste meditácie, môžu sa z nich stať aj pasce, ak vstúpi do hry lipnutie. Musíte sa dostať až za ne, na pevnejšiu pôdu. A práve na túto pevnejšiu pôdu ma priviedli jeho múdre slová.

Düďžom rinpoče ma znova a znova slovami učenia inšpiroval k tomu, aby som si uvedomoval prirodzenosť mysle. Tie slová samé boli rozžatými zábleskami ozajstnej skúsenosti. Po mnoho rokov mi každý deň dával ponaučenia o prirodzenosti mysle, známe ako "vytyčujúce" ponaučenia. Aj keď som získal ako semienko všetok podstatný výcvik od svojho majstra Džamjang Khjenceho, bol to Düďžom rinpoče, ktorý ho zalieval, až ho priviedol k rozkvetu.

#### 4.1 Myseľ a prirodzenosť mysle

Dodnes je revolučným poznatkom buddhizmu, že život a smrť existujú len v mysli a nikde inde. Myseľ je odhalená ako univerzálna základňa skúsenosti - tvorca šťastia aj tvorca utrpení, tvorca toho, čomu hovoríme život a smrť.

Myseľ má mnoho aspektov, ale dva z nich vystupujú do popredia. Prvým je obyčajná myseľ nazývaná Tibeťanmi "sem". Jeden majster ju definuje takto: "To, čo má rozlišujúce vedomie, čo má pocit duality - čo prijíma alebo odmieta, niečo vonkajšie - je myseľ. V podstate je to to, čo sa môže spájať s "iným" - akýmkoľvek "niečím", čo je vnímané ako niečo odlišné od vnímateľa." "Sem" je nestála, nepokojná, dualistická, mysliača myseľ, ktorá môže fungovať len vo vzťahu k premietanému a nesprávne vnímanému vonkajšiemu bodu. "Sem" je teda myseľ, ktorá myslí, spriada, túži, ovláda, ktorá sa rozpaľuje hnevom, ktorá vytvára vlny negatívnych emócií a myšlienok a nachádza v nich záľubu, ktorá sa musí neustále uisťovať o svojej "existencii", schvaľovať ju a potvrdzovať rozkladaním, spredmetňovaním a upevňovaním skúseností. Obyčajná myseľ je neustále sa presúvajúca a bezradná koristiť vonkajších vplyvov, navyknutých sklonov a podmienok. Majstri prirovnávajú "sem" k plameňu sviečky v otvorených dverách, vydanému na pospas všetkým vetrom okolností.

Ak na ňu pozeráme z jednej strany, je "sem" mihotavá, nestála a chamtivá a neustále sa pletie do vecí druhých a svoju energiu vyplývajúca premietaním navonok. Predstavujem si ju niekedy ako opicu, ktorá bez oddychu poskakuje z jednej vetvy stromu na druhú. Ale z iného pohľadu je obyčajná myseľ falošná, nudná stabilita, pedantská činnosť chrániaca samu seba, kamenná nehybnosť zakorenených zvykov. "Sem" je vychytralá ako nepoctivý politik, skeptická, nedôverčivá, odborník na úskoky, "dômyselná v podvodných hrách", ako napísal Džamjang Khjence. Práve v rámci zážitkov tejto chaotickej, nedisciplinovanej a stále sa opakujúcej "sem", tejto obyčajnej mysle, prežívame znova a znova zmeny a smrť.

A potom je tu vlastná prirodzenosť mysle, jej najvnútornejšia podstata, ktorá je celkom a vždy nedotknutá zmenami a smrťou. V súčasnosti je skrytá v našej vlastnej mysli, našej "sem", obalená a zahalená mentálnym zhomom našich

myšlienok a emócií. Tak ako môže silný vietor odviať mraky a odhaliť žiariace slnko a šírú oblohu, môže nám, za istých zvláštnych podmienok, nejaká inšpirácia odhaliť letmý pohľad na túto prirodzenosť mysle. Tieto záblesky majú mnoho hĺbok a stupňov, ale každý z nich prináša určité svetlo pochopenia, zmyslu a slobody.

To preto, že prirodzenosť mysle je sama vlastným koreňom pochopenia. V tibetčine ju voláme "rigpa", prvotné, čisté, rýdze vedomie, ktoré je súčasne inteligentné, znalé, žiarivé a vždy bdelé. Dalo by sa o ňom povedať, že je poznaním samého poznania. {1}

Vystríhajte sa mylnej predstavy, že prirodzenosť mysle sa týka výlučne našej mysle. V skutočnosti je prirodzenosťou všetkého. Neustále treba opakovať, že uvedomenie si prirodzenosti mysle znamená uvedomenie si prirodzenosti všetkého.

Svätci a mystici zdobili po celé dejiny svoje poznanie rôznymi menami a dávali mu rôzne tváre a výklady, ale čo v podstate prežívali, bola základná prirodzenosť mysle. Kresťania a Židia ju volajú "Boh", hinduisti jej hovoria "Ja", "Brahma", "Šiva" a "Višnu", sufisti ju označujú za "Skrytú podstatu" a buddhisti jej hovoria "buddhovská prirodzenosť". V srdci všetkých náboženstiev je istota, že existuje základná pravda a že tento život je posvätnou príležitosťou uvedomiť si ju a rozvinúť ju.

Keď hovoríme "Buddha", prirodzene máme na mysli indického princa Guatama Siddhárthu, ktorý v šiestom storočí p.n.l dosiahol osvietenie a ktorý učil duchovnú cestu, nasledovaný miliónmi ľudí v celej Ázii, známymi dodnes ako buddhisti. Slovo "buddha" má však omnoho hlbší význam. Znamená človeka, ktoréhokoľvek človeka, ktorý sa celkom prebudil z nevedomosti a otvoril si obrovský potenciál múdrosti. "buddha" je ten, kto priviedol k definitívnemu koncu utrpenie a sklamanie a odhalil trvalé a nesmrteľné šťastie a mier.

Ale mnohým z nás môže v tomto veku pochybovačnosti pripadať tento stav ako fantázia či sen, alebo ako niečo, čo je ďaleko mimo náš dosah. Je dôležité si stále pamätať, že Buddha bol ľudskou bytosťou, ako vy alebo ja. Nikdy sa nedovoľoval božskosti, len vedel, že má buddhovskú prirodzenosť, semeno osvietenia a že ho má aj každý iný. Buddhovská prirodzenosť je jednoducho rodové právo každej mysliacej bytosti a vždy hovorím: "Naša buddhovská prirodzenosť je práve taká dobrá, ako buddhovská prirodzenosť ktoréhokoľvek buddhu." Je to dobrá správa, ktorú nám priniesol Buddha zo svojho osvietenia v Bódhgaji a ktorú moho ľudí považuje za takú inšpirujúcu. Jeho posolstvo, že osvietenie je v dosahu všetkých, obsahuje obrovskú nádej. Cvičením sa môžeme aj my všetci stať prebudenými jedincami. Keby to nebola pravda, nebolo by až do súčasnej doby dosiahlo osvietenie nesčíselné množstvo ľudí.

Hovorí sa, že keď Buddha dosiahol osvietenie, jediné čo chcel, bolo ukázať nám ostatným prirodzenosť mysle a odovzdať nám, čo si uvedomil. Ale videl tiež, so smútkom nekonečného súcitu, aké ťažké pre nás bude pochopiť to. Lebo aj keď máme tú istú vnútornú prirodzenosť ako Buddha, nepoznávame ju, pretože je taká uzavretá a zabalená v našej individuálnej obyčajnej mysli. Predstavte si prázdnu vázu. Priestor vnútri je kvalitatívne presne ten istý, ako priestor vonku. Len krehké steny vázy ich navzájom oddeľujú. Naša buddhovská myseľ je uzavretá v múroch našej obyčajnej mysle. Ale keď sa staneme osvietenými, akoby sa tá váza rozpadla na kusy. Priestor "vnútri" okamžite splýva s priestorom "vonku". Stávajú sa jedným. Vtedy si uvedomíme, že nikdy neboli oddelené alebo odlišné, vždy boli totožné.

#### 4.2 Obloha a mraky

Nech už je však náš život akýkoľvek, vždy je tu naša buddhovská prirodzenosť.

A vždy je dokonalá. Hovoríme, že ani buddhovia ju vo svojej nekonečnej múdrosti nemôžu zdokonaľiť, ani ju mysliace bytosti vo svojej zdanlivo nekonečnej zmätenosti nemôžu pokaziť. Našu pravú prirodzenosť je možné prirovnať k oblohe a chaos obyčajnej mysle k mrakom. V niektorých dňoch je obloha celkom pokrytá mrakmi. Keď sme dole na zemi a pozrieme nahor, je veľmi ťažké uveriť, že je tam ešte niečo iné než mraky. Ale stačí, aby sme vyleteli lietadlom hore a objavíme nad mrakmi bezbrehý priestor čistej oblohy. Tam zhora nám pripadajú mraky celkom malé a ďaleko pod nami.

Mali by sme sa stále snažiť si pamätať: Mraky nie sú obloha a nepatria k nej. Len tam visia a plávajú svojim trochu smiešnym a nezávislým spôsobom. Ale nikdy nemôžu nijako poškvrniť alebo poznamenať oblohu.

Kde teda presne je táto buddhovská prirodzenosť? Je v prirodzenosti našej mysle, ktorá je podobná oblohe. Vo svojej úplnej otvorenosti, slobode a bezbrehosti je v podstate taká prostá a taká prirodzená, že ju nikdy nie je možné skomplikovať, skaziť alebo poškvrniť, je taká čistá, že sa dokonca vymyká pojmom čistota a nečistota. Hovoriť o prirodzenosti mysle ako o niečom podobnom oblohe, je však len metafora, ktorá nám pomôže začať si predstavovať jej všeobsiahlu bezbrehosť, lebo buddhovská prirodzenosť má vlastnosť, ktorú obloha nemôže mať - žiarivú jasnosť uvedomenia. Ako napísal Cele Nacchog Rangdol:

Je to jednoducho vaše bezchybné, prítomné vedomie, zrelé a prázdne, nahé a bdelé.

A Dūdžom rinpoče píše:

Žiadne slová ju nemôžu popísať,  
žiadny príklad na ňu poukázať,  
sansára ju nezhoršuje,  
nirvána ju nezlepšuje.  
Nikdy sa nezrodila,  
nikdy neprestala,  
nikdy nebola oslobodená,  
nikdy nebola oklamaná,  
nikdy neexistovala,  
nikdy nebola neexistujúca,  
nemá žiadne obmedzenia,  
nespadá do žiadnej kategórie.

Ňošul Khän rinpoče povedal:

Hlboká a pokojná, zbavená všetkej zložitosti,  
nezložená žiarivá jasnosť  
mimo prúd myšlienok a pojmy -  
je to hĺbka mysle Víťazných.  
Nie je v nej nič, čo by sa malo odstrániť,  
ani nič, čo by bolo treba pridať.  
Je nepoškvrnená,  
pozerajúc prirodzene sama na seba.

#### 4.3 Štyri chyby

Prečo je pre ľudí také ťažké si len predstaviť hĺbku a veľkosť prirodzenosti mysle? Prečo pripadá mnohým z nich ako celkom cudzokrajná a nepravdepodobná idea? Učenie hovorí o štyroch chybách, ktoré nám bránia uvedomiť si práve teraz prirodzenosť mysle:

1. Prirodzenosť mysle je príliš blízko, než aby sme ju rozoznali. Tak ako nie sme schopní vidieť svoju vlastnú tvár, je pre myseľ ťažké pozrieť sa do svojej vlastnej prirodzenosti.
2. Je príliš hlboká, než aby sme ju mohli zmerať. Nemáme ani poňatie aká hlboká môže byť. Keby sme ho mali, už by sme si ju do istej miery uvedomili.
3. Veriť je pre nás príliš ľahké. V skutočnosti potrebujeme len spočinúť

v nahom, čímom vedomí prirodzenosti mysle, ktorá je tu stále.

4. Je pre nás príliš úžasná, než aby sme sa jej dokázali prispôbiť. Jej číra nesmiernosť je príliš obrovská, než aby sa vmestila do úzkeho spôsobu nášho myslenia. Jednoducho v ňu nedokážeme uveriť. Ani si nedokážeme predstaviť, že osvietenosť je skutočnou prirodzenosťou našej mysle.

Ak tento rozbor štyroch chýb platí pre kultúru ako je tibetská, ktorá sa takmer plne oddáva snahám o osvietenie, o čo zrejmejšie a výraznejšie musí platiť pre modernú civilizáciu, ktorá sa poddáva kultu klamu. O prirodzenosti mysle neexistujú žiadne všeobecné informácie. Ťažko niekedy o nej napíšu spisovatelia alebo intelektuáli. Moderní filozofi o nej priamo nehovoria, väčšina vedcov popiera, že by vôbec mohla existovať. V ľudovej kultúre nehrá žiadnu rolu, nikto o nej nespieva, nikto o nej nehovorí v divadelných hrách, neobjavuje sa v televízii. Sme vlastne vychovávaní vo viere, že neexistuje nič okrem toho, čo môžeme vnímať svojimi jednoduchými zmyslami.

Napriek tomuto masívnemu a skoro všeobecnému popieraniu jej existencie, môžeme prirodzenosť mysle niekedy letmo zazrieť. Môžu to vyvolať isté povznášajúce hudobné skladby, pokojné šťastie, ktoré niekedy pociťujeme v prírode, alebo aj tie najobyčajnejšie všedné situácie. Môže k tomu dôjsť, hoci keď len pozorujeme, ako sa z neba pomaly znáša na krajinu sneh, alebo sa dívame, ako za horou vychádza slnko, či pozorujeme lúč svetla, ktorý tajomne dojímavým spôsobom vniká do miestnosti. Také okamihy svetla, mieru a požehnaní stretávajú každého z nás a podivne v nás zotrývajú.

Myslím, že niekedy tieto záblesky napoly chápeme, ale moderná kultúra nám neposkytne žiadny kontext alebo rámec, do ktorého by sme ich mohli zahrnúť. Ešte horšie je, že miesto toho, aby sme boli podnecovaní skúmať tieto záblesky hlbšie a odhaľovať odkiaľ pochádzajú, hovorí sa nám naplno aj v náznakoch, aby sme sa pred nimi uzavreli. Vieme, že nás nikto nebude brať vážne, ak sa budeme pokúšať o ne podeliť. Môžu nás aj vyľakať, alebo nás dokonca priviesť k domnienke, že strácame rozum. A tak ignorujeme to, čo by mohlo byť skutočne najväčšou skúsenosťou nášho života, len keby sme to dokázali pochopiť. To je asi najtemnejšia a najznepokojujúcejšia stránka modernej civilizácie - jej nevedomosť a potláčanie toho, čím skutočne sme.

#### 4.4 Pohľad dovnútra

Povedzme, že urobíme úplný posun. Povedzme, že sa odvrátíme od dívania sa len jedným smerom. Naučili nás tráviť svoj život honbou za myšlienkami a plánmi. Keď sa hovorí o "mysli", mienia sa tým len myšlienky a city, a keď naši vedci



študujú to, čo považujú za myseľ, zaoberajú sa len jej projekciami. Nikto sa nikdy skutočne nepozrie do mysle samej, základu, z ktorého všetky tieto prejavy vznikajú, a to má tragické dôsledky. Ako povedal Padmasambhava:

Aj keď to, čomu sa obvykle hovorí "myseľ" je vo veľkej vážnosti a veľa sa o tom hovorí,

nie je to chápané, alebo je to chápané mylne, alebo je to chápané jednostranne.

Pretože to nie je chápané správne, tak ako to je, vzniká nepredstaviteľné množstvo filozofických úvah a tvrdení.

A pretože obyčajní jedinci to nechápu, nepoznávajú svoju vlastnú prirodzenosť, ďalej blúdia medzi šiestimi údelmi znovuzrodzovania v troch svetoch a zažívajú utrpenie.

Preto je nechápanie vlastnej mysle veľmi bolestnou chybou.

Ako môžeme teraz túto situáciu obrátiť? Je to veľmi jednoduché. Naša myseľ má dve polohy: pohľad von a pohľad dnu.

Dívajme sa teraz dovnútra.

Rozdiel, ktorý môže vyvolať táto malá zmena orientácie je obrovský a môže dokonca odvrátiť katastrofy, ktoré ohrozujú svet. Ak spozná omnoho väčší počet ľudí prirodzenosť svojej mysle, pochopí tiež veľkolepú prirodzenosť sveta v ktorom žije a bude usilovne a statočne bojovať za jeho zachovanie. Je zaujímavé, že výraz pre buddhistu znie v tibetčine "nangpa". Znamená "toho, kto je vnútri", niekoho, kto nehľadá pravdu vonku, ale v prirodzenosti mysle. Všetky učenia a výcvik sú v buddhizme zamerané k jedinému bodu - ku vhladu do prirodzenosti mysle, ktorý nás oslobodí od strachu zo smrti a pomôže nám uvedomiť si pravdu života.

Pohľad dovnútra bude od nás vyžadovať veľkú citlivosť a veľkú odvahu - nič menšie než úplnú premenu nášho postoja k životu a mysli. Tak sme sa oddali pohľadu von, že sme skoro úplne stratili prístup k nášmu vnútornému bytiu. Bojíme sa pozeráť dovnútra, pretože naša kultúra nám nedala žiadnu predstavu o tom, čo tam nájdeme. Môžeme sa dokonca domnievať, že keď to urobíme, ocitneme sa v nebezpečenstve straty rozumu. To je jeden z vrcholných a najdômyselnejších úkladov nášho ega, ktorým sa nám snaží zabrániť, aby sme odhalili svoju pravú prirodzenosť.

Prežívame svoj život tak horúčkovo, že to vylučuje aj najmenšie riziko, že nazrieme do seba. Aj predstava meditácie môže ľudí desiť. Keď počujú výrazy, ako

"nejásto" alebo "prázdnota", myslia si, že prežívanie týchto stavov bude ako vyhodenie z dverí kozmickej lode a vznášanie sa navždy v mrazivej prázdnote. Nič nemôže byť vzdialenejšie od pravdy. Lenže v tomto svete, oddávajúcim sa rozptýleniu, nás ticho a pokoj desí. Chránime sa pred nimi hlukom a horúčkovitým náhlením. Pozrieť do prirodzenosti svojej mysle je tá posledná vec, ktorú by sme sa odvážili urobiť.

Niekedy si myslím, že si nechceme klásť žiadne skutočné otázky o tom kto sme, zo strachu, že odhalíme existenciu ešte inej skutočnosti než je táto.

Čo urobí taký objav s tým, ako sme žili? Ako budú na to, čo teraz vieme, reagovať naši priatelia a kolegovia? Čo si s tým novým poznaním počneme? S poznaním prichádza zodpovednosť. Aj keď sa otvoria dvere väzenia, dá niekedy väzeň prednosť tomu, že neutečie.

#### 4.5 Prísľub osvietenia

V modernom svete je len málo príkladov ľudských bytostí, ktoré stelesňujú kvality pochádzajúce z toho, že si uvedomili prirodzenosť mysle. Je preto pre nás ťažké si len predstaviť osvietenie alebo vnímavosť osvietenej osoby a ešte ťažšie začať si myslieť, že by sme sa my sami mohli stať osvietenými.

Pri všetkom svojom chvastavom oslavovaní hodnoty ľudského života a individuálnej slobody, zaobchádza s nami naša spoločnosť v skutočnosti ako s chamtivými a bezcennými tvormi, posadnutými len mocou, sexom a peniazmi, ktoré je treba v každom okamihu oddeliť od akéhokoľvek kontaktu so smrťou alebo so skutočným životom. Ak nám niekto povie o našich skrytých možnostiach alebo ak ich začneme tušiť, nemôžeme v ne uveriť. A ak si dokážeme vôbec predstaviť duchovnú premenu, považujeme ju za možnú len u veľkých svätcov a duchovných majstrov minulosti. Dalajláma často hovorí o nedostatku pravej sebalásky a sebaúcty, ktorý pozorujeme u mnohých ľudí v modernom svete. Dôvodom celého nášho nazerania je neurotické presvedčenie o našej obmedzenosti, ktoré popiera všetky nádeje na prebudenie a tragicky protirečí ústrednej pravde Buddhovho učenia - že sme všetci vo svojej podstate dokonalí.

Aj keď si snáď pomyslíme na možnosť osvietenia, jediný pohľad na to, z čoho sa skladá naša obyčajná myseľ - hnev, chamtivosť, závisť, nenávisť, krutosť, chlípnosť, strach, chaos, ... - podryje navždy akúkoľvek nádej na jeho dosiahnutie, kým sme sa nedozvedeli o prirodzenosti mysle a nepochybnnej možnosti dospieť k poznaniu tejto prirodzenosti.

Ale osvietenie je reálne a dodnes sú na svete osvietení majstri. Keď sa s

niektorým osobne stretnete, rozochveje vás to a budete do hĺbky srdca dojatí a uvedomíte si, že všetky slová, ako "osvietenie" a "múdrost'", ktoré ste považovali len za predstavy, sú skutočne pravdivé. Popri všetkých svojich nebezpečenstvách je dnes svet aj veľmi vzrušujúci. Moderná myseľ sa pomaly otvára rôznym spôsobom videnia skutočnosti. V televízii môžete vidieť veľkých majstrov, ako je dalajláma alebo Matka Tereza, mnoho majstrov Východu teraz navštevuje Západ a učí tu, a knihy všetkých mystických tradícií získavajú stále viac čitateľov. Zúfalá situácia planéty prebúdza v ľuďoch pocit nutnosti zmeny vo svetovom merítku.

Osvietenie, ako som povedal, je reálne a každý z nás, nech sme ktokoľvek, si môže za vhodných okolností a so správnym výcvikom uvedomiť prirodzenosť mysle, a tak poznať, čo je v nás nesmrteľné a večne čisté. To je prísľub všetkých mystických tradícií sveta, ktorý sa naplnil a naplňa v nespočetných tisícoch ľudských životov.

Zázrakom tohto prísľubu je, že to nie je nič exotické, nič fantastické a nič pre elitu, ale pre celé ľudstvo, a keď si to uvedomíme, je to, ako nám hovoria majstri, nečakane obyčajné. Duchovná pravda nie je nič zložité a tajné, je to v skutočnosti dokonalý zdravý rozum. Keď si uvedomíme prirodzenosť mysle, vrstvy chaosu sa odlúpnu. V skutočnosti sa "nestanete" buddhom, len prestanete pomaly podliehať klamu. A byť buddhom neznamena byť nejakým všemocným duchovným supermanom, ale stať sa konečne skutočnou ľudskou bytosťou.

Jedna z najväčších buddhistických tradícií volá prirodzenosť mysle "múdrostou obyčajného". Nemôžem ani dosť často opakovať: Naša pravá prirodzenosť a prirodzenosť všetkých bytostí nie je nič neobyčajné. Iróniou je, že neobyčajný je tento náš takzvaný obyčajný svet, ktorý je fantastickou, zložitou halucináciou klamného videnia sansáry. Toto "neobyčajné" videnie nás zaslepuje, takže nevidíme "obyčajnú", prirodzenú, vnútornú prirodzenosť mysle. Predstavte si, keby sa teraz dolu na nás dívali buddhovia - s akým smútkom by žasli nad vražednou dômyselnosťou a zložitosťou nášho zmätenia!

Pretože sme tak zbytočne komplikovaní, niekedy, keď nás majster uvedie do prirodzenosti mysle, je pre nás príliš prostá než aby sme v ňu uverili. Obyčajná myseľ nám hovorí, že to tak nemôže byť, že tu musí byť niečo viac. Určite vraj musí byť "nádhornejšia", so svetlami planúcimi v priestore okolo nás, s anjeli s vlajúcimi zlatými vlasmi, ktorí sa nám znesú v ústrety a s hlbokým hlasom čarodejníka z krajiny Oz, ktorý ohlási: "Práve si bol uvedený do prirodzenosti mysle." Lenže žiadne také divadlo sa nekoná.

Pretože v našej kultúre preceňujeme intelekt, predstavujeme si, že dosiahnutie

osvietenia vyžaduje mimoriadnu inteligenciu. V skutočnosti je tu však priveľa chytrosti len na prekážku. Jedno tibetské príslovie hovorí: "Ak si príliš chytrý, môže ti celkom uniknúť podstata veci." A Patul rinpoče povedal: "Logická myseľ sa zdá zaujímavá, ale je to semeno klamu." Ľudia môžu byť takí posadnutí vlastnými teóriami, že im unikne pointa všetkého. V Tibete hovoríme: "Teórie sú ako záplaty na kabáte - jedného dňa sa odpárajú."

Poviem vám povzbudivý príbeh. Jeden veľký majster minulého storočia mal žiaka, ktorý bol veľmi nechápavý. Učiteľ ho učil znova a znova, pokúšal sa ho uviesť do prirodzenosti mysle, ale žiak nič nechápal. Nakoniec sa majster nahneval a povedal mu: "Pozri sa, chcem, aby si vyniesol toto vrece plné jačmeňa tamto na vrchol hory. Ale nesmieš sa zastaviť a odpočívať. Chod' stále ďalej, až dôjdeš hore." Žiak bol prostoduchý, ale bol svojmu majstrovi neochvejne oddaný a dôveroval mu, a tak urobil presne to, čo mu bolo povedané. Vreco bolo ťažké.

Zodvihol ho a vykročil po svahu nahor a neodvážil sa zastaviť. Jednoducho išiel a išiel. A vreco bolo ťažšie a ťažšie. Keď konečne dorazil na vrchol, pustil vreco a zvalil sa na zem vyčerpaný, ale s hlbokou úľavou. Na tvári pocítil čerstvý horský vzduch. Všetky jeho zábrany sa rozplynuli, všetko akoby sa zastavilo. V tomto okamihu si zrazu uvedomil prirodzenosť svojej mysle. "Aha, tak toto mi celý ten čas ukazoval majster", pomyslel si. Utekal dole a proti všetkým zvyklostiam sa vrátil do majstrovej izby.

"Myslím, že už to mám ... naozaj to mám!"

Jeho majster sa chápavo usmial. "Tak si mal zaujímavý výstup na horu?"

Nech ste ktokoľvek, aj vy môžete prežiť skúsenosť, ktorú zažil na onej hore žiak a táto skúsenosť vám dá nebojácnosť vysporiadať sa so životom aj so smrťou. Ale aká je najlepšia, najrýchlejšia a najúčinnějšía cesta? Ako sa do toho pustiť? Prvým krokom je cvičenie sa v meditácii. Meditácia pomaly očistí obyčajnú myseľ, odhalí a odstráni jej návyky a ilúzie, aby sme mohli v pravom okamihu spoznať kto sme.

-----  
{1} V tejto knihe volám obyčajnú myseľ, "sem", "mysľou" a základné, najvnútornejšie číre vedomie, "rigpu" "prirodzenosťou mysle".

## **5. Priviesť myseľ domov**

Pred viac ako dva a pol tisíc rokmi prišiel muž, ktorý po mnoho, mnoho životov hľadal pravdu na tiché miesto v severnej Indii a posadil sa pod strom s nesmiernym odhodlaním a sľubom, že nevstane, kým nenájde pravdu. Hovorí sa, že za súmraku premohol všetky temné sily klamu a nasledujúce ráno, keď sa na rannej

oblohe objavila hviezda Venuša, dostal odmenu za dlhoročnú trpezlivosť, disciplínu a bezchybnú koncentráciu tým, že dosiahol konečný cieľ ľudskej existencie, osvietenie. V tomto posvätnom okamihu sa sama zem zachvela, akoby "opitá blahom", a ako nám hovoria písma, "nikto nikde nebol nahnevaný, chorý alebo smutný, nikto nepáchal zlo, nikto nebol pyšný, svet sa celkom stíšil, akoby dosiahol plnú dokonalosť." Tento muž sa stal slávnym ako Buddha. Počúvame si krásny popis Buddhovho osvietenia z pera vietnamského majstra Thich Nhat Hanha:

Guatama cítil, akoby padli mreže žalára, ktorý ho väznil po tisíce životov. Žalárnikom bola nevedomosť. Vinou nevedomosti bola jeho myseľ zatemnená práve tak, ako mesiac a hviezdy, keď sú zastreté búrkovými mrakmi. Zatičená nekonečnými vlnami klamných myšlienok rozdeľovala myseľ nesprávne skutočnosť na subjekt a objekt, na svoje ja a tých ostatných, na bytie a nebytie, na život a smrť, a z tohto rozlišovania vznikali mylné názory - väzenie citov, túženie, lipnutie a vznikanie. Utrpenia zrodenia, staroby, chorôb a smrti len zosilňovali múry tohto väzenia. To jediné, čo bolo treba urobiť, bolo zmocniť sa žalárnika a odhaliť jeho pravú tvár. Tým žalárnikom bola nevedomosť ... Len čo žalárnik zmizol, zmizlo aj väzenie a už nikdy nebolo možné ho znova vystavať.

Buddha videl, že nevedomosť o našej pravej prirodzenosti je koreňom všetkého trápenia sansáry a že koreňom nevedomosti samej je navyknutý sklon našej mysle rozptyľovať sa. Skoncovať s rozptyľovaním mysle znamená skoncovať so samou sansárou a uvedomiť si, že kľúčom k tomu je praxou meditácie priviesť myseľ domov, k jej pravej prirodzenosti.

Buddha sedel s vážnou a pokornou dôstojnosťou na zemi, s oblohou nad sebou a okolo seba, akoby nám chcel ukázať, že pri meditácii je treba sedieť s otvoreným postojom mysle podobným oblohe, ale zostať prítomný, pozemský a s oporou zeme. Oblohou je naša absolútna prirodzenosť, ktorá nepozná prekážky a nemá hranice a zemou je naša realita, naše relatívne normálne podmienky. Pozícia, ktorú pri meditácii zaujímame znamená, že spájame absolútne s relatívnym, oblohu s pôdou, nebo so zemou, ako dve krídla vtáka spájajúce oblohe podobnú, nesmrteľnú prirodzenosť mysle s pôdou našej pominuteľnej, smrteľnej prirodzenosti.

Dar, naučiť sa meditovať, je najväčším darom, ktorým môžete v tomto živote obdarovať sami seba. Lebo jedine meditáciou môžete podniknúť cestu za odhalením svojej pravej prirodzenosti a tým nájsť stabilitu a dôveru, ktoré budete potrebovať, aby ste dobre žili, aj zomreli. Meditácia je cesta k osvieteniu.

## 5.1 Výcvik mysle

Je veľmi veľa spôsobov, ako zoznamovať žiakov s meditáciou. Musel som ich vyučovať už najmenej tisíckrát, a predsa je každý prípad odlišný a vždy je to priamy a čerstvý zážitok.

Našťastie žijeme v dobe, keď sa po celom svete zoznamuje s meditáciou mnoho ľudí. Je stále viac prijímaná ako prax, ktorá pretína kultúrne a náboženské bariéry a povznáša sa nad ne a tým čo ju vykonávajú umožňuje nadväzovať priamy kontakt s pravdou svojho bytia. Je to prax, ktorá prekračuje náboženské dogmy a súčasne je esenciou všetkých náboženstiev.

Obvykle mrháme svojimi životmi, odvádzaní od samých seba nikdy nekončiacou činnosťou. Meditácia je naproti tomu cestou, ako sa priviesť naspäť k sebe, kde môžeme skutočne prežívať a vychutnávať svoju plnú existenciu mimo všetky navyknuté šablóny. Žijeme svoje životy v intenzívnom zápase plnom strachu, vo víre náhlenia a agresie, v súperení, lipnutí, vlastníení a dosahovaní a neustále sa zaťažujeme vonkajšími činnosťami a záujmami. Meditácia je pravý opak. Meditovať znamená celkom sa odtrhnúť od toho ako "normálne" fungujeme, pretože je to stav zbavený všetkých starostí a záujmov, v ktorom niet súperenia, niet túžby niečo vlastniť a mať, žiadny intenzívny a strachuplný boj a žiadny hlad po dosiahnutí. Je to stav bez nárokov, v ktorom nie je ani prijímanie ani odmietanie, ani nádej ani strach, stav, v ktorom začíname postupne prepúšťať do priestoru prirodzenej prostoty všetky city a predstavy, ktoré nás väznili.

Buddhistickí majstri meditácie vedia, aká pružná a poddajná je ľudská myseľ. Ak ju cvičíme, všetko je možné. V skutočnosti sme už dokonale vycvičení sansárou a pre sansáru, sme vycvičení k závidi, vycvičení ku sklonu vlastniť, vycvičení k smútku, strachu a zúfalej chamtivosti, vycvičení k zlostným reakciám na všetko, čo sa nás dotkne. Sme v skutočnosti vycvičení do tej miery, že tieto záporné emócie vznikajú samy, bez snahy ich vyvolať. Preto je všetko otázkou výcviku a sily zvyku. Oddajte svoju myseľ zmätku a stane sa, ako dobre vieme ak sme k sebe úprimní, temným majstrom chaosu, šikovnou vo svojich vášňach a zvrátene poddajnou vo svojom zotročení. Zamerajte ju v meditácii na úlohu vyslobodiť sa z ilúzií, a zistíte, že trepezlivosťou, disciplínou a správnym výcvikom sa vaša myseľ časom začne sama vyslobodzovať a poznávať svoju základnú blaženosť a jasnosť.

"Cvičiť" myseľ vôbec neznamená násilne si ju podrobovať alebo ju zbavovať obsahu. Cvičiť myseľ predovšetkým znamená priamo a konkrétne vidieť, ako myseľ funguje. To je poznanie, ktoré si odvodíte z duchovných cvičení a z osobnej skúsenosti v meditačnej praxi. Potom môžete použiť toto poznanie na to, aby ste svoju myseľ krotili a šikovne s ňou pracovali, aby ste ju robili stále viac a

viac poddajnou preto, aby ste sa stali pánmi svojej vlastnej mysle a mohli ju používať k čo najplnejšiemu a najprospešnejšiemu cieľu.

Buddhistický majster ôsmeho storočia Šantidéva povedal:

Ak je slon mysle spútaný zo všetkých strán lanom bdelosti,  
zmizne všetok strach a príde úplné šťastie.  
Všetkých nepriateľov - všetky tigre, levy, slony, medvede, hady  
[našich citov]  
a všetkých strážcov pekla, démonov a desov,  
tých všetkých spúta majstrovstvo vašej mysle,  
a skrotením tej jedinej mysle budú všetci podrobení,  
lebo z mysle sú odvodené všetky hrôzy i nesmierne utrpenia.

Práve tak, ako si spisovateľ osvojí spontánnu slobodu výrazu až po rokoch často tvrdého štúdia, a práve tak ako tančovník dosiahne prostý pôvab až po nesmiernom, trpezlivom úsilí, aj vy, až začnete chápať kam vás meditácia dovedie, začnete k nej pristupovať ako k najvyššej snahe svojho života, takej, ktorá od vás vyžaduje najväčšiu vytrvalosť, nadšenie, inteligenciu a disciplínu.

## 5.2 Srdce meditácie

Účelom meditácie je, aby v nás prebudila oblohe podobnú prirodzenosť mysle a uviedla nás do toho, čím skutočne sme - do nášho nemenného čistého vedomia, ktoré je podkladom celého života a smrti.

V tichu a mlčaní meditácie sa vraciame k hlbokkej vnútornej prirodzenosti, ktorú sme už tak dávno stratili z dohľadu uprostred zaneprázdnenosti a rozptyľovania svojej mysle. Nie je to čudné, že naša myseľ nedokáže zostať v klude dlhšie než pár okamihov bez toho, aby sa hnala za rozptýlením? Je taká nepokojná a zaujatá, že si niekedy myslím, že keď žijeme v meste moderného sveta, sme už ako mučené bytosti v prechodovom stave po smrti, kedy vraj je vedomie trýznivo nepokojné. Podľa niektorých autorít trpí v Spojených štátoch až 13 percent ľudí nejakým druhom duševnej poruchy. Čo to vypovedá o spôsobe, akým žijeme? Sme rozkúskovaní na toľko rôznych aspektov! Nevieme, kto skutočne sme, s ktorými stránkami svojho ja sa máme stotožniť, alebo v ktoré veriť. Toľko protichodných hlasov, príkazov a pocitov bojuje o nadvládu nad naším vnútorným životom, že sa cítime rozptýlení všade, na všetky strany a nikto nezostáva doma.

Meditácia je potom privedením mysle domov.

Podľa Buddhovho učenia hovoríme, že existujú tri veci, ktoré sú

najdôležitejšie na to, či bude vaša meditácia len spôsobom ako dosiahnuť dočasnú úľavu, pokoj a blaho, alebo či sa stane mocnou príčinou vášho osvietenia i osvietenia druhých. Hovoríme, že meditácia musí byť "dobrá na začiatku, dobrá uprostred a dobrá na konci."

"Dobrá na začiatku" vzniká z vedomia, že my, aj všetky mysliace bytosti, máme vlastne ako svoju najvnútornejšiu podstatu buddhovskú prirodzenosť a že uvedomiť si ju, znamená oslobodiť sa od nevedomosti a napokon skončiť s utrpením. Preto, vždy keď začíname meditovať nás to dojde a sami seba inšpirujeme motiváciou venovať svoju meditáciu a svoj život osvieteniu všetkých bytostí v duchu modlitby, ktorú sa modlili všetci buddhovia minulosti:

Silou a pravdou tejto meditácie

nech všetky bytosti dosiahnu šťastie a príčiny šťastia,

nech sú všetky bez utrpení a príčin utrpení,

nech nie sú nikdy odlúčené od posvätného šťastia, ktoré je bez utrpenia,

nech všetky žijú s vyrovnanou myslou,

bez prílišného lipnutia a prílišného odporu

a nech žijú, veriac v rovnosť všetkého, čo žije.

"Dobrá uprostred" je mentálny rámec, s ktorým vstupujeme do srdca meditácie, inšpirovaní uvedomením si prirodzenosti mysle - z ktorého vzniká postoj nepripútanosti, oslobodený od akýchkoľvek predstáv - a vedomím, že všetky veci sú vnútorne "prázdne", neskutočné a snové.

"Dobrá na konci" je spôsob, ktorým svoju meditáciu uzatvárame tým, že venujeme všetky jej zásluhy a naozaj vrúcne sa modlíme: "Ak z tejto meditácie vzniknú akékoľvek zásluhy, nech prispedia k osvieteniu všetkých bytostí, nech sa stanú kvapkou v oceáne činnosti všetkých buddhov, v ich neúnavnej práci pre oslobodenie všetkých bytostí." Zásluhami sú pozitívna sila a úžitok, mier a šťastie, ktoré vyžarujú z vašej meditácie. Tieto zásluhy venujeme dlhodobému, najvyššiemu prospechu bytostí, ich osvieteniu. Na bližšej úrovni ich venujeme tomu, aby bol vo svete mier, aby bol každý bez biedy a chorôb a prežíval úplné blaho a trvalé šťastie. Potom si uvedomíme iluzórnu a snovú prirodzenosť "skutočnosti" a rozjímame o tom, aké je, v najhlbšom slova zmysle, vnútorne "prázdne" a iluzórne všetko - vy, ktorí venujete svoju meditáciu, tí, ktorým ju venujete, a dokonca aj sám akt jej venovania. To podľa učenia spečatuje meditáciu a zaručuje, že nič z jej čistej sily sa nemôže stratiť alebo uniknúť, a tým sa zaistuje, že žiadna zo zásluh vašej meditácie nebude premrhaná.

Tieto tri posvätné princípy - vhodná meditácia, postoj nelipnutia, ktorý chráni prax, a venovanie, ktoré ju spečatuje sú tým, čo robí vašu meditáciu



naozaj osvecujúcou a mocnou. Krásne ich opísal veľký tibetský majster Longčhenpa ako "srdce, oko a životnú silu pravej duchovnej praxe." Ako hovorí Ňošul-khänpo: "Dosiahnuť úplné osvietenie - nič viac nie je treba, ale menej než to, je neúplné."

### 5.3 Cvičenie bdelosti

Meditácia privádza myseľ späť domov, a to sa najskôr dosiahne cvičením bdelosti.

Kedysi prišla za Buddhom akási stará žena a pýtala sa ho ako má meditovať. Povedal jej, aby si len stále uvedomovala každý pohyb svojich rúk, keď vyťahuje vodu zo studne, pretože vedel, že ak to bude robiť, čoskoro sa ocitne v stave bdelého a šireho pokoja, ktorým meditácia je.

Cvičenie bdelosti, privádzanie rozptýlenej mysle domov a tým privádzanie rôznych stránok nášho bytia do ohniska pozornosti, sa volá "pokojné zotrvanie" alebo "pokojné spočívanie". "Pokojným zotrvaním" dosiahneme tri veci. Za prvé sa všetky roztrieštené aspekty nášho ja, ktoré boli vo vzájomnom hašterení, usadia a rozplynú a uzavrú spolu priateľstvo. V tomto usadení začíname lepšie chápať sami seba a občas dokonca zazrieme aj žiarivosť našej základnej prirodzenosti.

Za druhé, cvičenie bdelosti rozpúšťa našu zápornosť, agresivitu a búrlivé emócie, ktoré v nás naberali silu po mnoho životov. Skôr než potláčanie emócií, myšlienok a všetkého čo vzniká, alebo ich pasívne znášanie, je tu dôležité ich prijímanie a pozeranie na ne s čo najotvorenejšou a najväčšou veľkorysťou. Tibetskí majstri hovoria, že táto múdra veľkorysť má príchut' neobmedzeného priestoru, takého teplého a príjemného, že máte pocit, že vás objíma a chráni ako prikrývka zo slnečného svitu.

Ak zostávate otvorení a bdelí a používate niektorú z techník, ktoré vám vysvetlím neskôr, na to, aby ste stále viac sústreďovali svoju myseľ, vaša negatívnosť sa pozvoľna rozpúšťa, začínate sa cítiť dobre, ako hovoria Francúzi, "vo svojej koži". Z toho vzniká uvoľnenosť a hlboký pocit pohody. Toto cvičenie považujem za najvyššiu terapiu, najvyššiu formu sebaliečenia.

Po tretie, odhaľuje a prezrádza táto prax vaše v podstate dobré srdce, pretože vo vás rozpúšťa a odstraňuje neláskavosť alebo škodlivosť. Len keď sme zo seba odstránili škodlivosť, stávame sa skutočne užitočnými ostatným. Touto praxou, postupným odstraňovaním zo seba neláskavosti a zloby umožňujeme, aby naše pravé dobré srdce, základná dobrota a láskavosť, vyžarovali von a menili sa na teplú klímu, v ktorej rozkvitá naše skutočné bytie.

Vidíte teraz, prečo volám meditáciu pravým cvičením mieru, pravou praxou neúčinnosti a nenásilia a skutočným veľkým odzbrojením.

#### 5.4 Prirodzený veľký mier

Keď vyučujem meditáciu, často začínam slovami: "Privedte svoju myseľ domov! Oslobodte sa a uvoľnite sa!"

Celú meditačnú prax je možné zhrnúť do týchto troch rozhodujúcich bodov: priviesť myseľ domov, oslobodiť sa a uvoľniť sa. Každá z týchto fáz obsahuje významy, ktoré rezonujú na mnohých úrovniach.

"Priviesť myseľ domov" znamená uviesť myseľ do stavu "pokojného zotrvania" cvičením bdlosti. V najhlbšom slova zmysle značí privedenie mysle domov obrátenie mysle dovnútra a spočinutie v prirodzenosti mysle. To samo je najvyššou meditáciou.

"Oslobodiť sa" znamená vyslobodiť myseľ zo žalára pripútanosti, pretože poznávate, že všetka bolesť, strach a tieseň vznikajú z túženia lipnúcej mysle. Na hlbšej úrovni vyvolávajú uvedomenie a dôvera, ktoré vznikajú z narastajúceho chápania prirodzenosti mysle, hlbokú a prirodzenú veľkorysosť, ktorá vám dá schopnosť oslobodiť vaše srdce od všetkého lipnutia, nechať ho, aby sa samo vyslobodilo a rozplynulo v inšpirácii meditácie.

A "uvoľniť sa" znamená zbaviť myseľ jej napätia. V hlbšom chápaní sa potom uvoľňujete do pravej prirodzenosti svojej mysle, stavu rigpy. Tibetské slová, ktoré vyvolávajú tento proces naznačujú význam "uvoľniť sa na rigpe". Je to, ako vysypať hrst piesku na hladký povrch - každé zrnko sa samo usadí. Takto sa uvoľňujete do svojej pravej prirodzenosti a nechávate všetky myšlienky a emócie, aby prirodzene opadli a rozplynuli sa do stavu prirodzenosti mysle.

Kedykoľvek meditujem, vždy ma inšpiruje báseň Ňošul-khänpa:

Nechajte spočinúť v prirodzenom veľkom mieri  
túto vyčerpanú myseľ,  
ubíjanú k beznádeji karmou a neurotickými myšlienkami  
ako neľútostnou zúrivosťou vln dorážajúcich  
v nekonečnom oceáne sansáry.  
Spočívajte v prirodzenom veľkom mieri.

Predovšetkým sa cítte príjemne, buďte čo najprirodzenejší a najotvorenejší.

Vyklíznite z osídel svojho obvyklého úzkostlivého ja, oslobodte sa od všetkého pripútania a uvoľnite sa do svojej pravej prirodzenosti. Predstavte si svoje obyčajné, emocionálne a myšlienkami posadnuté ja ako kus ľadu alebo plátok masla ponechaný na slnku. Ak sa cítite tvrdí a chladní, nechajte svoju útočnosť roztopiť v slnečnom svetle svojej meditácie. Dovoľte mieru, aby na vás zapôsobil a umožnil vám pozbierať svoju rozptýlenú myseľ do bdelosti "pokojného zotrvania" a prebudil vo vás uvedomenie a vhľad "jasného videnia". Zistíte, že všetka vaša negatívnosť je odzbrojená, vaša agresivita sa rozplynula a váš chaos sa pomaly vyparuje ako hmla do nesmiernej a nepoškvrnenej oblohy vašej absolútnej prirodzenosti. {1}

V pokojnom sede s nehybným telom, umlčanou rečou a s myslou v mieri, nechajte myšlienky a emócie, aby prichádzali a odchádzali tak ako vznikajú, bez toho, aby ste na niečom lipili. Aké sú pocity v tomto stave? Dúždžom rinpoče hovorieval: Predstavte si človeka, ktorý sa po dlhej a tvrdej celodennej práci na poli vráti domov a klesne do svojho obľúbeného kresla pred krbom. Pracoval celý deň a vie, že dosiahol čo dosiahnuť chcel, nemusí si už s ničím lámať hlavu, nič nezostalo nedorobené a môže pokojne celkom pustiť z mysle všetky svoje starosti a záležitosti a jednoducho len byť.

Preto, keď meditujete, je podstatné si vytvoriť v mysli správne vnútorné prostredie. Všetko úsilie a zápas pochádza z toho, že nie ste dostatočne otvorení, preto je na to, aby k vašej meditácii došlo, životne dôležité vytvorenie toho správneho prostredia. Ak tu je dobrá nálada a otvorenosť, meditácia vznikne bez úsilia.

Niekedy keď meditujem, nepoužívam žiadnu zvláštnu metódu. Nechám len svoju myseľ odpočívať a zisťujem, hlavne keď som inšpirovaný, že môžem svoju myseľ priviesť domov a uvoľniť sa veľmi rýchlo. Pokojne sedím a spočívam v prirodzenosti mysle. Nemám žiadne pochybnosti a nepýtam sa, či som v tom "správnom" stave alebo nie. Nie je tu žiadne úsilie, len bohaté pochopenie, bdelosť a neotrasiteľná istota. Keď som v prirodzenosti mysle, obyčajná myseľ už neexistuje. Nie je treba potvrdzovať alebo dokladovať že som - jednoducho som. Je v tom základná dôvera. Nič zvláštne netreba robiť.

## 5.5 Metódy meditácie

Ak je vaša myseľ schopná sa sama usadiť a ak zistíte, že máte sklon jednoducho spočívať v jej čistom uvedomení, nepotrebujete k meditovaniu žiadnu metódu. Ak ste v takom stave, bolo by dokonca nešikovné snažiť sa nejakú používať. Pre prevažnú väčšinu z nás je však ťažké dospieť priamo do tohto stavu. Proste nevieme ako ho navodiť a naša myseľ je taká divoká a taká rozptýlená, že

potrebujeme nejaký šikovný spôsob, nejakú metódu k jeho navodeniu.

Slovom "šikovný" mám na mysli to, že zhromaždíte svoje pochopenie základnej prirodzenosti mysle, znalosť svojich vlastných rôznych premenlivých nálad a vhlád do toho, ako okamih za okamihom pracujete sami so sebou, ktorý ste si vypestovali cvičením. Tým, že ich zhromaždíte, osvojíte si umenie použiť práve tú metódu, ktorá je vhodná pre určitú konkrétnu situáciu alebo problém, aby ste premenili prostredie svojej mysle.

Ale pamätajte si, metóda je len prostriedok, nie meditácia sama. Len precvičovaním metódy dosiahnete dokonalosť číreho stavu úplnej prítomnosti, ktorým naozajstná meditácia je.

V tibetčine máme porekadlo: "Gönpa ma jin, gonpa jim", ktoré doslova znamená: "Neexistuje meditácia, existuje navykanie." To znamená, že meditácia nie je nič iné, než zvykanie si na prax meditácie. Ako sa hovorí: "Meditácia nie je to, že usilujete, ale že sa jej prirodzene prispôbujete." Ak pokračujete v praktizovaní metódy, vzniká pomaly meditácia. Meditácia nie je niečo, čo môžete "robiť", je to niečo, k čomu musí dochádzať samovoľne, až keď ste zdokonalili svoju prax.

Aby však došlo k meditácii, je treba pre ňu vytvoriť pokojné a priaznivé podmienky. Než si osvojíme majstrovské ovládanie svojej mysle, musíme najskôr utíšiť jej prostredie. Myseľ je v danej chvíli ako plamienok sviečky - nestála, mihotavá, neustále sa meniaci, ovievaná divokými závanmi našich myšlienok a emócií. Plameň horí pokojne len ak okolo neho dokážeme utíšiť vzduch. Preto môžeme začať zahliadať prirodzenosť svojej mysle a spočívať v nej len vtedy, keď sme utíšili vír svojich myšlienok a emócií. Na druhej strane, len čo nájdeme vo svojej meditácii stabilitu, hluk a rušenie všetkého druhu bude na nás pôsobiť oveľa menej.

Na Západe majú ľudia tendenciu venovať všetku pozornosť tomu, čo by som nazval "technikou meditácie". Moderný svet je vôbec fascinovaný mechanizmami a strojmi a oddáva sa čisto praktickým receptom. Ale ďaleko dôležitejšou črtou meditácie nie je technika, ale duch - vynaliezavý, inšpirovaný a tvorčí spôsob, ktorým cvičíme a ktorý by bolo tiež možné nazvať "pozíciou".

## 5.6 Pozícia

Majstri hovoria: "Ak vytvoríte vo svojom tele a svojom okolí priaznivé podmienky, vznikne automaticky meditácia a uvedomenie." Hovoriť o pozíciách nie je ezoterická pedantéria. Zmyslom zaujatia správnej pozície je vytvorenie

inšpirujúcejšieho prostredia na meditáciu a na vyvolanie rigpy. Medzi pozíciou tela a postojom mysle existuje spojitosť. Myseľ a telo sú vo vzájomnom vzťahu a meditácia vzniká prirodzene, len čo zaujmete vhodnú pozíciu a postoj.

Ak sedíte a vaša myseľ nie je v plnom súlade s vaším telom - ak ste napríklad v stave úzkosti a niečím zaujatí - pocíti vaše telo fyzické nepohodlie a ľahšie vzniknú ťažkosti. Ale ak je vaša myseľ v pokojnom, inšpirovanom stave, ovplyvní celú vašu pozíciu a vy potom dokážete sedieť prirodzenejšie a bez úsilia. Je preto veľmi dôležité spojiť pozíciu tela s dôverou, ktorá vzniká z toho, že si uvedomujete prirodzenosť mysle.

Pozícia, ktorú vám teraz popíšem sa možno trochu líši od tých, na ktoré ste zvyknutí. Pochádza zo starého učenia dzogčhen a je jednou z tých, ktoré ma učil môj majster. Zistil som, že je nesmierne účinná.

V učení dzogčhen sa hovorí, že váš náhľad a vaša pozícia majú byť ako hora. Váš náhľad je súhrnom všetkého vášho chápania a vhladu do prirodzenosti mysle, ktorý si prinášate do svojej meditácie. Váš náhľad sa teda prenáša do vašej pozície a inšpiruje ju, vyjadrujúc jadro vášho bytia spôsobom akým sedíte.

Sedzte teda ako keby ste boli hora, s neochvejnou, pevnou majestátnosťou hory. Hora je úplne uvoľnená a pokojná, nech ju bičuje akýkoľvek silný vietor a nech okolo jej vrchola víria akékoľvek tmavé mraky. Sedzte ako hora a nechajte svoju myseľ aby sa vzniesla, letela a plávala.

Najpodstatnejším princípom tejto pozície je držať chrbát vzpriamene ako "šíp" alebo "stĺpec zlatých mincí". Vnútna energia čiže "prána" bude potom ľahko pretekať jemnohmotnými kanálmi v tele a vaša myseľ nájde svoj pravý stav kľudu. Nič si nevynucujte. Dolná časť chrbtice má prirodzené zakrivenie, má byť uvoľnená, ale vzpriamená. Hlava má pohodlne sedieť a vyvážene spočívať na šiji. Sila a pôvab pozície spočíva na vašich ramenách a hornej časti trupu a tie je treba držať pevne, ale bez napätia.

Sedzte so skríženými nohami. Nemusíte sedieť v plnej lotosovej pozícii, na ktorú kladie dôraz skôr pokročilá jogínska prax. Skrížené nohy vyjadrujú jednotu života a smrti, dobra a zla, obratnosti a múdrosti, mužského a ženského princípu, sansáry a nirvány, stav neduality. Môžete si tiež zvoliť sed na stoličke s uvoľnenými nohami, ale vždy sa uistite, že držíte chrbát vzpriamený.

{2}

V duchu mojej meditačnej tradície by ste mali mať oči otvorené. To je veľmi dôležité. Ak ste citliví na rušivé vplyvy zvonku, môžete na začiatku cvičenia

zistiť, že vám pomáha, keď na chvíľu oči zavriete a pokojne stočíte pohľad do svojho vnútra. Len čo máte pocit, že ste už ukludnení, postupne oči otvorte. Zistíte, že váš pohľad je miernejší a pokojnejší. Potom ho uprite dolu pred seba, pozdĺž svojho nosa, asi v uhle 45 stupňov. Všeobecnou praktickou radou je, že kedykoľvek vaša myseľ začne divočiť, je najlepšie sklopiť zrak a ak je unudená a ospalá, zdvihúť ho nahor.

Keď je vaša myseľ pokojná a začína získavať jasnosť vhl'adu, pocítite schopnosť zdvihnúť zrak, viac otvoriť oči a pozrieť sa do priestoru, priamo pred seba. To je pohľad doporučovaný dzočhenovou praxou.

Učenie dzogčhenu hovorí, že vaša meditácia a váš pohľad majú byť ako šírý priestor veľkého oceána - všeprenikajúci, otvorený a bezbrehý. Práve tak, ako sú váš pohľad a pozícia navzájom neodlučiteľné, inšpiruje vaša meditácia váš pohľad a oba teraz splývajú v jedno. Nezaostujte zrak na niečo konkrétne, namiesto toho sa obráťte ľahko do seba a dovoľte svojmu zraku, aby sa rozvinul a bol stále otvorenejší a veľkorysejší. Objavíte, že aj samo vaše videnie je širšie a že je vo vašom pohľade viac mieru, viac súcitu, viac vyrovnanosti a viac istoty.

Tibetské meno pre buddhu súcitu je "Čänräzig". "Čän" je oko, "rä" je kútik oka a "zig" znamená vidieť. To znamená, že Čänräzig vidí svojimi súcitnými očami potreby všetkých bytostí. Takto tiež smerujte cez vaše oči súcit, mäkko a jemne vyžarujúci z vašej meditácie, aby sa váš pohľad stal pohľadom samého súcitu, všeprenikajúcim a podobným oceánu.

Je niekoľko dôvodov, prečo majú byť oči otvorené. S otvorenými očami je menej pravdepodobné, že zaspíte. Meditácia tiež nie je prostriedkom k úteku pred svetom a k úniku z neho do zážitkov zmeneného stavu vedomia podobného tranzu. Je to naopak priama cesta, ktorá nám pomáha skutočne si porozumieť a nadviazať správny vzťah k životu a svetu.

Preto majte pri meditácii oči otvorené a nie zavreté. Namiesto toho, aby ste sa zatvárali pred životom, zostávate voči nemu otvorení a so všetkým vyrovnaní.

Nechávate všetky svoje zmysly - sluch, zrak, hmat - prosto a prirodzene otvorené bez toho, aby ste sa chápali ich vnemov. Ako povedal Dūdžom rinpoče: "Aj keď vnímame rôzne formy, sú v podstate prázdne, napriek tomu vníma človek v prázdnote formy. Aj keď je počuť rôzne zvuky, sú prázdne, aj tak však vníma človek v prázdnote zvuky. Vznikajú tiež rôzne myšlienky. Sú prázdne, no predsa človek vníma v prázdnote myšlienky." Nech vidíte čokoľvek, nech počujete čokoľvek - nechajte to tak. Nechajte počúvanie počúvaním, nechajte videnie videním a nedovoľte, aby do vašich vnemov vstúpilo lipnutie.

Podľa zvláštneho dzogčhenového chápania jasnosti, spočíva všetko svetlo vašej energie múdrosti v srdcovom centre, ktoré je spojené "kanálmi múdrosti" so zrakom. Oči sú "dverami" jasnosti a preto ich majte stále otvorené, aby ste kanály múdrosti nezablokovali. {3}

Keď meditujete, majte ústa ľahko pootvorené, akoby ste chceli vysloviť hlboké "ách". Hovorí sa, že ak máme ústa pootvorené a dýchame hlavne ústami, je tu menšia pravdepodobnosť vzniku "karmických vetrov", ktoré vytvárajú vo vašej mysli rozptyľujúce myšlienky a prekážky.

Nechajte ruky pohodlne spočívať na kolenách. Hovorí sa tomu pozícia "mysle v pohodlí a klude".

Je iskrička nádeje a čosi hravo radostné v tejto pozícii, čo spočíva v utajenom chápaní, že všetci máme buddhovskú prirodzenosť. Preto, keď zaujimate túto pozíciu, hravo napodobujete buddhu, priznávate si svoju vlastnú buddhovskú prirodzenosť a skutočne podporujete jej vynorenie. Začínate vlastne uznávať sami seba za potenciálneho buddhu, aj keď pri tom ešte stále rešpektujete svoje relatívne podmienky. Ale pretože ste sa nechali nadchnúť radostnou dôverou vo vlastnú buddhovskú prirodzenosť, môžete ľahšie prijímať svoje negatívne stránky a vyrovnávať sa s nimi veľkorysejšie a s lepšou náladou. Keď potom meditujete, vyzývate sami seba, aby ste pociťovali sebaúctu, dôstojnosť a silnú pokoru buddhu, ktorým ste. Často hovorievam, že stačí, keď sa necháte jednoducho inšpirovať touto radostnou dôverou. Z tohto pochopenia a dôvery vznikne prirodzene meditácia.

## 5.7 Tri metódy meditácia

Buddha učil osemdesiatštyritisíc spôsobov ako krotiť a pacifikovať rôzne negatívne emócie a v buddhizme existuje nesčíselné množstvo meditačných metód. Našiel som tri meditačné techniky, ktoré sú v modernom svete zvlášť účinné a ktoré môže s úspechom vykonávať každý. Sú to: "pozorovanie" dychu, používanie meditačného predmetu a recitácia mantry.

### **"Pozorovanie" dychu**

Prvá metóda je starodávna a stretávame sa s ňou vo všetkých školách buddhizmu. Je to ľahké a bdelé sústredenie pozornosti na dych.

Dych je život, základný, najpodstatnejší výraz nášho života. V judaizme znamená "ruach", dych, Boží duch, ktorý vnuká tvorbu, tiež v kresťanstve je hlboké pojítko medzi dychom a Duchom svätým, bez ktorého by nemohlo nič žiť. V

Buddhovom učení sa hovorí, že dych - v sanskrte "prána" - je "vozidlom mysle", pretože práve prána dáva našej mysli pohyb. Keď svoju myseľ obratným zaobchádzaním s dychom upokojujete, súčasne a automaticky myseľ aj krotíte a cvičíte. Nezažili sme snáď nikedy všetci, akou úľavou môže byť niekoľkominútová samota a len hlboké a pokojné vdychovanie a vydychovanie, keď je život plný napätia? Aj také jednoduché cvičenie nám môže veľmi pomáhať.

Keď meditujete, dýchajte prirodzene ako vždy. Sústreďte zľahka svoju pozornosť na výdychy. Keď vydychujete, vyplávajte s každým výdychom von. Vždy keď vydýchnete, vypúšťate a opúšťate všetko svoje lipnutie. Predstavujte si, ako sa váš dych rozplýva do všeprenikajúcej šírky pravdy. Pri každom výdychu, skôr než sa opäť nadýchnete, zistíte, že ako sa pripútanosť rozplýva, je tu prirodzená medzera. Spočinite v tejto medzere, v tom otvorenom priestore. Keď potom prirodzene vdýchnete, nesústreďujte sa zvlášť na vdych, ale nechajte svoju myseľ aj naďalej spočívať v medzere, ktorá sa otvorila.

Keď cvičíte, je dôležité nepúšťať sa do vnútorných komentárov, rozborov alebo vnútorných monológov. Nezamieňajte priebežný komentár svojej mysle ("teraz vdychujem, teraz vydychujem") za bdelosť. Dôležitá je číra prítomnosť.

Nesústreďujte sa na dych príliš dlho, venujte mu asi dvadsaťpäť percent svojej pozornosti a zostávajúcich sedemdesiatpäť percent vynaložte na tichú otvorenú relaxáciu. Až budete voči svojmu dychu pozornejší, zistíte, že ste stále viac prítomní, sústreďujete do seba všetky rozptýlené aspekty svojho ja a stávate sa ucelenejšími.

Namiesto "pozorovania" dychu sa s ním radšej postupne stotožňujte, akoby ste sa naň sami premieňali. Dych, dýchajúci a dýchanie pomaly splynú v jedno, dualita a rozdvojenosť sa rozplynú.

Zistíte, že tento jednoduchý proces bdelosti filtruje vaše myšlienky a emócie. Potom sa niečo odlúpne a odpadne, akoby ste zhodili starú kožu.

Niektorí ľudia sa však pri pozorovaní dychu neuvoľnia a necítia sa dobre, je to pre nich skoro klaustrofobické. Pre nich môže byť užitočná ďalšia technika.

### **Používanie meditačného predmetu**

Druhou metódou, ktorú považuje mnoho ľudí za užitočnú, je nechať myseľ ľahko spočinúť na nejakom predmete. Môžete si vybrať objekt prírodnej krásy, ktorý vo vás vyvoláva silný pocit inšpirácie, napríklad kvet alebo kryštál. Ale ešte účinnejšie je niečo, čo stelesňuje pravdu, napríklad obraz Buddhu alebo Krista,



alebo, a to hlavne, vášho vlastného majstra. Váš majster je vašim živým spojovacím článkom s pravdou a kvôli vášmu osobnému vzťahu k majstrovi vás už sám pohľad na jeho tvár spája s inšpiráciou a pravdou vašej vlastnej prirodzenosti.

Mnoho ľudí našlo zvláštne spojenie s fotografiou sochy Padmasambhavu, zvanej "Vyzerá ako ja", ktorá bola zhotovená podľa skutočnosti, a ktorú sám v ôsmom storočí v Tibete požehnal. Padmasambhava priniesol obrovskou silou svojej duchovnej osobnosti do Tibetu Buddhove učenie. Je známy ako "druhý Buddha" a tibetský ľud mu s láskou hovorí "Guru rinpoče", t.j. "Vzácnny učiteľ". Dilgo Khjence rinpoče povedal: "Z ušľachtilej krajiny Indie a z Tibetu, krajiny snehu vzišlo mnoho neuveriteľných a neporovnateľných majstrov, ale tým, ktorý má najväčší súcit s bytosťami v tejto ťažkej dobe a najviac im žehná, je Padmasambhava, stelesňujúci súcit a múdrosť všetkých buddhov. Jednou z jeho vlastností je, že má moc okamžite požehnať toho, kto sa k nemu modlí, a nech už sa modlíme za čokoľvek, má moc okamžite nám naše pranie splniť."

Podnietení týmito slovami, umiestite jeho obrázok na úroveň svojho zraku a ľahko sústredte pozornosť na jeho tvár, predovšetkým na pohľad jeho očí. V bezprostrednosti jeho pohľadu je hlboký pokoj, ktorý takpovediac tryská z fotografie, aby vás uviedol do stavu vedomia bez lipnutia, do stavu meditácie. Potom ponechajte svoju myseľ pokojne a v mieri s Padmasambhavom.



**Padmasambhava: "Vyzerá ako ja".**

Padmasambhava, "Vzácnny učiteľ", "Guru-rinpoče", je zakladateľom tibetského buddhizmu a buddhom nášho veku. Hovorí sa, že keď Padmasambhava uvidel túto sochu v kláštore Samjā v Tibete, kde bola v 8. storočí zhotovená, poznamenal: "Vyzerá ako ja", potom ju požehnal a povedal: "Teraz je tým istým, čo ja!"

## Recitácia mantry

Tretou technikou, hojne používanou v tibetskom buddhizme (a tiež v sufizme, východnom kresťanstve a hinduizme), je spojenie mysle so zvukom mantry. Definíciou mantry je "to, čo ochraňuje myseľ". Čo chráni myseľ pred negatívnosťou, alebo čo vás ochraňuje pred vašou vlastnou myslou, sa volá "mantra".

Ak ste nervózni, dezorientovaní alebo citovo labilní, môže spev alebo recitácia mantry inšpirujúcim spôsobom celkom zmeniť stav vašej mysle tým, že premení jej energiu a atmosféru. Ako je to možné? Mantra je esenciou zvuku a stelesnením pravdy v podobe zvuku. Každá slabika je impregnovaná duchovnou silou, je v nej zhustená duchovná pravda a vibruje s požehnaním reči buddhov. Hovorí sa tiež, že myseľ sa vezie na jemnohmotnej energii dychu, prány, ktorá sa pohybuje kanálmi tela a očisťuje ich. Keď teda spievate mantru, nabíjate jej energiou svoj dych a svoju vlastnú energiu a tým pôsobíte priamo na svoju myseľ a svoje jemnohmotné telo.

Mantra, ktorú doporučujem svojim žiakom je:

### **ÓM ÁH HÚM VADŽRA GURU PADMA SIDDHI HÚM.**

Je to Padmasambhavova mantra, mantra všetkých buddhov, majstrov a dokonalých bytostí a je preto jedinečne účinná pre mier, uzdravovanie, premenu a ochranu tohto násilníckeho, chaotického veku. Recitujte mantru pokojne, s hlbokou pozornosťou a nechajte pomaly splývať svoj dych, mantru a svoje vedomie v jedno. Alebo ju so zaujatím spievajte a spočinite v hlbokom tichu, ktoré niekedy nasleduje.

Aj po celom období života, kedy som bol v neustálom styku s touto praxou, občas žasnem nad silou mantry. Pred niekoľkými rokmi som viedol seminár pre tristo ľudí vo francúzskom Lyone. Väčšinou to boli liečitelia a ženy v domácnosti. Učil som ich celý deň, ale zdalo sa, že chcú maximálne využiť čas so mnou a neľútostne mi kládli stále ďalšie otázky. Na konci popoludnia som už bol celkom vyčerpaný a na celú sálu padla otupená a ťažká atmosféra. Tak som zaspieval mantru - tú, ktorú som práve uviedol. Následok bol udivujúci. V niekoľkých sekundách som cítil, že sa moja energia obnovila, ovzdušie okolo sa zmenilo a všetci poslucháči sa zdali byť opäť bystrí a zaujatí. Podobnú skúsenosť som prežíval znova a znova, preto viem, že nešlo len o náhodný "zázrak".

## 5.8 Mysleť v meditácii

Čo máme teda v meditácii s myslou "robiť"? Vôbec nič. Nechajte ju jednoducho ako je. Jeden majster popisoval meditáciu ako "mysleť zavesenú v priestore - nikde". Existuje slávne príslovie: "Ak sa s myslou umelo nemanipuluje, je prirodzene blažená, rovnako ako je voda prirodzene priehľadná a čistá, ak nie je zvrátená." Často prirovnávam mysleť pri meditácii ku džbánu s kalnou vodou. Čím viac nechávame vodu bez zásahu a miešania, tým viac klesajú čiastočky nečistoty ku dnu a nechávajú zažiť prirodzenú čistotu vody. Sama povaha mysle je taká, že ak ju ponecháme v jej nezmenenom a prirodzenom stave, nájde si svoju pravú prirodzenosť, ktorou je blaženosť a čistota.

Majte sa teda na pozore, aby ste nič na mysleť nenakladali a ničím ju nazaťažovali. V meditácii nemá miesto žiadne úsilie o kontrolu a žiadny pokus o klud. Nebuďte prehnane slávnostní a nemajte pocit, že sa zúčastňujete nejakého zvláštneho obradu. Vypusťte dokonca aj myšlienku, že meditujete. Nechajte svoje telo tak ako je, a dych - ako ho cítite. Myslite na seba ako na oblohu, ktorá drží celý vesmír.

## 5.9 Jemná rovnováha

V meditácii musí byť, ako vo všetkých umeniach, jemná rovnováha medzi uvoľnením a pozornosťou. Kedysi študoval meditáciu u jedného z Buddhových najbližších žiakov mních menom Šróna. Robilo mu ťažkosť nájsť správny rámec mysle. Veľmi usilovne sa snažil sústrediť a privodil si tým bolesť hlavy. Potom svoju mysleť uvoľnil, ale tak dôkladne, že z toho zaspal. Nakoniec sa obrátil o pomoc k Buddhovi. Buddha, ktorý vedel, že Šróna bol, predtým než sa stal mníchom, slávnym hudobníkom, sa ho spýtal: "Nehrával si na vínu kým si bol ešte laik?"

Šróna prisvedčil.

"A ako si dostal zo svojej víny najlepší zvuk? Bolo to vtedy, keď boli struny veľmi napnuté, alebo vtedy, keď boli veľmi voľné?"

"Ani tak, ani tak. Keď mali správne napnutie a neboli ani príliš napnuté, ani príliš voľné."

"No, tak isto je to s tvou myslou."

Jedna z vynikajúcich učiteliek, ktorých mal Tibet veľa, Mačig Labdön, povedala: "Buď bdely, buď bdely a predsa sa uvoľni, uvoľni sa! To je v meditácii rozhodujúce." Zbystrí svoju pozornosť, ale súčasne buď uvoľnený, a to taký uvoľnený, že si ani neuvedomuješ predstavu uvoľnenosti.

## 5.10 Myšlienky a emócie - vlny a oceán

Keď ľudia začínajú meditovať, často hovoria, že sa im rozbiehajú myšlienky a že sú živšie ako inokedy. Ale ja ich uistujem, že je to dobré znamenie. Vôbec to neznamená, že by vaše myšlienky nejako zdivočeli, svedčí to len o tom, že ste sa upokojili a konečne si uvedomujete, aké hlučné vaše myšlienky vždy boli. Nenechajte sa tým odradiť a nevzdávajte sa. Nech vo vás vzniká čokoľvek, buďte aj naďalej "tu", stále sa vracajte k dychu, a to aj uprostred všetkého chaosu.

V starovekých návodoch k meditácii sa hovorí, že na začiatku sa vám myšlienky budú hrnúť jedna cez druhú, bez prerušenia, ako vodopád po strmom úbočí hory. Postupne, ako budete svoju meditáciu zdokonaľovať, budú myšlienky ako voda v hlbokom, úzkom výmole, potom ako veľká rieka vinúca sa k moru a nakoniec ako pokojný, mierny oceán len občas sčerený vlnami. Niektorí ľudia sa domnievajú, že pri meditácii by nemali mať žiadne myšlienky a emócie. A keď myšlienky a emócie vznikajú, sú tým dotknutí a sklamaní sami sebou a myslia si, že zlyhali. Nič nemôže byť ďalej od pravdy. Tibetské príslovie hovorí: "Bolo by príliš chcieť mäso bez kostí a čaj bez lístkov." Kým máte myseľ, budú tu aj vaše myšlienky a emócie.

Ako má oceán vlny a slnko lúče, sú myšlienky a city vlastným vyžarovaním mysle. Oceán má síce vlny, ale nijako zvlášť ho nenarušujú. Vlny sú samou prirodzenosťou oceánu. Vlny síce vznikajú, ale kam idú? Naspäť do mora. A odkiaľ prichádzajú? Z oceána. Rovnako sú myšlienky a emócie vyžarovaním a výrazom samej prirodzenosti mysle. Vznikajú z mysle, ale kam sa rozplývajú? Naspäť do mysle. Nech sa vynorí čokoľvek, nepovažujte to za zvláštny problém. Ak nebudete reagovať impulzívne, budete trpezliví, usadí sa myseľ opäť do svojej základnej prirodzenosti.

Len čo to pochopíte, vznikajúce myšlienky len posilnia vaše cvičenie. Ale keď nepochopíte čím skutočne sú, že sú vyžarovaním prirodzenosti vašej mysle, stanú sa myšlienky semenom zmätku. Majte preto doširoka otvorený a súcitný postoj k vlastným myšlienkam a emóciám, pretože myšlienky sú vlastne vaša rodina, rodina vašej mysle. Buďte voči nim, ako povedal Dūdžom rinpoče, "ako múdry starý muž pozorujúci deti pri hre".

Často si nevieme rady s negatívnosťou alebo nejakými znepokojujúcimi pocitmi. V otvorenosti svojej meditácie môžete pozeráť na svoje myšlienky a emócie s celkom nezaujatým postojom. Keď sa mení váš postoj, mení sa celá atmosféra vašej mysle, ba sama povaha vašich myšlienok a emócií. Ak ste príjemnejší, sú také aj ony, ak nemáte s nimi žiadne ťažkosti, nebudú mať žiadne ťažkosti ani ony s vami.

Preto, nech sa vynoria akékoľvek myšlienky a pocity, nechajte ich aby vznikli a opäť sa usadili ako vlny na mori. Nech zistíte, že myslíte na čokoľvek, nechajte tú myšlienku vzniknúť a usadiť sa bez nátlaku. Nedržte sa jej, neživte ju, nepoddávajte sa jej, nelipnite na nej a nesnažte sa pridať jej sily. Myšlienky ani nesledujte ani nepozývajte, buďte ako oceán pozerajúci na svoje vlastné vlny, alebo ako obloha hľadajúca dolu na oblaky plávajúce po nej.

Čoskoro zistíte, že myšlienky sú ako vietor - prichádzajú a odchádzajú. Tajomstvom nie je myslieť na myšlienky, ale dovoliť im aby preplávali mysľou, zatiaľ čo ju udržíme bez dodatočných myšlienok.

Obyčajná myseľ vníma myšlienky ako nepretržitý prúd, ale v skutočnosti to tak nie je. Sami odhalíte, že medzi jednotlivými myšlienkami sú medzery. Keď minulá myšlienka pominie a budúca ešte nevznikla, nájdete vždy medzeru, v ktorej sa odhalí rigpa, prirodzenosť mysle. Meditačná činnosť teda spočíva v tom, že svoje myšlienky spomaľujete, aby medzera bola stále zrejmejšia.

Môj majster mal žiaka menom Ápa Pant. Bol to význačný indický diplomat a spisovateľ, ktorý slúžil ako indický veľvyslanec v rade hlavných miest po celom svete. Kedysi bol dokonca predstaviteľom indickej vlády v tibetskej Lhase a po istý čas jej reprezentantom v Sikkime. Venoval sa meditácii a joge a kedykoľvek videl môjho majstra, vždy sa vypytoval "ako má meditovať". Držal sa východnej tradície, v ktorej žiak znova a znova kladie učiteľovi jednu jednoduchú, základnú otázku.

Ápa Pant mi rozprával túto historku: Jedného dňa sa náš majster Džamjang Khjence pred palácovým chrámom v Gangtoku, hlavnom meste Sikkimu, prizeral "tancu lámov" a pochechtával sa žartom acaru, klauna, ktorý obstaráva ľahký oddych medzi tancami. Ápa Pant ho už zase trápil otázkou ako meditovať, a tak mu tentokrát môj majster odpovedal spôsobom, ktorý mu mal naznačiť, že je celkom definitívny:

"Pozri sa, je to takto. Keď minulá myšlienka prestala a budúca ešte nevznikla, nie je medzi nimi medzera?"

"Je," odpovedal Ápa Pant.

"Tak ju predlžuj - to je meditácia."

## 5.11 Skúsenosti

Pokračujúcim cvičením môžete získavať rôzne skúsenosti - dobré aj zlé. Ako miestnosť s mnohými dverami a oknami dovoľuje vzduchu aby do nej vstupoval z

rôznych strán, je prirodzené, že do mysle môžu prichádzať rôzne skúsenosti. Môžete zažívať stavy šťastia, jasnosti alebo neprítomnosti myšlienok. Svojím spôsobom sú to veľmi dobré skúsenosti a naznačujú, že robíte v meditácii pokroky. Lebo keď zažívate šťastie, je to znamenie, že sa dočasne rozplynula túžba. Keď zažívate stav bezmyšlienkovitosti, je to znamenie, že vaša nevedomosť dočasne odumrela. Samy osebe sú to dobré skúsenosti, ale ak k nim prilnete, stanú sa prekážkami. Skúsenosti nie sú samy osebe ešte realizáciou, ale keď na nich nelipneme, stanú sa tým, čím skutočne sú, totiž materiálom k uvedomovaniu.

Najviac zavádzajúce sú záporné skúsenosti, pretože ich obvykle berieme ako zlé znamenia. V skutočnosti sú však záporné skúsenosti vo vašom cvičení prestrojeným požehnaním. Nesnažte sa na ne reagovať s odporom, akoby ste asi normálne urobili, ale uznávajte v nich to, čím naozaj sú - len skúsenosti, iluzórne a snové. Ak si uvedomíte pravú povahu skúsenosti, oslobodí vás to od škody alebo nebezpečia skúsenosti samej a v dôsledku toho sa aj negatívna skúsenosť môže stať zdrojom veľkého šťastia a úspechu. Je množstvo historiek o tom, ako veľkí majstri takto pracovali so zápornými skúsenosťami a pretvárali ich na katalyzátor uvedomenia. Tradične sa hovorí, že pre skutočného praktika duchovných cvičení nie sú záporné, ale práve dobré skúsenosti tým, čo prináša prekážky. Keď ide všetko dobre, musíte byť zvlášť pozorní a bdelí, aby ste nenadobudli sebauspokojenie alebo prílišnú sebadôveru. Spomeňte si, čo mi povedal Dūdžom rinpoče, keď som prežíval veľmi silnú skúsenosť: "Nevzrušuj sa príliš. Nakoniec to nie je ani dobré, ani zlé." Vedel, že začínam na svojom zážitku lipnúť. Toto, ako aj všetky ostatné lipnutia však treba odseknúť. Čo sa musíme v meditácii a aj v živote naučiť, je oslobodiť sa od lipnutia na dobrých skúsenostiach a od odporu voči zlým.

Dūdžom rinpoče nás varuje aj pred ďalším úskalím: "Na druhej strane môžete v meditačnej praxi zažívať šedý, polovedomý stav, akoby ste mali cez hlavu prehodenú kapucňu - snovú otupenosť. Nie je to v skutočnosti nič iné, než akási zahmlená a bezmyšlienkovitá stagnácia. Ako sa z tohto stavu dostanete? Preberte sa, narovnajzte chrbát, vydýchnite potuchnutý vzduch z pľúc a zamerajte svoje vedomie do jasného priestoru, aby ste svoju myseľ osviežili. Ak zostanete v tomto stave stagnácie, nebudete sa vyvíjať, a preto sa stále očisťujte od tohto nedostatku, kedykoľvek k nemu dôjde. Je dôležité byť čo najpozornejší a zostávať čo najbdelejší."

Nech použijete akúkoľvek metódu, len čo zistíte, že ste prirodzene dosiahli stav bdelého, širokého a vibrujúceho mieru, upustíte od nej, alebo ju nechajte, aby sa sama rozplynula. Potom v ňom ďalej zostávajú v klude, bez rozptyľovania, bez používania akejkoľvek metódy. Metóda už splnila svoj účel. Ak však pocítite rozptýlenosť, vráťte sa k najvhodnejšej metóde, aby vás priviedla zasa späť.

Skutočná veľkosť meditácie nie je v žiadnej metóde, ale v neustálom živom prežívaní súčasnosti, v jej šťastí, voľnosti, mieri, a čo je zo všetkého najdôležitejšie, v úplnej absencii lipnutia. Keď vo vás ubúda pripútanosť, je to znamenie, že sa oslobodzujete od samých seba. A čím viac zažívate túto slobodu, tým jasnejšie to naznačuje, že sa rozplývajú ego, nádeje a strachy, ktoré ich udržiavali nažive a že sa tým viac blížite k nekonečnej ušľachtilej múdrosti "nejástva".

Ak žijete v tejto múdrosti, nenachádzate už priehradu medzi "ja" a "ty", "to" a "ono", "vnútri" a "vonku". Dospejete konečne do svojho ozajstného domova, stavu nedvojnosti {4}.

## 5.12 Prestávky

Ľudia sa často pýtajú: "Kedy a ako dlho mám meditovať? Mám cvičiť dvadsať minút ráno a večer, alebo je lepšie viac kratších cvičení v priebehu dňa?" Áno, je dobré meditovať dvadsať minút, aj keď tým nie je povedané, že by dvadsať minút bolo hranicou. Nikde v spisoch som nenašiel tvrdenie, že by to malo byť dvadsať minút. Myslím, že je to poznatok, ktorý vznikol na Západe a ktorému hovorím "priemerná západná doba meditácie". Nejde o to, ako dlho meditujete, ale o to, či vás cvičenie naozaj privádza do určitého stavu bdlosti a prítomnosti, v ktorom ste trochu otvorenejší a schopní spojenia s podstatou svojho srdca. A päť minút bdelého cvičenia má omnoho väčšiu cenu než dvadsať minút driemania.

Düdzom rinpoče hovorieval, že začiatočník má cvičiť v krátkych sedeniach. Cvičte štyri až päť minút a potom si urobte krátku, len minútovú prestávku. Počas nej zabudnite na metódu, ale neupúšťajte celkom od svojej bdlosti. Niekedy, keď ste s cvičením museli zápasiť, je napodiv okamih, keď robíte vo svojej metóde prestávku a ste ešte stále pozorní a prítomní, práve tým okamihom, kedy skutočne dochádza k meditácii. Preto je prestávka rovnako dôležitou súčasťou cvičenia, ako meditovanie samo. Niekedy hovorievam žiakom, ktorí majú problémy s cvičením, aby cvičili pri prestávke a odpočívali počas meditácie.

Sedte krátku chvíľu, potom si urobte prestávku, veľmi krátku, najviac minútovú pauzu. Ale venujte pozornosť všetkému čo robíte a nestrácajte svoju prítomnosť a jej prirodzenú pohodu. Potom sa sústreďte a sedte znova. Ak budete absolvovať mnoho takých krátkych sedení, vaše prestávky urobia často vašu meditáciu ozajstnejšou a viac inšpirujúcou, odstránia z vášho cvičenia neohrabanosť, podráždenosť, meravosť, slávnosťnosť i neprirodzenosť a prinesú vám viac zaostrenia a ľahkosti. Postupne sa týmto striedaním prestávok a sedení zborí

bariéra medzi meditáciou a všedným životom, rozdiel medzi nimi sa rozplynie a vy zistíte, že ste stále viac vo svojej prirodzenej, rýdzej prítomnosti bez rozptyľovania. Ako hovorieval Dūdžom rinpoče: "Aj keď meditujúci nechá meditáciu, meditácia nenechá meditujúceho."

### 5.13 Integrácia - meditácia v praxi

Zistil som, že moderní duchovní praktici nemajú znalosť o tom, ako zapojiť svoje meditačné skúsenosti do každodennej činnosti. Nemôžem to ani dostatočne zdôrazniť: integrovanie meditácie do života je vlastným základom, pointou a účelom meditácie. Násilie a stres, výzvy a rozptýlenie moderného sveta robia toto zapojenie ešte potrebnším.

Ľudia sa mi sťažujú: "Meditujem už dvadsať rokov, ale nijako ma to nezmenilo. Stále som rovnaký. Prečo?" Pretože medzi ich duchovným cvičením a ich každodenným životom zíva priepasť. Akoby existovali vo dvoch oddelených svetoch, ktoré sa vzájomne vôbec neovplyvňujú. Pripomína mi to učiteľa, ktorého som poznal, keď som ešte chodil v Tibete do školy. Vedel výborne vysvetliť pravidlá tibetskej gramatiky, ale len s ťažkosťami dokázal napísať jedinú správnu vetu.

Ako teda dosiahneme tú integráciu, to naplnenie všedného života pokojnou náladou a otvorenou odpútanosťou meditácie? Pravidelné cvičenie tu nič nemôže nahradiť, lebo len ozajstným vykonávaním meditácie začneme nepretržite pociťovať kľud prirodzenosti mysle a budeme tak schopní pokračovať v jeho prežívaní aj vo svojom každodennom živote.

Vždy hovorievam svojim žiakom, aby z meditácie nevychádzali príliš rýchlo. Nechajte si interval niekoľkých minút, aby sa mier meditačného cvičenia mohol uplatniť vo vašom živote. Ako hovoril môj učiteľ Dūdžom rinpoče: "Nevyskakujte a neuháňajte preč, ale prepojte svoju bdelosť s každodenným životom. Buďte ako človek, ktorý má zlomeninu lebky - stále si dáva pozor a obáva sa, aby sa ho nikto nedotkol."

Po meditácii je dôležité nepodľahnúť sklonom, ktoré v sebe máme a nevracať sa k starému spôsobu vnímania. Pri návrate do všedného života nechajte múdrosť, vľad, súcit, dobrú náladu, voľnosť, otvorenosť a odpútanosť, ktoré vám priniesla meditácia, presakovať do vašich každodenných zážitkov. Meditácia vo vás prebúdza uvedomenie, aká je povaha všetkého neskutočná a snová. Udržujte si toto uvedomenie aj v sansáre. Jeden veľký majster povedal: "Po meditačnom cvičení by sa mal človek stať dieťaťom ilúzie."

Dūdžom rinpoče radil: "V istom zmysle je všetko snové a iluzórne, ale aj tak konajte naďalej s dobrou náladou. Keď napríklad idete, kráčajte bez zbytočnej



okázalosti alebo sebavedomia, s ľahkým srdcom k otvorenému priestoru pravdy. Keď sedíte, buďte pevnosťou pravdy. Keď jete, žijte svojimi negatívnymi stránkami a ilúziami brucho prázdnoty a rozpúšťajte ich vo všeprenikajúcom priestore. A keď idete na záchod, myslíte si, že odstraňujete všetky svoje zatemnenia a zábrany a očisťujete sa od nich."

Na čom teda skutočne záleží nie je prax sedenia, ale omnoho viac stav mysle, v ktorom sa ocitáte po meditácii. Tento pokojný a sústredený stav mysle by ste mali predĺžiť do všetkého, čo robíte. Mám rád jeden zenový príbeh, v ktorom sa žiak spýtal svojho učiteľa:

"Majstre, ako uvádzate osvietenie do praxe? Ako ho praktikujete v každodennom živote?"

"Tým, že jem a spím," odpovedal majster.

"Ale majstre, je a spí predsa každý."

"Ale nie každý je keď je a nie každý spí keď spí." Z toho pochádza slávny zenový výrok: "Keď jem, jem a keď spím, spím."

Jesť keď jete a spať keď spíte, znamená byť vo všetkých svojich činnostiach celkom prítomný bez toho, aby vám v tom bránilo akékoľvek rozptýlenie vášho ja. To je integrácia. A ak to chcete naozaj dosiahnuť, nesmiete len jednoducho používať cvičenie ako príležitostný liek alebo terapiu, ale akoby to bol váš každodenný prídel potravy. Preto je jedným z veľmi dobrých spôsobov, ako si vypestovať túto silu integrácie - cvičiť sa v nej v ústraní, ďaleko od stresov moderného mestského života.

Až príliš často sa ľudia uchylujú k meditácii v nádeji na mimoriadne výsledky, ako rôzne zjavenia, svetlá alebo nejaké nadprirodzené zázraky. Keď k ničomu takému nedochádza, cítia sa veľmi sklamaní. Ale skutočný zázrak meditácie je omnoho obyčajnejší a omnoho prospešnejší. Je to jemné pretváranie, ku ktorému nedochádza len vo vašej mysli a vašich citoch, a vlastne aj vo vašom tele. Je veľmi liečivé. Vedci a lekári odhalili, že keď má človek dobrú náladu, sú "radostnejšie" aj bunky v jeho tele, a keď je jeho myseľ v zápornejšom stave, môžu sa jeho bunky stať zhubnými. Celý stav vášho zdravia má mnoho spoločného so stavom vašej mysle a vašim spôsobom bytia.

#### 5.14 Inšpirácia

Povedal som, že meditácia je cestou k osvieteniu a najvyššou snahou tohto života. Kedykoľvek hovorím svojim študentom o meditácii, vždy zdôrazňujem nutnosť vykonávať ju s rozhodnou disciplínou a jednobodovým zameraním. Súčasne im vždy hovorím, aké dôležité je meditovať čo najnápaditejším a najtvorivejším

spôsobom. V istom zmysle je meditácia umením. Mali by ste do nej vnášať umelcove potešenie a plodnosť vynachádzavosti.

Bud'te rovnako vynaliezaví v podnecovaní sa k vstupovaniu do svojho vlastného mieru, ako ste boli doteraz, aby ste boli vo svete neurotickí a súperiví. Je mnoho spôsobov, ako pristupovať k meditácii čo najradostnejšie. Môžete si vyhľadať hudbu, ktorá vás najviac povznáša a použiť ju na otvorenie svojho srdca a mysle. Môžete si opísať poéziu alebo citáty z učenia, ktoré vo vás roky vyvolávali pohnutie a mať ich stále poruke, aby povznášali vášho ducha. Ja som vždy miloval tibetské obrazy, thanhky, a čerpal silu z ich krásy. Aj vy môžete vyhľadať reprodukcie malieb, ktoré vo vás vyvolávajú posvätné pocity a poviesť si ich v izbe na stenu.

Počúvajte kazety s nahrávkami lekcí veľkých majstrov alebo posvätných piesní. Môžete premeniť miesto kde meditujete na jednoduchý raj jediným kvetom, jedinou tyčinkou kadidla, jedinou sviečkou, jedinou fotografiou osvieteného majstra alebo jedinou soškou niektorého božstva alebo buddhu. Môžete pretvoriť aj tú najobyčajnejšiu miestnosť na intímny posvätný priestor, na prostredie, kam prichádzate každý deň na schôdzku so svojim pravým ja, so všetkou radosťou a šťastnou obradnosťou, s ktorými zdraví jeden priateľ druhého.

A ak zistíte, že sa vám nemedituje dobre vo vašej mestskej izbe, choďte do prírody. Príroda je nikdy nezlyhávajúcim zdrojom inšpirácie. Aby ste upokojili svoju myseľ, vyjdite si za úsvitu na prechádzku do parku, alebo pozorujte rosu na ruži v záhrade. Lahnite si na zem, dívajte sa hore na oblohu a nechajte svoju myseľ, aby sa rozširovala v jej priestrannosti. Nech obloha vonku prebúdzá oblohu vo vašej mysli. Zastavte sa pri potoku a nechajte svoju myseľ splývať s jeho behom, splyňte s jeho neustávajúcim zurčaním. Posad'te sa pri vodopáde a nechajte jeho liečivý smiech, aby očistil vášho ducha. Choďte po pláži a prijímajte naplno priamo do tváre slaný morský vietor. Oslavujte mesačný svit a využívajte jeho krásu k upokojovaniu svojej mysle. Sed'te pri jazere alebo v záhrade, pokojne dýchajte a nechajte svoju myseľ mlčať, keď za bezoblačnej noci pomaly majestátne vychádza mesiac.

Všetko môže poslúžiť ako pozvanie k meditácii. Úsmev, tvár z električky, pohľad na drobný kvietok, vyrastajúci zo štrbiny v betónovej dlažbe, krásna farba tkaniny vo výlohe, spôsob, akým slnko ožiari kvetináče na okennej rímse. Bud'te pozorní voči všetkým znameniam krásy a pôvabu. Využívajte každú radosť, bud'te bdelí v každom okamihu voči "správe, ktorá vždy prichádza z ticha".

Pomaly sa stanete majstrami svojho vlastného šťastia, chemikmi svojej vlastnej radosti a budete mať vždy poruke všetky druhy liekov, ktoré budú povznášať,

rozradostňovať, ožarovať a inšpirovať každý váš vdych a pohyb. Kto je veľký praktik duchovných cvičení? Osoba, ktorá vždy žije v prítomnosti svojho pravého ja, človek, ktorý našiel pramene a zdroje hlbokéj inšpirácie a neustále ich používa. Ako napísal moderný anglický spisovateľ Lewis Thompson: "Kristus, najväčší básnik, prežíval pravdu tak vášnivo, že každé jeho gesto, ktoré je súčasne dokonalým Činom aj dokonalým Symbolom, stelesňuje transcendentno."

Sme tu na to, aby sme stelesňovali transcendentno {5}.

---

{1} "Pokojné zotrvanie" a "jasné videnie" sú dve ústredné praxe buddhistickej meditácie. V sanskrte sa volajú "šamathá" a "vipašjána" a v tibetčine "žimä" a "lhagthong". Ich prehlbovanie a rozvíjanie tvorí spojovací článok medzi základnou meditačnou praxou a pokročilejšími meditačnými praktikami "mahámudra" a "dzogčhen" (viď kap. 10). Dúfam, že budem môcť v niektorej budúcej knihe preskúmať do väčšej hĺbky spôsob, ktorým sa meditačná cesta rozvíja cez šamathu a vipašjánu k dzogčhenu.

{2} Budúci Buddha, Majtréja, je v skutočnosti zobrazovaný ako sedí na stoličke.

{3} Túto prax možno nebudete hneď vykonávať, ale ponechanie otvorených očí vytvára priaznivé podmienky k jej budúcemu praktizovaniu (viď kap. 10).

{4} Tieto štyri rady podávajú jadro praxe dzogčhenového učenia "tögche" (viď kap. 10). Zahŕňajú podstatu všetkého, čo som v tej kapitole povedal o meditácii. Aj keď som tu podal úplný návod na túto prax, mal by mať každý na pamäti, že meditácia sa nedá skutočne naučiť z knihy, ale len pod vedením kvalifikovaného majstra.

{5} Transcendentno - nadzmyslová oblasť.

## **6. Evolúcia, karma a znovuzrodenie**

Hovorí sa, že onej pamätnej noci, keď Buddha dosiahol osvietenie, prešiel niekoľkými rôznymi etapami prebudenia. V prvej, keď bola jeho myseľ "sústredená a očistená, bez poškvŕny, bez znečistenia, mäkká, prístupná, ustálená a nehybná", zameral svoju pozornosť na spomienky na svoje minulé životy. O tejto skúsenosti nám rozpráva:

Spomínal som na mnoho, mnoho predošlých existencií, ktorými som prešiel: jedno, dve zrodenia, tri, štyri, päť ... päťdesiat, sto ... stotisíc, v rôznych obdobiach sveta. Vedel som o týchto zrodeniach všetko - kde nastali,

ako som sa volal, v akej rodine som sa narodil a čo som robil. Prežíval som znova dobré i zlé osudy každého života, aj svoju smrť v každom z nich, a znova a znova som prichádzal na svet. Tak som sa rozpamätal na nespočetné predošlé existencie s ich presnými charakteristickými rysmi a okolnosťami. Túto znalosť som získal v prvej hliadke noci.

Už od úsvitu dejín zaujímala reinkarnácia a pevná viera v život po smrti významné miesto takmer vo všetkých svetových náboženstvách. Viera v znovuzrodenie existovala v raných dejinách kresťanstva aj medzi jeho vyznavačmi a v rôznych podobách prežívala až hlboko do stredoveku. Órigenés, jeden z najvplyvnejších cirkevných otcov, veril na predošlú existenciu duše a v treťom storočí napísal: "Každá duša prichádza na tento svet posilnená víťazstvami a oslabená porážkami z minulých životov." Aj keď kresťanstvo nakoniec vieru v znovuzrodenie zavrholo, jej stopy môžeme nájsť v celom renesančnom myslení, v spisoch veľkých romantických básnikov, ako bol Blake a Shelley a dokonca aj u takej nepravdepodobnej postavy, ako je romanopisec Balzac. Odtiaľ je novoveký zrod záujmu o hinduistické a buddhistické znalosti o znovuzrození. Veľký americký priemyselník a filantrop Henry Ford napísal:

Prijal som teóriu reinkarnácie, keď som mal dvadsaťšesť.

Náboženstvo k tomuto bodu neponúkalo nič. Ani práca ma nemohla celkom uspokojiť. Práca je márna, ak nemôžeme v živote využiť skúsenosti, ktoré sme nahromadili v predošlom živote. Keď som objavil reinkarnáciu {1} , čas už nemal obmedzenie. Nebol som už otrokom hodinových ručičiek ... Rád by som povedal ostatným, aký pokoj dodáva tento dlhodobý výhľad na život.

Väčšina ľudí má však dosiaľ len hmlistú predstavu o živote po smrti a žiadnu o tom, aké to asi je. Ľudia mi opätovne hovoria, že sa nevedia prinútiť uveriť niečomu, na čo neexistuje žiadny dôkaz. Ale to len ťažko potvrdzuje, že niečo také neexistuje, že? Ako povedal Voltaire: "Nakoniec by nebolo o nič prekvapivejšie narodiť sa dvakrát, než narodiť sa raz." Často sa ma pýtajú: "Keď už sme kedysi žili, prečo sa na to nepamätáme?" Ale prečo má skutočnosť, že sa nerozpamätáme na svoje minulé životy znamenať, že sme predtým vôbec nežili? Ved' skúsenosti z nášho detstva, zo včerajška alebo aj to, o čom sme premýšľali pred hodinou, to všetko bolo živé kým sa to dialo, a predsa sú teraz spomienky na to skoro úplne zmazané, akoby to nikdy neexistovalo. Ak si nemôžeme spomenúť čo sme robili, alebo na čo sme mysleli minulý pondelok, ako môžeme predpokladať, že by bolo ľahké alebo normálne pamätať si, čo sme robili v predošlom živote?

Niekedy si doberám ľudí: "Čo vám dáva takú skalopevnú vieru, že po smrti nejestvuje žiadny život? Aký na to máte dôkaz? Čo keby ste s popieraním ďalšieho života zomreli a potom zistili, že predsa len existuje? Čo by ste robili potom?"

Neobmedzujete sami seba svojim presvedčením, že neexistuje? Nie je rozumnejšie ponechať životu po smrti dobrodinie pochybností, alebo sa voči nemu aspoň neuzatvárať, aj keď nemáte nič, čo by ste nazvali "konkrétnym dôkazom"? Čo by napokon bolo konkrétnym dôkazom o posmrtnom živote?"

A rád vyzývam ľudí, aby sami sebe položili otázku: Prečo asi veria všetky veľké náboženstvá v život po tomto živote a prečo žili s touto vierou v celých dejinách stámilióny ľudí, vrátane najväčších filozofov a tvorivých géniov Ázie, ako s podstatnou zložkou svojho života? To sa všetci jednoducho mýlili?

Vráťme sa k tomu konkrétnemu dôkazu. To, že sme nikdy nepočuli o Tibete alebo tam nikdy neboli ešte neznamená, že Tibet neexistuje. Kým bol "objavený" obrovský americký kontinent, kto v Európe tušil, že tam je? A ešte aj potom čo bol objavený, pochybovali ľudia o jeho existencii. Verím, že prijať alebo aspoň začať vážne uvažovať o možnosti znovuzrodenia, nám bráni naše drasticky obmedzené videnie života. Našťastie tým všetko nekončí. Tí z nás, ktorí sa podrobujú duchovnému výcviku, napríklad v meditácii, odhalia o svojej mysli mnoho vecí, o ktorých predtým nevedeli. Lebo keď sa naša myseľ otvára neobyčajnej, obrovskej a do tej doby netušenej existencii prirodzenosti mysle, začína sa pred nami otvárať celkom odlišná dimenzia, v ktorej sa pomaličky rozplývajú všetky naše domnienky o našej identite a realite, o ktorých sme si mysleli, že ich tak dobre poznáme, a možnosť iných životov než je tento sa stáva aspoň pravdepodobnou. Až vtedy začíname chápať, že všetko, čo nám hovoria majstri o živote a smrti a o živote po smrti, je reálne.

Niekoľko náznakov "dôkazov" znovuzrodenia

Existuje už rozsiahla moderná literatúra pojednávajúca o svedectve tých, ktorí tvrdia, že sú schopní sa rozpomátať na svoje minulé životy. Ak chcete naozaj dospieť k serióznemu pochopeniu znovuzrodenia, navrhujem, aby ste si ju vážne a s maximálnou kritickosťou preštudovali.

Medzi stovkami príbehov o reinkarnácii, ktoré by tu bolo možné uviesť, ma jeden zvlášť fascinuje. Je to príbeh staršieho muža z Norfolku v Anglicku, menom Arthur Flowerdew, ktorý už od dvanástich rokov prežíval nevysvetliteľné, ale živé duševné obrazy čohosi, čo vyzeralo ako nejaké veľké mesto obklopené púšťou.

Jeden z tých, ktoré sa mu zjavovali v mysli najčastejšie, bol obraz chrámu, zrejme vytesaného do skaly. Tieto čudné obrazy sa mu neustále vracali, hlavne keď sa hral s ružovými a oranžovými kamienkami na morskom pobreží blízko svojho domova. Ako dospieval, boli detaily mesta v jeho víziách stále jasnejšie a videl

viac a viac budov, rozloženie ulíc, vojakov, aj prístup k mestu úzkym kaňonom.

Arthur Flowerdew bol už dávno dospelý, keď jedného dňa, celkom náhodou, videl televízny dokumentárny film o starovekom meste Petra v Jordánsku. Bol ohromený - prvý raz uvidel miesto, ktoré celé tie roky nosil v obrazoch vo svojej mysli.

Tvrdil potom, že nikdy predtým ani nezahliadol žiadnu publikáciu o Petre. Jeho prípad sa stal známy a jeho vystúpenie v televíznom programe BBC na neho upozornilo jordánsku vládu, ktorá mu ponúkla, že ho dopraví do Jordánska spolu s producentom BBC, ktorý mal nakrútiť, ako bude na Petru reagovať. Jeho jedinou predošlou cestou do zahraničia bola krátka návšteva francúzskeho pobrežia.

Skôr než expedícia odletela, predstavili Arthura Flowerdewa svetovému odborníkovi na Petru a autorovi knihy o tomto starovekom meste, ktorý mu kládol podrobné otázky a bol udivený jeho vedomosťami, z ktorých niektoré mohol mať len archeológ, špecializujúci sa na túto oblasť. BBC zaznamenala Flowerdewov popis Petry pred návštevou, aby ho porovnala s tým, čo v Petre uvidí. Flowerdew vyzdvihol vo svojej vízii Petry tri miesta: zvláštnu skalú v podobe sopky na okraji mesta, malý chrám, kde, ako veril, bol v prvom storočí pred Kristom zabitý, a neobyčajnú stavbu v meste, ktorú archeológovia dobre poznali, ale pre ktorej funkciu nevedeli nájsť uspokojivé vysvetlenie. Odborník na Petru si na žiadnu takú skalú nespomínal a pochyboval, že tam je. Keď ukázal Arthurovi Flowerdewovi fotografiu časti mesta, kde mal stáť chrám, ohromilo ho, keď mu Flowerdew označil dané miesto skoro presne. Potom pokojne vysvetlil účel stavby, o ktorej predtým nikto neuvažoval, a to ako strážnicu, v ktorej pred dvetisíc rokmi slúžil ako vojak.

Vyšlo najavo, že veľké množstvo jeho výpovedí je správnych. Keď sa expedícia blížila k mestu, ukázal Arthur Flowerdew ostatným tajomnú skalú a len čo sa ocitli v meste, bez pozretia na mapu zamieril priamo ku strážnici a predviedol, aký kontrolný systém tu stráže používali. Nakoniec išiel na miesto, kde bol podľa svojej výpovede, v prvom storočí pred Kristom zabitý nepriateľským oštepom. Naznačil aj umiestenie a účel ďalších, doteraz nevykovaných stavieb.

Archeológ a odborník na Petru, ktorý Arthura Flowerdewa sprevádzal, nedokázal vysvetliť bezchybnú znalosť mesta tohto jednoduchého Angličana.

Povedal:

Doplnil podrobnosti a mnoho z nich celkom zodpovedá známym archeologickým a historickým faktom. Vyžadovalo by to myseľ veľmi, veľmi odlišnú od jeho, aby dokázala podprieť celé pradiivo jeho údajných spomienok, pokiaľ by bolo podvodom, aspoň tých, ktoré mi povedal. Nemyslím, že je to podvodník.

Nemyslím, že by mal schopnosti byť podvodníkom takého formátu.

Čo iné než znovuzrodenie môže vysvetliť neobyčajné vedomosti Arthura Flowerdewa? Môžete sa domnievať, že možno čítal knihy o Petre, alebo že mohol získať svoje vedomosti telepaticky, ale zostáva skutočnosť, že niektoré informácie, ktoré bol schopný poskytnúť, neboli známe ani odborníkom.

Ďalej sú tu fascinujúce prípady detí, ktoré sa spontánne rozepamätávajú na detaily zo svojho predošlého života. Mnoho týchto prípadov zozbieral Dr. Ian Stevenson z Virginskej univerzity. Jedna úžasná správa o spomienkach dieťaťa na minulý život sa doniesla aj k dalajlamovi, ktorý poslal svojho zvláštneho zástupcu, aby dotyčné dievča vypočul a overil si jeho slová.

Volala sa Kamaldžit Kaurová a bola dcérou učiteľa zo sikhskej rodiny v Pandžábe v Indii. Jedného dňa, keď bola s otcom v dedine na trhu, požiadala ho zrazu, aby ju odviezol do trochu vzdialenejšej dediny. Otca to prekvapilo a pýtal sa jej, prečo tam chce ísť. "Tu nič nemám," odvetila. "Toto nie je môj domov. Prosím ťa, vezmi ma do tej dediny. Spolu s jednou z mojich spolužiačiek sme sa vozili na bicykli, keď do nás zrazu vrazil autobus. Moja kamarátka bola hneď mŕtva. Já som utrpela zranenia hlavy, uší a nosa. Odniesli ma z miesta nehody a položili na lavicu neďaleko miestneho obecného úradu. Potom ma odviezli do dedinskej nemocnice. Veľmi som krvácala a prišli tam za mnou rodičia a príbuzní. Pretože v miestnej nemocnici nemali vybavenie, aby ma dali do poriadku, rozhodli sa, že ma prevezú do Ambaly. Keď lekári povedali, že ma nemôžu zachrániť, požiadala som svojich rodičov, aby ma vzali domov."

Jej otec bol otrasený jej slovami, ale keď stále naliehala, nakoniec súhlasil, že ju do tej dediny odvezie, aj keď si myslel, že ide len o detský rozmar. Išli tam spolu, ako jej sľúbil, a ona ju poznala už keď sa k nej blížili a ukázala otcovi miesto, kde ju zrazil autobus. Potom požiadala, aby si vzali rikšu a popísala vodičovi kade má ísť. Zastavila rikšu, keď došli ku skupine domov, kde, ako tvrdila, bývala. Dievčatko a jej udivený otec vošli do domu, ktorý podľa jej slov patril jej predošlej rodine, a otec, ktorý jej stále ešte neveril, sa spýtal susedov, či tam žije rodina, ktorá prišla o dcéru, ako to Kamaldžit Kaurová popisovala. Potvrdili jej príbeh a povedali užasnutému otcovi, že Rišma, dcéra tejto rodiny zahynula, keď mala šesťnásť rokov. Zomrela v aute cestou z nemocnice domov.

Otca to úplne vyviedlo z miery a naliehal na Kamaldžit, aby sa vrátili domov.

Ale ona išla rovno do domu, požiadala o svoju školskú fotografiu a s potešením sa na ňu dívala. Keď prišli strýkovia a starý otec Rišmy, poznala ich a neomylné pomenovala. Ukázala otcovi, kde bola jej izba a previedla ho ostatnými

miestnosťami v dome. Potom požiadala o svoje školské knihy, svoje dva strieborné náramky, dve stužky a nové gaštanové šaty. Jej teta vysvetlila, že sú to všetky veci, ktoré kedysi patrili Rišme. Potom zamierila do strýkovho domu, kde identifikovala ďalšie veci. Nasledujúci deň sa stretla so všetkými svojimi predošlými príbuznými a keď nadišiel čas odchodu autobusu, odmietla ísť domov a oznámila otcovi, že zostane tu. Nakoniec ju prehovoril, aby išla s ním.

Rodina začala skladať dokopy čriečky príbehu. Kaldžamit Kaurová sa narodila desať mesiacov po smrti Rišmy. Aj keď dievčatko ešte nezačalo chodiť do školy, často predstierala, že si číta a pamätala si mená všetkých svojich spolužiačiek na Rišminej školskej fotografii. Kamaldžit Kaurová tiež chcela gaštanovohnedé šaty. Jej rodičia zistili, že Rišma dostala nové gaštanové šaty, na ktoré bola veľmi pyšná, ale už ich nemala čas nosiť. Posledná vec, na ktorú sa Kaldžamit Kaurová zo svojho predošlého života pamätala bolo, ako zhasli svetlá auta, ktoré ju odvážalo z nemocnice domov. To musel byť okamih, keď zomrela.

Nie je ťažké si domyslieť, ako sa niekto môže pokúsiť zdiskreditovať tento príbeh. Môžete napríklad povedať, že rodina tohto dievčatka z nejakého dôvodu predstierala, že ich dcéra je reinkarnáciou Rišmy. Rodinu Rišmy tvorili bohatí sedliaci, ale ani vlastná rodina Kalmadžit Kaurovej nebola chudobná a mala jeden z najlepších domov v dedine, s dvorom a záhradou. Zaujímavé na tejto historke je, že jej rodina v tom živote bola celou vecou znepokojená a robila si starosti s tým, čo tomu povedia susedia. Za najvýrečnejšiu však považujem skutočnosť, že vlastná rodina Rišmy, aj keď o svojom náboženstve veľa nevedela a dokonca ani nevedela, či sikhovia uznávajú reinkarnáciu alebo nie, pripúšťala, že je mimo všetku pochybnosť presvedčená o tom, že Kamaldžit Kaurová je naozaj Rišma.

Navrhujem každému, kto chce vážne študovať možnosť života po smrti, aby sa pozrel na veľmi dojímavé svedectvá o zážitkoch pri zdanlivej smrti. Pozoruhodný počet tých, ktorí túto skúsenosť prežili je teraz presvedčených, že život po smrti pokračuje. Mnoho z nich nemalo predtým žiadnu náboženskú vieru, ani žiadne duchovné skúsenosti.

Teraz som na celý život presvedčený, že existuje posmrtný život, a to bez najmenšieho tieňa pochybnosti a nebojím sa zomrieť. Niektorí ľudia, ktorých poznám, sa tak boja a sú takí vydesení! Vždy sa musím pre seba usmiať, keď počujem ľudí pochybovať o posmrtnom živote alebo hovoriť: "Keď raz zomrieš, je po tebe." Vtedy si hovorím: "Naozaj nič nevedia."

To čo sa mi vtedy stalo, je tou najnezvyčajšou skúsenosťou, akú som kedy zažil. Prinieslo mi to uvedomenie si, že existuje život po smrti.



Ja viem, že je život po smrti! A nikto nemôže mojou vierou otriasť. Nemám žiadne pochybnosti - je pokojný a niet sa čoho báť. Nevieťm čo je za tým, čo som zažil, ale pre mňa je to veľa ... Dalo mi to odpoveď na otázku, nad ktorou sa, myslím, musí naozaj niekedy v živote zamyslieť každý. Áno, existuje posmrtný život! Krajší než čokoľvek, čo si viete predstaviť! Keď to raz spoznáte, nič sa tomu nevyrovná. Jednoducho viete.

Také štúdie na túto tému ukazujú, že tí, ktorí zakúsili zdanlivú smrť, majú sklon k väčšej otvorenosti a k uznávaniu reinkarnácie.

A nebolo by snáď možné pričítať prekvapivé nadanie, ktoré prejavujú niektoré deti pre hudbu alebo matematiku, ich vývoju v predošlých životoch? Spomeňte si na Mozarta, ktorý v piatich rokoch skladal menuety a v ôsmich už publikoval sonáty{2}?

Môžete sa spýtať: Ak život po smrti naozaj existuje, prečo je také ťažké sa naň rozpaťať? "Vysvetlenie" tejto straty pamäti ponúka Platón v mýte o Erovi. Er bol vojak, ktorého považovali za padlého v bitke a ktorý, ako sa zdá, prežil zdanlivú smrť. Zatiaľ čo bol "mŕtvy", videl mnoho vecí a bolo mu nariadené vrátiť sa do života, aby povedal ostatným, aký je stav po smrti. Tesne pred návratom videl tých, ktorí sa pripravovali na znovuzrodenie a pohybovali sa strašným, dusným horkom "Roviny zabudnutia", púšte bez akýchkoľvek stromov a rastlín. "Keď nadišiel večer," hovorí Platón, "utáborili sa pri Rieke nebdelosti, ktorej vodu neudrží žiadna nádoba. Všetci sú tu vyzvaní, aby vypili určité množstvo vody. Ale niektorí nemajú dost' múdrosti, aby ich ochránila od vypitia väčšieho množstva. Každý pri pití zabudne na všetko." Erovi tú vodu piť nedovolili a keď sa prebudil, zistil, že leží na pohrebnom ohni, schopný pamäť si všetko čo videl a počul.

Existuje nejaký všeobecný zákon, ktorý nám skoro znemožňuje rozpaťať sa, kde a čo sme prežívali predtým? Alebo nám vymazal z pamäti všetky spomienky na minulé životy len rozsah, šírka a intenzita našich skúseností? A niekedy si hovorím: Nakoľko by nám to pomohlo, keby sme si ich pamätali? Nezmiatlo by nás to ešte viac?

## 6.1 Kontinuita mysle

Z buddhistického hľadiska je hlavný argument, ktorý "dokazuje" znovuzrodenie, založený na hlbokom pochopení kontinuity mysle. Odkiaľ pochádza vedomie? Nemôže vzniknúť z ničoho. Moment vedomia nemôže byť vytvorený bez momentu vedomia, ktorý mu bezprostredne predchádzal. Dalajláma vysvetľuje tento komplexný proces takto:

Základom, na ktorom buddhisti prijímajú znovuzrodenie, je v podstate kontinuita vedomia. Vezmite si ako príklad materiálny svet: Všetky elementy nášho súčasného vesmíru, až po mikroskopickú úroveň, je možné, ako veríme, vystopovať späť k ich pôvodu, k počiatočnému bodu, kde sú všetky zložky hmotného sveta zhustené do toho, čo je technicky známe ako "priestorové častice". Tieto častice sú potom stavom, ktorý je výsledkom rozpadu štruktúry predošlého vesmíru. Je tu teda nepretržitý cyklus, v ktorom sa vesmír vytvára a zasa rozpadá, aby sa potom znova vrátil do bytia. S myslou je to veľmi podobne. Skutočnosť, že máme niečo, čomu hovoríme "mysel" alebo "vedomie", je celkom zrejmá, pretože jeho existenciu dokazuje naša skúsenosť. Potom je tiež zrejmé, opäť z našej skúsenosti, že to čo voláme "mysľou" alebo "vedomím", je niečo, čo podlieha zmenám, ak je to vystavené odlišným podmienkam a okolnostiam. To nám ukazuje jeho len dočasne stálu povahu, podrobenosť zmene.

Ďalším zrejším faktom je, že hrubé úrovne mysle alebo vedomia sú tesne späté s fyziologickými stavmi tela a sú na nich v skutočnosti závislé. Ale musí tu byť nejaká základňa, energia alebo zdroj, ktorý dovoľuje myslu pri styku s hmotnými časticami mať schopnosť vytvárať vedomé živé bytosti. Rovnako ako materiálna úroveň, musí mať aj toto kontinuitu s minulosťou. Preto keď postupujete od svojej terajšej mysle či vedomia naspäť, zistíte, že stopujete pôvod kontinuity mysle rovnako, ako ste stopovali pôvod materiálneho vesmíru až k nekonečne malému rozmeru, ktorý je, ako uvidíte, bez počiatku. Preto musia existovať postupné znovuzrodenia, ktoré umožňujú, aby tu bola kontinuálna myseľ.

Buddhizmus verí v univerzálnu príčinnosť, že všetko je podrobené zmene, príčinám a podmienkam. Nezostáva tu teda žiadne miesto pre nejakého božského stvoriteľa, ani pre bytosti, ktoré by sa stvorili samy. Všetko vzniká ako dôsledok príčin a podmienok. Tak aj myseľ či vedomie vzniká ako výsledok predchádzajúcich situácií.

Ak hovoríme o príčinách a podmienkach, sú tu dva hlavné typy: základné príčiny, látka, z ktorej sa niečo vytvára a spolupôsobiaci faktory, ktoré k tejto príčinnosti prispievajú. Pokiaľ ide o myseľ a telo, aj keď sa vzájomne môžu ovplyvňovať, nemôže sa žiadny z nich stať základom toho druhého ... Mysleľ a hmota, aj keď navzájom závislé, nemôžu jedna druhej slúžiť ako základná príčina.

To je základ, na ktorom buddhizmus prijíma znovuzrodenie.

Mnoho ľudí vníma slovo "reinkarnácia" tak, akoby tu bolo "niečo", čo

reinkarnuje, čo cestuje z jedného života do druhého. Ale v buddhizme neveríme v nezávislú a nemennú entitu, ako je duša či ego, ktoré prežívajú smrť tela. Kontinuitu medzi životmi nezaistuje, podľa našej viery, žiadna entita, ale tá najjemnejšia úroveň vedomia. Dalajláma vysvetľuje:

Podľa buddhistického výkladu je najvyšším tvorivým princípom vedomie. Existujú rôzne úrovne vedomia. To, čo voláme najvnútornejším jemným vedomím, je tu stále. Kontinuita tohto vedomia je skoro ako niečo trvalé, ako priestorové častice. Na poli hmoty sú to priestorové častice, na poli vedomia je to "Jasné svetlo" ... Jasné svetlo so svojou zvláštnou energiou obstaráva spojenie s vedomím.

Presný spôsob ako dochádza ku znovuzrodeniu dobre ilustruje tento príklad:

Po sebe nasledujúce existencie v sérii znovuzrodení nie sú ako perly na náhrdelníku držané pokope šnúrkou, "dušou", ktorá prechádza všetkými perlami. Sú skôr ako kocky postavené jedna na druhú. Každá kocka je oddelená, ale podopiera kocku nad sebou, s ktorou je funkčne spätá. Medzi kockami neexistuje identita, ale podmienenosť.

V buddhistických spisoch nájdeme jasný výklad tohto procesu podmienenosti. Buddhistický svätec Nagaséna ho vysvetlil kráľovi Milindovi v sérii slávnych odpovedí na kráľove otázky. Kráľ sa spýtal Nagasénu:

"Keď sa niekto znova narodí, je ten istý ako ten, ktorý predtým zomrel alebo je iný?"

Nagaséna odpovedal: "Nie je ani ten istý, ani iný ... Keby niekto zapálil lampu, mohla by svietiť celú noc?"

"Ano."

"A je plameň horiaci v prvej časti noci ten istý, ako plameň horiaci v druhej ... alebo poslednej časti noci?"

"Nie je."

"Znamená to, že je tu jedna lampa v prvej časti noci, iná v druhej a iná v tretej?"

"Nie. Svetlo svieti celú noc vďaka jedinej lampe."

"So znovuzrozením je to podobné: Jeden stav vzniká, ale iný súčasne zaniká, ale všetky sú bez prerušenia spojené. Tak nie je prvý akt vedomia v novej existencii ani ten istý, ani iný, ako posledný akt vedomia v predošlej existencii."

Kráľ žiada ďalší príklad, ktorý by presne vysvetlil povahu tejto závislosti, a Nagaséna ju prirovnáva k mlieku: tvaroh, maslo, ..., ktoré môžeme z mlieka vyrobiť, nie sú nikdy rovnaké ako pôvodné mlieko, ale ich vznik je na ňom plne

závislý.

Kráľ sa potom pýta: "Ak neexistuje žiadna bytosť, ktorá by prechádzala z tela do tela, nie sme snáď zbavení všetkých záporných skutkov, ktoré sme v minulých životoch konali?" Nagaséna mu uvedie tento príklad: Človek ukradne čiesi mangá. Mangá, ktoré ukradol nie sú presne tie mangá, ktoré ten druhý pôvodne vlastnil a zasadil. Ako si teda môže zaslúžiť potrestanie? Dôvodom je, ako vysvetľuje Nagaséna, že ukradnuté mangá vyrástli len vďaka tým, ktoré ich majiteľ najskôr zasadil. Práve tak sme spojení s iným životom svojimi skutkami v ňom, či už čistými alebo nečistými a nie sme bez ich následkov.

## 6.2 Karma

V druhej časti noci, keď Buddha dosiahol osvietenie, získal iný druh poznania, ktoré doplnilo jeho poznanie o znovuzrodení - poznanie karmy, prirodzeného zákona príčiny a následku.

"Božským zrakom, očisteným a siahajúcim až za hranice ľudského videnia, uvidel som, ako bytosti miznú a znova vznikajú. Videl som bytosti vyvinuté aj nízke, vynikajúce aj bezvýznamné, a ako každá z nich má priaznivé alebo bolestné znovuzrodenie podľa svojej karmy."

Pravdou a hnacou silou za znovuzrodením je to, čomu sa hovorí "karma". Karma sa na Západe chápe často úplne mýlne, ako osud alebo predurčenie, nanajvýš sa o nej uvažuje ako o neomylnom zákone príčiny a následku, ktorý ovláda vesmír. Slovo "karma" znamená doslova "čin" a karma je aj sila utajená v činoch, aj výsledky, ktoré naše činy prinášajú.

J

e mnoho druhov karmy: medzinárodná karma, národná karma, karma mesta, ... a individuálna karma. Všetky sú navzájom zložito závislé a len osvietená bytosť ich chápe v ich úplnej komplexnosti.

Čo znamená karma jednoduchými slovami? Znamená, že čokoľvek urobíme svojím telom, rečou alebo myslou, bude mať zodpovedajúci následok. Každý skutok, aj ten najmenší, je závažný svojimi dôsledkami. Majstri hovoria, že aj troška jedu môže spôsobiť smrť a aj z drobného semienka môže vyrásť obrovský strom. A ako povedal Buddha: "Neprehliadajte záporné skutky len preto, že sú malé. Nech je iskra akokoľvek malá, môže zapáliť stoh slamy veľký ako hora."

A podobne:

"Neprehliadajte drobné dobré skutky a nemyslíte si, že sú k ničomu, aj drobné kvapky vody nakoniec naplnia veľkú nádobu." Karma sa nerozpadá ako vonkajšie veci a nikdy nestráca pôsobnosť. Nič ju nemôže zničiť - čas, oheň ani voda. Kým

karma nedozneje, jej sila nikdy nezmizne.

Aj keď výsledky našich činov prípadne ešte nedozreli, nevyhnutne dozrejú v príslušných podmienkach. Obvykle zabúdame na to čo sme urobili a výsledky nás dostihnú až po dlhej dobe. Vtedy už nie sme schopní spojiť si ich s ich príčinami. Predstavte si orla, hovorí Džigme Lingpa. Lieta vysoko na oblohe a nevrhá žiadny tieň. Nič nenasvedčuje tomu, že tam je. Potom zrazu zbadá korisť, vrhne sa dolu a spustí sa na zem. Keď klesá, objaví sa jeho hrozivý tieň.

Výsledky našich skutkov sú často oneskorené, a to aj do budúcich životov. Často nemôžeme určiť príčinu, pretože každá udalosť môže byť veľmi zložitou zmesou rôznych druhov karmy dozretých spoločne. Preto máme sklon predpokladať, že sa nám veci dejú "náhodou", a keď ide všetko dobre, hovoríme jednoducho, že máme "šťastie".

A predsa, čo iné než karma, môže uspokojivo vysvetliť protikladné a mimoriadne rozdiely medzi nami? Aj keď sa napríklad narodíme v tej istej rodine alebo krajine, alebo v podobných podmienkach, máme všetci rôzne povahy, prihodia sa nám celkom odlišné veci a máme rôzne nadania, sklony a osudy.

Ako povedal Buddha: "Čím ste je to, čím ste boli, a čím budete je to, čo robíte teraz." Padmasambhava išiel ešte ďalej: "Ak chcete poznať svoj minulý život, pozrite sa na svoje terajšie podmienky. Ak chcete poznať svoj budúci život, pozrite sa na svoje terajšie skutky."

### 6.3 Dobré srdce

Aký druh zrodenia nás čaká v budúcom živote, je teda určované povahou našich skutkov v tomto žití. Je dôležité nikdy nezabúdať na to, že následky našich činov plne závisia na zámeroch či motivácii za nimi a nie na ich stupni.

V Buddhovej dobe žila stará žobráčka zvaná "Spoliehajúca sa na radosť". Pozorovala kráľov, kniežatá a ľudí, ako obetujú Buddhovi a jeho žiakom, a po ničom tak netúžila, ako obetovať ako oni. Vybrala sa preto po žobraní, ale na konci dňa mala len jednu drobnú mincu. Išla s ňou k obchodníkovi s olejom kúpiť si trochu oleja. Povedal jej, že za tak málo peňazí nekúpi vôbec nič, ale keď počul, že chce obetovať Buddhovi, zľutoval sa nad ňou a dal jej olej, ktorý chcela. Vzala ho do kláštora, kde zapálila lampu. Postavila ju pred Buddhu a vyslovila toto pranie: "Nemám na obeť nič iné než túto lampičku. Ale nech som vďaka tejto obeti v budúcnosti požehnaná lampou múdrosti. Nech oslobodím všetky bytosti od ich tmy. Nech odstránim všetku ich zmätenosť a povediem ich k osvieteniu." Tej noci olej vo všetkých ostatných lampách dohorel, ale keď

prišiel na svitaní Buddhov žiak Maudgalájana všetky lampy pozbierať, lampa žobráčky ešte horela. Keď videl, že táto jediná ešte horí plná oleja a s novým knôtom, pomyslel si: "Nie je žiadny dôvod, prečo by mala táto lampa horieť aj za denného svetla," a pokúsil sa ju sfúknuť. Ale lampa horela ďalej. Pokúsil sa zamačknuť jej knôt prstami, ale stále svietila. Snažil sa ju udusiť šatami, ale stále horela. Buddha ho po celý čas pozoroval a potom povedal: Maudgalájana, chcel by si zhasiť tú lampu? To nemôžeš. Nedokážeš s ňou ani pohnúť, nie ešte zhasiť. Aj keby si na ňu vylial vodu zo všetkých oceánov, svietila by ďalej.

Voda všetkých riek a jazier by ju nedokázala uhasiť. Prečo? Pretože táto lampa bola obetovaná s oddanosťou a čistotou srdca a mysle. A táto motivácia jej dodala obrovskú silu." Keď to Buddha dopovedal, pristúpila k nemu žobráčka a on jej predpovedal, že sa v budúcnosti stane dokonalým buddhom zvaným "Svetlo lampy".

Ovocie našich skutkov určuje teda naša motivácia, dobrá alebo zlá.

Šantidéva povedal:

Všetka radosť, ktorá je na tomto svete,  
pochádza z toho, keď túžime, aby boli šťastní iní,  
a všetok žal, ktorý je na tomto svete,  
pochádza z toho, keď túžime, aby sme bol šťastní sami.

Pretože zákon karmy je nevyhnutný a neomylný, vždy keď škodíme iným, škodíme priamo sebe a kedykoľvek im prinášame šťastie, obstarávame šťastie v budúcnosti sami sebe. Takto hovorí dalajláma:

Ak sa snažíte potláčať svoje sebecké motívy - hnev a podobne - a rozvíjať v sebe viac láskavosti a súcitu s inými, budete z toho mať nakoniec väčší prospech než z čohokoľvek iného. Preto niekedy hovorievam, že múdry sebecký človek by sa v tom mal cvičiť. Nerozumní sebeckí ľudia myslia stále na seba a výsledok je záporný. Múdri sebeckí ľudia myslia na iných, pomáhajú iným ako len môžu, a výsledkom je, že aj oni z toho majú prospech.

Viera v reinkarnáciu nám ukazuje, že vo vesmíre existuje akási vyššia spravodlivosť či dobro. Práve toto dobro sa všetci snažíme odhaliť a oslobodiť.

Kedykoľvek konáme pozitívne, približujeme sa k nemu, kedykoľvek konáme negatívne, zastierame ho a bránime mu. A kedykoľvek ho nemôžeme vyjadriť svojimi životmi a skutkami, cítime sa biedne a sklamaní.

Keď by ste si teda mali vyvodiť z faktu reinkarnácie jedno podstatné ponaučenie, bolo by to: Pestujte si dobré srdce túžiace po tom, aby iné bytosti dosiahli trvalé šťastie, a konajte tak, aby ste im toto šťastie zaistili. Živte v sebe a praktizujte láskavosť. Dalajláma povedal: "Nie sú potrebné chrámy, nie je potrebná zložitá filozofia. Náš vlastný mozog, naše srdce je našim chrámom, mojou filozofiou je láskavosť."

#### 6.4 Tvorivosť

Karma teda nie je závislá na osude, ani predurčená. Karma znamená našu schopnosť tvoriť a meniť. Je tvorivá, pretože môžeme rozhodovať o tom, prečo a ako konáme. Buddha povedal:

Karma tvorí všetko - ako umelec,  
karma komponuje - ako tanečník.

Pretože všetko je nestále, plynulé a vzájomne závislé, to, ako konáme a myslíme, nevyhnutne mení budúcnosť. Neexistuje žiadna situácia, ktorú by sme nemohli využiť pre svoj vývoj, nech sa zdá akákoľvek strašná a beznádejná, napríklad smrteľná choroba. Neexistuje žiadny zločin ani krutosť, od ktorej by nás nemohla úprimná ľútosť a ozajstná duchovná prax očistiť.

Milaräpa je považovaný za najväčšieho tibetského jogína, básnika a svätca. Spomínam si, ako som bol ako dieťa vzrušený čítaním jeho životného príbehu a ako som sa rozplýval nad malými farebnými obrázkami v mojom rukopise jeho životopisu. Ako mladý muž sa Milaräpa cvičil, aby sa stal kúzelníkom a čiernou mágiou z pomsty zabil nespočetné množstvo ľudí. A predsa bol schopný sa očistiť od všetkých týchto záporných činov vďaka svojej ľútosťi, skúškam a útrapám, ktoré musel podstúpiť od svojho majstra Marpu. Pokračoval tak dlho, až dosiahol osvietenie a stal sa postavou, ktorá je po celé dejiny inšpiráciou miliónov.

V Tibete hovoríme: "Záporný skutok má jednu dobrú vlastnosť - je možné sa od neho očistiť." Je tu teda vždy nádej. Aj vrahovia a najzatejší zločinci môžu zmeniť a prekonať podmienenosť, ktorá ich doviedla k ich zločinom. Ak dokážeme svoje súčasné životné podmienky šikovne a múdro využiť, môžu sa stať podnetom na naše vyslobodenie z pút utrpenia.

Čokoľvek sa nám teraz deje, zrkadlí našu minulosť karmu. Ak to vieme, a vieme to naozaj, potom kedykoľvek nás stihnú útrapy a ťažkosti, nepozeráme na ne ako na nejaké zlyhanie alebo katastrofu, ani nevidíme v utrpení nejaký trest. Tiež si nevyčítame a neprepadáme nenávisti voči sebe. Pozeráme na bolesť, ktorú prežívame, ako na zavŕšenie následkov, dozretie svojej minulej karmy. Tibeťania

hovoria, že utrpenie "je metla, ktorá vymetie všetku našu negatívnu karmu".  
Môžeme byť dokonca vďační za to, že jedna karma končí. Vieme, že "šťastie", plod dobrej karmy, môže čoskoro pominúť, ak ho nevyužijeme dobre, a "nešťastie", výsledok zápornej karmy, nám v skutočnosti môže poskytnúť výbornú príležitosť k budúceму vývoju.

Pre Tibeťanov má karma v každodennom živote skutočne živý a praktický význam. Žijú v zásadách karmy, vo vedomí jej pravdy, a to je základ buddhistickej etiky. Chápu ju ako prirodzený a spravodlivý proces. Tak v nich môže karma vyvolávať zmysel pre osobnú zodpovednosť pri všetkom, čo robia. Keď som bol ešte dieťa, mala moja rodina obdivuhodného sluhu menom Ape Dordže a ten ma veľmi miloval.

Bol to skutočne svätý človek a nikdy v živote nikomu neublížil. Kedykoľvek som v detstve povedal alebo urobil niečo zlé, hneď jemne povedal: "Ách, to nebolo správne," a tak vo mne pestoval zmysel pre hlbokú všadeprítomnosť karmy a skoro automatický zvyk pretvárať svoje reakcie vždy, keď by vo mne mohla vzniknúť škodlivá myšlienka.

Je naozaj také ťažké vidieť karmu v činnosti? Nestačí sa hoci obzrieť späť na svoj život, aby sme jasne videli dôsledky niektorých svojich činov? Keď niekoho urazíme alebo mu ublížime, nevráti sa nám to späť? Nezanedhá to v nás horkú a temnú spomienku a tiež sebaznechutenia? Tieto spomienky a tento tieň sú karma. Naše zvyky a aj naše obavy sú dielom karmy, výsledkom konania, slov alebo myšlienok z minulosti. Keď skúmame svoje skutky a venujeme im ozajstnú pozornosť, vidíme, že je tu vzor, ktorý sa v našich činoch opakuje. Kedykoľvek konáme negatívne, vedie to k bolesti a trápeniu, kedykoľvek konáme pozitívne, nakoniec to končí šťastím.

## 6.5 Zodpovednosť

Hlboko na mňa zapôsobilo, ako správy o skúsenostiach so zdanlivou smrťou udivujúco veľmi presne potvrdzujú pravdu o karme. Jedným zo spoločných prvkov zážitkov pri zdanlivej smrti, ktorý vyvolal mnoho vzrušených myšlienok, je "panoramatický prehľad života". Ukazuje sa, že ľudia, ktorí zažili túto skúsenosť, nielenže do najživších podrobností prezerajú udalosti svojho života, ale môžu byť tiež svedkami najdetailnejších následkov toho, čo urobili. Skutočne prežívajú v plnom rozsahu následky svojich skutkov pre druhých a všetky city, ktoré v nich vyvolali, aj tie najznepokojujúcejšie a poburujúce.

Všetko v mojom živote predou mnou defilovalo - hanbil som sa za mnoho vecí, ktoré som zažil, pretože sa zdá, že som mal vtedy odlišné poznanie ...

Nielen to, čo som urobil, ale aj ako som ovplyvnil iných ľudí ... Zistil



som, že ani myšlienky sa nestrácajú.

Predo mnou plynul môj život ... dochádzalo k tomu, že som znova pociťoval každú emóciu, ktorú som kedy pocítil vo svojom živote. A moje oči ukazovali základy toho, ako tá emócia ovplyvnila môj život. ... čo až doteraz spôsobil môj život a ako ovplyvnil životy druhých ...

Sám som bol ľuďmi, ktorým som ublížil, a bol som aj tými, ktorým som pomohol cítiť sa dobre.

Bolo to úplné znovuprežívanie každej myšlienky, ktorá mi kedy prišla na myseľ, každého slova, ktoré som vyslovil a každého činu, ktorý som kedy vykonal. A navyše, následok každej myšlienky, slova a činu pre každého, kto kedy vstúpil do môjho okolia alebo oblasti vplyvu, či už som o ňom vedel alebo nie ... a tiež následok každej myšlienky, slova a činu pre rastliny, zvieratá, pôdu, stromy, vodu, vzduch a klímu.

Mám pocit, že by sme tieto svedectvá mali brať vážne. Pomôžu nám všetkým uvedomiť si naplno následky svojich skutkov, slov a myšlienok a budú nás nútiť, aby sme boli stále zodpovednejší. Všimol som si, že sa mnoho ľudí cíti skutočnosťou karmy ohrozených, lebo začínajú chápať, že z tohto prírodného zákona niet úniku. Sú takí, ktorí hlásajú úplné opovrhnutie karmou, ale kdesi hlboko vnútri majú o svojom vlastnom odmietaní vážne pochybnosti. Počas dňa prípadne aj konajú so smelým opovrhovaním všetkou morálkou a s umelou bezstarostnou sebadôverou, ale keď sú v noci sami, ich myseľ je často temná a znepokojená.

Tak Východ, ako aj Západ majú svoje charakteristické spôsoby, ako sa vyhýbať zodpovednosti, ktorá pramení z chápania karmy. Na Východe používajú ľudia karmu ako výhovorku, aby nemuseli niekomu podať pomocnú ruku a nech akokoľvek trpí, hovoria, že je to "jeho karma". V "slobodomyselnom" západnom svete robíme pravý opak. Západní ľudia, ktorí veria v karmu, bývajú prehnane "citliví" a "opatrní" a hovoria, že pomoc druhému môže byť vlastne zásahom do niečoho, čo si každý musí pretrpieť sám. Aká to výhovorka a zrada našej ľudskosti! Možno je práve také pravdepodobné, že je našou karmou nájsť cestu k pomoci. Poznám dost bohatých ľudí. Ich bohatstvo môže byť ich skazou, ak v nich podnieti ľahostajnosť a sebeckosť, ale môžu tiež, naopak, využiť príležitosť, ktorú im peniaze ponúkajú, aby pomáhali druhým a tým pomohli i sebe.

Nikdy nesmieme zabúdať, že práve v činoch, slovách a myšlienkach máme voľbu. A keď si zvolíme správnu cestu, môžeme urobiť koniec utrpeniu a príčinám utrpenia a pomôcť svojim pravým možnostiam, svojej buddhovskej prirodzenosti, aby sa

prebudila. Kým nebude táto buddhovská prirodzenosť celkom prebudená a my nebudeme zbavení svojej nevedomosti a nesplyneme s nesmrteľnou osvietenou myslou, neskoncujeme s kolobehom životov a smrtí. Ako nám hovorí učenie, ak neprevezmeme plnú zodpovednosť za seba v tomto živote, naše trápenia budú pokračovať nielen niekoľko, ale tisíce ďalších životov.

Práve toto triezve vedomie núti buddhistov k úvahe, že budúce životy sú dôležitejšie než súčasný život, pretože nás ich čaká omnoho viac. Táto dlhodobá vízia určuje spôsob ich života. Vedia, že keby sme obetovali pre tento život celú večnosť, bolo by to ako nezmyselné utratenie svojich celoživotných úspor za jediné napitie, bez ohľadu na následky.

Ak však naozaj rešpektujeme zákon karmy a prebúdžeme v sebe dobré srdce lásky a súcitu, ak očisťujeme prúd svojho vedomia a postupne v sebe prebúdžeme múdrosť prirodzenosti svojej mysle, stávame sa naozaj ľudskými bytosťami a nakoniec dosiahneme osvietenie.

Albert Einstein povedal:

Ľudská bytosť je časťou celku, ktorý sme nazvali vesmírom, časťou obmedzenou čo do priestoru a času. Zažíva sama seba, svoje myšlienky a pocity ako niečo oddelené od zvyšku - je to akýsi optický klam jej vedomia. Tento klam je pre nás určitým väzením, ktoré nás redukuje na naše osobné túžby a náklonnosti k niekoľkým najbližším jedincom. Našou úlohou musí byť oslobodenie sa z tohto väzenia tým, že rozšírime okruh svojho súcitu, aby zahŕňal všetky živé tvory a prírodu v celej jej kráse.

## 6.6 Reinkarnácia v Tibete

Tí, ktorí si osvoja zákon karmy a dosiahnu uvedomenie, môžu si zvoliť návrat, aby pomohli druhým. V Tibete začala tradícia uznávania takýchto inkarnácií, zvaných tulku, v trinástom storočí a pokračuje dodnes. Keď zomiera duchovne uvedomelý majster, môže zanechať presné údaje, kde sa znova narodí. Jeden z jeho najbližších žiakov alebo duchovných priateľov potom môže mať videnie alebo sen, ktorý predpovie jeho nasledovné znovuzrodenie. V niektorých prípadoch sa jeho predošlí žiaci obracajú na majstra známeho a uctievaného pre schopnosť rozpoznávať prevtelencov tulku a tento majster má potom napríklad sen alebo videnie, ktoré mu umožní usmerniť jeho vyhľadanie. Keď je dieťa nájdené, ten istý majster ho preverí.

Pravým účelom tejto tradície je zaistiť, aby sa nestratila múdra pamäť duchovne uvedomelých majstrov. Najdôležitejším rysom života takejto inkarnácie

je, že sa v priebehu výcviku prebúda jej pôvodná prirodzenosť - pamäť múdrosti, ktorú inkarnácia zdedila - to je pravý znak jej hodnovernosti. Napríklad dalajláma priznáva, že bol už v útlom veku schopný bez veľkých ťažkostí pochopiť časti buddhistickej filozofie a učenia, ktoré je ťažké pochopiť a ktoré je možné normálne zvládnuť až po rokoch.

Výchove tulku sa venuje veľká starostlivosť. Ešte než začne ich výcvik, doporučuje sa ich rodičom, aby sa o nich zvlášť starali. Ich výcvik je omnoho prísnejší a intenzívnejší než u obyčajných mníchov, lebo sa od nich aj oveľa viac očakáva.

Niekedy sa rozpomätajú na svoje minulé životy, alebo prejavia pozoruhodné schopnosti. Ako hovorí dalajláma: "Pre malé deti, ktoré sú reinkarnáciami je bežné, že sa rozpomätajú na predmety a ľudí zo svojich minulých životov. Niektorí vedia aj recitovať spisy, ktoré ich ešte nikto neučil." Niektoré inkarnácie potrebujú menej cvičenia alebo štúdia než ostatné. To bol aj prípad môjho vlastného majstra Džamjang Khjenceho.

Keď bol môj majster mladý, mal veľmi náročného učiteľa. Musel s ním žiť v jeho pustovni v horách. Jedného rána odišiel učiteľ do susednej dediny, aby tam vykonal obrad za niekoho, kto práve zomrel. Pred odchodom dal môjmu majstrovi knihu s názvom "Spev mien Maňdžuśrího", veľmi ťažký text, dlhý asi päťdesiat strán, ktorý sa žiak normálne učí celé dva mesiace. Pri odchode mu povedal: "Nauč sa to do večera naspamäť!" Mladý Khjence bol ako všetky ostatné deti a len čo učiteľ odišiel, začal sa hrať. Hral sa a hral, až jeho susedov brala úzkosť.

Dohovárali mu: "Začni sa už radšej učiť lebo budeš bitý!" Vedeli, aký je jeho učiteľ prísny a prchký. Ani potom im nevenoval pozornosť a pokračoval v hre. Až pred západom slnka, keď vedel, že sa už jeho učiteľ vráti, prečítal si raz celý text. Keď prišiel domov jeho učiteľ a skúšal ho, dokázal bezchybne zarecitovať naspamäť celé dielo.

Obyčajne by nedal dieťaťu takú úlohu žiadny rozumne mysliaci majster. V hĺbke svojho srdca však vedel, že Khjence je inkarnáciou Maňdžuśrího, buddhu múdrosti, a bolo to skoro, akoby ho lákal, aby sa "prezradil". Dieťa samé, tým, že prijalo takú ťažkú úlohu, mlčky priznalo, kto je. Neskôr napísal Khjence vo svojom životopise, že aj keď to jeho učiteľ nedal najavo, urobilo to na neho veľmi silný a nezabudnuteľný dojem.

Čo v tulku pokračuje? Je tulku presne tá istá osoba ako postava, ktorú reinkarnuje? Je, aj nie je. Jeho motivácia a oddanosť pomáhať druhým sú tie isté, ale v skutočnosti to nie je tá istá osoba. To, čo pokračuje zo života do

života, je požehnanie, to, čomu kresťania hovoria "milosť". Toto prenášanie požehnaní či milosti je presne zladené a prispôsobené každej ďalšej dobe a inkarnácia sa javí ako svojím spôsobom potenciálne najviac vyhovujúca karme ľudí tejto doby, aby im mohla čo najdokonalejšie pomáhať.

Asi najpôsobivejším príkladom bohatstva, účinnosti a jemnosti tohto systému je Dalajláma. Je buddhistami uctievaný ako inkarnácia Avalókitéšvaru, buddhu nekonečného súcitu. Dalajláma, ktorý bol v Tibete vychovávaný ako jeho božský vládca, dostal všetok tradičný výcvik a výuku vo veľkých naukách všetkých smerov a stal sa jedným z najväčších žijúcich majstrov tibetskej tradície. Celý svet ho pritom pozná ako človeka priameho, prostého, s veľmi praktickými názormi. Dalajláma sa živo zaujíma o všetky oblasti súčasnej fyziky, neurobiológie, psychológie a politiky a jeho názory a posolstvá prijímajú nielen buddhisti, ale aj ľudia rôznych presvedčení všade na svete. Jeho oddanosť nenásiliu v dlhom zápase tibetského ľudu za nezávislosť na Číňanoch mu priniesla v roku 1989 Nobelovu cenu mieru. V tomto zvlášť násilnom období inšpiroval jeho príklad ľudí v ich snahách o slobodu vo všetkých častiach zeme. Dalajláma sa stal jedným z najväčších hovorcov za zachovanie životného prostredia a neúnavne sa snaží vyburcovať svojich spoluobyvateľov sveta proti nebezpečenstvu sebeckej materialistickej filozofie. Všade si ho vážia intelektuáli a vodcovia a pritom som poznal stovky celkom obyčajných ľudí rôzneho druhu a národností, ktorých životy zmenila krása, humor a radosť jeho posvätnéj osobnosti. Verím, že dalajláma nie je ničím menším než tvárou súcitého buddhu obrátenou čelom k vojne rozorvanému a hlboko ohrozenému ľudstvu, inkarnáciou Avalókitéšvaru nielen pre Tibet a nielen pre buddhistov, ale pre celý svet, ktorý, ako doteraz nikdy, potrebuje liečivý súcit a príklad úplnej oddanosti mieru.

Pre Západ môže byť prekvapujúce, koľko inkarnácií už bolo v Tibete, aj to, že väčšina z nich boli veľkí učitelia, učitelia, spisovatelia, mystici a svätci, ktorí významne prispeli k učeniu buddhizmu a súčasne prospeli spoločnosti. V dejinách Tibetu hrali vždy ústrednú rolu. Verím, že tento proces inkarnácie sa neobmedzuje len na Tibet, ale môže sa vyskytovať vo všetkých krajinách a vo všetkých dobách. V celých dejinách sa objavujú postavy geniálnych umelcov, ľudí obdarených duchovnou silou a humanistickým videním, ktorí pomohli ľudskému pokoleniu postúpiť vpred. Mám na mysli Gándiho, Einsteina, Abrahama Lincolna, Matku Terezu, Shakespeara, svätého Františka, Beethovena, Michelangela, ... Keď Tibeťania počujú o takýchto ľuďoch, okamžite hovoria, že sú to bodhisattovia. A kedykoľvek o nich počujem ja, o ich dielach a myšlienkach, dojíma ma majestátnosť obrovského vývojového procesu buddhov a majstrov, ktorí prichádzajú, aby oslobodili bytosti a zlepšili svet.

---

{1} Niektorí buddhológovia dávajú prednosť pojmu "znovuzrodenie" pred slovom "reinkarnácia", ktoré podľa ich dojmu, predpokladá pojem "duše", ktorá sa inkarnuje, a preto sa pre buddhizmus nehodí.

{2} Je zaujímavé, že Mozart sa v jednom dopise otcovi zmieňuje o smrti ako o "pravom stave šťastia". "V noci", píše, "nikdy si neľahnem na lôžko bez pomyslenia, že sa napríklad, hoci som mladý, nedožijem budúceho dňa, a predsa nemôže nikto z mojich známych tvrdiť, že som v styku s nimi tvrdohlavý alebo zamračený - a za tento zdroj šťastia ďakujem Stvoriteľovi každý deň a z celého srdca prajem to isté svojim blížnym."

## 7. Bardá a iné skutočnosti

"Bardo" je tibetské slovo, ktoré znamená jednoducho "prechod" alebo medzeru medzi dokončením jednej situácie a nástupom inej. "Bar" znamená "medzi" a "do" "zavesený" alebo "hodený". Bardo je slovo, ktorému získala slávu popularita Tibetskej knihy mŕtvych. Od svojho prvého prekladu do angličtiny v roku 1927 vzbudzuje táto kniha ohromný záujem psychológov a filozofov na Západe a predali sa jej už milióny výtlačkov.

Názov Tibetská kniha mŕtvych razil jej prekladateľ, americký vedec W. Y. Evans-Wentz, názov podobný slávnej (a rovnako nesprávne nazvanej) Egyptskej knihe mŕtvych. Skutočný názov knihy je "Bardo thödol čhenmo", čo znamená "Veľké vyslobodenie v barde počúvaním". Učenie o barde je nesmierne starobylé a nachádzame ho v dielach, ktorým sa hovorí dzogčhenové tantry. Rodokmeň týchto učení sa tiahne späť do minulosti, pred ľudských majstrov, až k Prvotnému bBuddhovi (ktorému sa v sanskrte hovorí Samantabhadra a v tibetčine Küntuzangpo) predstavujúcemu absolútnu, holú, oblohe podobnú, prvotnú čistú prirodzenosť mysle. Ale Bardo thödol čhenmo samo je súčasťou veľkého cyklu učení, odovzdaných majstrom Padmasambhavom a odhalených v štrnástom storočí tibetským vizionárom Karmalingpom.

Veľké vyslobodenie v barde počúvaním, čiže Tibetská kniha mŕtvych, je jedinečná kniha poznania. Je to akoby sprievodca alebo cestopis po posmrtnom stave, určený na to, aby ho čítal majster alebo duchovný priateľ, keď niekto zomiera alebo po niečej smrti. V Tibete sa hovorí, že existuje "päť metód dosiahnutia osvietenia bez meditácie": videním veľkého majstra alebo posvätného predmetu, nosením zvlášť požehnaných zobrazení mandál s posvätnými mantrami, pitím posvätných nektárov posvätených majstrami zvlášť intenzívnymi cvičeniami, pamätaním si prenosu vedomia - phowy - v okamihu smrti a napokon počutím určitých hlbokých učení, ako je Veľké vyslobodenie v barde počúvaním.

Tibetská kniha mŕtvych je určená duchovne praktikujuúcim alebo tým, ktorí sú dobre oboznámení s jej učením. Preniknúť do nej je pre moderného čitateľa veľmi ťažké a dielo vyvoláva množstvo otázok, ktoré jednoducho nie je možné zodpovedať bez určitej znalosti tradície, ktorá toto učenie zrodila. Je to predovšetkým preto, že knihu nie je možné plne pochopiť a používať bez znalosti nepísaných ústnych pokynov, ktoré odovzdáva majster žiakovi a ktoré sú kľúčom pre ich vykonávanie.

V tejto knihe preto vysvetľujem učenie, s ktorým sa Západ zoznámil prostredníctvom Tibetskej knihy mŕtvych, omnoho obširnejšie a v širších súvislostiach.

## 7.1 Bardá

Vďaka popularite Tibetskej knihy mŕtvych, spájajú obvykle ľudia slovo bardo so smrťou. Je pravda, že sa používa medzi Tibeťanmi v každodennej reči pre prechodový stav medzi smrťou a znovuzrodením, ale má omnoho širší a hlbší význam. Práve v učení o barde môžeme asi lepšie než kdekoľvek inde vidieť, aká hlboká a všeobsiahla je znalosť buddhov o živote a smrti a ako naozaj neoddeliteľné je to, čomu hovoríme "život", od toho, čo voláme "smrťou", ak ich jasne vidíme a chápeme z perpektívy osvietenia.

Celú svoju existenciu môžeme rozdeliť na štyri skutočnosti: život, umieranie a smrť, posmrtný stav a znovuzrodenie.

Toto sú potom štyri bardá:

"prirodzené" bardo tohto života,  
"bolestné" bardo umierania,  
"žiarivé" bardo dharmaty,  
"karmické" bardo vznikania.

1. Prirodzené bardo tohto života pokrýva celé obdobie medzi narodením a smrťou. Podľa nášho súčasného stavu poznania sa môže zdať niečím viac než len bardom, prechodom. Ale ak sa nad ním zamyslíme, objasní sa nám, že doba, ktorú strávime v tomto živote je, v porovnaní s obrovskou dĺžkou a trvaním našej karmickej histórie, v skutočnosti relatívne krátka. Učenie nám dôrazne hovorí, že bardo tohto života je jediným a preto najlepším časom k príprave na smrť a to tak, že sa dôkladne oboznámime s učením a stabilizujúcim cvičením.

2. Bolestné bardo umierania trvá od začiatku procesu umierania až do ustania toho, čo je známe ako "vnútorný dych". Vrcholí potom úsvitom prirodzenosti mysle

v okamihu smrti, ktorý voláme "Základným svetlom".

3. Žiarivé bardo dharmaty zahŕňa posmrtnú skúsenosť žiary prirodzenosti mysle, "Jasné svetlo", ktoré sa prejavuje ako zvuk, farba a svetlo.

4. Karmické bardo vznikanie je to, čomu všeobecne hovoríme bardo alebo prechodový stav, ktorý trvá až do okamihu ďalšieho zrodu.

Každé z týchto bárd odlišuje a určuje to, že všetky sú medzerami alebo obdobiami, v ktorých nám je obzvlášť ponúkaná možnosť prebudenia. Príležitosti k oslobodeniu sa ponúkajú stále a neprerušovane po celý život a smrť, a učenie o bardách je kľúčom alebo nástrojom, ktorý nám umožňuje ich odhaľovať a rozoznávať a maximálne ich využiť.

## 7.2 Neistota a príležitosť

Jednou z hlavných charakteristík bárd je, že sú obdobiami hlbokkej neistoty. Vezmite si tento život ako základný príklad. Čím neusporiadanejší je svet okolo nás, tým zlomkovitejší je náš život. Odlúčení sami od seba a bez kontaktu so sebou sme plní úzkosti, nerozhodní, nepokojní a často aj paranoidní. Každá drobná kríza dokáže prepichnúť balón stratégie, za ktorý sa uchylujeme. Jediný moment paniky nám ukazuje, aké neisté a nestále všetko je. Žiť v modernom svete znamená žiť v čomsi, čo je zreteľne oblasťou barda. Netreba ani zomrieť, aby to človek zažil.

Táto neistota, ktorá už teraz všetkým preniká, stáva sa ešte intenzívnejšou a je ešte viac zdôraznená, keď zomrieme a kedy, ako nám hovoria majstri, je naša jasnosť alebo zmätenosť "znásobená siedmimi".

Každý kto sa poctivo pozrie na život vidí, že žijeme v stálom napätí a dvojakosti. Naša myseľ sa stále presúva zo zmätku a do zmätku, z jasnosti a do jasnosti. Keby sme boli zmätení stále, mohlo by to aspoň prispievať k nejakej jasnosti. Naozaj nevyspytateľné na živote je to, že môžeme byť niekedy napriek našej zmätenosti aj skutočne múdri! To nám ukazuje, čo je bardo: neustále znervózňujúce kmitanie medzi jasnosťou a zmätením, zmätkom a vhl'adom, istotou a neistotou, zdravým rozumom a šílenstvom. Tak ako sme teraz, vznikajú v našej mysli múdrosť a zmätenosť súčasne, čiže ako hovoríme "spoločne sa vynárajú". To znamená, že musíme čeliť neustálemu stavu voľby medzi oboma a že všetko závisí na tom, čo si zvolíme.

Táto neustála neistota môže spôsobiť, že nám všetko pripadá pusté a skoro beznádejné. Ale ak sa na to pozriete hlbšie, uvidíte, že sama povaha tohto stavu

vytvára medzery, v ktorých neustále rozkvitajú veľké šance a príležitosti k premene - pokiaľ ich však dokážeme postrehnúť a chopiť sa ich.

Pretože život nie je nič iné než neustále kolísanie medzi životom, smrťou a prechodmi, naskytajú sa nám bardické skúsenosti stále a sú základnou súčasťou nášho psychického vybavenia. Normálne však, keď naša myseľ prechádza z jednej takzvanej "pevnej" situácie do druhej, nie sme si vôbec vedomí bárd a ich medzier a navyknuto ignorujeme prechody, ku ktorým vždy dochádza. Len učenie nám môže pomôcť pochopiť, že každý moment našej skúsenosti je vlastne bardom, pretože každá myšlienka a každá emócia vzniká z podstaty mysle a opäť v nej zaniká. Učenie nám pomáha uvedomiť si, že hlavne v okamihoch silných zmien a prechodov má príležitosť sa prejaviť prvotná, jasnej oblohe podobná prirodzenosť našej mysle.

Uvediem príklad: Predstavte si, že sa jedného dňa vrátite z práce domov a zistíte, že vaše dvere sú vyrazené z pántov. Boli ste okradnutí. Vojdete dovnútra a vidíte, že všetko čo ste vlastnili je preč. Na okamih vás ochromí otras a vo svojom zúfalstve sa horúčkovito snažíte vybaviť si v duchu o čo ste prišli. Napadne vás: Stratil som všetko. Potom vaša nepokojná, vzrušená myseľ otupie a myšlienky začnú opadávať. A potom je zrazu hlboký klud, skoro zážitok blaha. Žiadny ďalší boj, žiadne ďalšie snaženie, pretože oboje je beznádejné. Teraz sa jednoducho musíte už len vzdať - nemáte inú voľbu.

Takže v jednom okamihu ste stratili niečo vzácne a potom hneď v ďalšom okamihu zisťujete, že sa vaša myseľ upokojila do stavu hlbokého mieru. Ak dôjde k takejto skúsenosti, neponáhľajte sa hneď s nájdením riešenia. Zostaňte chvíľu v pokojnom stave. Dovoľte mu, aby bol medzerou. A ak v tej medzere naozaj spočiniete a zadívate sa do svojej mysle, zazriete záblesk nesmrteľnej prirodzenosti osvietenej mysle.

Čím hlbšia je naša vnímavosť a čím ostrejšia naša bdelosť voči úžasným príležitostiam k radikálnemu vhl'adu, ktoré nám ponúkajú podobné medzery a prechody v živote, tým lepšie na ne budeme vnútorne pripravení, až sa neporovnateľne mocnejšie a neovládateľne objavia v okamihu smrti. To je nesmierne dôležité, pretože učenie o barde nám hovorí, že sú okamihy, keď je myseľ omnoho voľnejšia než zvyčajne, okamihy omnoho mocnejšie než ostatné, ktoré v sebe nesú omnoho silnejší karmický náboj a následky. Vrcholný medzi nimi je moment smrti, lebo v tomto okamihu nechávame za sebou svoje telo a je nám ponúknutá najväčšia možná príležitosť k oslobodeniu.

Nech je naše duchovné majstrovstvo akokoľvek dokonalé, sme obmedzení svojím telom a jeho karmou. Ale s fyzickým uvoľnením v smrti prichádza najbáječnejšia



príležitosť splniť všetko o čo sme usilovali vo svojich cvičeniach a vo svojom živote. Aj v prípade takého vrcholného majstra akým bol Buddha, ktorý dosiahol najvyššie uvedomenie, svetlo najvyššie vyslobodenie, zvané parinirvána, až pri smrti. Preto podľa tibetskej tradície neslávim narodeniny majstrov, ale výročia ich smrti, okamih ich konečného osvietenia.

Ako dieťa a ešte dlhé roky potom som v Tibete slýchaval jednu správu za druhou o veľkých majstroch duchovných cvičení a dokonca aj o zdanlivo obyčajných jogínoch a laikoch, ktorí zomreli ohromujúcim a dramatickým spôsobom. Len v najposlednejšom okamihu vyjavili hĺbku svojho uvedomenia a silu učenia, ktorého stelesnením sa stali. V Tibete majstri nevystavovali svoju duchovnú realizáciu na obdiv. Aj keď mali nesmierne psychické sily, takmer vždy si ich nechávali pre seba. Tak to doporučuje naša tradícia. Praví majstri nikdy, pri žiadnej príležitosti nepoužívali svoje sily k sebaopovyšovaniu. Používajú ich len keď vedia, že to prinesie skutočný úžitok ostatným, alebo za zvláštnych okolností a vo zvláštnom prostredí, keď môžu niekoľkým svojim najbližším žiakom dovoliť, aby sa stali svedkami ich prejavenia.

Dzogchenové tantry, starobylé učenie, z ktorého pochádzajú bardové pokyny, hovoria o mýtickom vtákovi garudovi, ktorý sa narodil už celkom dorastený. Obraz je symbolom našej prvotnej prirodzenosti, ktorá je úplne dokonalá. Kuraťu garudovi narástlo všetko perie na krídlach už vo vajci, ale kým nie je vajce vysedené, nemôže lietať. Až keď škrupina praskne, vyrazí vták vysoko k oblohe. Podobne, ako nám hovoria majstri, sú aj buddhovské vlastnosti zahalené telom a len čo je telo odhodené, objavia sa v celej svojej žiarivosti.

Dôvodom, prečo je okamih smrti taký obdarený príležitosťou je to, že práve vtedy sa nádherne prejaví základná prirodzenosť mysle, Základné alebo Jasné svetlo. Ak dokážeme v tomto kritickom okamihu rozoznať Základné svetlo, dosiahneme, podľa učenia, oslobodenie. To však nie je možné, ak sa už v priebehu svojho života dôkladne neoboznámite s prirodzenosťou mysle duchovným cvičením.

Preto tiež naša tradícia dosť prekvapivo hovorí, že človek, ktorý je v okamihu smrti oslobodený, je považovaný za oslobodeného v tomto živote a nie v jednom z posmrtných bárd. To preto, že k dôležitému poznaniu Jasného svetla dospel už v tomto živote.

### 7.3 Iné skutočnosti

Povedal som, že bardá sú príležitosti, ale čo presne majú bardá v sebe, čo nám umožňuje chopiť sa možností, ktoré nám ponúkajú? Odpoveď je jednoduchá - všetky sú rôznymi stavmi a rôznymi skutočnosťami mysle.

Pri buddhistickom výcviku sa meditáciou pripravujeme na presné odhalenie rôznych navzájom závislých aspektov mysle a na vhodný vstup do rôznych úrovní vedomia. Medzi stavmi barda a úrovňami vedomia, ktoré prežívame v kolobehu životov a smrtí, je zreteľný a presný vzťah. Ako tak postupujeme od jedného barda k druhému, v živote aj v smrti, dochádza k zodpovedajúcim zmenám vedomia, s ktorými sa môžeme dôverne zoznámiť vďaka duchovným cvičeniam a nakoniec dospieť až k ich úplnému pochopeniu.

Pretože proces, ktorým sa bardá rozvíjajú, je zakorenený v hĺbke mysle, prejavuje sa aj v živote na mnohých úrovniach. Existuje napríklad živá zhoda medzi stupňami jemnohmotnosti vedomia, ktorými prechádzame v spánku a vo sne a troma bardami spojenými so smrťou:

- Zaspávanie sa podobá bardu umierania, kedy sa elementy a procesy myslenia rozplývajú a vedú k zážitku Základného svetla.
- Snívanie sa podobá bardu vznikaní, prechodovému stavu, v ktorom máte jasnozrivé a vysoko mobilné "duševné telo", ktoré prechádza všetkými druhmi zážitkov. Aj v snovom stave máme podobný druh tela, snové telo, ktoré prežíva všetky zážitky snového života.
- Medzi bardom umierania a bardom vznikaní je veľmi zvláštny stav Jasného svetla, zvaný, ako som už povedal, "bardo dharmaty". To je skúsenosť, ktorú máva každý, ale je veľmi málo tých, ktorí si ju vôbec všimnú, toľko aby ju v úplnosti prežili, pretože ju rozozná len skúsený praktik duchovných cvičení. Toto bardo dharmaty zodpovedá dobe od upadnutia do spánku do chvíle, kým začnú sny.

Bardá smrti sú však omnoho hlbšie stavy vedomia a sú to omnoho silnejšie momenty než stavy v spánku a snívaní, ale ich relatívna úroveň jemnohmotnosti zodpovedá druhu väzieb a paralel medzi rôznymi úrovňami vedomia a naznačuje ich.

Majstri často používajú práve toto prirovnanie, aby naznačili, aké ťažké je uchovať si vedomie v bardických stavoch. Koľkí z nás si uvedomujeme zmeny vo vedomí keď zaspávame? Alebo v okamihu spánku kým začne sen? Koľkí z nás sú si pri snení vôbec vedomí toho, že snívajú? Predstavte si teda, aké ťažké bude zachovať si vedomie vo víre bard smrti.

To, ako sa vodí vašej mysli v stave spánku a sna naznačuje, ako sa jej bude vodiť v zodpovedajúcich stavoch barda - napríklad to, akým spôsobom reagujete na sny, nočné mory a ťažkosti teraz naznačuje, ako asi budete reagovať až zomriete.

Preto hrá takú významnú rolu v príprave na smrť joga spánku a sna. Skutočný praktik duchovných cvičení sa snaží zachovať si neopadávajúce a neprerušené vedomie prirodzenosti mysle vo dne v noci, a tak priamo využívať rozličné fázy spánku a sna k poznaniu a dôkladnému zoznámeniu sa s tým, čo sa bude diať v bardách v čase umierania a po smrti.

Zisťujeme, že v prirodzenom bardo tohto života sú často obsiahnuté dve ďalšie bardá - bardo spánku a sna a bardo meditácie. Meditácia je cvičením dennej doby a joga spánku a sna cvičením nočným. Tradícia, ku ktorej patrí Tibetská kniha mŕtvych, pripája tieto dve bardá ku štyrom už spomínaným bardám, takže vzniká rad šiestich bárd.

#### 7.4 Život a smrť na dlani ruky

Každé bardo má svoj vlastný jedinečný súbor pokynov a meditačných cvičení, zameraných presne na tieto skutočnosti a príslušné stavy mysle. Práve tým nám duchovné cvičenia a príprava, určené pre každý zo stavov barda, umožňujú využiť ich a ich príležitosti k oslobodeniu čo najplnšie. Základným bodom pochopenia bárd je toto: Nácviť týchto praktík skutočne umožňuje uvedomiť si tieto stavy mysle kým sme ešte nažive. Môžeme ich skutočne zažívať kým sme ešte tu.

Tento druh úplného zvládnutia rôznych rozmerov mysle môže západnému človeku pripadať na pochopenie veľmi ťažký, ale rozhodne nie je nemožné ho dosiahnuť.

Kunu Lama Tändzin Gjälchän bol dokonalý majster, ktorý pôvodne pochádzal z himalájskej oblasti severnej Indie. V mladosti stretol v Sikkime lámu, ktorý mu poradil, aby išiel študovať buddhizmus do Tibetu, kde sa učil u niektorých najväčších lámov, vrátane môjho majstra Džamjang Khjenceho. Znalosť sanskrtu získavala Kunu Lamovi rešpekt a otvárala mu mnohé dvere. Majstri boli ochotní ho učiť v nádeji, že odnesie tieto učenia naspäť do Indie, aby ich odovzdával ďalej tam, kde už, ako vedeli, skoro vymreli. Za svojho pobytu v Tibete dosiahol Kunu Lama neobyčajnú učenosť a plné poznanie. Nakoniec sa vrátil do Indie, kde žil ako pravý askét. Keď sme s mojím majstrom išli po odchode z Tibetu do Indie na púť, hľadali sme ho vo Váránasi na všetkých možných miestach. Nakoniec sme ho našli v hinduistickom chráme. Nikto nevedel kto to je, ba ani to, že je buddhistom, a už vôbec nie, že je majstrom. Poznali ho ako jemného jogína svätej povahy a dávali mu jedlo.

Kedykoľvek si naňho spomeniem, vždy mi na myseľ príde rovnaká úvaha:

"Taký asi musel byť svätý František z Assisi."

Keď tibetskí mnísi a lámovia prišli prvý raz do exilu, bol Kunu Lama vybratý,

aby ich učil gramatiku a sanskrt v škole, ktorú založil dalajláma. Mnoho učeních lámov tam chodilo a učilo sa u neho a všetci ho považovali za výborného učiteľa jazyka. Ale potom mu jedného dňa ktosi náhodou položil otázku, týkajúcu sa Buddhovho učenia. Odpoveď, ktorú dostal, bola nesmierne hlboká. A tak mu kládli ďalšie otázky a zistili, že pozná odpoveď na všetko, na čo sa ho spýtajú.

Dokázal dokonca vysvetliť akékoľvek učenie, na ktoré sa ho pýtali. Preto sa jeho sláva rýchlo rozšírila doďaleka a zakrátko vyučoval príslušníkov každej z rôznych škôl ich vlastné, jedinečné tradície.

Dalajláma si ho potom vzal za svojho duchovného radcu. Videl v Kunu Lamovi inšpiráciu svojho učenia a praxe súcitu. Bol naozaj živým príkladom súcitu. Ale ani keď už bol dobre známy, nijako sa nezmenil. Stále nosil ten istý jednoduchý starý odev a žil v jedinej malej miestnosti. Keď niekto prišiel a ponúkol mu dar, venoval ho svojmu ďalšiemu návštevníkovi. A keď mu niekto navaril, zjedol to, keď nie, obišiel sa bez jedla.

Jedného dňa prišiel Kunu Lamu navštíviť jeden majster, ktorého dobre poznám, aby mu položil niekoľko otázok o bardách. Tento majster bol profesor, výborne zbehlý v tradícii Tibetskej knihy mŕtvych a skúsený v cvičeniach s ňou spojených. Rozprával, ako položil svoje otázky a potom očarene počúval Lamove odpovede. Nič také vraj ešte nikdy nepočul. Keď Kunu Lama popisoval bardá, bolo to také živé a presné, akoby niekomu dával inštrukcie kadiaľ má ísť na Kensington High Street, do Ústredného parku alebo na Champs Elysées. Akoby tam skutočne bol.

Kunu Lama popisoval bardá priamo zo svojej vlastnej skúsenosti. Majster duchovných cvičení jeho kalibru už precestoval všetky rôzne dimenzie skutočnosti. A pretože bardové stavy sú všetky obsiahnuté v našej myslí, je možné ich bardovým cvičením odhaliť a oslobodiť.

Tieto učenia pochádzajú z múdrej mysle buddhov, ktorí dokážu vidieť život a smrť akoby pozerali na dlaň svojej ruky.

Aj my sme buddhovia. Preto ak dokážeme cvičiť bardá v tomto živote a prenikať stále hlbšie do prirodzenosti svojej mysle, môžeme odhaliť toto poznanie barda a pravda týchto učení sa pred nami sama otvorí. Preto je prirodzené bardo tohto života nanajvyššie dôležité. Práve tu a teraz sa odohráva celá príprava na všetky bardá. Bolo povedané: "Najvyššia cesta prípravy je teraz - dosiahnuť osvietenie v tomto živote."

## **8. Tento život: prirodzené bardo**

Preskúmame prvé zo štyroch bárd, prirodzené bardo tohto života, so všetkými jeho mnohými dôsledkami. Potom postúpime v príslušnom čase a poradí k preskúmaniu ostatných troch bárd. Prirodzené bardo tohto života sa rozprestiera v celom našom živote medzi narodením a smrťou. Jeho učenie nám objasňuje, prečo je toto bardo takou vzácnou príležitosťou, čo to skutočne znamená byť ľudskou bytosťou a čo je tou najdôležitejšou a jedinou podstatnou vecou, ktorú máme s darom ľudského života robiť.

Majstri hovoria, že existuje aspekt našej mysle, ktorý je jej základňou, stav nazývaný "základ obyčajnej mysle". Longchenpa, popredný tibetský majster 14. storočia, ho popisuje takto: "Je to neosvietený a neutrálny stav, ktorý patrí do kategórie mysle a duševných udalostí a je základom všetkej karmy a "stopom" sansáry a nirvány." Zastáva funkciu skladu, v ktorom sú ako semená uskladnené všetky odtlačky minulých skutkov spôsobené našimi zápornými emóciami. Keď nastanú vhodné podmienky, vyklíčia a prejavia sa ako okolnosti a situácie v našom živote.

Predstavte si, že tento základ obyčajnej mysle je ako banka, v ktorej je vo forme odtlačkov a návykových sklonov uložená karma. Ak máme vo zvyku myslieť určitým spôsobom, či už pozitívnym alebo negatívnym, spustí to tieto sklony a ľahko ich to vyprovokuje. K tomu potom dochádza stále znova. Neustálym opakovaním sa naše sklony a zvyky stále viac upevňujú a pokračujú neustále ďalej a naberajú na sile, aj keď spíme. Takto určujú náš život, našu smrť a naše znovuzrodenie. Často sa pýtame: "Aký budem až zomriem?" Odpoveď na to znie, že ak sa nezmeníme, budeme v okamihu smrti takí, v akom stave mysle sme teraz, nech už sme človekom akéhokoľvek druhu. Preto je také absolútne dôležité využiť čas tohto života k očisteniu prúdu svojho myslenia, a tým aj svojej základnej bytosti a charakteru, kým je to ešte možné - než bude neskoro.

## 8.1 Karmické videnie

Ako to, že sme prišli na svet ako ľudské bytosti? Všetky bytosti, ktoré majú podobnú karmu, budú mať aj spoločné videnie okolitého sveta a tento súbor vnemov, ktorý zdieľajú, sa volá "karmické videnie". Táto tesná korešpondencia medzi našou karmou a druhom prostredia v ktorom sa nachádzame tiež vysvetľuje, ako vznikajú rôzne formy: napríklad vy a ja sme ľudské bytosti vďaka spoločnej základnej karme, ktorú zdieľame. Ale v rámci tohto ľudského prostredia má každý z nás svoju vlastnú individuálnu karmu. Rodíme sa v rôznych krajinách, mestách alebo rodinách, každý z nás má rôznu výchovu, vzdelanie, vplyvy a vieru a všetku túto podmienenosť zahŕňa karma. Každý z nás je zložitým súhrnom zvykov a minulých skutkov, preto môžeme vidieť veci len svojím vlastným, jedinečným

osobným spôsobom. Ľudské bytosti vyzerajú dosť rovnako, ale vnímajú veci úplne odlišne a každý z nás žije vo svojom vlastnom jedinečnom a oddelenom individuálnom svete. Ako hovorí Kalu rinpoče:

Keď sto ľudí spí a sníva, každý z nich zažíva vo svojom sne odlišný svet.

O každom z týchto snov je možné povedať že je pravdivý, ale bolo by nezmyselné tvrdiť, že len sen jednej osoby je pravý svet a všetky ostatné sú výmyslami. Pre každého pozorovateľa existuje pravda podľa karmických šablón podmieňujúcich jeho vnemy.

## 8.2 Šesť oblastí

Naša ľudská existencia nie je jediným druhom karmického videnia. Buddhismus rozoznáva šesť oblastí existencie: bohov, polobohov, ľudí, zvierat, hladných duchov a pekla. Každá z nich je výsledkom jednej zo šiestich hlavných záporných emócií: pýchy, závidi, túžby, nevedomosti, chamtivosti a hnevu.

Existujú skutočne tieto oblasti aj navonok? Je možné, že existujú mimo dosah vnímania nášho karmického videnia. Nikdy nezabúdajme na jedno: Čo vidíme je len to, čo nám dovoľuje vidieť naše karmické videnie a nič viac. Práve tak, ako si môžeme v súčasnom neočistenom a nevyvinutom stave svojho vnímania uvedomovať len tento vesmír, môže hmyz vidieť v jednom z našich prstov celú krajinu. Sme takí opovážliví, že veríme len tomu "čo je vidieť". Ale veľkí buddhistickí učitelia hovoria o nespočetných svetoch v rôznych dimenziách - môže dokonca existovať mnoho svetov podobných nášmu alebo rovnakých ako on - aj niektorí moderní astrofyzici rozvinuli teórie o existencii paralelných vesmírov. Ako teda môžeme s určitosťou tvrdiť, čo existuje alebo neexistuje za hranicami nášho obmedzeného videnia?

Keď sa pozrieme na svet okolo seba a do svojej vlastnej mysle, vidíme, že tých šesť oblastí rozhodne existuje. Existujú tak, ako nevedomky dovoľujeme svojim negatívnym emóciám premietat' a vytvárať okolo nás celé oblasti a určovať štýl, formu a kontext nášho života v týchto oblastiach. A existujú aj vnútorne, ako rôzne semená a tendencie rôznych záporných emócií v rámci nášho psychického systému, vždy pripravené vyklíčiť a vyrásť, v závislosti na tom, čo ich ovplyvňuje a aký spôsob života si volíme.

Pozrime sa, ako sa niektoré z týchto oblastí premietajú do sveta okolo nás a kryštalizujú v ňom. Napríklad, hlavným rysom oblasti bohov je, že je bez utrpení, že je oblasťou nemennej krásy a zmyslového vzrušenia. Predstavte si bohov - urastených svetlovlasých surferov leňošiach na plážach a v záhradách

zaliatych jasným slnečným svitom, počúvajúcich hudbu ktorú si vyberú, opitých všetkými druhmi stimulantov, opájajúcich sa meditovaním, jogou, kulturistikou a rôznymi spôsobmi sebazdokonaľovania, ale nikdy nenamáhajúcich svoj mozog, nikdy nečeliacich žiadnej zložitej alebo bolestnej situácii, nikdy si neuvedomujúcich svoju pravú prirodzenosť a takých umŕtvených, že si nikdy ani nevšimnú, v akých podmienkach sa nachádzajú.

Ak vám pripomínajú oblasti bohov niektoré časti Kalifornie a Austrálie, môžete vidieť, ako sa oblasť polobohov odohráva každý deň napríklad v intrigách a súperení Wall Streetu alebo na chodbách Washingtonu alebo Whitehallu, kde to len vrie životom. A oblasť hladných duchov? Tá existuje všade, kde ľudia, aj keď nesmierne bohatí, nemajú nikdy dosť, túžia zmocniť sa tej či onej spoločnosti alebo donekonečna predvádzajú svoju chamtivosť v súdnych sieňach. Zapnite si hociktorý televízny kanál a okamžite sa ocitnete vo svete polobohov a hladných duchov.

Môže sa nám zdať, že kvalita života v oblasti bohov je vyššia než v našej, ale majstri nám hovoria, že ľudský život je mnohonásobne vzácnejší. Prečo? Jednoducho preto, lebo máme vedomie a inteligenciu, ktoré sú surovinou pre osvietenie a pretože utrpenie, ktorým je presiaknutá ľudská oblasť je samo osebe ostrohou pobádajúcou k duchovnej premene. Bolesť, žiaľ, straty a neustále sklamanie všetkého druhu majú skutočný a dramatický účel - aby nás prebudili, umožnili nám a takmer nás donútili vymaniť sa z cyklu sansáry a oslobodiť tak svoju uväznenú veľkosť.

Každá duchovná tradícia zdôrazňuje, že tento ľudský život je jedinečný a poskytuje možnosti, ktoré si normálne sotva uvedomujeme. Ak premárnime príležitosť, ktorú nám tento život ponúka, aby sme ho pretvorili, môže, ako hovoria majstri, uplynúť veľmi dlhý čas kým dostaneme ďalšiu. Predstavte si slepú korytnačku, ktorá blúdi v hĺbke oceána o rozmeroch vesmíru. Hore pláva drevený kruh, ktorým vlny pohadzujú sem a tam. Každých sto rokov sa korytnačka raz vynorí na hladinu. Ako hovoria buddhisti, narodiť sa ako ľudská bytosť je ťažšie, než pre tú korytnačku vynoriť sa náhodou s hlavou prestrčenou dreveným kruhom. A aj medzi tými, ktorí majú ľudské zrodenie, je len málo tých, ktorí majú to šťastie, že prídu do styku s učením. Preto sú jedinci, ktorí si toto učenie skutočne vezmú k srdcu a realizujú ho svojimi skutkami ešte vzácnejší než "hviezdy v jasnom dennom svetle".

### 8.3 Dvere vnímania

Ako som povedal, naše vnímanie sveta je úplne závislé na našom karmickom videní. Majstri používajú tradičný príklad: Na brehu rieky sa zide šesť bytostí

rôzneho druhu. Ľudská bytosť vidí v rieke vodu, látku na umytie alebo uhasenie smädu, pre zvieru, ako je ryba, je rieka domovom, boh v nej vidí nektár prinášajúci blaho, poloboh zbraň, hladný duch hnis a páchnúcu krv, a bytosť z oblasti pekla rozžeravenú lávu. Voda je rovnaká, ale je vnímaná úplne rozdielnym a dokonca protichodným spôsobom.

Táto rozdielnosť vnímania nám ukazuje, že všetky karmické videnia sú ilúziou, lebo ak je možné tú istú substanciu vnímať toľkými rôznymi spôsobmi, ako môže mať čokoľvek jedinú pravú a vnútornú realitu? Ukazuje nám tiež, ako je možné, že niektorí ľudia pociťujú tento svet ako raj a iní ako peklo.

Učenie nám hovorí, že sú v podstate tri druhy videnia: "nečisté, karmické videnie" obyčajných bytostí, "skúsenostné videnie", ktoré otvára meditujúcim transcendentno a je cestou alebo prostriedkom k nemu a "čisté videnie" realizovaných bytostí. Realizovaná bytosť, čiže buddha, vníma tento svet ako samu osebe dokonalú, úplne a oslnivo čistú oblasť. Pretože sa očistili od všetkých príčin karmického videnia, vidia všetko priamo v jeho nahej, posvätnéj pôvodnosti.

Všetko čo vidíme okolo seba považujeme za také, aké sa nám to javí, pretože sme upevňovali svoj zážitok vnútornej a vonkajšej reality rovnakým spôsobom opakovane život za životom a to nás priviedlo k mylnému presvedčeniu, že to čo vidíme je objektívne reálne. Ale keď pokračujeme po duchovnej ceste, naučíme sa, ako pracovať priamo so svojim ustrnutým vnímaním. Všetky naše staré vnemy sveta alebo hmoty alebo dokonca nás samých sa očistia a rozplynú, a vtedy sa nám otvorí celkom nové pole videnia a vnímanie, ktoré by sme mohli nazvať "nebeským". Ako hovorí Blake:

Keby boli dvere vnímania očistené,  
všetko by sa javilo ako to je - nekonečné.

Nikdy nezabudnem, ako sa ku mne v jednej dôvernej chvíli naklonil Dūdžom rinpoče a povedal svojim mäkkým, chrapľavým hlasom: "Ty predsa vieš, že v skutočnosti všetko okolo nás odchádza, jednoducho odchádza ..."

Väčšine z nás však zahmlieva schopnosť vidieť svoju vlastnú vrozenú prirodzenosť a povahu skutočnosti karma a záporné emócie. Následkom toho kľčovito lipneme na šťastí a utrpeniach ako na niečom skutočnom a vo svojom nešikovnom a nevedomom konaní pokračujeme v zasievaní semien svojho budúceho zrodzenia. Naše činy nás držia pripútaných k neustálemu cyklu svetských existencií, k nekonečnému kolobehu zrodení a smrtí. Všetko teda závisí na tom ako žijeme teraz, v tomto okamihu. To, ako žijeme teraz, nás môže stať celú našu



budúcnosť.

To je pravý a naliehavý dôvod, prečo sa musíme už teraz pripravovať na to, aby sme sa so smrťou stretli múdro, aby sme pretvorili svoju karmickú budúcnosť a vyhli sa tragédii, že budeme znova a znova upadať do klamu a opakovať bolestný kolobeh zrodzenia a smrti. Tento život je jedinou dobou a miestom kedy sa môžeme pripravovať, a pripravovať sa môžeme jedine duchovným cvičením. To je jednoznačné posolstvo prirodzeného barda tohto života. Ako nám hovorí Padmasambhava:

Teraz, keď mi svitlo barda tohto života,  
vzdám sa lenivosti, pre ktorú v živote niet miesta,  
sústredený vstúpim na cestu počúvania a počutia,  
uvažovania, kontemplácie a meditácie  
vnímajúc a dbajúc na cestu,  
a budem uskutočňovať "tri káje" - osvietenú myseľ. {1}  
Teraz, keď som už raz dosiahol ľudské telo,  
myseľ už nemá čas blúdiť po ceste.

#### 8.4 Múdroosť nejástva

Niekedy sa zamýšľam nad tým, aké by asi boli pocity človeka z malej tibetskej dedinky, keby ho priviedli do moderného veľkomesta s jeho zložitou technikou.

Asi by sa domnieval, že už zomrel a je v stave barda. Neveriaco by pokukoval po lietadlách vznášajúcich sa na oblohe vysoko nad ním, alebo po človeku, ktorý telefonuje inému na druhom konci sveta. Predpokladal by, že vidí zázraky. A predsa to všetko pripadá celkom normálne každému, kto žije v Západnom svete s modernou výchovou, ktorá vysvetľuje krok za krokom vedecké pozadie týchto vecí.

V tibetskom buddhizme existuje zase práve taká základná, normálna, prvotná duchovná výchova, kompletný duchovný výcvik pre prirodzené barda tohto života, ktorý ponúka základný slovník, abecedu mysle. Základňami tohto výcviku sú takzvané "tri nástroje múdrosti": múdroosť počúvania a počutia, múdroosť kontemplácie a uvažovania a múdroosť meditácie. Ich prostredníctvom sme privádzaní k tomu, že sa znova prebúdame do svojej pravej prirodzenosti, ich prostredníctvom odhaľujeme a uskutočňujeme radosť a slobodu toho čím skutočne sme a čo voláme "múdroosť nejástva".

Predstavte si človeka, ktorý sa po dopravnej nehode zrazu prebudí v nemocnici a zistí, že bol postihnutý úplnou stratou pamäti. Navonok zostalo všetko nedotknuté - má ten istý obličaj a podobu, jeho zmysly a myseľ fungujú, ale nemá

ani poňatie, ani stopu v pamäti, kto je. Úplne rovnako sa nemôžeme rozepamätať na svoju pravú totožnosť, svoju pôvodnú prirodzenosť. Horúčkovo a v skutočnej hrôze improvizujeme inú totožnosť, ktorej sa držíme so zúfalstvom človeka neustále padajúceho do priepasti. Táto falošná a len z nevedomosti predpokladaná totožnosť je "ja".

"Ja" je teda neprítomnosť skutočného povedomia o tom, kto naozaj sme, aj s výsledkom - zúfalým lipnutím, za každú cenu, na zlátanom a provizórnom obraze samého seba, na nevyhnutne chameleónskom a šarlatánskom "ja", ktoré sa stále mení, a aj sa musí meniť, aby uchovalo pri živote bájku o svojej existencii. V tibetčine voláme ego "dagdzin", čo znamená "lipnutie na svojom ja". Ego je potom definované ako neustále udržiavanie klamnej predstavy "ja" a "môjho", seba a iných a všetkých pojmov, myšlienok, túžob a činností, ktoré majú túto falošnú konštrukciu podoprieť. Také lipnutie je od začiatku márne a je odsúdené ku sklamaniu, pretože v sebe nemá žiadny pevný základ alebo pravdu a to, čo sa snažíme udržať, je svojou povahou neudržateľné. Skutočnosť, že potrebujeme lipnúť a stále v lipnutí pokračujeme ukazuje, že v hĺbke svojej bytosti vieme, že "ja" prirodzene neexistuje. Toto znepokojujúce a utajované vedomie spôsobuje vznik všetkej našej základnej neistoty a strachu.

Kým svoje ego neodmaskujeme, pokračuje vo svojom dokonalom klamaní, ako úskočný politik, neustále prednášajúci falošné sľuby, alebo ako advokát, ktorý si stále vymýšľa dômyselné klamstvá a obhajoby, alebo táravý hosť, udržiujúci v prúde hladkú a prázdnu konverzáciu, ktorá vlastne nič nehovorí.

Celé životy strávené v nevedomosti nás priviedli k tomu, že s egom stotožňujeme celú svoju bytosť. Jeho najväčším triumfom je, keď nás zvedie k viere, že jeho záujmy sú aj našimi záujmami a dokonca k stotožňovaniu jeho prežitia s naším. To je krutá irónia ak uvážime, že ego a jeho pripútanosť sú koreňom všetkých našich utrpení. Ale naše "ja" je také presvedčivé a my sme boli jeho obeťou už tak dlho, že nás desí čo i len pomyslenie, že by sme mohli byť bez neho. "ja" nám našepkáva, že byť bez ega znamená stratiť všetku tú bohatú romantiku ľudskosti a zmeniť sa na bezfarebného robota alebo nemysliacu rastlinu.

Ego brilantne využíva našu základnú hrôzu zo straty ovládania a z neznáma. Povieme si napríklad: "Naozaj, mal by som sa vzdať svojho 'ja' - veď tak bolí! Ale ak to urobím - čo so mnou bude?"

A ego začne sladko prizvukovať: "Ja viem, že som len na obtiaž a ver mi, že celkom chápem, že sa ma chceš vzdať. Ale chceš to naozaj? Len si pomysli čo s tebou bude ak odídem. Kto ťa bude chrániť a starať sa o teba, ako som to robilo

celé tie roky ja?"

Keby sme aj tieto klamstvá ega prehliadli, predsa len sa príliš desíme vzdať sa ho, pretože bez pravej znalosti prirodzenosti našej mysle, čiže našej skutočnej totožnosti, jednoducho nemáme inú možnosť. Znova a znova ustupujeme jeho požiadavkám s rovnakou sebanenávisťou, s ktorou siaha alkoholik po svojom pohári, aj keď vie že ho zničí, alebo narkoman po droge s plným vedomím, že ho po krátkom vzlete zanechá vyčerpaného a zúfalého.

## 8.5 Ego na duchovnej ceste

Aby sme skoncovali s podivnou tyraniou svojho "ja", vydávame sa na duchovnú cestu, ale vynaliezavosť ega je takmer neobmedzená a naše "ja" dokáže v každej etape sabotovať a mariť našu túžbu zbaviť sa ho. Pravda je jednoduchá a učenie celkom jasné, ale s veľkým smútkom vidím stále znova, že len čo nás pravda začne zasahovať a viesť, ego sa ju pokúša skomplikovať, pretože vie, že je ohrozené vo svojich základoch.

Spočiatku, keď sme po prvý raz fascinovaní duchovnou cestou a jej možnosťami, naše "ja" nám dokonca dodáva odvalu a hovorí: "To je naozaj úžasné. Presne to, čo potrebujeme! To učenie dáva celkom zmysel."

Keď potom povieme, že si chceme vyskúšať cvičenie v meditácii alebo sa uchýliť do ústrania, ego pradie: "To je skvelý nápad. Pôjdem s tebou. Obaja sa môžeme niečomu priučiť." Po celú dobu medových týždňov nášho duchovného vývoja nás ego povzbudzuje: "To je ohromné - také úžasné a inšpirujúce ..."

Ale len čo vstúpime do obdobia, ktorému hovorím "výlevkové" obdobie duchovnej cesty a učenie nás začne hlbšie zasahovať, ocitneme sa nevyhnutne tvárou v tvár pravde o samých sebe. Len čo je ego odhalené a len čo sú zasiahnuté jeho boľavé miesta, začnú sa vynárať rôzne problémy. Je to, akoby nám niekto nastavil zrkadlo, do ktorého sa musíme dívať. Zrkadlo je úplne rovné, ale hľadá z neho na nás škaredý, zachmúrený obličaj - naša vlastná tvár. Začínáme sa búriť, pretože sa nám nepáči čo vidíme, v hneve možno aj udrieme a zrkadlo rozbijeme, ale len sa rozpadne na stovky rovnako škaredých tvárí a všetky na nás civejú ďalej.

To je chvíľa, keď sa začíname hnevať a trpkosť sa sťažovať. A kde je naše "ja"? Stojí nám verne po boku a podpichuje nás: "Máš celkom pravdu, je to do neba volajúce a neznesiteľné. Nesmieš to dovoliť!" A zatiaľ čo očarene počúvame, vaše ego ďalej spriada najrôznejšie pochybnosti a zvrátené emócie a prilieva olej do ohňa: "Teraz už vidíš, že toto nie je pre teba to pravé učenie? Hneď som ti to hovorilo! Nevidíš, že toto nie je učiteľ pre teba? Si koniec koncov inteligentný

a vzdelaný moderný západný človek. Tieto exotické veci, ako zen, sufizmus, meditácia a tibetský buddhizmus patria k cudzej východnej kultúre. Načo by ti mohla byť filozofia, ktorú vymysleli pred tisíckami rokov niekde v Himalájach?"

Zatiaľ čo sa naše ego s potešením prizera, ako sa stále viac zaplietame do jeho osídel, zvaľuje dokonca vinu za všetku bolesť, osamelosť a ťažkosti, ktorými prechádzame pri poznávaní samých seba, na učenie alebo na učiteľa: "Týmto guruom je jedno čo si musíš vytrpieť. Tí ťa len vykorisťujú. Používajú slová, ako súcit a oddanosť len na to, aby ťa dostali do svojej moci ..."

Ego je také vychytralé, že vie aj prekrútiť učenie ku svojmu vlastnému prospechu, napokon, "diabol môže vo svojom záujme citovať aj Písmo". Poslednou zbraňou ega je pokrytecky ukázať prstom na učiteľa a jeho nasledovníkov a vyhlásiť: "Nezdá sa, že by tu niekto žil podľa pravdy učenia." Teraz sa "ja" stavia do pózy sudcu počestného chovania - najlepšieho postavenia, z ktorého môže podryť vašu vieru a rozdrobiť všetku vašu oddanosť a odhodlanosť k duchovným premenám.

Ale nech sa ego snaží sabotovať duchovnú cestu ako chce, ak budete po nej pokračovať a ďalej hlboko pracovať s meditačným výcvikom, pomaly si začnete uvedomovať, ako vás falošná nádej a falošné sľuby ega podvádzali. Pomaly začnete chápať, že tak nádej, ako aj strach sú nepriateľmi vášho duševného mieru, nádeje vás klamú a zanechávajú vás vystrašených a sklamaných, a strach vás ochromuje v úzkej cele vašej falošnej identity. Začnete tiež vidieť, akú všeobšiahlu vládu malo ego nad vašou myslou, a v slobodnom priestore, ktorý vám otvorí meditácia, kedy ste dočasne oslobodení od pripútanosti, zazriete okúzľujúcu otvorenosť svojej pravej prirodzenosti. Uvedomíte si, že vás ego po celé roky klamalo ako bláznivý protestujúci umelec projektami, plánmi a sľubmi, ktoré neboli nikdy uskutočniteľné a dovedli vás len k vnútornému bankrotu. Keď to v duševnej rovnováhe meditácie uvidíte bez akéhokoľvek sebautešovania alebo túžby zahaľovať čo bolo odhalené, všetky plány a projekty sa pred vami objavia ako niečo prázdne a začnú sa rúcať.

Nie je to ale celkom deštruktívny proces, pretože spolu s nesmierne presným a niekedy aj bolestným odhalením podvodnosti a faktickej zločinnosti vášho "ja", aj ega kohokoľvek iného, vzniká pocit vnútorného rozmachu, priameho poznania "nejástva" a vzájomnej závislosti všetkých vecí a živá a štedrá dobrá nálada, ktorá je puncom slobody.

Pretože ste sa disciplínou naučili zjednodušovať svoj život a obmedzovať egu príležitosti zvädzať vás a pretože ste sa cvičili v meditačnej pozornosti a tým ste oslabili agresivitu, lipnutie a negatívnosť, ktoré ovládali celú vašu

bytosť, môže vo vás pomaly svitnúť múdrosť vľadu. A vo všetko ožarujúcej jasnosti svojho slnečného svitu vám môže tento vľad zreteľne a priamo ukázať najjemnejšie fungovanie vašej mysle i povahu skutočnosti.

## 8.6 Múdry vodca

Po celý váš život vo vás žili dvaja ľudia. Jedným je "ja" - hádavé, panovačné, hysterické, bezmedzne vypočítavé a druhým je skrytá duchovná bytosť, ktorej tichý hlas múdrosti ste len zriedka začuli a poslúchli. Čím viac počúvate učenie, zamýšľate sa nad ním a zapájate ho do svojho života, tým viac sa prebúda a silnie váš vnútorný hlas, vaša vrodená múdrosť rozlišovania, to, čo v buddhizme nazývame "rozlišovacím vedomím" a vy začínate rozoznávať rozdiel medzi jeho usmerňovaním a rôznymi hlučnými a zvodnými hlasmi ega. Začína sa vám vracat pamäť vašej pravej prirodzenosti so všetkou svojou nádherou a dôverou.

Vtedy zistíte, že ste v sebe odhalili svojho múdreho vodcu. Pretože vás pozná skrz naskrz, pretože je vami, môže vám váš vodca so stále väčšou jasnosťou a dobrou náladou pomáhať zvládať všetky ťažkosti vášho myslenia a pocitov. Váš vodca môže tiež byť neustále nežnou, radostnou a niekedy až prekáravou bytosťou, ktorá vždy vie čo je pre vás najlepšie a pomôže vám, aby ste nachádzali stále viac ciest zo svojej posadnutosti navyknutými reakciami a zmätenými emóciami.

Ako bude hlas vášho rozlišujúceho vedomia stále silnejší a zreteľnejší, začnete poznávať rozdiel medzi jeho pravdou a rôznymi úskokmi ega a budete schopní počúvať tento hlas s rozvahou a dôverou.

Čím častejšie budete tohto múdreho vodcu počúvať, tým ľahšie pre vás bude meniť svoje záporné nálady, prehladnúť ich a dokonca sa im vysmiať ako nezmyselným drámam a smiešnym ilúziám, ktorými aj skutočne sú. Postupne zistíte, že ste stále viac schopní sami sa rýchlo oslobodiť od temných emócií, ktoré ovládali váš život a táto schopnosť je zo všetkého najväčším zázrakom. Tibetský mystik Tertön Sogjal povedal, že človek, ktorý dokáže premeniť zem na strop alebo oheň na vodu nedokáže na neho urobiť príliš veľký dojem. Skutočným zázrakom je, keď sa niekto dokáže oslobodiť od jedinej zápornej emócie.

Namiesto nesúvislých hrubých ohováraní, ktoré vám po celý život navrávalo ego, budete potom vo svojej mysli počúvať jasné pokyny učenia, ktoré vás budú inšpirovať, napomínať a viesť a neprestajne vám ukazovať smer. Čím viac budete počúvať, tým viac budete vedení. Ak pôjdete za hlasom svojho múdreho vodcu, za hlasom svojho rozlišujúceho uvedomenia a umlčíte ego, zažijete múdrosť, radosť a šťastie, ktorými skutočne ste. Začne vo vás nový život, celkom odlišný od života, v ktorom ste sa skrývali za maskou svojho "ja". A až príde smrť, budete

už vedieť, lebo ste sa to naučili v živote, ovládať svoje emócie a myšlienky, ktoré by inak v stavoch smrti, v bardách, nadobudli zdrvivú podobu.

Až sa začnete liečiť zo straty pamäti týkajúcej sa vašej totožnosti, uvedomíte si konečne, že hlavnou príčinou všetkých vašich utrpení je ono dagdzin, lipnutie na sebe samom. Konečne pochopíte, koľko škody narobilo vám aj iným a uvedomíte si, že tou najušľachtilejšou a najmúdrejšou vecou je pestovať lásku k druhým a nie k sebe. To vylieči vaše srdce, vylieči vašu myseľ a vylieči vášho ducha.

Je dôležité stále si pamätať, že princíp nejástva neznamena, že je nejaké ego a že ho buddhisti odstránili. Znamená naopak, že už od začiatku nikdy žiadne ego neexistovalo. Uvedomiť si to sa volá "nejástvom".

### 8.7 Tri nástroje múdrosti

Majstri nás poučajú, že spôsobom, ako odhaliť oslobodzujúcu múdrosť nejástva, je proces počúvania a počutia, uvažovania, premýšľania a meditácie. Radia nám, aby sme začali opakovaným počúvaním duchovných učení. Keď ich počúvame, stále nám pripomínajú našu skrytú múdru prirodzenosť. Je to, akoby sme boli spomínaným človekom ležiacim na nemocničnom lôžku so stratou pamäti a niekto, kto nás má rád a komu na nás záleží, nám šepkal naše pravé meno do ucha a ukazoval nám fotografie rodiny a starých priateľov a tým sa snažil vrátiť nám vedomie našej stratenej totožnosti. Keď počúvame učenie, niektoré pasáže a vhl'ad do nich v nás postupne rozoznievajú zvláštnu strunu, spomienky na našu pravú prirodzenosť začínajú po kvapkách pritekať späť a pomaly sa v nás prebúdzajú hlboký pocit čohosi nášho a nepochybne dôverne známeho.

Počúvanie je ďaleko ťažší proces než si väčšina ľudí predstavuje. Naozaj počúvať, spôsobom aký majú na mysli majstri, znamená celkom sa vyprázdniť, vypustiť všetky informácie, všetky predstavy, všetky myšlienky a všetky predsudky, ktorými máme hlavu prepchatú. Ak naozaj počúvame učenie, môžu byť tieto predstavy, ktoré sú naozajstnou prekážkou medzi nami a našou pravou prirodzenosťou, postupne a systematicky zmyté.

V snahe skutočne počúvať ma často inšpiroval výrok zenového majstra Suzuki-rošiho: "Ak je vaša myseľ prázdna, je stále pripravená na čokoľvek, je otvorená všetkému. Myseľ začiatočníka má veľa možností, myseľ odborníka málo." Myseľ začiatočníka je otvorená myseľ, prázdna myseľ, pohotová myseľ a keď s myslou začiatočníka naozaj počúvame, môžeme skutočne začať počuť. Lebo keď počúvame s mlčiacou myslou, čo najviac oslobodení od hluku škodlivých myšlienok, vytvorí to možnosť, aby do nás prenikla pravda učenia a aby nám bol stále jasnejší zmysel života a smrti. Dilgo Khjence rinpoche povedal: "Čím viac počúvate, tým viac

počujete a čím viac počujete, tým viac sa prehĺbuje vaše pochopenie."

Pochopenie sa potom prehĺbuje kontempláciou a uvažovaním, druhou zbraňou múdrosti. Keď kontemplujeme o tom čo sme počuli, postupne to začína prenikať do prúdu nášho myslenia a presycovať vnútornú skúsenosť nášho života. Ako kontemplácia pomaly rozvíja a obohacuje to, čo sme už začali chápať intelektuálne a prenáša toto pochopenie z našej hlavy do nášho srdca, začínajú všedné udalosti zrkadliť a stále viac a priamejšie potvrdzovať pravdy učenia.

Tretím nástrojom múdrosti je meditácia. Keď sme vypočuli učenie a zamysleli sa nad ním, uvedieme do činnosti vhl'ad, ktorý sme získali a priamo pomocou procesu meditácie ho použijeme pre potreby všedného života.

## 8.8 Pochybnosti na ceste

Zdá sa, že boli kedysi časy, keď mohol výnimočný učiteľ poskytnúť výnimočnému žiakovi jedinú lekciu a žiak mohol dosiahnuť oslobodenie. Dúdzom rinpoče nám rozprával príbeh o mocnom indickom zbojníkovi, ktorý si po nespočetných úspešných lúpežiach uvedomil, že spôsobuje strašné utrpenie. Zatúžil nejako sa kajať za to čo konal a navštívil slávneho majstra. Povedal mu: "Som hriešnik a trápim sa. Ako sa z toho dostanem? Čo mám robiť?"

Majster si zbojníka premeral od hlavy po päty a potom sa ho spýtal, čo dobre ovláda.

"Nič," odpovedal zbojník.

"Nič?" vykrikol na neho majster. "Musí byť niečo, čo vieš dobre robiť."

Zbojník chvíľu mlčal a potom priznal: "Naozaj mám nadanie len na jednu jedinú vec a tou je kradnutie."

Majster sa uškrnul: "Dobre! To je presne tá schopnosť, ktorú budeš teraz potrebovať. Odober sa na tiché miesto a okradni sa o všetky svoje predstavy a ukradni všetky hviezdy a planéty na nebi a rozpusti ich v bruchu prázdnoty, vo všeobšiahlom priestore prirodzenosti mysle." Do dvadsaťjeden dní si zbojník uvedomil prirodzenosť mysle a nakoniec bol považovaný za jedného z najväčších svätcov v Indii.

Za starých čias existovali teda mimoriadni majstri a žiaci, vnímaví a schopní sústrediť sa na jedinú vec, ako ten lúpežník, ktorý dokázal dosiahnuť oslobodenie jednoducho tým, že sa neochvejne držal jedinej rady. Aj dnes je tu reálna možnosť získať osvietenie, len keby sme sa venovali jedinej účinnej múdrej metóde a pracovali s ňou.

Lenže naše mysle sú zatemnené a zmätené pochybnosťami. Niekedy si myslím, že pochybovanie je ešte väčšou prekážkou ľudského vývoja než túžba. Naša spoločnosť povýšila chytrosť nad múdrosť a oslavuje tie najpovrchnejšie, najdrsnejšie a najmenej užitočné stránky našej inteligencie. Stali sme sa natoľko falošne "vzdelanými" a neurotickými, že pochybovanie samé považujeme za pravdu a pochybnosť, ktorá nie je ničím viac než zúfalou snahou ega ochrániť sa pred múdrosťou, chováme v úcte ako cieľ a plod pravého poznania. Táto forma malodušného pochybovania je večným vládcom sansáry, ktorému slúži húd "odborníkov", ktorí nás neučia slobodomyselnú a ušľachtilú pochybovačnosť, ktorá je, ako nás uistil Buddha, potrebná na overovanie a dokazovanie hodnoty učenia, ale deštruktívnu formu pochybnosti, ktorá v nás neponecháva nič čomu by sme verili, nič v čo by sme dúfali, a nič, podľa čoho by sme žili.

Naša súčasná výchova potom do nás vtíka velebenie pochybností a vlastne vytvorila čosi, čo by sme mohli nazvať náboženstvom alebo teológiou pochybností, kde platí za inteligentného ten, kto o všetkom pochybuje, stále poukazuje na to čo je zlé a zriedka sa pýta čo je správne alebo dobré, cynicky sa vysmieva všetkým zdedeným duchovným ideálom a filozofiám, alebo všetkému čo kto robí s prostou dobrou vôľou a nevinným srdcom.

Buddha nás vyzýva k inému druhu pochybovania, ktoré je "ako skúmanie zlata, keď ho tavíme, režeme a trieme, aby sme si overili jeho rýdzosť". Pre tento druh pochybností, ktoré by nás vystavili pravde, pokiaľ by sme ich dovedli až do konca, nemáme vľad, odvahu ani výcvik. Boli sme vyškolení v sterilnom odporovaní, ktoré nás opätovne oberá o všetku skutočnú otvorenosť voči širšej a zušľachtľujúcej pravde.

Žiadam vás preto, aby ste namiesto terajšej nihilistickej formy pochybovania dosadili to, čomu hovorím "ušľachtilé pochybovanie", ten druh pochybností, ktorý je nedeliteľnou zložkou cesty k osvieteniu. Veľká pravda mystických učení, ktorá nám bola odovzdaná, nie je ničím čo si môže náš ohrozený svet dovoliť ignorovať. Prečo namiesto pochybovania o nich nepochybujeme o sebe, o svojej nevedomosti, svojej domnienke, že už všetkému rozumieme, svojej lakomosti a uhýbaniu, svojej vášni pre takzvané vysvetlenie skutočnosti, ktoré v sebe nemajú nič z úžasnej všeobšiahlej múdrosti toho čo nám hovoria majstri, posli Reality?

Ušľachtilé pochybovanie tohto druhu nás ženie vpred, inšpiruje nás, skúša nás, dodáva nám stále viac pravosti a sily, vľahuje nás stále viac do vznešeného energetického poľa pravdy. Keď som so svojimi majstrami, znova a znova im kladiem otázky na ktoré potrebujem odpoveď. Niekedy jasnú odpoveď nedostanem, ale nepochybujem o nich, ani o pravdivosti učenia. Niekedy možno zapochybujem o svojej vlastnej duchovnej zrelosti alebo o svojej schopnosti naozaj počuť pravdu



tak, aby som ju mohol plne pochopiť a ešte častejšie nalieham ďalšími otázkami, až dostanem jasnú odpoveď. A keď tá odpoveď príde a silno a čisto zaznie v mojom srdci a moje srdce na ňu reaguje výbuchom vďačnosti a uznania, vyvolá to vo mne presvedčenie, ktoré nemôže zničiť ani výsmech celého sveta pochybovačov.

Spomínam si na jednu zimu, keď som išiel s jednou svojou študentkou za jasnej mesačnej noci autom z Paríža do Talianska. Pracovala ako liečiteľka a prešla mnohými rôznymi druhmi výcviku. Povedala mi, že si uvedomila, že čím viac vedomostí máme, tým väčšie pochybnosti to v nás vyvoláva a tým menšia príčina stačí k pochybnostiam, kedykoľvek sa nás pravda začne hlboko dotýkať. Hovorila, že sa už mnohokrát pokúšala utiecť od učenia, ale nakoniec si uvedomila, že nie je kam, pretože sa v skutočnosti pokúšala utiecť sama pred sebou. Odpovedal som jej, že pochybovanie nie je choroba, ale len príznak nedostatku toho, čomu naša tradícia hovorí "náhľad", čo je uvedomenie si prirodzenosti mysle a teda aj prirodzenosti reality. Až bude tento náhľad úplný, nebude tu žiadna možnosť ani tých najmenších pochybností, pretože potom budeme pozeráť na realitu jej vlastnými očami. Ale kým nedosiahneme osvietenie, budú tu nevyhnutne pochybnosti, pretože pochybovanie je základnou činnosťou neosvietenej mysle a jediný spôsob ako s pochybnosťami jednať je, ani ich nepotláčať, ani sa im nepoddávať.

Pochybnosti od nás vyžadujú, aby sme s nimi zaobchádzali naozaj šikovne. Všimol som si, ako málo ľudí má vôbec tušenie, ako mať pochybnosti či ako ich využívať. Je to iróniou, že v civilizácii, ktorá tak zbožňuje zľahčovanie a pochybovanie, nájde ťažko niekto odvahu zľahčovať nároky pochybností samých, urobiť, čo radil jeden hinduistický majster: vypustiť na pochybnosti psy pochybností, odhaliť ich cynizmus a odkryť, z akého strachu, zúfalstva a beznádeje pramenia. Potom by už pochybnosti neboli prekážkou, ale dverami k uvedomeniu a kedykoľvek by v mysli vznikli, hľadajúci by ich uvítal ako prostriedok k hlbšiemu preniknutiu do pravdy.

Mám rád jeden príbeh o istom zenovom majstrovi. Tento majster mal oddaného, ale veľmi naivného žiaka, ktorý ho považoval za živého buddhu. Raz si majster náhodou sadol na ihlu. Zajačal a vyskočil do vzduchu. Žiak v neho okamžite stratil všetku dôveru a odišiel. Povedal potom, že bol sklamaný keď zistil, že jeho majster nie je plne osvietený. Ako by vraj ináč mohol tak hlasno zajačať a vyskočiť? Keď si majster uvedomil, že ho žiak opustil, bol zarmútený a povedal: "Chudák! Keby tak vedel, že v skutočnosti neexistujem ani ja, ani ihla, ani zajačanie!"

Nedopušťme sa toho istého omylu ako ten žiak zenu. Neberme pochybnosti s prehnanou vážnosťou alebo fanatizmom a nedovoľme im, aby príliš prerástli.

Musíme sa naučiť, ako pomaly meniť svoju kultúrne podmienenú a vášnivú pochybovačnosť na slobodnú, kladnú a súcitnú. To znamená poskytovať pochybnostiam dostatok času a poskytovať čas aj sebe, aby sme nachádzali odpovede na otázky, ktoré nie sú len intelektuálne alebo filozofické, ale živé, skutočné a riešiteľné. Pochybnosti sa nemôžu okamžite samy rozplynúť, ale ak máme trpezlivosť, môžeme v sebe vytvoriť priestor, v ktorom bude možné pochybnosti pozorne skúmať, rozpletať, rozpúšťať a riešiť. Čo nám chýba, hlavne v tejto kultúre, je správne nerozptýlené a značne otvorené prostredie mysle, ktoré je možné vytvoriť len vytrvalou meditačnou praxou a v ňom je možné dať poznaniu šancu, aby pomaly dozrievalo.

Neponáhľajte sa príliš, aby ste odstránili všetky svoje pochybnosti a problémy. Ako hovorí majster, "ponáhľajte sa pomaly". Vždy hovorím svojim žiakom, aby nechovali nerozumné očakávania, pretože duchovný rast vyžaduje čas. Trvá to roky kým sa naučíte poriadne po japonsky alebo sa stanete lekármi. Môžeme teda očakávať, že za pár týždňov dostaneme všetky odpovede, alebo dokonca že sa staneme osvietenými? Duchovná cesta je cestou neustáleho učenia a očisťovania sa. Ak to viete, dodá vám to skromnosť. Existuje slávne tibetské príslovie: "Neplet si pochopenie s uvedomením a nezamieňaj uvedomenie za oslobodenie." A Milaräpa povedal: "Nerob si nádeje na dosiahnutie, ale celý život sa v ňom cvič!" Jedna z vecí, ktorú som sa na svojej vlastnej tradícii naučil najviac oceňovať, je jej pri zemi sa držiaca, vecná praktickosť a jej presvedčenie, že najväčšie výkony vyžadujú najhlbšiu trpezlivosť a najdlhší čas.

-----  
{1} Tri káje sú tri aspekty pravej prirodzenosti mysle popísané v kap. 4 - jej prázdna podstata, žiarivá prirodzenosť a všeprenikajúca energia.

## 9. Duchovná cesta

V "Stolnej reči" sufistického majstra Rúmiho nájdeme túto vášnivú a dôraznú pasáž:

Majster povedal, že je jedna vec na tomto svete, na ktorú sa nesmie nikdy zabúdať. Aj keby ste zabudli na všetko ostatné, ale na toto ste nazabudli, nebolo by treba si robiť starosti, zatiaľ čo keby ste si pamätali, konali a dbali na všetko ostatné a na toto zabudli, v skutočnosti by ste neurobili vôbec nič. Je to, akoby vás kráľ poslal do nejakej krajiny, aby ste tam vykonali nejakú zvláštnu úlohu. Odídete tam a splníte sto iných úloh, ak ste však nevykonali to, kvôli čomu ste tam boli poslaní, je to, akoby ste nevykonali vôbec nič. Tak aj človek prišiel na svet kvôli zvláštnej úlohe a to je jeho poslanie. Ak ho nesplní, neurobil nič.

Všetci duchovní učitelia ľudstva nám hovoria to isté - že účelom života na svete je dosiahnuť jednotu so svojou základnou, osvietenou prirodzenosťou. "Úloha", s ktorou nás "kráľ" poslal do tejto cudzej, temnej krajiny, je uvedomiť si a uskutočniť svoje pravé bytie. Existuje len jeden spôsob, ako to urobiť, a to je - vydať sa na duchovnú cestu so všetkou horlivosťou a inteligenciou, odvahou a nezdolným odhodlaním k premene, akého sme len schopní. Ako hovorí boh smrti Načikétasovi v Kathópanišade:

Je cesta múdrosti a cesta nevedomosti. Sú od seba vzdialené a vedú k rôznym cieľom. Zotrvávajúc v nevedomosti a považujúc sa za múdrych a učených, hlupáci blúdia sem a tam ako slepci vedení slepcom. Čo leží za životom nezažiarí tým, čo sú naivní, neopatrní alebo oklamaní bohatstvom.

## 9.1 Nájdenie cesty

V iných dobách a iných civilizáciách sa táto cesta duchovnej premeny obmedzovala na pomerne malý počet jednotlivcov. Teraz však, ak má byť svet zachránený pred vnútornými a vonkajšími hrozbami ktoré ho ohrozujú, musí hľadať cestu k múdrosti veľká časť ľudstva. V tejto dobe násilia a rozkladu nie je duchovná vízia elitárskym prepychom, ale je životne dôležitá pre naše prežitie.

Ešte nikdy nebolo naliehavejšie ani ťažšie ísť cestou múdrosti. Naša spoločnosť sa skoro úplne oddáva oslave ega so všetkými jeho žalostnými fantáziami o úspechu a moci a oslavuje sily chamtivosti a nevedomosti, ktoré ničia našu planétu. Nikdy nebolo ťažšie počuť nelichotivý hlas pravdy a keď sme ho počuli, nikdy nebolo ťažšie ho nasledovať, pretože vo svete okolo nás nie je nič, čo by podporovalo našu voľbu a celá spoločnosť v ktorej žijeme akoby popierala každú myšlienku o posvätnosti alebo večnom zmysle. Preto v tejto dobe najakútnejšieho nebezpečenstva, keď musíme pochybovať o samotnej svojej budúcnosti, sa my, ako ľudské bytosti, ocitáme v najväčšom zmätku a sme zovretí v pasci nočnej mory, ktorú sme sami stvorili.

V tejto tragickej situácii je však jeden významný zdroj nádeje a tým je to, že sú ešte stále k dispozícii duchovné učenia všetkých veľkých mystických tradícií. Nanešťastie je ale veľmi málo majstrov, ktorí ich stelesňujú a tí, ktorí hľadajú pravdu, nemajú skoro žiadnu schopnosť rozlišovania. Západ sa stal rajom duchovných šarlatánov. V prípade vedca si môžete overiť kto je pravý a kto nie, pretože jeho fundovanosť môžu skontrolovať a jeho výsledky overiť iní vedci. Ale na Západe, bez vodítok a kritérií rozkvitajúcej a plne rozvinutej kultúry múdrosti, je skoro nemožné zistiť hodnovernosť takzvaných "majstrov". Zdá sa, že sa tu každý môže vydávať za majstra a získať si nasledovníkov.

Takto to nebolo v Tibete, kde bolo nekonečne bezpečnejšie vybrať si niektorú cestu alebo učiteľa pre nasledovanie. Ľudia, ktorí sa stretávajú s tibetským buddhizmom po prvý raz sa často čudujú, prečo prikladá takú dôležitosť postupnosti, nepretržitej reťazi odovzdávania od majstra k majstrovi. Postupnosť slúži ako zásadná poistka - uchováva pravosť a čistotu učenia. Ľudia vedia kto majster je podľa toho, kto bol jeho majstrom. Nie je to otázka dochovávania nejakých skamenelých rituálnych znalostí, ale odovzdávanie podstatnej a živej múdrosti a jej vhodných a účinných metód od srdca k srdcu a od mysle k myslí.

Rozoznať, kto je a kto nie je pravý majster, je veľmi zradná a náročná úloha, a vo veku ako je ten náš, so sklonmi k zábave, ľahkomyselným odpovediam a rýchlym záverom, môžu triezvejšie a neteatrálne znaky duchovného majstrovstva ľahko uniknúť pozornosti. Naše predstavy o tom čo je to svätosť - že je zbožná, mierna a skromná, nás môžu zaslepiť voči dynamickým a niekedy aj krajne hravým prejavom osvietenej mysle.

Ako napísal Patul rinpoče: "Mimoriadne kvality veľkých bytostí, ktoré skrývajú svoju prirodzenosť, unikajú obyčajným ľuďom ako sme my, napriek našim snahám ich skúmať. Na druhej strane sú aj obyčajní šarlatáni odborníkmi v tom, ako podvádzať ľudí svätým chovaním." Keď to mohol Patul rinpoče napísať už v minulom storočí v Tibete, o čo viac to musí platiť v chaose nášho súčasného duchovného supermarketu!

Ako máme teda dnes, v nanajvýš nedôveryhodnej dobe nájsť dôveru, ktorá je taká potrebná pre sledovanie duchovnej cesty? Aké kritériá môžeme použiť, aby sme zistili či je niekto pravým majstrom alebo nie?

Živo sa pamätám, ako sa raz majster, ktorého poznám, spýtal svojich žiakov, čo ich k nemu privábilo a prečo mu dôverujú. Jedna žena odpovedala: "Presvedčila som sa, že viac než čokoľvek iné chcete, aby sme pochopili toto učenie a používali ho a že nám šikovne pri tom pomáhate." Asi päťdesiatročný muž povedal: "Nepôsobí na mňa ani tak to čo viete, ale že máte skutočne nezištné a dobré srdce."

Žena ku štyridsiatke sa priznala: "Pokúšala som sa urobiť si z vás svoju matku, svojho otca, svojho liečiteľa, svojho manžela, svojho milenca, a vy ste pokojne prečkali drámy všetkých týchto premien a nikdy ste sa odo mňa neodvrátili."

Dvadsaťročný inžinier povedal: "Zistil som, že ste poctivo skromný, že naozaj prajete nám všetkým len to najlepšie a že popri tom, že ste učiteľom, ste nikdy

neprestali byť žiakom svojich veľkých majstrov." A mladý právnik dodal: "Pre vás je najdôležitejšie učenie. Niekedy si dokonca myslím, že vaším ideálom by skoro bolo úplne sa stratiť, len jednoducho odovzdávať učenie čo možno najnesebeckejšie."

Ďalší študent povedal placho: "Najskôr ma desilo otvoriť sa vám. Tak často mi ľudia ublížili! Ale keď som s tým začal, začal som v sebe zisťovať skutočné zmeny a pomaly som vám bol stále vďačnejší, pretože som si uvedomil ako veľmi mi pomáhate. A potom som v sebe odhalil dôveru vo vás, hlbšiu než akú by som považoval za možnú."

Nakoniec povedal asi štyridsaťročný počítačový operátor: "Pre mňa ste obdivuhodným zrkadlom a ukazujete mi dve veci: relatívnosť toho kto som a absolútnosť toho čo som. Môžem sa na vás pozrieť a veľmi jasne vidieť - nie kvôli tomu, kto ste, ale kvôli tomu čo mi zrkadlíte - všetok môj relatívny zmätok. Ale môžem sa tiež na vás pozrieť a vidieť vo vás sa odrážajúcu prirodzenosť mysle, z ktorej okamih po okamihu všetko vzniká."

Tieto odpovede nám ukazujú, že praví učitelia sú láskaví, súcitní, neúnavní vo svojej túžbe podeliť sa o všetku múdrosť, ktorú získali od svojich majstrov, že nikdy svojich žiakov nekarhajú, ani s nimi nijako nemanipulujú, nikdy, za žiadnych okolností ich neopúšťajú, nesledujú svoje vlastné ciele, ale slúžia veľkosti učenia a vždy zostávajú skromní. Ozajstná dôvera môže a mala by vyrásť len k niekomu, o kom ste v priebehu času zistili, že stelesňuje všetky tieto vlastnosti. Zistíte, že táto dôvera sa stane základom vášho života, aby vás podporovala vo všetkých ťažkostiach života a smrti.

V buddhizme zisťujeme či je učiteľ dôveryhodný podľa toho, či vedenie ktoré poskytuje je v zhode s Buddhovým učením. Nie je možné ani dosť zdôrazniť, že zásadný význam má pravda učenia a nie osobnosť učiteľa. Preto nám v "Štyroch oporách" Buddha pripomína:

Spoliehaj sa na posolstvo učiteľa, nie na jeho osobu.

Spoliehaj sa na význam, nie na slová.

Spoliehaj sa na skutočný zmysel, nie na svetský.

Spoliehaj sa na svoju myseľ múdrosti, nie na svoju obyčajnú, posudzujúcu myseľ.

Je dôležité si pamätať, že pravý učiteľ, ako ešte uvidíme, je hovorcom pravdy - jej súcitnou "ukážkou múdrosti". Všetci buddhovia, majstri a proroci sú vlastne vyžarovaním pravdy objavujúcim sa v nesčíselných dômyselných a súcitných prestrojeniach, aby nás svojím učením viedli naspäť k našej pravej

prírodnosti. Je preto dôležitejšie najskôr nájsť a nasledovať pravdu učenia než nájsť učiteľa, lebo spojením s pravdou učenia odhalíte svoje živé spojenie s majstrom.

## 9.2 Ako sledovať cestu

Karmou nás všetkých je stretnúť sa s tou či onou duchovnou cestou a rád by som vás z hĺbky srdca podnietil, aby ste sa vydali so všetkou úprimnosťou po tej ceste, ktorá vás inšpiruje najviac.

Čítajte veľké duchovné knihy všetkých tradícií, pochopte aspoň trochu, čo môžu majstri považovať za oslobodenie a osvietenie, a zistite, ktorý prístup k absolútnej realite vás naozaj vábi a najviac vám vyhovuje. Používajte pri svojom hľadaní čo najviac súdnosti - duchovná cesta vyžaduje viac inteligencie, viac triezveho pochopenia a jemnejšiu schopnosť rozlišovania než ktorýkoľvek iný odbor, pretože v stávke je najvyššia pravda. Používajte v každom okamihu svoj zdravý rozum. Pristupujte k ceste vedomí si záťaže, ktorú povlečiete so sebou - svoje nedostatky, sny, omyly a predstavy. S povznášajúcim uvedomovaním si toho, aká môže byť vaša pravá prirodzenosť, spojte realistickú a triezvu skromnosť a jasný odhad kde na svojej duchovnej ceste ste a čo vám ešte ostáva pochopiť a čo dosiahnuť.

Najdôležitejšie je nenechať sa chytiť do pasce toho, čo vidím všade na Západe - "nákupnej mentality" - nakupovanie od majstra k majstrovi, od učenia k učeniu, bez spojitosti alebo skutočnej, trvalej oddanosti ktorejkoľvek disciplíne. Skoro všetci veľkí duchovní majstri všetkých tradícií sa zhodujú v tom, že podstatné je ovládnuť jednu cestu k pravde tým, že sledujeme celým srdcom a myslou až do konca duchovnej cesty jednu duchovnú tradíciu, ale zostávame pritom otvorení a plní rešpektu k názorom všetkých ostatných. V Tibete hovorievame: "Ak poznáš jednu, dosiahneš všetky." Súčasná módna myšlienka, že naša voľba môže byť stále otvorená a že sa nikdy nemáme v ničom naplno angažovať, je jedným z najúčinnějších klamov našej kultúry a jedným z najúčinnějších spôsobov ega ako mariť naše duchovné hľadanie.

Keď v tomto hľadaní stále pokračujeme, hľadanie samo sa stane posadnutosťou a pohltí vás. Stanete sa duchovnými turistami, ktorí len pobiehajú dokola a nikam sa nikdy nedostanú. Ako hovorí Patul rinpoče, "necháte svojho slona doma a hľadáte jeho stopy v lese". Ak sa riadite jediným učením, neobmedzuje vás a žiarlivo si vás neprivlastňuje. Je to súcitný a praktický spôsob ako vás udržať v sústredení a stále na ceste, napriek všetkým prekážkam, ktoré si nevyhnutne vytvoríte vy sami, aj ktoré vám nastraží svet.

Keď už ste preskúmali mystické tradície, vyberte si jedného majstra a nasledujte ho. Jedna vec je vydať sa na duchovnú cestu a celkom iná nájsť v sebe trpezlivosť a vytrvalosť, múdrosť, odvahu a pokoru sledovať ju až do konca. Môže byť vašou karmou, že nájdete učiteľa, ale musíte si potom sami vytvoriť karmu, tohto učiteľa nasledovať. Lebo málokto z nás vie, ako verne nasledovať majstra, čo je samo osebe umením. Preto nech je učenie alebo majster akýkoľvek veľký, podstatné je, aby ste v sebe našli múdrosť a schopnosť naučiť sa, ako majstra a učenie milovať a nasledovať.

Nie je to ľahké, veci nebudú nikdy dokonalé. Ako by mohli byť? Sme ešte stále v sansáre. A keď ste si vybrali majstra a nasledujete jeho učenie tak poctivo ako to len dokázate, nevyhnutne vás budú stretávať ťažkosti a sklamania, protirečenia a nedokonalosti. Nepodliehajte prekážkam a drobným ťažkostiam.

Často sú to len detinské emócie ega. Nedovoľte im, aby vás zaslepili voči podstatnej a trvalej hodnote toho, čo ste si vyvolili. Nedovoľte svojej netrpezlivosti, aby vás odviekla od vášho záväzku pravde. Znova a znova mi pôsobilo zármutok, keď som sa musel dívať, ako mnoho ľudí s nadšením a sľubmi prijalo učenie a učiteľa, len aby potom, keď vznikli tie najmenšie nevyhnutné prekážky, stratili odvahu a vtackali sa späť do sansáry a starých zvykov, a tak premrhali roky, ak nie celý život.

Ako povedal Buddha vo svojom prvom kázaní, koreňom všetkých našich utrpení v sansáre je nevedomosť. Kým sa od nej nedokážeme oslobodiť, môže nám pripadať nekonečná, a aj keď sme už nastúpili duchovnú cestu, zahmlieva naše hľadanie. Keď však na to pamätáte a držíte sa vo svojom srdci učenia, vypestujete si postupne schopnosť rozoznávať nespočetné zmätky nevedomosti a nikdy nedáte do stávky svoju angažovanosť, ani nestratíte svoju perspektívu.

Ako nám povedal Buddha, život je krátky ako úder blesku, a predsa podľa Wordsworthových slov "svet je príliš s nami - mrháme svojimi silami tým, že získavame a utrácame". Toto mrhanie silami, táto zrada našej podstaty, toto odmietanie zázračnej šance k poznaniu a stelesneniu našej osvietenej prirodzenosti, ktorú nám ponúka tento život, prirodzené bardo, je asi na ľudskom živote vôbec to najtragickejšie. Majstri nám v podstate hovoria, že sa máme prestať klamať. Lebo čo sme sa naučili, keď v okamihu smrti nevieme kto naozaj sme? Ako hovorí Tibetská kniha mŕtvych:

S myslou vzdialenou, bez myšlienky na príchod smrti,  
konajúc tieto nezmyselné činnosti,  
vrátiť sa teraz s prázdnyimi rukami bolo by úplným nezmyslom.  
Je treba poznanie, duchovné učenie,

prečo teda necvičiť sa v ceste múdrosti už teraz?

Z úst svätcov znejú tieto slová:

Ak nepodržíš učenie majstra vo svojom srdci,  
nestaneš sa tým, kto podviedol sám seba?

### 9.3 Majster

V jednej z tantier {1} hovorí Buddha: "Ani jeden z buddhov, ktorí kedy dosiahli osvietenie, to nedokázal bez spoliehania sa na majstra a žiadny zo všetkých tisícov buddhov, ktorí sa objavujú v tomto veku, nedosiahne osvietenie bez spoliehania sa na majstra."

V roku 1987, keď môj milovaný majster Dūdžom rinpoče vo Francúzsku zomrel, sedel som vo vlaku a vracal sa z juhu Francúzska, kde som žil, naspäť do Paríža. Mojou myslou prechádzali obrazy tisícov jeho skutkov veľkomyselnosti, láskyplnosti a súcitu, v slzách som si znova a znova opakoval: "Ako by som mohol pochopiť, nebyť teba?"

Uvedomil som si s naliehavosťou a ostrosťou akú som ešte nikdy nepocítil, prečo naša tradícia kladie taký posvätný dôraz na vzťah medzi majstrom a žiakom a aký podstatný je tento vzťah pre živé odovzdávanie pravdy od mysle k mysli a od srdca k srdcu. Bez svojich majstrov by som vôbec nemal možnosť si uvedomiť pravdu učenia, neviem si ani predstaviť, že by som bol dokázal dosiahnuť aspoň tú skromnú úroveň chápania, ktorú som dosiahol.

Na Západe je veľa ľudí voči majstrom podozrievavých - a bohužiaľ často z dobrých dôvodov. Nemusím tu určite uvádzať zoznam hrozných a sklamaní pôsobiacich prípadov hlúposti, chamtivosti a šarlatánstva, ku ktorým došlo v modernom svete od päťdesiatych a šesťdesiatych rokov, kedy sa otvoril východnej múdrosti. Ale všetky veľké tradície múdrosti, či už kresťanská, sufistická, buddhistická alebo hinduistická, zakladajú svoju silu na vzťahu učiteľa a žiaka.

Preto teraz svet naliehavo potrebuje čo najjasnejšie pochopenie, čo je to pravý majster, čo je pravý žiak a aká je pravá povaha premeny, ku ktorej dochádza cez oddanosť k majstrovi, teda to, čo by sme mohli nazvať "alchýmiou žiactva".

Asi najpôsobivejší a najpresnejší výklad pravej povahy majstra som počul z úst svojho učiteľa Džamjang Khjenceho. Povedal, že aj keď je naša pravá prirodzenosť buddhovská, je od nepamäti zastretá temným mrakom nevedomosti a zmätku. Táto pravá prirodzenosť, naša buddhovská prirodzenosť, sa však nikdy celkom nevzdala tyranii nevedomosti, niekde sa vždy vzbúri proti jej nadvláde.

Naša buddhovská prirodzenosť má potom aktívnu stránku, ktorá je naším



"vnútorným učiteľom". Tento vnútorný učiteľ neúnavne pracuje pre nás už od chvíle keď sme boli zatemnení a neúnavne sa snaží nás priviesť naspäť k svetlu a otvorenosti nášho pravého bytia. Ani na sekundu sa nás tento vnútorný učiteľ nevzdáva, hovoril Džamjang Khjence. S nekonečným súcitom, ktorý je zajedno s nekonečným súcitom všetkých buddhov a všetkých osvietených bytostí, bez prestania pracuje pre náš vývoj - nielen v tomto živote, ale aj vo všetkých našich minulých životoch - a používa pritom všetky druhy vhodných prostriedkov a všetky typy situácií, aby nás učil a prebúdza a aby nás doviedol naspäť k pravde.

Keď sme sa dlho, po veľmi mnoho životov modlili, dúfali a túžili po pravde a keď bola naša karma dostatočne očistená, dôjde k akémusi zázraku. Tento zázrak, ak ho dokážeme pochopiť a využiť, môže viesť k definitívnemu ukončeniu nevedomosti - vnútorný učiteľ, ktorý bol vždy s nami, sa prejaví v podobe "vonkajšieho učiteľa", s ktorým sa akoby zázrakom stretneme. Toto stretnutie je najdôležitejšou udalosťou celého nášho života.

Kto je ten vonkajší učiteľ? Nikto iný než stelesnenie, hlas a predstaviteľ nášho vnútorného učiteľa. Majster, ktorého ľudskú podobu, ľudský hlas a múdrosť si zamilujeme láskou hlbšou než je akákoľvek iná v našom živote, nie je nikým iným než vonkajším prejavom tajomstva našej vlastnej vnútornej podstaty. Čo iné by mohlo vysvetliť, prečo s ním pociťujeme také silné spojenie?

Na najhlbšej a najvyššej úrovni nie sú a ani nemôžu nikdy byť majster a žiak od seba nijako oddelení, lebo majstrovou úlohou je učiť nás prijímať bez akéhokoľvek zatemňovania jasné posolstvo nášho vlastného vnútorného učiteľa a priviesť nás k tomu, aby sme si uvedomili neustálu prítomnosť tohto najvyššieho učiteľa v nás. Modlím sa za to, aby všetci z vás zažili už v tomto živote šťastie tohto najdokonalejšieho druhu priateľstva.

Majster nie je len priamym hovorcom vášho vlastného vnútorného učiteľa, je tiež nositeľom, kanálom a odovzdávateľom všetkých požehnaní všetkých osvietených bytostí. Práve to dodáva vášmu majstrovi mimoriadnu silu osvetľovať vašu myseľ a srdce. Nie je ničím menej než ľudskou tvárou absolútna, ak chcete telefónom, ktorým vám môžu zavolať všetci buddovia a všetky osvietené bytosti. Je kryštalizáciou múdrosti všetkých buddhov a stelesnením ich súcitu zameraného stále na vás, lúčom ich vesmírneho slnečného svitu mieriacich priamo na vašu hlavu a srdce, aby vás oslobodili.

V našej tradícii uctieваме majstra za to, že je ešte láskavejší než sami buddovia. Aj keď sú súciti a moc buddhov stále prítomné, naše zatemnenie nám bráni stretnúť sa s buddhami tvárou v tvár. Ale s majstrom sa stretnúť môžeme,

je tu, žije, dýcha, hovorí, koná pred nami, aby nám ukázal všetkými možnými spôsobmi cestu k oslobodeniu. Pre mňa sú moji majstri stelesnením živej pravdy, nepopierateľným znamením, že osvietenie je možné v tomto tele, v tomto živote, v tomto svete, tu a teraz, najvyššou inšpiráciou v mojom cvičení, v mojej práci, v mojom živote a v mojej ceste za oslobodením. Moji majstri sú pre mňa vtelením môjho posvätného záväzku udržiavať v mysli na prvom mieste osvietenie kým ho nedosiahnem. Viem toho dosť, aby som vedel, že len až dosiahnem osvietenie, pochopím úplne kto skutočne sú, a ich nekonečnú veľkomyseľnosť, lásku, citlivosť a múdrosť.

Rád by som sa s vami podelil o túto krásnu modlitbu, slová Džigme Lingpu, modlitbu, ktorú sa modlíme v Tibete, keď vo svojom srdci vzývame majstra:

Vstaň, súcitný majster, moje jediné útočisko,  
z rozkvitnutého lotosu oddanosti v strede môjho srdca.  
Trýznia ma moje minulé skutky a búrlivé emócie.  
Aby si ma chránil v mojom nešťastí,  
zostaň ako klenot zdobiaci kurunu na mojej hlave,  
ako mandala veľkého šťastia.  
Prosím ťa, prebuď všetku moju bdelosť a vedomie.

#### 9.4 Alchýmia oddanosti

Rovnako ako Buddha povedal, že žiadny z buddhov, ktorí dosiahli osvietenie, to nedokázal bez spoliehania sa na majstra, povedal tiež: "Len a len oddanosťou si uvedomíte absolútnu pravdu." Absolútnu pravdu nie je možné si uvedomiť na úrovni obyčajnej mysle. A ako nám hovoria všetky veľké tradície múdrosti, cesta za hranice obyčajnej mysle vedie srdcom. Touto cestou srdcom je oddanosť.

Dilgo Khjence napísal:

Je len jedna cesta ako dosiahnuť oslobodenie a získať vševedúcnosť osvietenia - nasledovať pravého duchovného majstra. Je vodcom, ktorý vám pomôže prekročiť oceán sansáry. Slnko a mesiac sa stále zrkadlia v čistej, pokojnej vode. Podobne sú stále prítomné požehnania všetkých buddhov pre tých, ktorí v nich majú úplnú dôveru. Slnčné lúče dopadajú všade rovnomerne, ale zapáliť suchú trávu môžu len keď ich sústredíte zväčšovacím sklom. Ak sú všeprenikajúce lúče Buddhovho súcitu sústredené zväčšovacím sklom vašej viery a oddanosti, vzplanie vo vás plameň požehnania.

Je teda podstatné vedieť, čo je skutočná oddanosť. Nie je to bezmyšlienkovité zbožňovanie, nie je to zriekanie sa vlastnej zodpovednosti samých za seba, ani

nekritické nasledovanie osobnosti alebo rozmarov niekoho iného. Ozajstná oddanosť je nepretržitá vnímavosť voči pravde. Ozajstná oddanosť je zakorenená v pokornej a úctivej vďačnosti, ktorá je však nepochybná, zdôvodnená a inteligentná.

Ak je majster schopný otvoriť vaše najvnútornejšie srdce a ponúkne vám nesporne mocný pohľad do prirodzenosti našej mysle, zdvihne sa vo vás vlna radostnej vďačnosti voči tomu, kto vám pomohol ju uvidieť, a k pravde, ktorú, ako si teraz uvedomujete, stelesňuje majster vo svojej bytosti, učení a múdrej mysli. Tento nevyumelkovaný, úprimný cit je vždy zakotvený v opakovanej nepopierateľnej vnútornej skúsenosti - v opakovanej jasnosti priameho poznania - a toto, toto jediné je tým, čo voláme v Tibete "mögü", t.j. "oddanosť". "Mögü" znamená "túženie a úctu", úctu k majstrovi, ktorá sa stále prehlbuje ako stále lepšie chápete kým naozaj je, a túženie po tom, čo vo vás môže vyvolať, pretože ste poznali, že majster je článkom, ktorý spája vaše srdce s absolútnou pravdou a je stelesnením pravej prirodzenosti vašej mysle.

Dilgo Khjence rinpoče hovorí:

Táto oddanosť nemusí byť spočiatku prirodzená alebo spontánna, preto musíme používať rôzne techniky, aby nám ju pomohli dosiahnuť. Hlavne musíme mať stále na pamäti učiteľove výnimočné vlastnosti, predovšetkým jeho láskavosť voči nám. Opätovným vytváraním dôvery, oceňovaním gurua a oddanosťou k nemu príde čas, keď len zmienka jeho mena alebo myšlienka na neho zastaví všetko naše normálne vnímanie a my ho uvidíme ako samotného buddhu.

Vidieť majstra nie ako ľudskú bytosť, ale ako samotného Buddhu je zdrojom najvyššieho šťastia. Pretože, ako hovorí Padmasambhava, "úplná oddanosť prináša úplné šťastie, nepochybovanie prináša úplný úspech". Tibeťania vedia, že ak máte ku svojmu učiteľovi vzťah ako k buddhovi, získate buddhovské požehnanie, ale ak máte k nemu vzťah ako k ľudskej bytosti, dostanete požehnanie ľudskej bytosti.

Preto, aby ste získali všetku pretvárajúcu silu jeho učenia, jeho úplné rozvinutie v celej jeho sláve, musíte sa snažiť rozvinúť aj v sebe čo najplnší a najbohatší druh oddanosti. Len keď sa naučíte pozeráť na svojho majstra ako na buddhu, môže buddhovské učenie preniknúť z múdrej mysle vášho učiteľa až k vám.

Ak nemôžete uznať svojho majstra za buddhu, ale vidíte v ňom len ľudskú bytosť, nemôže vám nikdy poskytnúť svoje plné požehnanie a potom aj to najväčšie učenie ujde v niektorých bodoch vašej vnímavosti.

Čím viac uvažujem o oddanosti a jej mieste a úlohe v celkovom chápaní učenia, tým hlbšie si uvedomujem, že je v podstate vhodným a mocným prostriedkom na to,

aby sme boli vnímavejší voči pravde majstrovho učenia. Majstri sami naše zbožňovanie nepotrebujú, ale ak v nich vidíme živých buddhov, umožňuje nám to počúvať ich posolstvo a riadiť sa ich radami s maximálnou vernosťou. Oddanosť je teda v istom zmysle najpraktickejší spôsob ako si zaistiť úplnú úctu k učeniu a otvorenosť voči nemu v tej podobe, v akej je stelesnené v majstrovi a ním odovzdávané. Čím ste oddanejší, tým ste voči učeniu otvorenejší, čím ste otvorenejší voči učeniu, tým väčšiu šancu má preniknúť do vášho srdca a mysle a spôsobiť tak úplnú duchovnú premenu.

Proces pretvárania samého seba na živého buddhu môže teda začať a je možné ho zakončiť až vtedy, keď pozeráte na svojho majstra ako na živého buddhu. Až keď je vaša myseľ a srdce v radosti, v údive, uznaní a vďačnosti celkom otvorené tajomstvu živej prítomnosti osvietenia vo vašom majstrovi, môže majster pomaly, po dlhé roky odovzdávať svoje poučenia zo svojej múdrej mysle a srdca do vašich a odhaľovať vám celú nádheru vašej vlastnej buddhovskej prirodzenosti a spolu s ňou dokonalú nádheru samotného vesmíru.

Tento naj dôvernejší vzťah medzi žiakom a majstrom sa mení na zrkadlo, živú podobu žiakovho vzťahu k životu a svetu vôbec. Majster sa stáva ústrednou postavou v neustálom cvičení "čistého videnia", ktoré vrcholí keď žiak vidí priamo a bez akejkoľvek pochybnosti - majstra ako živého buddhu, každé jeho slovo ako buddhovskú reč, každý jeho čin ako prejav buddhovskej činnosti, miesto kde žije ako nič menšie než ríše buddhov, a dokonca aj tých, ktorí majstra obklopujú ako žiarivý úkaz jeho múdrosti.

Keď tieto vnemy nadobudnú postupne väčšiu stabilitu a reálnosť, môže dôjsť k vnútornému zázraku, po ktorom žiaci túžili toľko životov - začínajú prirodzene vidieť, že oni sami, vesmír a všetky bytosti bez výnimky sú prirodzene čisté a dokonalé. Konečne pozerajú na skutočnosť svojimi vlastnými očami. Majster je cesta, čarovný kameň mudrcov k úplnej premene každého žiakovho vnemu.

Oddanosť sa stáva najčistejšou, najrýchlejšou a najjednoduchšou cestou k pochopeniu prirodzenosti našej mysle a všetkých vecí. Súbežne s našimi pokrokmi sa proces sám odhaľuje ako obdivuhodne vzájomne závislý: My sa stále snažíme vytvárať v sebe oddanosť, oddanosť, ktorú v sebe vzbudzujeme, vytvára záblesky prirodzenosti mysle a tieto pohľady len zase zosilňujú a prehľbujú našu oddanosť k majstrovi, ktorý nás k nim inšpiruje. Nakoniec teda tryská oddanosť z múdrosti: Oddanosť a živé zážitky prirodzenosti mysle sa stávajú nerozlučnými a navzájom sa inšpirujú.

Učiteľ Patul rinpočeho sa volal Džigme Gjalwä Ňugu. Po dlhé roky žil v ústraní v horskej jaskyni. Keď jedného dňa vyšiel von, liala sa na zem slnečná

žiara. Pozrel na nebo a videl ako po ňom plávajú oblaky smerom, kde žil jeho majster Džigme Lingpa. V jeho mysli vznikla myšlienka: "Tam niekde je môj majster", a s touto myšlienkou v ňom povstal mocný pocit túžby a oddanosti. Bol taký silný a tak ním otriasol, že stratil vedomie. Keď sa Džigme Gjalwä Ňugu prebral, mal v sebe všetky požehnania múdrej mysle svojho majstra a dosiahol najvyšší stav uvedomenia, to, čomu hovoríme "vyčerpanie javovej skutočnosti".

## 9.5 Prúd požehnaní

Také príbehy o sile oddanosti a majstrovho požehnaní nepatria len minulým dobám. Na postave, akou je Khando Cchering Čhödön, najväčší majster-žena našich čias, ktorá bola manželkou môjho učiteľa Džamjang Khjenceho je veľmi jasne vidieť, čo môžu vytvoriť z ľudského ducha roky najhlbšej oddanosti a cvičenia.

Jej pokoru a krásu srdca, žiarivú prostotu, skromnosť a priezračnú, citlivú múdrosť jej bytosti uctievali všetci Tibaťania, aj keď sa ona sama vždy snažila zostať čo najviac v pozadí, nikdy sa netlačila dopredu a žila skrytým, prísny životom starovekých ľudí oddávajúcich sa kontemplácii.

Džamjang Khjence bol pre Khando inšpiráciou po celý jej život. Práve jej duchovný sobáš s ním ju pretvoril z veľmi krásnej a trochu vzdorovitej mladej ženy na žiarivú dákiní {2}, ktorú si nanajvýš vážili aj iní veľkí majstri, ako Dilgo Khjence rinpoče. Dilgo Khjence rinpoče na ňu pozeral ako na svoju duchovnú matku a vždy hovorieval aká je to preňho česť, že práve jeho si ctí zo všetkých lámov najviac. Kedykoľvek sa s ňou stretol, vzal jej ruku, nežne ju pohladkal a potom si ju položil na hlavu, lebo vedel, že je to jediný spôsob, ako primäť Khando, aby mu požehnala.

Džamjang Khjence odovzdal Khando všetky učenia a školil ju a inšpiroval k cvičeniu. Otázky, ktoré mu kládla, boli vo forme piesní a on jej odpovedal skoro prekáravo a hravo rovnako v piesňach. Khando preukázala svoju neutíchajúcu oddanosť k nemu tým, že po jeho smrti zostala v Sikkime, kde prežil obdobie sklonku svojho života, kde zomrel a kde sú tiež uchované v stúpe {3} jeho ostatky. Tam, neďaleko neho, vedie ďalej čistý, nezávislý život venovaný neustálym modlitbám. Pomaly, slovo po slove prečítala celé Slovo Buddhovo a stovky komentárov. Dilgo Khjence hovorieval, že vždy keď sa vráti k stúpe Džamjang Khjenceho, má pocit akoby sa vracal domov, pretože prítomnosť Khando obohacuje a pretepluje tunajšiu atmosféru. Hovoril, že je to, akoby bol môj majster Džamjang Khjence aj naďalej prítomný a živý v jej oddanosti a v nej.

Znova a znova som počul Khando hovoriť, že ak zachováte spojenie so svojím majstrom v ozajstnej čistote, všetko pôjde vo vašom živote dobre. Najdojemnejším

a najpresvedčivejším príkladom toho je jej vlastný život. Oddanosť jej dala schopnosť stať sa stelesnením jadra učenia a vyžarovať jeho teplo na ostatných. Khando formálne nevyučuje, vlastne vôbec mnoho nehovorí, ale čo občas povie, býva tak prenikavo jasné, že sa to mení na proroctvo. Počúvať jej vrúci a požehnaný spev alebo s ňou cvičiť, znamená byť až do hĺbky bytosti inšpirovaný.

Hoci len kráčať, nakupovať alebo len vedľa nej sedieť je ako kúpať sa v mocnom, pokojnom šťastí jej prítomnosti.

Pretože je Khando taká plachá a pretože jej veľkosť spočíva v jej prostote, len tí, ktorí sú obdarení skutočným vhladom vidia kto je. Žijeme v časoch, kedy sú často obdivovaní najviac tí, ktorí sa sami tlačia dopredu, ale pravda žije práve v tých skromných ako je Khando. Keby Khando niekedy učila na Západe, bola by dokonalým majstrom, tým skutočne najskvelejším typom majstra-ženy, ktorý s tajomnou úplnosťou stelesňuje lásku a liečivú múdrosť Tary osvieteným súcitom. Keby som zomieral a Khando bola pri mne, cítil by som viac dôvery a pokoja, než keby bol po mojom boku ktorýkoľvek iný majster.

Všetko čo som dosiahol, dosiahol som vďaka oddanosti k svojim majstrom. Ako pokračujem vo vyučovaní, postupne si stále zreteľnejšie, s pokorou a skutočne posvätnou úctou uvedomujem, ako začína mojím prostredníctvom pôsobiť ich požehnanie. Bez ich požehnania nie som nič, a ak je niečo, čo cítim že by som mohol urobiť, je to - byť mostom medzi vami a nimi. Znova a znova pozorujem, že keď pri vyučovaní hovorím o svojich majstroch, moja oddanosť k nim vyvoláva v tých, ktorí ma počúvajú, pocity oddanosti a v tých čarovných okamihoch cítim, že moji majstri sú tu, žehnajú mojim žiakom a otvárajú ich srdcia pravde.

Spomínam si, ako v roku 1960, krátko po smrti môjho majstra Džamjang Khjanceho, konal Dilgo Khjence rinpoče v Sikkime dlhú sériu zasväcovaní do vizionárskeho učenia Padmasambhavu, k výkladu ktorého je treba niekoľko mesiacov. V kláštore v kopcoch za hlavným mestom Gangtokom bolo veľa majstrov a ja som sedel s duchovnou manželkou môjho majstra Džamjang Khjanceho, Khando Cchering Čhödön a s jeho asistentom a ceremoniarom lámom Čhogdänom.

Práve vtedy som najživšie zažil ako môže majster odovzdať požehnanie svojej múdrej mysle. Dilgo Khjence rinpoče jedného dňa prednášal o oddanosti a o našom majstovi Džamjang Khjancem. Bolo to mimoriadne pôsobivé, slová sa z neho rinuli v prúde výrečnosti a najčistejšej duchovnej poézie. Keď som ho počúval a pozoroval, znova a znova mi najtajomnejším spôsobom pripomínal samého Džamjang Khjanceho - ako bol schopný prosto hovoriť a pritom vylievať, ako zo skrytého nevyčerpatelného prameňa, tie najvyššie náuky. Pomaly som si s údivom uvedomil

čo sa stalo - požehnanie múdrej mysle Džamjang Khjenceho bolo v úplnosti odovzdané jeho duchovnému synovi Dilgo Khjence rinpočemu a hovorilo k nám teraz bez úsilia cez neho.

Na konci výuky som sa otočil ku Khando a Čhogdänovi a videl som, že im po tvárach tečú slzy. "Vedeli sme, že Dilgo Khjence je veľký majster," povedali, "a vieme že sa hovorí, že majster odovzdáva svojmu duchovnému synovi všetko požehnanie svojej múdrej mysle. Ale až dnes a tu sme si uvedomili, čo to naozaj znamená."

Keď stále znova spomínam na ten obdivuhodný deň v Sikkime a veľkých majstrov, ktorých som poznal, vracajú sa mi v pamäti slová jedného tibetského svätca, ktoré ma vždy inšpirovali: "Keď zasvieti slnko silnej oddanosti na zasneženú horu majstra, vytryskne prúd jeho požehnaní." Tiež si spomínam na slová Dilgo Khjence rinpočeho, ktoré asi výrečnejšie než ktorýkoľvek iný výrok vyjadrujú veľké a ušľachtilé kvality majstra:

Je pre bytosti ako veľká loď na preplávanie nebezpečného oceána existencie, neomylný kapitán, ktorý ich vedie k súši oslobodenia, dážď, ktorý uhasí oheň vášní, jasné slnko a mesiac, ktoré rozptýlia tmu nevedomosti, pevná pôda, ktorá unesie ťarchu dobrého i zlého, strom plniaci priania, ktorý dáva dočasné šťastie aj najvyššie blaho, pokladnica veľkých a hlbokých rád, čarovný drahokam zaisťujúci všetky kvality uvedomenia, otec i matka, ktorí poskytujú svoju lásku všetkým mysliacim bytostiam rovnako, veľká rieka súcitu, hora čnejúca nad svetskými starosťami a neotriasaná vetrami citov, veľký mrak naplnený dažďom na uhasenie bolestí vášní. Je skrátka rovný všetkým buddhom.

Spojenie s ním, či už tým že ho vidíme, počujeme jeho hlas, spomíname na neho alebo cítime dotyk jeho ruky, nás dovedie k oslobodeniu. Mať k nemu plnú dôveru je istou cestou k osvieteniu. Telo jeho múdrosti a súcitu roztaví rudu nášho bytia a uvoľní z nej zlato buddhovej prirodzenosti.

Uvedomil som si ako ku mne skoro nepostrehnuteľne steká požehnanie mojich majstrov a ako posilňuje moju myseľ. Od tej doby čo zomrel Dūdžom rinpoče, hovoria mi moji žiaci, že moje vyučovanie je plynulejšie a jasnejšie. Pred nedávnom, keď som vypočul zvlášť úžasnú prednášku Dilgo Khjence rinpočeho, vyjadril som mu svoj obdiv a povedal som: "Je skoro zázračné, ako ľahko a samovoľne plynie z vašej múdrej mysle toto učenie. "Láskyplne sa ku mne naklonil so šibalským zábleskom v očiach: "Kiež tvoje lekcie v angličtine plynú rovnako".

Od tej doby som bez vlastného pričinenia pociťoval schopnosť vyjadrovať učenie stále prirodzenejším spôsobom. Túto knihu považujem za prejav požehnaní mojich

majstrov odovzdaného múdrou myslou najvyššieho a vrcholného majstra Padmasambhavu. Je to teda ich dar vám.

Práve moja oddanosť majstrom mi dáva silu vyučovať, otvorenosť a vnímavosť voči učeniu, aby som bol schopný pokračovať v jeho štúdiu. Sám Dilgo Khjence rinpoče nikdy neprestal pokorne prijímať poučenia od iných majstrov a často aj od tých, ktorí boli jeho žiakmi. Oddanosť, ktorá dáva inšpiráciu k vyučovaniu je teda oddanosťou, ktorá dáva pokoru stále sa učiť. Gampopa, najväčší Milaräpov žiak, sa ho v okamihu rozchodu spýtal: "Kedy príde čas, keď aj ja začnem viesť žiakov?" A Milaräpa mu odpovedal: "Až nebudeš ako teraz, až bude pretvorené celé tvoje vnímanie a ty budeš schopný vidieť, naozaj vidieť, toho starého muža pred sebou ako nikoho menšieho než samého buddhu. Až ťa oddanosť privedie k tomuto okamihu poznania, bude to znamenie, že nadišiel čas, aby si začal vyučovať."

Tieto učenia vám z Padmasambhavovho osvieteného srdca priniesol rad majstrov neprerušovaný po stá a tisíce rokov, každý z nich sa stal majstrom len vďaka tomu, že sa naučil byť pokorným žiakom a že zostal v najhlbšom slova zmysle žiakom svojho majstra po celý život. Ešte vo veku osemdesiatdva rokov, keď Dilgo Khjence rinpoče hovoril o svojom majstrovi Džamjang Khjencem, vstúpili mu do očí slzy vďačnosti a oddanosti. Posledný dopis pred smrťou, ktorý mi poslal, podpísal "najhorší žiak". Bol to len ďalší dôkaz toho, aká nekonečná je pravá oddanosť a ako ruka v ruke s najväčším možným uvedomením prichádza aj najväčšia oddanosť a najúplnejšia, pretože najpokornejšia vďačnosť.

#### 9.6 Gurujoga: Splynutie s múdrou myslou majstra

Všetci buddhovia, bodhisattvovia a osvietené bytosti sú stále tu, aby mám pomáhali a vďaka prítomnosti nášho majstra sú všetky ich požehnania zamerané priamo na nás. Tí, ktorí poznajú Padmasambhavu, poznajú aj živú pravdu sľubu, ktorý zložil pred tisíc rokmi: "Aj keď ma nevidia, nikdy nie som vzdialený tým, ktorí majú vieru a dokonca ani tým, ktorí ju nemajú. Moje deti bude vždy chrániť môj súcit."

Všetko čo musíme urobiť, aby sme dostali pomoc je - požiadať o ňu. Vedť aj Kristus povedal: "Proste a bude vám dané, hľadajte a nájdete, klopte a bude vám otvorené. Lebo každý kto prosí - dostáva, a kto hľadá - nachádza." A predsa, práve prosiť je pre nás najťažšie. Myslím, že mnohí z nás ani nevedia prosiť.

Niekedy je to tým, že sme arogantní, niekedy preto, že nie sme ochotní žiadať o pomoc, niekedy preto, lebo sme leniví a niekedy je naša myseľ taká zamestnaná otázkami, rozptýlením a chaosom, že nás prostá prosba ani nenapadne. Bodom obratu pri liečbe alkoholika alebo narkomana je, že prizná svoju chorobu a



požiada o pomoc. Tak či onak sme všetci narkomanmi sansáry a okamihom, kedy môžeme dostať pomoc je chvíľa, keď svoje narkomanstvo priznáme a požiadame o ňu.

Čo potrebuje väčšina z nás, a to takmer viac než čokoľvek iné, je odvaha a pokora naozaj žiadať o pomoc, z hĺbky srdca žiadať osvietené bytosti o súcit, žiadať o očistu a liečbu, žiadať o silu chápať zmysel svojich utrpení a pretvárať ich. Na relatívnej úrovni žiadať o väčšiu mieru jasnosti, pokoja a rozlišovania vo svojich životoch a žiadať o uvedomenie si absolútnej prirodzenosti mysle, ktoré vzíde zo splynutia s nesmrteľnou múdrou myslou majstra.

Neexistuje žiadny rýchlejší, účinnejší a mocnejší spôsob ako prosieť osvietené bytosti o pomoc a prebúdzajú v sebe oddanosť a vedomie prirodzenosti mysle, než sú cvičenia gurujogy. Dilgo Khjence rinpoče napísal: "Slovo gurujoga znamená "spojenie s prirodzenosťou gurua a tieto cvičenia nám ponúkajú metódy, ktorými môžeme nechať splynúť svoju myseľ s osvietenou myslou učiteľa." Majte na pamäti, že majster, guru, stelesňuje kryštalizované požehnanie všetkých buddhov, majstrov a osvietených bytostí. Preto vzývať ho, znamená vzývať ich všetkých, a nechať svoju myseľ a srdce splynúť s majstrovou múdrou myslou, znamená nechať svoju myseľ splynúť s pravdou a samotným stelesnením osvietenia.

Vonkajší učiteľ vás uvádza priamo do pravdy vášho vnútorného učiteľa. Čím viac vám toho svojím učením a inšpiráciou odhaľuje, tým lepšie si uvedomujete, že vnútorný a vonkajší učiteľ sú neoddeliteľní. Ako pri cvičení gurujogy pre seba postupne opätovným vzývaním objavujete túto pravdu, rodí sa vo vás stále hlbšia dôvera, vďačnosť, radosť a oddanosť, cez ktoré sa vaša myseľ a múdra myseľ majstra stávajú skutočne neoddeliteľné. V jednom cvičení gurujogy, ktoré zostavil na moju žiadosť, napísal Dilgo Khjence rinpoče:

To, čo vyvolá úplnú čistotu vnímania,  
je oddanosť, ktorá je žiarou rigpy ...  
Vedz a pamätaj, že majstrom je moja vlastná rigpa,  
a nech tým splynie tvoja myseľ s mojou v jedno.

Preto kladú všetky tibetské tradície múdrosti taký dôraz na vykonávanie gurujogy a všetci prední tibetskí majstri si ju vážia ako cvičenie najhlbšieho vnútra srdca. Dūdžom rinpoče napísal:

Je životne dôležité vložiť do gurujogy všetku energiu a držať sa jej ako života a jadra všetkých cvičení. Ak nie, bude vaša meditácia veľmi nudná, a aj keď prípadne dosiahnete určitý pokrok, budú stále vznikať prekážky a pravé, poctivé uvedomenie sa vo vašej mysli nebude môcť zrodiť. Ak sa budete

horlivo modliť s neutíchajúcou oddanosťou, prenesie sa po chvíli na vás priame požehnanie múdrej mysle majstra a obdarí vás silou jedinečného uvedomenia mimo dosah slov, ktoré sa zrodí hlboko vo vašej mysli.

Chcel by som vám teraz odovzdať jednoduché cvičenie gurujogy, ktoré môže vykonávať každý, nech je akéhokoľvek vyznania alebo duchovnej viery.

Toto obdivuhodné cvičenie je mojím cvičením, srdcom a inšpiráciou celého môjho života, a kedykoľvek vykonávam gurujogu, sústreďujem sa na Padmasambhavu. Keď zomieral, Buddha prorokoval, že onedlho po jeho smrti sa narodí Padmasambhava, aby rozšíril učenie tantier. Ako som už povedal, buddhizmus do Tibetu uviedol v ôsmom storočí práve Padmasambhava. Pre nás Tibetánov stelesňuje Padmasambhava, náš Guru Rinpoče, kozmický nadčasový princíp, je univerzálnym majstrom. Už nespočetnekrát sa zjavil tibetským majstrom a tieto stretnutia a zjavenia boli presne zaznamenané: dátumy, miesta, spôsob ako k nim došlo, aj učenie a prorocké slová vyslovené Padmasambhavom. Pre budúce časy zanechal tiež tisíce vizionárskych učení a tie potom zjavovali znova a znova mnohí veľkí majstri, ktorí boli jeho emanáciami. Jedným z týchto vizionárskych pokladov, zvaných termy, je Tibetská kniha mŕtvych.

V dobách ťažkostí a kríz som sa vždy obracal na Padmasambhavu, a jeho požehnanie a sila ma nikdy nesklamali. Myslím na neho ako na vtelenie všetkých mojich majstrov. Pre mňa je v každom okamihu celkom živý a celý vesmír žiari stále jeho krásou, silou a prítomnosťou.

Ó Guru Rinpoče, ty Vzácny,  
si vtelením súcitu a požehnania všetkých buddhov,  
jediným ochrancom bytostí.  
Pre teba vzdávam sa bez váhania  
svojho tela, svojho majetku, svojho srdca aj duše.  
Kým nedosiahnem osvietenie,  
v šťastí a žiali, za dobrých aj zlých okolností,  
v priaznivých aj zlých situáciách  
spolieham na teba, Padmasambhava, ktorý ma poznáš,  
mysli na mňa, podnecuj ma, ved' ma, urob ma zajedno s tebou!

Považujem Padmasambhavu za stelesnenie všetkých mojich majstrov, a tak, keď nechávam pri gurujoge splývať svoju myseľ s ním, sú v ňom obsiahnutí všetci. Môžete však použiť ktorúkoľvek osvietenú bytosť, svätca či majstra niektorého náboženstva alebo mystickej tradície, ku ktorému cítite oddanosť, či už dotyčná osobnosť žije alebo nie.

Toto cvičenie gurujogy má štyri fázy:

- vzývanie
- splynutie vašej mysle s majstrom cez jadro jeho srdca, mantru
- prijatie požehnania alebo sily
- zjednotenie mysle s mysl'ou majstra a spočinutie v rigpe

### **1. Vzývanie**

Sedzte pokojne. Z hĺbky srdca si vybavte na oblohe pred sebou stelesnenie pravdy v podobe svojho majstra, svätca alebo osvietenej bytosti.

Snažte sa predstaviť si majstra alebo buddhu ako živého tvora, žiarivého a priesvitného ako dúha. Verte s plnou dôverou, že sú v ňom všetky požehnania a kvality múdrosti, súcitu a moci všetkých buddhov a osvietených bytostí.

Ak vám robí ťažkosti predstaviť si majstra vizuálne, sprítomnite si toto vtelenie pravdy jednoducho ako svetelnú bytosť, alebo sa snažte, aby ste pocítili tam na oblohe pred sebou jeho dokonalú prítomnosť - prítomnosť všetkých buddhov a majstrov. Vizuálnu predstavu nahradí potom inšpirácia, radosť a bázeň ktoré pocítite. Jednoducho verte, že bytosť ktorú vzývate, tam naozaj je. Sám Buddha povedal: "Keď na mňa niekto myslí, som pred ním." Môj majster Dūdžom rinpoče hovorieval, že nezáleží na tom, ak si spočiatku túto bytosť nedokážete predstaviť, dôležitejšie je cítiť ju vo svojom srdci a vedieť, že je stelesnením všetkého požehnania, súcitu, energie a múdrosti všetkých buddhov.

Potom sa uvoľnite, naplňte svoje srdce majstrovou prítomnosťou a veľmi mocne ho celým srdcom aj mysl'ou vzývajte a s naprostou dôverou volajte k nemu vo svojom vnútri: "Pomôž mi, inšpiruj ma k tomu, aby som sa očistil od všetkej karmy a negatívnych emócií a uvedomil si pravú prirodzenosť svojej mysle."

S hlbokou oddanosťou potom nechajte svoju myseľ splynúť s majstrom a dovoľte jej, aby spočinula v jeho múdrosti. Pritom sa celkom odovzdajte majstrovi so slovami: "Pomôž mi teraz! Postaraj sa o mňa! Naplň ma svojou radosťou a energiou! Prijmi ma do milujúceho streda svojej múdrej mysle! Požehnaj mojej mysli a prebuď vo mne pochopenie!" Potom, ako hovorí Dilgo Khjence rinpoče, "nieť pochybností o tom, že do vášho srdca vstúpi požehnanie."

Keď to takto robíme, prekračujeme vlastne svoje obyčajné myslenie a vstupujeme do čistej, posvätej oblasti múdrosti rigpy. Poznávame, odhaľujeme a potvrdzujeme, že sú tu buddhovia.

To, že pocítujete živú prítomnosť Buddhu, Padmasambhavu, svojho majstra a jednoducho otvárate svoje srdce a myseľ vteleniu pravdy, naozaj žehná vašej mysli a pretvára ju. Keď vzývate Buddhu, inšpiruje to vašu vlastnú buddhovskú

prirodzenosť k tomu, aby sa prebudila a rozkvitala rovnako prirodzene ako kvet v slnečnom svetle.

## **2. Ako dozrieva a prehlbuje sa požehnanie**

Keď prídem ku druhej časti cvičenia, t.j. splynutiu mojej mysle s majstrom prostredníctvom mantry, recitujem slová

ÓM ÁH HÚM VADŽRA GURU PADMA SIDDHI HÚM.

Na túto mantru myslím ako na skutočného Padmasambhavu a všetkých majstrov vo forme zvuku. Predstavujem si, ako sa ním naplnila celá moja bytosť, a pri recitácii mantry - ktorá je jadrom jeho srdca - cítim, ako vo mne vibruje a ako mnou preniká, akoby vo mne vo forme zvuku kolovali stovky drobných Padmasambhavov a pretvárali celú moju bytosť.

S použitím tejto mantry ponúknite svoje srdce a dušu v zbožnej a k jedinému cieľu zameranej oddanosti a svoju myseľ nechajte splynúť a zmiesiť sa s Padmasambhavom alebo vašim majstrom. Postupne pocítite, že ste bližšie Padmasambhavovi a uzatvárate medzeru medzi sebou a jeho múdrou myšliou. Vďaka požehnaniam a sile tohto cvičenia pomaly zistíte, že skutočne cítite, ako je vaša bytosť pretváraná na múdru myseľ Padmasambhavu a majstra. Začnete poznávať ich neoddeliteľnosť. Ako sa prst namočí, keď ho strčíte do vody a ako sa popáli, keď ho vložíte do ohňa, tak sa aj vaša myseľ, keď ju vložíte do múdrej mysle buddhov, premení na ich múdru myseľ. Dôjde k tomu, že vaša myseľ sa začne postupne ocitať v stave rigpy, pretože najvnútornejšia prirodzenosť mysle nie je ničím iným než múdrou myšliou všetkých buddhov. Bude to, akoby vaša prirodzená myseľ postupne odumierala a rozplývala sa a akoby sa odhaľovalo vaše vedomie, vaša buddhovská prirodzenosť, váš vnútorný učiteľ. To je pravý zmysel "požehnaní" - premena, v ktorej prekračuje vaša myseľ do stavu absolútna.

Toto "dozretie požehnaní" je jadrom a hlavnou zložkou cvičenia a mali by ste mu pri vykonávaní gurujogy venovať najviac času.

## **3. Dodanie sily**

Predstavte si teraz, že na vás z majstra vyžarujú tisíce žiarivých lúčov svetla a že vami prenikajú, očisťujú vás, liečia, žehnajú vám, dávajú vám silu a zasievajú do vás semeno osvietenia.

Aby ste toto cvičenie urobili čo najbohatším a inšpirujúcim, môžete si predstavovať, že sa rozvíja v troch fázach:

Najskôr vyrazí z majstrovho čela oslnivé, krištáľovo biele svetlo, vstúpi do

energetického centra vo vašom čele a naplní celé vaše telo. Toto biele svetlo predstavuje požehnanie tela všetkých buddhov. Očisťuje od všetkej zápornej karmy, ktorú ste nahromadili negatívnou činnosťami svojho tela, očisťuje jemnohmotné kanály vášho psychofyzického systému, odovzdáva vám požehnanie tela buddhov, dáva vám silu konať vizualizačné cvičenia a otvára vás, aby ste si uvedomili súcitnú energiu rigpy, prirodzenosť mysle, ktorá sa prejavuje vo všetkom.

V druhej fáze zažiarí z majstrovho hrdla prúd rubínovo sfarbeného svetla do energetického centra vo vašom hrdle a naplní celé vaše telo. Toto červené svetlo predstavuje požehnanie reči všetkých buddhov: očisťuje od všetkej zápornej karmy, ktorú ste nahromadili škodlivými slovami, očisťuje vnútorné ovzdušie vášho psychofyzického systému, odovzdáva vám požehnanie reči buddhov, dáva vám silu k praktizovaniu mantry a otvára vás, aby ste si uvedomili žiaru prirodzenosti rigpy.

V tretej fáze vytryskne zo srdca majstra do energetického centra vo vašom srdci prúd trblietavého modrého svetla farby lazuritu a naplní celé vaše telo.

Toto modré svetlo predstavuje požehnanie mysle buddhov: očisťuje od všetkej zápornej karmy, ktorú ste nahromadili svojím negatívnym myslením, očisťuje tvorivú podstatu alebo energiu vo vašom psychofyzickom systéme, odovzdáva vám požehnanie mysle buddhov, dodáva vám silu vykonávať jogu pokročilého stupňa a otvára vás, aby ste si uvedomili prvotnú čistotu podstaty rigpy.

Teraz môžete vidieť aj cítiť, že ste prostredníctvom požehnaní získali silu nezničiteľného tela, reči a mysle Padmasambhavu a všetkých buddhov.

#### **4. Spočínutie v rigpe**

Potom sa majster rozplynie do svetla a v prirodzenosti vašej mysle splynie s vami. Mimo všetku pochybnosť zistíte, že oblohe podobná prirodzenosť vašej mysle je absolútny majster. Kde inde než v rigpe, prirodzenosti našej mysle, by mohli byť všetky osvietené bytosti?

V istote tohto uvedomenia môžete spočívať v hrejivosti, sláve a požehnaní svojej absolútnej prirodzenosti, v tom, čomu majstri hovoria stav otvorenej a bezstarostnej uvoľnenosti. Dosiahli ste pôvodný základ, prvotnú čistotu a prirodzenú prostotu prirodzenosti mysle. Keď spočívate v stave rigpy, spoznávate pravdivosť Padmasambhavových slov: "Myseľ sama je Padmasambhava, neexistuje žiadna iná prax ani meditácia mimo ňu."

Uviedol som toto cvičenie na tomto mieste ako súčasť prirodzeného barda tohto

života, pretože je to tá najdôležitejšia prax v živote a teda aj najdôležitejšia prax v okamihu smrti. Ako uvidíte v kapitole o duchovnej pomoci umierajúcim, tvorí gurujoga základ phowy, prenášania vedomia v okamihu smrti. Lebo ak dokážete v momente smrti bezpečne spojiť svoju myseľ s múdrou myseľou majstra a zomrieť v tomto mieri, bude všetko v poriadku - o tom vás môžem uistiť.

Našou úlohou v živote je teda cvičiť sa v tomto splývaní s múdrou myseľou majstra znova a znova, aby sa to stalo niečím tak prirodzeným, že každá činnosť - sedenie, chôdza, jedenie, pitie, spánok, snenie a prebúdzanie - začne byť stále viac presýtené živou majstrovou prítomnosťou. Po rokoch sústredenej oddanosti si začnete pomaly uvedomovať, že všetky javy sú prejavom majstrovej múdrosti. Všetky životné situácie vrátane tých, ktoré sa vám kedysi zdali tragické, nezmyselné alebo desivé, sa budú stále viac a stále zjavnejšie prejavovať ako priame učenie a požehnanie majstra a vnútorného učiteľa. Ako hovorí Dilgo Khjence rinpoče:

Oddanosť je podstatou cesty a keď mám na mysli len gurua a keď cítim len horlivú oddanosť, potom všetko čo sa stane vnímam ako jeho požehnanie. Ak sa cvičíme v tejto neustálej oddanosti, stáva sa naše cvičenie samo modlitbou. Keď sú všetky myšlienky predchnuté oddanosťou ku guruovi, je možné sa prirodzene spoľahnúť na to, že je tým postarané o všetko, čo sa príhodi. Všetky podoby sú guru, všetky zvuky sú modlitba a všetky veľké aj malé myšlienky vznikajú ako oddanosť. Všetko je bezprostredne oslobodené v absolútnej prirodzenosti, ako na nebi zaviazané uzly.

-----  
{1} Tantry sú učenia a spisy, ktoré popisujú praktiky vadžrajánového buddhizmu, buddhistického smeru prevládajúceho v Tibete. Tantrické učenia sú založené na princípe premeny nečistého videnia na čisté prostredníctvom práce s telom, energiou a myseľou. Tantrické texty zvyčajne popisujú mandalové a meditačné cvičenia spojené s určitou osvietenou bytosťou alebo božstvom. Aj keď sa volajú tantry, sú dzogčhenové tantry zvláštnou kategóriou dzogčhenového učenia, ktoré nie je založené na premene, ale na samooslobodení (kap. 10).

{2} Dákiní je ženské vtelenie osvietenej energie.

{3} Stúpa je trojrozmerná stavba, ktorá symbolizuje myseľ buddhov. Často obsahuje ostatky veľkého majstra.

## 10. Najvnútornejšia podstata

Nikto nemôže umierať bez strachu a s pocitom úplného bezpečia, kým si naozaj neuvedomí prirodzenosť mysle. Lebo len toto uvedomenie, prehlbované roky vytrvalým cvičením, dokáže udržať myseľ v chaose procesu umierania v stálosti.

Zo všetkých spôsobov, ako pomôcť ľuďom uvedomiť si prirodzenosť mysle, ktoré poznám, je v prostredí a potrebách dneška najjasnejšia, najúčinnnejšia a najdôležitejšia prax dzogčhen, najstarobylejší a najpriamejší prúd v rámci buddhistických škôl a zdroj samotného učenia o bardách.

Pôvod dzogčhenu bol vystopovaný naspäť až k Prvotnému buddhovi Samantabhadrovi, od čias ktorého je odovzdávaný v nepretržitej línii veľkých majstrov až dodnes. Stovky tisíc jedincov v Indii, Himalájach a Tibete dosiahli prostredníctvom tejto praxe poznanie a osvietenie. Existuje obdivuhodné proroctvo, že "v tomto temnom veku zažiarí jadro srdca Padmamambhavu ako plameň". Môj život, moja výuka a aj táto kniha sú venované rozsvieteniu tohto svetla v srdciach a mysliach sveta.

Mojou neustálou oporou, inšpiráciou a vodcom je v tom najvyšší majster Padmasambhava. So skvostnými vlastnosťami veľkodušnosti, zázračnej moci, prorockého videnia, prebudenej energie a neobmedzeného súcitu je základným duchom dzogčhenu, jeho najväčším vykladačom a jeho ľudským stelesnením.

Dzogčhen sa v Tibete bežne nevyučoval a istú dobu ho neučilo ani mnoho veľkých majstrov v modernom svete. Prečo ho teda teraz učím ja? Niektorí z mojich majstrov mi povedali, že teraz nadišiel pravý čas na to, aby sa dzogčhen rozšíril, ten čas, na ktorý naráža proroctvo. Aj ja cítim, že by nebolo súcitné nepodeliť sa s ľuďmi o takú mimoriadnu múdrosť. Ľudské bytosti dospeli vo svojom vývoji do kritického štádia a tento vek krajného chaosu vyžaduje učenie značnej sily a jasnosti. Zistil som tiež, že moderní ľudia vyžadujú cestu bez dogiem, fundamentalizmu, výlučnosti, komplikovanej metafyziky a kultúrno exotických prísad, cestu súčasne jednoduchú aj hlbokú, cestu, ktorú netreba cvičiť v ašramoch a kláštoroch, ale ktorú je možné zapojiť do všedného života a používať všade.

Čo je teda dzogčhen? Dzogčhen nie je len učenie, ďalšia filozofia, ďalší zložitý systém, ani zvodný súbor techník. Dzogčhen je stav, prvotný stav, stav úplného prebudenia, ktoré je jadrom, podstatou srdca všetkých buddhov a všetkých duchovných ciest a vrchol duchovného vývoja jedinca. Slovo dzogčhen sa často prekladá ako "Veľká dokonalosť". Ja ho radšej neprekladám, pretože Veľká dokonalosť v sebe nesie zmysel dokonalosti, o ktorej dosiahnutie musíme usilovať, cieľ ležiaci na konci dlhej a namáhavej cesty. Nič nemôže byť viac vzdialené pravému významu dzogčhenu, ktorý je už celkom dokonalým stavom našej

prvotnej prirodzenosti, ktorá nepotrebuje žiadne "zkokonaľovanie", pretože je dokonalá od samého začiatku, rovnako ako obloha.

Výklad všetkých buddhostických učení používa výrazy "základ, cesta a dozretie". Základom dzogčenu je základný, prvotný stav, naša absolútna prirodzenosť, ktorá už je dokonalá a vždy prítomná. Patul rinpoče hovorí: "Ani ju netreba hľadať vonku, ani to nie je niečo, čo ste predtým nemali a čo by sa teraz malo znova zrodiť vo vašej myslí." Takže z hľadiska základu je naša absolútna prirodzenosť rovnaká ako buddhu a na tejto úrovni tu vôbec nejde - "ani čo by sa za nechet vošlo", ako hovoria majstri - o nejaké učenie alebo prax.

Musíme však chápať, že buddhovia sa uberali jednou cestou a my sa uberáme inou. Buddhovia poznajú svoju pôvodnú prirodzenosť a dosahujú osvietenie, my svoju prirodzenosť nepoznáme a to nás uvádza do zmätku. V učení sa tomuto stavu vecí hovorí "jeden základ, dve cesty". Našimi relatívnymi podmienkami je dané, že naša vrodene prirodzenosť je zatemnená, a aby sme sa vrátili k pravde, potrebujeme učenie a cvičenie. To je cesta dzogčenu. A konečne, uvedomiť si svoju pôvodnú prirodzenosť znamená dosiahnuť úplné oslobodenie a stať sa buddhom. To je dozretie dzogčenu a je ho skutočne možné dosiahnuť za jediný život, ak do neho človek vloží celé svoje srdce a myseľ.

Majstri dzogčenu sú si naliehavovo vedomí nebezpečenstva zamieňania absolútneho s relatívnym. Ľudia, ktorí nepochopia tento vzťah, môžu prehliadnuť a dokonca aj s pohrdaním odmietnuť relatívne hľadiská duchovných cvičení a karmického zákona príčiny a následku. Ale tí, ktorí naozaj pochopia zmysel dzogčenu, budú mať len tým väčší rešpekt ku karme a naliehavejšie a hlbšie pochopenie pre nutnosť očisty a duchovného cvičenia. To preto, že pochopia, aký závažný aspekt v nich bol zatemnený a budú sa o to horlivejšie snažiť so stále čerstvou, prirodzenou disciplínou odstraňovať všetko, čo stojí medzi nimi a ich pravou prirodzenosťou.

Učenie dzogčenu je ako zrkadlo, ktoré odráža základ našej pôvodnej prirodzenosti v takej povznášajúcej a oslobodzujúcej čistote a s takou nepoškvrnenou jasnosťou, že nás automaticky chráni pred tým, aby nás zajala akákoľvek forma pojmovovo vyumelkovaného chápania, nech je akákoľvek jemná, presvedčivá a zvodná.

Čím je teda pre mňa dzogčenu taký obdivuhodný? Väčšina učení vedie k osvieteniu, ale na dzogčene je jedinečné to, že ani v relatívnom rozmere učenia nepoškvrňuje jazyk dzogčenu nikdy absolútne pojmami. Ponecháva absolútne v jeho nahej, dynamickej, majestátnej prostote a predsa o ňom hovorí ku každému človeku s otvorenou myslou v takých výrazných a elektrizujúcich výrazoch, že ešte než



dosiahneme osvietenie, dostaneme milosť, že zazrieme nádheru prebudeného stavu.

## 10.1 Náhľad

Praktický výcvik na ceste dzogčhenu sa tradične a najjednoduchšie popisuje výrazmi náhľad, meditácia a konanie. Vidieť priamo absolútny stav, základ našej existencie - je náhľad. Spôsob, ako tento náhľad stabilizovať a premeniť ho na nepretržitú skúsenosť - je meditácia. A pojmom konanie je myslené začlenenie náhľadu do našej celej skutočnosti. Čo je teda náhľad? Nie je to nič menšie, než videnie skutočného stavu vecí, v ktorom sa nachádzajú, je to poznanie, že pravá prirodzenosť mysle je pravou prirodzenosťou všetkého, a je to uvedomenie si, že pravá prirodzenosť našej mysle je absolútna pravda. Dūdžom rinpoče hovorí:

"Náhľad je obsah nahého vedomia, v ktorom je obsiahnuté celé zmyslové vnímanie aj javová existencia, sansára aj nirvána. Toto vedomie má dva aspekty: 'prázdnotu' - ako absolútny, a javy a vnemy - ako relatívny."

Znamená to, že celý rozsah všetkých možných dojmov a všetky možné javy vo všetkých rôznych skutočnostiach, či už sansáry alebo nirvány, vždy bez výnimky boli a vždy budú v rámci obrovského a neobmedzeného priestoru prirodzenosti mysle dokonalé a úplné. Ale aj keď podstata všetkého je prázdna a "od samého začiatku čistá", jeho prirodzenosť je bohatá na ušľachtilé vlastnosti, tehotná všetkými možnosťami a je neobmedzeným, neustále a dynamicky tvorivým poľom, ktoré je vždy spontánne dokonalé.

Môžete sa spýtať: "Ak uvedomenie si náhľadu znamená uvedomenie si prirodzenosti mysle, aká je potom prirodzenosť mysle?" Predstavte si oblohu, prázdnu, šírú a od počiatku čistú - taká je jej podstata. Predstavte si slnko, čisté, nepoznajúce prekážky a spontánne prítomné - taká je jej prirodzenosť. Predstavte si, že slnko rovnako nestrannne svieti na nás i na všetko ostatné a preniká do všetkých smerov - taká je jej energia, ktorá je prejavom súcitu. Nič jej nemôže brániť - prenikne všade.

Na prirodzenosť mysle môžete tiež myslieť ako na zrkadlo s piatimi rôznymi silami alebo "múdrostami". Jej otvorenosť a veľkosť je "múdrostou všezahŕňajúceho priestoru", lono súcitu. Jej schopnosť odrážať v presných detailoch čokoľvek, čo sa pred ňou objaví, je "zrkadlová múdrosť". Základná nezaujatosť voči akémukoľvek vnemu je "vyrovnávajúca múdrosť". Jej schopnosť jasne rozlišovať a nijako nemiešať rôzne vznikajúce javy, je "múdrost' rozlišovania". A jej schopnosť mať už všetko v dosiahnutej, dokonalej a spontánne prítomnej podobe, je "všetko dosahujúca múdrosť".

V dzogčhene majster priamo odovzdáva náhľad žiakovi. Práve táto priama metóda

uvedenia je pre dzogčhen charakteristická a výnimočná.

Pri uvádzaní sa odovzdáva žiakovi priama skúsenosť múdrosti mysle buddhov cez požehnanie majstra, ktorý stelesňuje jej úplné uvedomenie. Aby žiaci boli schopní prijať uvedenie, musia dosiahnuť bod, v ktorom, ako dôsledok minulého úsilia a očistenej karmy, majú otvorenú myseľ i oddanosť, aby boli vnímaví voči pravému zmyslu dzogčhenu.

Ako je možné uviesť do múdrej mysle buddhov? Predstavte si prirodzenosť mysle ako svoju tvár - stále je s vami, ale bez pomoci ju nemôžete vidieť. A teraz si predstavte, že ste ešte nikdy nevideli zrkadlo. Keď vás majster uvádza, je to, akoby vám zrazu nastavil zrkadlo, v ktorom vidíte po prvý raz odraz svojej tváre. Rovnako ako vaša tvár, nie je ani toto čisté vedomie rigpy ničím "novým" čo by vám majster dal a čo ste predtým nemali, ani to nie je niečo, čo by ste mohli nájsť mimo seba. Vždy to bolo niečo vaše a stále to bolo s vami, ale až do toho prekvapivého okamihu ste to vlastne nikdy priamo nevideli.

Patul rinpoče vysvetľuje, že "podľa zvláštnej tradície veľkých majstrov duchovných praktík sa do prirodzenosti mysle, tváre rigpy, uvádza hneď po rozplynutí pojmového myslenia". V okamihu uvedenia odsekne majster úplne pojmové myslenie, odkryje nahú rigpu a odhalí jej pravú prirodzenosť.

V tomto mocnom okamihu dochádza ku splynutiu myslí a srdca a žiak prežije nezvratnú skúsenosť - zazrie prirodzenosť rigpy. V jednom a tom istom okamihu majster žiaka uvedie a žiak spozná. Keď majster namieri z múdrosti svojej rigpy svoje požehnanie do srdca žiakovej rigpy, odhalí mu priamo pôvodnú tvár prirodzenosti mysle.

Na to, aby bolo majstrove uvedenie plne účinné, musia však byť vytvorené správne podmienky či prostredie. Len veľmi málo jedincov v dejinách bolo vďaka svojej očistenej karme schopných v jedinom okamihu prehliadnuť a stať sa osvietenými, preto musia tomuto uvedeniu vždy predchádzať nasledujúce úvodné časti. Práve tie očisťujú a odlupujú obyčajnú myseľ a uvádzajú vás do stavu, v ktorom vám môže byť vaša rigpa odhalená.

V prvom rade privedie meditácia, tento najvyšší liek proti rozptýlenosti, myseľ domov a umožní jej usadiť sa v prirodzenom stave.

Potom začne hlboké vykonávanie očisty a posilňovanie pozitívnej karmy hromadením zásluh a múdrosti stierať a rozpúšťať citové a intelektuálne závoje, ktoré zatemňujú prirodzenosť mysle. Ako napísal môj majster Džamjang Khjence: "Ak sú odstránené zatemnenia, zažiarí vlastná rigpa prirodzene sama od seba."

Tieto očistné praktiky, v tibetčine zvané "ngöndo", boli dômyselne vymyslené, aby privodili celkovú vnútornú premenu. Postihujú celú bytosť - telo, reč i myseľ - a začínajú sériou hlbokého rozjímania o:

- jedinečnosti ľudského života,
- pomínelosti a smrti, ktoré sú tu stále,
- neomylnosti príčin a následkov nášho konania,
- osudovom cykle sklamaní a utrpení, ktorým je sansára.

Tieto rozjímania vzbudzujú silný zmysel pre "odriekanie", naliehavú túžbu vynoriť sa zo sansáry a ísť cestou oslobodenia, čo tvorí základ zvláštnych praktík:

- utiekanie sa pod ochranu k Buddhovi, k pravde jeho učenia a príkladu jeho stúpcov, a tým prebudenie dôvery v našu vlastnú buddhovskú prirodzenosť
- vzbudzovanie súcitu ("bódhičitta" - jadro osvietenej mysle, ktoré si vysvetlíme neskôr) a cvičenie mysle, aby pracovala so sebou aj inými a s ťažkosťami života
- odstraňovanie nejasností a "poškvrn" pomocou vizuálnych predstáv a vyslovovaním očistných a liečivých mantier
- hromadením zásluh a múdrosti rozvojom všeobecnej ušľachtilosti a vytváraním priaznivých okolností {1}

Tieto praktiky sa sústreďujú okolo gurujogy, najúčinnjšieho a najmocnejšieho cvičenia nutného k otvoreniu srdca a mysle, aby sme si uvedomili dzogčenený stav.

Tretie, zvláštne meditatívne skúmanie prirodzenosti mysle a javov využíva neustály hlad mysle po myslení a štúdiu a jej závislosť na nikdy nekončiacom vytváraní pojmov, analýze a hľadaní vzťahov a prebúdza osobné uvedomenie o povahe prázdnoty.

Nemôžem ani dostatočne zdôrazniť, aké dôležité sú tieto prípravné praktiky. Musia prebiehať systematicky a súbežne, aby podnecovali žiaka k prebúdzaniu prirodzenosti mysle a umožňovali mu byť pripraveným na chvíľu, ktorú si majster zvolí na to, aby mu ukázal pôvodnú tvár rigpy.

Ňošul Lungtong, ktorý sa neskôr stal jedným z najväčších majstrov dzogčenu poslednej doby, nasledoval asi osemnásť rokov svojho učiteľa Patul rinpočeho. Po celú tú dobu boli takmer nerozluční. Ňošul Lungtog študoval a cvičil nanajvýš usilovne a nahromadil si celé bohatstvo očisty, zásluh a praktík, bol pripravený

na poznanie rigpy, ale dosiaľ nedostal plné uvedenie. Potom mu jeden večer Patul rinpoče toto uvedenie poskytol. Došlo k tomu, keď boli spolu v jednej pústovni vysoko v horách nad kláštorom Dzogčhen. {2} Tmavomodrá obloha bola čistá a hviezdy jasno žiarili. Ticho ich samoty rušil len vzdialený štekot psa z kláštora pod nimi.

Patul rinpoče ležal natiahnutý na zemi a vykonával špeciálne dzogčhenové cvičenie. Zavolať k sebe Ňošul Lungtoga a povedal: "Hovoril si, že nepoznáš základ mysle?"

Ňošul Lungtog z jeho tónu uhádol, že nadišiel dlho očakávaný okamih a dychtivo prikývol.

"Naozaj na tom nič nie je," povedal Patul rinpoče akoby mimochodom a dodal: "Poď, syn môj, ľahni si tu, buď ako tvoj starý otec." A Ňošul Lungtog sa natiahol vedľa neho. Potom sa ho Patul rinpoče spýtal: "Vidíš tam hore na oblohe hviezdy?"

"Áno."

"Počuješ štekať psov z kláštora Dzogčhen?"

"Áno."

"Počuješ, čo ti hovorím?"

"Áno."

"No a dzogčhenová prirodzenosť je toto - jednoducho toto."

Ňošul Lungtog rozpráva, čo bolo ďalej: "V tom okamihu som dosiahol vnútorné bezpečné uvedomenie. Bol som oslobodený od pút pojmov "je" a "nie je". Uvedomil som si prvotnú múdrosť, holé spojenie prázdnoty a vnútorného vedomia. K tomuto uvedomeniu ma priviedlo jeho požehnanie.

Ako hovorí veľký indický majster Saraha:

"Ten, komu do srdca vstúpili majstrové slová,  
vidí pravdu ako poklad na svojej vlastnej dlani."

V tom okamihu všetko zapadlo do seba, zrodil sa plod všetkých Ňošulových rokov učenia, očisty a cvičenia. Uvedomil si prirodzenosť mysle. Na slovách, ktoré použil Patul rinpoče nebolo nič mimoriadne ani ezoterické alebo mystické. Ale za slovami bolo skryté iné posolstvo. To, čo odhalili, bola vnútorná prirodzenosť všetkého, čo je pravý zmysel dzogčhenu. V tom okamihu už učiteľ uviedol Ňošul Lungtoga silou a požehnaním svojho uvedomenia priamo do toho stavu.

Ale majstri sú veľmi rôzni a môžu na vyvolanie tohto posunu vedomia použiť

rôzne prostriedky. Samého Patul rinpočeho uviedol do prirodzenosti mysle veľmi odlišným spôsobom veľmi výstredný majster menom Do Khjence. Toto je ústne podanie príbehu, ako som ho počul:

Patul rinpoče vykonával pokročilé cvičenia jogy a vizualizácie a uviazol. V jeho mysli sa jasne neobjavila žiadna z mandál božstiev. {3} Jedného dňa narazil na Do Khjenceho, ktorý si pod šírým nebom rozložil oheň a teraz pri ňom sedel a popíjal čaj. Keď v Tibete uvidíte majstra, ku ktorému cítite hlbokú oddanosť, začnete pred ním podľa tradície na znamenie úcty klásť svoje telo v úklonách na zem. Keď sa začal Patul rinpoče už z diaľky takto klaňať, Do Khjence ho zbadal a hrozivo naňho zakričal: "Hej, ty starý pes, ak máš dosť odvahy, pod' sem!" Do Khjence bol pôsobivá postava. Svojimi dlhými vlasmi, elegantným oblečením a vášňou pre krásne kone pripomínal skôr samuraja. Keď sa Patul rinpoče s ďalšími úklonami priblížil, Do Khjence, ktorý mu po celú tú dobu nadával, začal doňho hádzať kamienky a potom aj väčšie kamene. Keď sa konečne ocitol na dosah, Do Khjence doňho niekoľkokrát strčil a nakoniec ho udrel tak silno, že stratil vedomie.

Keď sa Patul rinpoče opäť prebral, bolo jeho vedomie v celkom odlišnom stave. Mandaly, ktoré si usilovne snažil predstaviť, sa teraz pred ním objavili samy. Všetky tie nadávky a urážky Do Khjenceho zničili posledné zvyšky Patulovho pojmového myslenia a každý kameň, ktorý ho zasiahol, otváral v jeho tele centrá energie a jemnomotné kanály. Vízia mandál ho neopustila po dva čarovné týždne.

Pokúsím sa teraz dať trochu zmysel tomu, čo je to náhľad a aký je to pocit, keď je priamo odhalená rigpa, aj keď ju naozaj nemôžu vyjadriť žiadne slová ani pojmy.

Dūdžom rinpoče hovorí: "Ten okamih je ako sňať si z hlavy kapucňu. Aká neobmedzená otvorenosť a úľava! Je to najvyššie videnie - videnie toho, čo predtým videné nebolo." Teraz, keď "vidíte, čo ste predtým nevideli", všetko sa otvára, rozprestiera a stáva sviežim, jasným a prekypuje životom, prekvapivosťou a čerstvosťou. Je to, akoby z vašej mysle odletela strecha, alebo akoby z temného hniezda vzlietol naraz krdel vtákov. Všetky obmedzenia sa roztápajú a vytrácajú, akoby bola, ako sa hovorí v Tibete, zlomená pečať.

Predstavte si, že by ste žili v uzavretom dome na vrchole hory, ktorá je sama vrcholom sveta. Zrazu sa celá stavba domu, ktorá obmedzovala váš rozhľad, jednoducho rozpadne a vy vidíte všade dookola, dovnútra aj von. Ale nie je tu k videniu žiadna "vec", čo sa deje nemá žiadny normálny vzťah k ničomu, je to úplné, absolútne, nebývalé a dokonalé videnie.

Dūdžom rinpoče hovorí: "Vaši úhlavní nepriatelia, tí, ktorí vás držali

pripútaných k sansáre nespočetnými životmi od časov bez počiatku až doteraz, sú lipnutie a to na čom lipneme." Keď vás majster uvedie, pochopíte: "Títo dvaja sú úplne a bez zvyšku spálení ako perie v plameni." Tak lipnutie, ako aj to, na čom lipneme, to, k čomu ste boli pripútaní, aj ten, kto bol pripútaný, sú celkom oslobodení od samotnej svojej základne. Korene nevedomosti a utrpenia sú nadobro preťaté. A všetko sa pred vami objaví ako odraz v zrkadle - priezračné, chvejivé, iluzórne a snové.

Keď prirodzene dospejete do tohto stavu meditácie, inšpirovaní náhľadom, môžete v ňom bez akéhokoľvek rozptýlenia a bez úsilia zostať po dlhú dobu. Nie je tu potom už nič, čomu by sa hovorilo "meditácia", aby vás to chránilo alebo podporovalo, pretože ste sa ocitli v prirodzenom prúde múdrosti rigpy. A keď v nej ste, uvedomujete si, že tak to bolo vždy a tak je to aj teraz. Keď žiari múdrosť rigpy, nemôže zostať ani tieň pochybnosti a bez úsilia a priamo vzniká hlboké, úplné pochopenie.

Zistíte, že všetky obrazy ktoré som uviedol a metafory ktoré som použil, splývajú do jedného všeobšiahleho zážitku pravdy. V tom stave je oddanosť, je v ňom súcitiť a všetka múdrosť a šťastie, jasnosť a absencia myšlienok, ale to všetko nie je od seba oddelené, ale prepojené a nerozlučne späté v jedinom zážitku. Tento okamih je okamihom prebudenia. Z vášho vnútra sa zodvihne hlboký pocit dobrej nálady a vy sa pobavene usmievate nad tým, aké neprimerané boli všetky vaše predošlé predstavy a myšlienky o prirodzenosti mysle.

Tryská z toho rastúci pocit mocnej a neotrasiteľnej istoty a presvedčenia, že "to je to" - nie je čo hľadať, neexistuje už nič viac v čo by bolo možné dúfať.

Túto istotu náhľadu je treba prehľbovať jedným pohľadom na prirodzenosť mysle za druhým a stabilizovať ju neustálou disciplínou meditácie.

## 10.2 Meditácia

Čo je teda v dzogčene meditácia? Je to jednoducho nerozptýlené spočívanie v náhľade, len čo ste do neho boli uvedení. Dūdžom rinpoče to popisuje takto:

"Meditácia spočíva vo venovaní pozornosti takému stavu rigpy bez všetkých mentálnych konštrukcií, v ktorom zostávate celkom uvoľnení bez akéhokoľvek rozptyľovania alebo lipnutia. Lebo bolo povedané: Meditácia neznamená snažiť sa, ale prirodzene sa prispôbiť."

To hlavné, o čo ide v dzogčenevej meditačnej praxi, je posilňovať a stabilizovať rigpu a nechať ju dosiahnuť plnú zrelosť. Obyčajné, obvyklé

myslenie so svojimi predstavami je veľmi silné. Stále sa vracia a ľahko sa nás zmocní ak sme nepozorní alebo rozptýlení. Ako hovorieval Dūdžom rinpoče, "v súčasnosti je naša rigpa ako malé dieťa, bezradné na bojisku silných vznikajúcich myšlienok". Rád hovorím, že musíme začať tým, že svojej rigpe budeme v bezpečnom prostredí meditácie robiť opatrovatel'ku.

Keď je meditácia len pokračovaním v toku rigpy po uvedení, ako poznáme kedy je to rigpa a kedy nie? Túto otázku som položil Dilgo Khjence rinpočemu a on odpovedal so svojou charakteristickou prostotou: "Ak si v stave, ktorý sa nemení, je to rigpa." Keď nijako neprekrúcame svoju myseľ a nemanipulujeme s ňou, ale jednoducho zotrývame v nemennom stave čistého prvotného uvedomenia, potom je to rigpa. Ak dochádza z našej strany k nejakému prekrúcaniu, manipulovaniu a lipnutiu, potom to rigpa nie je. Rigpa je stav, v ktorom už neexistujú žiadne pochybnosti, nie je tu myseľ, ktorá by pochybovala - vidíte priamo. Keď ste v tomto stave, dvíha sa spolu s rigpou úplná, prirodzená istota a dôvera - a tak to viete. {4}

Tradícia dzogčhenu je nesmierne presná, pretože čím hlbšie do nej prenikáte, tým menej je klamov, ktoré môžu vzniknúť - a v stávke je poznanie absolútnej reality. Aj po uvedení objasňujú majstri podrobne stavy, ktoré nie sú dzogčhenovou meditáciou a ktoré s ňou nie je možné spájať. V jednom z týchto stavov sa zatúlajte do krajiny nikoho, kde nie sú žiadne myšlienky ani spomienky, je to temný, tupý, ľahostajný stav, v ktorom ste ponorení na dno obyčajnej mysle. V inom stave je zasa určitý kl'ud a istá jasnosť, ale tento stav pokoja je stagnáciou, ešte stále pochovanou v obyčajnej mysli. V treťom zažívate neprítomnosť myšlienok, ale ste "mimo priestor" v prázdnom stave údivu. Vo štvrtom sa naša myseľ zatúla a zatúži po myšlienkach a predstavách. Žiadny z týchto stavov nie je pravým meditačným stavom a meditujúci si musí dávať dobrý pozor, aby sa nenechal zviest' niektorým z týchto smerov.

Dūdžom rinpoče zhrnul podstatu meditačnej praxe do štyroch bodov:

- Keď jedna myšlienka prestala a druhá ešte nevznikla, nemáte v tejto medzere vedomia prítomného okamihu svieže, panenské a pojмами ani najmenej nezmenené, žiarivé, nahé vedomie? To je rigpa!
- Nezostanete však v tomto stave natrvalo, pretože zrazu vznikne ďalšia myšlienka, že? To je vlastná žiara rigpy.
- Keď však v tejto myšlienke, hneď ako vznikne, nespoznáte čím naozaj je, premení sa, ako predtým, na inú obyčajnú myšlienku. Tomu sa hovorí "reťaz klamu" a to je koreňom sansáry.

- Ak dokážete rozoznať pravú povahu myšlienky len čo vznikla a necháte ju bežať bez toho, aby ste ju sledovali, potom sa všetky myšlienky, ktoré vzniknú, automaticky rozplynú naspäť do obrovského priestoru rigpy a sú oslobodené.

Chce to zrejme cvičiť po celý život, aby sme pochopili a uvedomili si plnú bohatosť a majestátnosť týchto štyroch hlbokých, a predsa takých jednoduchých bodov a ja tu môžem ponúknuť len náznak veľkosti dzogčhenovej meditácie.

Asi najdôležitejšie je, že dzogčhenová meditácia sa mení na súvislý prúd rigpy, ako rieka, ktorá tečie bez prerušenia dňom i nocou. To je však ideálny stav, lebo toto nerozptýlené spočinutie v náhľade, len čo bol raz človek do neho uvedený a poznal ho, môže byť odmenou až za roky vytrvalého cvičenia.

Dzogčhenová meditácia je mocná v tom, ako zaobchádza so vznikajúcimi výtvarmi mysle a má na ne osobitý pohľad. Každú myšlienku, ktorá vznikne, vidí v jej pravej povahe, nie ako niečo oddelené od rigpy a nie ako niečo jej protirečivé, ale vlastne - a to je veľmi dôležité - ako jej "vlastnú žiaru", prejav jej vlastnej energie.

Povedzme, že ste sa ocitli v hlbokom stave nehybnosti, často netrvá príliš dlho a ako vlna v oceáne vždy vznikne nejaká myšlienka alebo pohyb. Nezavrhuje pohyb, ani sa nijako zvlášť nedržte nehybnosti, ale pokračujte v prúde čistej prítomnosti. Všeprenikajúci mieruplný stav vašej meditácie je samotná rigpa, a všetko čo vzniká nie je nič iné, než vlastná žiara rigpy. To je jadro a základ vykonávania dzogčhenu. Jeden zo spôsobov, ako si to môžete predstaviť je, že idete na slnečnom lúči naspäť k slnku: Sledujete to, čo vzniklo, späť k jeho samým koreňom, k základu rigpy. Až sa stanete stelesnením pevnej stability náhľadu, nebude vás už klamať a rozptyľovať nič čo vznikne, takže sa nemôžete stať obeťou klamu.

Na oceáne sú však drobné i búrlivé vlny, prichádzajú silné emócie, ako hnev, túžba, závisť. Skutočný adept ich nepovažuje za vyrušovanie či prekážky, ale za veľké príležitosti. Skutočnosť, že reagujete na takéto vznikajúce city svojimi obvyklými sklonmi k lipnutiu alebo averzii je znamením, že ste nielen rozptýlení, ale ste ešte nerozoznali rigpu a chýba vám jej pevná pôda. Ak reagujete takto na emócie, posilňujete ich tým, a to vás púta v reťaziach klamu ešte tesnejšie. Veľkým tajomstvom dzogčhenu je prehliadnuť ich len čo vzniknú a poznať v nich čím sú - živými a elektrizujúcimi prejavmi energie rigpy samej. Až sa to postupne naučíte, ani najbúrlivejším emóciám sa nepodarí vás zmocniť a rozplynú sa, rovnako ako vznikajú a v klude oceána opäť zanikajú divoké vlny. Adept objaví - a to je revolučný vzhľad, ktorého jemnosť a silu nemožno ani



plne doceniť - že búrlivé emócie vás nielen nemusia zmiest' a zatiahnuť späť do víru vašich neuróz, ale že je možné ich použiť na prehĺbenie, povzbudenie a posilnenie rigpy. Búrlivá energia sa stane potravou pre povzbudenú energiu rigpy. Čím silnejšia a prudšia je emócia, tým viac to rigpu posilní. Cítim, že táto jedinečná metóda dzogčhenu má mimoriadnu moc oslobodiť aj najzastaralejšie, hlboko zakorenené citové a psychické problémy.

Teraz vám čo najjednoduchšie vysvetlím, ako presne funguje tento proces. Bude vám to cennou pomocou, až budeme skúmať, čo sa deje v okamihu smrti.

V dzogčhene sa základná, vnútorná prirodzenosť všetkého volá "Základné svetlo" alebo "Materské svetlo". To preniká do všetkej našej skúsenosti a je preto vnútornou prirodzenosťou myšlienok a emócií, ktoré tiež vznikajú v našej myšli, aj keď o tom nevieme. Keď nás majster uvedie do pravej prirodzenosti mysle, stavu rigpy, je to, akoby nám dal kľúč ku všetkému. Tento kľúč, ktorý nám otvorí dvere úplného poznania, voláme v dzogčhene "Svetlo cesty" alebo "Detské svetlo".

Základné svetlo a Svetlo cesty sú pravdaže v podstate to isté a sú takto rozlišované len kvôli výkladu a praxi. Ale len čo nám raz uvedenie majstra poskytne kľúč k Svetlu cesty, môžeme ho ľubovoľne použiť k otvoreniu dverí vrodenej prirodzenosti reality. Tomuto otvoreniu dverí sa v dzogčhenevej praxi hovorí "stretnutie Základného svetla so Svetlom cesty" alebo "stretnutie Materského svetla s Detským svetlom". Dá sa to povedať aj ináč, totiž, že len čo vznikne myšlienka alebo emócia, Svetlo cesty - rigpa - v nej okamžite rozozná čím je, spozná jej vnútornú prirodzenosť, Základné svetlo. V tomto okamihu poznania obe svetlá splynú a myšlienky a emócie sú oslobodené na vlastnej pôde.

J

e podstatné zdokonalovať túto prax splyvania oboch svetiel a samooslobodzovania vznikajúcich javov v živote, lebo v okamihu smrti sa deje u každého toto: Základné svetlo sa rozsvetuje vo veľkej nádhere a prináša so sebou príležitosť k úplnému oslobodeniu vtedy a len vtedy, keď ste sa naučili ako ho rozoznať.

Snáď teraz bude jasné, že toto splyvanie svetiel a samooslobodzovanie myšlienok a emócií je meditáciou na najhlbšej úrovni. V skutočnosti nie je pre prax dzogčhenu naozaj vhodný ani výraz meditácia, lebo vo svojich dôsledkoch predpokladá meditáciu "o niečom", ale v dzogčhene je všetkým vždy a len rigpa. Nemôže tu teda ísť o meditáciu odlúčenú od prostého zotrvania v čistej prirodzenosti rigpy.

Jediné slovo, ktoré by to snáď mohlo popísať, je "nemeditácia". Ako hovoria majstri, aj keď v tomto stave hľadáte nejaký klam, žiadny nezostal. Keby ste na

ostrove zo zlata a drahokamov hľadali obyčajné kamienky, nemohli by ste tam nájsť žiadne. Ak je náhľad stály, prúd rigpy neomylný a splývanie oboch svetiel plynulé a samovoľné, všetok možný klam je v samých koreňoch zničený a celé vaše vnímanie vzniká neustále ako rigpa.

Majstri zdôrazňujú, že k stabilizácii náhľadu v meditácii je predovšetkým podstatné vykonávať toto cvičenie vo zvláštnom prostredí v ústraní, kde sú na to všetky priaznivé okolnosti. Aj keby ste akokoľvek meditovali v rozptyľujúcich podmienkach a ruchu sveta, nezrodila by sa vo vašej mysli tá pravá skúsenosť. Po druhé, aj keď v dzogčhene nie je rozdiel medzi meditáciou a všedným dňom, nebudete schopní začleniť múdrosť meditácie do skúseností každodenného života, ak nenájdete ozajstnú stabilitu cvičením v pravidelných sedeniach. Po tretie, aj keď môžete byť pri cvičení schopní zotrvať v nepretržitom prúde rigpy s dôverou v náhľad, ak však nie ste schopní udržať tento prúd vždy a vo všetkých situáciách a zlučovať svoje cvičenie s každodenným životom, neposlúži vám ako liek, keď vzniknú nepriaznivé podmienky a myšlienky a emócie vás uvrhnú do klamu.

Existuje rozkošný príbeh o dzogchengovom jogínovi, ktorý žil neokázalo, ale obklopený veľkou družinou žiakov. Istý mních, ktorý mal prehnanú mienku o vlastnej učenosti a vzdelaní, závidel jogínovi, o ktorom vedel, že nie je príliš vzdelaný. Pomyslel si: "Ako sa môže taký obyčajný človek odvažovať učiť? Ako môže predstierať, že je majstrom? Pôjdem a preskúšam jeho znalosti, k jeho hanbe ich odhalím a pokorím ho pred jeho žiakmi, aby ho opustili a išli za mnou."

Jedného dňa navštívil jogína a povedal pohľadovo: "Vy dzhodčhenová chasa, to vždy len meditujete?"

Jogínova odpoveď ho prekvapila: "A o čom by som mal meditovať?"

"Takže ty ani nemedituješ!" zaburácal učenec triumfálne.

"Ale som snáď niekedy rozptýlený?" opáčil jogín.

### 10.3 Konanie

Ako sa spočívanie žiaka v prúde rigpy stáva skutočnosťou, začína prenikať do jeho všedného života a konania a pestuje v ňom hlbokú stabilitu a dôveru. Dúďžom rinpoče hovorí:

Konať znamená, byť naozaj pozorný ku svojim vlastným myšlienkam, dobrým i zlým, nazerať do pravej povahy myšlienok, nech už vzniknú akékoľvek, a ani nesledovať minulé, ani nezvať budúce, ani nepripustiť lipnutie na radostných zážitkoch, ani sa nenechať premôcť smutnými situáciami. Pritom sa snažíme dosiahnuť a udržať si stav veľkej rovnováhy, v ktorej je všetko dobré i zlé, pokoj i nepokoj zbavené pravej totožnosti.

Keď si citlivo ale úplne osvojíte náhľad, pretvorí to vaše videnie všetkého. Stále viac si uvedomujem, ako nám práve myšlienky a vnemy bránia zotrvať celkom jednoducho v absolútne. Teraz už chápem, prečo majstri tak často hovoria:

"Usilovne sa snaž nevytvárať v sebe príliš mnoho nádejí ani obáv," pretože tie len zvyšujú nebezpečenstvo mentálnej utáranosti. Ak ste si osvojili náhľad, vidíte myšlienky také, aké skutočne sú - ako prchavé a priehľadné a len relatívne. Cez všetko vidíte skrz-naskrz, akoby ste mali röntgenové oči. Nelipnete na myšlienkach a emóciách, ani ich neodmietate, ale všetky ich vítate do širokého náručia rigpy. To, čo ste predtým brali tak vážne - ambície, plány, očakávania, pochybnosti a vášne - nemá už nad vami hlbokú a úzkostnú vládu, pretože náhľad vám pomohol poznať ich márnosť a nezmyselnosť a splodil vo vás ducha pravého odriekania.

Keď zotrváte v jasnosti a dôvere rigpy, dovoľuje to vašim myšlienkam a emóciám prirodzene a bez úsilia sa v jej priestornom rámci oslobodiť, akoby ste maľovali na oblohu. Ak sa v tejto praxi naozaj zdokonalíte, nemá už karma žiadnu šancu sa hromadiť a v tomto stave bezcieľneho, bezstarostného odovzdania, ktorý Dūdžom rinpoče volá "čírou pohodou bez zábran", vás už karmický zákon príčiny a následku nemôže nijako pútať.

Nech robíte čokoľvek, nepredpokladajte, že to je alebo azda môže byť ľahké. Je veľmi ťažké čo i len na okamih nerušene spočinúť v prirodzenosti mysle, nie ešte nechať každú myšlienku a emóciu, ako vznikajú, aby sa samy oslobodili. Často sa domnievame, že keď niečo intelektuálne chápeme, alebo si to aspoň myslíme, už sme si to skutočne uvedomili. To je veľký klam. Vyžaduje to zrelosť, ktorú môžu priniesť len roky počúvania, uvažovania, premýšľania, meditovania a vytrvalého cvičenia. Treba však zdôrazniť, že praktizovanie dzogčenu vyžaduje vedenie a rady kvalifikovaného majstra. Ináč je tu veľké nebezpečenstvo, ktoré tradícia volá "stratou konania v náhľade". Také vysoké a mocné učenie, ako je dzogčen, v sebe obsahuje veľké riziko. Ak sa klamete, že oslobodzujete myšlienky a emócie, kým v skutočnosti ste sa k tomu ešte ani nepriblížili, a ak sa domnievate, že konáte so spontánnosťou pravého dzogčenového jogína, potom vlastne len hromadíte obrovské množstvo negatívnej karmy.

Ako hovorí Padmasambhava - a to je postoj, ktorý by sme si mali osvojiť všetci:

Aj keď je môj náhľad otvorený ako nebo,  
moje činy a vzťah k príčine a následku sú drobné ako zrnká múky.

Majstri dzogčenevej tradície znova a znova zdôrazňujú, že ak sa dlhou praxou

dôkladne a hlboko nezoznámite s "podstatou a metódou samooslobodenia", meditácia len "podporí cestu klamu". Môže to znieť tvrdo, ale je to tak, lebo len neustále samooslobodzovanie myšlienok môže naozaj skoncovať s nadvládou klamu a skutočne vás ochrániť, aby ste neboli znova uvrhnutí do utrpení a neurózy. Bez metódy samooslobodenia nebudete môcť odolať nešťastiam a nedobrym okolnostiam, ktoré prídu, a aj keď budete meditovať, zistíte, že vo vás zúria emócie, ako hnev a túžba rovnako divoko ako predtým. Nebezpečenstvom iných druhov meditácie, ktoré nemajú túto metódu je, že sa stávajú čímsi ako "meditáciou bohov" - príliš ľahkým odbočením do prepychového sebaoponorenia či pasívneho tranzu, alebo akousi prázdnotou, ale nič z toho nenapáda klam a neničí ho v jeho koreňoch.

Veľký majster dzogčenu Vimalamitra hovorí najpresnejšie o stupňoch, v ktorých prebieha tento samooslobodzovací proces stále prirodzenejším spôsobom: Keď zvládnete túto prax, k oslobodzovaniu dochádza počas vzniku myšlienok a citov, akoby ste poznávali v zástupe starého priateľa. Keď zdokonalíte a prehĺbte túto prax, sú myšlienky a city oslobodzované súčasne s tým ako vznikajú, ako keď had rozmotáva a rozvíja svoje sľučky. A v konečnom štádiu majstrovstva je oslobodzovanie ako zlodej, ktorý sa vlámal do prázdneho domu. Nič z toho k čomu dôjde, pravému dzogčenovému jogínovi neublíži, ani neprospeje.

Aj v najväčšom jogínovi vznikajú stále, ako predtým, žiaľ a radosť, nádej a strach. Rozdiel medzi obyčajným človekom a jogínom je v tom, ako pozerajú na svoje emócie a ako na ne reagujú. Obyčajný človek ich inštinktívne prijme alebo odmietne a tak v sebe vyvolá lipnutie alebo odpor, ktorých dôsledkom je hromadenie zápornej karmy. Jogín však vníma všetko čo vzniká v prirodzenom, prvotnom stave a nedovolí, aby do jeho vnímania preniklo lipnutie alebo odpor.

Dilgo Khjence rinpoče popisuje jogína, ktorý sa prechádza po záhrade. Je si dobre vedomý nádheru kvetov a teší sa z ich farieb, tvarov a vôní. Obdivuhodné však je to, že v ňom niet ani stopy po lipnutí, ani po žiadnej "dodatocnej myšlienke". Ako hovorí Dūdžom rinpoče:

Nech vznikne akýkoľvek vnem, mal by si byť ako malé dieťa, ktoré prišlo do krásne vyzdobeného chrámu. Dívajú sa, ale jeho vnímanie na ničom nelipne. Ponechaj všetko čerstvé, prirodzené, živé a nepoškvrnené. Ak ponecháš každú vec v jej pôvodnom stave, jej tvar sa nezmení, jej farba nezvädne a jej žiara nezmyslné. Nech sa objaví čokoľvek, nie je to poškvrnené žiadnym lipnutím, takže všetko čo vnímaš vzniká ako holá pravda rigpy, t.j. nedeliteľnosť Svetla a prázdnoty.

Dôvera, spokojnosť, otvorená vážnosť, sila, hlboká pohoda a istota, ktoré

vznikajú z priameho poznania náhľadu rigy, sú tým najväčším pokladom života, najvyšším šťastím, ktoré, keď ho raz dosiahnete, nemôže zničiť nič, ani smrť.

Dilgo Khjence hovorí:

Keď raz máte náhľad, môžu síce vo vašej mysli aj naďalej vznikať klamné vnemy sansáry. Ale vy budete ako obloha, keď sa ne nej objaví dúha - oblohe to nijako zvlášť nelichotí. A keď sa objavia mraky, tiež nie je nijako sklamaná. Je tu ten hlboký pocit spokojnosti. Keď vidíte klamlivosť sansáry a nirvány, vnútri sa pousmejete. Náhľad bude stále udržiavať vo vašom vnútri ľahký pobavený úsmev.

Ako hovorí Dūdžom rinpoče, "keď sa očistíte od veľkého klamu temnoty srdca, vychádza žiarivé svetlo nezahaleného slnka neustále."

Dúfam, že niekoho, kto si vezme k srdcu rady obsiahnuté v tejto knihe o dzogčene a jeho poslanstve o umieraní, to bude inšpirovať k tomu, aby hľadal, našiel si a nasledoval kvalifikovaného majstra a venoval sa úplnému výcviku.

Jadrom dzogčenového výcviku sú dve praxe, "tengčhö" a "tögal", ktoré sú nevyhnutné pre hlbšie pochopenie toho, čo sa odohráva v bardách. Môžem ich tu uviesť len čo najstručnejšie. Úplný výklad poskytuje len učiteľ žiakovi, keď sa žiak celým srdcom oddal učeniu a dosiahol určitý stupeň vývoja. To, čo vysvetľujem v tejto kapitole, je jadro praktiky tengčhö.

"Tengčhö" znamená preseknutie klamu s prudkou, priamou dôkladnosťou. V podstate pretne klam neodolateľná sila náhľadu rigy, ako keď nôž prejde maslom, karatista prerazí stĺpik tehál alebo čínsky kuchár prekrojí zeleninu. Celá fantastická konštrukcia klamu sa zrúti, akoby ste odstrelili jej základný kameň. Klam je preťatý a odhali sa pôvodná čistota a vrozená prostota prirodzenosti mysle.

Až keď majster rozhodne, že ste si už osvojili pevné základy tegčhö, uvedie vás do pokročilých praktík tögalu. Kto vykonáva tögal, pracuje priamo s Jasmým svetlom, ktoré jestvuje "spontánne prítomné" vnútorne vo všetkých javoch, a používa zvlášť a mimoriadne účinné cvičenia, aby ho v sebe odhalil.

Tögal má kvalitu okamžitosti, bezprostrednej realizácie. Namiesto cestovania na vzdialený vrchol po hrebeni hory, dosiahne ho tögal jediným skokom. Účinkom tögalu je, že umožní človeku v rámci jediného života všetky rôzne formy osvietenia {5}. Preto je považovaný za mimoriadnu a jedinečnú metódu dzogčenu. Zatiaľ čo je tengčhö jeho múdrosťou, je tögal jeho šikovným prostriedkom. Vyžaduje nesmiernu disciplínu a vykonáva sa obvykle v ústraní.

Nemožno však ani dosť dobre zdôrazniť, že cestou dzogčenu je možné ísť len pod priamym vedením kvalifikovaného majstra. Ako hovorí dalajláma: "Jedna vec, ktorú je treba mať na pamäti je, že praxe dzogčenu, ako tegchö a tögal je možné získať len prostredníctvom skúseného majstra a vďaka inšpirácii a požehnanu živej osoby, ktorá dosiahla túto realizáciu."

#### 10.4 Dúhové telo

Týmito pokročilými dzogčenovými praxami môžu ich zrelí adepti doviest' svoje životy k mimoriadnemu a triumfálnemu zakončeniu. Keď zomrú, umožnia, aby boli ich telá absorbované späť do svetelnej podstaty živlov, ktoré ich stvorili, a následne sa ich materiálne telo rozplynie vo svetlo a potom celkom zmizne. Tento proces je známy ako "dúhové telo" alebo "telo svetla", lebo rozplynutie často sprevádzajú prejavy svetla a dúhy. Starobylé dzogčenové tantry a spisy veľkých majstrov rozlišujú rôzne kategórie tohto úžasného javu z iného sveta, pretože kedysi bol ak nie bežný, teda aspoň pomerne častý.

Osoba ktorá vie, že získa dúhové telo, obyčajne žiada, aby bola ponechaná po sedem dní osamote a nerušene v miestnosti alebo stane. Nasledujúci deň sú potom nájdene len vlasy a nechty - nečistota tela.

Pre nás je teraz asi ťažké tomu uveriť, ale faktografická história dzogčenu je plná príkladov jedincov, ktorí dosiahli dúhové telo, a ako často upozorňoval Dūdžom-rinpoče, nejde len o starovekú históriu. Z mnohých príkladov vyberiem jeden z posledných, s ktorým som prišiel do osobného styku. V roku 1952 došlo k slávnemu prípadu dúhového tela na východe Tibetu, ktorého svedkamou bolo mnoho ľudí. Muž, ktorý ho dosiahol, Sönam Namgjal, bol otcom môjho vychovávateľa a bratom Lámu Cchetäna, ktorého smrť som popísal na začiatku knihy.

Bol to veľmi prostý, skromný človek, ktorý sa živil ako potulný kamenár, vytesávajúci mantry a posvätné texty. Niektorí ľudia hovorili, že bol v mladosti lovcem a učenie získal od veľkého majstra. Nikto nevedel, že vykonáva duchovné cvičenia, bol naozaj tým, čomu sa hovorí "skrytý jogín". Krátko pred smrťou ho videli odísť do hôr a tam len sedel a hľadel do prázdna. Jeho postava sa rysovala proti obzoru. Skladal si vlastné piesne a nápevy a spieval ich namiesto tradičných. Nikto nemal tušenie, čo robí. Potom ochorel, alebo sa to aspoň tak zdalo, ale, a to bolo zvláštne, bol stále šťastnejší. Keď sa jeho choroba zhoršila, zavolala jeho rodina majstrov a lekárov. Jeho syn mu povedal, že by mal pamätať na všetky učenia, ktoré kedy vypočul, ale on sa len usmial a povedal: "Všetky som ich zabudol, aj tak si nie je čo pamätať. Všetko je ilúzia, ale verím, že je to úplne v poriadku."

Tesne predtým, než vo veku sedemdesiatdeväť rokov zomrel, povedal: "Chcem od vás len to, aby ste po mojej smrti s mojím telom týždeň nehýbali." Keď zomrel, rodina zahalila jeho mŕtvolu a pozvala lámov a mníchov, aby k nemu prišli. Uložili telo v malej miestnosti v dome a nemohli si pri tom nevšimnúť, že aj keď bol vysoký, nerobilo im žiadne ťažkosti odniesť ho dovnútra - akoby sa zmenšil.

Súčasne bolo vidieť všade okolo domu dúhovo sfarbené svetlo. Keď sa pozreli do miestnosti šiesty deň, videli, že sa telo stále zmenšuje. Ráno ôsmy deň po smrti, na kedy bol pripravený pohreb, prišli pochovávači, aby jeho telo odniesli. Keď odkryli prikrývky, nenašli v nich nič viac, než jeho nechty a vlasy.

Môj majster Džamjang Khjence požiadal, aby mu ich priniesli a overil, že išlo o prípad dúhového tela.

---

{1} "Ngöndo" sa tradične delí na dve časti. Vonkajšia úvodná časť, začínajúca vzývaním lámu, sa skladá z úvahy o jedinečnosti ľudského života, pomínutelnosti, karme a utrpení sansáry. Vnúornú úvodnú časť tvorí utiekajúce sa pod ochranu, vytváranie bódhičitty (jadra osvietenej mysle), Vadžrasattvova očista, obetovanie mandaly a konečne gurujoga, po ktorej nasleduje phowa (prenos vedomia) a venovanie.

{2} Kláštor Dzogčhen bol kláštornou univerzitou, založenou v sedemnástom storočí v Khame vo východnom Tibete. Bolo to jedno z najväčších centier Padmasambhavovej tradície a dzogčhenových učení, kým ho v roku 1959 nezničili Číňania. Z tamojšej školy vyšli učitelia najvyššieho rádu, ako Patul rinpoče a Mipham. Kláštor s dalajlámovým požehnaním v exile znova vybudoval siedmy dzogčhenový rinpoče v Maisúre v južnej Indii.

{3} Pojem mandala označuje zvyčajne posvätné prostredie a obydlie Buddhu, bódhisattvu alebo božstva, reprezentované symbolickým diagramom, ktorý si pri tantrických praktikách predstavuje ich vykonávateľ vizuálne.

{4} Zistil som, že bezpečným spôsobom ako si overiť či ste v stave rigpy, je prítomnosť jej oblohe podobnej podstaty, jej žiarivej prirodzenosti a ničím nezabraňovanej energie súcitu a piatich múdrostí s ich kvalitami otvorenosti, presnosti, všeobecnej rovnosti, rozlišovania a spontánneho dosiahnutia, ako sú popísané v texte knihy.

{5} Pomocou praxe tögalu môže cvičiaci dosiahnuť v jedinom živote tri káje

(kap. 11). To je známe ako dozretie dzogčhenu.

## ČASŤ DRUHÁ: UMIERANIE

### 11. Rady o pomoci umierajúcim

V útulku pre opustených, ktorý poznám, umierala na rakovinu Emily, žena v pokročilej šesťdesiatke. Jej dcéra ju navštevovala každý deň a zdalo sa, že je medzi nimi šťastný vzťah. Keď však dcéra odišla, Emily skoro vždy sedela osamote a plakala. Po čase sa objasnilo, čo je toho príčinou - jej dcéra sa absolútne odmietala zmieriť s nevyhnutnosťou matkinej smrti a celý čas trávila tým, že v nádeji, že sa jej matka vylieči, povzbudzovala matku, aby myslela pozitívne.

Emily si teda musela nechávať svoje myšlienky, hlboké obavy, paniku a zármutok pre seba a nemala sa o ne s kým podeliť. Nikto jej nepomáhal ich skúmať, nikto jej nepomáhal pochopiť vlastný život a nikto jej nepomáhal nájsť v smrti nejaký hojivý zmysel.

Najpodstatnejšou vecou v živote je vytvorenie si nebojácneho a srdečného spojenia s druhými, a ako ukázala Emily, je to najdôležitejšie v prípade umierajúceho človeka.

Umierajúci sa často cítia rezervovaný a neistý a keď ho prvý raz navštívite, nepozná s istotou vaše úmysly. Preto nečakajte, že sa prihodí niečo mimoriadne. Buďte jednoducho prirodzení a uvoľnení. Umierajúci často nehovoria čo by chceli alebo čo majú na srdci a ľudia im blízki potom nevedia čo im povedať alebo čo urobiť. Je ťažké zistiť čo chcú povedať, alebo dokonca čo skrývajú. Ani oni sami to niekedy nevedia. Preto je prvou podstatnou vecou uvoľniť čo najviac a čo najprirodzenejšie akékoľvek napätie v ovzduší.

Len čo je raz vytvorená dôvera, atmosféra sa uvoľní a to umožní umierajúcemu, aby dokázal čo najvoľnejšie vyjadriť svoje myšlienky, obavy a pocity týkajúce sa umierania a smrti. Toto poctivé a nezdráhavé obnaženie emócií je základným predpokladom akejkolvek premeny - zmierenia so životom alebo pokojnou smrťou - a vy musíte dať umierajúcemu úplnú slobodu a plné dovoľenie na to, aby povedal čo chce.

Keď sa umierajúci napokon zdôveruje so svojimi najsúkromnejšími pocitmi, neprerušujte ho, neodporujte mu, ani neznižujte čo hovorí. Nevyliečiteľne chorí alebo umierajúci sú v najzraniteľnejšej situácii svojho života a vy budete potrebovať všetok svoj um a citlivú vynachádzavosť, ale aj vrelosť a milujúci súciť, aby ste takému človeku pomohli sa vyjadriť. Naučte sa počúvať a naučte sa



ho mlčky uznávať - s otvoreným, pokojným mlčaním, ktoré dá tomu druhému pocit, že je prijímaný. Buďte čo najuvoľnenejší, sedzte pri svojom umierajúcom priateľovi alebo príbuznom, akoby ste nemali na práci nič dôležitejšie alebo príjemnejšie.

Zistil som, že tak ako vo všetkých vážnych životných situáciách, aj tu sú prospešné dve veci: rozumný prístup a zmysel pre humor. Humor má svoj čarovný spôsob ako odľahčiť atmosféru, pomáha postaviť proces umierania do jeho pravdivého a univerzálneho postavenia a rozbíja prehnanú vážnosť a naliehavosť situácie. Používajte preto humor čo najcitlivejšie a najobratnejšie.

Z vlastnej skúsenosti som tiež zistil, že je podstatné nebrať nič príliš osobne. Keď to najmenej očakávate, môže si z vás umierajúci urobiť terč svojho hnevu a výčitiek. Ako hovorí Elisabeth Kübler-Rossová, hnev a výčitky "môžu byť rozsievané na všetky strany a niekedy vrhané do okolia skoro naslepo". Nemyslíte si, že táto zúrivosť je namierená proti vám. Keď si uvedomíte, z čoho strach a zármutok pramenia, zabráni vám to reagovať na ne spôsobom, ktorý by mohol ublížiť vášmu vzťahu.

Niekedy môžete byť v pokušení umierajúcemu kázať alebo mu dať svoj vlastný duchovný recept. Tomuto pokušeniu sa rozhodne vyhnite, hlavne keď máte podozrenie, že to nie je to, čo umierajúci chce. Nikto netúži po "záchrane" vierou niekoho iného. Pamätajte si, že vašou úlohou nie je niekoho na niečo obracať, ale pomôcť človeku, ktorý leží pred vami, aby sa dostal do styku so svojou vlastnou silou, dôverou, vierou a duchovnosťou, nech sú akékoľvek. Ak je však tento človek prístupný duchovným veciam a naozaj chce vedieť, čo si o nich myslíte vy, potom sa nezdráhajte.

Neočakávajte od seba príliš veľa, ani to, že by vaša pomoc vyvolala v umierajúcom zázračné výsledky alebo ho "zachránila". Boli by ste len sklamaní. Ľudia zomrú ako žili, akí sú. Aby ste nadviazali skutočnú komunikáciu, musíte sa rozhodne snažiť vidieť dotyčného človeka v podmienkach jeho vlastného života, povahy, prostredia a histórie a bez zábran ho prijať. Nebudte tiež sklamaní, ak sa zdá, že vaša pomoc má veľmi malý účinok a umierajúci nereaguje. Hlbšie dôsledky vašej starostlivosti nemôžete poznať.

### 11.1 Preukazovať bezpodmienečnú lásku

Umierajúci predovšetkým potrebuje, aby sa mu dala najavo čo najbezvýhradnejšia láska bez očakávania čohokoľvek. Nemyslíte si, že musíte byť nejakými odborníkmi. Buďte prirodzení, buďte sami sebou, buďte skutočnými priateľmi a umierajúceho to uistí o tom, že ste naozaj s ním, komunikujete s ním jednoducho

ako rovný s rovným, ako jedna ľudská bytosť s druhou.

Povedal som, aby ste dali umierajúcemu najavo bezvýhradnú lásku, ale v niektorých situáciách to rozhodne nie je ľahké. Môžeme mať za sebou dlhú históriu utrpení s týmto človekom, alebo môžeme pociťovať vinu za niečo, čo sme mu vykonali v minulosti, alebo hnev a pomstychtivosť za niečo, čo vykonal on nám.

Navrhнем vám teda dva jednoduché spôsoby, ako dokážete dať umierajúcemu najavo lásku. Ja a moji žiaci, ktorí pracujeme s umierajúcimi, sme o oboch týchto spôsoboch zistili, že sú účinné. Predovšetkým sa zadívajte na umierajúceho pred sebou a myslite si, že je práve taký ako vy, s tými istými potrebami, s tou istou základnou túžbou byť šťastný a vyhnúť sa utrpeniu, s tou istou osamelosťou a strachom z neznáma, s tou istou utajovanou komnatou smútku a s tými istými napoly priznávanými pocitmi bezmocnosti. Uvidíte, že ak to urobíte, vaše srdce sa voči nemu otvorí a zavládne medzi vami láska.

Druhým spôsobom, podľa mojej skúsenosti ešte účinnejším, je priamo a bez zdráhania sa vžiť do situácie umierajúceho. Predstavte si, že na tej posteli, tvárou v tvár smrti, ležíte vy. Predstavte si, že tam ležíte v bolestiach a sám. Potom sa spýtajte sami seba: Čo by si najviac potreboval? Čo by si najviac chcel? Čo by si si od priateľa pred sebou skutočne prial?

Ak skúsíte tieto dva spôsoby, zistíte čo umierajúci chce a čo by ste na jeho mieste chceli najviac vy - byť skutočne milovaný a prijímaný.

Často som tiež videl, ako ľudia, ktorí sú už dlho chorí, túžia po tom, aby sa ich niekto dotýkal a aby s nimi zaobchádzal ako so živými ľuďmi a nie ako s chorými pacientami. Veľkú útechu môže ťažko chorému poskytnúť, keď sa jednoducho dotknete jeho ruky, zadívate sa mu do očí, masírujete ho, alebo podržíte v náručí a ľahko dýchate v rovnakom rytme s ním. Telo má svoj vlastný jazyk lásky. Používajte ho bez strachu a uvidíte, že umierajúcemu poskytujete úľavu a útechu.

Často zabúdame, že umierajúci stráca celý svoj svet - domov, prácu, vzťahy, telo aj myseľ - stráca všetko. Všetky straty, ktoré môže človek prípadne v živote zažiť, sa tu, keď umiera, spájajú do jedinej ubíjajúcej straty. Akoby teda mohol umierajúci nebyť niekedy smutný, niekedy vydesený a niekedy nahnevaný? Elisabeth Kübler-Rossová rozlišuje v procese, v ktorom sa človek zmieruje s umieraním, päť fáz: odmietanie, hnev, jednanie sa, depresiu a prijatie. Nie každý však prejde všetkými týmito štádiami alebo nutne v tom istom poradí.

Pre niektorých ľudí môže byť cesta k prijatiu smrti veľmi dlhá a

tŕnista, iní nedosiahnu toto prijatie nikdy. Máme kultúru, ktorá neponúka ľuďom veľa pravdivých pohľadov na ich myšlienky, pocity a zážitky, a veľa ľudí, keď sa ocitne tvárou v tvár smrti a jej konečnej výzve, sa cítia oklamaných svojou vlastnou nevedomosťou a strašne sklamaných a rozhnevaných hlavne preto, že sa im zdá, že nikto nechce pochopiť ich, ani ich najvnutornejšie potreby.

Ako píše Cicely Saundersová, veľká priekopníčka hnutia domovov pre opustených v Británii:

"Raz som sa spýtala muža, ktorý vedel že umiera, čo by najviac očakával od tých, ktorí sa o neho starajú. Odpovedal: "Nieкого, kto by vyzeral, že sa ma snaží pochopiť." Je naozaj nemožné úplne pochopiť druhého, ale nikdy nezabudnem, že nežiadal o úspech, ale len o nieкого, kto by si dal prácu s tým, aby sa o to aspoň pokúsil."

Podstatné je, aby sme sa o to snažili a uistili toho človeka, že nech cíti čokoľvek, nech je sklamaný alebo rozhnevaný, je to normálne. Umieranie vynesie na povrch veľa potláčaných pocitov: smútok, otupenosť, pocit viny alebo dokonca závidi voči tým, ktorí sú na tom ešte dobre. Pomôžte umierajúcemu nepotláčať emócie keď vzniknú. Buďte s ním, keď sa vyvalia vlny bolesti a žiaľu. S trpezlivým prijímaním a pochopením pacienta tieto pocity časom postupne opadnú a vrátia umierajúceho na pôdu vážnosti, pokoja a duševného zdravia, ktorá je najhlbšie a skutočne jeho.

Nesnažte sa byť príliš múdri, nesnažte sa vždy hľadať, čo hlbokého by ste povedali. Aby ste veciam pomohli, nemusíte robiť ani hovoriť nič. Len tam buďte ako najplnejšie dokážete. Ak cítíte veľa úzkosti a strachu a nevíete čo si počítať, priznajte to umierajúcemu a požiadajte ho o pomoc. Táto poctivosť vás s ním zblíži a umožní medzi vami voľnejšiu komunikáciu. Niekedy vie umierajúci oveľa lepšie než my, ako sa mu dá pomôcť, a vy musíte vedieť čerpať z jeho múdrosti a nechať ho, aby vám dal čo vie. Cicely Saundersová nás vyzýva, aby sme si pripomínali, že ak sme s umierajúcim, nie sme jediným darcom. "Skôr alebo neskôr všetci, ktorí pracujú s umierajúcimi zistia, že keď sa stretávajú s trpezlivosťou, odvahou a často aj humorom, viac prijímajú ako dávajú. Musíme si to priznať ..." Keď prejavíme nad jeho odvahou uznanie, často tým umierajúceho povzbudíme.

Zistil som, že mi tiež pomáha pamätať si jedno: že človek ktorý predo mnou umiera, je vždy vnútri nejaký dobrý. Nech sa v ňom zrodí akýkoľvek cit alebo hnev, nech sú jeho pocity momentálne akokoľvek hrozné, keď sa sústredíte na tú vnútornú dobrotu, poskytnete vám to sebaovládanie a postoj ktorý potrebujete, aby ste mohli čo najviac pomôcť. Keď sa hádate s dobrým priateľom, nezabúdate na jeho lepšie stránky - robte to isté s umierajúcim. Neposudzujte ho podľa pocitov, ktoré v ňom vznikajú. Tento váš postoj pomôže umierajúcemu, aby sa

zbavil zábran, ako to potrebuje. Jednajte s umierajúcim, akoby bol taký, aký je niekedy schopný byť - otvorený, milujúci a veľkomyselný.

Na hlbšej, duchovnej úrovni považujem za veľmi prospešné stále si pripomínať, že nech si to umierajúci uvedomuje alebo nie, má pravú buddhovskú prirodzenosť a možnosť úplného osvietenia. Keď sa blíži smrť, táto možnosť dokonca v mnohých smeroch vzrastá. Zaslúži si preto ešte viac starostlivosti a úcty.

## 11.2 Hovoriť pravdu

Ľudia sa ma často pýtajú: "Má sa ľudom prezradiť, že umierajú?" A ja vždy odpovedám: "Áno, a to tak pokojne, láskavo, citlivo a vhodným spôsobom, ako je to len možné." Na základe rokov, po ktoré som navštevoval chorých a umierajúcich, súhlasím s Elisabeth Kübler-Rossovou, ktorá urobila toto pozorovanie: "Väčšina, ak nie všetci pacienti, to aj tak vie. Vycítia to zo zmeny pozornosti, z nového a odlišného prístupu, ktorý ľudia voči nim zaujímajú, z tlmených hlasov alebo vystríhania sa zvukov, z uplakaných tvári príbuzných alebo zo zachmúreného výrazu člena rodiny, ktorý nedokáže zakryť svoje skutočné pocity."

Často som zisťoval, že ľudia inštinktívne poznajú že umierajú, ale počítajú s tým, že im to iní - lekár alebo niekto milovaný - potvrdia. Keď to neurobia, umierajúci si môže myslieť, že sa s tým členovia rodiny nevedia vyrovať. Potom na to neprivedie reč ani umierajúci. Tento nedostatok poctivosti len zvýši jeho pocit osamelosti a úzkosti. Verím, že je treba povedať umierajúcemu pravdu.

Zaslúži si aspoň to. Ak sa mu nepovie pravda, ako sa môže pripraviť na smrť? Ako môže doviest' svoje životné vzťahy ku skutočnému záveru? Ako sa môže postarať o rad praktických záležitostí, ktoré musí vyriešiť? Ako môže pomôcť tým, ktorí zostanú až on tu už nebude?

Z hľadiska svojej duchovnej praxe verím, že umieranie je veľkou príležitosťou vyrovať sa so svojím životom, a videl som veľa, veľa ľudí ako sa tejto príležitosti chopili tým najtvorivejším spôsobom, aby sa zmenili a priblížili svojej najhlbšej pravde. Takže, keď niekomu láskavo a citlivo pri vhodnej príležitosti povieme že umiera, poskytujeme mu tým šancu pripraviť sa na to a nájsť v sebe vlastnú silu a zmysel svojho života.

Poviem vám príbeh, ktorý mi rozprávala sestra Birgid, katolícka ošetrovatel'ka, ktorá pracovala v írskom útulku pre starých ľudí. Pán Murphy mal cez šesťdesiat a lekár jemu a jeho žene povedal, že už nebude dlho žiť. Nasledujúci deň navštívila v útulku svojho manžela pani Murphyová a celý deň spolu hovorili a

plakali. Sestra Birgid pozorovala starý pár, ako hovoria a často prepukne plač, a keď to už trvalo tri dni, nevedela, či by nemala zasiahnuť. Ale už deň potom vyzerali zrazu manželia Murphyovci uvoľnene a pokojne, držali sa za ruky a prejavovali si navzájom veľkú nežnosť.

Sestra Birgid zastavila pani Murphyovú na chodbe a spýtala sa jej, čo sa medzi nimi odohralo, že došlo v ich chovaní k takej zmene. Pani Murphyová jej povedala, že keď zistili, že jej manžel zomiera, spoločne si prechádzali dlhé roky svojho života a vracalo sa im množstvo spomienok. Boli spolu skoro štyridsať rokov a prirodzene pociťovali veľký zármutok pri rozhovore o všetkých tých veciach, ktoré už nebudú môcť spoločne robiť. Potom napísal pán Murphy svoju poslednú vôľu a nadiktoval jej posledné posolstvo svojim odrasteným deťom. To všetko bolo veľmi smutné, pretože bolo také ťažké sa všetkého vzdať, ale pokračovali v tom, lebo pán Murphy chcel dobre zakončiť svoj život.

Sestra Birgid mi povedala, že po ďalšie tri týždne, kedy pán Murphy ešte žil, vyžaroval z oboch manželov mier a prostý, obdivuhodný pocit lásky. Aj po manželovej smrti navštevovala pani Murphyová ďalej pacientov v útulku, kde bola pre každého inšpiráciou.

Tento príbeh mi potvrdzuje, aké dôležité je povedať ľuďom včas že zomrú, a svedčí to tiež o veľkej prednosti toho, že sa pozrú bolesti zo straty priamo do tváre. Murphyovci vedeli, že veľa stratia, ale tým, že týmto stratám a smútku čelili spoločne, zistili, čo stratiť nemôžu - hlbokú vzájomnú lásku, ktorá pretrvá aj smrť.

### 11.3 Obavy z umierania

Som si istý, že jedna z tých vecí, ktoré pomáhali pani Murphyovej, aby mohla zase ona pomáhať svojmu manželovi bolo to, že dokázala vo svojom vnútri čeliť obavám z umierania. Nemôžete umierajúcemu pomôcť, kým si nepriznáte, ako vás jeho obavy znepokojujú a vyvolávajú vo vás najhorší strach. Pracovať s umierajúcimi je, ako dívať sa do vylešteného a nepokriveného zrkadla svojej vlastnej skutočnosti. Vidíte v ňom meravú tvár svojej vlastnej hrôzy a strachu z bolesti. Ak sa na ňu nepozriete a neprijmete v sebe túto tvár strachu a hrôzy, ako ho môžete zniesť u človeka pred sebou? Až sa prídete pokúsiť pomôcť umierajúcemu, budete musieť preskúmať každú svoju reakciu, pretože vaše reakcie sa budú odrážať v reakciách umierajúceho a značne rozhodovať o tom, či sa mu ublíži alebo pomôže.

Poctivý pohľad na vlastné obavy vám tiež pomôže na ceste k vlastnej zrelosti. Niekedy si myslím, že neexistuje účinnejší spôsob ako urýchliť vlastný rast ako ľudskej bytosti, ako je práca s umierajúcimi. Je sama osebe hlbokým zamyslením a úvahou nad vašou vlastnou smrťou. Keď pracujete s umierajúcimi, môžete dospieť k akémusi rozhodnutiu, jasnému pochopeniu, čo je najdôležitejším ohniskom života. Naučiť sa skutočne pomáhať tým ktorí umierajú, znamená začať sa zbavovať strachu a získavať zodpovednosť za svoje vlastné umieranie a nást' v sebe počiatok neobmedzeného súcitu, ktorý sme v sebe nikdy ani netušili.

Keď si uvedomíte svoje vlastné obavy z umierania, veľmi vám to pomôže uvedomiť si aj obavy umierajúceho. Len si do hĺbky predstavte, čo všetko to môže byť: strach zo stále sa zväčšujúcej, neovládanej bolesti, strach z utrpenia, strach z nedôstojnosti, strach zo závislosti, strach z toho, že život, ktorý sme viedli bol nezmyselný, strach z odlúčenia od tých, ktorých milujeme, strach zo straty sebaovládania, strach zo straty úcty, a asi najväčší je strach zo samého strachu, ktorý rastie tým viac, čím viac mu uhýbame.

Keď cítite strach, pripadáte si zvyčajne izolovaní a osamelí, bez spoločnosti, ale keď vám niekto robí spoločnosť a hovorí o svojom vlastnom strachu, uvedomíte si, že strach je univerzálny a jeho ostrie - osobná bolesť, zmizne. Vaše obavy sú privedené späť do ľudského a všeobecného kontextu. Potom ste schopní chápať, byť súcitnejší a zaobchádzať so svojim vlastným strachom pozitívnejšie.

Ako musíte stále viac čeliť svojim vlastným obavám a prijímať ich, stávate sa stále citlivejší voči obavám človeka, ktorý je pred vami a zisťujete, že sa vo vás rozvíja chápanosť a vhl'ad, takže dokážete tomu človeku pomôcť vyniesť jeho strach na svetlo, vyrovnať sa s ním a začať ho zaháňať. To, že budete čeliť vlastnému strachu vás urobí nielen súcitnejšími, odvážnejšími a zrozumiteľnejšími, ale dodá vám to aj vynachádzavosť, ktorá vám otvorí všetky druhy možností ako pomôcť umierajúcemu, aby chápal sám seba a sám sebe čelil.

Jedna z obav, ktoré je možné najľahšie rozptýliť, je strach, ktorý máme všetci z nepoľavujúcej bolesti pri umieraní. Rád by som veril, že každý na svete vie, že dnes už je to zbytočné. Fyzickú bolesť je treba zmierniť na minimum. Aj tak je v smrti dosť utrpenia. Štúdia z útulku svätého Krištofa v Londýne, ktorý dobre poznám a kde zomieral ne jeden môj žiak ukázala, že pri správnej starostlivosti môže mať deväťdesiatosem percent pacientov pokojnú smrť. Hnutie útulkov pre opustených vyvinulo rôzne spôsoby na zvládnutie bolesti pomocou rôznych kombinácií liekov, a to nielen narkotík. Buddhistickí majstri hovoria o nutnosti umierania pri vedomí, s duševným majstrovstvom takým jasným, nezastretým a opravdivým, ako je to len možné. Prvým predpokladom pre to je schopnosť ovládnuť bolesť bez zatemnenia vedomia umierajúceho a to je dnes možné

dosiahnuť. Každý má právo na túto jednoduchú pomoc v najnáročnejšom okamihu svojej cesty.

#### 11.4 Neuzavreté záležitosti

Ďalšou obavou umierajúceho je často to, že zanecháva svoje záležitosti neuzavreté. Majstri nám hovoria, že máme zomierať pokojne "bez pripútanosti, túžby a lipnutia". K tomu nemôže úplne dôjsť, ak nie je pokiaľ možno vyjasnená otázka neuzavretých záležitostí. Niekedy zistíte, že ľudia sa držia života a boja sa pustiť a zomrieť, lebo sa nevyrovnali s tým, čím boli a čo urobili. A keď niekto zomiera s vedomím viny alebo so zlými pocitmi voči druhým, trpia tí, ktorí ho prežijú, ešte väčším zármutkom.

Niekedy sa ma ľudia pýtajú: "Nie je už príliš neskoro na liečenie bolesti minulosti? Nebolo medzi mnou a mojím umierajúcim priateľom alebo príbuzným príliš veľa utrpenia, aby by sa dalo zahojiť?" Je mojím presvedčením aj skúsenosťou, že nikdy nie je príliš neskoro, aj po nesmiernom ubližovaní a roztržkách môžu ľudia nájsť cestu k vzájomnému odpusteniu. Okamih smrti má veľkosť, slávnosť a definitívnosť, ktoré môžu ľudí primäť k revízii všetkých postojov a k tomu, aby boli prístupnejší a ochotnejší odpúšťať, aj keď sa s tým predtým nemohli zmieriť. Ešte na konci života je možné napraviť životné chyby.

Existuje metóda, ako pomôcť k uzavretiu nedokončenej záležitosti, ktorú ja a moji študenti, ktorí pracujú s umierajúcimi, považujeme za prospešnú. Je formulovaná z buddhistickej praxe vyrovnávania a zámeny seba za iných a techniky, ktorú vymyslela Christine Longakerová, jedna z mojich predošlých žiačiek, ktorá sa pustila do skúmania smrti a umierania, potom čo jej manžel zomrel na leukémiu. Neuzavretá záležitosť je zvyčajne výsledkom zablokovanej komunikácie. Ak sme boli zranení, často sa sťahujeme do obrany a stále reagujeme z pozície, že sme v práve a slepo odmietame vidieť hľadisko toho druhého. To nielenže nepomáha, ale zmrazí to akúkoľvek možnosť skutočnej zámeny. Keď teda budete robiť toto cvičenie, zahájte ho so silnou motiváciou vyniesť na povrch všetky svoje negatívne myšlienky a pocity, aby ste sa pokúsili ich pochopiť, pracovali s nimi a vyjasnili ich a nakoniec sa ich zbavili.

Potom si predstavte pred sebou osobu, s ktorou máte problémy. Dívajte sa na ňu vnútorným pohľadom, presne ako sa vám vždy javila.

Potom sa vmyslíte do toho, že dochádza ku skutočnej zmene a že tá osoba je omnoho otvorenejšia a prístupnejšia počúvať čo chcete povedať, ochotnejšia než kedykoľvek predtým poctivo s vami vyriešiť problém medzi vami. Živo si predstavte toho človeka v tomto novom stave otvorenosti. To vám pomôže, aby ste

sa tiež vy cítili otvorenejší voči nemu. Potom uvažujte hlboko v srdci, čo najviac potrebujete tej osobe povedať. Povedzte jej, aký je tu problém, vyrozprávajte jej všetky svoje pocity, svoje ťažkosti, svoju dotknutosť, svoju ľútosť. Povedzte jej to, na čo ste predtým nemali dost' istoty a čo ste sa zdráhali povedať.

Potom si vezmite kus papiera a spíšte, čo chcete povedať - všetko. Hneď potom začnite zapisovať, čo by ten človek mohol na to odpovedať. Nepremýšľajte nad tým, čo vám zvyčajne hovoril. Pamätajte si, že teraz, ako ste to videli vo svojej predstave, vás naozaj vypočul a je otvorenejší. Píšte, čo vám príde na myseľ. Umožnite tiež tej osobe vo svojej mysli vyjadriť plne svoj pohľad na problém.

Pátrajte v sebe, aby ste zistili, či tej osobe nepotrebuje ešte niečo povedať - nejaké ďalšie pocity urazenosti alebo ľútosť z minulosti, ktoré ste v sebe skrývali a nikdy neprevetrali. Opäť, až budete formulovať svoje pocity, napíšte odpoveď druhej osoby, čokoľvek vás napadne. Pokračujte v tomto dialógu, až kým nebudete mať dojem, že už nič v sebe nezadržiate a že už netreba nič viac robiť.

Aby ste zistili, či ste naozaj pripravení tento dialóg uzavrieť, spýtajte sa sami seba, či ste teraz schopní z celého srdca nechať minulosť minulosťou a či ste teraz naozaj schopní, upokojení vhl'adom a liečením, ktoré vám dal tento dialóg, tomu človeku odpustiť alebo cítiť, že by on odpustil vám. Ak máte pocit, že ste to dosiahli, nezabudnite naposledy vyjadriť lásku alebo ocenenie, ktoré ste si snáď nechávali pre seba, a povedať zbohom. Predstavte si potom, ako sa ten človek obracia a odchádza, a aj keď ho musíte nechať ísť, pamätajte, že môžete navždy vo svojom srdci podržať jeho lásku a vrelé spomienky na tie najlepšie stránky vášho vzťahu.

Aby ste sa ešte lepšie zmierili s minulosťou, nájdite si priateľa, ktorému môžete svoj zápis dialógu prečítať, alebo si ho doma prečítajte nahlas doma sami. Až ho prečítate nahlas, budete prekvapení zmenou v sebe, akoby ste boli s dotýčnou osobou naozaj komunikovali a naozaj si s ňou vyjasnili všetky problémy, ktoré ste spolu mali. Potom zistíte, že je omnoho ľahšie nechať všetko tak a priamo si z druhou osobou pohovoriť o vašich ťažkostiach. Keď sa to stane, dôjde k jemnému posunu vo vnútornej "chémií" medzi vami a tým druhým a často sa rozplynie napätie vo vašich vzťahoch, ktoré trvalo tak dlho. Niekedy sa z vás napodiv môžu dokonca stať najlepší priatelia. Nikdy nezabúdajte, čo povedal slávny tibetský majster Congkhapa: "Priateľ sa ľahko môže zmeniť na nepriateľa a rovnako aj nepriateľ na priateľa."



## 11.5 Zbohom

Nemusíte sa učiť len ako sa zbaviť napätia, ale aj ako sa vzdať umierajúceho. Ak na ňom lipnete, môžete mu spôsobiť kopu zbytočných ťažkostí a sťažiť mu cestu k tomu, aby sa všetkého vzdal a pokojne zomrel.

Niekedy môže zostať umierajúci nažive o mnoho týždňov i mesiacov dlhšie než lekári očakávali a prežívať strašné fyzické utrpenie. Christine Longakerová zistila, že aby sa taký človek dokázal všetkého vzdať a pokojne zomrieť, potrebuje počuť od milovaných dve výslovné uistenia. Po prvé mu musia dať dovoľenie zomrieť a po druhé ho musia uistiť, že až zomrie, bude všetko v poriadku a že si s tým nemusí robiť žiadne starosti.

Keď sa ma ľudia pýtajú, ako najlepšie dať niekomu súhlas s tým, aby zomrel, odpovedám im, aby si predstavili, že stoja pri lôžku niekoho, koho milujú a hovoria mu s najhlbšou a najúprimnejšou nehou: "Som tu s tebou a milujem ťa. Ty zomieraš a to je celkom prirodzené, každého to stretne. Chcel by som, aby si zostal tu so mnou, ale nechcem, aby si ešte viac trpel. Čas, ktorý sme spolu prežili bol dostatočný a vždy naň budem spomínať s láskou. Prosím ťa, už sa nedrž života - pust' sa! Dávam ti svoje plné a úprimné dovoľenie zomrieť. Nie si sám teraz, ani nikdy. Máš všetku moju lásku."

Jeden môj študent, ktorý pracuje v útulku, mi rozprával o jednej staršej škótskej žene Maggie, ktorú navštívil potom, čo jej manžel, blízko smrti, už upadol do bezvedomia. Maggie cítila bezútešný smútok, pretože nikdy s manželom nehovorila o svojej láske k nemu, ani mu nepovedala zbohom, a teraz cítila, že je už neskoro. Pracovník útulku ju uistil, že aj keď sa zdá, že manžel už nereaguje, možno ju môže ešte počuť. Čítal o tom, že veľa ľudí, ktorí vyzerajú akoby boli v bezvedomí, môžu vnímať, čo sa okolo deje. Nabádal ju, aby svojmu manželovi povedala všetko čo chce. Maggie by ani nebolo napadlo to urobiť, ale potom povedala svojmu mužovi o tých dobrých časoch, ktoré spolu strávili, ako jej bude chýbať a ako ho miluje. Nakoniec mu po tejto rozlúčke povedala: "Bude to pre mňa ťažké žiť bez teba, ale nechcem, aby si ešte trpel, a tak to bude v poriadku, keď sa vzdáš." Nato jej manžel dlho vzdychol a pokojne zomrel.

Nielen ten kto zomiera, ale aj celá jeho rodina sa musí naučiť, ako sa vzdávať. Každý člen rodiny môže byť na odlišnom stupni prijímania situácie a to je treba brať v úvahu. Jedným z veľkých výsledkov hnutia útulkov je poznanie, aké dôležité je pomáhať celej rodine čeliť zármutku a neistote vzhľadom na budúcnosť. Sú rodiny, ktoré sa bránia nechať svojho milovaného odísť, pretože sa domnievajú, že by to bola zrada a príznak toho, že ho dosť nemilujú. Christine Longakerová hovorí takým rodinám, aby si predstavili, že sú na mieste

zomierajúceho. "Predstavte si, že stojíte na palube zaoceánskej lode pripravenej k plavbe. Obzriete sa späť k pobrežiu a vidíte, ako vám na rozlúčku máva celá vaša rodina a priatelia. Nemáte na výber, pokiaľ ide o odjazd, a loď už vyplávala. Ako by ste chceli, aby vám ľudia, ktorých máte radi, dali zbohom? Čo by vám na ceste najviac pomohlo?"

Aj také jednoduché cvičenie môže veľmi pomôcť každému členovi rodiny v tom, aby sa svojím vlastným spôsobom vyrovnal so smútkom, ktorý vzbudzuje rozlúčka.

Niekedy sa ma ľudia pýtajú: "Čo mám povedať o smrti príbuzného svojmu dieťaťu?" Radím im, aby to urobili citlivo, ale povedali mu pravdu. Nedovoľte, aby si dieťa myslelo, že smrť je niečo zvláštne alebo desivé. Umožnite mu, aby sa, pokiaľ možno, účasťnilo života umierajúceho a poctivo mu zodpovedzte všetky otázky. Detská úprimnosť a nevinnosť môže vlastne vnieť do útrap smrti sladkosť, ľahkosť a niekedy aj humor. Nabádajte dieťa, aby sa za umierajúceho modlilo a malo tak pocit, že mu pomáha. Keď zomieranie skončí, venujte dieťaťu zvláštnu pozornosť a lásku.

#### 11.6 Pokojná smrť

Keď spomínam na Tibet a na úmrtia, ktorých som tam bol svedkom, udivuje ma, v akom pokojnom a harmonickom prostredí k mnohým z nich došlo. Tento druh prostredia, bohužiaľ, na Západe často chýba, ale moje skúsenosti z posledných dvadsiatich rokov mi ukázali, že s trochou predstavivosti je možné ho vytvoriť. Cítim, že kdekoľvek je to možné, mali by ľudia zomierať doma, lebo tam sa väčšina ľudí cíti najpohodľnejšie. A pokojnú smrť, akú radia buddhistickí majstri, je možné najľahšie dosiahnuť v dôverne známom prostredí. Ale ak už musí niekto zomrieť v nemocnici, aj potom je veľa toho, čo môžete pre svojho milovaného urobiť, aby ste mu smrť čo najviac uľahčili. Prineste mu kvety, obrázky, fotografie drahých, kresby detí a vnúčať alebo kazetový magnetofón s nahrávkami hudby alebo, ak je to možné, domáce jedlo. Môžete napríklad dostať aj povolenie na to, aby ste so sebou priviedli deti alebo zostali cez noc.

Ak je umierajúci buddhista alebo zbožný vyznávač inej viery, môžu mu priatelia vytvoriť v izbe malú svätyňu s inšpirujúcimi obrázkami alebo soškami. Spomínam si na svojho študenta Reintera, ktorý zomieral na súkromnom oddelení v mníchovskej nemocnici. Zhotovili mu malý oltár s obrázkami jeho majstra. Veľmi ma to dojalo a uvedomil som si, ako hlboko pomáha Reinterovi atmosféra, ktorú mu tým vytvorili. Keď niekto zomiera, buddhistické učenia nám radia urobiť svätyňu s obeťami. Pohľad na Reinterovu oddanosť a úprimnosť mi umožnil pochopiť, koľko sily to môže dodať a ako to môže podnietiť, aby umierajúci urobil zo svojho umierania posvätný proces.

Ak je niekto veľmi blízko smrti, požiadajte nemocničný personál, aby ho často nerušili a prestali s testami. Pýtavajú sa ma, aký je môj postoj k smrti na jednotke intenzívnej starostlivosti. Musím konštatovať, že pokojná smrť je tam veľmi ťažká a len ťažko je tam možné v okamihu smrti vykonávať duchovné cvičenia. Keď tam niekto zomiera, nemá súkromie. Je napojený na monitory, a keď prestane dýchať alebo mu zlyhá srdce, pokúšajú sa ho umelo oživiť. Tiež tam nie je možné nechať telo niekoľko dní po smrti bez vyrušovania, ako to radia majstri.

Pokiaľ to ide, mali by ste sa s lekárom dohodnúť, že vám povie, až už nezostane žiadna možnosť, že sa dotýčny uzdraví, a potom požiadať, aby pacienta, ak je to jeho želanie, premiestnili do súkromnej izby bez napojených monitorov. Zaistíte, aby personál poznal prania umierajúceho, zvlášť keď si neželá byť oživovaný, a aj aby všetci vedeli, že majú po smrti nechať telo čo najdlhšie bez vyrušenia. V modernej nemocnici síce nie je možné ponechať telo v izbe tri dni, ako to bolo zvykom v Tibete, ale je treba mu poskytnúť všetku možnú podporu ticha a kludu, aby sa zomrelému pomohlo zahájiť posmrtnú cestu.

Snažte sa tiež zaistiť, aby sa v konečnom štádiu umierania prestalo so všetkými injekciami a akýmikoľvek zásahmi. Tie môžu len vyvolať hnev, podráždenosť a bolesť, a pre umierajúceho je, ako ešte vysvetlím neskôr, zásadne dôležité, aby mal v okamihoch pred smrťou čo najviac pokoja.

Väčšina ľudí zomiera v kóme. Jedna zo skutočností, o ktorých nás poučili skúsenosti so zdanlivou smrťou je, že takto zomierajúci pacienti si môžu uvedomovať zo svojho okolia omnoho viac, než sme sa domnievali. Mnohí z tých, ktorí prežili zdanlivú smrť, podali správy o mimotelových zážitkoch, z ktorých boli schopní priniesť prekvapivo presné údaje o svojom okolí, a v niektorých prípadoch dokonca aj o iných miestnostiach v nemocnici. To jasne sukuje na dôležitosť hovoriť pozitívne a často s umierajúcim alebo pacientom, ktorý je v kóme. Uvedomelá, bdelá a aktívna milujúca starostlivosť o zomierajúceho musí pokračovať až do posledného okamihu jeho života a dokonca, ako ešte ukážeme, aj po ňom.

Jedna z vecí, ktoré si od tejto knihy sľubujem je, že lekári všade na svete začnú brať veľmi vážne potrebu nechať umierajúceho zomrieť v tichu a dôstojnosti. Dovoľávam sa dobrej vôle lekárskej profesie a dúfam, že ju podnietim k tomu, aby našla spôsob, ako urobiť zo smrteľného prechodu proces čo najľahší, najbezbolestnejší a najpokojnejší. Pokojná smrť je skutočne základným ľudským právom, možno ešte základnejším než volebné právo alebo právo na spravodlivosť. Je to právo, na ktorom, ako nám hovoria všetky náboženské

tradície, veľmi závisí blaho a duchovná budúcnosť zomierajúceho.

Neexistuje väčší dar dobročinnosti, ktorý môžete poskytnúť, než pomôcť niekomu, aby sa mu dobre zomieralo.

## 12. Súcit - čarovný drahokam

Starostlivosť o umierajúcich vás privedie k tomu, že si jasne uvedomíte nielen ich, ale aj svoju vlastnú smrteľnosť. Množstvo závojov a ilúzií nás oddeľuje od strohého poznania - že umierame. Keď už nakoniec vieme že umierame a spolu s nami všetky cítiace bytosti, začneme mať palčivý, skoro neznesiteľný pocit krehkosti a vzácnosti každého okamihu a každého živého tvora, a z neho môže vyrásť hlboký, zreteľný a neobmedzený súcit ku všetkým bytostiam. Spomínam si na slová Sira Thomasa Moorea, ktoré napísal tesne predtým, než ho popravili:

"Všetci sme na jednej káre, ktorá nás odváža na popravu. Ako by som mohol niekoho nenávidieť alebo mu želať zlo?" Cítiť plnú silu svojej smrteľnosti a dokorán jej otvoriť srdce znamená dovoliť, aby vo vás vyrástol všeobsiahly, nezdráhavý súcit, ktorý je pohonom životov všetkých, ktorí chcú skutočne pomáhať druhým.

Všetko čo som doteraz povedal o starostlivosti o umierajúcich, by bolo možné zhrnúť do dvoch slov: láska a súcit. Čo je súcit? Nie je to len pocit sympatií alebo starostlivosť o trpiaceho, nie je to len vrelosť srdca voči niekomu koho máte pred sebou, alebo ostro presné rozoznanie jeho potrieb a bolestí, je to aj vytrvalé a praktické odhodlanie uľahčiť mu jeho trápenie.

Súcit nie je pravým súcitom, ak nie je aktívny. Avalókitéšvara, buddha súcitu, je v tibetskej ikonografii často zobrazovaný s tisícami očami, ktoré vidia bolesť vo všetkých kútoch vesmíru, a s tisícami rukami, aby do všetkých kútov vesmíru dosiahla ich pomoc.

### 12.1 Logika súcitu

Všetci cítime a vieme niečo o dobre, ktoré prináša súcit. Ale zvláštnou silou buddhistického učenia je, že vám jasne ukazuje "logiku" súcitu. Len čo túto logiku raz pochopíte, núti vás uplatňovať súcit v praxi naliehavejšie a všeobecnejšie a tiež vytrvalejšie a zdôvodnene, pretože je založený na jasnej rozumovej argumentácii, ktorej pravdivosť vystupuje tým viac do popredia, čím viac sa jej držíte a overujete si ju.

Môžeme tvrdiť a dokonca aj napoly veriť, že súcitiť je niečo úžasné, ale v praxi sú naše skutky hlboko nesúcitné a prinášajú nám aj druhým väčšinou len sklamanie a zármutok a nie šťastie, za ktorým všetci ideme.

Nie je absurdné, že všetci túžime po šťastí, a pritom nás skoro všetkých naše skutky a pocity od tohto šťastia priamo odvádzajú? Môže existovať jasnejší náznak, že celé naše chápanie šťastia a spôsobu jeho dosiahnutia je od základu chybné?

Čo si predstavujeme, že nás urobí šťastnými? Vychytralá, egocentrická, prefíkaná sebeckosť, sebecká ochrana svojho ja, ktorá, ako všetci vieme, nás občas dokáže premeniť na krajne brutálnych tvorov? Pravdou je pravý opak - lipnutie na sebe a sebaláska sú, keď sa na ne skutočne pozriete, koreňom všetkého ubližovania druhým i sebe {1}.

Každá záporná vec, ktorú sme kedy urobili alebo mysleli, vznikla nakoniec z nášho lipnutia na falošnom ja a našej lásky k tomu nepravému ja, ktorá z neho robí najdrahšiu a najdôležitejšiu zložku našich životov. Všetky záporné myšlienky, pocity, túžby a skutky, ktoré sú príčinou našej zápornej karmy, splodilo lipnutie na sebe samom a sebaláska. Sú ako temný silný magnet, ktorý k nám život za životom priťahuje každú prekážku, každé nešťastie, každú úzkosť, každú pohromu, a tie sú potom hlavnou príčinou všetkých utrpení sansáry.

Keď sme skutočne pochopili zákon karmy v celej jeho sile a celkovej pôsobnosti v mnohých a mnohých životoch a poznali, ako nás naša sebaláska život za životom opätovne zamotáva do siete nevedomosti, ktorá akoby nás zvierala stále pevnejšie, keď sme naozaj porozumeli nebezpečnému a zhubnému počínaniu egocentrickej mysle, keď sme naozaj sledovali jej fungovanie až do najdrobnejších úkrytov, keď sme skutočne pochopili ako určuje, obmedzuje a zatemňuje celú našu obyčajnú myseľ a konanie, ako nám skoro znemožňuje odhaliť srdce v bezpodmienečnej láske a ako v nás blokuje všetky zdroje skutočnej lásky a skutočného súcitu, potom nastáva okamih, kedy s úplnou a vyhrotenou jasnosťou pochopíme, čo povedal Šantidéva:

Ak všetky škody, strachy a útrapy na svete  
vznikajú z lipnutia na sebe,  
načo mi je potom taký zlý duch?

V našom vnútri sa rodí odhodlanie zničiť toho zlého ducha, nášho najväčšieho nepriateľa. Až bude mŕtvy, bude odstránená príčina všetkých našich utrpení a naša pravá prirodzenosť zažiarí v celej svojej otvorenosti a dynamickej štedrosti.

V tejto vojne proti svojmu úhlavnému nepriateľovi, svojmu lipnutiu na sebe a sebaláske, nemôžeme mať väčšieho spojenca, než je praktizovanie súcitu. Práve súcit, odovzdávanie seba druhým, preberanie ich utrpení na seba, namiesto sebalásky, ničí najúčinnejšie a najúplnejšie, ruku v ruke s múdrym nejasťou, to prastaré lipnutie na svojom nepravom ja, ktoré je príčinou nášho nekonečného blúdenia sansárou. Preto pozerá naša tradícia na súcit ako na zdroj a podstatu osvietenia a jadro osvieteného konania. Ako hovorí Šantidéva:

Čo viac je treba ešte povedať?

Detinská práca pre vlastné blaho  
a práca buddhov pre blaho druhých -  
pozrite aký je to rozdiel!

Ak nevymením vlastné šťastie  
za utrpenia druhých,  
nemôžem dosiahnuť stav buddhovstva  
a ani v sansáre nespoznám skutočnú radosť.

Uvedomiť si to, čomu hovorím múdrosť súcitu, znamená vidieť celkom jasne dobro ktoré prináša, aj škodu, ktorú pôsobí jeho opak. Musíme veľmi jasne rozlišovať medzi tým, čo je záujmom nášho ega a čo je v konečnom dôsledku naším vlastným záujmom.

Všetky naše utrpenia pochádzajú z toho, že oboje zamieňame. Stále tvrdohlavo veríme, že sebaláska je v živote tou najlepšou ochranou, ale v skutočnosti je opak pravdou. Lipnutie na sebe vytvára sebalásku, ktorá zasa vytvára zakorenenú averziu ku škode a utrpeniu. Lenže škoda a utrpenie nemajú objektívnu existenciu, len naša averzia voči nim im dáva existenciu a silu. Keď to pochopíte, pochopíte tiež, že práve naša averzia k nám priťahuje každú zápornosť a prekážky, ktoré nás vôbec môžu postihnúť, a naplnia náš život nervóznou úzkosťou, očakávaním a strachom. Odstráňte túto averziu tým, že odstránite lipnutie mysle na sebe a jej lipnutie na neexistujúcom ja, a odstránite všetku vládu, ktorú nad vami môže mať akákoľvek prekážka a zápornosť. Lebo, ako je možné útočiť na niekoho alebo niečo, čo tu jednoducho nie je?

Najlepšou ochranou je teda súcit, a ako vedeli vždy všetci veľkí majstri minulosti, je aj zdrojom všetkého liečenia. Predpokladajme, že máte chorobu, ako AIDS alebo rakovina. Tým, že s myslou plnou súcitu vezmete na seba, navyše k svojej vlastnej bolesti aj choroby druhých, nepochybne sa očisťujete od zápornej karmy, ktorá je teraz i v budúcnosti príčinou pokračovania vašich utrpení.

Spomínam si, že som v Tibere slýchal o mnohých neobyčajných prípadoch ľudí,

ktorí, keď sa dozvedeli, že umierajú na nevyliciteľnú chorobu, vzdali sa všetkého čo mali a odišli na cintorín zomrieť. Tam sa cvičili v tom, že na seba brali útrapy druhých a - čo je ohromujúce - namiesto aby zomreli, vrátili sa domov celkom vyliečení.

Znova a znova sa presviedčam o tom, že práca s umierajúcimi poskytuje všetkým, ktorí sa jej venujú, priamu príležitosť cvičiť sa v súcite v praxi a v situáciách, v ktorých je ho zjavne najviac treba.

Váš súcit môže priniesť umierajúcemu aspoň tri podstatné dobrá. Po prvé, otvorí vaše srdce, takže pre vás bude ľahšie prejavovať umierajúcemu bezpodmienečnú lásku, o ktorej som sa zmienil a ktorú tak potrebuje. Na hlbšej, duchovnej úrovni som sa stále znova a znova presviedčal, že ak sa snažíte stelesniť súcit a konať z najhlbšieho súcitu, vytvoríte ovzdušie, ktoré môže tú druhú osobu inšpirovať k tomu, aby sa zoznámila s duchovnou dimenziou alebo sa dokonca pustila do duchovných cvičení. Potom na najhlbšej úrovni, ak uplatňujete stále voči umierajúcemu súcit a aj ho k tomu inšpirujete, môžete ho vyliečiť nielen duchovne, ale možno aj fyzicky. Sami pre seba s úžasom odhalíte, čo vedia všetci duchovní majstri - že sila súcitu nepozná hranice.

Asanga, jeden z najslávnejších buddhistických svätcov, žil vo štvrtom storočí. Odišiel do samoty v horách, aby tam sústredil svoju meditáciu na buddhu Maitréju vo vrúcnej nádeji, že dostane požehnanie zjavením sa tohto buddhu a že od neho získa učenie.

Šesť rokov meditoval Asanga vo veľkej núdzi, ale nemal ani jeden priaznivý sen. Bol trpkو sklamaný a myslel si, že sa jeho nádej, stretnúť sa s buddhom Maitréjom, nikdy nesplní, a preto opustil svoju samotu a pustovňu. Nezašiel ešte ďaleko po ceste nadol, keď zbadal akéhosi muža ako trie pruhom hodvábu železnú tyč. Asanga sa ho spýtal, čo to robí. "Nemám ihlu," odvetil muž, "a tak si ju chcem z tej železnej tyče takto vyrobiť." Asanga na neho hľadel s úžasom. Aj keby sa to tomu mužovi za sto rokov podarilo, načo by mu to potom bolo? Povedal si: "Pozri sa koľko námahy vynakladajú ľudia na celkom absurdné veci. Ty robíš niečo naozaj hodnotné a nemáš na to ani toľko oddanosti." Otočil sa a vrátil sa do svojej samoty.

Uplynuli ďalšie tri roky, ale po buddhovi Maitréjovi nebolo stále ani stopy. "Teraz už viem určite, že to nikdy nedosiahnem", povedal si. Znova teda odišiel a čoskoro dorazil k zákrute cesty, nad ktorou sa týčila vysoká skala, ktorá vyzerala, akoby sa dotýkala oblohy. Pod skalou bol človek, ktorý ju horlivo trel perom namočeným do vody. "Čo to robíš?" spýtal sa ho Asanga.

"Tá skala je taká veľká, že slnko nesvieti na môj dom, preto sa jej pokúšam zbaviť." Asanga žasol nad mužovou neúnavnou energiou a bol zahanbený svojím vlastným nedostatkom oddanosti. Vrátil sa do svojej samoty.

Opäť uplynuli tri roky a ešte stále nemal ani jediný priaznivý sen.

Definitívne sa rozhodol, že je to beznádejné a navždy opustil svoje útočisko.

Deň pomaly ubiehal a popoludní prišiel Asanga k veľkému psovi, ktorý ležal pri ceste. Mal len predné nohy a celá zadná časť jeho tela sa rozkladala a bola pokrytá červami. Napriek svojmu žalostnému stavu pes chňapal po okoloidúcich a zúfalo sa ich pokúšal uhryznúť, hoci sa vliekol po zemi len na dvoch zdravých nohách.

Asangu premohol živý a neznesiteľný pocit súcitu. Odrezal si z vlastného tela kus mäsa a dal ho psovi zožrať. Potom sa sklonil, aby mu vybral červy, ktoré rozožierali psovi telo. Zrazu ho však napadlo, že by im mohol ublížiť, keby ich vyťahoval prstami a uvedomil si, že jediná možnosť je použiť vlastný jazyk. Kľakol si teda na zem a keď uvidel tú hroznú spúšť, zavrel oči. Nahol sa ešte viac a vyplazil jazyk. Zrazu zacítil, že sa jazykom dotkol zeme. Otvoril oči a pozrel nahor. Pes bol preč a na jeho mieste stál buddha Maitréja obklopený žiarivou svetelnou aurou.

"Konečne!" povedal Asanga. "Prečo si sa mi až doteraz nikdy nezjavil?"

"Maitréja povedal ticho: "Nie je pravda, že som sa pred tebou ešte nikdy nezjavil. Bol som s tebou stále, lenže tvoja záporná karma a zatemnenosť ti bránili ma vidieť. Tvojich dvanásť rokov cvičenia ich trochu rozptýlilo, takže si bol schopný nakoniec vidieť psa. Potom tvoj ozajstný a srdečný súcit odstránil všetky zatemnenia, takže ma teraz môžeš vidieť na vlastné oči. Ak mi neveríš, že je to tak, vezmi ma na plecia a pozeraj, či ma uvidí aj niekto iný."

Asanga vzal Maitréju na pravé plece a išiel na trh, kde sa začal každého vypytovať: "Čo mám na pleci?" "Nič," odpovedala väčšina ľudí a ponáhľala sa ďalej. Len jedna stará žena, čiastočne očistená od karma, odpovedala: "Máš na pleci hnijúcu mŕtvolu psa." Asanga konečne pochopil neobmedzenú silu súcitu, ktorý ho očistil od karma a pretvoril ju, a tak z neho urobil nádobu hodnú prijať zjavenie a rady Maitréju. Potom vzal buddha Maitréja, ktorého meno znamená "milujúca láskavosť", Asangu do nebeskej oblasti a tam mu odovzdal veľa vznešených učení, ktoré patria v celom buddhizme k najdôležitejším.

## 12.2 O tonglene a sile súcitu

Môji žiaci za mnou často prichádzajú a sťažujú sa: "Utrpenie môjho priateľa



alebo príbuzného ma veľmi trápi a ja by som mu chcel naozaj pomôcť. Ale cítim, že v sebe nemám dosť lásky, aby som to naozaj dokázal. Súcit, ktorý by som mu chcel prejavíť, je zablokovaný. Čo mám robiť?" Nepocítil snáď už niekedy každý z nás to smutné sklamanie, keď nemôžeme vo svojom srdci nájsť dosť lásky a súcitu voči ľuďom, ktorí okolo nás trpia, a teda ani dosť sily na to, aby sme im pomohli?

Jedna z veľkých vlastností buddhistickej tradície je, že rozvinula celú paletu praktík, ktoré vám v podobnej situácii môžu pomôcť, ktoré vás naozaj nasýtia a naplnia silou, radostnou vynachádzavosťou a nadšením, ktoré vám umožnia očistiť svoju myseľ a otvoriť srdce, aby situáciu v ktorej sa nachádzate, mohla premeniť liečivá energia múdrosti a súcitu.

Zo všetkých cvičení, ktoré poznám, je jedným z najužitočnejších a najúčinnějších "tonglen", čo v tibetčine znamená "dávať a prijímať". Keď máte pocit vnútornej uzavretosti, tonglen vás otvorí pravde o utrpení druhých, keď je zablokované vaše srdce, tonglen prekážajúce sily zničí, a keď cítite voči človeku, ktorý pred vami trpí, odcudzenosť, horkosť alebo beznádej, tonglen vám pomôže v sebe nájsť a potom aj prejavíť milujúcu láskavosť svojej vlastnej pravej prirodzenosti. Žiadna iná prax, z tých ktoré poznám, nedokáže tak účinne ničieť lipnutie na sebe, sebalásku a sebazaujatie ega, ktoré sú koreňom všetkých utrpení a koreňom všetkej bezcitnosti.

K najväčším majstrom tonglenu patrili v Tibete geše Čekhawa, ktorý žil v jedenástom storočí. Bol veľmi učený a dokonale ovládal mnoho rôznych foriem meditácie. Keď bol jedného dňa v miestnosti svojho učiteľa, narazil na knihu otvorenú na týchto veršoch:

Dávaj všetok zisk a výnos druhým,  
všetky straty a prehry ber na seba.

Ohromil ho obrovský a skoro nepredstaviteľný súcit týchto slov a vydal sa hľadať majstra, ktorý ich napísal. Jedného dňa stretol na ceste malomocného, ktorý mu povedal, že ten majster už zomrel. Ale geše Čekhawa vytrval a jeho dlhé úsilie bolo odmenené, keď našiel hlavného žiaka zomrelého majstra. Geše Čekhawa sa ho spýtal: "Čo myslíš, aké dôležité je učenie obsiahnuté v tých dvoch riadkoch?" Žiak odvetil: "Či sa ti to páči alebo nie, práve v tomto učení sa musíš cvičiť, ak chceš dosiahnuť buddhovstvo."

Táto odpoveď udivila geše Čekhawu skoro rovnako, ako keď prvý raz prečítal tie dva riadky a zostal so žiakom dvanásť rokov, aby to učenie študoval a vykonával tonglen, ktorý je jeho praktickou aplikáciou. Počas tejto doby musel

čeliť mnohým rôznym ťažkostiam, kritike, núdzi a nadávkam. Ale učenie bolo také účinné a jeho vytrvalosť v jeho praktizovaní taká veľká, že do šiestich rokov v sebe nadobro zničil všetko lipnutie na sebe a sebalásku. Vykonávanie tonglenu ho zmenilo na majstra súcitu.

Geše Čekhawa vyučoval tonglen najprv len niekoľkých najbližších žiakov, lebo sa domnieval, že môže zapôsobiť len u tých, ktorí v neho majú veľkú vieru. Potom s ním začal zoznamovať skupinu malomocných. Lepra bola v tom čase v Tibete bežná a lekári si s ňou nevedeli rady. Ale veľa malomocných, ktorí vykonávali tonglenové cvičenia, sa uzdravilo. Správa o tom sa rýchlo rozniesla a k jeho domu sa hrnuli zástupy malomocných, takže to tam začalo vyzerat' ako v nemocnici.

Ešte stále však geše Čekhawa nevyučoval tonglen všetkých. Začal s jeho všeobecným vyučovaním až keď zistil, aký mal tonglen účinok na jeho brata. Brat gešeho Čekhawu bol zaťatý skeptik, ktorý pohrdal všetkými formami duchovných cvičení. Keď však videl, čo sa deje s malomocnými, ktorí vykonávajú tonglen, muselo to na neho urobiť silný dojem. Raz sa schoval za dverami a pozoroval, ako geše Čekhawa učí tonglen, a potom sa v ňom začal potajomky sám cvičiť. Keď geše Čekhawa videl, že bratova tvrdá povaha sa začína zmäkčovať, uhádol, čo sa stalo.

Povedal si, že ak dokážu tieto cvičenia zapôsobiť aj na jeho brata a zmeniť ho, môžu zapôsobiť na ktorúkoľvek ľudskú bytosť a zmeniť každého. To ho primälo učiť tonglen v širšom merítku. Sám ho nikdy neprestal praktizovať. Na sklonku svojho života povedal geše Čekhawa svojim žiakom, že sa dlho vrúcne modlil, aby mu bolo dopriane narodiť sa znova v oblasti pekla a pomáhať všetkým, ktorí tam musia trpieť. Dodal však, že mal nanešťastie v poslednej dobe niekoľko snov, ktoré mu jasne naznačili, že sa znovuzrodí v jednej z oblastí buddhov. Bol tým trpkou sklamaný a so slzami v očiach prosil svojich žiakov, aby sa modlili k buddhom, aby sa to nestalo a aby sa splnilo jeho želanie pomáhať bytostiam v pekle.

### 12.3 Ako v sebe prebúdzat' lásku a súcit

Skôr než môžete naozaj začať s vykonávaním tonglenu, musíte byť schopní prebudiť v sebe súcit. Je to ťažšie než si často myslíme, lebo zdroje lásky a súcitu sú v nás ukryté a my k nim často nemáme prístup. Našťastie existuje niekoľko techník, ktoré vyvinuli buddhisti cvičiaci svoju myseľ v súcite, aby nám pomohli vyvolať svoju skrytú lásku. Z ohromného množstva existujúcich metód som vybral niekoľko a zoradil ich tak, aby boli čo najpoužiteľnejšie pre ľudí moderného sveta.

## **1. Milujúca láskavosť - otvorenie prameňa**

Ak sme presvedčení, že v sebe nemáme dosť lásky, existuje metóda, ktorá ju pomôže odhaliť a vyvolať. Vráťte sa do svojej mysle a znova si v nej obnovte - skoro si vizuálne predstavte - lásku, ktorou vás v detstve niekto zahŕňal a ktorá vo vás naozaj vyvolávala pohnutie. Tradícia radí myslieť na matku a jej celoživotnú oddanosť voči vám, ale ak s tým máte problémy, môžete myslieť aj na starých rodičov alebo kohokoľvek, kto k vám bol v živote naozaj láskavý. Vybavte si v pamäti konkrétny prípad, keď vám skutočne prejavili lásku a keď ste ju živo pociťovali.

Nechajte teraz tento pocit vo svojom srdci znova vzniknúť, aby vás naplnil vďačnosťou. Tým spôsobíte, že vaša láska prirodzene zamieri k osobe, na ktorú ste si spomenuli. Potom si pripomeňte, že aj keď ste nemali vždy pocit, že ste dostatočne milovaní, v tomto jednom prípade išlo o úprimnú lásku. Toto poznanie vám dá, rovnako ako vtedy, pocit, že ste hodní lásky.

Potom otvorte svoje srdce a nechajte z neho prúdiť lásku, a túto lásku rozšírite na všetky bytosti. Začnite s tými, ktorí sú vám najbližší, a potom zahrňte do svojej lásky priateľov a známych, potom susedov, cudzích a dokonca aj tých, ktorých nemáte radi, alebo s ktorými máte problémy, ba aj ľudí, ktorých považujete za svojich "nepriateľov", a nakoniec celý vesmír. Snažte sa, aby táto láska bola stále neobmedzenejšia. Vyrovnaná myseľ - spolu s milujúcou láskavosťou, súcitom a radosťou - tvorí štyri základné zložky toho, čo tradícia označuje za úplný cieľ súcitu. Všeobsiahla, nezaujatá vyrovnaná myseľ je naozaj východiskom a základom cesty súcitu.

Zistíte, že toto cvičenie otvára prameň lásky, a po tomto otvorení milujúcej láskavosti vo svojom vnútri uvidíte, že podnietilo zrod súcitu. Ako povedal Maitréja v jednom naučení Asangovi: "Voda súcitu prúdi kanálom milujúcej láskavosti."

## **2. Súcit - považovať sa za rovnakého ako druhí**

Jeden účinný spôsob, ako v sebe vyvolať súcit, je myslieť na druhých ako na ľudí celkom rovnakých ako vy. Dalajláma vysvetľuje: "Všetky ľudské bytosti sú koniec koncov rovnaké - z ľudského mäsa, kostí a krvi. Všetci chceme šťastie a všetci sa chceme vyhnúť útrapám. Máme tiež rovnaké právo na šťastie. Inými slovami: je dôležité si uvedomiť svoju rovnakosť s ostatnými ľudskými bytosťami."

Povedzme napríklad, že máte ťažkosti s niekým koho milujete, napríklad s matkou, otcom, manželom či manželkou, priateľkou alebo priateľom. Veľmi pomôže, keď o tej osobe neuvažujete v jej "roli" matky, otca alebo manžela, ale ako o

inej ľudskej bytosti s rovnakými pocitmi aké máte vy, rovnakou túžbou po šťastí, rovnakými obavami z utrpenia. Keď myslíte na niekoho ako na skutočného človeka, celkom rovnakého ako ste vy, otvorí to vaše srdce a ponúkne vám jasnejšiu predstavu o tom, ako mu môžete pomôcť.

Keď považujete druhých za rovnakých ako ste sami, pomôže vám to otvoriť svoje vzťahy a dodať im nový a bohatý zmysel. Predstavte si, keby rôzne spoločenstvá a národy začali na seba navzájom takto pozeráť - konečne by tu bol solídny základ k mieru na zemi a šťastnému spolužitiu všetkých národov.

### **3. Súcit - zamieňanie seba za druhých**

Keď niekto trpí a vy nevíete ako mu pomôcť, bez váhania sa vžité do jeho situácie. Predstavte si čo najživšie, čím by ste prechádzali, keby ste trpeli takou istou bolesťou. Spýtajte sa sami seba: "Ako by som sa cítil? Ako by som chcel, aby so mnou jednali priatelia? Čo by som si od nich prial najviac?"

Keď sa takto zamieňate za druhých, prenášate priamo svoju lásku z jej obvyklého objektu, samého seba, na iné bytosti. Zamieňať seba za druhých je teda veľmi účinný spôsob, ako oslabiť vládu sebalásky nad sebou a lipnutie vášho ega na sebe, a tak uvoľniť vaše srdce pre súcit.

### **4. Použitie priateľa na vyvolanie lásky**

Inou účinnou technikou na vzbudenie súcitu s trpiacimi je, predstaviť si na jeho mieste niektorého z vašich najdrahších priateľov alebo niekoho, koho naozaj milujete.

Predstavte si v tej istej bolestnej situácii svojho brata alebo dcéru, rodičov alebo najlepšieho priateľa. Vaše srdce sa otvorí celkom prirodzene a vo vašom vnútri vznikne súcit. Čo by ste si mohli želať viac, než vyslobodiť ich z ich utrpenia? Teraz vezmite súcit, ktorý sa takto uvoľnil z vášho srdca a preneste ho na človeka, ktorý potrebuje vašu pomoc. Zistíte, že to povzbudí vašu pomoc prirodzenejšie a že ju naňho dokážete ľahšie zamerať.

Niekedy sa ma ľudia pýtajú: "Ak to urobím, neublíži to nejako tomu priateľovi alebo príbuznému, ktorého si predstavujem v bolestiach?" Naopak - ak budete naňho myslieť s takou láskou a súcitom, môže im to len pomôcť a dokonca ich to môže vyliečiť z akejkoľvek choroby a trápenia, ktoré možno prežili v minulosti, ktorými prechádzajú teraz, alebo ktoré ich ešte len čakajú. Lebo skutočnosť, že ste sa stali, aj keď len na okamih, nástrojom prebudenia vášho súcitu, im prinesie ohromné zásluhy a dobro. Odmenou za to, že boli čiastočne zodpovední za otvorenie vášho srdca a umožnili vám pomôcť svojím súcitom chorému alebo umierajúcemu, vrátia sa zásluhy za tento skutok prirodzene k nim.

Môžete tiež svojmu priateľovi alebo príbuznému, ktorý vám pomohol otvoriť srdce, venovať v duchu zásluhy za tento čin. Môžete tej osobe priať blaho a modliť sa, aby bola v budúcnosti zbavená utrpenia. Ak budete svojmu priateľovi vďační a poviete mu, ako vám pomohol prebudiť v sebe súcit, vyvolá to vo vašom priateľovi taktiež vďačnosť.

Takže otázka, či mu neublíži, keď ste si ho predstavovali na mieste trpiaceho, len ukazuje, že sme skutočne nepochopili, aké zázračné je pôsobenie súcitu. Žehná všetkým zúčastneným a lieči ich: toho, kto v sebe vyvolá súcit, osobe, pomocou ktorej je vyvolávaný, a aj tomu, na koho je súcit zameraný. Ako hovorí Portia v Shakespearovom Kupcovi benátskom:

Súcit nevyplýva z donútenia.

Steká, ako steká boží dážď z oblohy na zem.

Blahý je dvojnásobne - blaží obdarovaného aj darcu.

Súcit je drahokam plniaci všetky želania, ktorého hojivé svetlo sa šíri na všetky strany.

Mám rád jedno krásne rozprávanie, ktoré to ilustruje. Buddha kedysi hovoril o jednom zo svojich minulých životov, kým dosiahol osvietenie. Veľký cisár mal troch synov a Buddha bol z nich najmladší. Volal sa Mahasattva. Od prírody to bol milujúci a súcitný chlapec a myslel na všetky živé tvory ako na svoje deti.

Jedného dňa sa vybral cisár so svojím dvorom za zábavou do lesov a princovia sa tam išli hrať. Po chvíli narazili na tygricu, ktorá práve mala mladé a bola taká vyčerpaná hladom, že sa chystala zožrať svoje vlastné mláďatá.

Mahasattva sa spýtal bratov:

"Čo by potrebovala tá tygrica, aby ju mladé prežili?"

"Len čerstvé mäso a krv," odpovedali.

"Ale kto by jej dal svoje vlastné mäso a krv, aby sa nakŕmila a zachránila život svoj aj život mláďat?" vypytoval sa.

"Kto asi?" odvetili.

Mahasattva bol hlboko dojatý útrapami tygrice a jej mláďat a zamyslel sa:

"Dlho som život za životom blúdil sansárou bez úžitku a pre svoju túžbu, hnev a nevedomosť som toho urobil málo, čo by pomohlo druhým. Tu mám konečne veľkú príležitosť."

Princovia sa už vracali späť, aby sa pripojili ku svojej rodine, keď im

Mahasattva povedal: "Choďte napred, ja vás neskôr dohoním." Ticho sa prikradol k

tigrici, zamieril rovno k nej a ľahol si pred ňu na zem, aby sa jej ponúkol za potravu. Tygrica naňho pozrela, ale bola taká slabá, že nedokázala ani otvoriť papuľu. Preto princ našiel ostré drevko a spôsobil si hlbokú ranu na tele. Z rany tiekla krv, tygrica ju lízala a zosilnela natoľko, že mohla otvoriť čeluste a zožrať ho.

Mahasattva dal tygrici svoje vlastné telo, aby zachránil jej mláďatá, a vďaka veľkým zásluhám, ktoré si získal svojím súcitom, znovuzrodil sa vo vyššej oblasti a urobil krok k svojmu osvieteniu a znovuzrozeniu ako Buddha. Ale nepomohol týmto skutkom len sebe. Sila jeho súcitu očistila aj tygricu a jej mláďatá od ich karmy a dokonca aj od karmického dlhu voči nemu za to, že im takto zachránil život. Pretože bol jeho súcitný skutok taký mocný, vytvoril medzi nimi karmické puto, ktoré malo pokračovanie v ďalekej budúcnosti. Bolo povedané, že tygrica a jej mladé, ktoré dostali mäso Mahasattvovho tela, sa zrodili znova ako prvých päť Buddhových žiakov, ktorí vôbec prví vypočuli jeho učenie, potom čo dosiahol osvietenie. V akom svetle nám tento príbeh ukazuje nesmiernosť a tajomnú moc súcitu?

## **5. Ako meditovať o súcite**

Napriek tomu, ako som už povedal, nie je vždy ľahké vyvolať v sebe silu súcitu. Zistil som však, že tie najjednoduchšie spôsoby sú najlepšie a najpriamejšie. Každý deň nám ponúka množstvo príležitostí na to, aby sme otvorili svoje srdcia, ak ich len vieme využiť. Minie vás starenka so smutnou tvárou, opuchnutými nohami a dvoma taškami s nákupom, ktorý ledva unesie; vo fronte pred vami na pošte prešľapuje ošumelo odený starý človek; chlapec s barlami sa vystrašene a s úzkosťou rozhliada, keď sa pokúša v dopravnej špičke prejsť cez ulicu; pes leží na vozovke a krváca; mladé dievča sedí samo v podzemnej dráhe a hystericky vzlyká. Zapnite si televízor a uvidíte v správach napríklad matku v Bejrúte klačiacu nad telom zavraždeného syna, alebo starú babku v Moskve s tanierom polievky, ktorý je jej jediným dnešným jedlom, pričom nevie, či bude mať zajtra aspoň to, alebo jedno z tých desivo smutných detí trpiacich na AIDS, ktoré sa na vás díva očami bez akéhokoľvek výrazu života.

Každý z týchto pohľadov môže otvoriť oči vášmu súcitu a odhaliť mu veľké utrpenie vo svete. Dovoľte mu to! Nepremrhajte lásku a smútok, ktoré vo vás prebudia! Len čo pocítite, že sa vo vás dvíha súcit, nezaháňajte ho, neodsúvajte ho nabok a nesnažte sa rýchlo sa vrátiť k "normálu". Nebojte sa svojho citu a nebudte ním zahanbení, ani nedovoľte, aby vás od neho niečo odviedlo, alebo aby sa zmenil na apatiu. Budte zraniteľní, využite to prudké živé prepuknutie súcitu, sústreďte sa naň, vojdite hlbšie do svojho srdca a meditujte o ňom, rozvíjajte ho, posilňujte a prehľubujte. Takto si uvedomíte, akí ste boli slepí voči utrpeniu, ako je bolesť, ktorú teraz prežívate alebo vidíte, len malým

zlomkom bolesti sveta. Všetky bytosti všade trpia. Nech vaše srdce vyjde všetkým ústrety so spontánnym, nezmerným súcitom, zameraným spolu s požehnaním všetkých buddhov na uľahčenie utrpení kdekoľvek.

Súcit je niečo omnoho väčšie a ušľachtilejšie než ľútosť. Ľútosť má svoje korene v strachu a akejsi arogancii a nadradenosti a niekedy dokonca v úzkoprsom pocity "som rád, že to nie som ja". Ako hovorí Stephen Levine: "Keď sa váš strach dotkne niečej bolesti, mení sa na ľútosť, ale keď sa niečej bolesti dotkne vaša láska, stáva sa z nej súcit." Cvičiť sa v súcite znamená potom vedieť, že všetky bytosti sú rovnaké a trpia podobne, vážiť si všetkých ktorí trpia, a vedieť, že nie ste od nikoho odlúčení ani nikomu nadradení.

Keď potom uvidíte niekoho trpieť, nebude vašou prvou reakciou len ľútosť, ale hlboký súcit. Pocítite k tej osobe úctu a dokonca aj vďačnosť, lebo si uvedomíte, že ktokoľvek vám svojim utrpením poskytne príležitosť vyvolať v sebe súcit, dá vám jeden z najväčších darov, pretože vám umožní rozvinúť v sebe vlastnosť, ktorú na svojej ceste k osvieteniu potrebujete najviac. Preto v Tibete hovoríme, že žobrák, ktorý vás prosí o almužnu, alebo chorá starénka, ktorá dojde vaše srdce, sú buddhovia v prestrojení, objavujúci sa na vašej ceste, aby vám pomohli posilňovať v sebe súcit, a urobiť tak ďalší krok k buddhovstvu.

## **6. Ako zamerať svoj súcit**

Keď dostatočne hlboko meditujete o súcite, vznikne vo vás silné odhodlanie uľahčovať utrpenie všetkých bytostí a naliehavý pocit zodpovednosti za tento ušľachtilý cieľ. Sú potom dva spôsoby, ako tento súcit duševne zamerať a aktivizovať.

Prvým spôsobom je modliť sa z hĺbky srdca ku všetkým buddhom a osvieteným bytostiam, aby všetko čo robíte, všetky vaše myšlienky, slová a skutky slúžili len v prospech bytostí a prinášali im šťastie. Povedané slovami jednej z veľkých modlitieb, "požehnaj mi, aby som bol užitočný". Modlite sa, aby ste prospievali všetkým, ktorí s vami prídu do styku a mohli im pomáhať pretvárať ich útrapy a ich životy.

Druhou univerzálnou cestou je zameriavať všetok svoj súcit na všetky bytosti tým, že venujete všetky svoje kladné skutky a duchovné cvičenia ich blahu a hlavne ich osvieteniu. Lebo keď hlboko meditujete o súcite, svitne vo vás poznanie, že jedinou možnosťou, ako byť druhým celkom na pomoci, je dosiahnuť osvietenie. Z toho sa zrodí silný pocit odhodlania a univerzálnej zodpovednosti a v tom istom okamihu vo vás vznikne súcitné želanie dosiahnuť osvietenie v záujme druhých.

Tomuto súcitnému želaniu sa v sanskrte hovorí "bódhičitta" - "bódhi" znamená našu osvietenú podstatu a "čitta" srdce. Takže to môžeme preložiť "srdce našej osvietenej mysle". Prebúdzať a rozvíjať srdce osvietenej mysle znamená privádzať neustále ku zrelosti semeno svojej buddhovskej prirodzenosti, semeno, ktoré nakoniec, až sa naše uplatňovanie súcitu zdokonalí a stane všeobšiahlym, majestátne rozkvitne do buddhovstva. Bódhičitta je teda zdrojom, prameňom a koreňom celej duchovnej cesty.

Preto sa v našej tradícii modlíme s takou naliehavosťou:

Kto doteraz nesplodil vzácnu bódhičittu,  
kiež ju splodí,  
tí, ktorí ju splodili,  
nech jej nedovolí zoslabnúť,  
ale ju stále rozmnožujú.

Preto mohol Šantidéva velebiť bódhičittu s takou radosťou:

Je to najvyšší elixír, ktorý premáha vládu smrti.  
Je to nevyčerpatelný poklad, ktorý odstraňuje biedu vo svete.  
Je to najvyšší liek, ktorý tíši choroby sveta.  
Je to strom, ktorý tieni všetky bytosti blúdiace a unavené na ceste  
podmieneného bytia.  
Je to univerzálny most, ktorý vedie z nešťastných stavov zrodzenia k slobode.  
Je to vychádzajúci mesiac mysle, ktorý rozháňa bolesť znepokojujúcich  
myšlienok.  
Je to veľké slnko, ktoré nakoniec odstráni hmlistú nevedomosť sveta.

#### 12.4 Štádiá tonglenu

Keď som vás uviedol do rôznych metód vyvolávania súcitu a do významu a sily súcitu samého, môžem vás teraz s maximálnou účinnosťou zoznámiť s ušľachtilou praxou tonglenu, lebo teraz budete mať motiváciu, pochopenie aj nástroje na jeho uplatňovanie pre dobro svoje i druhých. Tonglen je buddhistická prax, ale pevne verím, že ho môže vykonávať každý, naozaj každý. Aj keď nemáte žiadnu náboženskú vieru, naliehavo vás prosím, aby ste si ho vyskúšali. Zistil som, že tonglen pomáha zo všetkého najviac.

Veľmi jednoducho povedané, tonglenová prax dávania a prijímania znamená vziať na seba utrpenie a bolesť druhých a dať im svoje šťastie, pohodu a duševný mier. Rovnako ako jedna z metód meditačnej praxe, ktorú som vysvetlil predtým, používa



aj tonglen dych. Ako napísal geše Čekchawa: "Dávanie a prijímanie sa má precvičovať striedavo. Toto striedanie je treba založiť na prostredníctve dychu."

Z vlastnej skúsenosti viem veľmi dobre, aké je ťažké si predstaviť, že beriem na seba útrapy druhých, a hlavne chorých a umierajúcich bez toho, aby človek v sebe najskôr vybudoval silu a dôveru súcitu. Práve táto sila a dôvera dodá vašej praxi moc pretvárať utrpenie.

Preto vždy doporučujem, aby ste vykonávanie tonglenu pre druhých začali tým, že ho budete cvičiť na sebe. Kým vyšlete lásku a súcit k druhým, odhaľte, prehĺbte, vytvorte a posilnite ich v sebe a vyliečte sa z každého zvyšku nepokoja, hnevu alebo strachu, ktoré by mohli byť na prekážku tomu, aby ste tonglen vykonávali celým srdcom.

Za roky vyučovania tonglenu sa vyvinul spôsob, ktorý veľa mojich žiakov považuje za veľmi užitočný a liečivý. Má štyri štádiá.

## 12.5 Úvodné tonglenové cvičenia

Najlepší spôsob, ako vykonávať toto cvičenie a ako vôbec vykonávať ktorékoľvek tonglenové cvičenie, je začať vzývaním prirodzenosti mysle a spočinitím v nej. Keď spočívate v prirodzenosti mysle a vidíte všetko priamo ako "prázdne", iluzórne a snové, spočívate v stave toho, čo je známe ako "najvyššia" alebo "absolútna bódhičitta", skutočné jadro osvetenej mysle. Učenie porovnáva absolútnu bódhičittu s nevyčerateľným pokladom veľkomyselnosti, a súcit, ak je chápaný vo svojom najhlbšom zmysle, je uvažovaný ako prirodzená žiara prirodzenosti mysle, vynaliezavý prostriedok, ktorý vzniká z jadra múdrosti.

Začnite tým, že sa posadíte a privediete svoju myseľ domov. Nechajte všetky svoje myšlienky, aby sa usadili, a nezvíte ich, ani nesledujte. Ak chcete, zatvorte oči. Keď sa cítite skutočne pokojní a sústredení, trochu sa vyburcujte a môžete začať s cvičením.

### **1. Tonglen prostredia**

Všetci dobre vieme, akú veľkú moc majú nad nami nálady a ovzdušie našej mysle. Sústreďte sa na svoju myseľ a skúmajte jej náladu a ovzdušie. Ak cítite, že vaša nálada je nepokojná alebo ovzdušie temné, potom pri vdychovaní absorbujte mentálne všetko čo je nezdravé, a keď vydychujete, vydávajte zo seba v duchu pokoj, jasnosť a radosť, aby ste tak očistili a ozdravili atmosféru a prostredie svojej mysle. Preto volám toto prvé štádium "tonglenom prostredia".

### **2. Tonglen vo vzťahu k sebe**

Pre účely tohto cvičenia sa rozdeľte na dve zložky A a B. A je vaša časť, ktorá je úplná, súcitná, vreľá a milujúca ako skutočný priateľ, naozaj ochotný byť tu pre vás, prístupný a voči vám otvorený bez toho, aby vás niekedy súdil, nech už máte akékoľvek chyby a nedostatky.

B je vaša časť, ktorej bolo ublížené a ktorá sa cíti nepochopená a sklamaná, zatrpknutá alebo rozhnevaná, s ktorou mohlo byť napríklad nespravodlivo jednané, alebo ktorej bolo vynadané ako decku, alebo ju stretli trápenia vo vzťahoch, alebo jej ublížila spoločnosť.

Keď vdychujete, predstavte si, že A celkom otvára svoje srdce a vrelo a súcitne prijíma všetky trampoty B, jeho zápornosť, bolesť a ublíženie. Tým dojatý B otvorí svoje srdce a v tomto súcitnom objatí sa všetka bolesť a trápenie rozplynú.

Keď vydychujete, predstavujte si, ako A vysielá k B všetku svoju liečivú lásku, vrelosť, dôveru, útechu, šťastie a radosť.

### **3. Tonglen v živej situácii**

Keď vdychujete, preberajte všetku zodpovednosť za svoje konanie v danej situácii, bez akéhokoľvek ospravedlňovania svojho chovania. Povedzte si presne v čom ste robili chybu a z celého srdca žiadajte o odpustenie. Keď potom vydychujete, vysielajte von uzmiernenie, prepáčenie, hojenie a pochopenie.

Vdychujete teda pohanu a vydychujete nápravu krivdy, vdychujete zodpovednosť a vydychujete hojenie, odpustenie a zmierenie.

Toto cvičenie je zvlášť účinné a môže vám dodať odvahu ísť za človekom, ktorému ste ublížili, a silu a ochotu priamo si s ním prehovoriť a skutočne ho z hĺbky srdca požiadať o odpustenie.

### **4. Tonglen pre druhých**

Predstavte si človeka, ktorý je vám veľmi blízky, predovšetkým však takého, ktorý trpí a má bolesti. Keď vdychujete, predstavte si, že súcitne beriete na seba všetky jeho útrapy a bolesti, a keď vydychujete, vysielate zo seba vrelosť, hojenie, lásku, radosť a šťastie, aby prúdili k nemu.

Rovnako ako pri cvičení milujúcej láskavosti, postupne rozširujte okruh svojho súcitu, aby zahrnul najskôr iných ľudí, ku ktorým máte tiež blízko, potom tých, ktorí sú vám ľahostajní, potom ľudí, ktorých nemáte radi, alebo s ktorými máte nejaké ťažkosti, a nakoniec aj tých, ktorých považujete za obľudných a krutých. Nechajte svoj súcit, aby sa stal univerzálnym a pojal do svojho náručia všetky

cítiace bytosti a vlastne bez výnimky všetky tvory vôbec:

Cítiace bytosti sú bez hraníc ako celý priestor. Kiež si všetky bez výnimky uvedomia prirodzenosť svojej mysle a kiež každá bytosť vo všetkých šiestich oblastiach, ktorá bola v tom či onom živote mojím otcom alebo matkou, dosiahne opäť základ prvotnej dokonalosti.

Toto je celkom prípravné cvičenie k hlavnému tonglenu, ktorý, ako uvidíte, obsahuje omnoho bohatší proces vizualizácie. Toto prípravné cvičenie pracuje s postojom vašej mysle a srdca a pripravuje vás, otvára a inšpiruje. Nielenže vám umožňuje zlepšovať prostredie vašej mysle a liečiť vaše vlastné trápenie a bolesť z minulosti a začína prostredníctvom vášho súcitu pomáhať všetkým cítiacim bytostiam, ale zoznamuje vás tiež dôverne s procesom dávania a prijímania, ktorý nachádza svoje úplné vyjadrenie v hlavnej praxi tonglenu.

## 12.6 Hlavná prax tonglenu

Keď vykonávame tonglenové dávanie a prijímanie, berieme na seba svojim súcitom všetky možné duševné aj telesné utrpenia všetkých bytostí, ich strach, sklamanie, bolesť, hnev, previnilosť, zatrpknutosť, pochybnosti a hnev a dávame im svojou láskou celé svoje šťastie, blaho, duševný pokoj a naplnenie.

1. Kým s touto praxou začnete, posadte sa pokojne a privedte svoju myseľ domov. Potom hlboko meditujte o súcite s použitím ktoréhokoľvek cvičenia alebo metódy, ktoré som popísal, podľa toho, ako vás inšpirujú a ako vám vyhovujú. Vyvolajte si prítomnosť všetkých buddhov, bódhisattvov a osvietených bytostí, aby sa vďaka ich inšpirácii a požehnanu zrodil vo vašej mysli súcit.

2. Predstavte si pred sebou čo najživšie a najostrejšie niekoho, na kom vám záleží a kto trpí. Snažte sa predstaviť si každý aspekt jeho bolesti a nepokoja. Keď potom pocítite, ako sa vaše srdce voči nemu v súcite otvára, predstavte si, že sa celé jeho utrpenie prejavuje a sústreďuje sa do veľkej masy horúceho, čierneho, špinavého dymu.

3. Keď teraz vdychujete, predstavujte si, ako sa táto masa čierneho dymu spolu s vašim vdychom rozpúšťa až v samom jadre pripútanosti k vlastnému ja vo vašom srdci. Tam nadobro ničí všetky stopy sebalásky, a tak vás očisťuje od všetkej vašej zápornej karmy.

4. Predstavte si potom, že vaša sebaláska bola zničená, takže sa naplno odhalilo jadro vašej osvietenej mysle, vaša bódhičitta. Keď potom vydychujete, predstavujte si, že zo seba vyžarujete jej jasné, chladivé svetlo mieru,

radosti, šťastia a najvyššieho dobra smerom k vášmu trpiacemu priateľovi a že jej lúče očisťujú všetku jeho zápornú karmu.

Tu považujem za účinné si predstavovať, ako navrhuje Šantidéva, že vaša bódhičitta pretvorila vaše srdce, alebo celé vaše telo a bytosť vôbec, na oslňujúci zázračný drahokam, ktorý môže splniť všetky túžby a želania každého a dať mu presne to, čo potrebuje a po čom túži. Pravý súcit je skutočne drahokamom plniacim všetky želania, pretože má vnútornú silu dávať každej bytosti presne to, čo najviac potrebuje, uľahčiť jej trápeniu a pomáhať jej ku skutočnému naplneniu.

5. V okamihu, keď prúdi svetlo vašej bodhičitty, aby sa dotklo vášho trpiaceho priateľa, je podstatné byť pevne presvedčený, že všetka jeho záporná karma už bola očistená a pociťovať hlbokú, trvalú radosť nad tým, že bol nadobro oslobodený od utrpenia a bolesti.

Keď potom normálne vdychujete a vydychujete, pokračujte vytrvalo v tomto cvičení.

Vykonávanie tonglenu so zameraním na priateľa v bolestiach vám pomôže zahájiť proces postupného rozširovania okruhu súcitu, aby ste brali na seba útrapy a očisťovali karmu všetkých bytostí, a aby ste im všetkým dávali svoje šťastie, pohodu, radosť a duševný klud. To je obdivuhodný cieľ tonglenovej praxe a v širšom slova zmysle celej cesty súcitu.

## 12.7 Tonglen pre umierajúcich

Dúfam, že teraz už začínate vidieť, ako je možné tonglen zamerať osobitne na umierajúcich, koľko sily a dôvery vám môže poskytnúť, keď im prídete na pomoc, a koľko skutočnej pretvárajúcej pomoci im môže ponúknuť.

Uviedol som hlavné techniky tonglenu. Predstavte si teraz namiesto trpiaceho priateľa zomierajúceho človeka. Vykonajte presne tie isté fázy ako pri hlavnom tonglene. Pri vizualizácii v tretej časti si predstavujte každý aspekt útrap a strachu umierajúceho, ktoré sa zhlukujú do čierneho, horúceho, špinavého dymu, ktorý potom vdychujete. Uvažujte tiež o tom, že tým, rovnako ako predtým, ničíte svoju vlastnú sebeckosť a sebalásku a očisťujete sa od zápornej karmy.

Súcit potrebujeme v každom okamihu života, ale ktorý okamih môže byť naliehavejší než chvíľa umierania? Aký obdivuhodnejší a utešujúcejší dar môžete dať umierajúcemu, než poznanie, že sa zaňho niekto modlí a že beriete jeho utrpenie na seba a očisťujete ho svojím duchovným cvičením od zápornej karmy?

Aj keď nevie, že to preňho robíte, pomáhate mu a on zase vám. Aktívne vám pomáha rozvinúť v sebe súcitiť a tak sa očistiť a vyliečiť. Pre mňa je každý umierajúci učiteľom, ktorý ponúka tým, ktorí mu pomáhajú, príležitosť pretvárať samých seba rozvíjaním súcitu.

## 12.8 Sväté tajomstvo

Môžete si položiť otázku: "Ak vezmem na seba utrpenia a bolesť druhých, nie je nebezpečenstvo, že si tým ublížim?" Keď sa zdráhate a cítite, že váš súcitiť ešte nie je dosť silný a že nemáte dosť odvahy na to, aby ste vykonávali praxe tonglenu z celého srdca, nerobte si s tým starosti. Len si predstavujte sami seba ako ich robíte a hovorte si v duchu: "Keď vdychujem, beriem na seba útrapy priateľa alebo druhých, a keď vydychujem, dávam mu alebo im šťastie a mier." To môže vo vašej mysli vytvoriť ovzdušie, ktoré vás bude inšpirovať k tomu, aby ste sa pustili do priameho vykonávania tonglenu.

Keď sa zdráhate vykonávať ho naplno, alebo ak cítite neschopnosť to robiť, môžete vykonávať tonglen aj v podobe jednoduchej modlitby, hlboko vyjadrujúcej nádeje pomáhať bytostiam. Môžete sa napríklad modliť: "Nech som schopný brať na seba utrpenia druhých, nech im dokážem dávať svoje dobro a šťastie!" Táto modlitba vytvorí priaznivé podmienky na to, aby sa vo vás prebudila sila vykonávať tonglen v budúcnosti.

Mali by ste s istotou vedieť, že jediná vec, ktorej môže tonglen ublížiť je to, čo najviac ubližuje vám - vášmu vlastnému egu, vašej sebamilujúcej mysli, ktorá je koreňom utrpení. Lebo keď cvičíte tonglen čo najčastejšie, táto na sebe lipnúca myseľ sa stále viac oslabuje a vaša pravá prirodzenosť, súcitiť, dostáva príležitosť sa stále silnejšie presadzovať. Čím silnejší a väčší je váš súcitiť, tým silnejšia a väčšia je vaša nebojácnosť a dôvera. Tak sa vo vás opäť odhaľuje súcitiť ako váš najbohatší zdroj a vaša najväčšia ochrana. Ako hovorí Šantidéva:

Kto chce rýchlo poskytnúť ochranu tak sebe ako aj druhým,  
nech vykonáva to sväté tajomstvo - zámenu seba za druhých.

Toto sväté tajomstvo tonglenovej praxe je tajomstvom, ktoré poznajú majstri a svätci každej tradície, a to, že ním žijú a stelesňujú ho s oddanosťou a horlivosťou pravej múdrosti a pravého súcitu, naplňa ich život šťastím. Jednou z moderných postáv, ktorá venuje celý svoj život službe chorým a umierajúcim, a z ktorej vyžaruje radosť z dávania a prijímania je Matka Tereza. Nepoznám podnetnejšie konštatovanie podstaty tonglenu než tieto jej slová:

Všetci túžime po nebi, kde je Boh,  
ale je v našich silách byť s Ním v nebi už v tomto okamihu.

Ale byť s Ním šťastní už teraz, znamená:  
milovať ako On,  
pomáhať ako On,  
dávať ako On,  
slúžiť ako On,  
zachraňovať ako On,  
byť s Ním dvadsaťštyri hodín,  
dotýkať sa Ho v jeho bolestných prestrojeniach.

Taká veľká láska vyliečila malomocných gešeho Čekhawu z lepry, snád' pomôže vyliečiť aj nás z choroby nebezpečnejšej - nevedomosti, ktorá nám život za životom bráni uvedomiť si prirodzenosť našej mysle a dosiahnuť tak oslobodenie.

-----  
{1} Ľudia sa ma často pýtajú: "Znamená to, že je zlé starať sa o seba a svoje potreby?" Nemôžem ani dosť často opakovať, že sebaláska, ktorú ničí súcitiť, je lipnutie na falošnom "ja" a láska k nemu, ako sme videli v kapitole o prirodzenom barde tohto života. Konštatovanie, že sebaláska je koreňom všetkého zla, nemusíme chybné chápať tak, že je sebecké alebo nesprávne byť voči sebe láskavý, alebo že sa naše problémy rozplynú samy od seba jednoducho tým, že budeme myslieť na druhých. Ako som vysvetlil v kapitole o privedení mysle domov, byť voči sebe štedrý, byť sám sebe priateľom a odhaľovať svoju láskavosť a dôveru zaberá v učení ústredné miesto. Odkrývame svoje dobré srdce, svoju základnú dobrotu, stotožňujeme sa s týmto aspektom svojho ja a podporujeme ho v sebe. V ďalšej časti tejto kapitoly, v cvičení tonglen, uvidíme, aké je dôležité začať prácu na sebe posilňovaním svojej lásky a súcitiť, kým prikrôčime k pomoci druhým. Ináč by mohla byť naša "pomoc" motivovaná istou sebeckosťou. Mohla by byť pre druhých len bremenom, dokonca by ich mohla urobiť na nás závislými, a tým ich obráť o príležitosť zodpovedať za samých seba a brániť ich vývoj.

Aj psychoterapeuti hovoria, že jednou z hlavných úloh je, aby si ich pacienti rozvíjali rešpekt k sebe a "pozitívnu sebaúctu", aby sa zbavili pocitov nedostatočnosti a vnútornej chudoby, a aby sa im umožnilo zažiť pohodu, ktorá je podstatnou zložkou vývoja ľudskej bytosti.

### **13. Duchovná pomoc umierajúcim**

Prvý raz som prišiel na Západ začiatkom sedemdesiatych rokov a najviac ma znepokojil a dodnes znepokojuje úplný nedostatok duchovnej pomoci umierajúcim, ktorý existuje v modernej kultúre. V Tibete, ako som ukázal, mal každý nejakú znalosť vyšších právd buddhizmu a nejaký vzťah k majstrovi. Nikto neumieral bez toho, aby sa o neho v bežnom i hlbšom slova zmysle spoločnosť nepostarala. Počul

som veľa príbehov o ľuďoch na Západe, ktorí umierali bez duchovnej pomoci vo veľkých úzkostiach a sklamaní, a jedným z hlavných motívov pre napísanie tejto knihy bola túžba rozšíriť hojivú múdrosť sveta, v ktorom som bol vychovávaný, na všetkých ľuďoch. Nemáme vari pri umieraní všetci právo na to, aby sa s našim telom zaobchádzalo s úctou, ale aj, čo je možno ešte dôležitejšie, s našim duchom?

Nemalo by byť jedným z hlavných práv v ktorejkoľvek civilizovanej spoločnosti právo každého jej člena umierať obklopený tou najlepšou duchovnou starostlivosťou? Môžeme si naozaj hovoriť "civilizovaní", kým sa to nestane uznávanou normou? Načo nám je technika schopná posilať ľudí na Mesiac, ak nevieme, ako pomôcť svojmu ľudskému blížnemu zomrieť s dôstojnosťou a nádejou?

Duchovná starostlivosť nie je prepychom pre pár ľudí, je to podstatné právo každej ľudskej bytosti, rovnako podstatné ako politická sloboda, lekárska pomoc a pre všetkých rovnaká príležitosť. Naozaj demokratický ideál by mal zahŕňať znalú duchovnú starostlivosť o každého jednotlivca ako jedno zo svojich základných pravidiel.

Nech prídem na Západe kamkoľvek, udrie mi do očí veľké duševné utrpenie, ktoré pochádza zo strachu z umierania, či už ho ľudia priznávajú alebo nie. Akým povzbudením by pre nich bolo vedomie, že až budú zomierať, bude o nich s láskou postarané! Naša kultúra je vo svojej praktickosti a vo svojom popieraní akýchkoľvek duchovných hodnôt taká bezcitná, že keď sa ľudia ocitnú tvárou v tvár nevyliciteľnej chorobe, desí ich predstava, že budú jednoducho odhodení ako bezcenná vec. V Tibete bolo prirodzenou odozvou modlenie sa za umierajúceho a poskytovanie mu duchovnej starostlivosti, na Západe je jedinou duchovnou pozornosťou väčšiny ľudí voči mŕtvym to, že im idú na pohreb.

V okamihu svojej najväčšej zraniteľnosti sú ľudia v našom svete opustení a ponechaní skoro úplne bez opory alebo starostlivosti. To je tragický a pokorujúci stav vecí, ktorý je treba zmeniť. Všetky nároky moderného sveta na moc a úspech budú vyznievať hlucho, kým nebude môcť každý v tejto kultúre zomierať s určitou mierou pravého pokoja a kým nebude vynaložené aspoň nejaké úsilie na zaistenie toho, aby to bolo možné.

### 13.1 Pri lôžku umierajúceho

Jedna moja priateľka, ktorá práve absolvovala slávnu lekársku fakultu, začala pracovať v jednej z väčších londýnskych nemocníc. Hneď prvý deň jej služby zomrelo na jej oddelení štyri alebo päť ľudí. Bol to pre ňu hrozný otras, nič v jej výcviku ju nepripravilo na to, aby sa s tým dokázala vyrovať. Nie je to prekvapujúce ak uvážime, že bola vyškolená ako lekárka? Jeden starý muž ležal na

lôžku a hľadel do steny. Bol sám, žiadny príbuzný ani priateľ ho nenavštívil a on si zúfalo želal s niekým rozprávať. Išla k nemu. Oči sa mu zaliali slzami a hlas sa mu triasol, keď jej položil tú poslednú otázku, ktorú by očakávala: "Myslíte, že mi Boh niekedy odpustí moje hriechy?" Moja priateľka nemala ani tušenie, ako na to reagovať, jej výcvik ju zanechal celkom nepripravenú na akékoľvek duchovné otázky. Nemala mu čo povedať. Jediné, za čo sa mohla skrýť, bolo jej lekárske profesionálne postavenie. Žiadny kňaz nebol nablízku, a tak tam len stála ochromená a neschopná odpovedať na pacientove zúfalé volanie o pomoc a útechu, týkajúce sa zmyslu jeho života.

Spýtala sa ma s bolesťou a záujmom: "Čo by ste urobili vy?" Povedal som jej, že by som sa posadil po jeho boku, vzal ho za ruku a nechal ho hovoriť. Znova a znova ma udivuje, aké prekvapujúco hlboké duchovné pravdy vyslovujú ľudia, keď ich jednoducho necháte hovoriť a venujete im plnú a súcitnú pozornosť, hoci si o sebe myslia, že nemajú žiadnu duchovnú vieru. Každý má svoju vlastnú životnú múdrosť, a keď ho necháte hovoriť, vypláva táto životná múdrosť na povrch. Často ma dojíma, ako môžete pomôcť ľuďom, aby si pomohli sami, keď im pomôžete objaviť ich vlastnú pravdu - pravdu, o ktorej bohatosti, pôvabe a hĺbke nemali ani tušenie. Zdroje liečenia a uvedomenia sú hlboko v každom z nás a vašou úlohou je, za žiadnych okolností im nevnucovať svoju vieru, ale im dodať schopnosť, aby si sami v sebe našli tú svoju.

Keď sedíte pri umierajúcom, verte, že sedíte pri niekom, kto má v sebe skutočnú možnosť stať sa buddhom. Predstavujte si jeho buddhovskú prirodzenosť ako žiariace a nepoškvrnené zrkadlo a všetku jeho bolesť a úzkosť ako tenkú, šedú hmlu na ňom, ktorú je možné rýchlo zotrieť. To vám pomôže pozerieť naňho ako na človeka hodného lásky a odpustenia a vyvolať vo vás ničím nepodmiernenú lásku. Zistíte, že tento postoj umožní umierajúcejmu, aby sa voči vám pozoruhodne otvoril.

Môj majster Dūdžom rinpoče hovorieval, že pomáhať umierajúcejmu je ako podať ruku niekomu kto padá a zodvihnúť ho. Silou, pokojom a hlbokou súcitnou pozornosťou svojej prítomnosti im pomôžete, aby v sebe prebudili svoju vlastnú silu. V tomto najzraniteľnejšom a medznom okamihu závisí všetko na kvalite vašej prítomnosti. Ako napísala Cicely Saundersová: "Umierajúci už odhodili masky a povrchnosť všedného života, a práve preto sú o to otvorenejší a citlivejší.

Prehliadnu každú neprirodzenosť. Spomínam si, ako mi jeden muž povedal: "Nie, čítanie nie. Chcem len to, čo je vo vašej mysli a vo vašom srdci."

Nikdy nejdem k lôžku umierajúceho bez predošlého cvičenia, bez presýtenia sa posvätnou atmosférou prirodzenosti mysle. Potom nemusím zápasieť, aby som v sebe



našiel súcit a autenticosť, pretože tu budú a budú žiarit' celkom prirodzene.

Pamätajte si, že nemôžete nijako inšpirovať človeka pred vami, ak ste neinšpirovali sami seba. Keď nevíete čo robiť, keď sa veľmi necítíte na nejakú pomoc, modlite sa a meditujte, vzývajte Buddha, alebo ktorúkoľvek inú bytosť, v ktorej posvätnú moc veríte. Keď sa ocitnem tvárou v tvár niekomu, kto hrozne trpí, so srdcom celkom otvoreným voči umierajúcemu a so súcitom s jeho utrpením horlivo prosím o pomoc všetkých buddhov a osvietené bytosti. Vzývam čo najintenzívnejšie svojich najstrov, buddhov a tie osvietené bytosti, s ktorými sa cítim zvlášť spojený. Pozbieram všetku silu svojej oddanosti a viery a vidím ich, ako žiaria nad umierajúcim, pozerajú naňho s láskou, vylievajú naňho svetlo a požehnanie, a tak ho očisťujú od všetkej minulej karmy aj od súčasného utrpenia. A pritom sa stále modlím, aby bol človek predo mnou ušetrený ďalších útrap a našiel pokoj a oslobodenie.

Robím to s najhlbším sústredením a vážnosťou a potom sa snažím zotrvať v prirodzenosti svojej mysle a nechať jej pokoj a žiaru, aby prenikli ovzduším miestnosti. Veľakrát som musel žasnúť nad pocitom posvätnéj prítomnosti, ktorý sa veľmi prirodzene vytvoril a inšpiroval umierajúceho.

Poviem vám teraz niečo, čo vás asi prekvapí. Smrť môže byť veľmi inšpirujúca. Na základe svojich skúseností so zomierajúcimi som zistil, že som udivoval aj sám seba tým, ako moje modlitby a vzývania pretvárali atmosféru a prehlbovala sa aj moja vlastná sila, keď som videl, aké účinné sú tieto vzývania a modlitby a táto prítomnosť buddhov. Zistil som, že pobyt pri lôžku umierajúceho dodal môjmu vlastnému cvičeniu omnoho väčšiu účinnosť.

Niekedy vidím, že aj umierajúci cítí toto ovzdušie hlbkej inšpirácie a je vďačný za to, že sa mohol postarať o túto príležitosť, aby sme spoločne dosiahli moment skutočného a pretvárajúceho vytrženia.

### 13.2 Dávať nádej a dosahovať odpustenie

Rád by som v poskytovaní duchovnej pomoci umierajúcemu vyzdvihol dve úlohy: dodávať nádej a dosahovať odpustenie.

Vždy, keď ste s umierajúcim, zaoberajte sa tým, čo dokázal a dobre vykonal. Pomáhajte mu, aby mal zo svojho života čo najpozitívnejšie a najšťastnejšie pocity. Sústreďte sa na jeho prednosti, nie na nedostatky. Ľudia, ktorí umierajú, sú často nanajvýš zraniteľní pocitmi viny, ľútosti a sklúčenosti. Nechajte ich, aby ich slobodne vyjadrili, počúvajte čo hovoria a vyjadrujte s tým súhlas. Súčasne, ak je to vhodné, nezabudnite tomu človeku pripomenúť jeho

buddhovskú prirodzenosť a povzbudzujte ho, aby sa snažil meditačnou praxou spočinúť v prirodzenosti mysle. Hlavne pripomeňte dotyčnému, že bolesť a utrpenie je všetko čo má. Nájdite ten najvhodnejší a najcitlivejší spôsob, ako ho povzbudiť a dodať mu nádej. Potom, namiesto zaoberania sa svojimi chybami, môže zomrieť v pokojnejšom stave mysle.

Mužovi, ktorý volal, či mu Boh niekedy odpustí jeho hriechy, by som odpovedal: "Odpustenie je už v prirodzenosti Boha, je už tam. Boh ti už odpustil, pretože Boh je odpustenie samo. Robiť chyby je ľudské a odpúšťať božské. Môžeš však skutočne odpustiť sám sebe? To je tá pravá otázka. Čo pôsobí tvoje utrpenie je pocit, že ti nebolo a nemôže byť odpustené. Ten však existuje len v tvojom srdci alebo mysli. Nečítal si o veľkej zlatej bytosti, ktorá prichádza pri niektorých zážitkoch zdanlivej smrti a je všeodpúšťajúca? Veľmi často sa hovorí, že nakoniec sme to my sami, kto nás súdi. Aby si sa zbavil viny, pros z hĺbky duše o očistu.

Keď budeš naozaj prosiť o očistenie a prejdeš ním, bude v ňom aj odpustenie. Boh ti odpustí práve tak, ako v Kristovom krásnom podobenstve odpúšťa otec márnotrátne synovi. Aby si pomohol odpustiť sam sebe, spomínaj na všetko dobré čo si kedy vykonal, odpusť všetkým ostatným vo svojom živote a žiadaj o odpustenie každého, komu si azda ublížil."

Nie každý verí vo formálne náboženstvo, ale myslím, že skoro každý verí v odpustenie. Môžete nesmierne pomôcť zomierajúcemu, keď mu umožníte vidieť príchod smrti ako čas zmiernia a zúčtovania.

Podnecujte ho, aby sa vyrovnal s priateľmi alebo príbuznými a očistil svoje srdce, takže v ňom nezostane ani stopa po nenávisti alebo najmenej zlobe. Ak sa osobne nemôže stretnúť s človekom, ktorému sa cíti byť odcudzený, navrhnite mu, aby mu zatelefonoval alebo mu poslal nahratý odkaz alebo dopis so žiadosťou o odpustenie. Ak má podozrenie, že ten, koho chce poprosiť o odpustenie to nebude schopný urobiť, nie je múdre naliehať na osobné stretnutie. Záporná odpoveď by ešte zhoršila už aj tak veľkú tieseň. A ľudia niekedy potrebujú čas, aby dokázali odpustiť. V tom prípade nech umierajúci zanechá odkaz s prosbou o odpustenie a bude aspoň umierať s vedomím, že urobil čo mohol. Očistí tým svoje srdce od súžení alebo hnevu. Znova a znova som vídal, ako ľudia, ktorých srdcia boli tvrdé sebanenávistou a pocitom viny, nachádzajú jednoduchým aktom prosby o prepáčenie netušenú silu a pokoj.

Všetky náboženstvá zdôrazňujú silu odpustenia a tejto sily nikdy nie je treba viac, než keď človek zomiera. Odpúšťaním a získavaním odpustenia sa očisťujeme od temnoty toho čo sme urobili a najúplnejšie sa pripravujeme na cestu smrti.

### 13.3 Násť si duchovné cvičenia

Ak je váš zomierajúci priateľ alebo príbuzný dobre oboznámený s niektorým druhom meditačného cvičenia, podnecujte ho, aby čo najviac zotrval v meditácii, a keď sa smrť blíži, meditujte s ním. Ak je umierajúci aspoň trochu otvorený duchovným praktikám, pomôžte mu nájsť si vhodné jednoduché cvičenie a vykonávajte ho s ním čo najčastejšie, a ako sa blíži smrť, jemne mu ho neustále pripomínajte.

Budte vynachádzaví v tom, ako pomôcť v tomto kritickom okamihu, lebo na tom veľmi záleží. Celú atmosféru zomierania môže pretvoriť, keď si človek nájde cvičenie, ktoré dokáže celým srdcom vykonávať pred a pri umieraní. Je veľa aspektov duchovných cvičení. Použite svoju inteligenciu a citlivosť, aby ste našli ten, s ktorým by mohol umierajúci nájsť najvútornejšie spojenie. Môže to byť odpustenie, očista, oddanosť či pocit prítomnosti svetla alebo lásky. Zatiaľ čo mu budete pomáhať začať, modlite sa z celého srdca za úspech jeho cvičenia, modlite sa, aby nadobudol energiu a vieru na sledovanie cesty, ktorú si zvolil.

Poznal som ľudí, ktorí aj v poslednom štádiu zomierania urobili najprekvapujúcejší duchovný pokrok vďaka tomu, že použili jedinou modlitbu alebo mantru alebo jedinou jednoduchú vizuálnu predstavu, s ktorou bolo ich srdce skutočne späté.

Stephen Levine rozpráva o žene, ktorej radil a ktorá zomierala na rakovinu. Cítila sa stratená, pretože aj keď v sebe mala prirodzenú oddanosť voči Ježišovi Kristovi, vystúpila z cirkvi. Spoločne skúmali, čo by mohla urobiť na posilnenie svojej viery a oddanosti. Došli k záveru, že jej pomôže obnoviť spojenie s Kristom a nájsť istú dôveru a pokoj, keď bude pri umieraní neustále opakovať modlitbu: "Pane, zľutuj sa nado mnou!" Opakovanie tejto modlitby otvorilo jej srdce a ona v sebe začala cítiť neustálu Kristovu prítomnosť.

### 13.4 Hlavná prax - phowa

Za najcennejšiu a najmocnejšiu zo všetkých praxí pri starostlivosti o zomierajúcich považujem vykovávanie tibetskej tradície zvanej "phowa", čo znamená prenos vedomia, ktorú prevzalo s nadšením prekvapivo veľké množstvo ľudí.

Phowu vykonávajú pri umierajúcich priatelia, príbuzní alebo majstri celkom jednoducho a prirodzene všade v modernom svete - v Austrálii, Amerike i Európe. Tisíce ľudí už dostalo príležitosť zomrieť pokojne vďaka jej sile. Mám to potešenie, že môžem teraz jadro praxe phowa sprístupniť každému, kto ju chce

použiť.

Rád by som zdôraznil, že ide o niečo, čo môže vykonávať ktokoľvek. Je to jednoduché, ale aj najpodstatnejšie cvičenie, ktorým sa môžeme pripravovať na svoju vlastnú smrť, a ja ho učím svojich žiakov ako hlavné cvičenie na pomoc zomierajúcim priateľom a príbuzným, ale aj milovaným, ktorí už zomreli.

### **Prvé cvičenie:**

Najprv sa postarajte, aby ste sa cítili pohodlne a zaujmite meditačnú polohu. Ak vykonávate toto cvičenie keď sa už blíži smrť, jednoducho sa usadte čo najpohodlnejšie alebo ho vykonávajte poležiaci. Potom privedte svoju myseľ domov a celkom sa uvoľnite.

1. Na oblohe pred sebou si v podobe žiarivého svetla vyvolajte stelesnenie ktorejkoľvek pravdy, v ktorú veríte. Vyberte si ktorúkoľvek božskú bytosť alebo svätca, ktorý je vám blízky.

Ak ste buddhisti, vzývajte toho buddhu, s ktorým pociťujete blízke spojenie.

Ak ste veriaci kresťania, pociťujte celým srdcom živú, bezprostrednú prítomnosť Boha, Ducha svätého, Ježiša alebo Panny Márie.

Ak sa necítite späť so žiadnou konkrétnou duchovnou postavou, jednoducho si na oblohe pred sebou predstavte zreteľné zlaté svetlo. Dôležité je, aby ste považovali bytosť, ktorú si predstavujete alebo prítomnosť ktorej cítite, za vtelenie pravdy, múdrosti a súcitu všetkých buddhov, svätcov, majstrov a osvietených bytostí. Ak si ich nedokážete predstaviť celkom zreteľne, nerobte si s tým starosti - jednoducho naplňte svoje srdce ich prítomnosťou a verte, že tam sú.

2. Potom sústreďte svoju myseľ, srdce a dušu na bytosť, ktorú ste si privolali a modlite sa:

Tvojím požehnaním, milosťou a poznaním, silou svetla, ktoré z teba prúdi, nech som očistený a zbavený všetkej svojej zápornej karmy, ničivých citov, zatemnenia a prekážok.

Nech mi je odpustené všetko zlo, ktoré som spôsobil svojimi myšlienkami a skutkami, nech dokončím toto vykonanie phowy a zomriem dobrou a pokojnou smrťou a cez triumf svojej smrti nech som schopný byť na prospech všetkým bytostiam, živým aj mŕtvym!

3. Teraz si predstavte, že vaša úprimná a zo srdca idúca modlitba tak dojala svetelnú bytosť, že reaguje milujúcim úsmevom a vysiela k vám lásku a súcit v prúde lúčov zo svojho srdca. Ako sa vás dotýkajú a prenikajú vami, očisťujú vás od všetkej negatívnej karmy, ničivých pocitov a zatemnenia, ktoré sú príčinou utrpení. Vidíte a cítite, že ste celkom ponorení do svetla.

4. Ste teraz celkom očistení a celkom vyliečení svetlom prúdiacim z toho zjavenia. Myslite na to, ako sa samotné vaše telo stvorené karmou, celkom rozplýva vo svetle.

5. Svetelné telo, ktorým teraz ste, vzlieta k oblohe a nerozlučne splýva s požehnanou svetelnou bytosťou.

6. Zotrvajte v tomto stave jednoty so zjavením čo najdlhšie.

#### **Druhé cvičenie:**

1. Aby ste toto cvičenie ešte zjednodušili, začnite ako predtým tým, že sa pokojne usadíte a potom si vyvoláte zjavenie stelesnenej pravdy.

2. Predstavte si svoje vedomie ako svetelnú oblasť vo svojom srdci, ktorá z vás vyletí ako meteór a zamieri do srdca zjavenia pred vami.

3. Rozplýva sa a splýva so zjavením.

Týmto cvičením vkladáte svoju myseľ do múdrej mysli Buddhu alebo osvietenej bytosti, čo je to isté, ako odovzdať svoju dušu prirodzenosti Boha. Dilgo Khjence rinpoče hovorí, že je to, ako hodiť do jazera kamienok. Myslite na to, ako sa norí stále hlbšie do vody. Predstavujte si, že požehnaním je vaša myseľ premenená na múdru myseľ tejto osvietenej bytosti.

#### **Tretie cvičenie:**

Najjednoduchší spôsob ako vykonať phowu je tento: jednoducho nechajte svoju myseľ splynúť s múdrou myslou dokonalého zjavenia. Myslite si: "Moja myseľ a myseľ Buddhu sú jedno."

Vyberte si z týchto verzií phowy tú, ktorá vám najlepšie vyhovuje alebo vás v konkrétnom okamihu najviac láka. Niekedy môžu byť najúčinnejšie tie najjednoduchšie praxe. Ale nech si zvolíte ktorúkoľvek, pamätajte, že je podstatné venovať už teraz čas tomu, aby ste sa s ňou dôverne oboznámili. Ako by ste ináč mali dôveru vykonávať ju pre seba alebo iných v okamihu umierania? Môj majster Džamjang Khjence napísal: "Ak budete týmto spôsobom meditovať alebo cvičiť stále, bude to pre vás v okamihu smrti ľahšie."

Mali by ste sa s vykonávaním phowy zoznámiť tak dôkladne, aby sa vám stala prirodzeným reflexom, vašou druhou prirodzenosťou. Ak ste videli film Gándhí, viete, že keď bol zasiahnutý guľkou, jeho bezprostrednou reakciou bolo zvolanie: "Ráma ... Ráma!", čo je v hinduistickej tradícii posvätné meno Boha. Uvedomte si, že nikdy nevieme ako zomrieme, alebo či budeme mať ešte čas si vybaviť akékoľvek cvičenie. Koľko času nám zostane, keď napríklad vrazíme svojím autom v plnej rýchlosti do nákladného auta na diaľnici? Nezostane nám ani sekunda na to, aby sme uvažovali, ako vykonať phowu, alebo postupovali podľa pravidiel uvedených v tejto knihe. Buď budeme s phovou dobre oboznámení, alebo nie. Môžete si to ľahko vyskúšať. Povedzte si napríklad, že sa pokúsíte všímať si svoje reakcie, keď sa ocitnete v nejakej kritickej situácii alebo v okamihu krízy, ako je zemetrasenie, alebo pri nočnej more. Reagujete touto praxou alebo nie? Ak áno, aká ustálená a spoľahlivá je vaša phowa?

S

pomínam na jednu svoju americkú študentku, ktorá si jedného dňa vyšla na koni. Kôň ju zhodil, noha jej zostala v strmeni a kôň ju vliekol po zemi. Jej myseľ zlyhala, márne sa zúfalo pokúšala vybaviť si nejakú prax. Vydesila sa. Na tej hrôze bolo dobré to, že si uvedomila, že jej cvičenie sa najskôr musí stať jej druhou prirodzenosťou. Potrebovala túto lekciu a naozaj by sme ju potrebovali všetci. Vykonávajte phowu tak intenzívne, ako to len dokážete, až si budete istí, že ňou budete reagovať v akejkolvek nepredvídateľnej situácii. To vám zaistí, že nech smrť príde kedykoľvek, budete na ňu pripravení čo najlepšie.

### 13.5 Použitie phowy na pomoc umierajúcim

Ako môžeme použiť phowu, aby sme pomohli zomierajúcemu? Princíp a sled úkonov je presne rovnaký, jediný rozdiel je v tom, že si predstavujete Buddhu alebo duchovnú postavu nad hlavou umierajúceho.

Predstavte si, že lúče svetla zalievajú umierajúceho, očisťujú celú jeho bytosť a potom sa rozplýva vo svetlo a splýva s duchovným zjavením.

Vykonávajte to po celú dobu choroby vášho milovaného a hlavne, čo je najdôležitejšie, keď vydýchol naposledy alebo čo najskôr potom, keď ustalo dýchanie, no skôr, než sa niekto dotkne jeho, tela alebo ho ináč vyruší. Ak zomierajúci vie, že budete pre neho vykonávať túto prax, a ak vie o čo ide, môže to byť preňho zdrojom povzbudenie a útechy.

Sedte pokojne vedľa umierajúceho a postavte sviečku pred obraz alebo sošku Buddhu, Krista alebo Panny Márie. Potom vykonávajte pre umierajúceho phowu. Môžete to robiť ticho a dotýchny o tom ani nemusí vedieť. Na druhej strane, ak je

tomu otvorený, ako niekedy zomierajúci ľudia bývajú, zďiaľajte phowu s ním a vysvetľujte mu, ako to robíte.

Ľudia sa ma často pýtajú: "Je nejaký konflikt, keď je môj zomierajúci príbuzný alebo priateľ veraci kresťan a ja buddhista?" Odpovedám im, že ani byť nemôže. Vyzývate pravdu, a tak Kristus ako aj Buddha sú súcitnými prejavmi pravdy, objavujúcimi sa v rôznych podobách, aby pomáhali bytostiam.

Dôrazne doporučujem lekárom a ošetrovatelkám, aby pre svojich umierajúcich pacientov tiež vykonávali phowu. Len si predstavte, ako čarovne by to zmenilo atmosféru v nemocnici, keby ju vykonávali tí, ktorí ošetrujú zomierajúcich. Spomínam na Samtänovu smrť v mojom detstve, keď ju preňho vykovával môj majster a mnísi. Aké to bolo účinné a povznášajúce! Mojou najhlbšou modlitbou je, aby každý mohol zomierať rovnako milostivo a pokojne ako on.

Formuloval som pre vás túto hlavnú phowu špeciálne podľa tradičnej tibetskej praxe pre zomierajúcich, sú v nej vtelené všetky najdôležitejšie zásady. Nie je to však prax určená výhradne pre zomierajúcich, ale je ju možné požiť aj na očistu a liečenie. Má veľký význam aj pre živých a chorých. Keď sa má niekto vyliečiť, napomôže jeho liečeniu, ak niekto zomiera, pomôže mu a vyhojí v smrti jeho ducha, a keď už niekto zomrel, bude ho naďalej očisťovať.

Ak si nie ste istí či niekto, kto je ťažko chorý, prežije alebo zomrie, vykonávajte preňho phowu pri každej návšteve a zopakujte ju, keď sa vrátite domov. Čím častejšie ju budete vykonávať, tým viac bude váš umierajúci priateľ očistený. Nikdy neviete, či ho ešte niekedy uvidíte, alebo či budete prítomní pri jeho zomieraní. Korunujte teda každú svoju návštevu týmto cvičením ako prípravou a pokračujte v tom v každom voľnom okamihu.

### 13.6 Venovanie vlastnej smrti

#### **Z Tibetskej knihy mŕtvych:**

Ó syn vznešeného rodu {1}, to, čomu sa hovorí smrť teraz prišlo a je tu. Uvažuj preto takto: Ach nadišla mi hodina smrti. Pre túto smrť nevzbudzujem v sebe teraz nič iné než lásku, milosrdenstvo a osvietenú myseľ. Nech dosiahnem dokonalé buddhovstvo pre blaho všetkých živých bytostí!

Nedávno prišla za mnou jedna moja študentka a povedala mi: "Môj priateľ má len dvadsaťpäť. Trpí a zomiera na leukémiu. Je už strašne zatrpknutý, obávam sa, že sa v tejto zatrpknutosti utopí. Stále sa ma pýta: Čo si mám s celým tým zbytočným trápením počať?"

Nad jej priateľom mi pukalo srdce. Nič nie je také bolestné ako viera, že útrapy, ktoré prežívate, sú nanič. Povedal som svojej žiačke, že existuje spôsob, ako by jej priateľ mohol premeniť svoju smrť ešte teraz a aj vo veľkých bolestiach, ktoré prežíva, keby venoval z celého srdca útrapy svojho umierania a aj vlastnú smrť pre dobro a šťastie druhých.

Poradil som jej, aby mu povedala: "Viem aké máš bolesti. Predstav si však všetkých na svete, ktorí trpia ako ty alebo ešte viac. Naplň svoje srdce súcitom k nim. Modli sa k tomu v koho veríš a pros ho, aby tvoje utrpenie pomohlo uľahčiť ich trápeniam. Znova a znova venuj svoju bolesť uľahčeniu ich bolestí.

Čoskoro v sebe zistíš nový zdroj sily, súcit, ktorý si teraz ťažko vieš predstaviť, a istotu bez tieňa pochybností, že tvoje utrpenie nielenže nie je zbytočné, ale má teraz aj nádherný zmysel."

To, čo som popisoval svojej študentke, bola vlastne prax tonglenu, o ktorú som sa s vami už podelil, a ktorá nadobúda zvláštny význam, keď je niekto nevyliciteľne chorý alebo zomiera.

Ak máte chorobu, ako rakovina alebo AIDS, snažte sa čo najusilovnejšie si predstaviť každého človeka na svete, ktorý má tú istú chorobu ako vy.

Povedzte si s hlbokým súcitom: "Kiež by som mohol vziať na seba utrpenie každého, kto má túto strašnú chorobu! Kiež by som ich tým dokázal oslobodiť od ich choroby a všetkého utrpenia!"

Potom si predstavujte, ako ich choroba a nádory opúšťajú v podobe dymu ich telá a rozplývajú sa vo vašej chorobe a nádoroch. Keď vdychujete, vdychujte všetky ich útrapy a pri vydychovaní vydychujte úplné uzdravenie a pohodu. Vždy pritom verte s absolútnym presvedčením, že už sú vyliečení.

Čím viac sa smrť blíži, stále si myslíte: "Kiež by som mohol vziať na seba všetko utrpenie, strach a osamelosť všetkých ostatných na celom svete, ktorí umierajú alebo zomrú. Kiež sú oslobodení od bolestí a zmätenia a nájdú útechu a duševný klud. Kiež im bolesť, ktorú cítim a budem v budúcnosť cítiť, pomohla k dobrému znovuzrodeniu a konečnému osvieteniu!"

Poznal som v New Yorku umelca, ktorý zomieral na AIDS. Bol to zatrpknutý typ a nenávidel formálne náboženstvo, aj keď niektorí z nás predpokladali, že je v ňom viac duchovnej zvedavosti než pripúšťa. Priatelia ho prehovorili, aby vyhľadal tibetského majstra, a ten okamžite pochopil, že hlavným zdrojom jeho



nespokojnosti, sklamaní a utrpenia je, že má pocit, že jeho utrpenie je nanič jemu, aj hocikomu inému. Preto ho naučil len jedinú vec - tonglen. Vykonával ho aj napriek počiatočným pochybnostiam a jeho priatelia videli, ako sa pozoruhodne zmenil. Mnohým z nich povedal, že bolesť, ktorá bola predtým nezmyselná a desivá, je teraz predchnutá takmer slávnostným zmyslom. Každý kto ho poznal, zažil z prvej ruky, ako tento nový zmysel zmenil jeho umieranie. Zomrel pokojne, zmierený so sebou, aj svojím utrpením.

Keď to, že na seba berieme útrapy druhých, dokáže premeniť aj človeka, ktorý s tým nemal predtým žiadne skúsenosti, predstavte si, akou silou to musí byť v rukách veľkého majstra. Keď v roku 1981 zomrel v Chicagu Gjalwang-karmapa, napísal jeden z jeho tibetských žiakov:

Keď som ho navštívil, mal už za sebou mnoho operácií. Niektoré časti tela boli odstránené, iné do neho vložené, krv vymenená, ... Každý deň prišli lekári na príznaky nejakej novej choroby, len aby na druhý deň zistili, že zmizla a bola nahradená inou, akoby v jeho tele nachádzali útočisko všetky neduhy sveta. Dva mesiace neprijal žiadne pevné jedlo a nakoniec sa lekári vzdali všetkej nádeje.

Považovali za nemožné, aby naďalej žil a rozhodli sa odpojiť prístroje, ktoré ho udržiavali nažive. Ale karmapa povedal: "Nie, budem žiť, nechajte ich na mieste." Skutočne, k úžasu lekárov, žil aj naďalej a zdalo sa, že je aj v tomto svojom postavení pokojný, plný humoru, hravý a usmievavý, akoby mu všetko, čo musí znášať jeho telo, pôsobilo potešenie. Vtedy mi napadlo, že sa karmapa podvolil všetkému tomu rezaniu, prejavom všetkých tých chorôb vo svojom tele a nedostatku potravy celkom zámerne a dobrovoľne. Zámerne trpel všetkými tými chorobami, aby pomáhal zmenšiť bolesti nadchádzajúcich vojen, chorôb a hladomorov, a tak zámerne prispieval k odvracaniu hrozných útrap tohto čierneho veku.

Pre tých z nás, ktorí sme boli pri tom, bola jeho smrť nezabudnuteľnou inšpiráciou. Naplno sa odhalila účinnosť dharmy {2} a potvrdila skutočnosť, že je naozaj možné dosiahnuť osvietenie v prospech druhých.

Viem a pevne verím, že nie je treba, aby ktokoľvek na svete zomieral nevrľý a zatrpknutý. Žiadne utrpenie, nech bolo akékoľvek strašné, nie je a nemôže byť nezmyselné, ak je venované uľahčeniu útrap druhých.

Máme pred sebou ušľachtilé a povznášajúce príklady najväčších majstrov súcitu, ktorí vraj žijú a umierajú pri vykonávaní tonglenu - keď vdychujú, berú na seba bolesť všetkých cítiacich bytostí, keď vydychujú, zalievajú svet svojou liečivou žiarou, a to po celý život, až do poslednej chvíle. Učenie hovorí, že ich súcít je taký bezbrehý a mocný, že v okamihu smrti ich okamžite odnáša k znovuzrodeniu

do oblasti buddhov.

Ako by sa zmenil svet a naša skúsenosť, keby každý z nás zaživa, aj pri umieraní, sa mohol modliť spolu so Šantidévom a všetkými majstrami súcitu túto modlitbu:

Kiež som ochráncom tých, ktorí sú bez ochrany,  
vodcom tých, ktorí putujú,  
člnom, mostom a prechodom pre tých,  
ktorí túžia po druhom brehu.

Kiež je celkom odstránená bolesť všetkých živých tvorov.  
Kiež som lekárom aj liekom,  
a kiež som ošetrovateľom všetkým chorým na svete,  
kým sa všetci neuzdravia.

Tak ako priestor a veľké živly, ako zem,  
nech vždy podporujem život všetkých nespočetných tvorov.

A kým neuniknú bolesti,  
nech som aj zdrojom života  
všetkým oblastiam rôznych bytostí,  
ktoré siahajú až na koniec priestoru.

---

{1} "Ó syn vznešeného rodu ..." - všetky cítiace bytosti sa nachádzajú v niektorom štádiu očisty a odhalenia svojej vrodenej buddhovskej prirodzenosti, a preto sú kolektívne známe ako "vznešená (osvietená) rodina".

{2} Sanskrtské slovo dharma má veľa významov. Tu znamená buddhistické učenie ako celok. Ako hovorí Dilgo Khjence rinpoče, "je to vyjadrenie Buddhovej múdrosti pre všetky cítiace bytosti". Dharma môže značiť aj pravdu alebo najvyššiu skutočnosť. Označuje tiež akýkoľvek jav alebo objekt myslenia.

#### **14. Cvičenia pri zomieraní**

Spomínam si, koľko ľudí chodilo za mojím majstrom Džamjang Khjencem, len aby ho požiadali, aby ich viedol v okamihu smrti. V celom Tibete, a hlavne vo východnej provincii Kham ho tak milovali a ctili, že niektorí ľudia neváhali cestovať celé mesiace, aby ho uvideli a aspoň raz pred smrťou dostali jeho požehnanie. Všetci moji majstri im radili to, čo je podstatou všetkého, čo je treba pri príchode smrti: "Oslobodte sa od lipnutia aj averzie. Udržujte svoju

mysle' čistú a zjednotte svoju myseľ s Buddhom."

Celý buddhistický postoj k okamihu smrti je možné zhrnúť do jedinej Padmasambhavovej strofy z cyklu Tibetskej knihy mŕtvych:

Ach! Teraz, keď mi nadchádza bardo hodiny smrti,  
odvrhnem všetku náruživosť, túžbu a chamtivosť,  
nerozptyľovaný, vnorím sa do jasu duchovných pokynov a rád  
a svoj nezrodený intelekt prenesiem do vesmírneho priestoru.  
Len čo sa oddelím od tela zloženého z mäsa a krvi spoznám,  
že to bolo len čosi pominuteľné - len prelud.

V okamihu smrti záleží na dvoch veciach: čo sme urobili vo svojom živote, a v akom stave sa v danej chvíli nachádza naša myseľ. Aj keď sme nahromadili veľa zápornej karmy, keď sme schopní v okamihu smrti skutočnej zmeny srdca, môže to rozhodujúcim spôsobom ovplyvniť našu budúcnosť a zmeniť našu karmu, lebo okamih smrti je výnimočne mocnou príležitosťou na očistenie karmy.

#### 14.1 Okamih smrti

Spomeňte si, že všetky návyky a tendencie, ktoré sú uskladnené na dne našej obyčajnej mysle, sú vždy pripravené na to, aby ich akýkoľvek vplyv aktivizoval. Vieme, že stačí najmenší podnet, aby vyhnal na povrch naše inštinktívne, návykové reakcie. To platí hlavne o okamihu smrti. Dalajláma vysvetľuje:

V čase smrti sa obvykle presadzujú dávno navyknuté postoje a určujú znovuzrodenie. Z toho istého dôvodu sa vytvára silné lipnutie na vlastnom ja, pretože sa človek obáva, že jeho ja zanikne. Tieto lipnutia slúžia potom ako spojovací článok prechodových stavov medzi životmi, láska k telu zasa pôsobí ako príčina zakladajúca telo prechodovej (bardovej) existencie.

Preto má základnú dôležitosť stav našej mysle pri smrti. Keď zomrieme v pozitívnom duševnom stave, môžeme napriek negatívnej karme svoje budúce zrodenie vylepšiť. Keď sme ale vyvedení z miery a rozrušení, môže to mať škodlivé účinky, hoci sme svoj život využili dobre. To znamená, že posledná myšlienka a pocit pred smrťou majú nesmierne silný účinok na našu bezprostrednú budúcnosť. Ako je myseľ blázna obyčajne celkom zaujatá jedinou, stále sa vracajúcou posadnutosťou, je naša myseľ v okamihu smrti celkom zraniteľná a vystavená akýmkoľvek myšlienkam, ktoré nás práve zaujmú.

Táto posledná myšlienka alebo pocit sa môže rozrásť do obludných rozmerov a zaplaviť celé naše vnímanie.

Preto majstri zdôrazňujú, že kritická je kvalita ovzdušia okolo nás v okamihu umierania. Mali by sme s priateľmi a príbuznými urobiť všetko pre to, aby sme vyvolali pozitívne emócie a posvätné pocity, ako lásku, súcit a oddanosť a pomohli umierajúcemu "odvrhnúť chamtivosť, náruživosť, túžbu a lipnutie."

## 14.2 Odvrhnutie lipnutia

Ideálny spôsob umierania je ten, pred ktorým sme sa vzdali všetkého, a to vnútri aj navonok, takže zostáva minimum toho, po čom by mohla myseľ v tomto podstatnom okamihu túžiť, k čomu sa pripútať a na čom lipnúť. Preto než zomrieme, mali by sme sa snažiť oslobodiť od lipnutia na majetku, priateľoch a milovaných. Nič si so sebou nemôžeme vziať, a preto by sme sa mali už predom vzdať všetkého svojho vlastníctva formou darov alebo príspevkov na dobročinné účely.

Než v Tibete majstri opustili svoje telo, naznačili, čo by radi ponúkli iným učiteľom. Niekedy odkázal majster, ktorý sa zamýšľal v budúcnosti prevteliť, nejakú skupinu predmetov svojej reinkarnácii s jasným pokynom, čo jej chce zanechať. Som presvedčený, že aj my by sme mali uviesť presne, kto má dostať náš majetok alebo peniaze. Toto pranie je treba vysloviť čo najjasnejšie. Ak to neurobíte, potom po smrti v barde vznikania uvidíte, ako sa vaši príbuzní hašteria o váš majetok alebo zneužívajú vaše peniaze, a to vás bude rušiť.

Určite presne, koľko z vašich peňazí má byť vynaložených na dobročinnosť alebo rôzne duchovné účely a koľko má byť dané každému vášmu príbuznému. Ujasnenie všetkých podrobností vás upokojí a pomôže vám skutočne sa všetkého vzdať.

Ako som povedal, je podstatné, aby ovzdušie okolo nás bolo pri našom umieraní čo najpokojnejšie. Tibetskí majstri preto radia, aby pri lôžku umierajúceho neboli prítomní trúchliaci príbuzní a priatelia, pretože by mohli vyvolávať v okamihu smrti rušivé emócie. Pracovníci útulku mi povedali, že umierajúci niekedy žiadajú, aby ich pri umieraní nenavštívila blízka rodina, práve z obavy pred vyvolaním bolestných pocitov a silného lipnutia. Niekedy je to pre rodiny veľmi ťažké pochopiť, môžu sa domnievať, že ich už zomierajúci nemiluje. Mali by však mať na pamäti, že čo i len prítomnosť niekoho milovaného môže v umierajúcom vyvolať silný pocit lipnutia, ktorý mu odchod ešte viac sťažuje.

Je nanajvýš ťažké neplakať, keď sme pri lôžku niekoho milovaného, ktorý zomiera. Radím každému, aby sa vyrovnal so svojou láskou k umierajúcemu a zármutkom ešte než príde smrť. Poplaďte si spolu, vyjadrite si svoje city a povedzte si zbohom, ale snažte sa skončiť skôr, než nadíte skutočný okamih

smrti. Ak je to možné, je najlepšie, keď priatelia a príbuzní nedávajú v okamihu smrti najavo príliš svoj žiaľ, lebo vedomie umierajúceho je v tomto okamihu zvlášť zraniteľné. Tibetská kniha mŕtvych hovorí, že človek na lôžku vníma váš plač a slzy ako hrom a krúpy. Ale ak sa napriek tomu rozplačete, nič si z toho nerobte. Nedá sa to zmeniť a nie je dôvod sa tým vzrušovať a mať kvôli tomu pocit viny.

Jedna z mojích prátiet, Añi Pelu, bola mimoriadnym duchovným praktikom. Učila sa u niektorých legendárnych majstrov svojej doby, hlavne u Džamjang Khjenceho, a ten jej požehnal tým, že pre ňu napísal špeciálne "rady od srdca". Bola statná a okrúhla, v našej domácnosti bola skutočným vládcom a mala krásnu ušľachtilú tvár a smelú, temperamentnú jogínsku povahu. Zdala sa byť veľmi praktická a sama sa starala o rodinné záležitosti. Ale mesiac pred svojou smrťou sa tým najdojemnejším spôsobom celkom zmenila. Tá, ktorá bola stále taká zamestnaná, nechala s pokojnou a bezstarostnou ľahostajnosťou všetko plávať. Zdalo sa, že je stále v stave meditácie a stále si pospevovala svoje obľúbené pasáže zo spisov dzogčhenového svätca Longčhenpu. Celý život mala rada mäso, ale pred smrťou sa ho už nechcela ani dotknúť. Bývala kráľovnou sveta a len málo ľudí na ňu myslelo ako na jogína. Pri umieraní však ukázala kým naozaj je a ja nikdy nezabudnem na hlboký pokoj, ktorý z nej v tých dňoch vyžaroval.

Añi Pelu bola v mnohých smeroch mojím strážnym anjelom, myslím, že ma milovala hlavne preto, že sama žiadne deti nemala. Môj otec mal vždy plno práce so záležitosťami Džamjang Khjenceho, o ktoré sa staral, a matka zasa s našou veľkou domácnosťou. Nemyslela na veci, na ktoré Añi Pelu nikdy nezabúdala. Añi Pelu sa často pýtavala môjho majstra: "Čo bude s tým chlapcom až vyrastie? Bude v poriadku? Nebude mať pred sebou žiadne prekážky?" A on jej odpovedal a hovoril jej veci, ktoré by o mojej budúcnosti nikdy nepovedal, keby na neho nenaliehala.

Ku koncu života mala v sebe Añi Pelu ohromný pokoj a stálosť vo svojom duchovnom cvičení, ale aj ona požiadala vo chvíli, keď sa blížila jej smrť, aby som nebol prítomný, z obavy, že by v nej jej láska mohla vyvolať momentálne lipnutie. To ukazuje, ako vážne brala radu svojho majstra Džamjang Khjenceho: "V okamihu smrti sa vzdaj všetkých myšlienok, lipnutia a averzie."

### 14.3 Vstup do jasného uvedomenia

Jej sestra, Añi Rilu, žena môjho majstra, strávila cvičením celý život a stretávala sa s tými istými majstrami. Mala hrubý zväzok modlitieb a po celý deň sa modlila a cvičila. Občas zadriemala, a keď sa zasa prebrala, pokračovala tam, kde predtým skončila. Celý deň a noc robila to isté, takže málokedy prespala celú noc, a často skončila s ranným cvičením večer a s večerným ráno. Jej

staršia sestra Pelu bolo omnoho energickejšia a poriadnejšia a ku koncu života nemohla zniesť to neustále porušovanie normálnej rutiny. Hovorila: "Prečo nerobíš ranné cvičenie ráno a večerné večer a nezhasneš svetlo a nejdeš spať ako každý iný?" Aňi Rilú vždy len zamrmlala "Áno ... áno," ale robila to ďalej ako predtým.

Vtedy som súhlasil skôr s Aňi Pelu, ale teraz vidím, ako múdro Aňi Rilú konala. Norila sa do prúdu duchovných cvičení a celý jej život a existencia sa premenili na jediný nepretržitý prúd modlitieb. Myslím, že jej cvičenie bolo také silné, že pokračovala v modlitbách aj v spánku. Každý kto to robí, má veľmi dobrú šancu na oslobodenie v bardách.

Umieranie Aňi Rilú bolo rovnako pokojné a pasívne ako jej život. Nejaký čas bola chorá a jedno ráno o deviatej pocítila, že sa rýchlo blíži smrť. Aj keď už vtedy nemohla hovoriť, bola ešte celkom pri vedomí. Nechali okamžite poslať pre Dodubčhen rinpočeho, pozoruhodného majstra, ktorý býval nablízku, aby jej prišiel poskytnúť posledné vedenie a vykonal phowu, prenesenie vedomia v okamihu smrti.

V našej rodine sme mali starého muža menom Ape Dordže, ktorý zomrel v roku 1989 vo veku osemdesiatpäť rokov. Žil s mojou rodinou päť generácií a jeho deduškovská múdrosť a sedliacky rozum, výnimočná morálna sila, dobré srdce a nadanie pre utišovanie sporov, boli pre mňa stelesnením všetkého, čo je v Tibete dobré - bol to prostý, pozemský človek, žijúci spontánne duchom učenia. Keď som bol ešte decko, mnohé ma naučil, hlavne aké dôležité je byť láskavý k druhým a nikdy v sebe neživíť záporné myšlienky keď vám niekto ublíži. Mal vrodené nadanie sprostredkovať duchovné hodnoty tým najprostejším spôsobom. Skoro vás očaroval, aby ste boli čo najlepšie.

Ape Dordže bol rodený rozprávač a uchvacoval ma v detstve rozprávkami a príbehmi z eposu o Gesarovi, alebo rozprávaním o bojoch vo východných provinciách, keď začiatkom päťdesiatych rokov vtrhli do Tibetu Číňania.

Kamkoľvek prišiel, prinášal so sebou ľahkosť, radosť a humor, vďaka ktorému sa aj zložité situácie zdali menej ťažké. Spomínam si, aký bol čulý a aktívny ešte keď sa blížil k osemdesiatke a na nákupy chodil denne skoro až do konca života. Vydával sa na ne každé ráno okolo deviatej.

Počul, že Aňi Rilú zomiera a prišiel do jej izby. Mal vo zvyku hovoriť veľmi hlasno, skoro kričať. "Aňi Rilú," zvolal. Teta otvorila oči. "Dievča moje drahé," zaburácal na ňu láskyplne so svojím očarujúcim úsmevom. "Teraz je chvíľa, keď musíš ukázať čo v tebe naozaj je. Neochabuj! Nezakolíš! Máš to požehnanie, že si poznala mnoho veľkých majstrov a od každého z nich si získala

učenie. A nielen to, mala si aj vzácnu príležitosť cvičiť. Čo viac by si mohla chcieť? Jediné, čo teraz musíš urobiť, je podržať v srdci podstatu učenia a hlavne rady pre okamih smrti, ktoré ti učitelia dali. Maj ich na pamäti a nerozptyľuj sa! S nami si nemusíš robiť starosti, my budeme v poriadku. Teraz idem nakúpiť a až sa vrátim, asi ťa už nevidím. Tak zbohom!" Hovoril to so širokým úsmevom. Añi Rilú ešte vnímala a spôsob ako to povedal, ju prinútil sa usmiať a ľahko prikývnuť.

Ape Dordže vedel, že keď sa blíži smrť, je životne dôležité sústrediť všetky duchovné cvičenia do jedinej "základnej praxe", ktorá obsiahne všetky. Čo povedal Añi Rilú, bolo zhrnutím tretieho Padmasambhavovho verša: "Nerozptyľovaný vnorím sa do jasu duchovných pokynov a rád."

Pre toho, kto spoznal prirodzenosť mysle a ustálil toto poznanie cvičením, to znamená spočinúť v stave rigpy. Ak vám chýba táto ustálenosť, pripomeňte si v hĺbke srdca aspoň tie najpodstatnejšie rady pre okamih smrti. Majte ich na pamäti aj v srdci, myslite na svojho majstra, a keď zomierate, zjednotte svoju myseľ s jeho myslou.

#### 14.4 Rady umierajúcim

Obraz, ktorý sa často používa, aby charakterizoval bardo umierania, je obraz krásnej herečky sediacej pred zrkadlom. Práve má začať jej posledné predstavenie a ona sa líči a kým naposledy vyjde na javisko, kontroluje svoj zjav. Rovnako tak nás v momente smrti majster znova uvádza do podstatnej pravdy učenia - v zrkadle prirodzenosti mysle - a smeruje nás priamo k jadrú praxe. Ak nie je prítomný náš majster, mali by tu byť duchovní priatelia, ktorí s nami majú dobré karmické spojenie.

Hovorí sa, že najlepšou dobou na toto uvedenie je, keď ustalo vonkajšie dýchanie a ešte pred skončením "vnútorného dychu", ale najistejšie je začať v priebehu procesu rozplývania, kým celkom zlyhajú zmysly. Ak nebudete mať príležitosť vidieť tesne pred smrťou svojho majstra, budete sa musieť uspokojiť aspoň s týmito radami a už vopred sa s nimi dôkladne zoznámiť.

Ak je pri smrteľnom lôžku prítomný majster, drží sa tradičného postupu.

Najskôr vysloví slová "Ó syn vznešeného rodu, počúvaj sústredene ..." a potom nás vedie jednou fázou procesu rozplývania za druhou. Potom niekoľkými pádnymi slovami zrozumiteľne zhrnie jadro učenia, takže silno zapôsobí na našu myseľ, a vyzve nás, aby sme spočinuli v prirodzenosti mysle. Majster môže potom ešte pre istotu vysvetliť povahu zážitkov posmrtných bárd - že sú bez výnimky projekciami našej vlastnej mysle a podnietiť nás, aby sme to tak v každom okamihu s dôverou

chápali. "... nech uvidíš čokoľvek a nech je to akékoľvek desivé, cháp to ako svoju vlastnú projekciu, cháp to ako Svetlo, prirodzený jas svojej mysle."

Nakoniec nám majster poradí, aby sme pamätali na čisté oblasti buddhov, vytvorili v sebe oddanosť a modlili sa, aby sme sa tam znovuzrodili. Slová uvedenia opakuje majster trikrát, zostane v stave rigpy a zameria svoje požehnanie na umierajúceho žiaka.

#### 14.5 Praxe umierania

Pre umieranie existujú tri základné praxe:

- v najpriaznivejšom prípade spočinutie v prirodzenosti mysle alebo vyvolanie si jadra cvičení
- prax phowy, prenosu vedomia
- spoliehanie sa na silu modlitieb, oddanosti a požehnaní osvietených bytostí

Ako som povedal, tí najdokonalejší majstri dzogčhenu si už v priebehu svojho života uvedomili prirodzenosť mysle, a tak im vo chvíli umierania stačí pokračovať v spočívaní a zotrúvaní v stave rigpy počas prechodu štádiom smrti.

Nemusia prenášať svoje vedomie na žiadneho buddhu alebo osvietenú oblasť, pretože si už v sebe vytvorili múdru buddhovskú myseľ. Pre nich je smrť okamihom konečného vyslobodenia - vrcholnou chvíľou ich uvedomenia a zavŕšením ich cvičení. Tibetská kniha mŕtvych týmto cvičiacim len pripomína: "Ctihodný pane, teraz sa ti objavilo jasné praseveto. Spoznaj ho a zotrúvaj v ňom!"

O tých, ktorí úplne zvládli cvičenie dzogčhenu sa hovorí, že zomierajú "ako novorodenci", zbavení všetkých starostí a záujmu o smrť. Nemusia sa zaoberať tým, kedy a ako zomrú, ani nepotrebujú žiadne učenia, rady a pripomienky.

"Priemerní praktici najlepších schopností" zomierajú "ako žobráci na ulici". Nikto si ich nevšimá a nič ich neruší. Vďaka stálosti svojich cvičení nie sú vôbec ovplyvňovaní okolím. Môžu zomrieť rovnako ľahko v rušnej nemocnici ako doma uprostred hlučnej a hašterivej rodiny.

Nikdy nezabudnem na starého jogína, ktorého som poznal v Tibete. Bol ako ten potkaniar z rozprávky - všetky deti za ním behali. Nech išiel kamkoľvek, spieval a pospevoval si, zhromažďil okolo seba celú obec a hovoril ľuďom, aby všetci cvičili a recitovali "Óm mani padmé húm", mantru Súcitného buddhu. Mal veľký



modlitebný mlynček, a kedykoľvek mu niekto niečo dal, zašil si to do odevu, takže keď sa nakoniec zatočil, vyzeral sám ako modlitebný mlynček. Mal aj psa, ktorý ho všade nasledoval. Zaobchádzal s ním ako s ľudskou bytosťou, jedol to isté jedlo z tej istej misky ako pes, spal vedľa neho, pozeral naňho ako na svojho najlepšieho priateľa a pravidelne s ním hovoril.

Málokto ho bral vážne a niektorí ľudia mu hovorili "bláznivý jogín", ale veľa lámov o ňom malo vysokú mienku. Varovali nás, aby sme ním nepohrdali. Môj starý otec a moja rodina s ním vždy zaobchádzali úctivo, zvali ho do našej svätyne a ponúkali mu čaj a chlieb. V Tibete sa nechodí na návštevu s prázdnyimi rukami a on sa raz uprostred popíjania čaju zarazil a povedal: "Och prepáčte, skoro som zabudol ... to je môj darček pre vás." Vzal chlieb a šatku, ktoré mu starý otec práve daroval a vrátil nám ich, akoby to bol jeho dar. Často spával vonku pod šírým nebom. Jedného dňa v susedstve kláštora Dzogchen zomrel - so psom po boku, uprostred ulice a na hromade odpadkov. Nikto nečakal, čo sa stalo potom, ale množstvo ľudí toho bolo svedkom - okolo jeho tela sa objavila oslnivá žiara dúhovo sfarbeného svetla.

Hovorí sa, že priemerní praktici druhoradých schopností umierajú "ako divá zver alebo levy v snežných horách, v horských jaskyniach a pustých údoliach". Vedia sa celkom o seba postarať a najradšej odchádzajú na opustené miesta a umierajú pokojne, bez vyrušovania a pobehania priateľov a príbuzných.

Dokonalým praktizujúcim tohto druhu pripomína učiteľ praxe, ktoré majú použiť, keď sa smrť priblíži. Tu sú dva príklady z dzogchenovej tradície. V prvom prípade sa žiakovi radí ľahnúť si do "polohy spiaceho leva". Potom má zaostriť svoju pozornosť do svojho zraku a uprieť pohľad na oblohu pred sebou. Jednoducho ponechajú svoju myseľ bez zmeny, zotrávajú v tomto stave a nechajú svoju rigpu, aby sa zmiesila s prvotným priestorom pravdy. Keď vznikne Jasné Svetlo smrti, celkom prirodzene do neho vplynú a dosiahnu osvietenie.

To však dokáže len človek, ktorý už ustálil svoje vedomie prirodzenosti mysle cvičením. Pre tých, ktorí ešte nedosiahli túto úroveň dokonalosti a potrebujú sa sústrediť na formálnejšiu metódu, je tu iný variant: predstaviť si svoje vedomie ako bielu slabiku "A" a vrhnúť ju ústredným kanálom a temenom hlavy von do buddhovskej oblasti. To je prax phowy, prenosu vedomia, a je to metóda, ktorou pomáhal môj majster pri zomieraní Lámovi Cchetänovi.

Ľudia, ktorí úspešne zvládnu jednu z týchto praxí, takisto prejdú fyzickým procesom umierania, ale ako je povedané, neprejdú už následnými bardovými stavmi.

## 14.6 Phowa - prenos vedomia

Ach! Teraz, keď mi nadchádza bardo hodiny smrti,  
odvrhnem všetku náruživosť, túžbu a chamtivosť,  
nerozptyľovaný vnorím sa do jasu duchovných pokynov a rád  
a svoj nezrodený intelekt prenesiem do vesmírneho priestoru.  
Len čo sa oddelím od tela zloženého z mäsa a krvi spoznám,  
že to bolo len čosi pominuteľné - len prelud.

"Prenesenie nezrodeného intelektu do vesmírneho priestoru" sa vzťahuje na prenos vedomia, prax phowy, ktorá je najčastejšie používanou praxou pre umierajúcich, a na zvláštny pokyn spojený s bardom umierania. Phowa je vykonávanie jógy a meditácie, používané už po stáročia na pomoc umierajúcim a ako príprava na smrť. Princípom je, že v okamihu smrti vyvrhne praktizujúci svoje vedomie a nechá ho splynúť s múdrou myslou Buddhu v tom, čo Padmasambhava volá "vesmírny priestor" nezrodenej rigpy. Tento úkon môže vykonať jedinec sám alebo ho zaňho môže vykonať kvalifikovaný majster alebo dobrý znalec.

e veľa kategórií phowy, zodpovedajúcich schopnostiam, skúsenostiam a výcviku rôznych jedincov. Najpoužívanejšia je však phowa známa ako "phowa troch uznání": uznanie nášho ústredného kanála ako cesty, uznanie nášho vedomia ako cestovateľa a uznanie buddhovskej oblasti ako miesta určenia.

Jednoduchí Tibeťania s pracovnými a rodinnými záväzkami nie sú schopní venovať celý život štúdiu a cvičeniu, ale majú veľkú vieru a dôveru v učenie. Keď ich deti vyrastú a oni sa priblížia koncu svojho života - k tomu, čomu sa na Západe hovorí "dôchodok" - odchádzajú Tibeťania často na púť alebo vyhľadávajú majstrov, aby sa sústredili na duchovné cvičenia. O phowe sa učenie často zmieňuje ako o metóde na dosiahnutie osvietenia bez celoživotnej skúsenosti s meditačnou praxou.

V phowe je ako ústredné zjavenie vzývaný buddha Amitábha, buddha nezmerneho svetla. Amitábha sa teší všeobecnej obľube medzi prostými ľuďmi, tak v Číne a Japonsku, ako aj v Tibete a Himalájach. Je to prvotný buddha z rodu Lotosu, teda Padmy, čo je buddhovský rod, ku ktorému patria ľudské bytosti. Amitábha predstavuje čistú prirodzenosť a symbolizuje premenu túžby - emócie prevládajúcej v ľudskej oblasti. V hlbšom ponímaní je neobmedzenou žiarivou prirodzenosťou našej mysle. V čase smrti sa pravá prirodzenosť mysle prejaví v okamihu svitania Veľkého Svetla, ale nie všetci z nás sú schopní ho rozoznať. Akí znalí a súcitní sú buddhovia, že nám dali metódu na vzývanie samého stelesnenia Svetla v jasnom zjavení Amitábhu!

Bolo by nevhodné tu vysvetľovať podrobnosti tradičnej praxe phowy, ktorú je nutné vykonávať vždy a za všetkých okolností pod vedením kvalifikovaného majstra. Nikdy ju neskúšajte vykonávať sami bez riadneho vedenia!

Ako vysvetľuje učenie, môže naše vedomie, ktoré je "usadené na vetre", a preto potrebuje otvor, ktorým by mohlo telo opustiť, vyjsť von ktorýmkoľvek z deviatich telesných otvorov. Cesta, ktorou sa odoberie, presne určí, v ktorej oblasti existencie sa znovuzrodíme. Ak vyjde štrbinou na vrchole lebky, vraj sa znovuzrodíme v čistej krajine, kde budeme môcť pomaly postupovať k osvieteniu {1}.

Musím ešte raz zdôrazniť, že táto prax smie byť vykonávaná len pod dohľadom kvalifikovaného majstra, ktorý má to požehnanie, že dokáže vykonať správny prenos. Nevyžaduje to rozsiahle intelektuálne vedomosti alebo hlboké chápanie, aby došlo k úspešnej phowe, ale len oddanosť, súcitu, sústredenú vizuálnu predstavivosť a hlboký pocit prítomnosti buddhu Amitábhu. Žiak dostane pokyny a potom ich vykonáva, až sa objavia príznaky úspechu. Tie sa prejavujú svrbením na temeni hlavy, bolesťami hlavy, tým, že sa objaví číra tekutina, opuch alebo mäkkosť v oblasti temena hlavy, alebo sa tam dokonca objaví drobný otvor, do ktorého sa tradične zasúva špička stebľa trávy, ako overenie či skúška úspešnej praxe.

Nedávno sa skupina starších tibetských laikov usadených vo Švajčiarsku cvičila pod vedením známeho majstra phowy. Ich deti, ktoré už boli vychované vo Švajčiarsku, boli k výsledkom cvičenia skeptické. Ohromilo ich však, ako ich rodičov cvičenie zmenilo, aj niektoré znaky toho, čo dosiahli po desaťdňovej samote s phowou, ako som sa o tom zmienil.

Psychofyziologické dôsledky phowy skúmal japonský vedec Dr. Hiroši Motojama. Presne odhalil fyziologické zmeny v nervovom, metabolickom a akupunktúrno meridiánovom systéme, ku ktorým došlo v priebehu phowy. Jedným z objavov Dr. Motojama je, že obraz prietoku energie meridiánmi v tele majstra phowy, ktorého študoval, je veľmi podobný výsledkom u senzibilov so silnými schopnosťami mimozmyslového vnímania. Na základe meraní encefalografom tiež zistil, že mozgové vlny sú v priebehu phowy celkom odlišné od vln zaznamenaných u jogínov, ktorí vykonávajú iné druhy meditácie. Ukázalo sa, že phowa zahŕňa stimuláciu určitej časti mozgu, hypotalamu, aj zastavenie bežnej vedomej duševnej aktivity, aby mohol jedinec prežívať hlboký meditačný stav.

Niekedy dochádza k tomu, že vďaka požehnaniu phowy mávajú aj prostí ľudia silné vizionárske skúsenosti. Záblesky mieru a Svetla buddhovskej oblasti, ktoré sa im naskytnú, a ich vízie Amitábhu, pripomínajú určité aspekty zážitkov pri

zdanlivej smrti. Rovnako ako ony, prináša aj úspech vo vykonávaní phowy dôveru a nebojácnosť v okamihu smrti.

Základná phowa, ako som ju vysvetlil v predchádzajúcej kapitole, je rovnako liečovou praxou pre živých, ako aj praxou pre okamih smrti a je možné ju vykonávať kedykoľvek bez nebezpečenstva. Obrovský význam má však načasovanie tradičnej phowy. Hovorí sa napríklad, že keby niekto skutočne úspešne preniesol svoje vedomie skôr než nastane okamih prirodzenej smrti, rovnalo by sa to samovražde. Bodom, v ktorom sa musí phowa vykonať je okamih, keď prestane vonkajšie dýchanie a vnútorný dych ešte pokračuje, ale je asi najistejšie začať s phovou počas procesu rozplývania (bude popísaný v ďalšej kapitole o procese umierania) a niekoľkokrát prax opakovať.

Keď teda vykonáva phowu pre umierajúceho majster, ktorý ju dokonale ovláda, zviditeľňuje vedomie tejto osoby a vyvrhuje ho štrbinou v lebke, je dôležité, aby vyvrhnutie bolo správne načasované a nedošlo k nemu príliš skoro. Ale pokročilý praktizujúci so znalosťou procesu smrti môže kontrolovať podrobnosti, ako kanály, pohyby dychu a teplotu tela, aby zistil pravý okamih pre phowu. Ak má phowu pre umierajúceho vykonať majster, je treba ho kontaktovať čo najskôr, pretože phowu je možné robiť aj na diaľku.

Môže sa vyskytnúť veľa prekážok pre úspešnú phowu. Prekážkou je každý nezdravý duševný stav a dokonca aj najmenšia túžba po akomkoľvek vlastníctve. Keď nadíde čas smrti, mali by ste sa snažiť nenechať sa ovládnuť ani tou najmenšou zápornou myšlienkou alebo túžbou. V Tibete sa verilo, že je veľmi ťažké vykonať phowu, ak je v miestnosti, kde je umierajúci, čokoľvek zo zvieracej kože alebo kožušiny. Phowu sťažuje aj fajčenie alebo akýkoľvek druh drogy, ktoré majú za následok zablokovanie ústredného kanála.

Hovorí sa, že aj veľký hriešnik môže byť v okamihu smrti oslobodený, ak vedomý a mocný majster preniesie jeho vedomie do buddhovskej oblasti. A aj keď umierajúci nemá zásluhy a necvičil a majster nie je vo vykonávaní phowy príliš zdatný, môže majster ovplyvniť budúcnosť umierajúceho a touto praxou mu dopomôcť k znovuzrodeniu vo vyššej oblasti. Pre úspešnú phowu musia však existovať dokonalé podmienky. Phowa môže pomôcť človeku so silnou zápornou karmou, ale len vtedy, keď má tá osoba tesné a čisté spojenie s majstrom, ktorý ju vykonáva, ak má vieru v učenie a ak požiada o očistu naozaj z celého srdca.

V ideálnom prostredí v Tibete pozve zvyčajne rodina viacerých lámov, aby prišli a znova a znova vykonávali phowu, kým sa neobjavia známky úspechu. Môže to trvať celé hodiny a môžu to robiť aj stokrát po celý deň. Niektorému umierajúcejmu stačí na vyvolanie príznakov jedno alebo dve sedenia, iným na to

nestačí ani celý deň. Netreba určite ani dodávať, že to závisí do značnej miery na karme umierajúceho.

V Tibete boli ľudia, ktorí, aj keď neboli známi svojimi duchovnými cvičeniami, mali špeciálnu schopnosť vykonávať prenos vedomia a vyvolali príznaky ihneď. Tieto príznaky úspešnej phowy sú rôzne. Niekedy vypadne z hlavy v blízkosti lebečnej štrbiny chumáč vlasov, niekedy je zasa vidieť alebo cítiť, ako z temena hlavy stúpa teplo alebo para. Vo výnimočných prípadoch boli majstri alebo praktizujúci takí mocní, že keď vyslovili slabiku, ktorá vyvolala prenos, všetci v miestnosti omdleli, alebo z lebky zomrelého odletel kus kosti - akoby bol odtiaľ vytlačený nesmiernou silou vedomia {2}.

#### 14.7 Milosť modlitby

Všetky náboženské tradície považujú smrť v stave modlitby za nesmierne mocnú. Preto dúfam, že dokážete pri umieraní vzývať z celého srdca všetkých buddhov a svojho majstra. Modlite sa, aby ste boli ľútosťou nad všetkými svojimi zápornými skutkami v tomto i iných životoch od nich očistení, a aby ste zomreli pri vedomí a v pokoji, dosiahli dobré znovuzrodenie a napokon osvietenie.

Vyslovte sústredené pranie, aby ste sa znovuzrodili buď v niektorej čistej oblasti alebo ako ľudská bytosť, ktorá bude chrániť a živiť druhých a pomáhať im. Tibetská tradícia hovorí, že zomrieť s takou láskou a nežným súcitom v srdci až do posledného dychu je len inou formou phowy, ktorá vám zaistí aspoň dosiahnutie vzácneho ľudského tela.

Podstatné je si vytvoriť pred smrťou v prúde mysle čo najpozitívnejší odtlačok. Najúčinnější metódou na to je jednoduchá gurujóga, pri ktorej umierajúci nechá svoju myseľ splynúť s múdrou myslou majstra, Buddhu alebo ktorejkoľvek osvietenej bytosti. Aj keď si v tomto okamihu nedokážete majstra živo predstavovať, snažte sa aspoň na neho spomínať, myslieť na neho v srdci a zomrieť v stave oddanosti k nemu. Až sa po smrti vaše vedomie opäť prebudí, tento odtlačok majstrovej bytosti precitne spolu s ním a vy budete oslobodení.

Ak zomriete v spomienkach na majstra, sú možnosti jeho milosti neobmedzené. Ako dôsledok majstrovho požehnanie a vyžarovania jeho múdrej prirodzenosti môže vzniknúť aj prejav zvuku, svetla a farby v barde dharmaty.

Keď je majster prítomný pri smrteľnom lôžku, postará sa o to, aby prúd vedomia umierajúceho niesol odtlačok jeho prítomnosti. Majster môže vysloviť nejakú nápadnú alebo významnú poznámku, aby odvedol umierajúceho od iného rozptýlenia.

Povie napríklad hlasno: "Pamätaj na mňa!" Ak treba, majster upúta pozornosť umierajúceho a vytvorí v jeho mysli nezmazateľnú stopu, ktorá sa v stave barda vráti ako spomienka na majstra. Keď umierala a upadala do kómy matka jedného dobre známeho majstra, bol pri jej lôžku Dilgo Khjence rinpoče, ktorý urobil niečo nezvyčajné. Plesol ju po nohe. Ak naňho nezabudla keď vošla do smrti, zomrela určite s jeho požehnaním.

Prostí veriaci sa v našej tradícii modlia aj ku ktorémukoľvek buddhovi, ku ktorému cítia oddanosť a karmické spojenie. Keď je to Padmasambhava, modlia sa, aby sa znovuzrodili v jeho čistej oblasti, v Paláci lotosového svetla na Medeno sfarbenej hore, a keď je tým, koho ctia a milujú Amitábha, modlia sa, aby sa znovuzrodili v jeho "Blaženom" nebi, čarovnej Čistej krajine Dewačháne {3}.

#### 14.8 Ovzdušie pre umieranie

Ako teda najcitlivejšie pomôžeme zomierajúcemu normálnemu stúpenkovi duchovných cvičení? Všetci potrebujeme lásku a starostlivosť, ktoré prichádzajú s citovou a praktickou podporou, ale pre duchovne praktizujúceho má zvláštny význam ovzdušie, intenzita a rozmer duchovnej pomoci. Je ideálne a veľmi šťastné, keď je pri ňom prítomný jeho majster. Ale ak to nie je možné, môžu mu veľmi pomôcť jeho duchovní priatelia, ktorí pripomenú umierajúcemu podstatu učenia a to cvičenie, ktoré bolo v živote jeho srdcu najbližšie. Pre umierajúceho praktizujúceho je podstatná duchovná inšpirácia a atmosféra dôvery, viery a oddanosti, ktorá z nej prirodzene vznikne. Milujúca a neustála prítomnosť majstra alebo duchovných priateľov, povzbudenie učenia a sila ich vlastného cvičenia - to všetko sa spojí, aby vytvorilo a posilnilo túto inšpiráciu, v posledných týždňoch a dňoch skoro rovnako cennú, ako sám dych.

Jedna moja milovaná žiačka zomierala na rakovinu a pýtala sa ma, ako by mala najlepšie cvičiť, až sa smrť ešte viac priblíži, hlavne, keď už nebude mať dost sily sústrediť sa na žiadne formálne cvičenie. Povedal som jej: "Spomínaj, aké máš veľké šťastie, že si sa stretla s toľkými majstrami, prijala toľko učení a mala čas a možnosť cvičiť. Sľubujem ti, že ťa prospech z toho všetkého nikdy neopustí. Dobrá karma, ktorú si si tým vytvorila, zostane s tebou a bude ti pomáhať. Hoci len počuť učenie alebo sa stretnúť s majstrom ako je Dilgo Khjence rinpoče a mať s ním také pevné spojenie ako si mala ty, je samo osebe oslobodzujúce. Nikdy na to nezabudni a tiež nikdy nezabudni, koľko je ľudí v tvojej situácii, ktorí takúto príležitosť nemali. Keď príde čas, keď už nebudeš môcť aktívne cvičiť, bude pre teba jedinou dôležitou vecou maximálne sa s dôverou v náhľad uvoľniť a spočívať v prirodzenosti mysle. Nezáleží na tom, či bude ešte fungovať tvoje telo alebo mozog. Prirodzenosť mysle je stále tu, číra ako nebo, žiarivá, šťastná, neobmedzená a nemenná ... Musíš to vedieť mimo každú

pochybnosť a nechať toto vedomie, aby ti dodalo silu hovoriť znova a znova každej bolesti, nech je akákoľvek: "Chod' preč a nechaj ma na pokoji!" Ak je niečo, čo ťa dráždi alebo znepokojuje, nemárni čas snahou to zmeniť, vracaj sa stále k náhľadu. Dôveruj prirodzenosti svojej mysle, dôveruj jej hlboko a celkom sa uvoľni. Neexistuje nič nové, čo by si sa musela naučiť alebo si osvojiť alebo pochopiť. Jednoducho nechaj všetko, čo ti bolo dané, rozkvitať vo svojom vnútri a otvárať sa v stále väčších hĺbkach.

Spoliehaj sa na praxe, ktoré ťa najviac inšpirujú. Ak ti je ťažké robiť vizualizáciu alebo sa držať formálneho cvičenia, spomeň si, čo vždy hovorieval Džowom rinpoče - že cítiť prítomnosť zjavenia je dôležitejšie než jasne vidieť detaily objektu vizualizácie. Teraz je čas cítiť čo najintenzívnejšie a celou bytosťou prítomnosť svojich majstrov, Padmasambhavu a buddhov. Nech sa s tvojím telom robí čokoľvek, pamätaj, že tvoje srdce nie je nikdy choré alebo zmrzačené.

Milovala si vždy Dilgo Khjence rinpočeho. Cíť teda jeho prítomnosť a vrúcne ho žiadaj o pomoc a očistu. Vydaj sa celkom do jeho rúk - svoje srdce i myseľ, telo i dušu. Prostota úplnej dôvery je jednou z najväčších síl na svete.

Rozprával som ti niekedy ten krásny príbeh o Benovi z Kongpa? Bol to veľmi prostý človek s nesmiernou vierou, ktorý pochádzal z Kongpa, provincie v juhovýchodnom Tibete. Počul toho veľa o Džowo rinpočehom, "Vzácnom pánovi", krásnej soche Buddhu ako dvanásťročného princa, ktorú uchovávajú v hlavnom chráme v Lhase. Bola vraj zhotovená ešte keď bol Buddha nažive, a je to najposvätnější socha v celom Tibete. Ben nemohol prísť na to, či je to buddha alebo ľudská bytosť a bol odhodlaný ísť a navštíviť Džowo rinpočeho, aby sa osobne presvedčil, o čom sa to toľko hovorí. Obul si topánky a kráčal týždeň za týždňom do Lhasy v strednom Tibete. Keď tam dorazil, mal hlad a keď vošiel do chrámu, uvidel veľkú Buddhovu sochu a pred ňou rad maslových lúčok a zvláštnych koláčov pripravených ako obeť pre svätýňu. Usúdil, že Džowo rinpoče tieto koláče je. Povedal si: "Tie koláče sa určite máčajú do masla v lampách a lampy musia horieť, aby maslo nestuhlo. Urobím to, čo robí Džowo rinpoče." Namočil jeden koláč do masla, zjedol ho a pozrel sa na sochu, ktorá, ako sa mu zdalo, sa na neho zhovievano usmiala.

"Si milý láma", povedal. "Lezú sem psi a kradnú ti jedlo čo ti ponúkajú ľudia, a ty sa len usmievaš. Vietor sfúkne lampy a ty sa stále usmievaš ... V každom prípade obídem s modlitbou chrám, aby som ti preukázal úctu. Mohol by si mi postrážiť topánky kým sa nevrátim?" Vyzul si staré špinavé topánky, postavil ich pred sochu na oltár a vyšiel von.

Kým Ben obchádzal rozľahlý chrám, vrátil sa strážca a s hrôzou uvidel, že niekto jedol z obetí a nechal na oltári zamazané topánky. Rozhneval sa a zúrivo

topánky schmatol, aby ich vyhodil von, keď vtom zo sochy vyšiel hlas: "Stoj! Daj tie topánky nazad! Strážim ich pre Bena z Kongpa."

Ben sa čoskoro vrátil pre svoje topánky a zadíval sa na tvár sochy, ktorá sa na neho stále pokojne usmievala. "Naozaj si, čomu hovorím dobrý láma. Prečo niekedy na budúci rok nezájdeš tam k nám? Upečiem prasa a uvarím trochu piva

..." A Džowo rinpoče prehovoril po druhý raz a sľúbil, že Bena navštívi.

Ben sa vrátil do Kongpa, rozprával svojej žene čo sa prihodilo a nariadil jej, aby dávala pozor až príde Džowo rinpoče, lebo nevedel presne kedy to bude. Rok uplynul a jedného dňa pribehla žena domov a povedala Benovi, že pod hladinou vody v rieke videla niečo žiarit' ako slnko. Ben jej nariadil, aby postavila na čaj a uháňal dolu k rieke. Videl ako sa vo vode leskne Džowo rinpoče a hneď mu napadlo, že určite do nej spadol a topí sa. Skočil do člna, chytil ho a vytiahol ho von. Keď sa vracali k Benovmu domu a hovorili spolu, došli k veľkej skale. Džowo rinpoče povedal: "Obávam sa, že nemôžem ísť až do domu", a rozplynul sa v stene.

Dodnes sú v Kongpe dve slávne pútne miesta - jedným je Džowova skala, skalná stena, v ktorej je vidno Buddhovu podobu, a druhým je rieka Džowo, kde je možné zazrieť na dne Buddhov obrys. Ľudia hovoria, že tieto miesta majú rovnakú moc a liečivú účinnosť ako socha Džowo rinpočeho v Lhase. A to všetko kvôli nesmiernej Benovej viere a prostej dôvere.

Chcel by som, aby si mala tú istú rýdzu dôveru ako Ben. Naplň svoje srdce oddanosťou k Padmasambhavovi a Dilgo Khjence rinpočemu a jednoducho maj pocit, že si v jeho prítomnosti a že celý priestor okolo je on. Potom ho vzývaj a v duchu si opakuj každý okamih, ktorý si s ním strávila. Nechaj svoju myseľ, aby splynula s jeho a z hĺbky duše hovor svojimi vlastnými slovami: "Vidíš aká som bezmocná, ako už nemôžem usilovne cvičiť. Musím sa celkom spoliehať na teba.

Úplne ti dôverujem. Postaraj sa o mňa! Urob, aby som bola s tebou zjednotená." Vykonávaj gurujúgu a predstavuj si zvlášť intenzívne, ako z tvojho majstra prúdia lúče svetla a ako ťa očisťujú, ako spaľujú všetku nečistotu aj s tvojou chorobou a hoja ťa, ako sa tvoje telo rozplýva vo svetle a nakoniec nechaj v úplnej dôvere splynúť svoju myseľ s jeho múdrou myslou. Nerob si pri tom starosti s tým, ak máš pocit, že ti cvičenie nejde, jednoducho dôveruj a cíť to vo svojom srdci. Všetko teraz závisí na inšpirácii, pretože len tá uvoľní tvoju úzkosť a rozptýli tvoju nervozitu. Maj stále pred sebou fotografiu Dilgo Khjence rinpočeho alebo Padmasambhavu. Na začiatku svojho cvičenia sa na ňu sústreď a potom sa v jej žiare uvoľni. Predstavuj si, že vonku svieti slnko a že by si mohla vyzliecť všetky šaty a kúpať sa v jeho teple. Vykĺzni zo všetkých svojich zábran a uvoľni sa v žiare požehnaní, kedykoľvek ho naozaj pocítiš.



A hlboko, hlboko nechaj všetko bokom. Nerob si s ničím starosti. Aj keď zistíš, že sa tvoja pozornosť túla, neexistuje žiadna zvláštna "vec", ktorej by si sa musela držať. Pusti všetko a splývaj s vedomím požehnaní. Nedovoľ, aby ťa rozptyľovali drobné dotieravé myšlienky, ako: "Je toto rigpa alebo nie je?" Len buď čoraz prirodzenejšia. Pamätaj, že tvoja rigpa je stále tu, že je stále v prirodzenosti tvojej mysle. Spomeň si na slová Dilgo Khjence rinpočeho: "Ak sa vaša myseľ nemení, ste v stave rigpy". A pretože si prijala učenie a prijala si uvedenie do prirodzenosti mysle, jednoducho sa bez pochybovania v rigpe uvoľni.

Máš šťastie, že máš teraz blízko seba dobrých duchovných priateľov. Nabádaj ich, aby okolo teba vytvárali ovzdušie cvičení a vykonávali ich okolo teba až do tvojej smrti a aj po nej. Nech ti prečítajú báseň, ktorú máš rada, rady učiteľa alebo inšpirujúce učenie. Požiadať ich, aby ti prehrali pásku so slovami Dilgo Khjence rinpočeho, pieseň k cvičeniu alebo povznášajúcu hudobnú skladbu. Modlím sa, aby každý tvoj bdely okamih sa zmiesil s požehnaním cvičenia v ovzduší plnom žiarivej inšpirácie.

Pri hudbe alebo páske s učením zaspávaj, prebúdzať sa pri nich, driemaj, jedz, ... Nech atmosféra vykonávania tejto praxe celkom prenikne túto poslednú časť tvojho života, ako to bolo u mojej tety Añi Rilu. Nerob nič iné, len cvič, aby si v tom pokračovala aj v spánku. Nech je, ako v jej prípade, cvičenie tou poslednou a najsilnejšou spomienkou a vplyvom na tvoju myseľ a nech nahradí v prúde tvojho myslenia celoživotné obyčajné návyky.

A až pocítiš, že sa blíži koniec, myslí s každým vdychom a úderom srdca len na Dilgo Khjence rinpočeho. Nech už zomrieš s akoukoľvek myšlienkou, pamätaj, že práve ona sa ti vráti najmocnejšie, až sa v posmrtných bardách znova prebudíš."

#### 14.9 Opustenie tela

Ach! Teraz, keď mi nadchádza bardo hodiny smrti,  
odvrhnem všetku náruživosť, túžbu a chamtivosť,  
nerozptyľovaný vnorím sa do jasu duchovných pokynov a rád  
a svoj nezrodený intelekt prenesiem do vesmírneho priestoru.  
Len čo sa oddelím od tela zloženého z mäsa a krvi,  
spoznám, že to bolo len čosi pominuteľné - len prelud.

V súčasnosti je naše telo nepochybne stredom celého nášho vesmíru. Bezmyšlienkovite ho spájame so sebou a svojím egom a toto bezmyšlienkovité a falošné spájanie neustále posilňuje našu ilúziu o ich neodlučnej konkrétnej existencii. Pretože sa nám tak presvedčivo zdá, že naše telo existuje, zdá sa nám, že existuje "ja" a "ty", a celý iluzórny dualistický svet, ktorý neustále

premietame okolo seba, nám pripadá celkom pevný a skutočný. Keď zomrieme, celá tá zložitá konštrukcia sa dramaticky rozpadne na kusy.

Povedané čo najjednoduchšie, to k čomu dochádza je, že toto vedomie pokračuje na najjemnejšej úrovni bez tela a prechádza sériou stavov zvaných "bardá".

Učenie nám hovorí, že práve preto, že v bardách už nemáme žiadne telo, neexistuje ani žiadny dôvod obávať sa akejkolvek skúsenosti, akokoľvek desivej, ktorá by nás po smrti mohla stretnúť. Ako môže čokoľvek ublížiť tomu čo je "bez tela"? Problém je však v tom, že väčšina ľudí sa aj v bardách ďalej drží falošného chápania "ja", s jeho príznačným lipnutím na fyzickej hutnosti, a toto pokračovanie ilúzie, ktorá bola v živote koreňom všetkých utrpení, ich v smrti vystavuje väčšiemu utrpeniu, hlavne v barde vznikania.

Ako vidíte, podstatné teda je, aby sme si už teraz, v živote, keď ešte máme telo uvedomili, že jeho zdanlivá a taká presvedčivá hutnosť je len ilúziou.

Najúčinnjšou cestou ako si to uvedomiť, je naučiť sa, ako sa po meditácii stať "dieťaťom ilúzie" - vzdať sa upevňovania vnemov samého seba aj svojho sveta, ako sme v pokušení vždy robiť. A ako "dieťa ilúzie" stále priamo vidieť, ako to vidíme v meditácii, že všetky javy sú iluzórne a snové. Toto uvedomenie si iluzórnej povahy tela je jednou z najhlbších a najúčinnjších myšlienok, ktoré nám pomôžu vzdať sa všetkého.

Inšpirovaní a vyzbrojení týmto poznaním budeme schopní, až sa postavíme v smrti tvárou v tvár skutočnosti, že naše telo je ilúzia, rozoznať jeho iluzórnu povahu bez strachu, pokojne sa vymaniť zo všetkého lipnutia na ňom a ponechať ho tu dobrovoľne, ba vďačne a radostne s vedomím toho, čím naozaj je. Dalo by sa dokonca povedať, že budeme schopní skutočne a úplne zomrieť až zomrieme, a tak dosiahnuť konečnú slobodu.

Myslíte teda na smrť ako na cudziu hraničnú oblasť mysle, na zem nikoho, v ktorej na jednej strane, ak nechápeme iluzórnu povahu nášho tela, môžeme trpieť strašným citovým otrasom až ho budeme strácať, ale na druhej strane sa nám naskytne možnosť neobmedzenej slobody, ktorá tryská práve z neexistencie toho istého tela.

Keď sme konečne oslobodení od tela, ktoré tak dlho určovalo a ovládalo naše chápanie samých seba, je celkom vyčerpaná karmická vízia jedného života, ale karma, ktorá bude vytvorená v budúcnosti, ešte nezačala kryštalizovať. Vtedy dochádza pri smrti k tomu, že sa vytvorí "medzera" alebo priestor tehotný obrovskými možnosťami. Je to okamih ohromnej tvorivej sily, kedy záleží alebo môže záležať len na tom, aká je naša myseľ. Vyzlečená z fyzického tela stojí tu myseľ nahá a odhaľuje, čím vždy bola - architektom našej skutočnosti.

Ak teda máme v okamihu smrti pevné vedomie prirodzenosti mysle, môžeme sa v jedinom okamihu očistiť od všetkej karmy. Ak si podržíme toto vedomie aj naďalej, naozaj budeme môcť s karmou úplne skoncovať tým, že vstúpime do prvotnej očisty prirodzenosti mysle a dosiahneme oslobodenie. Padmasambhava to vysvetľoval takto:

Môžete si položiť otázku, prečo je možné v stave barda nájsť stabilitu púhym rozoznaním prirodzenosti mysle. Odpoveď znie: V súčasnosti je naša myseľ uzavretá v sieti "karmického vetra" a ten je sám uzavretý v sieti nášho fyzického tela.

Výsledkom je, že nemáme žiadnu nezávislosť či slobodu. Ale len čo sa naše telo rozdelí na myseľ a hmotu, v medzere, kým je znova uzavretá v sieti budúceho tela, nemá myseľ {4} so svojimi magickými prejavmi žiadnu konkrétnu, hmotnú oporu. A kým nemá takú materiálnu základňu, sme nezávislí - a môžeme ju spoznať.

Táto moc, dosiahnuť stabilitu púhym poznaním prirodzenosti mysle, je ako fakľa, ktorá môže v jedinom okamihu rozohnať vekovitú temnotu. Preto ak dokážeme v barde rozoznať prirodzenosť mysle rovnako ako teraz, keď nás to učí majster, niet najmenších pochybností, že dosiahneme osvietenie. Preto sa od tejto chvíle musíme cvičením zoznamovať s prirodzenosťou mysle.

-----  
{1} Jeden z textov vysvetľuje: "Cesta, ktorou unikne vedomie, určuje budúce znovuzrodenie. Ak unikne análnym otvorom, dôjde k znovuzrodeniu v oblasti pekiel, ak pohlavným orgánom - vo zvieracej oblasti, ak ústami - v oblasti hladných duchov, ak nosom - v oblasti ľudí a duší, ak pupkom - v oblasti "bohov túžby", ak ušami - medzi polobohmi, ak očami - v oblasti "bohov formy", a ak unikne vrcholom hlavy (na štyri šírky prsta od vlasovej čiary dozadu) - v oblasti "beztvarých bohov". Ak vedomie unikne temenom hlavy, bytosť sa znovuzrodí v Dewačäne, západnom raji Amitábhu."

{2} Dilgo Khjence rinpoče mi povedal o rade takých prípadov. Keď bol slávny dzogčhenový majster Khänpo Ngagčhung ešte chlapcom, uvidel raz teľa, ktoré koncom zimy uhynulo hladom. Zmocnil sa ho súcim a intenzívne sa modlil, pričom si vizuálne predstavoval, ako vedomie zvieraťa cestuje do raja buddhu Amitábhu. V tom okamihu sa na vrchole lebky teľaťa objavil otvor, z ktorého vyvrela krv a tekutina.

{3} Sú buddhovia, ktorí sa zaviazali, že pomôžu komukoľvek, kto v okamihu smrti

počuje ich meno. Samotné opakovanie ich mien do ucha umierajúcemu mu môže byť na prospech. To isté sa robí deťom a zvieratám, keď zomrú.

{4} Doslova "prána-mysel". Jeden majster vysvetľuje, že "prána" vyjadruje aspekt pohyblivosti mysle a "myseľ" jej aspekt vedomia, ale oboje je v podstate jedno a to isté.

## 15. Proces umierania

Povedané slovami Padmasambhavu:

Ľudské bytosti musia čeliť dvom príčinám smrti: predčasnej smrti a smrti ako následku vyčerpania prirodzenej dĺžky života. Predčasnú smrť je možné odvrátiť metódami, ktoré učia, ako predlžovať život. Ak je však príčinou smrti vyčerpanie prirodzenej dĺžky života, ste ako lampa, v ktorej došiel olej. Potom nie je možné smrť oklamať a odvrátiť. Musíte sa pripraviť na odchod.

Pozrime sa teraz na tieto dve príčiny smrti - vyčerpanie prirodzenej dĺžky života a prekážku alebo nehodu, ktorá privedie náš život k predčasnému koncu.

### 15.1 Vyčerpanie dĺžky života

Vzhľadom na svoju karmu máme všetci určitú dĺžku života a keď je vyčerpaná, je veľmi ťažké život predĺžiť. Ale osoba, ktorá dokonale zvládla pokročilé jogínske cvičenia, môže prekonať aj toto obmedzenie a skutočne svoj život predĺžiť.

Existuje tradícia, že majstrom niekedy ich učitelia prezradia dĺžku ich života. Vedia však, že silou svojich cvičení, čistotou svojho zväzku so žiakmi a ich cvičením a dobrodiním zo svojej práce, môžu žiť dlhšie. Majster povedal Dilgo Khjence rinpočhemu, že bude žiť do osemdesiatky, ale potom bude všetko závisieť na jeho cvičení. Žil až do osemdesiatichdvoch rokov. Dúždžom rinpočhemu bolo zase povedané, že dĺžka jeho života je sedemdesiattri rokov, ale žil až do osemdesiatdva.

### 15.2 Predčasná smrť

Na druhej strane sa hovorí, že ak nás nejaká prekážka ohrozuje predčasnou smrťou, je ju možné odvrátiť ľahšie, ale za predpokladu, že o tom vieme vopred.

V učení o bardách a v tibetských lekárskejších knihách nájdeme popisy znamení varujúcich pred hroziacou smrťou, z ktorých niektoré predpovedajú smrť do niekoľkých rokov alebo mesiacov a iné do týždňov alebo dní. Zahrnujú fyzické

znamenia, určité špecifické druhy snov a zvláštne skúmanie s použitím tieňových obrazov {1}. Tieto znamenia, bohužiaľ, však dokáže interpretovať len človek s odbornými znalosťami. Ich účelom je varovať dotyčnú osobu, že je jej život ohrozený a upozorniť ju na potrebu použitia praktík na predĺženie života, skôr než sa tieto prekážky objavia.

Pretože každé duchovné cvičenie, ktoré vykonávame, hromadí "zásluhy", pomáha nám predĺžiť si život a prináša dobré zdravie. Vďaka inšpirácii a sile svojich praktík sa ich dobrý vykonávateľ cíti psychicky, citovo a duchovne zdravý, a to je najväčším zdrojom zdravia, aj najúčinnjšou ochranou pred chorobou.

Existujú tiež špeciálne "praxe dlhého života", ktoré silou meditácie a vizualizácií čerpajú životnú energiu zo živlov a vesmíru. Ak je naša energia slabá a nevyrovnaná, tieto praxe dlhovekosti ju posilňujú a koordinujú, čo pôsobí na predĺženie našej doby života. Na posilnenie života existuje aj mnoho ďalších praxí.

Jednou z nich je zachraňovanie životov zvierat určených na porážku tým, že ich vykúpime a pustíme na slobodu. Táto prax je obľúbená v Tibete a himalájskej oblasti, kde chodia napríklad často na trh s rybami, aby kúpili ryby a potom ich pustili. Je založená na prirodzenej karmickej logike, že usmrtenie druhých alebo ubližovanie druhým skracuje náš život, ale darovanie života ho predĺži.

### 15.3 "Bolestné" bardo umierania

Bardo umierania spadá medzi okamihy, keď sme dostali nevyliciteľnú chorobu, alebo keď nastali podmienky, ktoré skončia smrťou a zastavením "vnútorného dýchania". Hovorí sa mu "bolestné", lebo ak nie sme pripravení na to, čo nás v smrti čaká, môže to byť zážitok hrozného utrpenia.

Aj pre toho, kto vykonáva duchovné cvičenie, môže byť celý proces umierania bolestný, pretože strata tela a tohto života môže byť veľmi ťažkou skúškou. Ale ak sme boli poučení o zmysle smrti, vieme aká obrovská nádej sa objavuje, keď v okamihu smrti svitne Veľké Svetlo. Aj tak však zostáva neistota, či ho rozoznáme alebo nie, a preto je také dôležité stabilizovať poznávanie prirodzenosti mysle cvičením, kým sme ešte nažive.

Mnohí z nás však nemali to šťastie, aby sa stretli s učením a nemajú žiadnu predstavu o tom, čo je naozaj smrť. Keď si zrazu uvedomíme, že celý náš život, celá naša skutočnosť zmizne, je to desivé. Nevieme čo sa s nami deje, alebo kam ideme. Nič z našich predošlých skúseností nás na to nepripravilo. Ako vie každý, kto sa staral o umierajúcich, úzkosť ešte zvyšuje fyzickú bolesť. Ak sme sa o

svoj život nestarali alebo ak boli naše skutky škodlivé a záporné, cítime vinu, ľútosť a strach. Preto nám určitá znalosť týchto učení o bardách prinesie isté upokojenie, inšpiráciu a nádej, hoci sme nikdy necvičili a tieto učenia nerealizovali.

Pre dobrého praktizujúceho, ktorý vie presne čo sa deje, je smrť nielen menej bolestná a desivá, ale je tiež okamihom, na ktorý sa tešil. Čelí mu s duševnou vyrovnanosťou, ba dokonca aj s radosťou. Spomínam si, ako nám Dūdžom rinpoče rozprával príbeh o smrti jedného jogína, ktorý dosiahol realizáciu. Bol už niekoľko dní chorý a lekár mu prišiel zmerať tep. Zistil, že pacient zomrie, ale nebol si istý, či mu to má povedať. Zamračil sa a mlčky stál s vážnym výrazom na tvári pri jeho lôžku. Ale jogín trval s takmer detskou tvrdohlavosťou na tom, aby mu všetko popravde povedal. Nakoniec sa lekár podvolil, ale snažil sa hovoriť tak, aby ho utešil. Povedal vážne: "Budte statočný, nadišiel váš čas." K doktorovmu úžasu bol jogín natešený a vzrušený ako malé decko, ktoré sa díva na vianočný darček, kým ho rozbalí. "Je to skutočne pravda?" spýtal sa. "To sú sladké slová a radostná správa!" Zahľadel sa na oblohu a zomrel priamo v stave hlbkej meditácie.

V Tibete vedel každý, že zomrieť okázalou smrťou znamená skutočne si získať dobré meno, ak sa vám to nepodarilo už počas života. Počul som o jednom mužovi, ktorý bol odhodlaný zomrieť zázračne a vo veľkom štýle. Vedel, že majstri často naznačia kedy zomrú a zhromaždia svojich žiakov, aby boli prítomní ich smrti.

Tak aj tento človek zhromaždil okolo svojho smrteľného lôžka všetkých priateľov na veľkú hostinu. Sedel v meditačnej polohe a čakal na smrť, ale nič sa nedialo.

Po niekoľkých hodinách jeho hostí čakanie unavilo a povedali si: "Ten už zomiera, nepotrebuje jesť, pustime sa do jedla!" a naplnili si taniere. Ako plynul čas a stále sa neobjavoval žiadny náznak smrti, sám "umierajúci" dostal hlad a začal si robiť starosti, že za chvíľu nezostane na jedenie vôbec nič. Zliezol zo svojej smrteľnej postele a pripojil sa k hostine. Jeho veľká scéna umierania sa premenila na pokorujúce fiasko.

Keď umierajú dobrí adeпти duchovných praktík, vedia sa o seba postarať, ale tí obyčajní potrebujú mať pri svojom lôžku pokiaľ možno učiteľa alebo aspoň duchovného priateľa, ktorý im môže pripomenúť podstatu ich cvičenia a inšpirovať ich k náhľadu.

Nech sme ktokoľvek, dobre sa zoznámiť s procesom umierania nám môže veľmi pomôcť. Ak chápeme štádiá umierania, vieme, že všetky tie čudné a neznáme skúsenosti ktoré prežívame, sú časťou prirodzeného procesu. Keď tento proces

začne, ohlasuje nadchádzajúcu smrť a vyzýva nás k bdelosti. Pre praktizujúceho je každá etapa umierania míľnikom, ktorý ho upozorňuje na to čo sa práve deje a pripomína mu praxe pre každý úsek.

#### 15.4 Proces umierania

Proces umierania vysvetľujú do značných podrobností rôzne tibetské učenia. V podstate sa skladá z dvoch fáz rozplývania: vonkajšieho, keď sa rozplývajú zmysly a živly, a vnútorného rozplývania hrubých aj jemnohmotných myšlienkových stavov a pocitov. Najprv však musíme porozumieť zložkám svojho tela a mysle, ktoré sa v smrti rozkladajú.

Celé naše bytie je určené živlami: zemou, vodou, ohňom, vzduchom a priestorom. Tie tvoria a udržiavajú telo a keď sa rozplynú, zomierame. Dobre poznáme vonkajšie živly, ktoré podmieňujú spôsob nášho života, ale zaujímavé je, ako sa tieto elementy v našom fyzickom tele navzájom ovplyvňujú s vnútornými. Možnosti a kvality týchto piatich živlov existujú aj v našej mysli. Schopnosť mysle slúžiť ako základ všetkých zážitkov, je kvalita zeme. Jej spojitosťou a prispôsobivosťou je voda, jej jasnosťou a vnímavou schopnosťou je oheň, jej neustálym pohybom je vzduch a jej neobmedzenou prázdnotou je priestor. To vysvetľuje, ako je stvorené naše fyzické telo. Jeden starý tibetský lekársky text hovorí:

Zmyslové vedomie vzniká z mysle. Mäso, kosti, orgány čuchu a pachy sa tvoria zo živlu zeme. Krv, chuťový orgán, chute a tekutiny v tele vznikajú z elementu vody. Teplo, jasné sfarbenie, orgán zraku a formy sú vytvorené zo živlu ohňa. Dych, orgán hmatu a fyzické pocity vytvára element vzduchu. Dutiny v tele, orgán sluchu a zvuky sú tvorené zo živlu priestoru.

"Skrátka," píše Kalu rinpoče, "fyzické telo sa vyvíja z mysle, ktorá stelesňuje päť kvalít živlov. Fyzické telo samo je obdarené týmito kvalitami a vďaka komplexu myseľ-telo vnímame vonkajší svet, ktorý je zasa zložený z piatich kvalít živlov zeme, vody, ohňa, vzduchu a priestoru.

Tantrická buddhistická tradícia Tibetu ponúka výklad tela, ktorý je celkom odlišný od výkladu, na ktorý je väčšina z nás zvyknutá. Je to psychofyzický systém, ktorý sa skladá z dynamickej siete jemnohmotných kanálov, "vetrov", čiže vnútorného vzduchu a podstát. Tie sa volajú v sanskrte "nádí", "prána" a "bindu", a v tibetčine "ce", "lung" a "thigle". Niečo podobné poznáme ako meridiány a energiu "čchi" v čínskej medicíne a akupunktúre.

Ľudské telo prirovnávajú majstri k mestu, kanály k jeho uliciam, vetry ku koňovi a myseľ k jazdovi. V tele je 72000 jemnohmotných kanálov, ale hlavné sú

tri: centrálny kanál, ktorý prebieha paralelne s chrbticou a pravý a ľavý kanál po jeho stranách. Pravý a ľavý kanál ovíjajú ten hlavný v niekoľkých bodoch a tvoria sériu "uzlov". Na hlavnom kanáli je umiestených niekoľko "kanálových kolies", "čakier" alebo energetických centier, z ktorých sa vetvia kanály ako rebrá dáždnika.

Týmito kanálmi prúdia vetry, čiže vnútorný vzduch. Je päť základných a päť vedľajších vetrov. Každý zo základných vetrov podporuje jeden živel a zodpovedá za niektorú funkciu ľudského tela. Vedľajšie vetry umožňujú fungovanie zmyslov. O vetroch, ktoré prúdia všetkými kanálmi, mimo hlavného, sa hovorí, že sú nečisté a vytvárajú negatívne, dualistické myslenie. Vetrom v hlavnom kanáli sa hovorí "vetry múdrosti" {2}.

"Podstaty" sú v kanáloch. Sú červené a biele. Hlavným sídlom bielej esencie je temeno hlavy, červenej - oblasť pupka. V pokročilej jóge si jogín zviditeľňuje tento systém veľmi presne. Tým, že silou meditácie prinúti vetry vstúpiť do centrálného kanála a rozplynúť sa tam, môže jogín získať priame poznanie "Jasného Svetla" prirodzenosti mysle. To umožňuje skutočnosť, že vedomie "sa vezie" na vetre. Preto môže praktizujúci priviesť vetry do ktoréhokoľvek bodu v tele tým, že naň zameria svoju myseľ. Napodobňuje tak to, čo sa deje v okamihoch smrti, keď sú uvoľnené uzly v kanáloch - vetry prúdia do centrálného kanála a človek prežíva chvíľkové osvietenie.

Dilgo Khjence rinpoče rozpráva o majstrovi, ktorý žil v ústraní v jednom khamskom kláštore a bol blízky svojim starším bratom. Tento majster dokonale zvládol jogínske cvičenie s kanálmi, vetrami a podstatami. Jedného dňa požiadal svojho pomocníka: "Chystám sa už zomrieť, preto mi, prosím ťa, vyhľadaj v kalendári nejaký priaznivý deň." Pomocník bol ohromený, ale neodvážil sa svojmu majstrovi oponovať. Pozrel sa do kalendára a povedal, že všetky hviezdy budú priaznivé budúci pondelok. Majster potom povedal: "Pondelok je až za tri dni. No, myslím, že to stihnem."

Keď sa asistent po chvíli vrátil do miestnosti, videl, že majster sedí vzpriamene v jogínskej meditačnej polohe tak nehybne, akoby už zomrel. Nedýchal, ale slabý pulz bol ešte pozorovateľný. Pomocník sa rozhodol, že nebude robiť nič, len čakať. Na poludnie počul zrazu hlboké vydýchnutie a majster sa vrátil do normálneho stavu, v dobrej nálade hovoril s pomocníkom a požiadal o obed, ktorý s chuťou zjedol. Zadržal dych na celé dopoludňajšie meditačné sedenie. Dôvodom, prečo to urobil bolo, že dĺžka života sa počíta ako určitý počet dychov, a majster, ktorý vedel, že koniec je už nablízku, zadržal opäť dych až do večera. To isté urobil nasledujúci a ďalší deň. Keď nadišiel pondelok, spýtal sa: "Je dnes priaznivý deň?" "Je," odpovedal



pomocník. "Dobre, dnes teda odídem," vyhlásil majster. V ten deň, bez akejkolvek viditeľnej choroby alebo ťažkostí, v meditácii "zomrel".

Keď už máme fyzické telo, máme aj to, čo je známe ako päť "skándh" - sústav, ktoré skladajú celé naše duševné a fyzické bytie. Ide o základné zložky našej skúsenosti, oporu pre lipnutie ega a tiež základ utrpenia v sansáre. Sú to tvar, cítenie, vnímanie, intelekt a vedomie, čo sa tiež prekladá ako tvar, pocity, poznávanie, formácie a vedomie. "Päť skándh predstavuje konštantnú štruktúru ľudskej psychiky a jej vzorec vývoja sveta. Skandhy majú tiež vzťah k prekážkam rôzneho typu - duchovným, materiálnym a citovým." Buddhistická psychológia ich skúma do veľkej hĺbky.

K

ed' zomrieme, všetky tieto zložky sa rozplynú. Proces umierania je komplexný a navzájom závislý, lebo sa v ňom rozkladajú skupiny navzájom spätých aspektov nášho tela a mysle súčasne. Energetické centrá sa rúcajú a bez podporných vetrov sa živly rozpúšťajú v poradí od najhrubších po najjemnejšie. Výsledkom je, že každé štádium rozplynutia má svoj fyzický a psychický účinok na umierajúceho a odráža sa ako vonkajšie fyzické príznaky, aj ako vnútorné zážitky.

Ľudia sa ma niekedy pýtajú: Môžu ľudia ako my pozorovať tieto vonkajšie znaky u umierajúceho priateľa alebo príbuzného? Moji žiaci, ktorí sa starajú o umierajúcich mi povedali, že v útulkoch pre opustených a v nemocniciach je možné niektoré z týchto popísaných fyzických znakov zbadat'. Štádiá vonkajšieho rozkladu však môžu prebiehať veľmi rýchlo a nepríliš zjavne a ľudia, starajúci sa o umierajúcich v modernom svete, ich obyčajne nehľadajú. Sestry v rušných nemocniciach sa často spoliehajú na svoju intuíciu a mnoho iných faktorov, ako chovanie lekárov alebo členov pacientovej rodiny, aby uhádli kedy kto umiera.

Pozorujú tiež, ale vôbec nie systematicky, určité fyzické príznaky, ako zmenu sfarbenia pokožky, niekedy určitý pozorovateľný pach a výraznejšie zmeny dýchania. Moderné narkotiká však môžu zamaskovať znamenia, o ktorých sa zmieňujú tibetské učenia, a na Západe existuje v tomto smere prekvapivo málo výzkumu. Nesvedčí to o tom, ako málo je chápaný a rešpektovaný proces umierania?

### 15.5 Poloha pre umieranie

Tradične doporučovanou polohou pre umieranie je, ľahnúť si na pravý bok a zaujať pozíciu "spiaceho leva", v ktorej zomrel aj Buddha. Ľavá ruka spočíva na ľavom stehne, pravá je umiestená pod bradou a uzatvára pravú nozdru. Nohy sú natiahnuté a veľmi mierne ohnuté. Na pravej strane tela sú niektoré jemnomotné kanály, ktoré podnecujú "karmický vietor" klamu. Keď na nich ležíme v pozícii spiaceho leva a uzatvárame pravú nosnú dierku, blokujeme tieto kanály a

uľahčujeme rozoznanie Svetla, keď sa pri smrti zjaví. Pomáha to aj vedomiu opustiť telo štrbinou na temeni hlavy, lebo všetky ostatné otvory, ktorými by mohlo odísť, sú uzavreté.

## 15.6 Vonkajšie rozplývavie - zmysly a živly

K vonkajšiemu rozplývaniu dochádza, keď sa rozpúšťajú zmysly a živly. Ako presne to budeme prežívať až budeme umierať?

Prvou vecou, ktorú by sme si mali uvedomiť je, ako prestanú fungovať zmysly.

Ak ľudia okolo lôžka rozprávajú, príde okamih, keď síce počujeme zvuk ich hlasov, ale nie sme schopní rozlišovať slová. To znamená, že naše sluchové vedomie prestalo fungovať. Pozrieme sa na predmet pred sebou a vidíme ho len v obrysoch, bez detailov. To znamená, že zlyhalo naše zrakové vedomie. A to isté sa deje so schopnosťou orgánov čuchu, chuti a hmatu. Keď už svojimi zmyslami nevnímame, vyznačuje to prvú fázu procesu rozplývania.

V ďalších štyroch fázach nasleduje rozklad živlov:

### **Zeme**

Naše telo začína strácať všetku silu. Nemáme už žiadnu energiu. Nemôžeme sa zdvihnúť, narovnať alebo niečo držať. Nemôžeme udržať hlavu. Máme pocit, akoby sme padali, borili sa do zeme alebo boli drvení veľkou váhou. Niektoré tradičné texty hovoria, že je to, akoby nás stláčala dole ohromná hora a drvila nás. V každej polohe sa cítime ťažko a nepohodlne. Žiadame aby nás zdvihli, položili vyššie vankúš, alebo aby nám sňali prikrývky. Naša pleť vädne a nastupuje bledosť. Líca nám vpadajú a na zuboch sa objavujú tmavé škvrny. Je stále ťažšie otvoriť a zavrieť oči. Ako sa rozplýva sústava formy, sme stále slabší a krehkejší. Naša myseľ je vzrušená a v delíriu, ale potom upadá do ospalosti.

Sú to príznaky toho, že element zeme sa sťahuje do živlu vody. To znamená, že vietor spojený so živlom zeme je stále menej schopný tvoriť základňu vedomia a stále viac sa prejavuje sila vody. "Tajným znamením", ktoré sa objavuje v mysli je vízia mihotavej fatamorgány.

### **Voda**

Začínáme strácať vládu nad telesnými tekutinami. Tečie nám z nosa a stekajú nám sliny. Môže dôjsť aj k výtoku slíz a k neudržaniu moču. Nie sme schopní pohnúť jazykom. Máme pocit, že nám v jamkách vysychajú oči. Pery sú stiahnuté a bez krvi a ústa a hrdlo lepkavé a upchaté. Nozdry sa bortia a máme veľký smäd.

Chvejeme sa a trháme sebou. Nad nami začína visieť pach smrti. Ako sa rozplýva

sústava cítenia, telesné pocity kolíšu a strieda sa bolesť s radosťou a horúčosť s chladom. Naša myseľ sa zahmlieva, stáva sa sklamanou, podráždenou a nervóznou. Niektoré pramene uvádzajú, že máme pocit, akoby sme sa topili v oceáne, alebo ako keby nás unášala mohutná rieka.

Živel vody sa rozplýva v ohni, ktorý preberá jeho schopnosť udržiavať vedomie. Preto je "tajným príznakom" vidina oparu s vírivými stĺpmi dymu.

### **Oheň**

Naše ústa a nos celkom vysychajú. Všetko teplo začína z nášho tela unikať, obyčajne od nôh a rúk smerom k srdcu. Niekedy stúpa z temena hlavy parná horúčosť. Náš dych prechádzajúci ústami a nosom je studený. Nemôžeme už nič piť ani stráviť. Sústava vnímania sa rozplýva a naša myseľ sa zmieta medzi jasnosťou a zmätkom. Nemôžeme si spomenúť na mená príbuzných a priateľov, ani poznať kto je kto. Je pre nás stále ťažšie vnímať čokoľvek zvonku, pretože sluch aj zrak sú zmätené.

Kalu rinpoče píše: "Umierajúci má vnútorný zážitok, akoby bol pohlcovaný plameňmi, bol uprostred sálajúceho ohňa, alebo akoby bol celý svet stravovaný ohnivou katastrofou."

Živel ohňa sa rozplýva vo vzduchu a stráca schopnosť slúžiť ako opora vedomia, zatiaľ čo sa pre túto funkciu presadzuje schopnosť živlu vzduchu. "Tajným znamením" sú mihotavé červené iskry tancujúce nad otvoreným ohňom ako svätojánske mušky.

### **Vzduch**

Naše dýchanie je stále ťažšie. Vzduch akoby hrdlom len unikal. Začínáme lapať po dychu. Naše vdychy sú krátke a namáhavé a výdychy dlhšie. Oči sa obracajú v stĺp a sme úplne nepohybliví. Ako sa rozplýva sústava intelektu, myseľ je udivená a nevedomujeme si vonkajší svet. Všetko sa zahmlieva. Naším posledným pocitom kontaktu s fyzickým okolím je, že skĺzavame niekam preč.

Začíname blúzniť a mať vidiny. Ak bolo v našom živote veľa záporného, môžeme vidieť desivé podoby. Znova sa odohrávajú strašné a nepríjemné okamihy nášho života a dokonca sa môžeme v hrôze aj rozplakať. Ak sme viedli život plný láskavosti a súcitu, môžeme prežívať šťastné, nebeské videnia a "stretávať sa" s milujúcimi priateľmi alebo osvietenými bytosťami. Pre tých, ktorí viedli dobrý život, je v smrti namiesto strachu mier.

Kalu rinpoče píše: "Vnútorným zážitkom umierajúceho je veľký víchor, ktorý zmetáva celý svet aj s umierajúcim, neveriteľný veterný vír pohlcujúci celý vesmír."

Dochádza k tomu, že živel vzduchu sa rozpúšťa do vedomia. Všetky vetry sa spojili do "vetra podporujúceho život" v srdci. Preto sa "tajný príznak" popisuje ako vidina planúcej fakle alebo lampy s červenou žiarou.

Naše vdychy sú stále slabšie a výdychy dlhšie. V tomto bode sa zhromažďuje krv a vstupuje do "kanála života" v strede nášho srdca. Postupne sa jedna po druhej nahromadia tri kvapky krvi a spôsobia tri dlhé, záverečné výdychy. Potom zrazu prestane naše srdce pracovať.

Okolo nášho srdca zostáva len nepatrné teplo. Všetky príznaky života sú preč a to je bod, kedy v modernej klinickej situácii môžeme byť označení za "mŕtvych". Ale tibetskí majstri hovoria o vnútornom procese, ktorý ešte stále pokračuje. Dĺžka doby medzi koncom dýchania a skončením "vnútorného dychu" je vraj približne ako "dĺžka doby jedného jedla", teda asi dvadsať minút. Ale nič nie je isté a celý proces môže prebehnúť veľmi rýchlo.

### 15.7 Vnútorný rozklad

V prípade vnútorného rozkladu, pri ktorom sa rozpúšťajú hrubé aj jemné myšlienky, stavy a emócie, je možné rozlíšiť štyri čoraz jemnohmotnejšie úrovne vedomia.

Proces smrti tu zrkadlí obrátene proces počatia. Keď sa spojí spermia a vajíčko rodičov, je dovnútra vtiahnuté naše vedomie, hnané svojou karmou. V priebehu vývoja zárodka spočíva v čakre na temeni hlavy, na vrchole ústredného kanála, podstata nášho otca, nukleus, ktorý je popisovaný ako "biely a požehnaný". Podstata matky, nukleus, ktorý je "červený a horúci", spočíva v čakre, ktorá je vraj umiestená štyri prsty pod pupkom. A práve z týchto dvoch podstát sa vyvíjajú ďalšie fázy rozpúšťania.

So zmiznutím vetra, ktorý ju tam udržiaval, zostupuje biela podstata, zdedená po otcovi, ústredným kanálom smerom k srdcu. Vonkajším príznakom je zážitok "bdelosti", ako "čistá obloha zaliata mesačným svetlom". Vnútorným príznakom je, že naše vedomie sa ohromne rozjasní a všetky myšlienkové pochody pochádzajúce z hnevu - je ich celkom tridsaťtri - z neho miznú. Táto fáza je známa ako "Objavenie sa".

Potom začne stúpať materská podstata centrálnym kanálom, lebo zmizol vietor, ktorý ju držal na mieste. Vonkajším znakom je "červenosť", ako slnko žiariace na čistej oblohe. Vnútorne prežívame veľké šťastie, pretože prestáva fungovať všetkých štyridsať myšlienkových stavov pochádzajúcich z túžby. Toto štádium je

známe ako "Vzostup" {3}.

Keď sa stretnú v srdci červená a biela podstata, uzavrujú vedomie medzi sebou. Tulku Urgjān rinpoče, vynikajúci majster žijúci v Nepále hovorí: "Je to zážitok, ako keď sa zem stretáva s nebom." Ako vnútorné znamenie prežívame "čerň" prázdnej oblohy zahalenej úplnou temnotou. Vnútorným príznakom je zážitok stavu mysle bez myšlienok. Končí tu sedem myšlienkových stavov vznikajúcich z nevedomosti a klamu. Tomu sa hovorí "Úplné dosiahnutie" {4}.

Keď potom nadobudneme opäť vedomie, objaví sa Jasné Svetlo ako nepoškvrnená obloha bez mrakov, hmly alebo oparu. Niekedy sa tomu hovorí "myseľ Jasného Svetla smrti". Dalajláma hovorí: "Toto vedomie je najvnútornejšou jemnohmotnou myšliou. Voláme ho buddhovskou prirodzenosťou, skutočným zdrojom všetkého vedomia. Kontinuum tejto mysle trvá dokonca aj v stave buddhovstva."

### 15.8 Smrť "jedov"

Čo sa teda deje, keď umierame? Je to, akoby sme sa vracali do svojho pôvodného stavu. Ako sú telo a myseľ rozpájané, všetko sa rozplýva. Všetky tri "jedy" - hnev, túžba a nevedomosť odumierajú, čo znamená, že všetky negatívne emócie, skutočný koreň sansáry, vlastne prestávajú a objavuje sa "medzera".

Kam nás tento proces vedie? K základu prirodzenosti mysle, k jej čistote a prirodzenej prostote. Teraz je odstránené všetko čo ju halilo a je odkrytá naša pravá prirodzenosť.

Ako som vysvetlil v kapitole o privedení mysle domov, môže k podobnému odhaleniu dôjsť keď meditujeme a máme zážitok šťastia, jasnosti a neprítomnosti myšlienok, čo zasa naznačuje, že túžba, hnev a nevedomosť odumierajú - stávame sa čoraz čistejšími. Niektorí majstri vysvetľujú, že pre adeptov dzogčhenu sú fázy zjavenia, vzostupu a dosiahnutia znameniami postupného prejavovania sa rigpy. Ako všetko čo zatemňovalo prirodzenosť mysle umiera, začína sa pomaly objavovať a narastať jasnosť rigpy. Celý proces sa stáva vývojom stavu Svetla, spätým s naším rozoznávaním jasnosti rigpy.

V tantrickom existuje odlišný prístup k praktikám v priebehu procesu rozpúšťania. V jogínskom cvičení s kanálmi, vetrami a podstatami sa tantrik pripravuje už v živote na proces umierania tým, že napodobuje zmeny vedomia v procese rozpúšťania, čo vrcholí zážitkom "Jasného Svetla". Praktizujúci sa tiež snažia zachovať si povedomie týchto zmien keď upadá do spánku, lebo je dôležité si pamätať, že tento sled stále viac sa prehĺbujúcich stavov vedomia neprebíha len keď umierame. Dochádza k nemu - obyčajne nepozorovane - aj keď zaspávame alebo

kedykoľvek postupujeme od hrubšej úrovne vedomia k jemnejšej. Niektorí majstri dokonca preukázali, že k nemu dochádza aj v psychickom procese všedného bdelého stavu.

Detailný popis procesu rozpúšťania vám možno pripadá komplikovaný, ale ak sa s ním dobre zoznámite, môže vám to byť veľmi prospešné. Pre adepta existuje celá škála zvláštnych praxí pre každé štádium rozpúšťania. Napríklad môžete zmeniť proces umierania na gurujogu. S každou etapou vonkajšieho rozpúšťania v sebe vytvoríte oddanosť, modlíte sa k majstrovi a sprítomníte si ho viditeľne v rôznych energetických centrách. Keď sa rozplynie živel zeme a objaví sa príznak fatamorgány, predstavíte si majstra vo svojom srdcovom centre. Keď sa rozpustí živel vody a objaví sa ako znamenie dym, predstavíte si majstra vo svojom pupočnom centre. Keď sa rozplynie ohňový živel a zjavia sa "svätojánske mušky", zviditeľníte si majstra v centre vo svojom čele. A keď sa rozpustí vzdušný živel a ako príznak sa zjaví fakľa, celkom sa sústredíte na prenos vedomia do múdreho vedomia majstra.

Je mnoho popisov štádií umierania, ktoré sa líšia v drobných detailoch a poradí. Čo som vysvetlil, je všeobecný popis, no môže sa rozvíjať podľa toho, aký je jedinec. Spomínam si, že keď zomieral pomocník môjho majstra Samtän, bolo poradie veľmi výrazné. Ale vďaka účinkom niektorých chorôb a stavu kanálov, vetrov a podstát umierajúceho, môže dochádzať k odchýlkam. Majstri hovoria, že týmto procesom prechádzajú všetky živé tvory - aj najdrobnejší hmyz. Dochádza k nemu aj v prípade náhlej smrti alebo nehody, ale veľmi rýchlo.

Zistil som, že najľahšie pre pochopenie toho, čo sa deje pri procese umierania s jeho vonkajším a vnútorným rozplývaním, je postupne v sebe rozvíjať a nechávať v sebe vznikať stále jemnejšie úrovne vedomia. Každá z nich sa vynorí po rozpustení základných zložiek tela a mysle a proces postupuje k odhaleniu toho najjemnejšieho vedomia zo všetkých - Jasného Svetla.

-----  
{1} Sú to metódy pozorovania vlastného tieňa na oblohe v určitých hodinách a určitých dňoch mesiaca.

{2} Dilgo Khjence rinpoče vysvetľuje, že čisté vetry múdrosti sú prítomné spoločne s nečistými karmickými vetrami, ale kým karmické vetry prevládajú, sú vetry múdrosti zahradené. Keď sa jogínskym cvičením privedú karmické vetry do ústredného kanála, zmiznú a kanálmi potom prúdia len vetry múdrosti.

{3} Poradie, v ktorom sa objavujú Vzrast a Zjav sa rôznia. Ako hovorí Dilgo Khjence rinpoče, závisí to na tom, ktorá emócia je v jedincovi silnejšia - či

túžba alebo hnev.

{4} Existujú rôzne popisy procesu vnútorného rozplývania. Vybral som tu jeden z najjednoduchších, o ktorom píše Patulrinpoche. Čiernemu zážitku sa často hovorí "Dosiachnutie" a vzniku Jasného Svetla, ktoré rozoznávajú skúsení praktizujúci, "Plné dosiahnutie".

## ČASŤ TRETIA: SMRŤ A ZNOVUZRODENIE

### 16. Základ

Často počúvame konštatovania ako: "smrť je okamih pravdy" alebo "smrť je bod, kedy konečne stojíme tvárou v tvár sami sebe". A videli sme, ako tí, ktorí prešli skúsenosťou zdanlivej smrti, niekedy podávajú správu, že keď boli svedkami toho, ako pred nimi znova prebieha "prehrávanie" ich života, dostávali otázky typu: "Čo si urobil so svojím životom? Čo si urobil pre druhých?" To všetko ukazuje na jedno - že v smrti nemôžeme uniknúť tomu, kým alebo čím skutočne sme. Či sa nám to páči alebo nie, je odhalená naša pravá povaha. Ale je dôležité vedieť, že v okamihu smrti sú odhalené dva aspekty našej bytosti: naša absolútna prirodzenosť a naša relatívna povaha - akí sme a akí sme boli v tomto živote.

Ako som už vysvetlil, v smrti sú všetky zložky nášho tela a mysle odlúpnuté a rozpadajú sa. Ako umiera telo, rozplývajú sa zmysly a jemnohmotné elementy a potom nasleduje smrť obyčajného aspektu našej mysle so všetkými negatívnymi emóciami hnevu, túžby a nevedomosti. Nakoniec nezostáva nič, čo by zatemňovalo našu pravú prirodzenosť, pretože odpadlo všetko, čo v živote halilo osvietenu myseľ.

To čo sa odhalí, je prvotný základ našej absolútnej prirodzenosti, ktorý je ako čistá, bezoblačná obloha. Hovorí sa tomu úsvit "Jasného Svetla", kedy sa vedomie samo rozplýva vo všeobšiahlom priestore pravdy. Tibetská kniha mŕtvych hovorí o tomto okamihu:

... objaví sa ti prázdna a ako nebesá holá prapodstata (bytia) ako nepoškvrnený a číry intelekt, svetlý, prázdny, bez ohraničenia a stredu.

Padmasambhava popisuje Svetlo:

Zo seba zrodené Jasné Svetlo, ktoré sa od samého počiatku nikdy nezrodilo, je dieťa rigpy, ktorá sama je bez rodičov - aké úžasné!

Táto samozrozená múdrosť nebola nikdy nikým stvorená - aké úžasné!

Nikdy nezažila zrodenie a nemá v sebe nič, čo by mohlo spôsobiť jej smrť - aké úžasné!

Aj keď je zjavná, nikto ju nevidí - aké úžasné!

Aj keď blúdila sansárou, neublížilo jej to - aké úžasné!

Aj keď uvidela samotné buddhovstvo, vôbec jej to neprospele - aké úžasné!

Aj keď existuje všade, vo všetkých, zostáva nepoznaná - aké úžasné!

A predsa dúfate ďalej, že inde získate nejaké iné ovocie než toto - aké úžasné!

Aj keď je niečím, čo je najpodstatnejšie vaše, hľadáte to inde - aké úžasné!

Prečo sa tento stav volá "Jasné Svetlo"? Majstri to vysvetľujú rôzne. Niektorí hovoria, že to vyjadruje žiarivú jasnosť prirodzenosti mysle, jej úplné zbavenie sa temnoty a zatemnenia: "Je bez temnoty nevedomosti a obdarená schopnosťou poznávať." Iný majster popisuje Jasné Svetlo ako "stav minimálneho rozptýlenia", pretože boli rozpustené všetky živly, zmysly a zmyslové objekty. Dôležité je nezamieňať ju za fyzické svetlo, ktoré poznáme, ani za zážitky svetla, ktoré sa zjavia v budúcom barde. Jasné Svetlo, ktoré vzniká pri smrti, je prirodzené vyžarovanie múdrosti našej vlastnej rigpy, "nezloženej prirodzenosti, prítomnej po celú sansáru aj nirvánu".

Úsvit Jasného Svetla v okamihu smrti je veľkou príležitosťou na oslobodenie. Je však podstatné si uvedomiť, za akých podmienok túto príležitosť dostaneme. Niektorí moderní autori a vedci zaoberajúci sa smrťou, podcenili hĺbku tohto okamihu, pretože čítali a vykladali Tibetskú knihu mŕtvych bez dobrodenia ústnych rád a výcviku, ktoré úplne vysvetľujú jej posvätný zmysel. Príliš vec zjednodušili a dospeli k unáhleným záverom. Jedným z ich vývodov potom je, že úsvit Jasného Svetla je osvietenie. Všetci by sme asi radi stotožnili smrť s nebom alebo osvietením, ale dôležitejšie než všetky želania je vedieť, že len keď sme boli uvedení do prirodzenosti našej mysle, našej rigpy a len keď sme ju stabilizovali meditáciou a integrovali do svojho života, ponúka nám okamih smrti skutočnú príležitosť na oslobodenie.

Aj keď sa nám všetkým Jasné Svetlo predstavuje prirodzene, väčšina z nás je celkom nepripravená na jeho číru nesmiernosť, na obrovskú i jemnú hĺbku jeho nahej prostoty. Väčšina z nás jednoducho nemá možnosť ho spoznať, lebo sme sa zaživa neoboznámili so spôsobmi, ako ho poznávať. Dochádza potom k tomu, že máme sklon inštinktívne reagovať všetkými svojimi minulými strachmi, návykmi a podmienením, všetkými starými reflexami. Aj keď záporné emócie zomreli, aby sa mohlo objaviť Svetlo, zvyky z čias života dosiaľ zostávajú skryté v pozadí našej obyčajnej mysle. Aj keď v smrti odumiera všetok náš nepokoj, namiesto toho, aby sme sa poddali a otvorili Svetlu, sťahujeme sa vo svojom strachu a nevedomosti do seba a inštinktívne sa pridriavame svojho lipnutia.



Ale práve to nám bráni naozaj využiť tento mocný okamih ako príležitosť na oslobodenie. Padmasambhava povedal: "Všetky bytosti už nespočetnekrát žili, zomreli a znova sa zrodili. Znova a znova prežívali nepopísateľné Jasné Svetlo. Ale pretože sú zahalené temnotou nevedomosti, bez konca blúdia sansárou bez hraníc.

## 16.1 Základ obyčajnej mysle

Všetky tieto navyknuté tendencie, výsledky našej zápornej karmy, ktoré vznikli z temnoty nevedomosti, sú uskladnené na dne našej obyčajnej mysle. Často som uvažoval, ktorý dobrý príklad by mohol pomôcť popísať základ obyčajnej mysle. Môžete ho prirovnať k priesvitnej sklenenej bubline, k veľmi tenkej elastickej blane, skoro neviditeľnej bariére alebo k závoju, ktorý halí celú našu myseľ, ale možno najnázornejšia predstava, ktorá ma napadla, sú sklenené dvere.

Predstavte si, že sedíte pred sklenenými dverami, ktoré vedú do záhrady, dívate sa cez ne a pozeráte do priestoru. Zdá sa vám, že medzi vami a oblohou nie je nič, pretože povrch skla nemôžete vidieť. Dokonca by ste si mohli rozbiť nos, keby ste vstali a pokúsili sa prejsť v domnienke, že tam žiadne dvere nie sú. Ale keď sa ich dotknete, hneď vidíte, že je čosi medzi vami a priestorom vonku.

Rovnakým spôsobom nám základ obyčajnej mysle bráni preraziť k prirodzenosti našej mysle, jasnej ako obloha, hoci sme schopní ju zazrieť. Ako som už povedal, majstri upozorňujú na nebezpečenstvo, že si meditujúci môžu pomýliť zážitok základu obyčajnej mysle so samotnou skutočnou prirodzenosťou mysle. Keď spočinú v stave veľkého klúdu a nehybnosti, môže sa stať, že spočívajú len v základe obyčajnej mysle. Je to rovnaký rozdiel, ako sa dívať nahor cez sklenenú kopulu alebo stáť vonku pod šírým nebom. Aby sme odhalili čerstvý vzduch rigpy a vpustili ho dovnútra, musíme sa celkom odtrhnúť od základu obyčajnej mysle.

Preto je základom všetkých našich duchovných cvičení a skutočnej prípravy na okamih smrti očistiť túto jemnú prekážku, postupne ju oslabiť a zboriť. Keď ste ju celkom strhli, nie je už medzi vami a stavom vševedomia vôbec nič.

Majstrove uvedenie do prirodzenosti mysle celkom rozbíja základ obyčajnej mysle, lebo týmto rozpúšťaním pojmovej mysle je výslovne odhalená osvietená myseľ. Vždy keď potom spočinieme v prirodzenosti mysle, je tým základ obyčajnej mysle oslabený. Ale povšimnime si, že to, ako dlho môžeme zostať v stave prirodzenosti mysle, závisí celkom na stálosti našej praxe. Nanešťastie "staré zvyky umierajú ťažko" a základ obyčajnej mysle sa vracia. Naša myseľ je ako alkoholik, ktorý sa na chvíľu dokáže vzdať svojho zvyku, ale pri každom pokušení

alebo depresii sa k nemu znova uchýli.

Rovnako ako sklenené dvere zachytia všetky stopy špiny z našich rúk, zachytáva a uskladňuje základ obyčajnej mysle všetku našu karmu a návyky. Rovnako ako musíme sklo stále utierať, musíme stále očisťovať základ obyčajnej mysle. Je to potom, akoby sa sklo pomaly opotrebovávalo, bolo stále tenšie, objavovali sa v ňom drobné dierky a začínalo sa rozpúšťať.

Svojím cvičením postupne stabilizujeme prirodzenosť mysle stále viac, takže nezostane len našou absolútnou prirodzenosťou, ale stane sa našou každodennou realitou. Pritom sa stále viac rozplývajú naše zvyky a rozdiel medzi meditáciou a všedným životom je stále menší. Postupne budete ako človek, ktorý dokáže bez prekážky prejsť sklenenými dverami priamo do záhrady. Znakom toho, že základ obyčajnej mysle slabne je, že sme schopní spočívať v prirodzenosti mysle stále s menším úsilím.

Keď svitá Jasnú Svetlo, je kriticky dôležité, ako dôkladne sme sa naučili spočívať v prirodzenosti mysle, ako dôkladne sme si osvojili schopnosť spájať svoju absolútnu prirodzenosť so všedným životom a ako dôkladne sme dokázali očistiť svoje normálne podmienky a priblížiť sa stavu prvotnej čistoty.

## 16.2 Stretnutie matky s dieťaťom

Existuje spôsob, ako sa celkom pripraviť na rozoznanie úsvitu Jasného Svetla v okamihu smrti. Je to najvyšší stupeň meditácie (ako som vysvetlil v kapitole o najvnútornejšej podstate), konečný plod dzogčhenových cvičení. Volá sa "spojenie dvoch Svetiel" a je známy aj ako "splynutie Svetla matky a dieťaťa".

Materské Svetlo je názov, ktorý dávame Jasnému Svetlu. Je to základná, vnútorná prirodzenosť všetkého, ktorá je podkladom všetkej našej skúsenosti a prejavuje sa v celej svojej sláve v okamihu smrti.

Svetlo dieťaťa, nazývané tiež Svetlo cesty, je prirodzenosť našej mysle, ktorú môžeme, ak sme do nej uvedení majstrom a rozoznávame ju, postupne stabilizovať meditáciou a stále úplnejšie integrovať do svojho konania v živote. Keď je splynutie úplné, je úplné aj rozoznávanie a dochádza k realizácii.

Aj keď je Jasnú Svetlo našou vnútornou prirodzenosťou a prirodzenosťou všetkého, nespoznávame ho a zostáva akoby skryté. Rád myslím na Detskú Svetlo ako na kľúč, ktorý nám dáva majster, aby nám pomohol otvoriť dvere k rozoznaniu Jasného Svetla, kedykoľvek k tomu vznikne príležitosť.

Predstavte si, že sa máte stretnúť so ženou, ktorá priletí lietadlom. Ak

nemáte predstavu ako vyzerá, môžete byť na letisku a aj keď ona prejde okolo vás, vy ju nespoznáte. Ak však máte jej vernú fotografiu a jej jasný obraz v pamäti, spoznáte ju hneď ako sa k vám priblíži.

Keď ste boli uvedení do prirodzenosti mysle a spoznali ju, máte kľúč k tomu, aby ste ju spoznali opäť. Ale práve tak, ako musíte mať so sebou fotografiu a znova a znova sa na ňu dívať, aby ste si boli istí, že osobu, s ktorou sa máte stretnúť, spoznáte, musíte aj svoje poznanie prirodzenosti mysle stále pravidelným cvičením prehľbovať a stabilizovať. Potom sa poznanie vo vás tak zakorení a stane sa súčasťou vás samých, že už žiadnu fotografiu potrebovať nebudete. Keď sa s osobou stretnete, bude spoznanie spontánne a okamžité. Preto, až po vytrvalom cvičení v poznávaní prirodzenosti mysle, svitne v okamihu smrti Jasné Svetlo, budete schopní ho rozoznať a splynúť s ním - ako hovoria majstri - rovnako inštinktívne, ako malé dieťa, ktoré sa dychtivo rozbehne do náručia matky, ako keď sa stretnú starí priatelia, alebo ako keď rieka vplynie do mora.

Ale je to veľmi ťažké. Jediný spôsob, ako si toto poznanie zaistiť, je stabilizovať a zdokonaľiť prax splyvania oboch Svetiel už teraz, kým sme ešte nažive. To je možné dosiahnuť len celoživotným cvičením a úsilím. Ako hovorieval môj majster Dūdžom rinpoče, ak sa necvičíme v splyvaní oboch svetiel už teraz, a odteraz už stále, nemôžeme očakávať, že pri smrti dôjde prirodzene k rozoznaniu.

Ako presne nechávame obe Svetlá splynúť? Je to veľmi hlboká a pokročilá prax a nemožno ju tu rozvádzať. Môžeme však povedať toto: Keď nás majster uvedie do prirodzenosti mysle, je to, akoby nám vrátil zrak, pretože sme boli slepí voči Jasnému Svetlu, ktoré je vo všetkom. Majstrove uvedenie v nás otvára oko múdrosti, ktorým jasne vidíme pravú povahu všetkého čo vzniká, žiarivú prirodzenosť - Jasné Svetlo - všetkých svojich myšlienok a emócií. Predstavte si, že naše poznanie prirodzenosti mysle sa po zdokonalení cvičením stane čímisi podobným trvalo žiariacemu slnku. Myšlienky a emócie vznikajú ďalej - ako vlny tmy. Ale vždy, keď sa vlny rozvinú a stretnú so svetlom, okamžite sa rozplynú.

Ako postupne rozvíjame svoju schopnosť poznávania, stáva sa súčasťou nášho všedného videnia. Keď dokážeme vnieť uvedomenie si svojej absolútnej prirodzenosti do svojich každodenných zážitkov, máme väčšiu šancu, že skutočne rozoznáme Jasné Svetlo v okamihu smrti.

Merítkom, či tento kľúč naozaj máme je, ako pozeráme na svoje vznikajúce myšlienky a emócie, či sme schopní ich preniknúť priamo náhľadom a rozoznať ich vnútornú prirodzenosť Svetla, alebo či ich zatemňujeme svojimi inštinktívnymi navyknutými reakciami.

Ak je základ našej obvyčajnej mysle celkom očistený, je to, akoby sme rozbili sklad svojej karmy, a tak vyprázdnil karmické zásoby pre budúce znovuzrodenie. Ak však celkom nedokážeme očistiť svoju myseľ, zostanú v tomto sklade karmy aj naďalej zvyšky minulých zvykov a karmické sklony. Prejavia sa, len čo na to nastanú priaznivé podmienky a uvrhnú nás do nových znovuzrodení.

### 16.3 Trvanie Jasného Svetla

Jasné Svetlo, keď sa objaví, trvá pre duchovne praktikujúceho tak dlho, ako dlho dokáže bez vyrušenia spočívať v prirodzenosti mysle. Pre väčšinu ľudí však netrvá dlhšie než lusknutie prstami a pre niektorých zas, ako hovoria majstri, "tak dlho, ako dlho trvá jedlo". Prevažná väčšina ľudí Jasné Svetlo vôbec nespozná a namiesto toho je uvrhnutá do stavu bezvedomia, ktoré môže trvať až tri a pol dňa. Až potom vedomie definitívne opustí telo.

V Tibete to viedlo k zvyku, že sa tela tri dni po smrti nikto nedotýka a neruší ho. Zvlášť dôležité je to v prípade duchovne praktizujúceho, ktorý mohol splynúť s Jasným Svetlom a spočíva v stave prirodzenosti mysle. Spomínam si, ako v Tibete dával každý pozor, aby okolo tela udržiaval tichú a pokojnú atmosféru, hlavne ak išlo o veľkého majstra alebo jogína, aby nedošlo ani k najmenšiemu vyrušeniu.

Ale ani s telom obvyčajného človeka sa často nehýbe kým neuplynú tri dni, pretože nikdy neviete, či dotyčný nedosiahol poznanie a je neisté, kedy jeho vedomie opustí telo. Verí sa, že keď sa tela v určitom mieste niekto dotkne, keď mu je napríklad pichnutá injekcia, môže to na toto miesto pritiahnúť vedomie.

Potom môže vedomie mŕtveho opustiť telo najbližším otvorom namiesto toho, aby vyšlo temenom hlavy, a môže dôjsť k nešťastnému znovuzrodeniu.

Niektorí majstri, viac ako iní, trvajú na tom, aby sa telo nechalo na pokoji po tri dni. Čhadal rinpoče, tibetský majster blízky zenu, žijúci v Indii a Nepále, hovorieval ľuďom, ktorí si sťažovali, že v horúcom počasí môže mŕtvola páchnuť: "Veď ju predsa nebudete jesť, ani sa pokúšať ju predať!"

Prísne vzaté, je teda najlepšie vykonať pitvu alebo kremáciu až po uplynutí troch dní. Pretože však dnes nemusí byť prakticky ani možné udržať tak dlho telo bez pohnutia, mala by sa predtým, než sa s ním pohne, vykonať za zomrelého aspoň phowa.

### 16.4 Smrť majstra

Praktizujúci, ktorý dosiahol realizáciu, uchováva si aj v okamihu smrti

schopnosť rozoznať prirodzenosť mysle, a keď sa toto Jasné Svetlo prejaví, prebúdzajú sa do neho. Môže dokonca zotrvať v tomto stave aj niekoľko dní.

Niektorí praktikujúci a majstri zomierajú v meditačnej polohe vo vzpriamenom sede, iní zasa v "pozícii spiaceho leva". Vedľa dokonalého držania tela prezrádzajú aj iné znaky, že spočívajú v stave Jasného Svetla. V ich tvári je stále určitá farba alebo lesk, nos nezapadá dovnútra, koža zostáva mäkká a ohybná, telo netuhne a oči si držia mäkký a súcitný lesk a okolo srdca je telo stále teplé. Veľká starostlivosť sa venuje tomu, aby sa s majstrovým telom nehýbalo a zachováva sa mlčanie, kým z tohto meditačného stavu nevyjde.

Gjalwang karmapa, veľký majster a hlava jednej zo štyroch hlavných škôl tibetského buddhizmu, zomrel v nemocnici v Spojených štátoch v roku 1981. Pre všetkých okolo bol vďaka svojej neustálej veselosti a súcitu mimoriadnou inšpiráciou. Hlavný chirurg Dr. Ranulfo Sanchez rozpráva:

Osobne som cítil, že to nie je len taký obyčajný človek. Keď sa na vás pozrel, skúmal vaše vnútro, akoby bol schopný do vás vidieť. Zaujal ma spôsob, akým na mňa hľadel, akoby chápal čo sa deje. Mal vplyv na každého v nemocnici, kto s ním prišiel do styku. Veľakrát, keď už sme mali pocit, že už je blízko smrti, sa na nás usmial a povedal nám, že sa mýlime, a potom sa jeho stav zlepšil ... Nikdy nebral žiadne lieky proti bolestiam. My lekári, ktorí sme ho ošetrovali, sme si uvedomovali, že musí veľmi trpieť a pýtali sme sa ho: "Máte dnes veľké bolesti?"

Odpovedal: "Nemám." Ku koncu sme vedeli, že cíti našu úzkosť a stala sa z toho pravidelná hra - my sme sa ho pýtali či nemá bolesti a on so svojím láskavým úsmevom odpovedal, že nemá. ... Všetky jeho životné príznaky boli veľmi slabé.

Dal som mu injekciu, aby mohol komunikovať až do poslednej minúty. Opustil som na pár minút miestnosť, aby som si mohol pohovoriť s tulkami, ktorých uistil, že ešte nemá v úmysle v ten deň zomrieť. Keď som sa opäť o pár minút vrátil, sedel vzpriamene, oči mal široko otvorené a povedal jasne: "Helou, ako sa máte?"

Všetky jeho životné príznaky sa vrátili a o pol hodiny už sedel na lôžku, rozprával a smial sa. Lekársky to bolo niečo neslýchané. Sestry boli biele ako stena. Jedna z nich si vyhrnula rukáv, aby mi ukázala, ako jej z toho na ruke naskočila husia koža.

Ošetrovateľský personál si všimol, že karmapove telo neprechádza bežným pochodom procesu rigor mortis a rozkladu, ale že sa zdá byť úplne rovnaké, ako keď zomrel. Po chvíli si uvedomili, že oblasť okolo jeho srdca je stále teplá.

Dr. Sanchez hovorí:

Priviedli ma do miestnosti asi tridsaťšesť hodín po jeho smrti. Siahol som na oblasť nad jeho srdcom a bola teplejšia než okolné oblasti. Je to niečo, pre čo neexistuje lekárske vysvetlenie.

Niektorí majstri zomierajú posediačky, v meditácii, bez opory tela. Kalu rinpoče zomrel v roku 1989 vo svojom kláštore v Himalájach v prítomnosti mnohých majstrov, lekára a ošetrovateľky. Jeho najbližší žiak napísal:

Rinpoče sa pokúšal sám posadiť, ale robilo mu to ťažkosti. Láma Gjacchän mal pocit, že snáď už nadišiel čas a že keby nesedel, mohlo by to vytvárať prekážky, a tak podoprel rinpočemu chrbát, aby sa posadil. Rinpoče ku mne natiahol ruku a ja som mu tiež pomohol. Rinpoče chcel sedieť celkom vzpriamene a povedal to, aj naznačil gestom ruky. Lekár a sestra tým boli znepokojení, a tak rinpoče svoju pozíciu trochu uvoľnil. Aj tak však zaujal meditačnú polohu ... Rinpoče zložil ruky v meditačnej pozícii, jeho oči hľadeli meditačným spôsobom a jeho pery sa jemne pohybovali. Na nás všetkých padol pocit mieru a šťastia a rozprestrel sa v mysli každého z nás. Všetci sme cítili, že nás napíňa nepopísateľné šťastie, ktoré je len slabým odleskom toho, čo napíňa rinpočeho myseľ ... Pomaly sa jeho pohľad a viečka sklopili a dych ustal.

Vždy si budem pamätať smrť môjho milovaného majstra Džamjang Khjence Čhökji Lodö v lete 1959. V poslednom úseku svojho života sa snažil opúšťať svoj kláštor čo najmenej. Schádzali sa k nemu pre poučenie majstri všetkých tradícií a o rady ho prosili udržiavateľa všetkých línií, pretože bol zdrojom ich odovzdávania. Kláštor Dzongsar, kde býval, sa stal jedným z najživších centier duchovného života v Tibete, ako sem prichádzali a odchádzali všetci veľkí lámovia. Jeho slovo bolo v oblasti zákonom. Bol to taký veľký majster, že skoro každý bol jeho žiakom, a to do takej miery, že bol schopný zabrániť občianskej vojne hrozbou, že bojujúcim na oboch stranách odníme svoju duchovnú ochranu.

Nanešťastie sa s upevňovaním panstva čínskych votrelcov pomery v Khame rýchlo zhoršovali a ja som aj ako malý chlapec mohol cítiť hrozbu toho, čo prichádza. V roku 1955 môj majster dostal isté náznaky, že by mal opustiť Tibet. Najskôr šiel na púť na posvätné miesta v Indii a ja som išiel s ním. Všetci sme dúfali, že sa situácia na východe počas našej neprítomnosti zlepší. Ako som si uvedomil neskôr, ukázalo sa, že rozhodnutie môjho majstra odísť, bralo mnoho lámov aj prostých ľudí ako náznak, že Tibet je odsúdený na zánik, a to im umožnilo včas uniknúť.

Môj majster bol už dlho zvaný k návšteve Sikkimu, malého kráľovstva v Himalájach a jednej z Padmasambhavových posvätných krajín. Džamjang Khjence bol

inkarnáciou najväčšieho sikkimského svätca a sikkimský kráľ ho požiadal, aby tam učil a požehnal krajinu svojou prítomnosťou. Mnoho majstrov, ktorí počuli že tam je, prišlo z Tibetu, aby od neho prijali učenie a priniesli so sebou vzácne texty a spisy, ktoré by asi ináč neprežili. Džamjang Khjence bol majster majstrov a Palácový chrám kde býval, sa stal opäť veľkým duchovným strediskom. Čím viac sa pomery v Tibete horšili, tým viac lámov sa tu zhromažďovalo.

Niekedy vraj veľkí majstri, ktorí veľa učia, nežijú dlho. Je to skoro, akoby na seba priťahovali všetky prekážky, ktoré bránia duchovnému učeniu. Existovali proroctvá, že keby môj majster zanechal výuku a cestoval do odľahlých kútov krajiny ako neznámy pútnik, žil by oveľa, oveľa dlhšie. Vlastne sa o to aj pokúsil. Keď sme sa vybrali na svoju poslednú cestu z Khamu, nechal tam všetok svoj majetok a odišiel v úplnej tajnosti. Nemal v úmysle vyučovať, len cestovať po púťach. Ale len čo ľudia zistili kto je, všade ho prosili, aby im poskytol svoje učenie a zasvätenie. Jeho súcit bol taký veľký, že aj keď vedel čo riskuje, obetoval vlastný život a vyučoval ďalej.

Práve v Sikkime potom Džamjang Khjence ochorel. Presne v tom čase prišla tá hrozná správa, že Tibet definitívne padol. Všetci najstarší lámovia, hlavy rôznych línií, prichádzali jeden po druhom, aby ho navštívili, a modlitby a obrady za jeho dlhý život prebiehali vo dne v noci. Každý sa ich zúčastnil.

Všetci sme ho prosili, aby žil ďalej, lebo majster jeho veľkosti má moc rozhodnúť, kedy nadíde čas na opustenie tela. Ale on len ležal na lôžku, prijímal naše obete a smial sa a so vševediacim úsmevom hovoril: "No dobre, poviem teda, že budem žiť, len aby to bolo priaznivé znamenie."

Prvý náznak, že sa náš majster chystá zomrieť, sme dostali od Gjalwang-karmapu. Povedal karmapovi, že už dokončil dielo, ktoré mal v tomto živote vykonať a že sa rozhodol opustiť tento svet. Jeden z Khjenceho blízkych asistentov prepukol v plač, len čo mu to karmapa prezradil, a tak sme sa to dozvedeli aj my. K jeho smrti malo dôjsť tesne potom, čo sme sa dopočuli, že tri veľké tibetské kláštory, Sera, Däpung a Gandän, boli obsadené Číňanmi. Bolo to tragicky symbolické - keď sa Tibet rúcal, táto veľká bytosť, stelesnenie tibetského buddhizmu, zomierala.

Džamjang Khjence Čhökju Lodö zomrel o tretej ráno šiesty deň piateho tibetského mesiaca. Desať dní predtým, keď sme vykonávali celodenné modlenie za jeho dlhý život, sa zrazu zem otriasla veľmi silným zemetrasením. Podľa buddhistických sútier je to znamenie, ktoré ohlasuje skorý odchod osvietenej bytosti {1}.

Tri dni bola jeho smrť uchovávaná v úplnej tajnosti, nikto nesmel vedieť, že Khjence zomrel. Mne len povedali, že sa jeho zdravotný stav zhoršil, a miesto toho, aby som spal v jeho miestnosti ako obyčajne, požiadali ma, aby som si ľahol inde. Najbližší asistent môjho majstra a ceremoniár láma Čhogdän bol s mojím majstrom dlhšie než ktokoľvek iný. Bol to mlčanlivý, vážny, asketický muž s prenikavým pohľadom, prepadnutými lícami a dôstojnými a elegantnými, ale skromnými spôsobmi.

Čhogdän bol známy svojou úprimnosťou, hlbokou ľudskou slušnosťou, láskavosťou srdca a mimoriadnou pamäťou. Zdalo sa, že si pamätá každý príbeh a každé slovo, ktoré majster povedal a poznal najmenšie detaily aj tých najzložitejších obradov a ich význam. Bol aj vzorným praktizujúcim a učiteľom. Videli sme, ako láma Čhogdän naďalej nosí majstrovi do izby jedlo, ale výraz jeho tváre bol zamračený. Stále sme sa ho vypytovali, ako sa darí Khjencemu a Čhogdän odpovedal len: "Stále rovnako". Podľa niektorých tradícií je dôležité zachovať v tajnosti majstrovu smrť po dobu, po ktorú po smrti medituje. Ako som už povedal, až o tri dni neskôr bolo konečne oznámené, že zomrel.

Indická vláda poslala do Pekingu telegram. Odtiaľ išla správa do Dzongсарu, majstrovho vlastného kláštora v Tibete, kde už plakalo mnoho mníchov, pretože nejako vedeli, že zomiera. Tesne pred svojim odchodom urobil Khjence tajomné vyhlásenie, že sa ešte raz vráti. A vrátil sa. Na Nový rok, šesť mesiacov potom čo skutočne zomrel, práve keď sa predvádzal rituálny tanec, malo veľa starších mníchov videnie. Objavil sa im na oblohe, taký, aký býval. V kláštore založil môj majster vyššiu školu, ktorú preslávilo to, že z nej vyšli niektorí z najlepších učencov poslednej doby. V hlavnom chráme stála obrovská socha budúceho buddhu Maitréju. Skoro ráno, krátko po Novom roku, keď sa objavilo zjavenie na oblohe, správca chrámu otvoril dvere - a Khjence sedel buddhovi Maitréjovi na kolenách.

Môj majster zomrel v "polohe spiaceho leva". Boli tu všetky príznaky, že ešte medituje, a celé tri dni sa nikto tela ani nedotkol. Okamih, keď vyšiel zo svojej meditácie, navždy zostane v mojej pamäti. Jeho nos sa zrazu sploštil, farba zmizla z jeho tváre a hlava sa mu ľahko naklonila nabok. Až do tej chvíle si jeho telo udržiavalo istú pozíciu, silu a život.

Večer sme telo omyli, obliekli a vyniesli z jeho spálne do hlavného chrámu paláca. Boli tam zástupy ľudí, ktorí sa zhromaždili, aby mu preukázali úctu.

Potom sa stalo niečo nezvyčajné. Všade sa začalo objavovať belavé, mliečne svetlo, ktoré vyzeralo ako jemná svetelná hmla a postupne sa rozšírilo na všetky strany. Palácový chrám mal vonku štyri veľké elektické lampy. Normálne v túto večernú dobu jasne žiarili, pretože o siedmej už bola skoro tma. Teraz ich však



stlmilo toto tajomné svetlo. Ápa Pant, ktorý bol vtedy politickým úradníkom v Sikkime, bol prvý, ktorý zatelefonoval a vypytoval sa, čo sa to deje. Potom začalo prichádzať mnoho ďalších. To čudné nadpozemské svetlo videli stovky ľudí. Jeden z majstrov nám potom povedal, že vraj tantry označujú také svetelné zjavenia za znamenie, že niekto dosiahol buddhovstvo.

Pôvodne sa plánovalo, že telo Džamjang Khjenceho bude ponechané v Palácovom chráme týždeň, ale čoskoro sme začali dostávať telegramy od jeho žiakov. Bol rok 1959 a veľa z nich, vrátane Dilgo Khjence rinpočeho, práve prišlo do exilu po dlhom a nebezpečnom úteku z Tibetu. Všetci prosili, aby bolo telo ponechané tak dlho, aby ešte mali možnosť ho vidieť. Preto sme ho ponechali ďalšie dva týždne.

Každý deň vykonávali stovky mníchov štyri rôzne modlenia pod vedením lámov všetkých škôl, často za predsedníctva nositeľov duchovných línií, a ako obeť boli zapálené tisíce lúčok. Telo nepáchlo, ani sa nezačalo rozkladať, preto sme ho ponechali ďalší týždeň. V Indii je v lete strašná horúčava, ale ani keď plynul týždeň za týždňom, nevykazovalo telo žiadne známky rozkladu. Nakoniec sme opatrovali telo Džamjang Khjenceho celých šesť mesiacov. V jeho prítomnosti sa rozvíjalo prostredie naplnené učením a praktizovaním. Učenie, ktoré Džamjang Khjence odovzdával, a ktoré po jeho smrti zostalo neúplné, dokončovali jeho najstarší žiaci a bolo vysvätených mnoho mníchov.

Nakoniec sme odniesli telo na miesto, ktoré si vybral na kremáciu. Tašiding je jedno z najposvätejších miest v Sikkime a nachádza sa na vrchole kopca. Odobrali sme sa tam so všetkými žiakmi a sami sme postavili stúpu pre jeho ostatky, aj keď v Indii vykonávali obyčajne všetku hrubú fyzickú prácu najatí robotníci. Všetci, mladí aj starí, od takého veľkého majstra ako Dilgo Khjence rinpoče, až po najprostejšieho človeka, vynášali na kopec kamene a holými rukami stavali pomník. Bolo to najvýrečnejšie svedectvo oddanosti, ktorú vzbudzoval.

Žiadne slová nedokážu nikdy vyjadriť stratu, ktorou bola smrť Džamjang Khjenceho. Tým, že sme opustili Tibet, stratili sme ja i moja rodina všetku pôdu a majetok, ale bol som ešte príliš mladý, aby som si k nim vytvoril nejaký vzťah. Ale strata Džamjang Khjenceho bola stratou takou nesmiernou, že ešte dnes pre ňu trúchlim, aj keď už uplynulo toľko rokov. Celé svoje detstvo som prežil na výslní jeho prítomnosti. Spával som na malom lôžku pri nohách jeho posteľe a mnoho rokov som sa prebúdzal pri šepote jeho ranných modlitieb a zvukov klapotu jeho mály, buddhistického ruženca. Jeho slová, jeho učenie, pokojná žiara jeho zjavu, jeho úsmev - to všetko sú pre mňa nezabudnuteľné spomienky.

Je inšpiráciou môjho života, a kedykoľvek som v tiesni alebo keď učím, vždy si

privolávam jeho a Padmasambhavovu prítomnosť. Jeho smrť bola nenahraditeľnou stratou pre Tibet. Myslieval som si o ňom to isté, čo o Dilgo Khjence rinpočhem - že keby bol buddhizmus zničený a zostal len on, bol by buddhizmus stále živý, lebo on bol úplným stelesnením všetkého, čo buddhizmus znamená. S odchodom Džamjang Khjenceho odišla celá epocha a niekedy sa zdá, že aj celý jeden rozmer duchovnej sily a poznania.

Zomrel, keď mal len šesťdesiatšesť rokov a často si hovorím, ako by sa asi líšila celá budúcnosť tibetského buddhizmu, keby Džamjang Khjence žil a inšpiroval jeho vzostup v exile a na Západe, s tou autoritou a neobmedzenou úctou ku všetkým tradíciám a líniam, ktoré ho urobili v Tibete takým milovaným.



Pretože bol majstrom majstrov a pretože nositelia všetkých líní všetkých tradícií od neho dostávali zasvätenie a učenie, a preto ho ctíli ako svojho základného učiteľa, bol schopný ich prirodzene zjednocovať v duchu oddanej harmónie a spolupráce.

A predsa, veľký majster nikdy nezomiera. Džamjang Khjence je tu, inšpiruje ma, zatiaľ čo toto píšem. Je silou skrývajúcou sa za touto knihou a za všetkým čo učím, je podstatou a základom ducha stojaceho za všetkým čo robím. To on mi stále dáva vnútorné pokyny. Jeho požehnanie a z neho plynúca dôvera boli vždy so mnou a viedli ma všetkými ťažkosťami spojenými so snahou reprezentovať podľa svojich najlepších schopností tradíciu, ktorej bol takým úžasným predstaviteľom.

Jeho ušľachtilá tvár je teraz živšia než ktorákoľvek tvár živých ľudí a v jeho očiach vidím stále to svetlo nadzmyslovej múdrosti a súcitu, ktoré nedokáže zhasiť žiadna sila na nebi, ani na tomto svete. Kiež ste ho vy všetci, ktorí čítate túto knihu, aspoň trochu poznali takého, akého som ho poznal ja, kiež ste všetci inšpirovaní, ako ja, odovzdanosťou jeho života a nádherou jeho umierania, kiež by ste si z neho vzali príklad úplnej oddanosti blahu všetkých mysliacich bytostí, odvahy a múdrosti, ktoré budete k práci pre pravdu v tejto dobe

potrebovať!

-----  
{1} Sútry sú písma, ktoré sú pôvodným Buddhovým učením, často vo forme rozhovoru Buddhu so žiakmi na určitú tému.

## 17. Vnútorne Svetlo

Keď vo chvíľach smrti svitne Jasné Svetlo, skúsený praktizujúci si zachová plné vedomie a splynie s ním. Tým dosiahne oslobodenie. Ak však Jasné Svetlo nedokážeme rozoznať, stretneme sa s ďalším bardom, žiarivým bardom dharmaty.

Učenie o barde dharmaty je veľmi špeciálnou inštrukciou a patrí k dzogčenovej praxi. Učenie dzogčenu ho chová ako poklad vo svojom srdci už stáročia. Spočiatku som sa trochu zdráhal publikovať toto najposvätnejšie učenie pre verejnosť, a keby tu nebol žiadny precedens, asi by som to neurobil.

Ale už vyšla Tibetská kniha mŕtvych a rad ďalších kníh, ktoré sa zaoberajú bardom dharmaty, a ktoré viedli k niektorým naivným záverom. Cítim, že je nanajvýš dôležité a aktuálne dať čitateľom k dispozícii priame objasnenie tohto barda a zasadiť ho do správnych súvislostí. Chcel by som zdôrazniť, že sa nebudem púšťať do detailov pokiaľ ide o pokročilé praxe. Podľa môjho názoru, žiadnu z nich nie je možné vykonávať účinne bez vedenia a rád kvalifikovaného majstra a bez predpokladu, že spojenie s týmto majstrom je uchovávané v úplnej čistote.

Zozbieral som názory z mnohých rôznych prameňov, aby som túto kapitolu, ktorú pokladám v tejto knihe za jednu z najdôležitejších, napísal s maximálnou jasnosťou. Dúfam, že aspoň niektorým z vás pomôže nadviazať spojenie s týmto neobyčajným učením a bude vás inšpirovať k tomu, aby ste ho študovali ďalej a sami začali cvičiť.

### 17.1 Štyri fázy dharmaty

Sanskrtské slovo "dharmata", v tibetčine "čhöñi" znamená prirodzenosť všetkého, podstatu vecí, aké sú. Dharmata je holá, nepodmienená pravda, prirodzenosť skutočnosti alebo pravá povaha javovej existencie. To, o čom tu hovoríme, je pre pochopenie prirodzenosti mysle a povahy všetkého úplne zásadné.

Ukončenie procesu rozplývania a úsvit Jasného Svetla otvorili celkom nový rozmer, ktorý sa teraz začína rozvíjať. Zistil som, že jedným z užitočných pripodobnení, ako to objasniť, je prirovnať to ku spôsobu, akým prechádza noc v

deň. Konečnou fázou procesu rozplývania pri umieraní je čierny zážitok štádia "plného dosiahnutia". Popisuje sa "ako obloha zahalená tmou". Vznik Jasného Svetla je ako čistota prázdnej oblohy tesne pred úsvitom. Teraz začína postupne vychádzať v celej nádhere slnko dharmaty a osvetľuje na všetkých stranách obrysy zeme. Spontánne sa prejavuje prirodzená žiara rigpy a svieti ako energia a svetlo.

Rovnako ako na tej čistej a prázdnej oblohe vychádza slnko, vyjdú zo všeprenikajúceho priestoru Jasného Svetla žiarivé zjavenia barda dharmaty. Názov, ktoré dávame tomuto zjavovaniu sa zvuku, svetla a farby, je "spontánna prítomnosť", pretože je vždy a vnútorne prítomné v priestore "prvotnej čistoty", ktorý je jeho základom.

To, čo sa tu vlastne odohráva, je proces rozvíjania, v ktorom sa stále viac prejavuje myseľ a jej základná prirodzenosť. Bardo dharmaty je jedným zo štádií tohto procesu - lebo cez rozmer svetla a energie sa myseľ rozvíja zo svojho najčistejšieho stavu, Jasného Svetla, k tomu, aby sa prejavila v nasledujúcom barde, barde vznikania, ako forma.

Považujem za celkom príznačné, že moderná fyzika dokázala, že keď skúmame hmotu, javí sa ako oceán energie a svetla. "Hmota je akoby zhustené alebo zmrznuté svetlo ... celá hmota je zhustením svetla do foriem pohybujúcich sa sem a tam priemernou rýchlosťou, ktorá je nižšia ako rýchlosť svetla," poznamenáva David Bohm. Moderná fyzika tiež chápe svetlo mnohými rôznymi spôsobmi: "Je to energia a je to aj informácia - obsah, forma a štruktúra. Je to potenciál."

Bardo dharmaty má štyri fázy, z ktorých každá ponúka inú príležitosť k oslobodeniu. Ak nie je jedna príležitosť využitá, nastúpi ďalšia fáza. Výklad tohto barda, ktorý tu podávam, pochádza z dzogčhenových tantier, kde sa hovorí, že pochopiť bardo dharmaty v nejakom reálnom zmysle je možné len vďaka zvláštnym pokročilým cvičeniam Svetla, tögalu. V iných okruhoch učenia o smrti v tibetskej tradícii figuruje bardo dharmaty omnoho menej výrazne. V Tibetskej knihe mŕtvych, ktorá tiež patrí k dzogčhenovému učeniu, je sled týchto štyroch fáz len mlčky predpokladaný, akoby bol trochu skrývaný, a neobjavuje sa tam v takej jasnej a usporiadanej štruktúre.

Musím však zdôrazniť, že slová nemôžu poskytnúť nič viac než istý pojmový obraz toho, čo sa môže diať v barde dharmaty. Zjavenia tohto barda zostanú len pojmovými obrazmi, kým sa praktizujúci nezdokonalí v tögalovej praxi, kedy sa potom každý detail popisu, ktorý teraz podám, stane nepopierateľným osobným zážitkom.

Pokúšam sa vám tu len zvestovať, že môže existovať taký skvelý a úžasný rozmer a doplniť svoj výklad všetkých bárd, aby bol úplný. Hlboko tiež dúfam, že tento kompletný popis môže snád' zapôsobiť ako akési pripomenutie, až budete prechádzať procesom smrti.

### **1. Svetlo - krajina svetla**

Prvá fáza barda dharmaty začína, keď sa "priestor rozplýva vo Svetle". Zrazu si uvedomíte plynúci, vibrujúci svet zvukov, svetla a farieb. Všetky obvyklé rysy vášho známeho okolia splynuli do všeprenikajúcej krajiny svetla. Tá je jasná a žiarivá, priesvitná a mnohofarebná, neobmedzená rozmerom ani v žiadnom inom smere, chvejivá a stále v pohybe. Tibetská kniha mŕtvych ju volá "podobnou fatamorgáne mihotavo sa vznášajúcej nad letnou pláňou". Jej farby sú prirodzeným výrazom vnútorných živlových kvalít mysle - priestor je vnímaný ako modré svetlo, voda ako biele, zem ako žlté, oheň ako červené a vzduch ako zelené.

Aké stále sú v barde dharmaty tieto oslnivé zjavy, závisí celkom na stabilite, ktorú sa vám podarilo dosiahnuť v tögolových cvičeniach. Len skutočný majster tejto praxe vám dá schopnosť stabilizovať tento zážitok a tak ho použiť pre oslobodenie. Ináč bardo dharmaty len vyšľahne ako blesk - ani nebudete vedieť, že k nemu došlo. Chcem znova zdôrazniť, že len ten kto praktizuje tögol, bude schopný veľmi dôležitého rozoznania, že tieto žiarivé prejavy svetla nemajú existenciu oddelenú od prirodzenosti mysle.

### **2. Spojenie - božstvá**

Ak nie ste schopní ich rozoznať ako spontánne prejavy rigpy, lúče a farby začnú splývať do svetelných bodov alebo gúľ rôznych rozmerov zvaných "thigle". V nich sa objavia "mandaly pokojných aj hnevlivých božstiev" ako obrovské sférické koncentrácie svetla, ktoré sa zdajú zaberáť celý priestor.

To je druhá fáza, známa ako "Svetlo rozplývajúce sa v jednote", kedy sa Svetlo prejavuje v podobách buddhov alebo božstiev rôznych veľkostí, farieb a foriem s rôznymi vlastnosťami. Jasné Svetlo, ktoré z nich vyžaruje, je oslepujúce a oslnivé, zvuk je strašný ako burácanie tisícov hromov a lúče svetla sú ako lasery, ktoré prenikajú všetkým.

To je "štyridsať pokojných a päťdesiatosem hnevlivých božstiev", popisovaných v Tibetskej knihe mŕtvych. Rozvíjajú sa po určité obdobie "dňov" a berú na seba svoje vlastné charakteristické mandalové vzory päťčlenných skupín. Je to vízia, ktorá vypíňa celé vaše vnímanie s takou intenzitou, že ak nedokážete rozoznať, čo to je, javí sa ako desivá a hrozivá. Môže vás zachvátiť naprostá hrôza a slepá panika a stratíte vedomie.

Z vás aj z božstiev prúdia veľmi tenké lúče svetla a spájajú vaše srdcia s ich. Nespočetné žiarivé sféry sa zjavujú v ich lúčoch, ktoré narastajú a potom sa "zvinujú" - ako sa všetky božstvá vo vás rozplývajú.

### **3. Múdrost'**

Ak to opäť nerozoznáte a nezískate stabilitu, nasleduje ďalšia fáza, zvaná "jednota rozplývajúca sa v múdrosti". Z vášho srdca vytryskne ďalší jemný lúč svetla a z neho sa rozvinie obrovská vízia. Každý detail však zostáva zreteľný a presný. Je to prejav rôznych aspektov múdrosti, ktoré sa objavujú spoločne v dlhých kobercoch svetla a nádherných sférických svetelných "thigle":

Najprv sa na koberci tyrkysovo tmavomodrého svetla zjavia mihotavé, začírovo modré "thigle" v skupinách po päť. Nad nimi sa na koberci bieleho svetla objaví žiarivo biele "thigle", biele ako krištál. Nad nimi sa na koberci žltého svetla objaví zlaté "thigle" a nad tými nesie koberec červeného svetla rubínovo červené "thigle". Korunuje ich žiarivá sféra ako rozprestretý baldachýn z pávieho peria.

Tento žiarivý svetelný jav je prejavom piatich múdrostí: múdrosti všezahrnujúceho súcitu, zrkadlovej múdrosti, vyrovnávajúcej múdrosti, rozlišovacej múdrosti a všedosahujúcej múdrosti. Ale pretože všedosahujúca múdrost' sa zdokonalí len vo chvíli osvietenia, ešte sa neobjaví. Preto tu nie je zelený koberec svetla a "thigle", ale sú zahrnuté vo všetkých ostatných farbách. To, čo sa tu prejavuje je naše potenciálne osvietenie a všedosahujúca múdrost' sa zjaví až sa staneme buddhami.

Ak tu nedosiahneme oslobodenie spočívajúcim v prirodzenosti mysle bez rozptýlenia, koberec svetla a ich "thigle" sa spolu s vašou rigpou všetky rozpustia do žiarivej sféry svetla, ktorá je ako baldachýn z pávích pier.

### **4. Spontánna prítomnosť**

To ohlasuje záverečnú fázu barda dharmaty, "múdrost' rozplývajúcu sa v spontánnej prítomnosti". Celá skutočnosť sa teraz objaví v jedinom obrovskom výjave. Najprv svitne ako otvorená, bezmračná obloha stav prvotnej čistoty. Potom sa objavia pokojné a hnevlivé božstvá, nasledujú čisté oblasti buddhov a pod nimi šesť oblastí sansárovej existencie.

Neobmedzenosť tejto vízie je úplne mimo našu bežnú predstavivosť. Objavuje sa tu každá možnosť, od múdrosti a oslobodenia, až po zmätok a znovuzrodenie. V tomto bode zistíte, že ste nadaní silou jasnovidného vnímania a pamäti. S absolútnou jasnozrivosťou a bez zatemnenia zmyslov budete napríklad poznať svoje minulé aj budúce životy, vidieť iným ľuďom do mysle a mať znalosť všetkých šiestich oblastí existencie. V jedinom okamihu sa živo rozpamätáte na všetky

učenia ktoré ste počuli a vo vašej mysli sa prebudia aj učenia, s ktorými ste sa nikdy nezoznámili.

Celá vízia sa rozplynie naspäť do svojej pôvodnej podstaty, ako keď sa rúca stan, ktorému preseknú upevňovacie laná.

Ak je vo vás stabilizované rozoznávanie týchto úkazov ako žiarenie vašej vlastnej rigpy, budete oslobodení. Ale bez skúseností tögálových cvičení nebudete schopní pozerať na zjavenia božstiev, ktoré sú "jasné ako slnko". Namiesto toho bude, ako dôsledok navyknutých sklonov z minulých životov, váš pohľad upútaný dole do šiestich oblastí. Sú to práve ony, ktoré rozoznáte a ktoré vás znova vlákajú do klamu.

V Tibetskej knihe mŕtvych sú zážitkom barda dharmaty pridelené obdobia dní. Nie sú to však bežné dni s dvadsaťštyri hodinami, pretože v sfére dharmaty sme sa ocitli celkom mimo takých obmedzení ako je čas a priestor. Sú to "meditačné dni" a vyjadrujú dĺžku doby, po ktorú sme dokázali zotrvať bez rozptýlenia v prirodzenosti mysle. Bez stability meditačnej praxe môžu byť tieto "dni" veľmi krátke a zjavenia pokojných a hnevivých božstiev také prchavé, že ich ani nezaregistrujeme.

## 17.2 Pochopenie dharmaty

Ach! Teraz, keď mi nadchádza bardo prapodstaty,  
odvrhnem myšlienky úzkosti, hrôzy a strachu,  
v duchu si uvedomím, že čokoľvek sa mi zjavuje,  
je moja vlastná rigpa a spoznám, že to sú vízie barda.  
Až nadíde tento veledôležitý, kritický okamih,  
kiaľ ma nechytá strach zo zástupov Pokojných a Hnevivých,  
ktoré vznikajú z mojej vlastnej mysle!

Kľúčom k pochopeniu tohto barda je, že všetky zážitky, ku ktorým v ňom dochádza, sú prirodzeným vyžarovaním prirodzenosti mysle. Sú uvoľňované rôzne aspekty jej osvietenej energie. Rovnako ako sú tančiace dúhy svetla rozhodené kryštálom jeho prirodzeným prejavom, tak ani oslnivé úkazy dharmaty nie je možné oddeliť od prirodzenosti mysle - sú jej spontánnym výrazom. Preto, ako hovorí Tibetská kniha mŕtvych, nech sú tieto zjavenia akékoľvek hrozné, netreba sa ich báť viac než vypchatého leva.

Prísne vzaté, nie ja správne volať tieto javy "víziami" či dokonca "zážitkami", lebo vízie a zážitky závisia na dualistickom vzťahu medzi vnímajúcim a vnímaným. Ak môžeme rozoznať úkazy barda dharmaty ako energiu

múdrosti našej vlastnej mysle, nejestvuje rozdiel medzi vnímajúcim a vnímaným - ide o skúsenosť neduality. Úplne vstúpiť do tejto skúsenosti znamená dosiahnuť oslobodenie. Lebo, ako hovorí Kalu rinpoče: "Oslobodenie vzniká v tom okamihu po smrti, keď si vedomie dokáže uvedomiť, že jeho zážitky nie sú nič iné než myseľ sama."

Teraz však, keď už nie sme uzemnení alebo zabezpečení fyzickým telom alebo svetom, energie prirodzenosti mysle uvoľnené v bardovom stave môžu vyzeráť drvivo reálne a môže sa zdať, že na seba berú objektívnu existenciu. Zdajú sa obývať svet mimo nás. Bez stability získanej cvičením nemáme znalosť ničoho, čo by bolo neduálne, čo by nezáviselo na našom vlastnom vnímaní. Len čo si javy pomýlime s niečím čo je od nás oddelené, s "externými vidinami", reagujeme strachom alebo nádejou, čo nás vedie do klamu.

Rovnako ako bolo pri úsvite Jasného Svetla kľúčom k oslobodeniu jeho rozoznanie, je ním aj tu, v barde dharmaty. Lenže tu znamená rozoznanie vlastného žiarenia rigpy, energie prejavu prirodzenosti mysle, rozdiel medzi oslobodením a pokračovaním v neovládanom cykle znovuzrodení. Vezmime si napríklad zjavenie stovky pokojných a hnevlivých božstiev, ku ktorému dochádza v druhej fáze barda. Tie sa skladajú z buddhov piatich buddhovských rodín, ich ženských náprotivkov, mužských a ženských bódhisattvov, buddhov šiestich oblastí a mnohých hnevlivých a ochranných božstiev. Všetci sa vynárajú zo žiarivého svetla piatich múdrostí.

Ako máme týchto buddhov alebo božstvá chápať? "Každá z týchto čistých foriem vyjadruje jednu osvietenú perspektívu časti našej nečistej existencie." Päť mužských buddhov je čistým aspektom agregátov ega. Ich päť múdrostí je čistým aspektom piatich negatívnych emócií. Päť ženských buddhov sú čisté živlové kvality mysle, ktoré prežívame ako nečisté elementy svojho fyzického tela a prostredia. Osem bódhisattvov je čistým aspektom ôsmich typov vedomia a ich ženské náprotivky sú objekty tohto vedomia.

Či už sa zjaví čistá vízia buddhovských rodín a ich múdrostí, alebo vzniknú nečisté vízie agregátov a záporných emócií, vo svojej základnej povahe sú vnútorne rovnaké. Rozdiel je v tom, ako rozoznáme ich vnútornú povahu a to, že sa vynárajú zo základov prirodzenosti mysle ako ich osvietená energia.

Tak napríklad, ak rozoznáme skutočnú povahu toho, čo sa v našej obyčajnej, zmätenej mysli prejavuje ako túžba, zjaví sa, zbavená lipnutia, ako "múdrost' rozlišovania". Rozoznaný hnev a nenávisť sa zjaví, zbavené lipnutia, ako diamantovo čistá jasnosť - to je "zrkadlová múdrost'". Ak rozoznáme nevedomosť, vznikne ako veľká a prirodzená jasnosť bez pojmov - "múdrost' všeobjímajúceho



priestoru". Rozoznaná pýcha je vnímaná ako nedualita a rovnakosť - "vyrovňavajúca múdrosť". Ak je rozoznaná závisť, je zbavená zaujatia a lipnutia a vzniká ako "všedosahujúca múdrosť". A tak vzniká, ako následok nerozoznania prirodzenosti našej mysle, našej rigpy, päť záporných emócií, ale ak je týchto päť záporných emócií rozoznaných, sú očistené a oslobodené a samy vznikajú ako prejav piatich múdrostí.

Ak v barde dharmaty nedokážeme rozoznať Jasné Svetlo týchto múdrostí, vstúpi do vášho "vnímania" lipnutie na sebe, ako keď ťažko chorý s vysokou horúčkou, ako hovorí jeden z majstrov, začne blúzniť a vidí rôzne mámenia. Keď napríklad nerozoznáte červené, rubínové svetlo múdrosti rozlišovania, vznikne ako oheň, pretože je čistou esenciou ohňového živlu. Ak nedokážete rozoznať pravú povahu zlatej žiary vyrovňavajúcej múdrosti, zjaví sa ako živel zeme, lebo je čistou esenciou zeme, ...

Keď vstúpi do "vnímania" javov barda dharmaty lipnutie na sebe, sú tým tieto javy pretvárané - skoro by sa dalo povedať, že sú tým upevňované - ako rôzne základne klamov sansáry.

Aby ukázal, ako sa toto nerozoznávanie a lipnutie na sebe rozvíja, používa jeden dzogčhenový majster príklad ľadu a vody: Voda je normálne tekutá, je to živel s obdivuhodnými vlastnosťami, ktorý očisťuje a hasí smäd. Keď zamrzne, zmení sa na ľad a spevní sa. Podobne, kedykoľvek vznikne lipnutie na sebe, spevní to našu vnútornú skúsenosť a aj spôsob, akým vnímame svet okolo nás. Ale rovnako, ako sa v slnečnej žiare ľad roztopí na vodu, vo svetle poznania sa odhalí prirodzenosť našej nespútanej múdrosti.

Teraz môžeme presne vidieť, ako po úsvite Jasného Svetla a barda dharmaty vlastne vzniká sansára ako výsledok dvoch následných nerozoznaní základnej prirodzenosti mysle. V prvom nie je rozoznané Jasné Svetlo, základ prirodzenosti mysle. Keby bolo rozoznané, bolo by dosiahnuté oslobodenie. V druhom sa prejavuje energetická povaha prirodzenosti mysle a ponúka sa druhá príležitosť k oslobodeniu. Ak opäť nie je rozoznaná, začnú sa vznikajúce záporné emócie zhlukovať do rôznych falošných vnemov, ktoré spoločne pokračujú vo vytváraní iluzórnych oblastí, ktorým hovoríme sansára a ktoré nás väznia v cykle zrodení a smrtí.

Celé duchovné cvičenie je potom venované tomu, aby priamo obrátilo späť to, čo by som nazval rozvojom nevedomosti, a tak "odtvorilo", zbavilo pevnosti tie prepojené a navzájom závislé falošné vnemy, ktoré viedli k nášmu uviaznutiu v pasci iluzórnej reality našich vlastných výmyslov.

Rovnako, ako keď v okamihu smrti svitalo Jasné Svetlo, tak ani tu, v barde

dharmaty, nie je možné brať oslobodenie ako niečo zaručené. Lebo keď vyžaruje Jasné Svetlo múdrosti, je sprevádzané prejavmi obyčajných príjemných zvukov a svetiel, menej vyzývavých a ohromujúcich než Svetlo múdrosti. Tieto matné svetlá - dymové, žlté, zelené, modré, červené a biele - sú naše návykové, nevedomé sklony nahromadené hnevom, chamtivosťou, nevedomosťou, túžbou, závišťou a pýchou. To sú emócie, ktoré vytvárajú šesť oblastí sansáry: peklo, oblasť hladných duchov, oblasť zvierat, ľudí, polobohov a bohov.

Ak sme nerozoznali a nestabilizovali dharmatu prirodzenosti mysle v živote, sme inštinktívne vlečení k matným svetlám týchto šiestich oblastí, keď sa začína prebúdať základný sklon k lipnutiu, ktorý sme si vytvorili počas života. Ohrozovaná dynamickou žiarou múdrosti, myseľ ustupuje. Príjemné svetlá, výzvy našich navyknutých sklonov nás vábia k znovuzrozeniu určenému tou negatívnou tendenciou, ktorá ovláda našu karmu a naše myslenie.

Vyberme si ako príklad zjavenie jedného z pokojných buddhov z Tibetskej knihy mŕtvych ilustrujúce celý tento proces. Majster alebo duchovný priateľ oslovuje vedomie zomrelého:

Ó syn vznešeného rodu, pozorne počúvaj! Tretí deň ti svitne žlté svetlo dokonale čistého elementu zeme. V tej chvíli sa ti zo žltej ríše "Plnej lesku" na strane južnej zjaví Vznešený Ratnasambhava s telom žltej farby, v ruke držiaci drahocený klenot, sediaci na konskom tróne a v objatí so svojou božskou družkou Mámakí. Bude sprevádzaný dvoma mužskými bódhisattvami Ákášagabhom a Samantabhadrom a dvoma ženskými bódhisattvami Málou a Dhúpou. Z dúhy, lúčov a svetelnej sféry vystúpi teda šesť buddhovských podôb. Z vnútra Ratnasambhavu a jeho družky smerom k tebe vyrazí vo svojej pôvodnej čistote žlté svetlo bytostnej zložky cítenia, predstavujúce múdrosť rovnakosti (všetkých javov), žlté a ostré, zdobené väčšími a menšími svetelnými kruhmi, jasné a iskrivé, pre oči neznesiteľné, a prenikne ti priamo srdcom, že sa na to tvoje oči sotva vydržia dívať. V tom istom čase, spolu so svetlom múdrosti, prenikne tvojím srdcom aj matné modré svetlo. V tejto chvíli sa ťa pod vplyvom pýchy zmocní z toho žltého svetla hrôza a strach a budeš pred ním chcieť ujsť. Z tohto matného modrého svetla ľudí budeš mať naopak radosť a budeš k nemu priťahovaný.

V tomto okamihu neprepadaj hrôze z toho jasného a iskrivého, trblietavého a ostrého žltého svetla, a snaž sa ho spoznať ako múdrosť! Nech tvoj intelekt v stave zaneprázdnenosti v ňom uvoľnene spočívaj! Dôveruj mu! Prejavuj mu vytrvalo svoju vieru a oddanosť! Ak si uvedomíš, že je to prirodzené žiarenie tvojho vlastného intelektu - rigpy, potom, aj keď mu nebudeš prejavovať svoju oddanosť a úctu a nebudeš sa k nemu modliť, všetky tieto božské postavy a svetelné lúče s tebou nerozlučne splynú a ty sa staneš buddhom.

Ak ho ako prirodzené žiarenie vlastnej rigpy nespoznáš, zbožne si pomysli:  
Je to svetelný lúč milosrdenstva Vznešeného Ratnasambhavu.

Utielkam sa pod jeho ochranu! Oddane sa k nemu modli!

Je to hák svetelného lúča milosrdenstva Vznešeného Ratnasambhavu, preto k nemu  
pocituj túžbu! Z toho matného modrého svetla ľudí sa neraduj! Je to zvodná  
svetlá cesta tvojich vlastných náklonností, nahromadených tvojou veľkou pýchou.

Ak k nemu budeš lipnúť, zrútiš sa do sveta ľudí, kde budeš musieť zažívať muky  
zrodzenia, starnutia, chorôb a smrti a čas vyslobodenia zo sansáry ti (tak skoro)  
nenastane. Je to prekážka zatarasujúca ti cestu k vyslobodeniu, preto sa (na  
toto svetlo) neďívaj, odvrhni pýchu a vzdaj sa náklonnosti! Neľni k nemu,  
neprahni po ňom!

So zbožnou úctou vzhliadaj k tomu jasnému a ostrému svetlu žltému!  
Cieľavedome, zamerajúc svoje myšlienky k Vznešenému Ratnasambhavovi,  
prednes túto modlitbu:

Ach! Keď kvôli svojej veľkej pýche blúdím sansárou,  
na svetlú cestu "múdrosti rovnakosti" (všetkých javov)  
nech uvedie ma Vznešený Ratnasambhava,  
a jeho božská družka Mámakí nech podopiera ma zozadu!  
Vyvedte ma, prosím, z hroznej cesty bardom,  
privedte ma k pravému, dokonalému buddhovstvu!

Keď sa budeš takto vrúcne a s hlbokou pokorou modliť, rozplynieš sa v žiari  
dúhy do vnútra Vznešeného Ratnasambhavu a jeho družky, a v ríši "Plnej lesku" na  
strane južnej sa staneš sambhógakájou buddhu {1}.

Tento popis zjavenia buddhu Ratnasambhavu končí vysvetlením, že týmto  
"ukázaním" majstra alebo duchovného priateľa je zaistené oslobodenie, nech sú  
schopnosti zomrelého akokoľvek slabé. Tibetská kniha mŕtvych však konštatuje, že  
sú ľudia, ktorí pre svoju zápornú karmu nedosiahnu rozoznanie a oslobodenie, aj  
keby sa im "ukazovalo" veľakrát. Znepokojení túžbou a zatemnením a vydesení  
rôznymi zvukmi a svetlami, ujdú.

A tak sa ďalší "deň" objaví ďalší buddha, Amitábha, buddha neobmedzeného svetla so  
svojou mandalou božstiev v celejnádhere svojho oslnivo červeného svetla a zjaví sa  
spoločne s mantou, zvodnou, žltou svetelnou cestou hladných duchov, ktorú vytvára túžba  
a nízkosť.

Takto podobne uvádza Tibetská kniha mŕtvych postupne zjavenia všetkých pokojných a hnevlivých božstiev.

Často dostávam otázku: "Zjavia sa božstvá aj západnému človeku? A ak áno, budú mať známe západné podoby?"

Zjaveniam barda dharmaty sa hovorí "spontánne prítomné". To znamená, že sú vnútorné a nepodmienené a existujú v nás všetkých. Ich vznik nezávisí na žiadnom náboženskom uvedomení, ktoré snáď máme. Na tom závisí len ich rozoznanie. Nie sú výsadou Tibeťanov. Sú univerzálnou a základnou skúsenosťou, ale spôsob, akým sú vnímané, závisí na našej podmienenosti. Pretože sú prirodzene neobmedzené, majú slobodu prejavovať sa v akejkoľvek podobe.

Preto môžu božstvá brať na seba podobu, ktorá je nám z našich životov najznámejšia. Pre kresťana môžu božstvá na seba vziať napríklad podobu Krista alebo Panny Márie. Všeobecne je celým účelom osvieteneho zjavenia sa buddhov pomôcť nám, a preto na seba berú akúkoľvek podobu, ktorá je najvhodnejšia a pre nás najúčinnnejšia.

Ale nech už sa božstvá objavia v akejkoľvek podobe, je dôležité vedieť, že v ich základnej povahe rozhodne neexistuje žiadny rozdiel.

### 17.3 Rozoznanie

Dzogčhen vysvetľuje, že ako nespozná človek Jasné Svetlo bez skutočného uvedomenia si prirodzenosti mysle a cvičením tegchö nezískal stálu skúsenosť, môže ťažko niekto rozoznať barda dharmaty bez stability tögalu. Majster töglovej praxe, ktorý zdokonalil a stabilizoval Svetlo prirodzenosti mysle, už dospel vo svojom živote k priamemu poznaniu tých istých zjavení, ktoré sa vynoria v barde dharmaty.

Táto energia a svetlo sú teda v nás, aj keď sú momentálne skryté. Ale keď telo a hrubšie úrovne mysle odumrú, sú prirodzene vyslobodené a vtedy vyšľahne zvuk, farba a svetlo našej pravej prirodzenosti.

Toto bardo je však možné použiť ako príležitosť k oslobodeniu nielen s pomocou tögalu. Buddhistickí tantrici spájajú zjavenia barda dharmaty so svojimi vlastnými praxami. V tantré je princípom božstiev spôsob komunikácie. Je ťažké byť vo vzťahu k zjaveniu osvietených energií, ak nemajú žiadnu podobu alebo základ pre osobnú komunikáciu. Božstvá sú chápané ako metafory, ktoré zosobňujú múdru myseľ buddhov a majú jej nekonečnú energiu a vlastnosti. To, že si ich

personifikuje v podobe božstiev, umožňuje praktizujúcemu rozoznávať ich a zaujať k nim vzťah.

Výcvikom vo vytváraní a opätovnom vstrebávaní božstiev vizualizačnou praxou si uvedomuje, že myseľ, ktorá vníma božstvo, a samotné božstvo, nie sú od seba oddelené.

V tibetskom buddhizme majú praktizujúci "jidam", t.j. prax určitého buddhu alebo božstva, s ktorým majú silné karmické spojenie, ktorý je pre nich vtelením pravdy a ktorého vzývajú ako jadro svojho cvičenia. Namiesto vnímania zjavení dharmaty ako vonkajších javov, tantrici ich vzťahujú k svojej jidamovej praxi a spájajú ich a nechávajú splyvať so zjaveniami. Pretože pri svojich cvičeniach rozoznali jidam ako prirodzené vyžarovanie osvietenej mysle, sú schopní pozerieť na zjavenia s týmto poznaním a nechať ich vznikáť ako božstvo. S týmto čistým vnímaním rozozná praktizujúci všetko čo sa zjaví v barde ako prejav jidamu.

Potom môže vďaka sile svojej praxe a požehnaniu božstva získať v barde dharmaty oslobodenie.

Preto tibetská tradícia radí laikom a obyčajným adeptom cvičení neoboznámených s jidamovou praxou, aby rozoznávali v každom zjavení, ktoré sa objaví, okamžite a predovšetkým Avalókitešváru, buddhu súcitu, alebo Padmasambhavu alebo Amitábhu - toho, s ktorým sú naj dôvernejšie oboznámení. Skrátka, spôsob, ktorým sa budete snažiť rozoznať zjavenia v barde dharmaty bude ten istý, ktorým ste v živote cvičili.

Iným odhaľujúcim spôsobom, ako pozeráť na bardo dharmaty, je vidieť ho ako dualitu vyjadrenú vo svojej najvyššej a najčistejšej podobe. Sú nám ponúkané prostriedky na vyslobodenie, ale súčasne nás zvädza volanie našich návykov a inštinktov. Zažívame číru energiu mysle a jej zmätenie v jednej a tej istej chvíli. Je to skoro, akoby sme boli nútení sa rozhodnúť - vybrať si medzi jedným a druhým. Netreba však ani hovoriť, že to, či vôbec máme túto voľbu, závisí na stupni a dokonalosti našich duchovných cvičení v živote.

-----  
{1} Vid' Závěry - Univerzálny proces - Odhalenie bárd

## **18. Bardo vznikania**

Zážitok smrti bude pre väčšinu ľudí znamenať, jednoducho prejsť na konci procesu umierania do stavu zabudnutia. Tri štádiá vnútorného rozkladu môžu byť, ako sa niekedy hovorí, rýchle ako trojité lusknutie prstami. Biela a červená esencia otca a matky sa stretávajú v srdci a vznikne čierny zážitok zvaný "plné

dosiahnutie". Vysvitne Jasné Svetlo, ale my ho nerozoznáme a upadneme do bezvedomia.

Ako som už povedal, je to prvé nerozoznanie alebo stav nevedomosti, nazývaný v tibetčine "marigpa", opak rigpy. Ten v nás vyznačuje počiatok ďalšieho cyklu sansáry, ktorý bol v okamihu smrti krátko prerušený. Potom nastane bardo dharmaty, ktoré jednoducho prešľahne nespoznané. To je druhé nerozoznanie, druhé štádium nevedomosti, marigpa.

Prvá vec, ktorú si uvedomujeme je, že "obloha a zem sa opäť oddelili". Zrazu precitáme do prechodového stavu, ktorý leží medzi smrťou a ďalším znovuzrodením. Tomu sa hovorí bardo vznikania, "sipä bardo", a je to tretie bardo smrti.

Slovo "sipä", ktoré sa prekladá ako "vznikanie", znamená aj "možnosť" a "existenciu". V sipä barde, keď už myseľ nie je obmedzovaná fyzickým telom tohto sveta, sú "možnosti" pre "vznik" v rôznych oblastiach nekonečné. A toto bardo má vonkajšiu "existenciu" mentálneho tela a vnútornú "existenciu" mysle.

Výrazným rysom barda vznikania je, že rozhodujúcu rolu v ňom preberá myseľ, kým v barde dharmaty sa rozvíjalo v oblasti rigpy. Máme teda v barde dharmaty svetelné telo a v barde vznikania mentálne telo.

V barde vznikania je myseľ obdarená nesmiernou jasnosťou a neobmedzenou pohyblivosťou, ale smer, ktorým sa pohybuje, je určovaný výhradne návykovými tendenciami našej minulej karmy. Preto sa mu hovorí "karmické" bardo vznikania, lebo, ako hovorí Kalu rinpoče, "je to celkom automatický, slepý výsledok našich predošlých činov či karmy, a nič čo sa tu deje, nie je vedomým rozhodnutím bytosti. Sme jednoducho postrkovaní silou karmy."

V tomto bode dospela myseľ do ďalšieho štádia, vo svojom procese postupného rozvoja od svojho najčistejšieho stavu, Jasného Svetla, cez svoje Svetlo a energiu, prejavy barda dharmaty, až k ešte hrubohmotnejšiemu prejavu mentálnej formy v barde vznikania. To, čo sa v tejto etape odohráva, je obrátený proces rozplývania. Znova sa objavujú vetry a spolu s nimi prichádzajú myšlienkové stavy spojené s nevedomosťou, túžbou a hnevom. Potom na seba berieme "mentálne telo", lebo spomienky na naše minulé karmické telo sú v našej mysli stále živé.

### 18.1 Mentálne telo

Naše mentálne telo má v barde vznikania rad zvláštnych charakteristík. Má všetky svoje zmysly. Je nanajvýš ľahké, voľné a mobilné a jeho vedomie je vraj sedemkrát jasnejšie než zaživa. Je tiež obdarené elementárnym druhom jasnozrivosti, ktorá nie je pod vedomou kontrolou, ale dáva mentálnemu telu

schopnosť čítať cudzie myšlienky.

Najskôr bude mať toto mentálne telo formu podobnú telu z práve prežitého života, ale bez akýchkoľvek vád a v rozkvetení síl. Aj keď ste boli v tomto živote zmrazení alebo chorí, budete mať v barde vznikania dokonalé mentálne telo.

Jedno zo starobylych učených dzogčhenu nám hovorí, že mentálne telo má veľkosť asi osem až desaťročného dieťaťa.

Vďaka sile pojmového myslenia, známej ako "karmický vietor", nie je mentálne telo schopné zostať ani na okamih v klude. Neustále je v pohybe. Len pomyslením si môže ísť bez zábran kam sa mu zachce. Pretože mentálne telo nemá žiadny fyzický základ, môže prechádzať prekážkami, ako sú steny či hory {1}.

Mentálne telo môže vidieť cez trojrozmerné objekty. Ale pretože nemáme otcovskú a materskú podstatu fyzického tela, nejestvuje ešte svetlo slnka alebo mesiaca, ale len matná žiara osvetľujúca priestor tesne pred nami. Môžeme vidieť iné bardové bytosti, ale nemôže nás vidieť žiadna živá bytosť, s výnimkou tých, ktoré si hlbokými skúsenosťami meditácie vypestovali niektorý z druhov jasnozrivosti {2}. Preto sa na okamihy môžeme stretávať s mnohými cestovateľmi v bardovom svete, ktorí už zomreli pred nami a rozprávať sa s nimi.

Vďaka piatim živlom, z ktorých je vytvorené, pripadá nám mentálne telo pevné a pociťujeme záchvaty hladu. Učenia o barde hovoria, že mentálne telo sa živí pachmi a odoberá si výživu z pálených obetí, ale môže využívať len obeť, obetované špeciálne preň.

Mentálna činnosť je v tomto stave veľmi rýchla, myšlienky prichádzajú v rýchlom slede jedna za druhou a môžeme robiť veľa vecí naraz. Mysleť stále opakuje ustálené šablóny a návyky, hlavne svoje lipnutie na skúsenostiach a presvedčení, že sú v konečnom dôsledku reálne.

## 18.2 Zážitky v barde

V priebehu prvých týždňov barda máme dojem, že sme muž alebo žena, rovnako ako v predošlom živote. Neuvedomujeme si, že sme mŕtvi. Vraciame sa domov, aby sme sa stretli s rodinou a svojimi milovanými. Pokúšame sa s nimi hovoriť, dotýkať sa ich. Ale oni neodpovedajú, ani nedávajú najavo, že by vedeli o tom, že tam sme. Bezmocne sa prizeráme, ako plačú alebo sedia apatickí a zasiahnúť v srdci našou smrťou. Márne sa pokúšame používať svoje vlastníctvo. Pri stole už pre nás nie je prestreté a rodina sa chystá vyhodiť naše veci. Cítíme sa rozhorčení, urazení a sklamaní "ako ryba zmietajúca sa v horúcom piesku", ako hovorí

Tibetská kniha mŕtvych.

Ak veľmi lipneme na svojom tele, môžeme sa aj márne pokúšať znova do neho vstúpiť alebo ho obľetovať. V krajných prípadoch môže mentálne telo otáľať v blízkosti svojho majetku alebo tela celé týždne, dokonca i roky. A ešte stále nám nesvitlo, že sme mŕtvi. Až keď vidíme, že nevrháme tieň, neodrážame sa v zrkadle a nezanechávame na zemi stopy, konečne si to uvedomíme. Už len otras z pochopenia že sme zomreli, môže stačiť na to, aby sme omdleli.

V barde vznikania opäť prežívame všetky zážitky minulého života, vidíme aj tie najmenšie zabudnuté detaily a navštevujeme znova aj miesta, kde sme, ako hovoria majstri, "hoci len pluvli na zem". Každých sedem dní sme nútení prechádzať znova zážitkom smrti so všetkými útrapami. Ak bola naša smrť pokojná, opakuje sa tento pokojný stav mysle aj teraz. Ak však bola mučivá, opakujú sa aj tieto muky.

Pamätajte si, že k tomu dochádza s vedomím sedemnásobne intenzívnejším než v živote a že sa v prchavom období barda vznikania vracia prudko koncentrovaným a mäťúcim spôsobom všetka záporná karma predošlých životov.

Naše nepokojné, osamelé blúdenie bardovým svetom je horúčkovité ako nočná mora a rovnako ako vo sne veríme, že máme fyzické telo a že naozaj existujeme. A predsa vznikajú všetky zážitky tohto barda len z našej mysle, vytvárané našou karmou a vracajúcimi sa návykmi.

Vracajú sa vetry živlov, a ako hovorí tulku Urgjän rinpoče: "Človek počuje hlasné zvuky spôsobené štyrmi živlami zeme, vody, ohňa a vzduchu. Je tu zvuk lavíny stále padajúcej za nami, zvuk veľkej burácejúcej rieky, zvuk mohutného hučiaceho ohňa ako v sopke a zvuk silnej búrky". Keď sa v hroznej tme pokúšame pred nimi utiecť, otvárajú sa vraj pred nami tri rôzne priepasti - biela, červená a čierna - "hlboké a strašné". Tibetská kniha mŕtvych vysvetľuje, že je to náš vlastný hnev, túžba a nevedomosť. Útočia na nás mrazivé lejaky, krupobitie hnisu a krvi, sme štvaní zvukmi beztelného hrozného kriku - prenasledujú nás mäsožraví démoni a ľudozhrútske beštie.

Vietor karmy nás neúprosne strháva a my nie sme schopní sa udržať na mieste. Tibetská kniha mŕtvych hovorí: "V tejto chvíli ťa zozadu bude hnať silná víchrica karmy svojimi hroznými, neznesiteľnými, prudkými nárazmi." Sužovaní strachom a hnaní sem a tam ako semienka púpavy vo vetre, blúdime bezmocne šerom barda. Mučení hladom a smädом hľadáme tu a tam útočisko. Predstavy našej mysle sa každým okamihom menia a vystreľujú nás, ako hovorí Tibetská kniha mŕtvych, "ako vrhací stroj" striedavo do stavu žiaľu a radosti. Naša myseľ cíti túžbu po fyzickom tele, ale žiadne nenachádzame, čo nás vrhá do ďalšieho utrpenia.



Celá krajina a okolie sú modelované našou karmou, rovnako ako je bardový svet zaľudnený obrazmi prízrakov nášho vlastného mámenia. Ak bolo naše navyknuté chovanie v živote kladné, budú naše vnemy a zážitky v barde premiešané radosťou a šťastím, ale ak bol náš život zlý a ubližovali sme iným, budú našimi zážitkami v barde bolesť, zármutok a strach. Tak sa napríklad v Tibete hovorilo, že rybárov, mäsiarov a lovcov budú napádať monštrózne verzie ich predošlých obetí.

Niektorí z tých, ktorí podrobne študovali zdanlivú smrť a hlavne "prehliadku života", ktorá je jedným z najčastejších rysov, si kládli otázku: Ako by si niekto dokázal predstaviť hrôzu bardových zážitkov veľkoobchodníka s drogami, diktátora alebo nacistického učiteľa? "Prehliadka života", ako sa zdá, naznačuje, že po smrti môžeme prežívať všetky útrapy, za ktoré sme boli priamo i nepriamo zodpovední.

### 18.3 Ako dlho trvá bardo vznikania

Celé bardo vznikania trvá priemerne štyridsaťdeväť dní a minimálne jeden týždeň. Ale je to rôzne, rovnako ako teraz niektorí ľudia žijú do stovky a iní zomierajú v mladosti. Niektorí môžu dokonca v barde uviaznuť a stať sa duchmi či strašidlami. Dūdžom rinpoče vysvetľoval, že v prvých troch týždňoch barda sme ešte silne poznačení predošlým životom, a preto je to pre živých to najdôležitejšie obdobie na pomoc mŕtvemu. Potom sa začína pomaly utvárať náš budúci život a jeho vplyv postupne prevládne.

V barde musíme čakať, kým nedosiahneme karmické spojenie so svojimi budúcimi rodičmi. Niekedy si bardo predstavujem ako akúsi tranzitnú halu, v ktorej môže človek čakať až štyridsaťdeväť dní, kým presadne do ďalšieho života. Existujú však dva zvláštne prípady, ktoré v prechodovom stave čakať nemusia, lebo intenzita sily ich karmy ich okamžite zmetie do budúceho znovuzrodenia. Prvým je ten, kto prežil nanajvýš dobročinný a pozitívny život a vycvičil svoju myseľ v duchovných cvičeniach tak, že ho sila jeho uvedomenia odnesie priamo do dobrého nového zrodu. Druhým prípadom je osoba, ktorej život bol záporný a škodlivý. Tá cestuje rýchlo k priamemu zrodeniu, nech je to kdekoľvek.

### 18.4 Súd

Niektoré výklady o barde popisujú súdnu scénu, akúsi prehliadku života podobnú posmrtnému súdu, s ktorým sa stretávame v mnohých svetových kultúrach. Vaše dobré svedomie, váš biely anjel strážny, vystupuje ako váš obhajca a vypočítava dobré skutky, ktoré ste vykonali, zatiaľ čo vaše zlé svedomie, čierny démon, predkladá argumenty obžaloby. Dobré a zlé sa kopí ako biele a čierne kamienky.

"Pán smrti", ktorý predsedá, sa potom poradí so zrkadlom karmy a vynesie rozsudok.

Mám pocit, že v tejto súdnej scéne sa objavujú niektoré zaujímavé paralely s prehliadkou života zo skúseností zdanlivej smrti. Celý súd sa odohráva v našej myšli. My sme sudcovia aj odsúdení. "Stojí za to poznamenať," hovorí Raymond Moody, "že v prípadoch, ktoré som študoval, neprichádzal súd z iniciatívy svetelnej bytosti, ktorá, ako sa zdá, aj tak týchto ľudí prijímala a milovala, ale z vnútra súdených jedincov."

Jedna žena, ktorá prešla zážitkom zdanlivej smrti, povedala Kennethovi Ringovi: "Ukážu vám váš život a vy ho súdite ... Súdite sami seba. Všetky vaše hriechy vám boli odpustené, ale môžete si odpustiť vy sami, že ste neurobili čo ste mali urobiť alebo niektoré drobné podvody, ktorých ste sa azda v živote dopustili? Môžete odpustiť sami sebe? To je súd."

Súdna scéna tak ukazuje, že to, na čom v konečnej analýze naozaj záleží, je motivácia každého nášho skutku a že niet úniku pred následkami našich minulých činov, slov a myšlienok a pred stopami a návykmi, ktorými nás "opečiatkovali".

To znamená, že sme plne zodpovední nielen za tento život, ale rovnako aj za svoje budúce životy.

### 18.5 Sila mysle

Pretože je naša myseľ v barde taká ľahká, mobilná a zraniteľná, majú nesmiernu silu a vplyv všetky myšlienky, ktoré vzniknú - dobré aj zlé. Bez fyzického tela ako opory, sa vlastne realitou stávajú myšlienky. Predstavte si prudkú bolesť a hnev, ktorý môžete pocítiť, keď vidíte, ako za vás nedbalo vykonávajú pohrebný obrad, alebo pri pohľade na chamtivých príbuzných, ako sa hašteria o váš majetok, alebo keď počujete priateľov, ktorých ste hlboko milovali a o ktorých ste sa domnievali, že vás milujú tiež, ako o vás hovoria posmešne, zle, alebo jednoducho len zhovievavo. Taká situácia môže byť veľmi nebezpečná, lebo naša reakcia nás môže vo svojej prudkosti dohnáť priamo k nešťastnému znovuzrodeniu.

Sila prevládajúcej myšlienky je teda v barde vznikania kľúčová. Tento kritický okamih nás konfrontuje s akýmikoľvek návykmi a sklonmi, ktorým sme dovolili, aby ovládli náš život. Ak tieto návyky a sklony nezvládnete už teraz zaživa a nezabránite im, aby sa zmocnili vašej mysle, budete v barde vznikania ich bezmocnými obeťami, postrkovanými ich silou sem a tam. Napríklad, najmenšia podráždenosť môže mať v barde vznikania zničujúce následky, a preto musí byť tým, kto predčítava Tibetskú knihu mŕtvych niekto, s kým ste boli zadobre. Ináč

by vás mohol s tými najhoršími dôsledkami rozzúriť už len zvuk jeho hlasu.

Učenie nám ponúka mnoho popisov toho, aká tvárna je myseľ v barde vznikania. Tie najpôsobivejšie konštatujú, že naša myseľ je v tomto barde ako dočervena rozžeravená železná tyč, ktorú je možné ohýbať akýmkoľvek spôsobom kým nevychladne, aby potom stuhla v tej podobe, v ktorej práve je. Rovnako môže vraj jediná pozitívna myšlienka v tomto barde viesť priamo k osvieteniu a jediná negatívna reakcia nás môže uvrhnúť do nesmierne dlhého a silného utrpenia.

Tibetská kniha mŕtvych nás ani nemôže varovať výrečnejšie:

Teraz je tu chvíľa, ktorá je rozhraním medzi vystupovaním hore a zostupovaním dole. Teraz je tu chvíľa, kedy aj len chvíľkové prepadnutie lenivosti ti privedie ustavičné muky. Teraz je tu chvíľa, keď sústredenosť mysle na jeden bod ti privedie trvalú blaženosť. Maj myseľ sústredenú na jeden bod! Horlivo predlžuj vyžarovanie svojich dobrých skutkov!

Tibetská kniha mŕtvych sa snaží prebudiť akékoľvek spojenie s duchovným cvičením, ktoré zomrelá osoba mohla mať, a podnecuje nás vzdať sa lipnutia na ľuďoch a majetku, vzdať sa túžby po tele, nepodvoľovať sa túžbe a hnevu, pestovať láskavosť a nie nepriateľskosť, a dokonca ani neuvažovať o negatívnych skutkoch. Pripomína mŕtve, že sa niet čoho báť: Na jednej strane mu hovorí, že hrozné bardové postavy nie sú ničím viac než jeho vlastnými klamnými projekciami a sú zo svojej podstaty prázdne, a na strane druhej, že aj ony samy majú len "mentálne telo navyknutých sklonov", a preto sú rovnako prázdne. "Tak prázdnota nemôže ublížiť prázdnote."

Nestála a riskantná prirodzenosť barda vznikania môže však byť aj zdrojom mnohých príležitostí k oslobodeniu, a poddajnosť mysle v tomto barde je možné zmeniť na našu výhodu. Je treba si pamätať jedinú radu - že stačí, aby v našej mysli vznikla jediná pozitívna myšlienka. Ak sa dokážeme rozpomenúť na akékoľvek učenie, ktoré nás inšpirovalo pokiaľ ide o prirodzenosť mysle, ak máme čo len jediný dobrý sklon k duchovným praktikám alebo hlboké spojenie s nimi, to samo nás už môže oslobodiť.

V barde vznikania sa neobjavujú buddhovské oblasti spontánne ako v barde dharmaty. Ale púhou spomienkou na ne sa do nich môžete silou svojej mysle priamo preniesť a pokračovať k osvieteniu. Bolo povedané, že ak dokážete vzývať niektorého buddhu, okamžite sa pred vami objaví. Pamätajte si však, že aj keď sú možnosti neobmedzené, musíte mať v tomto barde ak nie úplnú, tak aspoň čiastočnú moc nad svojou myšliou. A to je nanajvýš ťažké, lebo myseľ je tu taká zraniteľná,

roztrieštená a nepokojná.

Preto kedykoľvek v tomto barde nadobudnete čo i len na okamih bdelosť, okamžite si vybavte svoje spojenie s duchovnými cvičeniami, spomeňte si na svojho majstra alebo buddhu a usilovne ich vzývajte. Ak ste si počas života vypestovali prirodzený reflex modliť sa kedykoľvek sa veci skomplikujú, dosiahnu kritický stav alebo začnú unikať vašej kontrole, budete schopní okamžite vzývať alebo si pripomenúť nejakú osvietenú bytosť, Buddhu alebo Padmasambhavu, Táru alebo Avalókitéšvaru, Krista, Pannu Máriu, ... Ak ich dokážete vzývať horlivo, so sústredenou oddanosťou a celým srdcom, potom bude silou ich požehnanie vaša myseľ oslobodená do priestoru ich múdrej mysle. V tomto živote sa môže modlitba zdať niečím, čo prináša len málo výsledkov, ale jej účinky v barde sú nebývalo mocné.

Popis, ktorý som vám poskytol však ukazuje, aké ťažké je na tejto križovatke sústrediť svoju myseľ, ak nám chýba predošlý výcvik. Pomyslíte na to, aké je skoro nemožné spomenúť si vo sne alebo nočnej more na niečo ako je modlitba, a akí neschopní a bezmocní sa v nich cítíme. V barde vznikania je rovnako ťažké, ak nie ťažšie, vôbec sústrediť svoje myšlienky. Preto je výzvou, ktorú Tibetská kniha mŕtvych opakuje znova a znova: "Pozorne počúvaj!" A hovorí: "Tadeto prebieha deliaca čiara medzi buddhami a živými bytosťami ... V jedinom okamihu sa rozlíšiť, v jedinom okamihu sa stať dokončeným buddhom."

## 18.6 Znovuzrodenie

Ako sa v barde vznikania blíži čas k znovuzrozeniu, túžite viac a viac po podpore materiálneho tela a hľadáte nejaké, ktoré by mohlo byť pre váš nový zrod k dispozícii. Začnú sa objavovať rôzne znamenia, ktoré vás upozorňujú na oblasť, v ktorej sa pravdepodobne zrodíte. Zo šiestich oblastí existencie žiaria svetlá rôznych farieb a vy sa budete cítiť k niektorému priťahovaní podľa negatívnej emócie, ktorá vo vašej mysli prevláda. Len čo vás raz niektoré zo svetiel pritiahlo, je veľmi ťažké vrátiť sa späť.

Vznikajú potom obrazy a vidiny spojené s rôznymi oblasťami. Čím lepšie ste oboznámení s učeniami, tým ste vnímavejší voči ich skutočnému zmyslu. Podľa rôznych učení sa znaky trochu líšia. Niektoré hovoria, že ak sa máte znovuzrodiť ako boh, budete mať víziu, že vstupujete do nebeského paláca s mnohými poschodiami. Ak vám je určené zrodenie medzi polobohmi, budete mať pocit, že ste uprostred víriacich guľatých ohnivých zbraní alebo že sa uberáta na bojisko. Keď sa máte zrodiť ako zviera, uvidíte sa v jaskyni, v diere v zemi alebo v hniezde zo slamy. Ak máte vidinu pňa stromu, hlbokého lesa alebo tkanej látky, znovuzrodíte sa ako hladný duch. A ak vás čaká zrod v pekle, budete cítiť, ako

ste bezmocne vedení po čiernej ceste dolu do čiernej jamy, do pochmúrnej krajiny s čiernymi a červenými domami alebo do železného mesta.

Je aj veľa ďalších znamení, ktoré naznačujú oblasť do ktorej smerujete, ako napríklad, kam mieri váš pohľad alebo pohyb. Ak sa máte zrodiť v božskej alebo ľudskej oblasti, je váš pohľad upretý nahor, ak ide o zvieraciu oblasť, dívate sa priamo vpred ako vtáci pri lete a ak vás čaká oblasť hladných duchov alebo peklo, hľadíte nadol, akoby ste sa chystali skočiť dolu hlavou do vody.

Ak sa objaví ktorékoľvek z týchto znamení, mali by ste sa mať na pozore, aby ste do žiadneho z týchto nešťastných znovuzrodení neupadli.

Súčasne budete po niektorých oblastiach cítiť silnú túžbu a budete k nim inštinktívne vábení. Učenie nás varuje, že v tomto bode je veľké nebezpečenstvo, že z dychtivosti po znovuzrodení sa vrhnete na akékoľvek miesto, ktoré vám, ako sa bude zdať, ponúka určité bezpečie. Ak bude vaša túžba sklamaná, ukončí hnev ktorý vznikne, zrazu bardo, a prúd tej negatívnej emócie vás zmetie do budúceho zrodu. Ako vidno, je vaša budúca reinkarnácia priamo určovaná túžbou, hnevom a nevedomosťou.

Predstavte si, že sa ponáhľate do bezpečia, len aby ste unikli pred útokom bardových zážitkov. Pretože sa budete báť opustiť to miesto, ktoré ponúka únik, môžete na ňom potom uľpieť a zrodiť sa kdekoľvek len preto, aby ste sa vôbec zrodili. Ako vysvetľuje Tibetská kniha mŕtvych, môžete byť dokonca zmätení natoľko, že si zmýlite dobré miesto zrodzenia so zlým alebo naopak. Alebo počuť, ako vás volajú hlasy vašich milovaných alebo zvodný spev a ísť za nimi, len aby ste zistili, že vás vlákali do nižších oblastí.

Musíte si dávať dobrý pozor, aby ste slepo nevstúpili do niektorej z nežiadúcich oblastí.

Obdivuhodné však je, že v okamihu, keď si uvedomíte čo sa s vami deje, môžete začať ovplyvňovať a meniť svoj údel.

Zmetení silným vetrom karmy, prídete potom na miesto, kde sa milujú vaši budúci rodičia. Keď ich uvidíte, ste k nim citovo zlákaní a kvôli svojmu minulému karmickému spojeniu začnete spontánne cítiť silnú náklonnosť alebo odpor.

Náklonnosť k matke a túžba po nej a žiarlivá averzia voči otcovi spôsobí, že sa narodíte ako chlapec, v opačnom prípade ako dievča {3}. Ale ak podľahnete dostatočne silnej vášni, potom nielenže sa znova zrodíte, ale tá emócia vás môže stiahnuť aj do zrodu v nižšej oblasti.

Môžeme niečo urobiť, aby sme sa znovuzrodeniu vyhli? Učenia o barde ponúkajú dva špeciálne druhy rád: metódy brániace znovuzrodeniu, alebo ak zlyhajú, metódy poskytujúce možnosť voľby dobrého zrodu.

Najprv teda rady k uzavretiu vstupu do ďalšieho zrodenia:

Najlepšou metódou je vzdať sa emócií, ako je túžba, hnev alebo záviť a rozoznať, že každý z bardových zážitkov nemá skutočnú realnosť. Ak si to dokážete uvedomiť a potom necháte svoju myseľ spočinúť v jej pravej, prázdnej prirodzenosti, to samo osebe zabráni znovuzrodeniu.

Tibetská kniha mŕtvych nás tu varuje:

Ach, otcovia, matky, lejak, vzdušný vír, hrmenie, hrôzostrašné vízie - všetky tieto viditeľné javy sú vo svojej podstate preludy. Nech sa javia akékoľvek, nie sú reálne. Všetky substancie sú neskutočné, klamné. Sú ako fatamorgána, nie sú trvalé, nie sú nemenné. Prečo na nich lipnúť? Prečo ich nenávidieť alebo sa ich báť? Znamená to považovať neexistujúce za existujúce.

A Tibetská kniha mŕtvych nám ďalej radí:

"Hľa, všetky veci sú môj vlastný duch a tento duch je nezrodená a prekážok zbavená prázdnota." Keď o tom budeš premýšľať, uchovávaj si myseľ prirodzenú a nefalšovanú, stále zotrúvajúcu vo svojej vlastnej prirodzenosti, asi ako voda vliata do vody, jednoducho takú, aká sa sama sebe javí - uvoľnenú, rýdzu, nespútanú. Ak ju necháš zotrúvať v prirodzenom, uvoľnenom stave, môžeš si byť istý, že brány lón u všetkých štyroch druhov zrodení zostanú určite zavreté.

Druhou najlepšou metódou ako zabrániť znovuzrodeniu, je pozeráť na svojich potenciálnych rodičov ako na buddhov alebo ako na svojho majstra alebo jidamové božstvá. Prinajmenšom by ste sa potom mali snažiť vyvolať v sebe pocit odporu k tomu, aby ste boli zatahnutí do pocitov túžby, a myslieť na čisté oblasti buddhov. To zabráni ďalšiemu zrodu a môže spôsobiť, že sa zrodíte v jednej z buddhovských oblastí.

Ak nie ste schopní dostatočne ustáliť myseľ, aby ste vykonali aspoň tento druh praxe, zostáva metóda voľby znovuzrodenia, ktorá je spojená s míľnikmi a znakmi rôznych oblastí. Ak sa musíte znovuzrodiť, alebo si to intenzívne prajete, aby ste mohli pokračovať vo svojej duchovnej ceste a prospievať druhým, nemali by ste vstúpiť do žiadnej inej oblasti než ľudskej. Len v nej sú priaznivé

podmienky pre duchovný pokrok. Učenie nám hovorí, že ak vám je určené narodiť sa v ľudskej oblasti v šťastnom postavení, budete mať pocit, akoby ste prichádzali do bohatého, prepychového domu alebo mesta, alebo medzi zástup ľudí, alebo sa vám zjavia milujúce sa páry.

Ináč obvykle nemáme voľbu. Sme vlečení na miesto svojho zrodu "neodvratne ako vták vlákaný do klietky, ako suchá tráva, ktorá sa zapálila, alebo ako zviera zabárajúce sa do bahna". Tibetská kniha mŕtvych hovorí: "Ó syn vznešeného rodu! Ty si pravdaže praješ (do tých miest) nevstupovať, avšak bezmocne hnaný svojím mstiteľom, nemáš silu neísť, a tak tam ísť musíš."

Ale ako nám učenie stále tak povzbudivo pripomína, vždy je tu nádej. Teraz je čas sa modliť. Intenzívnym prianím a sústredením môžete sa ešte aj v tomto okamihu zrodiť v jednej z buddhovských oblastí alebo si v sebe vytvoriť hlbokú nádej, že sa zrodíte v ľudskej rodine, kde sa môžete stretnúť s duchovnou cestou a pokračovať po nej k oslobodeniu. Ak máte silnú karmu, ktorá vás ženie do určitej oblasti, nemáte možno na výber, ale vaše minulé nádeje alebo modlitby vám môžu pomôcť pretvoriť svoj osud, aby ste sa znovuzrodili k životu, ktorý raz povedie k oslobodeniu.

Ešte keď vstupujete do lona, môžete sa za to modliť. Ešte vtedy si môžete predstavovať seba ako ktorúkoľvek osvietenú bytosť - majstri tradične hovoria ako Vadžrasattvu {4} - žehnať lonu, do ktorého vstupujeme ako posvätnému prostrediu, "palácu bohov", a pokračovať v duchovnej praxi.

Ach! Teraz, keď mi nadchádza bardo vznikania,  
sústredím svoju myseľ na jeden bod,  
budem usilovne predlžovať vyžarovanie svojich dobrých skutkov  
a pomýšľať na obrat, kým je brána lona uzavretá.  
Toto je čas, keď je potrebná vytrvalosť a čistá myseľ.  
Kiež odvrhnem žiarlivosť a rozjímam o guruovi!

Nakoniec je to nutkanie mysle osídliť určitú oblasť, čo vás donúti k reinkarnácii, a jej sklon upevniť a držať, ktorý nachádza svoj konečný výraz vo fyzickom zrození. To je ďalšia fáza v procese prejavov, ktorý sme sledovali v bardách.

Teraz sme uzavreli úplný kruh a sme opäť pripravení narodiť sa znova do prirodzeného barda tohto života. Keď vidíte svojho otca a matku pri milovaní, vaša myseľ je nevyhnutne vtiahnutá dovnútra a vstúpi do lona. To ohlasuje koniec barda vznikania a vaša myseľ rýchlo zažíva ešte raz znaky fázy rozplývania a úsvitu Jasného Svetla. Potom vznikne znova čierny zážitok úplného dosiahnutia a

v tom istom okamihu je vytvorené spojenie s novým lonom.

A tak život začína, ako skončil - Jasným Svetlom.

-----  
{1} Bolo povedané, že existujú dve miesta, kam mentálne telo nemôže vstúpiť: lono budúcej matky a Vadžrasána, kde sa stávajú osvietenými všetci buddhovia. Tieto dve miesta predstavujú vstup do sansáry a vstup do nirvány. Inými slovami - znovuzrodenie alebo získanie osvietenia by v tomto barde znamenali koniec jeho života.

{2} Existujú správy o majstroch, ktorí boli schopní vnímať bardové bytosti alebo dokonca cestovať do bardových oblastí.

{3} Kdekoľvek sa vraj miluje nejaká dvojica, zhromažďuje sa zástup bardových bytostí v nádeji, že budú mať karmické spojenie, aby sa mohli znovuzrodiť. Jedna z nich uspeje a ostatné zmierajú sklamaním - to sa môže prihodiť ako zážitok smrti v barde každých sedem dní.

{4} Vadžrasattva je hlavné božstvo Stovky pokojných a hnevlivých božstiev - vid' nasledujúcu kapitolu.

## **19. Pomoc po smrti**

Keď v modernom svete niekto zomrie, je veľmi často najhlbším zdrojom úzkosti pozostalých presvedčenie, že teraz už nemôžu pre svojho milovaného, ktorý odišiel, nič urobiť - presvedčenie, ktoré len prehľbuje a stemňuje osamelosť ich zármutku.

Ale nie je to pravda. Je veľmi veľa spôsobov, ako môžeme pomáhať mŕtvym a tým aj sebe, aby sme prekonali žiaľ nad ich odchodom. Jedným z jedinečných rysov buddhizmu a jeden zo spôsobov, v ktorých sa najhlbšie prejavuje vševediaci schopnosť a súcit buddhov, je množstvo špeciálnych praxí, ktoré sú k dispozícii pre pomoc mŕtvemu, a tým aj pre útechu trúchliacich. Vízia života a smrti je v tibetskom buddhizme všeobsiahla a jasne ukazuje, že existujú spôsoby, ako pomáhať ľuďom v každej predstaviteľnej situácii, pretože neexistuje vôbec žiadna priehrada medzi tým, čomu hovoríme "život" a tým, čomu hovoríme "smrť".

Žiarivá sila a vrelosť súcitného srdca môže pomáhať v každom stave a vo všetkých oblastiach.



## 19.1 Kedy môžeme pomôcť

Bardo vznikania, ako bolo práve popísané, sa môže javiť ako veľmi nekludné a znepokojujúce obdobie. Je v ňom však aj veľká nádej. Vlastnosti mentálneho tela, ktoré ho robia takým zraniteľným - jeho voľnosť, pohyblivosť, citlivosť a jasnozrivosť - mu zároveň dodávajú zvláštnu schopnosť prijímať pomoc od živých. Skutočnosť, že nemá fyzickú podobu či základňu pôsobí, že ho je možné veľmi ľahko viesť.

Tibetská kniha mŕtvych prirovnáva mentálne telo ku koňovi, ktorého je možné ľahko ovládať uzdou, alebo ku kmeňu veľkého stromu, ktorý je na zemi skoro nepohyblivý, ale keď pláva po vode, môžete s ním bez námahy zamieriť kam chcete.

Najmocnejšia doba k vykonávaniu duchovných praxí za niekoho kto zomrel, spadá do štyridsiatichtiedňových dní barda vznikania so zvláštnym dôrazom na prvých dvadsaťjeden. Počas týchto troch týždňov má mŕtvy silnejšie spojenie s týmto životom a je preto dostupnejší našej pomoci. Aj duchovné cvičenia majú vtedy omnoho väčšiu možnosť ovplyvniť jeho budúcnosť a zapôsobiť na jeho šance na oslobodenie alebo aspoň lepšie znovuzrodenie. Vtedy by sme mali použiť všetky možné prostriedky, aby sme mu pomohli, pretože potom, ako začne byť postupne určovaná fyzická forma jeho budúcej existencie - k čomu vraj dochádza medzi dvadsiatym prvým a štyridsiatymdeviatym dňom po smrti - sú nádeje na skutočnú zmenu omnoho obmedzenejšie.

Pomoc mŕtvemu sa však neobmedzuje len na štyridsaťdeväť dní po smrti. Nikdy nie je neskoro pomôcť niekomu kto zomrel, nech to bolo pred akoukoľvek dlhou dobou. Dúdzom rinpoče hovorieval, že aj keď niekto dosiahol osvietenie a stal sa buddhom, bude potrebovať všetku pomoc ktorú môže dostať, aby mohol pomáhať druhým.

## 19.2 Ako môžeme pomáhať

Najlepším a najľahším spôsobom pomoci zomrelému, je vykonávanie základnej praxe phowy (popísanej v kapitole o duchovnej pomoci umierajúcim), len čo sa dopočujeme, že zomrel.

V Tibete hovoríme, že ako je prirodzenou vlastnosťou ohňa horieť a vlastnosťou vody hasiť smäd, je prirodzenosťou buddhov zjaviť sa, len čo ich niekto vzýva.

Taká nekonečná je ich súcitná túžba pomáhať všetkým cítiacim bytostiam. Nemyslite si ani na okamih, že je snáď vaše vzývanie pravdy na pomoc mŕtvemu priateľovi menej účinné, než keby sa zaňho modlil niektorý "svätý muž". Pretože

ste osobe ktorá zomrela blízki, intenzita vašej lásky a hĺbka vášho spojenia dodá vášmu vzývaniu viac sily. Majstri nás uisťujú: "Volajte ich a buddhovia vám odpovedia."

Khando Ccherihg Čhödön, manželka Džamjang Khjenceho často hovorí, že keď máte skutočne dobré srdce a prajete si naozaj dobro a potom sa za niekoho modlíte, bude tá modlitba veľmi účinná. Majte teda dôveru, že keď zomrel niekto, koho ste veľmi milovali, a vy sa zaňho modlíte s ozajstnou láskou a úprimnosťou, vaša modlitba bude výnimočne účinná.

Najvhodnejší a najúčinnější čas na vykonanie phowy je predtým, než sa niekto dotkol tela alebo s ním akokoľvek pohol. Ak to nie je možné, snažte sa vykonať phowu aspoň na mieste, kde dotyčný zomrel, alebo si aspoň predstavte to miesto veľmi silno v duchu. Medzi mŕtvym, miestom úmrtia a aj časom smrti je silné spojenie, hlavne v prípade človeka, ktorý zomrel po úraze, ...

Ako som už povedal, prechádza vedomie v barde vznikania zážitkom smrti každý týždeň presne v ten istý deň. Mali by ste teda vykonávať phowu alebo akúkoľvek inú zvolenú duchovnú prax v ktorýkoľvek deň štyridsaťdeväťdňového obdobia, ale hlavne v ten istý deň v týždni, keď osoba zomrela.

Kedykoľvek vám mŕtvy príbuzný alebo priateľ príde na myseľ, kedykoľvek začujete zmienku o jeho mene, pošlite mu svoju lásku a potom sa sústreďte na vykonanie phowy a robte to tak dlho a tak často, ako chcete.

Ďalšou vecou ktorú môžete urobiť, kedykoľvek si spomeniete na niekoho kto zomrel, je vysloviť okamžite mantru, ako ÓM MANI PADMÉ HÚM, mantru Súcitného buddhu Amitábhu, buddhu Neobmedzeného svetla. Potom môže opäť nasledovať vykonanie phowy.

Ale či už vykonávate niektorú z týchto praxí, aby ste pomohli svojmu milovanému zomrelému alebo nie, nikdy nezabúdajte, že vedomie je v barde ostro jasnozrivé. Blahodarné účinky má aj len zameranie dobrej myšlienky na zosnulého.

Keď sa modlíte za niekoho, kto vám bol blízky, ak chcete, môžete v modlitbách rozšíriť náruč svojho súcitu aj na iných mŕtvych - obeť násilia, vojen, nešťastí a hladomorov, alebo tých, ktorí práve zomreli alebo zomierajú v koncentračných táboroch, napríklad v Číne a Tibete. Môžete sa dokonca modliť aj za ľudí, ktorí zomreli už pred rokmi, ako prarodičov, dávno mŕtvych členov svojej rodiny alebo obeť vojen. Predstavujte si, že vaše modlitby miera predovšetkým k tým, ktorí prišli o život v krajnej úzkosti, vášni alebo hneve.

Zvlášť naliehavo potrebujú pomoc tí, ktorí zomreli násilnou alebo náhlou

smrťou. Obete vraždy, samovraždy, nehody alebo vojny môžu byť ľahko chytené do pasce svojho utrpenia, úzkosti a strachu, alebo môžu byť uväznené v zážitku vlastnej smrti, takže nie sú schopné postúpiť v procese znovuzrodenia dopredu. Keď za nich vykonávate phowu, robte to dôraznejšie a s väčšou horlivosťou než kedykoľvek inokedy.

Predstavte si, ako sa z buddhov alebo osvietených bytostí rinú mocné lúče svetla a ako vylievajú dolu všetok svoj súcit a požehnanie. Predstavte si, ako toto svetlo prúdi na mŕtveho, úplne ho očisťuje a oslobodzuje od zmätku a bolesti jeho smrti a dáva mu hlboký, trvalý mier. Potom si celým srdcom a myslou predstavte, ako sa mŕtvy rozplýva vo svetle a jeho vedomie, teraz vyliečené a oslobodené od všetkého utrpenia, letí nahor, aby nerozlučne a navždy splynulo s múdrou myslou buddhov.

Istí ľudia zo Západu, ktorí nedávno navštívili Tibet, mi rozprávali o nasledujúcej príhode, ktorej boli svedkami. Jedného dňa zrazilo čínske nákladné auto Tibeťana, ktorý kráčal po okraji cesty a namieste ho zabilo. Mních, ktorý práve tade náhodou prechádzal, rýchlo prešiel k mŕtvemu a sadol si vedľa neho na zem. Videli, ako sa k nemu mních sklonil a blízko jeho ucha čosi zarecitoval. K ich úžasu zabitý muž zrazu ožil. Mních potom vykonal prax, v ktorej spoznali prenos vedomia a pokojne ho viedol späť do smrti. Čo sa stalo? Mních zrejme videl, že prudký smrteľný otras zanechal toho muža v stave hrozného šoku a preto rýchlo konal. Najprv, aby oslobodil myseľ mŕtveho od toho otrasu, a potom, aby ju pomocou phowy preniesol do buddhovskej oblasti alebo k dobrému znovuzrodeniu. Prizerajúcim sa Západniarom pripadal tento mních ako obyčajná osoba, ale táto pozoruhodná príhoda svedčí o tom, že išlo o veľmi mocného majstra duchovných praxí.

Meditačné praxe a modliby nie sú tým jediným druhom pomoci, ktorý môžete poskytnúť mŕtvemu. Môžeme v jeho mene ponúknuť dobročinnosť, aby sme pomohli chorým a trpiacim núdzou. Môžeme jeho majetok venovať chudobným. Môžeme zaňho prispieť na humanitné a duchovné akcie, ako nemocnice, podporné projekty, domovy pre opustených alebo kláštory.

Môžeme tiež podporiť útulky s pokročilými duchovne praktizujúcimi alebo modlitebné zhromaždenia vedené veľkými majstrami na posvätných miestach, ako je Bódhgaja. Môžeme za mŕtveho obetovať svetlá alebo sponzorovať umelecké diela spojené s duchovnou praxou. Ďalšou metódou pomoci mŕtvym, obľúbenou v Tibete a Himalájach, je zachraňovanie životov zvierat určených na porážku a znova ich púšťať na slobodu.

Dôležité je venovať všetky zásluhy a dobro, ktoré pochádza z takýchto skutkov

láskavosti a štedrosti, mŕtvemu a vlastne všetkým ktorí zomreli, aby každý kto zomrel, mohol dosiahnuť lepšie znovuzrodenie a priaznivé podmienky v budúcom živote.

### 19.3 Jasnozrivosť zomrelého

Spomeňte si, že jasnozrivosť osoby v barde vznikania je sedemkrát silnejšia než v živote. To jej môže priniesť buď veľké utrpenie alebo veľký prospech.

Preto je podstatné, aby ste po smrti niekoho, koho ste milovali, boli vo svojom chovaní čo najobozretnejší, aby ste ho neznepokojili, alebo mu neublížili.

Lebo keď sa mŕtvy vracia k tým, ktorých tu zanechal, alebo k tým, ktorí boli pozvaní, aby zaňho vykonávali praxe, môže vo svojom novom stave nielen vidieť čo sa deje, ale priamo čítať ich myšlienky. Ak príbuzní spriadajú plány a hádajú sa, ako si rozdeliť jeho majetok, keď len hovoria o náklonnosti a averzii a myslia bez skutočnej lásky k zosnulému, môže to v ňom vyvolať intenzívny hnev, urazenosť a sklamanie, a potom ho tieto búrlivé emócie vtiahnu do nešťastného znovuzrodenia.

Predstavte si napríklad, že mŕtvy vidí duchovne praktizujúcich, ktorí majú zaňho vykonávať praxe, ale nemajú v mysli žiadne úprimné myšlienky na jeho dobro a ich mysle sú zaujaté banálnym rozptýlením. Mŕtvy potom môže dokonca stratiť aj tú trochu viery, ktorú snád' mal.

Predstavte si tiež, že sa mŕtvy musí prizerať, akí sú jeho milovaní skrúsení žiaľom a bezmocní zármutkom.

To ho môže rovnako uvrhnúť do hlbokého žiaľu.

A keby zomrelý napríklad zistil, že pozostalí len predstierali lásku kvôli peniazom, môže byť jeho sklamanie také bolestné, že sa vráti ako duch, aby strašil svojich dedícov. Vidíte teda, že to čo robíte, ako zmýšľate a ako sa chováte, keď niekto zomrel, môže mať zásadný význam a oveľa väčší vplyv na jeho budúcnosť, než by ste si predstavovali {1}.

Teraz už viete, že pre duševný kľud zomrelého je nevyhnutne potrebné, aby pozostalí boli harmonickí. Preto boli v Tibete všetci priatelia a príbuzní zosnulého po zhromaždení vyzvaní, aby vykonávali spoločné praxe a čo najčastejšie odriekavali mantry, ako ÓM MANI PADMÉ HÚM. To vedel v Tibete každý a každý tiež vedel, že tým pomáha zosnulému, čo všetkých inšpirovalo k horlivej spoločnej modlitbe.

Jasnozrivosť zomrelého v barde vznikania dodáva praktikám, ktoré zaňho vykonáva majster alebo skúsený duchovný praktik, zvláštnu účinnosť.

Master robí to, že spočíva v prvotnom stave rigpy, prirodzenosti mysle a vzyva mentálne telo zomrelého v barde vznikania. Keď mentálne telo príde, môže mu majster silou meditácie "ukázať" svoju múdru myseľ. Silou jasnozrivosti môže potom mentálne telo vidieť priamo do majstrovej múdrej mysle a tým byť uvedené do prirodzenosti mysle a oslobodené.

Veľmi môže pomôcť aj ktorákolvek prax normálneho praktizujúceho, ktorú môže vykonať aj za blízkeho zosnulého priateľa. Môžete napríklad vykonávať prax Sto pokojných a hnevlivých božstiev, ktorú uvádza Tibetská kniha mŕtvych, alebo môžete jednoducho spočinúť v stave súcitu. To môže byť nesmierne prospešné hlavne vtedy, keď potom vyzývate mŕtveho a zvete ho do jadra praxe.

Kedykoľvek zomrú buddhisti, ktorí vykonávali duchovné cvičenia, informujeme o tom ich majstrov a duchovných priateľov, aby mohli ihneď za nich zahájiť duchovné praktiky. Zvyčajne vezmem mená ľudí ktorí zomreli a pošlem ich veľkým majstrom, ktorých poznám v Indii a Himalájach. Tí ich každých pár týždňov zahrnú do svojich očistných praktík a raz do roka do intenzívnej desaťdňovej skupinovej praxe v kláštoroch {2}.

#### 19.4 Tibetské buddhistické praxe za mŕtvych

##### **1. Tibetská kniha mŕtvych**

Keď bola za umierajúceho vykonaná phowa, predčíta sa mu opakovane Tibetská kniha mŕtvych a vykonávajú sa praxe s ňou spojené. Vo východnom Tibete sme mali tradíciu čítať Tibetskú knihu mŕtvych po celých štyridsaťdeväť dní po smrti.

Čítaním sa mŕtvemu vysvetľuje, v ktorom štádiu procese smrti je, a poskytuje sa mu inšpirácia a vedenie, ktoré potrebuje.

Ľudia zo Západu sa ma často pýtajú: Ako môže počuť niekto, kto je mŕtvý, Tibetskú knihu mŕtvych? Jednoduchou odpoveďou je, že vedomie mŕtveho, ak je vyvolané silou modlitby, môže čítať v našej mysli a presne cítiť na čo myslíme a o čom meditujeme. Preto môže tiež bez prekážok chápať Tibetskú knihu mŕtvych alebo praxe za neho vykonávané, aj keď sa recitujú v tibetčine. Pre mŕtveho nie je jazyk vôbec žiadnou prekážkou, pretože jeho myseľ môže plne a priamo rozumieť zmyslu textu.

Je teda o to dôležitejšie, aby ten kto vykonáva praxe, bol celkom sústredený a

pozorný a nerobil to len tak zo zvyku. Pretože mŕtvy prežíva skutočné zážitky, môže mať väčšiu schopnosť chápať pravdy obsiahnuté v Tibetskej knihe mŕtvych než my.

Niekedy sa ma pýtajú: "Ale čo sa stane, keď už v okamihu smrti upadlo vedomie do stavu zabudnutia?" Pretože nevieme, ako dlho zostane mŕtvy v stave bezvedomia a v ktorom okamihu vstúpi do barda vznikania, predčítava sa Tibetská kniha mŕtvych opakovane, aby sa nezanedbala žiadna možnosť.

Ale čo ľudia, ktorí nie sú oboznámení s učením alebo s touto knihou? Máme im ju tiež čítať? Dalajláma nám poskytol jasné vodítko:

Či už veríte v náboženstvo alebo nie, je veľmi dôležité mať v čase smrti pokojnú myseľ. Z buddhistického hľadiska existuje znovuzrodenie aj pre ľudí, ktorí zomrú bez viery voň, a tak je v čase smrti dôležitá pokojná myseľ, hoci aj neutrálna. Ak ide o neveriaceho, mohla by Tibetská kniha mŕtvych vzrušiť jeho myseľ, mohla by v ňom vyvolať averziu, a tým mu namiesto pomoci uškodiť. Ale v prípade osoby, ktorá je tomuto učeniu otvorená, môžu mantry alebo mená buddhov pomôcť k tomu, aby si vytvorila nejaké spojenie, a to môže byť prospešné. Predovšetkým je treba brať v úvahu postoj zomierajúceho.

## **2. Nädzen a čhangčhog**

Ruka v ruke s predčítaním Tibetskej knihy mŕtvych ide vykonávanie praxe "nädzenu", obradu pre vedenie mŕtveho, alebo "čhangčhogu", rituálnej očisty, pri ktorej vedie majster vedomie zomrelého k lepšiemu znovuzrodeniu.

Ideálne sa má nädzen alebo čhangčhog vykonať pred štyridsiatymdeviatym dňom smrti. Ak nie je mŕtvoľa prítomná, privolá sa vedomie zosnulého do obrázku s jeho podobizňou alebo dokonca do fotografie zvanej "cenjang". Účinnosť nädzenu a čhangčhogu sa odzvodzuje zo skutočnosti, že v období bezprostredne po smrti má mŕtvy silný pocit, že má ešte telo z predošlého života.

Silou majstrovej meditácie je vedomie mŕtveho blúdiate bezcieľne v bardе privolané do cenjangu, ktorý je stotožnený so zomrelým. Vedomie je potom očistené, očistí sa od karmických semien šiestich oblastí, je mu poskytnuté poučenie, rovnako ako v živote, a mŕtvy je uvedený do prirodzenosti mysle. Nakoniec sa vykoná phowa a vedomie mŕtveho je nasmerované do jednej z buddhovských oblastí. Potom sa cenjang, predstavujúci starú, teraz odhodenú identitu jedinca, spáli a zomrelý je očistený od svojej karmy.

## **3. Očista šiestich oblastí**

Môj majster Dilgo Khjence rinpoče často hovorieval, že prax známa ako "očista

šiestich oblastí" je najlepšou možnou očistnou praxou za duchovne praktizujúceho zomrelého.

Očista šiestich oblastí je prax používaná počas života, ktorá využíva vizualizáciu a meditáciu k očiste tela od šiestich hlavných záporných emócií spolu s existenčnými oblasťami, ktoré vytvárajú. Účinne je však možné ju použiť aj za mŕtveho. Je zvlášť mocná, pretože očisťuje od samých koreňov karmy, a tým aj od ich spojenia so sansárou. To je podstatné. Ak nebudú tieto záporné emócie očistené, budú diktovať, v ktorej oblasti sansáry dôjde po smrti k znovuzrodeniu.

Podľa dzogčhenových tantier sa záporné emócie hromadia v psychofyzickom systéme jemnohmotných kanálov vnútorného dychu a energie, a zhlukujú sa v určitých energetických centrách tela. Tak semeno pekelnej oblasti a jeho príčina, hnev, sú umiestené v chodidlách, oblasť hladných duchov a jej príčina, lakomosť, spočívajú v základe trupu, zvieracia oblasť a jej príčina, pochybovanie, spočívajú okolo srdca, oblasť polobohov a jej príčina, závisť, spočívajú okolo hrdla a božská oblasť aj so svojou príčinou, pýchou, spočívajú na temene hlavy.

Pri tejto praxi očisty šiestich oblastí, kedy je očisťovaná každá oblasť a jej záporná emócia, si ten kto ju vykonáva predstavuje, ako je všetka karma stvorená tou ktorou emóciou teraz vyčerpaná a ako sa príslušná časť jeho tela spojená s karmou dotyčnej emócie celkom rozplýva vo svetle. Ak vykonávame prax za niekoho mŕtveho, predstavuje si celým srdcom a myslou, že je na konci praxe očistený od všetkej karmy a jeho telo a celá bytosť sa rozplýva v žiarivom svetle {3}.

#### **4. Prax Sto pokojných a hnevlivých božstiev**

Ďalším spôsobom, ako pomôcť mŕtvemu, je prax Sto pokojných a hnevlivých božstiev. Praktizujúci považuje celé svoje telo za mandalu Sto pokojných a hnevlivých božstiev. Pokojné božstvá si zviditeľňujú v energetickom centre v srdci a hnevlivé božstvá v mozgu. Potom si predstaví, že božstvá vysielajú tisíce svetelných lúčov, ktoré prúdia k mŕtvemu a očisťujú ho od jeho všetkej zápornej karmy.

Očistná mantra, ktorú praktizujúci recituje, je mantra Vadžrasattvu, hlavného božstva tantrických mandál a ústredného božstva mandaly Sto pokojných a hnevlivých božstiev, ktorého sila sa vzýva hlavne na očistu a liečenie. Je to "mantra o sto slabikách", ktorá obsahuje "semenné slabiky" každého z pokojných a hnevlivých božstiev.

Môžete však použiť aj skrátenú šesťslabičnú verziu, Vadžrasattvovu mantru: ÓM

## VADŽRA SATTVA HÚM.

Podstatný význam tejto mantry je:

"Ó Vadžrasattva, prines svojou silou očistu, vyliečenie a premenu!"

Dôrazne doporučujem túto mantru pre liečenie a očistu.

Ďalšou dôležitou mantrou, ktorá sa objavuje v dzogčhenových mantrách a praktikách spojených s Tibetskou knihou mŕtvych, je **A A HA ŠA SA MA**. Šesť slabík tejto mantry má silu "uzavrieť bránu" šiestich oblastí sansáry.

### **5. Kremácia**

Kremácia je v mnohých európskych tradíciách obvyklým spôsobom odstránenia mŕtvol. V tibetskom buddhizme existujú tiež špeciálne praxe pre kremáciu.

Krematórium alebo pohrebnú hranicu si praktizujúci predstavuje ako mandalu Vadžrasattvu alebo Sto pokojných a hnevlivých božstiev, intenzívne si ju vizualizuje a vzýva ich zjavenia. Mŕtvolu si predstavuje ako niečo, čo reprezentuje všetku jej zápornú karmu a zatemnenie, ktoré sú, ako mŕtvola horí, hltané ako veľká hostina božstvami, ktoré ich zmenia na svoju múdru prirodzenosť.

Praktizujúci si predstavuje, ako z božstiev prúdia lúče svetla a ako sa mŕtvola celkom rozplýva vo svetlo, keď je mŕtvy očisťovaný od všetkej nečistoty v plápolajúcich plameňoch múdrosti. Pri týchto predstavách môže recitovať stoslabičnú alebo šesťslabičnú Vadžrasattvovu mantru. Túto jednoduchú prax pre kremáciu odovzdali a podporovali Dudžom rinpoče a Dilgo Khjence rinpoče.

Popol tela a cenjang je potom možné zmiesiť s hlinou a zhotoviť z nej malé sošky zvané cchaccha. Tie sú požehnané a venované mŕtvemu, aby tak vytvorili priaznivé podmienky pre jeho budúce dobré znovuzrodenie.

### **6. Týždenné praxe**

V tibetskom prostredí sa praxe a obrady vykonávajú pravidelne každý siedmy deň po smrti alebo, ak si to rodina môže dovoliť, každý zo štyridsatichdeviatich dní. Na ich vykonávanie so zvaní mnísi, hlavne lámovia, ktorí sú blízki rodine a mali nejaké spojenie so zomrelým. Stále sa obetujú lampy a odriekajú modlitby, hlavne do doby, kým je telo vynesené z domu. Obete sa ponúkajú aj majstrom a svätyniam, a chudobným je v mene zomrelého rozdávaná almužna.

Tieto "týždenné" praxe za mŕtvych sú považované za podstatné, lebo mentálne



telo prechádza v barde vznikania každý týždeň v ten istý deň zážitkom smrti. Pre upresnenie - ak niekto zomrel v stredu predpoludním, bude sa prvá prax konať na budúci týždeň v utorok, ak zomrel až popoludní, bude to nasledujúcu stredu. Ak mal zosnulý dostatok zásluh, ako dôsledok kladných skutkov v minulosti, môže mu prospech získaný z týchto praktík dať podnet k prechodu do čistej oblasti.

Tibeťania považujú za zvlášť významný štvrtý týždeň po smrti, lebo niektorí hovoria, že väčšina prostých ľudí nezostáva v barde dlhšie než štyri týždne. Tiež siedmy týždeň je považovaný za kritický, pretože sa štyridsaťdeväť dní všeobecne považuje za najdlhší pobyt v barde. Pri týchto príležitostiach sa pozývajú do domu majstri a praktizujúci a vo veľkom sa konajú príslušné praxe, obete a obdarovávanie trpiacich núdzou.

Ďalšie obetné ceremónie a hostina sa konajú rok po smrti, aby vyznačili znovuzrodenie mŕtveho. Väčšina tibetských rodín poriada výročné obrady pri výročiach svojich učiteľov, rodičov, manželov, manželiek, bratov a sestier a v tieto dni tiež obdarováva chudobných.

#### 19.5 Pomoc trúchliacim

Kedykoľvek medzi Tibeťanmi niekto zomrie, je samozrejmosťou, že sa zhromaždia jeho príbuzní a priatelia a každý si vždy nájde nejaký spôsob ako priložiť ruku k dielu. Celá obec poskytuje rodine zomrelého silnú duchovnú, citovú aj praktickú podporu, a tak nie je nikdy ponechaná, aby sa cítila bezmocná alebo nevedela čo si počať. Každý v tibetskej spoločnosti vie, že pre mŕtveho sa robí všetko čo je len možné, a toto vedomie dáva pozostalým silu vydržať smrť ich milovaného, zmieriť sa s ňou a prežiť ju.

Aké odlišné je to teraz v modernej spoločnosti, z ktorej takáto podpora okolia skoro úplne vymizla. Často premýšľam, ako by mohla taká podpora pomôcť trúchliacim, aby ich žiaľ netrval príliš dlho a nebol zbytočne ťažký.

Moji žiaci, ktorí pracujú ako poradcovia v domovoch pre opustených mi povedali, že jedným z najhorších zdrojov žiaľu trúchliacich je presvedčenie, že ani oni, ani nikto iný už nemôže nič urobiť pre ich milovaných, ktorí zomreli. Ale ako som už ukázal, dá sa toho urobiť naozaj veľa.

Jedným zo spôsobov, ako utešiť pozostalých, je nabádať ich k tomu, aby pre svojich mŕtvych milovaných niečo urobili - tým, že pre nich budú žiť ešte intenzívnejšie, vykonávať za nich praxe a dodávať tým ich smrti hlbší zmysel.

V Tibete chodievajú príbuzní za zomrelých dokonca na púť a myslia na nich a

vykonávajú za nich praxe v špeciálnych okamihoch na svätých miestach. Tibeťania nikdy nezabúdajú na svojich mŕtvych. Prinášajú za nich vo svätyniach obete, na veľkých modlitebných zhromaždeniach financujú v ich mene modlenie, dávajú za nich príspevky na duchovné projekty a kedykoľvek sa stretávajú s majstrami, žiadajú ich o zvláštne modlitby za nich. Najväčšou útechou je pre Tibeťana vedomie, že za jeho mŕtvych príbuzných koná praxe veľký majster.

Nesmieme so svojimi milovanými napoly zomrieť. Snažme sa žiť po ich odchode s ešte väčšou intenzitou. Snažme sa aspoň splniť ich želania a túžby, napríklad tým, že dáme ich majetok na dobročinnosť, alebo že podporíme finančne nejaký projekt, ktorý im bol zvlášť blízky.

Tibeťania často píšu priateľom v smútku kondolenčné dopisy, obsahujúce niečo podobné tomuto:

Všetko je nestále a všetko umiera. Vieš to. Bolo celkom prirodzené, že tvoja matka zomrela vtedy, kedy zomrela. Dá sa očakávať, že staršia generácia odíde skôr. Bola už stará a nebolo jej dobre, a tak iste neľutuje, že musela opustiť svoje telo. A pretože jej teraz môžeš pomáhať financovaním praktík a konaním dobrých skutkov v jej mene, bude šťastná a uľaví sa jej. Preto nebuď, prosím, smutný!

...

Lenže v našom svete, kde nevieme, že je vôbec možné pomáhať mŕtvym a kde sme sa ešte vôbec nepostavili k faktu smrti priamo čelom, nie je určite také vážne a múdre uvažovanie ľahké. Človek, ktorý prechádza prvýkrát trúchlením za pozostalého, môže byť otrasený celou škálou znekludňujúcich pocitov, nesmiernym smútkom, hnevom, odmietaním a vinou, ktoré v ňom zrazu zúria. Pomôcť niekomu, kto práve stratil niekoho blízkeho, vyžaduje všetku trpezlivosť a citlivosť.

Budete s ním musieť stráviť veľa času a nechať ho aby sa vyhovoriť, mlčky a bez súdov počúvať až bude hovoriť o svojich najsúkromnejších spomienkach, alebo si znova a znova vybavovať podrobnosti smrti. Predovšetkým tu s ním jednoducho budete musieť byť až bude prežívať to, čo je pravdepodobne najpruďšia bolesť a najväčší smútok jeho života. Zaisťte si, aby ste mu boli vždy k dispozícii, aj keď sa môže zdať, že vás nepotrebuje. Vdova Carol poskytla rozhovor pre televíziu rok po smrti svojho manžela. Položili jej otázku: "Keď sa obzriete späť, kto myslíte, že vám pomohol najviac?" Odpovedala: "Ľudia, ktorí stále volali a prichádzali, aj keď som hovorila nie."

Pozostalí tiež prechádzajú akousi smrťou. Rovnako ako ten kto naozaj umiera,

potrebujú vedieť, že rušivé pocity, ktoré prežívajú, sú čímsi prirodzeným.

Potrebujú tiež vedieť, že trúchlenie je dlhý a často mučivý proces a bolesť sa vracia v cykloch stále znova. Ich šok, otupenosť a nevier a opadnú a nahradí ich hlboké a niekedy zúfalé vedomie nesmiernej straty, ktoré sa časom ustáli na stav uzdravovania a rovnováhy. Hovorte im, že je to šablóna, ktorá sa bude opakovať stále znova, mesiac čo mesiac, a všetky tie pocity neznesiteľnej straty a pocity, že prídu o rozum, alebo že už nebudú schopní normálne žiť - sú prirodzené. Hovorte im, že aj keď to môže trvať rok alebo dva, ich zármutok raz navždy skončí a zmení sa na odovzdanosť.

Ako hovorí Judy Tatelbaumová:

Zármutok je rana, ktorá potrebuje na zahojenie starostlivosť. Prežiť zármutok a vyrovnať sa s ním, znamená otvorene a poctivo sa postaviť ku svojim citom, naplno ich vyjadriť a uvoľniť a znášať ich a prijímať tak dlho, kým sa rana nezacelí. Bojíme sa, že nás priznaný zármutok skolí. Pravdou však je, že prejavovaný zármutok sa rozplýva. Nevyjadrený žiaľ je zármutok, ktorý trvá neurčito dlho.

Často však, čo je tragické, priatelia a príbuzní pozostalých očakávajú, že sa za pár mesiacov "vrátia späť do normálu". To len zosilňuje ich zmätok a izolovanosť a ich žiaľ trvá ďalej a niekedy sa ešte prehlbuje.

Ako som už povedal, v Tibete sa po štyridsaťdeväť dní po smrti celá obec, priatelia a príbuzní zúčastňujú činností kvôli duchovnej pomoci poskytovanej zomrelému a vykonávaniu tisícky vecí, ktoré je treba urobiť. Trúchliaci smútia, a prirodzene si trochu poplačú, a keď všetci odídu, pripadá im dom prázdny. Ale ruch a podpora počas tých štyridsaťdeväť dní im akýmsi jemným, hrejivým spôsobom pomohli prekonať veľkú časť ich zármutku.

Čeliť v našej spoločnosti strate osamotene je veľmi odlišné. Všetky obvyklé pocity zármutku sú veľmi zosilnené, ak ide o náhlu smrť alebo samovraždu. To len posilňuje pocit, že trúchliaci je bezmocný akokoľvek pomôcť svojmu milovanému, ktorý odišiel. Pre pozostalých je v prípade náhlej smrti veľmi dôležité, aby sa išli pozrieť na telo, ináč by pre nich bolo ťažké plne si uvedomiť, že dotyčný skutočne zomrel. Ak je to možné, mali by ľudia ticho posediť pri tele, povedať čo je treba, vyjadriť svoju lásku a začať sa lúčiť.

Keď to možné nie je, vezmite fotografiu zomrelého a zahájte proces lúčenia, uzavretia svojho vzťahu a prepustenia mŕtveho. Nabádajte pozostalých po náhle zomrelých aby to robili, lebo im to pomôže prijať novú palčivú realitu smrti.

Povedzte im tiež o spôsoboch pomoci mŕtvym, o ktorých som sa zmienil, o jednoduchých spôsoboch, ktoré tiež môžu použiť miesto toho, aby beznádejne znova a znova dumali o smrti v mlčanlivom zúfalstve a sebaobviňovaní.

V prípade náhlej smrti môžu pozostalí často prežívať prudký a neznámy pocit hnevu nad tým, čo vidia ako príčinu smrti. Pomôžte im tento hnev vyjadriť, pretože keby ho v sebe zadržovali, skôr či neskôr by ich uvrhol do chronickej depresie. Pomôžte im zbaviť sa hnevu a odhaliť hĺbku bolesti, ktorá sa za ním skrýva. Až potom budú môcť zahájiť bolestnú, ale nutnú úlohu, definitívne sa vyliečiť.

Často sa tiež stáva, že niekto má po smrti milovaného pocit intenzívnej viny, posadnuto si znova vyvoláva chyby, ktoré napáchal v práve minulom vzťahu, alebo sa mučí tým, čo mohol urobiť, aby smrti zabránil. Pomôžte mu vyhovoriť sa z pocitu viny, nech vám pripadá akýkoľvek bláznivý a nezmyselný. Tieto pocity pomaly zoslabnú a dotýčný si odpustí a bude normálne pokračovať v živote.

#### 19.6 Cvičenie srdca

Rád by som vám teraz odovzdal cvičenie, ktoré vám môže naozaj pomôcť, kedykoľvek trpíte hlbokým zármutkom. Je to cvičenie, ktoré dával môj majster Džamjang Khjence vždy ľuďom, ktorí prežívali citové muky alebo duševnú úzkosť a zúrenie, a z vlastnej skúsenosti viem, že môže priniesť veľkú úľavu a útechu.

ivot človeka, ktorý vyučuje vo svete ako je tento náš, nie je ľahký. Keď som bol mladší, zažil som mnoho chvíľ krízy a ťažkostí, a vtedy som, rovnako ako teraz, vždy vzýval Padmasambhavu a stotožňoval ho so všetkými svojimi majstrami.

Tak som objavil, aká pretvárajúca je táto prax a prečo všetci moji majstri hovorievali, že Padmasambhavove cvičenie je najprospešnejšie keď prežívate zmätok, pretože má silu, ktorú potrebujete získať na jeho prekonanie.

Kedykoľvek ste zúfalí, plní úzkosti alebo deprimovaní, kedykoľvek máte pocit, že už ďalej nevládzete, alebo cítite, že vám puká srdce, radím vám úchyliť sa k tomuto cvičeniu. Jedinou podmienkou jeho účinnosti je, aby ste ho vykonávali naplno a aby ste prosili, naozaj prosili o pomoc.

Aj keď meditujete, budete prežívať citovú bolesť a útrapy a môže sa vynoriť veľa vecí z vášho súčasného alebo minulého života, ktorým bude ťažké čeliť. Zistíte napríklad, že vo vašej meditácii nie je dosť múdrosti a stability, aby ste sa s nimi vyrovnali a že vaša meditácia na to sama nestačí. Potom budete potrebovať to, čo volám "cvičením srdca". Vždy mám pocit smútku z toho, že ľudia

nepoznajú také cvičenie, aby im pomohlo vo chvíľach zúfalstva, lebo by potom zistili, že majú niečo neporovnateľne vzácne, čo sa môže stať aj zdrojom premeny a trvalej sily.

### **1. Vzývanie**

Vzývajte na oblohe pred sebou zjavenie ktorejkoľvek osvietenej bytosti, ktorá vás najviac inšpiruje a uvažujte o nej ako o vtelení všetkých buddhov, bódhisattvov a majstrov. Pre mňa je, ako som už povedal, týmto vtelením Padmasambhava. Aj keď si v duchu neviete predstaviť žiadnu podobu, jednoducho mocne cítite jej prítomnosť a vzývajte jej nekonečnú silu, súcit a požehnanie.

### **2. Volanie**

Otvorte svoje srdce a vzývajte zjavenie so všetkou bolesťou a utrpením, ktoré cítite. Ak sa vám chce plakať, nebráňte sa tomu. Nechajte slzy prúdiť a skutočne proste o pomoc. Vedzte, že existuje niekto, kto je tu len pre vás, niekto, kto vás počúva a s láskou a súcitom vám rozumie, bez odsudzovania - najväčší priateľ. Volajte ho z hĺbky svojej bolesti, použite na to mantru **ÓM ÁH HÚM VADŽRA GURU PADMA SIDDHI HÚM**, ktorú používali státisíce bytostí po celé stáročia ako hojivý zdroj očisty a ochrany.

### **3. Naplnenie srdca požehnaním**

Predstavte si teraz a vedzte, že vám buddha, ktorého voláte, odpovedá so všetkou láskou, súcitom, múdrosťou a silou. Prúdia k vám z neho silné lúče svetla. Predstavte si to svetlo ako nektár, ktorý celkom naplní vaše srdce a pretvára všetku vašu bolesť na požehnanie.

Jedna z podôb, v ktorých sa Padmasambhava zjavuje je - v jednoduchej meditačnej pozícii, zahalený do svojho rúcha a s milujúcim úsmevom na tvári.

Vyžaruje z neho očarujúci pocit tepla a príjemnej pohody. V tejto podobe sa mu hovorí "Veľké požehnanie". Ruky má uvoľnene zložené do lona a drží v nich pohár zhotovený z temena lebky. Ten je plný nektáru Veľkého požehnania, vírivého a iskrivého, zdroja všetkého hojenia. Padmasambhava sedí vážne na lotosovom kvete, obklopený mihotavým svetlom.

Myslite na jeho nekonečnú vrelosť a lásku ako na slnko požehnania, pohody, pokoja a zdravia. Otvorte svoje srdce a vyžeňte z neho všetky trápenia. Volajte k nemu o pomoc. Recitujte mantru **ÓM ÁH HÚM VADŽRA GURU PADMA SIDDHI HÚM**.

Potom si predstavte, ako z jeho tela alebo srdca prúdia tisíce svetelných lúčov. Predstavte si, ako nektár Veľkého požehnania z lebečnej misky v jeho rukách preteká radosťou a zalieva vás neustálym prúdom útechy ako tekuté zlaté

svetlo. Prúdi do vášho srdca, plní ho a pretvára vaše utrpenie na šťastie.

#### **4. Poslanie požehnaní mŕtvemu**

Ak vykonávate toto cvičenie stále znova, recitujete mantru a plníte svoje srdce požehnaním, vaše utrpenie sa pomaly rozplýva v mieri prirodzenosti vašej mysle. S radosťou a potešením si uvedomíte, že buddhovia nie sú mimo vás, ale stále s vami, neoddeliteľní od prirodzenosti vašej mysle a svojím požehnaním vám dávajú silu dôverovať buddhom a posilňujú ju.

A teraz si predstavte so všetkou silou a dôverou, ktorú vám dodalo toto cvičenie, že posielate toto požehnanie, svetlo hojivého súcitu osvietených bytostí, svojmu milovanému, ktorý zomrel. Je to zvlášť dôležité, ak ide o niekoho, kto zomieral v šoku, pretože to pretvára jeho utrpenie a prináša mu mier a šťastie. V minulosti ste sa možno vo svojom žiali cítili bezmocní a neschopní svojmu drahému priateľovi pomôcť, ale teraz vám toto cvičenie dodalo útechu, povzbudenie a silu ku skutočnej pomoci.

#### **19.7 Mat' stále otvorené srdce**

Neočakávajte okamžité výsledky alebo zázraky. Vaše utrpenie sa môže skončiť po chvíli alebo aj omnoho neskôr, kedy to budete najmenej očakávať. Nerobte si nádeje, že to bude "fungovať" a skoncuje to s vaším žiaľom ihneď a raz a navždy. Budte voči svojmu zármutku otvorení rovnako, ako ste vo svojom cvičení otvorení voči osvieteným bytostiam a buddhom.

Môžete teraz dokonca dosiahnuť pocit tajomnej vďačnosti za svoje utrpenie, pretože vám poskytlo takú príležitosť ich prekonať a premeniť. Bez neho by ste nikdy neboli schopní odhaliť, že v povahe a hĺbke utrpenia sa skrýva poklad požehnaní. Obdobie vášho utrpenia môže byť dobou, kedy ste otvorení najviac, a v krajnej zraniteľnosti môže spočívať vaša najväčšia sila.

Poviete si: "Nebudem pred utrpením utekať. Chcem ho čo najlepšie a najbohatšie využiť, aby som bol ešte súcitnejší voči druhým a mohol im viac pomáhať." Útrapy môžu byť koniec koncov lekciou súcitu. Keď trpíte, poznávate ako je druhým, ktorí trpia. Ak ste v postavení, aby ste mohli pomáhať ostatným, práve cez vaše utrpenie nájdete pre to pochopenie a potrebný súcit.

Preto nech robíte čokoľvek, nevyháňajte svoju bolesť, prijímajte bolesť a zostávajúte zraniteľní. Nech ste akokoľvek zúfalí, prijímajte svoju bolesť takú aká je, pretože sa vám v skutočnosti snaží odovzdať vzácny dar - príležitosť odhaliť duchovným cvičením čo sa skrýva za bolesťou. Rúmi napísal: "Zármutok môže byť záhradou súcitu." Ak máte srdce stále otvorené, vaša bolesť sa môže

stať vaším najväčším spojencom v životnom hľadaní lásky a múdrosti.

Nevieme vari až príliš dobre, že žiadna ochrana pred bolesťou nepomáha a že, keď sa pokúšame bolesti brániť, len trpíme tým viac a nenaučíme sa z toho zážitku to, čo by sme mohli? Rilke napísal, že ochraňované srdce, ktoré nie je "nikdy vystavené stratám a v je bezpečí, nemôže spoznať nežnosť. Spokojné môže byť len znovuzískané srdce, slobodné tým, čoho všetkého sa vzdalo, aby sa mohlo radovať zo svojho majstrovstva."

## 19.8 Zakončenie žiaľu a poučenie z neho

Ak vás premohlo vaše utrpenie, snažte sa povzbudiť niektorým z tých mnohých spôsobov o ktorých som sa zmienil, keď som hovoril o meditačnej praxi. Jednou z najúčinnějších metód na utíšenie a rozohnanie žiaľu je, podľa môjho zistenia, ísť do prírody, a hlavne sa postaviť a premýšľať pri vodopáde a nechať svoje slzy a bolesť, aby z vás vytekli a očistili vás ako voda, ktorá sa valí dolu. Alebo si môžete prečítať posvätný text o nestálosti alebo žiali, aby vám priniesla útechu jeho triezva múdrosť.

Je možné zmieriť sa so žiaľom a skoncovať s ním. Už mnoho ľudí zistilo, že jedným z účinných spôsobov je variant metódy, ktorú som vysvetlil, na uzavretie neuzavretej záležitosti. Zistíte, že je veľmi účinná bez ohľadu na to, ako je to dávno, čo váš milovaný zomrel.

Predstavte si, že na oblohe pred vami a okolo vás sú všetci buddhovia a osvietené bytosti, zosielajú na vás svoje lúče súciteľného svetla a poskytujú vám svoju podporu a požehnanie. Trúchlite v ich prítomnosti a hovorte svojmu milovanému zomrelému čo chcete povedať, čo naozaj máte na srdci a myslí.

Predstavte si vizuálne, že osoba, ktorá zomrela, sa na vás díva s väčšou láskou a pochopením než zaživa. Vedzte, že zosnulý chce, aby ste vedeli, že vás miluje a celkom vám odpúšťa všetko čo ste snáď vykonali a žiada o odpustenie aj vás.

Dovoľte teraz svojmu srdcu, aby sa celkom otvorilo, cítte celou bytosťou jeho odpustenie a lásku prúdiacu k vám. Vedzte v hĺbke srdca, že ste hodní lásky a odpustenia, a pocítite, ako sa váš žiaľ rozplýva.

Na konci cvičenia sa spýtajte sami seba, či už teraz môžete dať dotyčnej osobe naozaj zbohom a prepustiť ju. Predstavte si, ako sa otáča a odchádza a pozrite sa do svojho vnútra, či ste naozaj schopní nechať ju odísť. Potom skončite vykonaním phowy alebo inej praxe na pomoc mŕtvemu.

Táto metóda vám dá príležitosť prejavíť ešte raz svoju lásku, niečo urobiť, aby ste pomohli človeku, ktorý zomrel a uzavrieť a zahojiť v srdci svoj vzťah k nemu.

Ak chcete, môžete sa zo zármutku a trúchlivej straty veľa naučiť. Trúchlenie vás môže prinútiť pozrieť sa priamo na svoj život a donútiť vás, aby ste v ňom našli zmysel, ktorý tu možno predtým nebol. Keď sa po smrti niekoho, koho ste milovali, ocitnete zrazu sami, môžete sa cítiť, akoby vám bol daný nový život a položená otázka: "Čo s týmto životom urobíš? A pre čo chceš žiť ďalej?"

Strata a žiaľ vám môžu tiež naliehavo pripomenúť, čo sa môže stať, keď neprejavíte včas svoju lásku alebo priateľstvo, alebo nepožiadate o odpustenie, a tým vás urobiť oveľa citlivejšími voči vašim milovaným, ktorí su nažive. Elisabeth Kübler-Rossová hovorí: "Snažím sa naučiť ľudí žiť tak, aby tieto veci hovorili, kým ich ešte ten druhý môže počuť."

A Raymond Moody napísal po celoživotnej práci v oblasti zdanlivej smrti: "Začal som si uvedomovať, ako blízko smrti sme všetci vo svojom všednom živote. Dávam si teraz väčší pozor než kedykoľvek predtým, aby som dal každému koho milujem, svoje city najavo."

Preto je mojou srdečnou radou tým, ktorí sa topia v žiali a zúfalstve po strate niekoho, koho naozaj milovali, aby sa modlili o pomoc, silu a milosť. Modlite sa, aby ste stratu prežili a odhalili najbohatší zmysel nového života, v ktorom ste sa teraz ocitli. Buďte zraniteľní a vnímaví, buďte odvážni, buďte trpezliví. A predovšetkým, hľadajte vo svojom živote spôsoby, ako sa hlbšie podeliť s druhými o svoju lásku.

-----  
{1} V prípade duchovne praktizujúceho, ktorý zomrie a vidí po svojej smrti priateľov a príbuzných, akí sú chamtiví a neúprimní, môže dôjsť k tomu, že namiesto pocitu dotknutia a hnevu si uvedomí, že celé ich chovanie je jednoducho prirodzenosťou sansáry. Z toho v ňom môže vzniknúť hlboký pocit odriekania a súcitu, ktorý mu je v barde vznikania veľmi prospešný.

{2} So žiadosťou majstrovi, aby za mŕtveho vykonával praxe a modlil sa, je zvykom poslať, hoci aj nepatrný, peňažný dar. Dar vytvára hmatateľné spojenie medzi zomrelým a majstrom, ktorý použije peniaze na zaplatenie obradov za mŕtveho, alebo ako obete pre svätyňu, alebo ich venuje v jeho mene na jej činnosť.

{3} Podobné tradičné praxe vyžadujú cvik a nie je možné ich vykonávať len podľa



tejto knihy. Niektoré praxe vyžadujú aj prenos a splnomocnenie od kvalifikovaného majstra. V budúcnosti chcem usporiadať výcvikové programy o buddhistickom prístupe k smrti a starostlivosti o umierajúcich, vrátane niektorých týchto metód. Potom bude k dispozícii jednoduchý obrad a vedenie pre mŕtvych, založené na radách Dilgo Khjence rinpočeho.

## **20. Skúsenosť zdanlivej smrti - schodište do neba?**

Sme teraz na Západe veľmi dobre oboznámení so skúsenosťami zdanlivej smrti, ako označujeme celú škálu zážitkov, o ktorých referujú ľudia, ktorí prežili zdanlivú alebo klinickú smrť. O týchto zážitkoch nachádzame správy v celých dejinách u autorov a filozofov tak rôznych, ako Platón, pápež Gregor Veľký, niektorí sufistickí majstri, Tolstoj alebo Jung. Mojm obľúbeným príkladom z dejín je príbeh, ktorý rozprával veľký anglický historik z ôsmeho storočia, mních Bede:

Asi v tej dobe došlo v Británii k pozoruhodnému zázraku, ako za starých čias. Lebo, aby vyburcoval živých z duchovnej smrti, vrátil sa už zomrelý muž do telesného života a podal správu o mnohých pozoruhodných veciach, ktoré videl, z ktorých niektoré považujem za natoľko cenné, aby som sa tu o nich krátko zmienil. Na jednom mieste v krajine Northumbriánov, zvanom Cunningham, žila hlava rodiny, ktorá viedla aj so svojou domácnosťou zbožný život. Ten človek ochorel a bol na tom stále horšie, až prišla kríza a on v skorých ranných hodinách zomrel.

Ale za úsvitu sa vrátil k životu a zrazu sa posadil, na veľký šok tých, ktorí plakali okolo jeho tela a potom ušli. Zostala s ním len jeho žena, ktorá ho viac milovala, aj keď sa chvela a bola plná strachu. Muž ju upokojil a povedal: "Neboj sa, lebo som skutočne vstal z pažeráka smrti a bolo mi dovolené znova žiť medzi ľuďmi. Ale oddneška už nesmiem žiť ako som žil a musím si osvojiť veľmi rozdielny spôsob života." Zanedlho potom sa vzdal všetkých svetských záväzkov a vstúpil do kláštora v Melrose.

...

Toto je správa, ktorú podal o svojich zážitkoch: "Mojím sprievodcom bol pekný muž v žiarivom rúchu, ktorý ma viedol mlčky smerom, ktorý mi pripadal severovýchodný. Ako sme tak išli, dorazili sme do veľmi širokého a hlbokého údolia nekonečnej dĺžky. Čoskoro ma vyviedol z tmy do prostredia jasného svetla a viedol ma v žiarivom svetle vpred, až som pred sebou uvidel obrovskú stenu, ktorá sa zdala byť vo všetkých smeroch nekonečne dlhá a vysoká. Pretože som nevidel žiadnu bránu, okno alebo vchod, začal som sa čudovať, prečo k nej ideme.

Ale keď sme k nej došli, zrazu, neviem ako, boli sme za ňou. Vnútri sa

rozkladala veľmi široká pekná lúka. Svetlo, ktoré zaplavovalo toto miesto, bolo také, že mi pripadalo väčšie než jas denného svetla alebo slnečných lúčov na poludnie ... (Sprievodca povedal:) "Musíš sa teraz vrátiť do svojho tela a opäť žiť medzi ľuďmi. Ale keď budeš zvažovať svoje skutky starostlivejšie a usilovať o to, aby tvoje slová a spôsoby boli cnostné a prosté, potom keď zomrieš, aj ty získaš domov medzi týmito šťastnými duchmi, ktorých vidíš. Lebo keď som ťa na chvíľu opustil, urobil som to, aby som zistil, aká bude tvoja budúcnosť." Keď mi to povedal, vôbec sa mi nechcelo vrátiť do svojho tela, lebo som bol unesený príjemnosťou a krásou miesta a spoločnosťou, ktorú som videl. Ale neodvážil som sa klásť svojmu sprievodcovi žiadne otázky a zatiaľ som sa zrazu, neviem ako, opäť ocitol živý medzi ľuďmi."

...

Ten Boží človek nehovoril o týchto a iných veciach, ktoré videl, so žiadnymi apatickými alebo bezstarostne žijúcimi ľuďmi, ale len s tými, ktorí boli ochotní vziať si jeho slová k srdcu a rozvíjať sa k svätosti.

Možnosti modernej lekárskej vedy pridali k rozsahu zážitkov zdanlivej smrti nový vzrušujúci rozmer. Veľa ľudí už teraz bolo oživených zo "smrti", napríklad po nehodách, srdečnej mrtvici, vážnej chorobe alebo po vojenských akciách.

Zážitky zdanlivej smrti sú námetom mnohých vedeckých výskumov a filozofických špekulácií. Podľa reprezentatívneho Gallupovho prieskumu z roku 1982, mal aspoň raz zážitok zdanlivej smrti, mimoriadne vysoký počet Američanov - až 8 miliónov, čiže jeden z dvadsiatich.

Aj keď ani dvaja ľudia nemajú presne rovnaký zážitok, rovnako ako ani dvaja ľudia nemôžu mať totožné skúsenosti z bárd, vystupuje spoločný obrazec rôznych fáz skúseností zdanlivej smrti, akási "základná skúsenosť":

1. Prežívajú zmenený stav cítenia, klúdu a blaha bez bolesti, telesných pocitov alebo strachu.

2. Uvedomujú si bzučivý alebo šumivý zvuk a zisťujú, že sú oddelení od svojho tela. To je takzvaný "zážitok mimotelovej existencie" - môžu sa dívať na svoje telo, často z bodu kdesi nad ním, ich zrak a sluch sú zostrené, ich vedomie je jasné a živo bdelé a dokonca môžu prechádzať stenami.

3. Uvedomujú si inú skutočnosť, vstup do temnoty, let v priestore bez rozmerov a potom rýchly pohyb tunelom.

4. Vidia svetlo, najskôr kdesi v diaľke, a sú k nemu priťahovaní ako magnetom a potom zahalení svetlom a láskou. Svetlo popisujú ako oslepujúce svetlo veľkej

krásy, z ktorého však nebolia oči.

Niektorí ľudia informujú aj o stretnutí so "svetelnou bytosťou", žiarivým, zdanlivo vševediacim zjavením, ktoré niekoľko málo svedkov volá Bohom alebo Kristom, a ktoré je súciteľné a milujúce.

Niekedy konajú v jeho prítomnosti prehliadku svojho života a vidia všetko, čo dobré i zlé v živote urobili. So zjavením komunikujú telepaticky a ocitajú sa v bezčasovej a obvykle blaženej dimenzii, v ktorej všetky bežné pojmy, ako čas a priestor, nemajú žiadny zmysel. Aj keď zážitok trvá v normálnom čase len jednu alebo dve minúty, môže byť veľmi prepracovaný a bohatý.

5. Niektorí vidia vnútorný svet nadprirodzenej krásy, rajskej krajiny a budovy s nebeskou hudbou a majú pocit jednoty. Ako sa zdá, len veľmi málokto podáva správu o desivých víziách pekelných oblastí.

6. Niekedy dosiahnu hranicu, za ktorú už nemôžu ísť. Niektorí sa stretávajú s mŕtvymi príbuznými a priateľmi a hovoria s nimi. Rozhodnú sa (často nechotne), alebo majú nariadené, vrátiť sa do tela a tohto života, niekedy s pocitom poslania a služby, niekedy aby chránili svoju rodinu a starali sa o ňu, niekedy jednoducho preto, aby splnili účel svojho života, ktorý ešte nedosiahli.

Najdôležitejším aspektom skúseností so zdanlivou smrťou, o ktorom sa v literatúre hovorí znova a znova, je úplná premena ľudí, ktorí ju prežili, ktorú často zaznamenajú v živote, postojoch, kariérach a vzťahoch. Nestratia napríklad strach z bolesti a umierania, ale stratia hrôzu zo smrti samej, sú tolerantnejší a viac milujúci, a začínajú sa zaujímať o duchovné hodnoty, "cestu múdrosti", zvyčajne skôr o univerzálnu duchovnosť než o dogmy ktoréhokoľvek náboženstva.

Ako teda interpretovať zážitky zdanlivej smrti? Niektorí západní autori, ktorí čítali Tibetskú knihy mŕtvych, ich stotožňujú so skúsenosťami z bárd, ako ich učí tibetská tradícia. Na prvý pohľad sú medzi oboma znepokojujúce paralely, ale v akom vzťahu sú skutočné detaily skúseností so zdanlivej smrti a učenie o bardách? Asi by to vyžadovalo zvláštnu štúdiu, mimo rámec tejto knihy, ale môžeme aspoň poukázať na rad podobností aj rozdielov.

## 20.1 Tma a tunel

Záverečná fáza procesu rozplývania v barde umierania nastáva, ako si iste spomínate, keď čierna skúsenosť "plného dosiahnutia" nastane "ako prázdna obloha zahalená úplnou tmou". V tomto bode hovorí učenie o momente šťastia a radosti. Jedným z hlavných zážitkov pri zdanlivej smrti je dojem pohybu "strašnou

rýchlosťou" a "pocit beztiaže" v čiernom priestore, "úplnej, pokojnej, obdivuhodnej tme" a "dlhom, tmavom tuneli".

Jedna žena povedala Kennethovi Ringovi: "Je to ako prázdnota, nič, a je to také pokojné, je to také príjemné, že môžete ísť stále ďalej. Je to úplná čerň, nemáte žiadne pocity, nič necítite. Je to ako akýsi tmavý tunel. Len sa vznášate. Ako keď je človek vo vzduchu."

Iná žena mu rozprávala:

Prvé na čo sa pamätám, bol strašný, rútiaci sa hluk, strašný ... Ťažko nájsť správne slová na jeho popis. To najbližšie, s čím by som ho snád' mohla porovnať, je hluk tornáda - hrozný, rútiaci sa vietor, ktorý ma ale skoro vtiahol. A vťahoval ma zo širokého priestoru do úzkeho.

Ďalšia žena povedala Margot Greyovej:

Bola som v čomsi, čo robilo dojem vonkajšieho priestoru. Bola tam úplná tma a ja som cítila, ako ma to ťahá k otvoru, ako ku koncu tunela. Vedela som to, lebo som videla na konci svetlo, preto viem, že tam bolo. Bola som vo vzpriamenej polohe a ťahalo ma to k otvoru. Viem, že to nebol sen - sny také nebývajú. Ani na okamih mi nenapadlo, že by to mohol byť sen.

## 20.2 Svetlo

V okamihu smrti vysvitne vo všetkej nádhere Jasnú Svetlo. Tibetská kniha mŕtvych hovorí: "Ó syn vznešeného rodu ... tvoj inštinkt, v ktorom svetlo a prázdnota su neoddeliteľné, sa nachádza vo veľkej spúste svetla. Práve preto, že nepozná ani vznik ani zánik, je to buddha Nekonečného svetla (Amitábha)."

Melvin Morse, ktorý sa špecializoval na prieskum zážitkov zdanlivej smrti u detí, poznamenáva: "Skoro každý zážitok zdanlivej smrti u detí (asi štvrtiny dospelých) má v sebe element svetla. Všetci tvrdia, že svetlo sa objavuje v záverečnej fáze po zážitku mimotelovej existencie alebo cesty tunelom."

O jednom z najlepších popisov svetla, ktoré sa približuje, informuje Margot Greyová:

Potom si postupne uvedomíte, že ďaleko v diaľke, v nezmernej diaľke, môžete doraziť na koniec tunela, pretože vidíte biele svetlo, ale je tak ďaleko, že sa dá prirovnáť len k tomu, keď sa pozeráte hore na nebo a uvidíte na ňom jedinú hviezdu, ale musíte si pamätať, že sa dívate tunelom, a to svetlo zapĺňa ústie tunela. Sústreďte sa na túto svetelnú škvrnu, lebo, ako vás to ženie vpred, predpokladáte, že k tomu svetlu dôjdete.

Ako sa k nemu obrovskou rýchlosťou približujete, postupne je stále väčšie a väčšie. Keď sa to tak vezme, celé to trvá asi minútu. Keď sa postupne blížite k tomuto veľmi jasnému svetlu, máte pocit, nie že by sa tunel náhle končil, ale skôr akoby ste sa norili do svetla. Teraz už je tunel za vami a pred vami je to nádherné, krásne modrobiele svetlo. Má veľmi jasnú žiaru, jasnejšiu než svetlo, ktoré by vás okamžite oslnilo, ale oči vás z neho vôbec nebolia.

Mnohí z tých, ktorí zažili zdanlivú smrť popisujú svetlo samo:

Môj popis svetla by bol - no, nebolo to svetlo, ale neexistencia tmy, úplná a dokonalá ... Myslíte na svetlo ako na veľké svetlo, ktoré svieti na veci, robí tieň ... Toto svetlo bolo naozaj neexistencia tmy. Nie sme na tento pojem zvyknutí, pretože od svetla máme vždy tieň, ak svetlo nie je všade okolo nás. Ale toto svetlo bolo také úplné a kompletné, že ste sa na to svetlo nedívali a aj tak ste boli vo svetle.

Jedna osoba sa zverila Kennethovi Ringovi: "Nebolo jasné. Bolo ako lampa s tienidlom alebo niečo také. Ale nebolo to svetlo toho druhu, ktoré vydáva lampa. Viete aké bolo? Akoby niekto nasadil tienidlo na slnko. Vyvolávalo vo mne veľmi, veľmi silný pocit klľudu. Už som sa nebála. Všetko bolo zrejme v poriadku.

Jedna žena povedala Margot Greyovej: "Svetlo bolo jasnejšie než čokoľvek, čo by som si dokázala predstaviť. Neexistujú slová, ktoré by ho popísali. Bola som taká šťastná, že sa to nedá vyspovedať. Bol to taký slávnostný pocit, úžasný pocit. Svetlo je také jasné, že by vás normálne oslnilo, ale oči z neho ani trochu nebolia."

Iní rozprávajú, že nielen videli svetlo, ale priamo do neho vstupovali a popisujú svoje pocity: "Nemal som dojem oddelenej totožnosti. Bol som tým svetlom a zjednotený s ním."

Žena, ktorá podstúpila vo dvoch dňoch dve ťažké operácie, povedala Margot Greyovej: "Cítila som len svoju podstatu. Na čase už nezáležalo a priestor bol vyplnený šťastím. Kúpala som sa v žiarivom svetle a norila sa do dúhovej aury. Všetko spĺývalo. Zvuky boli iného druhu, harmonické, bezmenné (teraz im hovorím hudba)."

Iný muž, ktorý dosiahol tento bod vstupu do svetla, to popisuje takto:

Zdá sa, že k ďalšej sérii udalostí došlo súčasne, ale pri popise ich budem musieť brať jednu po druhej. Je tu pocit akejsi bytosti, skôr nejakej energie než postavy v zmysle inej osoby, alebo inteligencie, s ktorou sa dá komunikovať.

Čo do veľkosti, presne pokrýva celý váš výhľad. Úplne všetko pohlcuje, cítite sa ňou zahalení.

Svetlo s vami okamžite komunikuje, v mentálnej telekinéze sú vaše myšlienkové vlny červené bez ohľadu na jazyk. Pochybný oznam by sa nedal prijať. Prvá správa, ktorú som prijal bola: "Uvolni sa, všetko je krásne, všetko je v poriadku, nemáš sa čoho báť." Okamžite ma to celkom upokojilo. V minulosti, keď mi niekto, napríklad lekár, povedal, že je všetko v poriadku, že sa nemám čoho báť a že to nebude bolieť, obyčajne to bolelo - nemohli ste im veriť.

Ale toto bol ten najkrajší pocit aký som zažil, bola to absolútna, čistá láska. Každý pocit, každá emócia je perfektná. Cítite teplo, ale nemá to nič spoločné s teplotou. Všetko je absolútne živé a jasné. To, čo vám dáva svetlo, je pocit pravej, čistej lásky. Prežívate to vôbec po prvý raz. Nemôžete to porovnať s láskou k vašej žene alebo deťom alebo so sexuálnou láskou. Ani keby sa všetky tie veci spojili, nemôžete ich porovnať s pocitom, ktorý máte zo svetla.

Muž, ktorý sa skoro utopil, keď mal štrnásť rokov, spomína:

Keď som dosiahol zdroj Svetla, mohol som doňho vidieť. Neviem popísať ľudskými výrazmi pocity, ktoré som z neho mal. Bol to obrovský, nekonečný svet kludu, lásky, energie a krásy. Bolo to, akoby bol v porovnaní s ním ľudský svet nedôležitý. A predsa to pripomínalo dôležitosť života a súčasne to ukazovalo smrť ako prostriedok k inému a lepšiemu životu. Bolo to samotné bytie, samotná krása, samotný zmysel všetkej existencie. Bola to samotná energia vesmíru, naveky v jedinom mieste.

Melvin Morse píše pôsobivo o detských zážitkoch zdanlivej smrti a rozpráva ako deti so svojou prostou výrečnosťou popisujú svetlo: "Musím vám prezradiť obrovské tajomstvo. Liezol som po schodoch do neba." "Chcel som sa len dostať k tomu Svetlu. Zabudnúť na telo, zabudnúť na všetko. Len som sa chcel dostať k tomu Svetlu." "Bolo tam krásne Svetlo, ktoré malo v sebe všetko dobré. Asi týždeň som ešte videl vo všetkom iskry z toho Svetla." "Keď som sa v nemocnici prebral, otvoril som oči a videl všade kúsok Svetla. Videl som, ako všetko na svete do seba zapadá."

### 20.3 Podobnosti s bardom vznikania

Pri zážitku zdanlivej smrti sa myseľ na okamih vymaní z tela a prechádza radom zážitkov, podobných skúsenostiam mentálneho tela v barde vznikania.

## **1. Zážitok mimitelovej existencie**

Zážitok zdanlivej smrti začína veľmi často pocitom existencie mimo telo. Ľudia môžu vidieť svoje vlastné telo aj okolné prostredie. To sa zhoduje s tým, čo už bolo povedané o Tibetskej knihe mŕtvych.

"Spomínam si, ako som sa vynoril z anestézie a potom som sa vznášal ďalej a zistil som, že som vonku z tela, nad lôžkom a dívam sa dole na svoju mŕtvolu. Uvedomoval som si, že som len mozog a oči, nespomínam si, že by som mal telo."

Muž, ktorý prekonal infarkt, rozprával Kennethovi Ringovi: "Bolo to, akoby som bol tam hore v priestore. Nemal som nič iné než myseľ. Bol som bez tiaže, nemal som nič."

## **2. Bezmocne prizierajúci sa príbuzní**

Popísal som, ako môže mŕtvy v barde vznikania vidieť a počuť svojich príbuzných, ale nie je schopný, často do zúfania, s nimi komunikovať. Jedna žena z Floridy rozprávala Michaelovi Sabomovi, ako sa dívala z bodu pri strope na svoju matku: "To najpôsobivejšie na čo si spomínam bolo, ako mi bolo smutno z toho, že jej nemôžem povedať že som v poriadku, ale nevedela som, ako to povedať ...

"Spomínam si, že som ich videl dole v hale - svoju ženu, najstaršieho syna a najstaršiu dcéru a lekára ... Nevedel som prečo plačú."

A jedna žena povedala Michaelovi Sabomovi: "Sedela som o kus vyššie a dívala sa na seba, ako som sebou mykla, a na matku a slúžku, ako kričia, lebo si mysleli, že som mŕtva. Bolo mi ich veľmi ľúto ... bol to hlboký, hlboký smútok. Ale cítila som, že tam hore som voľná a nie je prečo trpieť."

## **3. Dokonalá forma, pohyblivosť a jasnozrivosť**

Mentálne telo v barde vznikania je v Tibetskej knihe mŕtvych popisované ako "telo zlatého veku" a ako obdarené nadprirodzenou pohyblivosťou a jasnozrivosťou. Aj tí, ktorí prežívajú zdanlivú smrť zisťujú, že podoba ktorú majú, je úplná a v rozkvetení života.

"Vznášal som sa a bol som omnoho mladší ... Dojem, ktorý som mal bol, že nejakým odrazom, alebo čím, sa môžem vidieť, keď som bol o dvadsať rokov mladší."

Zisťujú tiež, že môžu okamžite cestovať len silou myslenia. Jeden veterán z vietnamskej vojny povedal Michaelovi Sabomovi:

"Mal som pocit, akoby som mohol byť okamžite kdekoľvek, kde by som si prial ... Bol som omámený pocitom sily. Mohol som robiť, čo som chcel ... Je to tam naozaj skutočnejšie než tu."

"Spomínam si, ako som zrazu išiel rovno naspäť na bojisko, kde som sa stratil ... Je to skoro, akoby ste sa tam zhmotnili a zrazu v nasledujúcom okamihu tam ste. Rovnako, akoby ste len mrkli okom."

Mnohí z tých, ktorí prežili zdanlivú smrť, hovoria aj o jasnozrivom pociť úplného poznania "od počiatku do konca času".

Jedna žena povedala Raymondovi Moodymu: "Zrazu nastalo poznanie všetkého, čo začalo od samého počiatku a čo pôjde ďalej bez konca - na okamih som poznala všetky tajomstvá vekov, celý zmysel vesmíru, hviezd, mesiaca - všetkého."

"Bol v tom okamih ... no, to sa nedá popísať - ale bolo to, akoby som všetko vedel ... Na okamih to bolo, akoby nebola potrebná komunikácia. Myslel som, že môžem vedieť všetko, čo vedieť potrebujem."

"Keď som tam bol, mal som pocit, že som v centre všetkých vecí. Mal som pocit osvietenosti a očisty. Cítil som, že vidím jadro všetkého. Všetko do seba zapadalo, všetko dávalo zmysel, aj temné doby - akoby všetky kúsky skladačky zapadali do seba."

#### **4. Stretnutie s druhými**

Tibetské učenie popisuje, ako sa mentálne telo v barde vznikania stretáva s inými bytosťami v barde. Podobne aj ten, kto prežíva zdanlivú smrť, je často schopný zhovárať sa s inými, ktorí už zomreli. Vietnamský veterán, keď ležal v bezvedomí na bojisku a pozeral na svoje telo, povedal o tom toto:

Bolo tam so mnou trinásť chlapíkov, ktorí padli o deň skôr, a ktorých som zabalil do vriec z umelej hmoty. A nielen to, vtedy, v priebehu mája, padlo v mojom oddieli štyridsaťdva vojakov. Všetkých tých štyridsaťdva tam bolo tiež. Nemali podobu v akej vnímame ľudské telo ... Ale viem, že tam boli. Cítil som ich prítomnosť. Komunikovali sme spolu bez toho, aby sme hovorili svojimi hlasmi.

Žena, u ktorej došlo pri trhaní zuba pod vplyvom umŕtvenia k zástave srdca, povedala:

Potom som zistila, že som v krásnej krajine, tráva bola zelenšia než čokoľvek, čo som videla na zemi a mala zvláštne svetlo alebo žiaru. Farby boli nepopísateľné, v porovnaní s tým sú farby tu šedé ... Tam som videla ľudí, o ktorých viem, že zomreli. Nepovedali sme si ani slovo, ale bolo mi, akoby som vedela čo si myslia, a súčasne som vedela, že aj oni vedia čo si myslím ja.

#### **5. Rôzne oblasti**

V barde vznikania a aj pri mnohých iných videniach, vidí mentálne telo zjavenia a znamenia rôznych oblastí. Malé percento tých, ktorí prežili zdanlivú smrť, vypovedá o víziách vnútorných rajov, mestách svetla s nadpozemskou hudbou.

Jedna žena povedala Raymondovi Moodymu:



Tam v diaľke som videla mesto. Boli tam budovy - jednotlivé budovy. Boli žiarivo svetlé. Ľudia tam boli šťastní. Bola tam iskrivá voda, fontány ... asi by som povedala, že to bolo mesto svetla ... Bolo čarovné. Hrala tam krásna hudba. Všetko len žiarilo, nádherne ... Ale keby som tam vošla, myslím, že by som sa už nikdy nevrátila ... Bolo mi povedané, že ak tam pôjdem, nemôžem sa už vrátiť a že rozhodnutie je na mne.

A iná osoba povedala Margot Greyovej:

Zdalo sa mi, že som v akejsi stavbe alebo budove, ale nepamätám sa, že by mala steny. Bolo tam len to krásne zlaté svetlo, ktoré prenikalo všetkým ... Všimla som si okolo seba množstvo ľudí - akoby chodili dokola. Ani sa nezdalo, že kráčajú, akoby sa akosi kížali. Vôbec som sa necítila medzi nimi cudzia. Jeden z pocitov z nich, na ktorý sa najlepšie pamätám, bol pocit jednoty, že som úplne časťou všetkého okolo mňa.

## **6. Pekelné videnia**

Ako sa dá z toho, čo sme si povedali o tibetskom učení predpokladať, nie všetky popisy skúseností zdanlivej smrti sú pozitívne. Niektorí ľudia informujú o desivých zážitkoch strachu, paniky a osamelosti, zúfalstva a pochmúrnosti, ktoré živo pripomínajú popisy barda vznikania. Jedna osoba hovorila podľa Margot Greyovej o tom, že bola vtiahnutá "do obrovského čierneho kolotania, akoby vodného víru", a tí, ktorí mali záporné zážitky, majú sklon si myslieť - ako tí, ktorí sa v barde vznikania majú narodiť v nižších oblastiach - že cestovali nadol namiesto nahor.

Pohyboval som sa ako súčasť rieky zvukov - neustáleho bublania ľudského hluku ... Cítil som, ako sa do neho ponáram a stávam sa časťou prúdu a ako ma pomaly pohlcuje. Mal som hrozný strach, akoby som vedel, že ak ma tento stále rastúci hluk pohltní, budem stratený.

Díval som sa do veľkej jamy plnej víriacej šedej hmly, z ktorej sa naťahovali ruky a pokúšali sa ma chytiť a stiahnuť dole. Bol pri tom strašný nariekavý hluk plný beznádeje.

Iní ľudia zažili čosi, čo sa dá nazvať len pekelnou víziou - intenzívny chlad alebo neznesiteľnú horúčavu - a počuli nárek mučených alebo zvuky, aké vydávajú divé šelmy.

Jedna žena hovorila Margot Greyovej:

Ocitla som sa na mieste obklopenom hmlou. Cítila som, že som v pekle. Bola tam veľká jama, z ktorej stúpala para a ruky, ktoré sa pokúšali ma chytiť ... Bola

som vydesená, že ma tie ruky chytia a stiahnu k sebe do jamy ... Z druhej strany ku mne uháňal obrovský lev a ja som skrípala. Nebála som sa toho leva, ale akosi som cítila, že ma strčí do tej hroznej jamy ... Tam dole bolo horúco, aj para bola veľmi horúca.

Muž, ktorý utrpel zastavenie srdca, vypovedal: "Klesal som dole, dole, hlboko do zeme. Bola v tom zlosť a cítil som ten strašný strach. Všetko bolo šedé. Hluk bol hrozný, štekalo to tam a praskalo ako zbesnené divé zvery, ktoré škripu zubami."

Raymond Moody píše, že veľa ľudí tvrdí, že videli bytosti, ktoré sa zdali uväznené svojou neschopnosťou vzdať sa lipnutia na fyzickom svete - majetku, ľuďoch alebo zvykoch.

Jedna žena povedala o týchto "zmätených ľuďoch":

Čo ste si o nich mohli myslieť, keď mali skončené hlavy, vyzerali smutne a deprimovane. Zdalo sa, že sa vlečú ako niekto, kto má nohy spútané reťazami ...

Vyzerali vyčerpaní, nudní, šedí. Zdalo sa, že sa vlečú a pohybujú naveky a nevedia pritom kam idú, nevedia kam ísť alebo čo hľadať. Keď som išla okolo, ani nezdvihli hlavu, aby sa pozreli čo sa deje. Akoby si mysleli: "Tak už je po všetkom. Čo mám robiť? O čo tu ide?" Len toto úplne odovzdané, beznádejné chovanie - nevedeli čo robiť, kam ísť, alebo kde sú, ani nič iné. Zdalo sa, že sa pohybujú naveky bez nejakého určitého smeru. Vydali sa priamo, potom zabočili vľavo, ušli pár krokov a zahli zase vpravo. Nemali absolútne čo robiť. Niečo hľadali, ale neviem čo.

V správach, ktoré máme o skúsenostiach zdanlivej smrti, je občas vnímaná akási hranica alebo medza. Je dosiahnutý bod, z ktorého niet návratu. Pri tejto hranici si potom osoba zvolí (alebo jej niekto nariadi) vrátiť sa do života.

V tibetskom učení o barde však toto nemá žiadnu paralelu, pretože sa v ňom popisuje, čo sa stane s človekom, ktorý skutočne zomrel. Ale v Tibete existovala skupina ľudí zvaných "dälogovia", ktorí prežili čosi podobné zdanlivej smrti, a o čom vypovedajú, je fascinujúco podobné.

#### 20.4 Dälog - tibetská skúsenosť zdanlivej smrti

Zvláštnym javom, málo známym na Západe, ale dobre v Tibete, je "dälog". Dälog znamená v tibetčine toho, "kto sa vrátil zo smrti", a dälogovia sú tradične ľudia, ktorí následkom choroby zdanlivo "zomrú" a cestujú v barde. Navštevujú

pekelné oblasti, sú svedkami súdu nad zomrelými a pekelných útrap, a niekedy sa dostávajú do rajov a buddhovských oblastí. Môže ich sprevádzať nejaké božstvo, ktoré ich chráni a vysvetľuje im, čo sa deje. Po týždni je dälog poslaný späť do svojho tela s posolstvom Pána smrti živým, ktoré ich nabáda k duchovným cvičeniam a dobročinnému spôsobu života. Často dá dälogom veľa práce presvedčiť ľudí, aby ich historike uverili, a zvyšok života trávia tým, že rozprávajú o svojich zážitkoch druhým, aby ich získali pre cestu múdrosti. Biografie niektorých slávnych dälogov boli spísané a po celom Tibete ich spievajú potulní speváci.

Ako sa dá očakávať, rad aspektov dälogov sa zhoduje s učením o barde, ako ich podáva Tibetská kniha mŕtvych, ale sú tu aj zhody so zážitkami zdanlivej smrti.

Slávnym dälogom bola Lingza Čhökji. Pochádzala z mojej časti Tibetu a žila v šestnástom storočí. Vo svojom životopise rozpráva, ako si neuvedomila, že je mŕtva, ale zistila, že je mimo svoje telo a videla ležať na svojom lôžku mŕtvolu prasaťa oblečeného do svojich šiat. Horúčkovo, ale márne, sa snažila komunikovať so svojou rodinou, ktorá sa chystala k úkonom spojeným s jej smrťou.

Zúrila na nich, keď si ju nevšimli a nedali jej tanier s jedlom. Keď jej deti plakali, cítila ako "padá krupobitie hnisu a krvi", čo bolo nanajvýš bolestné. Rozpráva, že pocítila radosť vždy, keď bola vykonaná prax, a nezmerné šťastie, keď sa konečne ocitla pred majstrom, ktorý ju za ňu vykonával a spočíval v prirodzenosti mysle a jej myseľ splynula s jeho.

Po chvíli počula ako ju volá niekto, o kom si myslela, že je to jej otec a išla za ním. Prišla do bardovej oblasti, ktorá vyzerala ako zem. Odtiaľ, ako rozpráva, viedol most do pekelných oblastí, kde Pán smrti počítal dobré a zlé činy zomrelých. Tam sa stretla s rôznymi ľuďmi, ktorí jej rozprávali svoje príbehy, a videla veľkého jogína, ktorý prišiel do pekelných oblastí, aby odtiaľ vyslobodil bytosti.

Nakoniec bola Lingza Čhökji poslaná späť na svet, pretože došlo k omylu ohľadne jej mena a rodiny a jej čas zomrieť ešte nenastal. S posolstvom Pána smrti živým sa vrátila do svojho tela, zotavila sa a zvyšok života strávila tým, že rozprávala, o čom sa poučila.

Jav däloga nebol len historický. Pokračoval v Tibete až donedávna. Niekedy opustil dälog svoje telo na týždeň a stretol sa s ľuďmi, ktorí už zomreli bez toho, aby o tom niekedy dälog vedel, a ktorí odkazovali svojim živým príbuzným, aby za nich vykonali určité druhy praktík. Dälog sa potom vrátil do svojho tela a odkaz odovzdal. V Tibete to bol prijímaný jav a bola vypracovaná dôkladná

metóda, aby odhalila, či dälog nie je podvodník. Dcéra Dilgo Khjence rinpočeho povedala Françoise Pommaretovej, autorky knihy o dälogoch, že keď v Tibete prechádzal dälog svojim zážitkom, boli upchaté jeho telesné otvory maslom a jeho tvár bola pokrytá pastou z jačmennej múky. Keď sa maslo neroztopilo a maska nepopraskala, bol dälog uznaný za pravého.

Tradícia dälogov pokračuje v tibetských himalájskych oblastiach dodnes. Títo dälogovia sú celkom prostí ľudia, často ženy, ktorí sú veľmi oddaní a majú veľkú vieru. "Umierajú" na niekoľko hodín v určité dni buddhistického kalendára a ich hlavnou funkciou je pôsobiť ako poslovia medzi živými a mŕtvymi.

## 20.5 Posolstvo skúsenosti zdanlivej smrti

Ako sme videli, existujú medzi skúsenosťou zdanlivej smrti a učením o barde významné podobnosti, ale sú tu aj významné rozdiely. Najväčším rozdielom je skutočnosť, že tí, ktorí zažijú zdanlivú smrť neumierajú, kým učenie popisuje, čo sa deje s ľuďmi, keď umierajú po skutočnej fyzickej smrti a keď sa rodia znova. Fakt, že tí, ktorí prežívajú zdanlivú smrť, nepokračujú v ceste k smrti - niektorí z nich sú "mŕtvi" len minútu - vysvetľuje do značnej miery možnosť rozdielov medzi oboma správami.

Niektorí autori sa domnievajú, že skúsenosť zdanlivej smrti vyjadruje štádiá rozplývania v barde umierania. Mám pocit, že je predčasné spájať príliš presne skúsenosť zdanlivej smrti s popisom bárd, pretože ten, kto prežil zdanlivú smrť, bol len "blízko" smrti. Vysvetlil som svojmu majstrovi Dilgo Khjence rinpočemu povahu zážitkov zdanlivej smrti a on ich nazval javom, ktorý patrí k prirodzenému bardu tohto života, pretože vedomie len opúšťa telo človeka, ktorý "zomrel", a dočasne blúdi v rôznych oblastiach.

Dilgo Khjence rinpoče usúdil, že zdanlivo mŕtvi prežívajú svoju klinickú smrť v prirodzenom barde tohto života. Možnože zastanú na prahu bárd, ale skutočne do nich nevstúpia a vracajú sa späť. Nech prežívajú čokoľvek, sú stále v prirodzenom barde tohto života. Je ich zážitok svetla podobný úsvitu Jasného Svetla? Môže to byť tak, že tesne predtým, než vyjde jeho obrovské slnko, zazrú silný odlesk prvých lúčov úsvitu?

Nech už je konečný zmysel detailov skúsenosti zdanlivej smrti akýkoľvek, zostávam silno pohnutý mnohými správami, ktoré som počul alebo čítal, a hlavne niektorými postojmi, ktoré z tejto skúsenosti vyplývajú, postojmi, ktoré v takej veľkej miere odrážajú buddhistický názor na život. O dvoch som sa už zmienil - o hlbokej premene a duchovnom prebudení, ku ktorým dochádza u tých, ktorí túto skúsenosť zažili, a o dôsledkoch prehliadky života pre náš život. Prehliadka

života sa objavuje pri skúsenosti zdanlivej smrti znova a znova a veľmi zreteľne demonštruje nevyhnutnosť karmy a ďalekosiahle a mocné následky všetkých našich skutkov, slov a myšlienok. Hlavné posolstvo, ktoré zo svojho stretnutia so smrťou prinášajú tí, ktorí prežili zdanlivú smrť, alebo zjavenie "bytosti svetla", sú presne rovnaké ako Buddhovo zjavenie a posolstvá vyplývajúce z bárd - že podstatnými a najdôležitejšími kvalitami v živote sú láska a poznanie, súcitiť a múdrosť.

Určite začínajú vidieť, čo nám hovoria náuky o bardách, t.j., že život aj smrť sú v samotnej mysli. Dôvera, ktorú sa zdajú mať po tomto zážitku mnohí z nich, odráža toto hlbšie pochopenie mysle.

Sú tiež isté fascinujúce podobnosti medzi skúsenosťami zdanlivej smrti a jej dôsledkami a mystickými stavmi a zmenami stavov vedomia. Napríklad tí, ktorí prežili zdanlivú smrť podali správy o mnohých paranormálnych javoch. Niektorí z nich mali prorocké videnia alebo "životné predpovede", ktoré sa ukázali tajomne presné. Niektorí po skúsenosti zdanlivej smrti vypovedajú o zážitkoch čohosi, čo sa zdá byť energiou "kundalíni" {1}, iní zisťujú, že majú skutočnú a ohromujúcu silu jasnozrivosti alebo schopnosti psychického aj fyzického liečenia.

Mnohí z tých, ktorí sa ocitli tak blízko smrti, hovoria osobným, nepopierateľne výrečným spôsobom o kráse, láske, pokoji, šťastí a múdrosti toho, čo zažili. Mne to znie, akoby zazreli žiaru prirodzenosti mysle, a ťažko nás môže prekvapiť, že také záblesky vyústia vždy znova do pravej duchovnej premeny. Ale ako upozorňuje Margot Greyová, "aby sme zažili vyššiu duchovnú realitu, nemusíme skoro zomrieť". Tá duchovná realita je tu a teraz, v živote, len ju musíme dokázať odhaliť a vstúpiť do nej.

Chcel by som však dôrazne varovať pred jednou vecou. Nenechajte sa týmito správami o zážitkoch zdanlivej smrti, ktoré sú také inšpirujúce, učičikať k viere, že umrieť je všetko čo musíte urobiť, aby ste mohli byť v takých stavoch pokoja a šťastia. Také jednoduché to nie je a nemôže byť.

Keď ľudia prežívajú znova a znova útrapy a bolesti, majú niekedy pocit, že ich už neunesú, a príbehy o zdanlivej smrti ich pochopiteľne môžu pokúšať k tomu, aby so všetkým skoncovali tým, že si vezmú život. To sa môže zdať ako jednoduché riešenie, ale prehliada sa fakt, že všetko čím prechádzame je časťou života. Je nemožné utiecť. Ak utečieme, ocitneme sa neskôr znova tvárou v tvár svojmu utrpeniu v ešte výraznejšej podobe.

Okrem toho, aj keď je pravda, že väčšina skúseností zdanlivej smrti, ktoré boli zozbierané, boli dobré, sú tu ešte isté špekulácie o tom, či to odráža

skutočnú ojedinelosť negatívnych, desivých zážitkov, alebo len ťažkosti s rozpomätaním sa na ne. Ľudia možno nechcú, alebo nie sú vedome schopní, pamätať si temnejšie alebo desivejšie zážitky. Tiež samotní tí, ktorí zažili zdanlivú smrť zdôrazňujú, že to čo sa naučili, je dôležitosť pretvorenia nášho života teraz, kým sme ešte nažive, lebo, ako hovoria, máme "dôležitejšie poslanie kým sme ešte tu".

Táto premena našich životov teraz, je naliehavým a podstatným bodom. Nebola by to tragédia, keby toto hlavné posolstvo skúsenosti zdanlivej smrti - že život je vnútorne posvätný a je treba ho prežiť s posvätnou intenzitou a cieľom - bolo zatemnené a zmazané jednoduchým romantickým idealizovaním smrti? Nebolo by ešte tragickejšie, keby taký jednoduchý optimizmus ešte viac prehľbil ignorovanie našej skutočnej zodpovednosti za samých seba a za náš svet, ktoré ohrozuje prežitie planéty?

## 20.6 Zmysel zážitkov zdanlivej smrti

Niektorí ľudia sa však snažia dokázať, že udalosti pri zážitkoch zdanlivej smrti sú ničím iným než duchovnou skúsenosťou, a niektorí vedci sa ich zjednodušene pokúšajú vysvetliť ako fyziologické, neurologické, chemické alebo psychické dôsledky. Výskumníci v odbore zdanlivej smrti, sami lekári a vedci, však jasne vyvracajú tieto námietky jednu po druhej a trvajú na tom, že nemôžu vysvetliť všetky skúsenosti pri zdanlivej smrti. Ako píše Melvin Morse v závere svojej veľkolepej knihy "Bližšie k svetlu - poučenie z detských skúseností zdanlivej smrti":

Ale skúsenosť zdanlivej smrti sa javí ako zhuk udalostí, takže nie je možné pochopiť jej celok tým, že sa dívame na jej rôzne časti. Nemôžeme pochopiť hudbu štúdiom rôznych zvukových frekvencií, ktoré vytvárajú každý tón, ani nepotrebujeme hlboko chápať akustickú fyziku, aby sme mali potešenie z Mozarta. Skúsenosť zdanlivej smrti zostáva tajomstvom.

Melvin Morse tiež hovorí:

Cítim, že samotné pochopenie skúsenosti zdanlivej smrti bude našim prvým krokom k zaceleniu veľkého predelu medzi vedou a náboženstvom, ktorý začal už skoro pred tristo rokmi s Isaakom Newtonom. Zoznámenie lekárov, ošetrovateliek aj nás samých s tým, čo ľudia prežívajú v tých posledných hodinách, otrásie našimi predsudkami o spôsoboch, akým zmýšľame o lekárstve a živote.

Inými slovami povedané, zaisťuje sám pokrok v lekárskej vede súčasne prostriedky k jej zrevolucionizovaniu.

Melvin Morse hovorí:

Považujem za iróniu, že k tejto nadmiere skúseností zdanlivej smrti nás priviedla naša lekárska veda. Po stáročia jestvovali zážitky zdanlivej smrti, ale až v posledných dvadsiatich rokoch sme si osvojili techniku oživovania pacientov. Teraz nám hovoria o svojich zážitkoch, a preto ich počúvajte. Pre mňa je to výzva našej spoločnosti. Zážitok zdanlivej smrti je podľa môjho názoru prirodzený psychický proces spojený s umieraním. Odvážim sa predpovedať, že ak dokážeme zaviesť toto poznanie do našej spoločnosti, pomôže to nielen umierajúcim pacientom, ale aj spoločnosti ako celku. Lekárstvo dnes vidím ako zbavené ducha. Niet dôvodu, prečo by nemohli existovať bok po boku veda a duch.

Jedným z dôvodov prečo som napísal túto knihu, bolo ukázať, že verím v to, čo považuje za možné Melvin Morse - že veda a duch môžu a musia existovať bok po boku, ak máme čo najplnejšie rozvíjať svoje ľudské možnosti. Nemala by mať úplná a celkom užitočná ľudská veda odvahu zahrnúť do svojho skúmania aj fakty mystiky, fakty smrti a umierania, ako ich odhaľujú skúsenosti zdanlivej smrti a aj táto kniha?

Bruce Greyson, jeden z vedúcich výskumníkov v oblasti zdanlivej smrti, hovorí: Veda sa musí snažiť vysvetliť skúsenosti zdanlivej smrti, pretože v tom spočíva kľúč k jej vlastnému rastu. História nám hovorí, že veda rozvíja nové metódy len kvôli snahe vysvetliť javy, ktoré sú zatiaľ mimo náš dosah. Verím, že skúsenosť zdanlivej smrti je jednou z hádaniek, ktoré môžu primäť vedcov k vytvoreniu novej vedeckej metódy, ktorá do seba pojme všetky zdroje poznania, nielen logické vývody intelektu a empirické pozorovania fyzickej povahy, ale aj priamu skúsenosť mystična.

Bruce Greyson tiež hovorí, že verí, že výskyt skúseností zdanlivej smrti má svoj dôvod: "Na základe svojich dlhoročných pozorovaní zážitkov zdanlivej smrti si myslím, že tieto skúsenosti máme preto, aby sme sa naučili pomáhať druhým."

Môj priateľ Kenneth Ring vidí ešte ďalšiu mimoriadnu možnosť a zmysel skúsenosti zdanlivej smrti. Pýta sa, prečo ju teraz prežíva toľko ľudí a prečo ich toľko práve teraz prechádza duchovnou premenou. Ako jeden z najstatočnejších priekopníkov v oblasti zdanlivej smrti dochádza k názoru, že tí, ktorí prežili zdanlivú smrť sú "poslami nádeje", ktorí hovoria o vyššej a ušľachtilejšej duchovnej realite a naliehavo nás vyzývajú, aby sme už teraz zmenili každý aspekt toho ako žijeme, aby sme skoncovali s vojnami a všetkými spormi medzi náboženstvami a národmi a chránili a zachraňovali prostredie:

"Verím, že ľudstvo ako celok kolektívne usiluje o to, aby sa prebudilo k novému a vyššiemu spôsobu vedomia a že na skúsenosti so zdanlivou smrťou je možné pozerat' ako na vývojový nástroj, ako vykonať v období rokov túto transformáciu v miliónoch ľudí.

Je možné, že závisí na nás všetkých, či je to pravda alebo nie - na tom, či máme naozaj odvahu čeliť dôsledkom skúseností zdanlivej smrti a učeniu o bardách a či premenou samých seba premeníme svet okolo nás, a tak po etapách, aj celú budúcnosť ľudstva.

---

{1} V hinduistickej tradícii sa kundalíni týka prebudenia jemnohmotnej energie, ktorá môže navodiť psycho-fyziologickú premenu a spojenie s božskosťou.

## **ČASŤ ŠTVRTÁ: ZÁVERY**

### **21. Univerzálny proces**

Ešte aj štyridsať rokov po okupácii Tibetu zostáva svet stále v nevedomosti o tom čo sa stalo, v nevedomosti o rozsahu teroru, skazy a systematickej genocídy, ktorú prežíval a ešte stále prežíva tibetský ľud. Viac ako milión zo šiestich miliónov obyvateľov Tibetu zomrelo rukou Číňanov. Boli vyrúbané rozsiahle tibetské lesy, pre ekológiu sveta rovnako nepostrádateľné ako pralesy na Amazonke, divá zver bola skoro úplne zmasakrovaná, tibetské nížiny a rieky boli znečistené nukleárnym odpadom, obrovská väčšina zo šesť a pol tisíc kláštorov leží zničená v troskách, tibetský národ stojí pred vyhynutím a jeho vlastná slávna kultúra bola v jeho vlasti skoro úplne vyhladená.

Hneď od začiatku čínskej okupácie Tibetu v päťdesiatych rokoch bolo spáchaných veľa strašných zločinov. Prvými obeťami boli duchovní majstri, mnísi a mníšky, pretože čínski komunisti chceli predovšetkým zlomiť ducha ľudu tým, že vymažú každú stopu náboženského života. Za tie roky sa mi donieslo veľa, veľa príbehov o neobyčajných a dojemných úmrtiach za tých najhorších okolností, ktoré prezrádzajú veľkosť pravdy, ktorú sa Číňania snažili tak zúfalo zničiť, a vzdávajú jej poslednú úctu.

V časti Tibetu odkiaľ pochádzam, v provincii Kham, bol starý "khänpo" - opát, ktorý strávil mnoho rokov v ústraní v horách. Číňania oznámili, že sa ho chystajú "potrestať", čomu každý dobre rozumel ako mučenie a zabitie, a poslali do jeho púštovne oddiel vojakov, aby ho zatkli. Khänpo bol už starší človek a nebol schopný chôdze, a tak mu Číňania našli na poslednú cestu starého prašivého



koňa. Posadili ho na koňa, priviazali ho k nemu a viedli zviera dole po cestičke od pústovne k vojenskému tábora. Khänpo začal spievať. Číňania nerozumeli slovám, ale mnísi, ktorých odvádzať s ním neskôr povedali, že spieval "piesne skúsenosti", krásne spevy tryskajúce spontánne z hĺbky a radosti jeho dosiahnutého poznania. Skupina sa pomaly šinula z hory, vojaci v kamennom mlčaní a mnoho mníchov so vzlykotom, ale khänpo spieval celú cestu.

Krátko predtým než dorazili do vojenského tábora, prestal spievať a zavrel oči a skupina sa pohybovala ďalej v tichosti. Keď prešli bránou do tábora zistili, že khänpo zomrel. Ticho opustil svoje telo.

Čo vedel, že mu to dodávalo toľko pokoja aj tvárou v tvár smrti? Čo mu dalo aj v tých posledných okamihoch radosť a odvahu spievať? Možno si spieval niečo, ako sú verše z "Nepoškrvnenej žiary", poslednej vôle dzogčhenového majstra Longčhepu zo štrnásteho storočia:

V bezoblačnej noci chystá sa vyjsť  
spln mesiaca, "Pán hviezd" ...  
Súcitná tvár Padmasambhavu, môjho pána,  
ma vábi a vyžaruje z nej nežné uvítanie.

Moje potešenie zo smrti je omnoho, omnoho väčšie  
než radosť kupcov z veľkého imania získaného na mori,  
či bohov, keď dobyli víťazstvo v bitke,  
alebo svätcov, ktorí vstúpili do dokonalého vytrženia.  
Tak ako pocestný, ktorý sa vydá na cestu  
keď prišiel čas, nezostanem už v tomto svete,  
ale pôjdem zotrvať do pevnosti veľkého šťastia nesmrteľnosti.

Toto, môj život, je skončené, moja karma vyčerpaná, dobro,  
ktoré mohli priniesť modlitby, spotrebované,  
skoncoval som so všetkým svetským, predstavenie života je na konci.  
V jedinej chvíli spoznám podstatu prejavov môjho bytia  
v čistých obrovských oblastiach bardových stavov,  
som blízko toho, zaujať svoje miesto na pôde prvotnej dokonalosti.

Bohatstvo, ktoré som v sebe našiel, robilo šťastnú myseľ druhých,  
používal som požehnanie tohto života, aby som si uvedomil  
dobro ostrova oslobodenia,  
bol som s vami, ušľachtilí žiaci, po celú dobu  
a radosť zo šírenia pravdy ma plní a teší.

Teraz všetko spojenie medzi nami v tomto živote končí.  
Som žobrák bez cieľa, ktorý si umrie kedy sa mu zachce.  
Netrúchlite pre mňa, ale modlite sa ďalej.  
Takto k vám hovorí srdce, aby vám pomohlo,  
Myslite na tie slová ako na oblak lotosových kvetov a na seba ako  
na včelu, noriacu sa v oddanosti do nich, aby z nich pila nadzmyslovú radosť.

Cez veľké dobro týchto slov  
nech všetky bytosti všetkých oblastí sansáry  
dosiahnu na pôde prvotnej dokonalosti nirvánu!

Nepochybne sú to slová človeka, ktorý dosiahol najvyššiu realizáciu so  
všetkým, čo môže priniesť - radosťou, odvahou, slobodou a pochopením, ktoré sú  
cieľom učenia i ľudského života. Myslím na majstrov, ako boli Longčhenpa a moji  
vlastní učitelia, Džamjang Khjence, Dūdžom rinpoče a Dilgo Khjence rinpoče, a  
vidím pred sebou bytosti, ktoré dosiahli hlbokú realizáciu - ako vznešený horský  
orol, ktorý sa vznáša nad životom i smrťou a vidí ich aké sú, vo všetkých ich  
tajomných a zložitých vzájomných vzťahoch.

Vidieť pohľadom horského orla, pohľadom dosiahnutia poznania, znamená dívať sa  
na krajinu, v ktorej hranice, o ktorých sme sa domnievali, že oddeľujú život a  
smrť, splývajú a miznú. Fyzik David Bohm popisuje realitu ako "neporušenú  
celistvosť v plynulom pohybe". Majstri potom vidia tento plynulý pohyb a túto  
neporušenú celistvosť priamo a s úplným pochopením. To, čo vo svojej nevedomosti  
voláme "životom", a to, čomu vo svojej nevedomosti hovoríme "smrť", sú len  
rozdielne aspekty tejto celistvosti a tohto pohybu. To je obrovská a  
pretvárajúca vízia, ktorú nám otvára učenie o bardách, a ktorú stelesňujú životy  
najväčších majstrov.

## 21.1 Odhalenia bárd

Vidieť smrť očami, ktoré došli poznania, znamená teda vidieť smrť v kontexte  
tejto celistvosti a ako časť, a len časť, tohto pohybu bez počiatku a bez konca.  
Jedinečnosť a sila učenia o bardách je v tom, že nám ukazuje s úplnou jasnosťou  
skutočný proces smrti, a tým nám odhaľuje aj skutočný proces života.

Pozrime sa teraz ešte raz, čo sa deje v každom z kritických štádií smrti s  
človekom, ktorý zomrie:

1. Vo vrcholnom okamihu procese umierania, po rozplynutí živlov, zmyslov a  
myšlienkových stavov, sa na okamih obnaží najvyššia prirodzenosť mysle, Jasné  
Svetlo.

2. Potom sa prchavo objaví žiara tejto prirodzenosti mysle a zažiarí vo zvukových, farebných a svetelných javoch.

3. Nato sa prebudí vedomie zomrelého a vstúpi do barda vznikania. Obyčajná myseľ sa vráti a vezme na seba prejav - formu mentálneho tela - podľa diktátu minulej karmy a návykov. Tie nútia obyčajnú myseľ, aby lipla na klamných bardových zážitkoch ako na niečom reálnom a pevnom.

Čo nám teda ukazuje učenie o barde že je smrť? Nič menšie než tri fázy procesu postupného prejavovania sa mysle - od najrýdzejšieho stavu základnej prirodzenosti mysle, cez svetlo a energiu (vyžarovanie prirodzenosti mysle), až po narastajúcu kryštalizáciu mentálnej formy. Učenie nám ukazuje, že to, čo sa s takou jasnosťou rozvíja v barde umierania, barde dharmaty a barde vznikania, je trojdielny proces - najskôr rozvinutie do obnaženia, potom do spontánneho vyžarovania a napokon do kryštalizácie a prejavu.

Učenie nás vábi ďalej. Vlastne nám ukazuje - a ja myslím, že je to naozaj revolučné odhalenie, ktoré mení, ak je pochopené, naše ponímanie všetkého - že tento trojdielny proces sa nerozvíja len v procese umierania a smrti. Rozvíja sa teraz, v tomto okamihu, v každom okamihu v našej mysli, v našich myšlienkach a citoch a na každej úrovni našej vedomej skúsenosti.

Iný spôsob, ako podľa učenia chápať tento proces, spočíva v tom, že v každej fáze umierania a smrti pozeráme na to, čo sa odhaľuje. Učenie hovorí o troch úrovniach bytia, ktorým sa hovorí sanskrtským názvom "kája". Toto slovo znamená doslova "telo", ale tu znamená dimenziu, pole alebo základ.

Pozrime sa teraz na trojdielny proces z tohto hľadiska:

1. Absolútna prirodzenosť, odhalená v okamihu smrti v Jasnom Svetle, sa volá "dharmakája", dimenzia "prázdna", nepodmienenej pravdy, do ktorej nikdy nevstúpila ilúzia a nevedomosť, ani žiadny druh pojmov.

2. Vnútorne Svetlo energie a svetla, ktoré sa spontánne prejavuje v barde dharmaty, sa volá "sambhógakája", dimenzia úplnej blaženosti, pole úplnej hojnosti plné bohatstva, mimo všetky dualistické obmedzenia, mimo priestor a čas.

3. Sféra kryštalizácie do formy, odhalená v barde vznikania, nesie meno "nirmánakája", rozmer neustáleho prejavovania sa.

Spomeňte si, že keď sme hovorili o prirodzenosti mysle, videli sme, že má tie

isté aspekty - svoju prázdnu, oblohe podobnú podstatu, svoju žiarivú prirodzenosť, a svoju ničím neobmedzenú, všeprenikajúcu, súcitnú energiu, ktoré sú všetky prítomné v rigpe súčasne a navzájom sa prelínajú. Padmasambhava to popisuje takto:

V rigpe sú tri káje neoddeliteľné a úplne prítomné ako jedna. Pretože je prázdna a nikde nikdy nestvorená, je to dharmakája, pretože jej žiarivá jasnosť predstavuje vnútornú priesvitnú žiaru prázdnoty, je to sambhógakája, pretože jej vzniku nič nebráni a neprerušuje ho, je to nirmánakája. Tieto tri, úplné a celkom prítomné ako jedna, sú jej vlastnou podstatou.

Tri káje teda označujú tieto tri vnútorné aspekty našej osvietenej mysle.

Označujú však aj rôzne schopnosti nášho vnímania. Prevažná väčšina z nás má obmedzené videnie a vníma len nirmánakáju formy a prejavu. Preto je pre väčšinu z nás okamih smrti prázdnotou a stavom zabudnutia, lebo sme sa nikdy nestretli s realitou dharmakáje ani si nevypestovali žiadny spôsob ako ju rozoznať, keď vzniká ako Jasné Svetlo. Nemôžeme ani dúfať, že rozoznáme pole sambhógakáje, až sa objaví v barde dharmaty. Pretože sme celý svoj život prežili v oblasti nečistého vnímania prejavov nirmánakáje, sme v okamihu smrti prenesení priamo do tejto dimenzie, prebúdzame sa v barde vznikaní horúčkovo a nesústredene v mentálnom tele a považujeme klamné zážitky za pevné a reálne, ako sme to robili v živote predtým. Bezmocne sme vlečení k znovuzrodeniu, hnaní minulou karmou.

Vysoko realizované bytosti však v sebe prebudili vnímanie úplne odlišné od nášho, a to také, ktoré je očistené, rozvinuté a zdokonalené do tej miery, že aj keď ešte sídli v ľudskom tele, skutočne vníma realitu v celkom očistenej podobe, priehľadnej preň v celej svojej neobmedzenej dimenzii. Pre nich potom, ako sme videli, neobsahuje zážitok smrti žiadny strach alebo prekvapenie. Vlastne ho vítajú ako príležitosť ku konečnému oslobodeniu.

## 21.2 Proces v spánku

Tri fázy procesu, ktoré sa vidíme rozvíjať v bardových stavoch pri smrti, je možné vnímať aj na iných úrovniach vedomia v živote. Zamyslime sa nad nimi vo svetle toho, čo sa odohráva v spánku a vo sne.

1. Keď zaspíme, zmysly a hrubšie úrovne vedomia sa rozplývajú a na krátky okamih ja odhalená absolútna prirodzenosť mysle, dalo by sa povedať Jasné Svetlo.

2. Potom nasleduje rozmer vedomia porovnateľný s bardom dharmaty, ktorý je

taký jemný, že normálne si jeho existenciu vôbec neuvedomujeme. Koľkí z nás si uvedomujú že spia predtým, než začnú snívať?

3. Väčšina z nás si uvedomuje až nasledujúce štádium, keď myseľ nadobúda opäť aktivitu a my sa ocitáme v snovom svete, podobnom bardu vznikania. Tu na seba berieme snové telo a prechádzame rôznymi zážitkami sna, do značnej miery ovplyvnenými a utváranými návykmi a činnosťami z nášho bdelého stavu, o ktorých však veríme, že sú pevné a reálne bez toho, aby sme si uvedomili, že snívame.

### 21.3 Proces v myšlienkach a citoch

Presne ten istý proces je možné rozoznať v tom, ako fungujú myšlienky a city, a v spôsobe, ako vznikajú.

1. Jasnú Svetlo, absolútna prirodzenosť mysle, je prvotný stav rigpy, ktorý existuje pred vznikom akejkoľvek myšlienky alebo pocitu.

2. V jeho nepodmienenom priestore sa pohne základná energia, spontánna žiara rigpy, ktorá začne javiť ako základňa, potenciál a potrava citu.

3. Táto energia môže na seba brať podobu emócií a myšlienok, ktoré nás potom nútia k činnosti a k hromadeniu karmy.

Ak sa dôkladne zoznámime s meditačnou praxou, môžeme vidieť tento proces s neomylnou jasnosťou:

1. Ako myšlienky a emócie postupne utíchajú, odumierajú a rozplývajú sa v prirodzenosti mysle, môžeme na okamih zazrieť samotnú prirodzenosť mysle, rigpu - prvotný stav.

2. Potom si uvedomíme, že sa z ticha a kludu prirodzenosti mysle rozvíja pohyb a energia - jej vlastná žiara.

3. Ak vstúpi do prejavu tejto energie akékoľvek lipnutie, energia nevyhnutne kryštalizuje do myšlienkového podoby, ktorá nás odnesie zasa späť do pojmovej a mentálnej činnosti.

### 21.4 Proces v každodennom živote

Keď sme sa pozreli na to, ako sa tento proces reprodukuje v spánku a vo sne, a na samotné vytváranie myšlienok a emócií, pozrime sa, ako funguje v našej každodennej skúsenosti všedného života.

Najlepšie bude pozrieť sa bližšie na pocit radosti alebo hnevu. Skúmajte tento pocit a uvidíte, že kým začne vznikať akákoľvek emócia, je tu vždy priestor alebo medzera. Tento okamih, kým má citová energia možnosť povstať, je okamihom rýdzeho vedomia, v ktorom môžeme, ak si to dovoľíme, zazrieť pravú prirodzenosť mysle. Na okamih je prelomené obdobie nevedomosti. Sme úplne oslobodení od akejkoľvek potreby alebo možnosti byť pripútaní, a dokonca samotná predstava "lipnutia" nám pripadá smiešna a nadbytočná. Ale namiesto toho, aby sme sa zmocnili "prázdnoty" tejto medzery, v ktorej by sme mohli nájsť šťastie oslobodenia od akejkoľvek myšlienky, vzťahu alebo pojmu, chytáme sa pochybnej istoty dôverne známej, pohodlnej hry svojich pocitov, hnaní svojimi vžitými návykovými sklonmi. Práve tak kryštalizuje vnútorne nepodmienená energia, vzchádzajúca z prirodzenosti mysle, do formy emócie, a základná čistota je potom zafarbená a znetvorená naším sansárickým videním, ktoré tvorí neustály zdroj každodenných rozptýlení a klamov.

Ak skúmame naozaj každý aspekt svojho života, odhalíme, ako som ukázal, ako prechádzame stále znova a znova v spánku a snoch, myšlienkach a emóciách procesom bárd. Učenie nám prezrádza, že práve táto skutočnosť nám poskytuje nespočetné príležitosti k oslobodeniu tak teraz, ako aj vo chvíľach smrti.

Učenie nám ukazuje, že práve charakter, forma a jedinečnosť tohto procesu nám ponúka buď príležitosť k oslobodeniu, alebo možnosť pokračovať v zmätku. Lebo každý aspekt celého procesu nám dáva súčasne aj šancu na oslobodenie, aj príležitosť na zmätok.

Učenie o bardách nám otvára dvere k poznaniu, ako môžeme vykročiť z neovládaného cyklu smrti a znovuzrodenia, život po živote sa opakujúceho šlapacieho mlyna nevedomosti. Hovorí nám, že v priebehu celého tohto procesu bárd života a smrti, kedykoľvek dokážeme rozoznať a udržať si stále poznanie prirodzenosti mysle, rigpy, alebo aj keď dokážeme získať len určitú kontrolu nad svojou myslou, môžeme prejsť týmito dverami k oslobodeniu. Toto rozoznanie bude rôzne, podľa fáze bárd, v ktorej je uplatnené, podľa našej znalosti náhľadu prirodzenosti mysle a podľa hĺbky, do akej porozumieme svojej mysli, jej myšlienkam a emóciám.

Učenie o bardách nám však tiež hovorí, že čo sa deje v našej mysli teraz v živote, je presne to, čo sa bude odohrávať v bardových stavoch pri smrti, pretože tu v podstate nie je žiadny rozdiel. Život a smrť sú jedno v "neporušiteľnej celistvosti" a "plynulom pohybe".

Preto vysvetľuje jeden z najvýznačnejších tibetských majstrov sedemnásteho storočia, Cele NacchogRangdol, cvičenie pre každé z bárd - tohto života, umierania, dharmaty aj vznikania - v podmienkach stavu nášho súčasného chápania povahy myšlienok a emócií, mysle a ich vnemov:

Poznávaj túto nekonečnú rozmanitosť javov ako sen,  
len ako projekcie vlastnej mysle, iluzórne a neskutočné.  
Bez lipnutia na čomkoľvek spočívaj v múdrosti svojej rigpy,  
ktorá prekračuje všetky pojmy -  
to je jadro cvičení pre bardo tohto života.

Čoskoro musíš zomrieť a nič ti potom nebude skutočnou pomocou.  
Čo prežívaš v smrti, je len tvoje vlastné pojmové myslenie.  
Nevytváraj myšlienky a nechaj ich odumrieť v obrovskom  
priestore uvedomenia rigpy -  
to je jadro cvičení pre bardo umierania.

To, čo sa chápe javov a miznutia, akoby boli dobré alebo zlé,  
je tvoje myseľ.  
Myseľ sama je vlastnou žiarou dharmakáje, nech vzniká čokoľvek.  
Nelipnúť na tom čo vzniká, nerobiť z toho pojmy, neprijať ich  
alebo neodvrhnúť - to je jadro cvičenia pre bardo dharmaty.

Sansára je tvoja myseľ a nirvána je tiež tvoja myseľ,  
všetka radosť a bolesť, aj všetky klamy, neexistujú nikde inde,  
než v tvojej mysli.  
Dosiahnuť vládu nad svojou myslou -  
to je jadro cvičenia pre bardo vznikania.

Teraz už máme dostatočnú prípravu na to, aby sme sa pozreli na jedno bardo a na to, ako sú neodlučne navzájom prepojené - naša meditačná prax, naše chápanie emócií a myšlienok a naše zážitky v tomto barde, a ako sa naše zážitky v ňom odrážajú späť do nášho všedného života. Asi najlepšie na štúdium je bardo dharmaty, v ktorom sa čistá energia, ktorá sa potom zmení v emóciu, začína spontánne vynárať ako vnútorné vyžarovanie prirodzenosti mysle. A emócie sú, pokiaľ viem, hlavným predmetom záujmu ľudí v modernom svete, ktorým sú skoro posadnutí. Správne pochopiť povahu citu znamená značne pokročiť vpred na ceste k oslobodeniu.

Najhlbším cieľom meditácie je byť schopný spočívať bez rozptyľovania v stave rigpy a v zhode s náhľadom si uvedomiť, že čokoľvek v mysli vzniká, nie je nikdy nič iné než prejav vašej vlastnej rigpy, rovnako ako je jediné a nedeliteľné

slnko a jeho milióny lúčov. Ako hovorí Cele Nacchog Rangdol vo svojich veršoch o barde dharmaty: "To, čo sa chápe javov a miznutia ako dobra a zla, je tvoja myseľ. Samotná táto myseľ je vlastnou žiarou dharmakáje ..."

Takže, keď ste v stave rigpy a keď vznikajú myšlienky a emócie, rozoznávate presne, čím sú a odkiaľ pramenia. Potom sa všetko čo vznikne, stane vyžarovaním tej múdrosti. Keď však stratíte toto panenské, čisté vedomie rigpy, oddelí sa od vás. Vytvára to, čo voláme "myšlienkami" alebo emóciami, a to je vytváranie duality. Aby sme sa vyhli aj jeho následkom, radí nám Cele Nacchog Rangdol: "Nelipnúť na tom čo vzniká, nerobiť z toho pojmy, neprijať ich, ani neodvrhnúť - to je jadro cvičenia pre bardo dharmaty."

To odlúčenie medzi vami a tým čo vzniká vo vašej mysli, a dualita, ktorá z toho pramení, sa po smrti mnohonásobne prehľbujú. To vysvetľuje, ako môžu bez rozoznania pravej povahy toho, čo v mysli vzniká, brať na seba v barde dharmaty zvuky, svetlá a lúče podobu objektívne reálnych, strašných vonkajších javov, ktoré sa vám dejú. Čo môžete v takej situácii urobiť iné, než utiecť od jasnej žiary pokojných a hnevlivých božstiev k matným, zvodným navyknutým svetlám šiestich oblastí? Kritické je rozoznať v barde dharmaty, že to čo vzniká, je energia múdrosti vašej mysle. Buddhovia a svetlá múdrosti nie sú od vás nijako oddelení, ale sú vašou vlastnou energiou múdrosti. Uvedomiť si to, je zážitkom neduality, a vstup do nej je oslobodením.

To, čo sa odohráva pri smrti v barde dharmaty, a počiatok vzniku emócie vo vašej mysli, je ten istý prirodzený proces. Ide o to, či rozoznáte pravú povahu toho, čo vzniká, alebo nie. Ak dokážeme rozoznať vznikajúcu emóciu ako to, čím skutočne je, totiž ako spontánnu energiu prirodzenosti našej vlastnej mysle, dá nám to silu oslobodiť sa od negatívnych následkov alebo možných nebezpečenstiev tejto emócie a nechať ju rozplynúť sa späť do prvotnej čistoty obrovského priestoru rigpy.

Toto poznanie a sloboda, ktorú prináša, môžu byť len plodom dlhých rokov tej najdisciplinovanejšej meditačnej praxe, lebo vyžadujú dlhé a dôverné oboznámenie sa s rigpou, prirodzenosťou mysle a jej stabilizáciou. Nič iné nám nemôže priniesť to pokojné a blažené oslobodenie od našich navyknutých sklonov a konfliktných emócií, po ktorom všetci túžime. Učenie nás môže poučiť, že túto slobodu je ťažké získať, ale skutočnosť, že táto možnosť naozaj existuje, je obrovským zdrojom nádeje a inšpirácie. Existuje spôsob, ako úplne pochopiť myšlienku a emóciu, myseľ a jej prirodzenosť, život a smrť, a to tak, že dosiahneme realizáciu. Lebo osvietení jedinci, ako som už konštatoval, vidia život a smrť ako na dlani ruky, pretože vedia, čo povedal Cele Nacchog Rangdol:



"Sansára je tvoja myseľ a nirvána je tiež tvoja myseľ, všetka radosť a bolesť a všetky klamy neexistujú nikde inde, než v tvojej mysli." Toto jasné poznanie, ustálené dlhou praxou a integrované do každého pohybu, každej myšlienky, každej emócie ich relatívnej reality, ich oslobodilo. Dūdžom rinpoče povedal: "Keď sa očistíte od veľkého klamu, temnoty srdca, vychádza vám stále žiarivé svetlo nezahaleného slnka."

## 21.5 Energia radosti

Často myslím na slová, ktoré napísal Dūdžom rinpoče: "Prirodzenosť mysle je prirodzenosťou všetkého." Zamýšľam sa nad tým, či ten trojdielny proces, ktorý odhaľujú bardá, neplatí azda nielen pre všetky rôzne úrovne vedomia v živote a smrti, ako sme odhalili, a všetky rôzne skúsenosti vedomia, ale aj pre skutočnú povahu samotného vesmíru.

Čím viac uvažujem o troch kájach a trojdielnom procese bárd, tým plodnejšie a prekvapivejšie paralely k nim nachádzam v najvnútornejších myšlienkach iných duchovných tradícií a myšlienkach mnohých, zdanlivo veľmi odlišných, oblastí ľudského snaženia. Mám na mysli kresťanské chápanie povahy a činnosti Boha predstaveného Trojicou: Kristom ako inkarnáciou Otca, prejavenu jemnohmotným prostredníctvom Ducha svätého. Nemôže by prinajmenšom podnetné vidieť Krista ako podobného nirmánakáji, Ducha svätého ako podobného sambhógakáji a absolútny základ oboch ako podobný dharmakáji? V tibetskom buddhizme znamená tulku výraz pre inkarnáciu, vlastne nirmánakáju, stále znova sa objavujúce stelesnenie a činnosť súciteľnej, osvietenej energie. Nie je toto chápanie veľmi podobné chápatiu inkarnácie Krista?

Mám na mysli aj hinduistické trojdielne videnie podstaty Boha, zvané v sanskrte "saččidánanda" (sat-čit-ánanda), ktoré v približnom preklade znamená "prejav, vedomie a šťastie". Vo vytržení je pre hinduistov Boh explóziou všetkých týchto síl naraz. Opäť je možné viesť fascinujúce paralely s víziou troch káj: sambhógakáju je snád' možné porovnať s "ánandou", požehnanou energiou Božej podstaty, nirmánakáju so "sat" a dharmakáju s "čit". Každý, kto videl v jaskyniach Elefanty v Indii veľkolepú Šivovu sochu s troma tvármi, predstavujúcimi tri tváre absolútna, bude mať určitú predstavu o veľkosti a vznešenosti tohto chápania božskosti.

Obe tieto mystické videnia podstaty, prirodzenosti a pôsobenia božskej dimenzie dosvedčujú chápanie jednej z rôznych a navzájom sa prelínajúcich úrovní bytia, chápanie síce osobité, ale pritom sugestívne podobné buddhistickému. Nie je prinajmenšom podnetné, že trojdielny proces nachádzame v samom jadre všetkých týchto rozdielnych mystických tradícií, aj keď každá z nich pozerá na skutočnosť

zo svojho jedinečného hľadiska?

Keď myslím na to, aká môže byť povaha prejavu a na rôzne, no predsa navzájom späté postoje k jej chápaniu, vedie ma to prirodzene k zamysleniu nad povahou ľudskej tvorivosti, tvarového prejavu vnútorného sveta ľudstva. Za tie roky som si často kládol otázku, aké svetlo môže rozvinutie týchto káj a bárd vrhnúť na proces umeleckého tvorenia a naznačiť jeho pravú povahu a skrytý cieľ. Každý jednotlivý umelecký čin a prejav tvorivosti, či už v hudbe, výtvarnom umení alebo poézii, alebo dokonca aj vo vedeckom objave a jeho rozvíjaní, vzniká, ako popisuje mnoho vedcov, z tajomnej pôdy inšpirácie a je prenášaný do formy tľmočiacou a oznamovacou energiou. Nemáme tu pred sebou ďalší príklad vzájomne spätého trojdielného procesu, ktorý sme sledovali v bardách? Nezdá sa práve preto, že isté hudobné a básnické diela a isté vedecké objavy majú skoro nekonečný zmysel a význam? A nevysvetľuje to, prečo nás ich sila uvádza do stavu kontemplácie a radosti, v ktorom sa odhaľuje akési podstatné tajomstvo našej prirodzenosti a povahy reality?

Odkiaľ vytryskli Blakeove verše?

Uvidieť celý svet v zrnku piesku  
a nebo v divej kvetine,  
podržať nekonečno na dlani ruky  
a večnosť v hodine.

Tibetský buddhizmus si predstavuje nirmánakáju ako prejav osvietenia v nekonečnej rozmanitosti foriem a spôsobov vo fyzickom svete. Jedným je prejav dokonalého buddhu ako bol Guatama Siddhartha, ktorý sa rodí vo svete a učí v ňom, iným je zdanlivo prostá bytosť požehnaná zvláštnou schopnosťou prospievať druhým - tulku, a tretím je bytosť, ktorej prostredníctvom pôsobí určitý stupeň osvietenia, aby prospieval druhým a inšpiroval ich rôznym umením, remeslami a vedou.

V ich prípade je tento osvietený impulz, ako hovorí Kalu rinpoče, "spontánnym výrazom, ako svetlo vyžaruje spontánne zo slnka bez toho, aby mu slnko vydávalo príkazy alebo tomu venovalo akúkoľvek vedomú myšlienku. Slnko je a žiari." Nemohli by sme teda vysvetliť silu a povahu umeleckého génia tým, že odvodzuje svoju najvyššiu inšpiráciu z dimenzie pravdy?

To neznamená, že by sa o veľkých umelcoch dalo tvrdiť, že sú osvietení. Z ich životov je zrejmé, že nie sú. Je ale tiež jasné, že v istých kritických obdobiach a za istých výnimočných okolností môžu byť nástrojmi a kanálmi osvietenej energie. Kto by pri počúvaní veľkých majstrovských diel Beethovena

alebo Mozarta mohol poprieť, že sa zdá, že sa v ich diele niekedy prejavuje iná dimenzia? Kto by pri pohľade na veľké katedrály stredovekej Európy, ako je chrám v Chartres, alebo isfahánsku mešitu, sochy v Angkore či krásu a bohatosť hinduistických chrámov v Elúre mohol nevidieť, že umelci, ktorí ich vytvorili, boli priamo inšpirovaní energiou, ktorá tryskala z pôdy a zdroja všetkého?

Myslím na veľké umelecké dielo ako na mesiac svietiaci na oblohe - ožaruje svet, a predsa nemá vlastné svetlo, ale požičané zo skrytého slnka absolútna. Umenie už pomohlo mnohým ľuďom k tomu, aby zahliadli povahu duchovna. Nie je jedným z dôvodov obmedzenosti veľkej časti moderného umenia strata tejto znalosti nevideného posvätného účelu - umožňovať ľuďom uvidieť svoju pravú prirodzenosť a svoje miesto vo vesmíre a stále znova v nich obnovovať hodnotu a zmysel života a jeho nekonečné možnosti? Nie je teda skutočným zmyslom inšpirovaného umeleckého výrazu to, že je podobný poľu samghógakáje, dimenzie neustále žiariacej a blaženej energie, ktorú Rilke volá "okrídlenou energiou radosti", tej žiary, ktorá odovzdáva, tlmočí a oznamuje čistotu a nekonečný zmysel absolútna konečnému a relatívnemu, alebo inými slovami, od dharamakáje k nirmánakáji?

## 21.6 Rozvíjajúca sa vízia celistvosti

Jednou z mnohých vecí, ktorými ma vždy inšpiroval príklad dalajlámu, je jeho neochabujúca zvedavosť, pokiaľ ide o všemožné aspekty a objavy modernej vedy, a otvorenosť voči nim. Buddhizmus je konieckoncov často nazývaný "vedou o mysli", a keď premýšľam o učení o barde, budí vo mne stále úžas a vďačnosť jeho presnosť a obrovská triezva jasnosť. Ak je buddhizmus vedou o mysli, potom dzogčhen a učenie o barde predstavuje pre mňa jadro a podstatu tejto vedy, najvnútornejšie vizionárske i praktické semienko, z ktorého rozkvitá veľký strom navzájom spätého uvedomenia a bude rozkvitať aj naďalej spôsobmi, ktoré si teraz ešte nevieme ani predstaviť, pretože ľudstvo pokračuje vo svojom vývoji.

V priebehu rokov a mnohých stretnutí s vedcami všetkých druhov, boli mi stále zrejmejšie bohaté paralely medzi Buddhovým učením a objavmi modernej fyziky. Našťastie si tieto paralely uvedomuje aj veľa filozofických a vedeckých priekopníkov na Západe a skúmajú ich taktne a s vervou, a s pocitom, že z dialógu medzi mystikou, vedou o mysli a vedomí a rôznymi vedami o hmote, sa môže celkom dobre vynoriť nový pohľad na vesmír a našu zodpovednosť voči nemu. Stále pevnejšie som presvedčený, že samo učenie o bardách je so svojím trojdielnym procesom ojedinelým príspevkom k tomuto dialógu.

Zo všetkých možných alternatív by som tu rád zameral pozornosť na jedno vedecké nazeranie, ktoré ma zvlášť zaujalo - koncepcia fyzika Davida Bohma. Bohm

vymyslel nový prístup ku skutočnosti, ktorý, hoci kontroverzný, vyvolal mnoho sympatických ohlasov u bádateľov z najrôznejších oblastí - fyziky samej, medicíny, biológie, matematiky, neurológie, psychiatrie - a aj u umelcov a filozofov. Nový vedecký prístup Davida Bohma k realite je, podobne ako učenie o barde, založený na pochopení úplnosti a jedinstvi existencie ako neprerušeneho a spojitého celku.

Mnohorozmerný, dynamický poriadok, ktorý vidí pôsobiť vo vesmíre, má v podstate tri aspekty. Najzreteľnejší je náš trojrozmerný svet predmetov, priestoru a času, ktorý volá explikačným alebo "rozvinutým" usporiadaním. Z čoho sa podľa jeho presvedčenia toto usporiadanie rozvíja? Z univerzálneho, spojitého poľa, "pôdy mimo čas", implikačného alebo "zavlnutého" poriadku, ako ho volá, ktorý je všeobsažným pozadím celej našej skúsenosti. Vzťah medzi týmito dvomi poriadkami vidí ako súvislý proces, kde to, čo považujeme za realitu, sú povrchové javy, explikačné tvary, dočasne rozvinuté z implikačného poriadku. Systémy ľahko oddeliteľné v explikačnom usporiadaní sú obsiahnuté jeden v druhom v implikačnom poriadku.

Ako zdroj, ktorý organizuje tento proces do rôznych štruktúr, "navrhne" (toto slovo rád používa, pretože celou jeho filozofiou je, že idey by mali byť vytvárané z voľného toku dialógu a byť vždy napadnuteľné) celú hierarchiu implikačných usporiadaní, každé jemnejšie než druhé - dimenziu ešte jemnohmotnejšiu a potenciálne nekonečnú.

Nebolo by možné viesť živú paralelu medzi týmito poriadkami a tromi kájami a bardovým procesom? Ako hovorí Dávid Bohm: "Celé ponímanie implikačného rádu je predovšetkým spôsobom rozhovoru o pôvode tvaru z beztvárnosti procesom rozvoja."

Inšpiruje ma aj Bohmove tvorivé rozšírenie tohto spôsobu chápania hmoty, ktoré vzniklo z kvantovej fyziky, na samotné vedomie - skok, ktorý bude podľa môjho názoru treba považovať za stále potrebnejší, ako sa bude veda ďalej otvárať a vyvíjať. "Myseľ", hovorí, "môže mať štruktúru podobnú vesmíru, a v tom, čo voláme prázdny priestorom, je v skutočnosti ohromná pohybová energia. Formy, ktoré sa objavujú v mysli, môžu byť analogické časticiam a zostup do pôdy mysle môže byť pociťovaný ako svetlo."

Spolu s týmto systémom usporiadaní-poriadkov si Dávid Bohm vymyslel spôsob, ako pozeráť na vzťah medzi mentálnym a fyzickým, medzi myslou a hmotou, zvaný "somatický význam". Ako píše: "Poznatok somatického významu znamená, že somatické (fyzické) a jeho význam (ktorý je mentálny) neexistujú v žiadnom zmysle oddelene, ale sú dvoma aspektami jedinej všereality."

Pre Dávída Bohma prejavuje vesmír tri navzájom sa zavinujúce aspekty: hmotu, energiu a zmysel.

Z hľadiska implikačného poriadku sú energia a hmota obdarené určitým druhom významu, ktorý dáva podobu ich celkovej aktivity a hmote, ktorá pri tejto aktivite vzniká. Energia mysle a energia hmotnej substancie mozgu sú tiež obdarené akýmsi významom, ktorý dáva formu ich celkovej aktivity. Preto celkom všeobecne zavíja energia hmotu a zmysel, zatiaľ čo hmota zavíja energiu ... Tak každá z týchto základných kategórií zavíja druhé dve.

Keby sme túto jemnú a prepracovanú koncepciu zjednodušili, mohli by sme povedať, že pre Dávída Bohma má zmysel zvláštny a ďalekosiahly význam. Hovorí:

"To na rozdiel od zvyčajného názoru znamená, že zmysel je vnútornou a podstatnou časťou celej reality a nie len čisto abstraktnou a éterickou kvalitou, ktorá existuje len v mysli. Alebo inými slovami, zmysel je v ľudskom živote celkom všeobecne bytím ..."

Samotným aktom interpretácie vesmíru vytvárame vesmír:

"Svojím spôsobom by sme mohli povedať, že sme súhrnom svojho zmyslu."

Nemohlo by byť užitočné začať si predstavovať paralely medzi týmito tromi aspektami Bohmovho usporiadania vesmíru a tromi kájami? Hlbšie preskúmanie Bohmových myšlienok možno ukáže, že zmysel, energia a hmota sú navzájom v rovnakom vzťahu ako tri káje. Nemohlo by to naznačiť, že rola zmyslu, ako ju vysvetľuje, je trochu analogická dharmakáji, tej nekonečne plodnej, nepodmienenej totalite, z ktorej všetko vzniká? Činnosť energie, cez ktorú na seba pôsobia navzájom zmysel a hmota, má istú podobnosť so sambhógakájou, spontánnym, neustálym výtryskom energie z pôdy prázdnoty, a vytváranie hmoty podľa Bohmovej predstavy pripomína nirmánakáju, neustálu kryštalizáciu energie do formy a prejavu.

Keď myslím na Dávída Bohma a jeho pozoruhodný výklad reality, som v pokušení si klásť otázku, čo by mohol odhaliť veľký vedec, ktorý by bol súčasne aj skutočne výborným duchovným praktikom, ktorý prešiel výcvikom u veľkého majstra.

Čo by nám o povahe skutočnosti povedal vedec a svätec, Longčhenpa a Einstein v jednom? Bude jeden z budúcich rozkvetov veľkého stromu učenia o barde vedecko-mystickým dialógom, aký si zatiaľ vieme ťažko predstaviť, ale na ktorého prahu už, ako sa zdá, stojíme? A čo bude znamenať pre ľudstvo?

Najhlbšou paralelou zo všetkých, medzi myšliankami Dávida Bohma a učením o barde je, že oboje tryská z chápania celistvosti. Keby toto ponímanie dokázalo vnuknúť jedincom silu na premenu ich vedomia a tým ovplyvniť spoločnosť, vrátilo by nášmu svetu tak zúfalo chýbajúci zmysel živého vzájomného spojenia a významu.

Tvrdím, že všeobecný spôsob myslenia človeka o celku, t.j. jeho všeobecný svetový názor, je rozhodujúci pre celkový poriadok samotnej ľudskej mysle. Ak človek uvažuje o celku ako zložennom z navzájom nezávislých zlomkov, má aj jeho myseľ tendenciu takto fungovať, ale ak dokáže zahrnúť všetko súvisle a harmonicky do celku, ktorý je nerozdelený, neporušený a bez hraníc (lebo každá hranica je rozdelením či narušením), potom bude mať jeho myseľ sklon pohybovať sa podobným spôsobom, a z toho vyplynie správne konanie v rámci celku.

Všetci veľkí majstri by celkom súhlasili s Dávidom Bohmom, keď píše:

Zmena zmyslu je nutná, aby zmenila svet politicky, ekonomicky aj sociálne. Ale táto zmena musí začať u jednotlivca, musí sa zmeniť preňho ... ak je kľúčovou súčasťou reality zmysel, až potom sa začne na spoločnosť, jednotlivca a vzťahy pozerať ináč, nastane zásadná zmena.

V poslednej inštancii sa učenie o barde a najhlbšie pochopenie umenia a vedy stretávajú v jednom fakte - našej zodpovednosti seba a za seba, a v nutnosti používať túto zodpovednosť maximálne naliehavým a ďalekosiahlym spôsobom - aby sme premenili sami seba, zmysel svojho života, a tým aj svet okolo nás.

Ako povedal Buddha: "Ukázal som vám cestu k oslobodeniu, teraz sa jej musíte ujať sami."

## **22. Služobníci mieru**

Jeden z mojich najstarších študentov, ktorý roky pozoroval, ako sa kniha vyvíja, sa ma nedávno spýtal: "Až vyjde, čo by podľa vášho najvnútornejšieho prania mala táto kniha dosiahnuť?" Okamžite sa mi vynoril v mysli obraz Lámu Cchetäna, ktorého som ako chlapec videl zomierať, a obraz jeho pokojnej dôstojnosti v smrti. Odvetil som: "Chcel by som, aby sa žiadna ľudská bytosť nebála smrti ani života, chcel by som, aby každá ľudská bytosť zomierala v pokoji, obklopená tou najmúdrejšou, najúplnejšou a najnežnejšou starostlivosťou, a získala konečné šťastie, ktoré môže vzniknúť len z pochopenia prirodzenosti mysle a reality."

Thomas Merton napísal: "Čo môžeme získať cestovaním na Mesiac, ak nie sme

schopní prekročiť priepasť, ktorá nás delí od nás samých? To je objavná cesta zo všetkých najdôležitejšia a bez nej je všetko ostatné nielen zbytočné, ale aj zhubné." Každú minútu vynakladáme milióny na to, aby sme vycvičili ľudí v zabíjaní a ničení, na bomby, lietadlá a rakety. Ale v porovnaní s tým nevynakladáme prakticky nič na to, aby sme poučili ľudí o povahe života a smrti, a keď príde okamih smrti im pomohli, aby jej čelili a chápali, čo sa s nimi deje. Aká desivá, smutná je to situácia a aká zjavná je naša nevedomosť a nedostatok pravej lásky k sebe aj k druhým! Modlím sa, aby kniha, ktorú som napísal, prispela predovšetkým svojou troškou k zmene tejto situácie vo svete a pomohla prebudiť v čo najväčšom počte ľudí naliehavú potrebu duchovnej premeny a naliehavú potrebu zodpovednosti voči sebe aj iným. Všetci sme potenciálnymi buddhami a všetci túžime žiť i zomrieť v mieri a pokoji. Kedy to ľudstvo naozaj pochopí a naozaj vytvorí spoločnosť, ktorá bude vo všetkých svojich oblastiach a činnostiach odrazom tohto prostého, posvätného pochopenia? Akú má bez toho život cenu? Ako bez toho môžeme dobre zomierať?

Teraz je zásadne dôležité, aby osvietené nazeranie na smrť a umieranie bolo po celom svete uvedené do všetkých stupňov výchovy. Deti nesmú byť "chránené" pred smrťou, ale ešte v mladosti uvádzané do pravej povahy smrti a do toho, čomu sa od nej môžu naučiť. Prečo nezoznámiť s týmto nazeraním v najjednoduchšej podobe všetky vekové skupiny? Poznanie o smrti, o tom, ako pomáhať zomierajúcim a o duchovnej povahe smrti a umierania, by malo byť k dispozícii všetkým vrstvám spoločnosti, malo by sa vyučovať do hĺbky a so skutočnou fantáziou na školách a univerzitách každého druhu, hlavne, čo je najdôležitejšie, by malo byť k dispozícii nemocničným sestram a lekárom, ktorí sa budú starať o umierajúcich, a ktorí k nim majú toľko zodpovednosti.

Ako môžete byť naozaj účinným lekárom, ak aspoň trochu nechápete smrť alebo spôsob, ako sa duchovne starať o svojich zomierajúcich pacientov? Ako môžete byť účinnou ošetrovatelkou, ak ste nezačali čeliť svojmu vlastnému strachu zo smrti a nemáte čo povedať umierajúcim, keď vás žiadajú o poznanie a múdrosť? Poznám veľa lekárov a sestier s tými najlepšimi úmyslami, ľudí úprimne prístupných novým myšlienkam a novým postojom. Modlím sa, aby im táto kniha dala odvahu a silu, ktorú budú potrebovať, keď budú chcieť pomôcť svojim inštitúciám, aby prijali poučenie z tejto náuky a prispôsobili sa jej. Nie je už načase, aby lekárska profesia pochopila, že hľadanie pravdy o živote a smrti a lekárska prax sú od seba neoddeliteľné? Dúfam, že táto kniha pomôže všade vyvolať diskusiu o tom, čo sa dá naozaj urobiť pre umierajúcich a ako na to vytvoriť tie najlepšie podmienky. Je naliehavo potrebná duchovná aj praktická revolúcia vo výcviku lekárov a sestier v rámci nemocničnej starostlivosti a v skutočnom zaobchádzaní s umierajúcimi, a ja dúfam, že k tomu táto kniha svojím skromným dielom prispeje.

Znova a znova som vyjadroval svoj obdiv priekopnickej práci, ktorú koná hnutie útulkov pre opustených. Aspoň v týchto ústavoch vidíme, že sa s umierajúcimi zaobchádza s dôstojnosťou, ktorú si zaslúžia. Chcel by som tu predniesť prosbu ku všetkým vládam sveta, aby podporovali vytváranie útulkov pre opustených a financovali ich čo najštedrejšie.

Je mojím úmyslom vytvoriť z tejto knihy základ niekoľkých rôznych druhov výcvikových programov. Tie by boli určené ľuďom z rôznych prostredí a profesií a hlavne tým, ktorí majú do činenia so starostlivosťou o umierajúcich - rodinám, lekárom, ošetrovatelkám, kňazom všetkých vyznaní, poradcom, psychiatrom a psychológom.

V tibetskom buddhizme i v proroctvách Padmasambhavu zaoberajúcich sa podrobne chorobami tohto veku existuje celý bohatý, aj keď doteraz príliš málo známy, súbor lekárskeho objavov. Rád by som tu naliehavo požiadal o to, aby boli vynaložené prostriedky na seriózny výskum týchto prekvapujúcich učení. Kto môže povedať, aké liečebné objavy sa tu môžu nájsť a ako môžu zmenšiť strach z chorôb, ako rakovina, AIDS, a aj z tých, ktoré sa ešte neobjavili?

Čo teda očakávam od tejto knihy? Že podnikni pokojnú revolúciu v celom nazeraní na smrť a starostlivosť o umierajúcich, a tým aj v celom našom nazeraní na život a starostlivosť o živých.

Zatiaľ čo som písal túto knihu, opustil svoje telo v piatok 27. septembra 1991 v bhutanskom Thimphe môj veľký majster Dilgo Khjence rinpoče.



Mal osemdesiatdva rokov a celý svoj život strávil v službe všetkým bytostiam. Kto z tých, ktorí ho kedy uvideli, môže naňho zabudnúť? Bola to obrovská, žiarivá ľudská hora a jeho dôstojnosť by človeka omračovala, nebyť toho, že z neho neustále vyžaroval najhlbší pokoj a láskavosť, bohatý, prirodzený humor, mier a šťastie, ktoré sú príznakom najvyššej realizácie.



Pre mňa, aj pre mnohých iných, bol dokonalým majstrom, ktorý v sebe spájaj význam a veľkosť Milaräpu, Longčhenpu, Padmasambhavu, a dokonca samého Buddha. Keď zomrel, bolo to, akoby z oblohy zmizlo slnko a zanechalo svet v temnotách. Uzavrel sa jeden celý slávny vek tibetskej duchovnosti. Nech už nás v budúcnosti čaká čokoľvek, som si istý, že už nikto z nás neuvidí nikoho ako bol on. Stačilo ho len raz vidieť, aby to do vás zasialo semienko oslobodenia, ktoré nemôže nič zničiť, a ktoré jedného dňa naplno rozkvitne.

Pred a po smrti Dilgo Khjence rinpočeho sa zjavilo mnoho ohromujúcich znamení, svedkov jeho veľkosti, ale najviac ma dojalo to, čo sa stalo viac ako štyritisíc míľ ďaleko, v južnom Francúzsku, v mieste zvanom Lerab Ling pri Montpellier, ktoré má byť s jeho požehnaním venované vybudovaniu meditačného centra. Požiadal som jedného zo svojich žiakov, ktorý žije a pracuje v tomto stredisku, aby vám povedal, čo sa prihodilo:

Toho rána zostala obloha tmavá dlhšie ako zvyčajne a prvým náznakom úsvitu bola tmavočervená čiara na vzdialenom obzore. Išli sme do mesta, a keď sme sa blížili k vrcholu stúpania na ceste, objavil sa v našom dohľade na hrebeni kopca po našej pravej strane stan, v ktorom je umiestená svätyňa. Zrazu prenikol polotmou ostrý slnečný lúč a dopadol presne na biely stan svätyne, takže v skorom ráne intenzívne zažiaril. Išli sme ďalej, a keď sme došli k zákrute, po ktorej sme mali zahnúť k mestu, čosi nás zrazu primälo otočiť sa späť ku stanu.

Obloha teraz už bola jasná. Užasli sme. Žiarivá dúha sa klenula cez celé údolie v takých jasných a živých farbách, že sme mali pocit, že stačí natiahnuť ruku, aby sme sa jej dotkli. Stúpala z obzoru po našej ľavici a oblúkom pretínala oblohu. Tajomné na tom bolo to, že nebolo ani stopy po daždi - len samotná dúha, živá a žiarivá na obrovskom prázdnom nebi. Až nasledujúci večer sme sa dopyčuli, že to bol deň, kedy v Bhutane zomrel Dilgo Khjence rinpoče. Všetci sme si boli istí, že dúha bola znamením jeho požehnanja, ktoré zostúpilo na nás všetkých, aj na Lerab Ling.

Keď Buddha zomieral v háji v Kusináre, obklopený piatimi stovkami žiakov, povedal im s posledným dychom: "Je prirodzenosťou všetkého čo má podobu, že sa to opäť rozplynie. Usilujte celou svojou bytosťou, aby ste dosiahli dokonalosť." Od smrti Dilgo Khjence rinpočeho ma tieto slová často napadali. Existuje nejaká výrečnejšia lekcija pomínutelnosti, než odchod najväčšieho majstra, ktorý sa zdal byť osou sveta? Všetkým nám, ktorí sme ho poznali a boli jeho žiakmi, to vnuklo pocit opustenosti. Teraz je na nás všetkých, aby sme urobili to čo Buddhovi žiaci, ktorí boli ponechaní na svete sami bez jeho žiary - aby sme "usilovali

celou svojou bytosťou o dosiahnutie dokonalosti."

Cítim, že dúha, ktorá sa rozložila na francúzskom rannom nebi a nad údolím pri Larab Ling je znamením, že Dilgo Khjence rinpoče žehná a bude aj naďalej žehnať celému svetu. Oslobodený od svojho tela, žije teraz v nepodmienenej bezčasovej nádhere dharmakáje, s mocou pomáhať, ktorú majú všetci, ktorí dosiahli osvietenie, napriek všetkým obmedzeniam času a priestoru. Verte v úroveň ktorú dosiahol a vzývajte ho celým srdcom a zistíte, že bude okamžite s vami. Ako by nás niekedy mohol opustiť on, ktorý miloval všetky bytosti takou dokonalou láskou? Kam by chodil ten, ktorý splynul v jedno so všetkým?

Akí sme boli šťastní, že majster ako on, ktorý stelesňoval všetko čím je tibetská tradícia, bol s nami tridsať rokov po páde Tibetu a učil v Himalájach, Indii, Európe, Ázii aj Spojených štátoch. Akí sme šťastní, že máme nahraté na pásky stovky hodín jeho prejavov a učení, a aj mnoho videozáznamov, ktoré aspoň čiastočne prezrádzajú dôstojnosť jeho osobnosti, aj preklady niektorých bohatých výtryskov jeho múdrej mysle do angličtiny a iných jazykov. Mám hlavne na mysli výuku, ktorú poskytol v poslednom roku svojho života v južnom Francúzsku neďaleko Grenoblu, keď s pohľadom upierajúcim sa k údoliu a horám, v prostredí skoro tibetskej veľkoleposti, odovzdával najdôležitejšie dzogčhenové učenia jedenapoltisíc študentom, z ktorých mnohí boli, na moju zvláštnu radosť, aj mojimi žiakmi z celého sveta. Mnoho prítomných majstrov malo pocit, že týmto skutkom v poslednom roku svojho života Dilgo Khjence rinpoče definitívne spečatil príchod týchto učení na Západ a požehnal ich tunajšiemu prijatiu silou, ktorú nahromadil celoživotnou meditáciou. Ja sám som s užasnutou vďačnosťou cítil, že žehná tiež všetkému, čo som sa snažil roky pre toto učenie na Západe urobiť.

Myslieť na Dilgo Khjence rinpocheho a na to čo vykonal pre ľudstvo, znamená nájsť v jedinej osobe zhromaždenú a prejavenu veľkosť daru, ktorý dáva Tibet svetu.

Pripadalo mi vždy viac ako náhodné, že Tibet definitívne padol v roku 1959, práve v okamihu, keď sa Západ chystal otvoriť svoje srdce a myseľ tradíciám východnej múdrosti. Tak mohli byť odovzdané ľudstvu práve vo chvíli, keď im bol Západ prístupný, niektoré z najhlbších učení tejto tradície, dochované v čistej samote tibetskej horskej krajiny. Teraz je dôležité, za každú cenu uchovať túto živú tradíciu múdrosti, kvôli ktorej tibetský ľud nesmierne trpel, aby nám ju sprístupnil. Spomínajme naň v srdci stále a pracujme aj na tom, aby mu bola jeho krajina a jej tradície vrátené. Tieto veľké učenia, o ktoré som sa s vami podelil, nemôžu ľudia, ktorí ich tak dlho strážili, teraz otvorene realizovať. Kiež skoro príde deň, keď kláštory Tibetu znova vstanú z ruín a rozľahlé

priestory krajiny budú opäť zasvätené mieru a ceste za osvietením.

Veľká časť budúcnosti ľudstva môže závisieť na obnovení slobodného Tibetu, ktorý bude svätyňou hľadačov každého druhu a všetkých vier a múdрым srdcom rozvíjajúceho sa sveta, laboratóriom, v ktorom sa môžu overovať, zdokonaľovať a znovurealizovať najvyššie poznatky a posvätné techniky, ako to bolo po stáročia, aby teraz slúžili ako inšpirácia a pomoc celému ľudskému pokoleniu v hodine jeho ohrozenia. Vo svete, ako je ten náš, je ťažké nájsť dokonalé prostredie na praktizovanie tejto múdrosti. Obnovený Tibet, očistený tragédiou a odhodlane renovovaný všetkými, ktorí prežili, by bol týmto prostredím, a mal by zásadný význam pre rozvoj ľudstva.

Rád by som venoval túto knihu státisícom tých, ktorí zahynuli pri terore v Tibete a podali tak svedectvo o svojej viere a o obdivuhodných myšlienkach Buddhovho učenia, a aj tým, ktorí v tomto storočí zomreli za podobne hrozných okolností - Židom, Kambodžanom, Rusom, obetiam oboch svetových vojen, všetkým, ktorí zomreli opustení a zabudnutí, aj všetkým tým, ktorí sú stále pripravovaní o príležitosť kráčať svojou duchovnou cestou.

Mnohí majstri sú presvedčení, že tibetské učenia vstupujú teraz do nového veku. Mnoho prorociev Padmasambhavu a iných vizionárskych majstrov predpovedalo ich príchod na Západ. Keď teraz nastal ten čas, viem, že učenia sa prebudia k novému životu. Tento ich nový život bude vyžadovať zmeny, ale verím, že všetky úpravy musia prameniť z veľmi hlbokého pochopenia, aby nezradili čistotu tradície alebo jej silu či nadčasovosť jej pravdy. Ak sa spojí hlboké pochopenie tradície so skutočným chápaním problémov a výziev moderného života, vynoria sa úpravy, ktoré tradíciu len posilnia, rozšíria a obohatia, lebo budú odhaľovať stále hlbšie vrstvy tejto tradície a dodávať jej ešte väčšiu účinnosť, aby si poradila aj s ťažkosťami našej doby.

Veľa veľkých tibetských majstrov, ktorí v posledných tridsiatich rokoch navštívili Západ, už zomrelo a som si istý, že zomierali s modlitbou, aby učenie bolo na prospech nielen Tibeťanom, nielen buddhistom, ale celému svetu. Myslím, že vedeli presne, aké cenné a objavné bude toto učenie, až bude svet pripravený ho prijať.

Myslím na Dūdžom rinpočeho a Karmapu, ktorí zomreli priamo na Západe, ako mu chceli silou svojho osvietenia požehnať. Nech sa naplnia ich modlitby za premenu sveta a prebudenie srdca i mysli ľudstva! Buďme im zodpovední my, ktorí sme ich učenie prevzali a snažme sa ho stelesniť



Najväčšou výzvou, ktorej čelí duchovné učenie, ako buddhizmus, v tomto prechode zo svojho starého prostredia na Západ je to, ako si môžu žiaci týchto učení nájsť v búrlivom, uponáhľanom a nepokojnom svete spôsoby na ich praktizovanie s pokojnou a stálou dôslednosťou, ktorú vyžadujú, ak má byť možná realizácia ich právd. Duchovný výcvik je konieckoncov najvyššou a v niektorých smeroch najnáročnejšou formou výchovy a je treba sa mu venovať s tou istou oddanou a systematickou pozornosťou ako ktorémukoľvek inému vážnemu výcviku. Ako sa môžeme zmieriť s tým, že zatiaľ čo výcvik lekára vyžaduje roky štúdia a praxe, všetko čo požadujeme pre svoju duchovnú cestu životom sú náhodné požehnania, zasvätenia a občasné stretnutia s niektorým majstrom? V minulosti zostávali ľudia na jednom mieste a nasledovali po celý život jedného majstra.

Spomeňte si na Milaräpu, ktorý roky slúžil Marpovi, kým bol duchovne dostatočne zrelý na to, aby ho opustil a pokračoval sám. Duchovný výcvik vyžaduje nepretržitú prácu s majstrom a štúdium, nasledovanie majstra s horlivosťou a jemným umením. Hlavnou otázkou vo veci budúceho výcviku v modernom svete je, ako pomáhať tým, ktorí nasledujú učenie a inšpirovať ich k tomu, aby si našli správne vnútorné aj vonkajšie prostredie, v ktorom budú schopní ho plne realizovať, stále za ním ísť a uvedomiť si a stelesniť jeho podstatu.

Učenia všetkých mystických ciest na svete jasne dosvedčujú, že je v nás ohromný rezervoár síl - sily múdrosti a súcitu, sily, ktorú Kristus volal kráľovstvom nebeským. Ak sa naučíme ako ju využívať - a to je cieľ púte za osvietením - môže premeniť nielen nás samých, ale aj svet okolo nás. Bola niekedy doba, kedy bolo použitie tejto posvätnéj sily podstatnejšie alebo naliehavejšie? Bola niekedy doba, kedy bolo životne dôležitejšie chápať povahu tejto čistej sily a vedieť ako ju usmerniť a použiť pre blaho sveta? Modlím sa, aby ste vy všetci, ktorí čítate túto knihu, poznali silu osvietenia a uverili v ňu, a aby ste poznali prirodzenosť svojej mysle, lebo poznanie prirodzenosti mysle znamená vštiepiť základu vašej bytosti pochopenie, ktoré zmení celý váš

svetový názor a pomôže vám odhaliť a prirodzene a spontánne rozvíjať súcitnú túžbu slúžiť všetkým bytostiam, a tiež priame poznanie, ako za akýchkoľvek okolností čo najlepšie zaobchádzať so svojim umom a schopnosťami. Modlím sa, aby ste v jadre svojho srdca spoznali živú pravdivosť týchto slov Ňošul-khämpa:

Môže vzniknúť spontánny súcit so všetkými bytosťami, ktoré si neuvedomujú svoju pravú prirodzenosť. Je taký neobmedzený, že keby ho mali vyjadriť slzy, plakali by ste bez konca. A nielen súcit, ale aj ohromné prostriedky sa môžu zrodiť, keď si uvedomíte prirodzenosť svojej mysle. Ste tiež prirodzene oslobodení od všetkých útrap a strachu, ako je strach zo zrodzenia, smrti a prechodného stavu. Keby ste potom mali hovoriť o radosti a šťastí, ktoré vznikajú z tohto uvedomenia, potom, ako povedali buddhovia, aj keby ste zhromaždili všetku slávu, potešenie, radosť a šťastie sveta, ani by sa nepriblížili jedinému malému zlomku šťastia ktoré zažijete, keď si uvedomíte prirodzenosť mysle.

Slúžiť svetu na základe tohto dynamického spojenia múdrosti a súcitu znamená veľmi účinne prispievať k zachovaniu našej planéty. Majstri všetkých náboženských tradícií na zemi teraz chápu, že duchovný výcvik je podstatný nielen pre mníchov a mníšky, ale pre všetkých ľudí, nech majú akúkoľvek vieru alebo spôsob života. V tejto knihe som sa pokúsil ukázať veľmi praktickú, aktívnu a účinnú povahu duchovného vývoja. Ako hovorí jedno slávne tibetské učenie: "Keď je svet plný zla, mali by sa všetky nešťastia zmeniť na cestu k osvieteniu." Nebezpečenstvo, v ktorom sa dnes nachádzame, dodáva dôležitosť tomu, aby sme už nepovažovali duchovný vývoj za nejaký prepych, ale za nevyhnutnosť pre prežitie.

Predstavme si, aké by to bolo žiť vo svete, v ktorom sa významné množstvo ľudí chopilo príležitosti, ktorú im ponúkajú rôzne učenia, aby venovali časť svojho života vážnej duchovnej praxi, aby spoznali prirodzenosť svojej mysle a využili tak aj príležitosť svojej smrti na to, aby postúpili bližšie k buddhovstvu a narodili sa znova s jediným cieľom - slúžiť a prospievať druhým.

Táto kniha vám ponúka posvätnú techniku, ktorej pomocou môžete zmeniť nielen svoj súčasný život a nielen svoje umieranie a smrť, ale aj svoje budúce životy a teda aj budúcnosť ľudstva. Nádejou mojich majstrov a mojou je, že dáme podnet k veľkému skoku vpred, k vedomému vývoju ľudstva.

Naučiť sa ako zomierať, znamená naučiť sa ako žiť a naučiť sa, ako konať nielen v tomto živote, ale aj v životoch, ktoré ešte len prídu.

Naozaj sa premeniť a naučiť sa, ako sa znovuzrodiť ako premenená bytosť pomáhajúca druhým, znamená skutočne pomôcť svetu tým najúčinnnejším spôsobom.

Najsúcitnejšou zložkou mojej tradície a jej najušľachtilejším príspevkom k duchovnej múdrosti ľudstva je chápanie a opätovné uskutočňovanie ideálu bódhisattvu, bytosti, ktorá berie na seba utrpenia všetkých cítiacich tvorov, podniká cestu za oslobodením nielen pre svoje vlastné dobro, ale pre pomoc druhým, a nakoniec, keď dosiahne oslobodenie, nerozplýva sa v absolútne, ani neuteká pred agóniou sansáry, ale sa dobrovolne znova a znova vracia, aby venovala svoju múdrosť a súcit službe celému svetu.

Viac než čokoľvek iné potrebuje svet aktívnych služobníkov mieru ako sú oni, "odetých", ako hovorí Longčhenpa, "do zbroje vytrvalosti", oddaných svojej bódhisattvovskej vízií a šíreniu múdrosti do všetkých končín našej skúsenosti. Potrebujeme bódhisattvov právnikov, bódhisattvov učiteľov a vedcov, bódhisattvov technikov a inžinierov, bódhisattvov všade, ktorí budú neustále fungovať ako prieply súcitu a múdrosti na každej úrovni a v každej spoločenskej situácii, pracovať pre to, aby zmenili myseľ a skutky seba i druhých, pracovať neúnavne s pevným vedomím podpory všetkých buddhov a osvietených bytostí na záchrane nášho sveta a našej lepšej budúcnosti.

Ako povedal Teilhard de Chardin: "Raz, až ovládneme vietor, vlny, príboj a príťažlivosť zeme ... budeme žať energiu lásky. Potom objaví človek druhý raz v dejinách sveta oheň."

V obdivuhodnej modlitbe Rúmiho:

Ó láska, čistá, hlboká láska, buď tu, buď teraz, buď všetkým.  
Svety sa rozplývajú v tvojej nepoškrvnenej, nekonečnej žiare,  
krehké živé listy horia v tebe jasnejšie než chladné hviezdy.  
Urob ma svojim služobníkom, svojim dychom, svojim jadrom.

Jednou z mojich najväčších nádejí, ktoré vkladám do tejto knihy je, že by mohla byť nezlyhávajúcim verným druhom každému, kto si zvolí stať sa bódhisattvom a zdrojom inšpirácie a poznania tým, ktorí naozaj čelia výzvam tejto doby a púšťajú sa na cestu za osvietením zo súcitu ku všetkým ostatným tvorom.

Nech ich nikdy neprepadne únava, sklamanie či rozčarovanie. Nech sa nikdy nevzdajú nádeje, aj keď proti nim povstanú tie najväčšie hrôzy, ťažkosti a prekážky. Nech sú pre nich tieto prekážky naopak podnetom k ešte väčšiemu odhodlaniu. Nech majú vieru v nehynúcu lásku a silu všetkých osvietených bytostí, ktoré požehnali a dodnes žehnajú zemi svojou prítomnosťou.

Nech ich povzbudzuje, tak ako povzbudzoval mňa, príklad veľkých majstrov, mužov i žien

ako my, ktorí sa s nekonečnou odvahou riadili slovami Buddhu na smrteľnom lôžku, aby celou svojou bytosťou usilovali o dosiahnutie dokonalosti. Nech je uskutočnená spoločným úsilím nás všetkých vízia, ktorú malo toľko mystických majstrov všetkých tradícií - vidina budúceho sveta bez krutostí a hrôz, v ktorom môže ľudstvo žiť v najvyššom šťastí prirodzenosti mysle. Modlime sa všetci za lepší svet - najprv so Šantidévom a potom so svätým Františkom:

Nech tak dlho, kým je priestor  
a kým jestvujú cítiace bytosti,  
zostanem aj ja,  
aby som rozháňal biedu sveta.

Nech ma Pán urobí nástrojom svojho mieru  
a nech tam, kde je nenávisť - zasievam lásku,  
tam, kde je bezprávie - odpustenie,  
tam, kde sú pochybnosti - vieru,  
tam, kde je zúfalstvo - nádej,  
tam, kde je tma - svetlo  
a kde je smútok - radosť.

Ó Božský Pane, daj,  
aby som nebol utešovaný, ale utešoval,  
aby som nebol chápaný, ale chápal,  
aby som nebol milovaný, ale miloval,  
lebo dávaním prijímame,  
odpustením je nám odpustené  
a umieraním sa rodíme  
k večnému životu.

Chcel by som venovať túto knihu všetkým svojim majstrom, aby boli naplnené nádeje tých, ktorí už zomreli, a aby životy tých, ktorí dosiaľ žijú, boli dlhé, aby ich veľké a posvätné dielo malo stále jasnejšie žiariaci úspech a aby ich učenie inšpirovalo, povzbudzovalo a posilňovalo všetky bytosti. Z celého srdca sa modlím za skoré znovuzrodenie Dūdžom rinpočeho a Dilgo Khjence rinpočeho v čo najmocnejšej a celkom osvietenej inkarnácii, aby nám pomáhali v nebezpečenstvách tohto veku.

Venujem túto knihu aj tým, o ktorých ste sa v nej dočítali a ktorí už zomreli: Lámovi Cchetänovi, lámovi Čchodgdänovi, Samtänovi, Aňi Pelu, Aňi Rilü a Ape Dordžemu. Pamätajte na nich vo svojich modlitbách a pamätajte aj na tých z mojich žiakov, ktorí zomreli alebo teraz zomierajú. Ich oddanosť a odvaha boli pre mňa veľkou inšpiráciou.

Venujem túto knihu všetkým bytostiam - živým, zomierajúcim i mŕtvym. Kiež je pokojná a bez bolesti alebo strachu smrť tých, ktorí práve v tomto okamihu prechádzajú procesom umierania.

Kiež živí požehnanie buddhov všetkých tých, ktorí sa práve v tomto okamihu rodia, aj tých, ktorí v tomto živote zápasia.

Kiež sa stretávajú s učením a idú po ceste múdrosti. Kiež sú ich životy šťastné a plodné a zbavené všetkého utrpenia. Kiež každý, kto číta túto knihu, načerpá z nej bohatý a nekonečný prospech, a kiež učenie pretvorí jeho srdce a myseľ. To je moja modlitba.

Kiež každá bytosť vo všetkých šiestich oblastiach a všetci spoločne dosiahnu pôdu prvotnej dokonalosti.

## **I. Moji učitelia**



Džamjang Khjence Čhökji Lodö (1893-1959) bol najprednejší tibetský majster tohto storočia. Ako autorita vo všetkých tradíciách a držiteľ všetkých línií bol srdcom "neustranného" hnutia v Tibete.





Düdzom rinpoče (1904-1987), jeden z popredných tibetských jogínov, učencov a majstrov meditácie. Bol považovaný za živého predstaviteľa Padmasambhavu a bol plodným autorom a odhaľovateľom pokladov ukrytých Padmasambhavom.



Dilgo Khjence rinpoče (1910-1991) bol uznávaný ako neporovnateľný majster dzogčhenového učenia a odhaľovateľ Padmasambhavových pokladov. Bol najväčším žiakom Džamjang Khjence Čhökji Lodö a majstrom mnohých významných lámov, vrátane dalajlámu.



Khando Cchering Čhödön bola duchovnou manželkou Džamjang Khjence Čhökji Lodö a je považovaná za popredného majstra-ženu tibetského buddhizmu.

## II. Otázky o smrti

Možnosti lekárskej vedy a pokroky v lekárskej technike zachránili nespočetné životy a uľahčili nespočetné utrpenia. Ale súčasne predkladajú veľa etických a morálnych dilem, ktoré sú komplexné a niekedy ťažké na riešenie. Máme napríklad nechať napojiť našich umierajúcich príbuzných alebo priateľov na systém udržiavajúci život alebo nie? Mali by mať lekári právo ukončiť život umierajúceho, aby nepredlžovali jeho agóniu? Mali by sa tí, ktorí cítia, že sú odsúdení k dlhému a bolestnému umieraniu podnecovať, aby sa sami usmrtili, alebo by sa im v tom malo dokonca pomáhať? Ľudia mi často kladú podobné otázky a ja tu

chcem niektoré z nich zhrnúť.

## **Zostať nažive**

Ešte pred štyridsiatimi rokmi zomierali ľudia obvykle doma, ale teraz zomiera väčšina z nás v nemocniciach a sanatóriách. Vyhliadka, že budeme udržiavani nažive prístrojom, je reálna a desivá. Ľudia sa stále častejšie pýtajú sami seba, čo môžu urobiť, aby si zaistili humánnu a dôstojnú smrť bez toho, aby bol ich život zbytočne predlžovaný. Stal sa z toho veľmi zložitý problém. Ako sa napríklad rozhodneme, či sa má po niečej vážnej nehode začať s pokusmi o udržanie jeho života? Čo keď ide o človeka, ktorý je v kóme, nemôže hovoriť alebo ho degeneratívna choroba zbavila mentálnej svojprávnosti? Čo keď ide o dieťa, ktoré je ťažko zmrzačené a má poškodený mozog?

Na také otázky neexistujú ľahké odpovede, ale sú tu niektoré základné princípy, ktoré nás môžu viesť. Podľa Buddhovho učenia je každý život posvätný, všetky bytosti majú buddhovskú prirodzenosť a život, ako sme sami videli, im ponúka možnosť osvietenia. Vystríhať sa zničenia života je považované za jednu z prvých zásad ľudského chovania.

Buddha však tiež dôrazne varoval pred dogmatizmom, a ja verím, že vo veciach tohto druhu nemôžeme zastávať skostnatený názor alebo "oficiálne" stanovisko, alebo určiť pevné pravidlo.

Môžeme len konať podľa každej jednotlivkej situácie so všetkou múdrosťou, ktorú máme. Všetko závisí, ako vždy, na našej motivácii a súcite za ňou.

Má nejaký zmysel udržiavať ľudí umelo pri živote, keď by ináč zomreli?  
Dalajláma naznačil jeden posvätný faktor - stav mysle umierajúceho: "Z buddhistického hľadiska, ak má umierajúci možnosť mať pozitívne, cnostné myšlienky, je dôležité - a je to aj účelom - aby žil dlhšie, hoci len o pár minút."

Spája to aj so stresom rodiny v takej situácii: "Ak nie je nádej na pozitívne myšlienky a navyiac musia príbuzní vynaložiť množstvo peňazí len na to, aby niekoho udržali nažive, zdá sa, že to nemá zmysel. Ale každý prípad je treba riešiť individuálne. Je veľmi ťažké zovšeobecňovať."

Opatrenia na podporu života či preberanie k životu môžu byť v kritickom okamihu života príčinou vyrušenia, znepokojenia a straty sústredenia. Tak z buddhistických učení, ako aj z dokladov o skúsenosti zdanlivej smrti sme videli, že aj keď sú ľudia v kóme, môžu mať plné vedomie toho, čo sa odohráva okolo

nich. Čo sa deje tesne pred smrťou, pri smrti a až do konečného oddelenia tela a vedomia, sú okamihy nesmierného významu pre každého a hlavne pre duchovne praktizujúceho, ktorý usiluje o to, aby spočinul v prirodzenosti mysle.

Všeobecne jestvuje nebezpečenstvo, že udržiavanie života, ktoré len predlžuje proces umierania, môže v umierajúcom rozdúchavať zbytočné lipnutie, hnev a sklamanie, hlavne keď to nebolo jeho pôvodným želaním. Príbuzní stojaci pred ťažkým rozhodnutím a ubitím zodpovednosťou za to, že majú nechať svojho milovaného zomrieť, by mali uvážiť, že ak nie je žiadna nádej na uzdravenie, môže byť kvalita posledných dní alebo hodín života umierajúceho dôležitejšia, než ho len držať nažive. Dokonca, pretože nikdy nevieme, či je v tele ešte vedomie, môžeme ho tým odsúdiť k uväzneniu v nepotrebnnej telesnej schránke.

Dilgo Khjence povedal:

Používanie mechanizmov na udržanie života, ak nie je nádej na uzdravenie, je nezmyselné. Je omnoho lepšie nechať človeka zomrieť prirodzene v pokojnej atmosfére a vykonať za neho pozitívne úkony. Ak je zapojený prístroj na udržanie života, ale niet už nádeje, nie je zločinom ho zastaviť, pretože neexistuje spôsob, ako by dotýčný mohol prežiť, a vy ho len umelo držíte nažive.

Také pokusy o preberanie k životu môžu byť niekedy zbytočným a neprospešným vyrušovaním umierajúceho.

Jeden lekár napísal:

Nemocnica exploduje v záchvate horúčkovitej činnosti. Tucty ľudí sa ženú k lôžku v poslednej snahe oživiť pacienta. Do človeka, ktorý je už vlastne mŕtvy, pumpujú drogy, bodajú ho tucty ihliel a zasadzujú mu elektrické šoky. Okamihy nášho umierania sú starostlivo dokumentované - frekvencia tepu, úroveň kyslíka v krvi, hodnoty mozgových vĺn, ... Nakoniec, keď už toho má dosť aj ten posledný lekár, táto technohystéria končí.

Vy si napríklad prajete, aby nenasadzovali prístroje na udržiavanie vášho života a ani nevykonávali oživovanie, ale aby vás nejaký čas po klinickej smrti nechali na pokoji. Lenže ako si môžete byť istí, že bude rešpektované vaše želanie pokojného prostredia, ktoré pre zomieranie doporučujú majstri?

Aj keď vyslovíte v nemocnici želanie, že chcete alebo naopak nechcete nejaký spôsob liečby, nemusia na to lekári dbať. Ak vaši najbližší príbuzní s vaším želaním nesúhlasia, môžu požiadať, aby sa začalo s určitými procedúrami, aj keď ste ešte pri vedomí a môžete hovoriť. Nanešťastie nie je ničím nezvyčajným, že

lekári vyhovejú skôr želaniam rodiny než zomierajúceho. Samozrejme tým najlepším spôsobom, ako mať nad lekárskou starostlivosťou o seba aspoň určitú kontrolu, je zomierať doma.

V niektorých častiach sveta sa spisujú doklady zvané "posledná vôľa o živote", v ktorých môžete vyjadriť svoje pranie ohľadne liečby pre prípad, že nastane čas, keď už o svojej budúcnosti nebudete môcť rozhodovať. Je to rozumné opatrenie a pomáha lekárom, keď musia čeliť dileme. Tieto listiny však nie sú zákonne záväzné a nemôžu tiež predvídať všetky komplikácie vašej choroby. V

Spojených štátoch môžete spísať s právnikom niečo, čo sa volá "trvalé splnomocnenie vo veci zdravotnej starostlivosti". Je to najúčinnější spôsob, ako vyjadriť svoju vôľu a v rámci možností zaistiť, že bude rešpektovaná. Menujete v nej zmocnenca, zákonného hovorca, ktorý pozná vaše postoje a prania, vyhovuje zvláštnym okolnostiam vašej choroby a môže za vás robiť kritické rozhodnutia.

Mojou radou je, zistiť si, či lekár bez ťažkostí vyhovie vášmu želaniu, aby bol pri vašom umieraní odstránený systém udržiavajúci život, a ak sa zastaví vaše srdce, že nechcete byť oživovaní. Postarajte sa, aby váš lekár informoval nemocničný personál a nechal vaše želania zapísať do vášho chorobopisu. Pohovorte si o tejto veci s príbuznými. Požiadajte rodinu alebo priateľov, aby hneď, len čo začne proces zomierania, zaistili odpojenie všetkých prístrojov, a pokiaľ je to možné, premiestili vás z oddelenia intenzívnej starostlivosti do súkromnej izby. Zistite si, ako by bolo možné atmosféru okolo vás upokojiť a maximálne zbaviť paniky.

### **Eutanázia: voľba smrti**

V roku 1990 ukázal Gallupov výskum, že osemdesiatštyri percent Američanov by dalo prednosť ukončeniu liečby, keby mali byť len umelo udržiavaní nažive a nemali by žiadnu nádej na uzdravenie.

Rozhodnutie obmedziť alebo zastaviť udržiavanie života je niekedy nazývané "nedobrovoľnou eutanáziou". Smrť nastane prirodzene v dôsledku upustenia od liečebných zákrokov alebo usilovných opatrení, ktoré môžu predĺžiť život len o dni alebo hodiny, ak už je stav pacienta nevyliciteľný. Zahŕňa to ukončenie agresívnej liečby zameranej na záchranu umierajúceho, odmietnutie alebo odpojenie prístrojov na udržiavanie života a vyživovanie infúziami a upustenie od oživovania srdca. K tejto pasívnej eutanázii dochádza aj vtedy, keď sa rodina a lekár rozhodnú neliečiť druhotnú okolnosť, ktorá privodí smrť. Napríklad človek v poslednom štádiu rakoviny kostí môže dostať zápal pľúc, ktorý neliečený môže spôsobiť pokojnejšiu a nie tak predĺžovanú smrť.

Čo s ľuďmi, ktorí sú nevyliciteľne chorí a sami sa rozhodnú odstrániť si prístroj udržiavajúci ich nažive? Dopustia sa záporného skutku tým, že svoj život ukončia? Kalu rinpoče odpovedal na túto otázku veľmi presne:

Kto sa rozhodne, že už mal dosť trápenia a chce, aby ho nechali zomrieť, je v situácii, ktorú nemôžeme nazvať ani cnostnou, ani necnostnou. Iste, nemôžeme také rozhodnutie nikomu zazlievať. Nie je to karmicky negatívny skutok. Je to jednoducho len pranie vyhnúť sa útrapám, čo je základné želanie všetkých živých bytostí. Na druhej strane to nie je ani nijako zvlášť cnostný čin. Viac ako želanie ukončiť život, je to želanie ukončiť utrpenie. Preto je to karmicky neutrálny skutok.

Čo keď sa staráme o umierajúceho, ktorý nás požiada, aby sme odstránili systém, ktorý ho udržiava nažive? Kalu rinpoče na to odpovedá:

Aj keď nedokážeme zachrániť pacientov život, alebo mu nedokážeme uľahčiť utrpenie, ale snažíme sa zo všetkých síl, motivovaní čo najčistejším spôsobom.

Čokoľvek urobíme, aj keď to nakoniec neprinesie úspech, nie je možné považovať za karmicky škodlivé alebo karmicky záporné. Keď pacient prikáže lekárovi, aby systém udržiavajúci život odstránil, ocitne sa lekár v ťažkej situácii, lebo jeho inštinkt mu môže hovoriť: "Ak zostane systém zapojený, ten človek môže prežiť, ale ak mu ho odpojím, zomrie."

Karmické dôsledky závisia na lekárovom úmysle, pretože pripraví niekoho o prostriedok, ktorý ho udržiava nažive, bez ohľadu na to, že mu pacient sám povedal, aby to urobil.

Ak bolo základnou motiváciou lekára vždy tomu človeku pomáhať, prospievať a uľahčiť mu jeho trápenie, zdá sa, že z takého stavu mysle sa nemôže vyvinúť nič karmicky záporné.

### **Eutanázia: ukončenie života**

Ten istý citovaný Gallupov prieskum z roku 1990 ukázal, že šesťdesiatšesť percent ľudí v Spojených štátoch verí, že človek s veľkými bolesťami a "bez nádeje na zlepšenie" má morálne právo spáchať samovraždu. V krajine ako Holandsko vraj zvolí eutanáziu každoročne desaťtisíc ľudí. Lekári, ktorí im pomáhajú zomrieť, musia preukázať pacientov súhlas, to, že s ním plne prediskutovali iné možnosti a že lekár konzultoval prípad s iným lekárom. V Spojených štátoch veci došli už tak ďaleko, že sa kniha, otvorene popisujúca metódy samovraždy pre ľudí s nevyliciteľnou chorobou, stala bežným bestsellerom

a že bola zahájená kampaň za legalizáciu "dobrovoľnej eutanázie" alebo "pomoci v umieraní".

Čo by sa však stalo, keby bola eutanázia legálna? Veľa ľudí sa obáva, že by si pacienti označení za nevyličiteľne chorých, hlavne tí s veľkými bolesťami, zvolili smrť aj v prípade, keď by bolo možné si s ich chorobou poradiť a ich život predĺžiť. Iní sa boja, že by staršie osoby mohli jednoducho cítiť povinnosť zomrieť alebo zvoliť samovraždu len preto, aby ušetrili svojim rodinám starosti a peniaze.

Mnohí z tých, ktorí pracujú s umierajúcimi majú pocit, že správnu odpoveďou na volanie po eutanázii je vyššia úroveň starostlivosti o týchto chorých.

Elisabeth Kübler-Rossová na žiadosť o názor na legalizáciu eutanázie odpovedala: "Považujem za smutné, že potrebujeme v takých veciach zákony. Myslím, že by sme mali použiť svoj ľudský úsudok a vyrovnáť sa so svojim strachom zo smrti. Potom budeme schopní rešpektovať potreby pacientov a počúvať ich a nebudeme mať také problémy."

Ľudia sa boja, že umieranie bude neznesiteľné, že ich premôže znehybňujúca alebo dokonca ohlupujúca choroba a neúnosná a nezmyselná bolesť. Buddhistické učenie nám ponúka odlišný postoj k utrpeniu, ktorý mu dáva zmysel. Dalajláma hovorí:

Vaše utrpenie spôsobila vaša karma a vy musíte aj tak znášať v tomto alebo v inom živote ovocie tejto karmy, ak sa nenájde spôsob, ako sa od nej očistiť. V tom prípade je považované za lepšie prežívať karmu už v tomto ľudskom živote, kde máte viac schopností ju znášať, než napríklad zviera, ktoré je bezmocné, a preto musí trpieť ešte viac.

Podľa buddhistického učenia by sme mali urobiť všetko čo je v našich silách, aby sme pomohli umierajúcemu vyrovnáť sa so zhoršením stavu, bolesťou a strachom a ponúkli mu milujúcu podporu, ktorá dáva zmysel záveru jeho života. Pani Cicely Saundersová, zakladateľka Útulku svätého Krištofa v Londýne, vyhlásila: "Ak požaduje jediný z našich pacientov eutanáziu, znamená to, že nerobíme dobre svoju prácu." Argumentuje proti legalizácii eutanázie:

Nie sme taká chudobná spoločnosť, aby sme si nemohli dovoliť vynakladať čas, námahu a peniaze na pomoc ľuďom, kým nezomrú. Tým, u ktorých môžeme skoncovať s bolesťou, ktorá ich väzní v strachu a trpkosti, sme to dlžní. Ale preto ich nemusíme zabíjať. Uzákoniť dobrovoľnú eutanáziu by bol nezodpovedný čin, ktorý by bránil pomoci, doliehal na zraniteľných a rušil náš skutočný rešpekt a

zodpovednosť voči krehkým a starým, zmrzačeným a zomierajúcim.

### **Niekoľko ďalších otázok**

Čo sa deje s vedomím dieťaťa pri potrate, alebo keď zomrie veľmi malé? Ako mu môžu rodičia pomôcť?

Dilgo Khjence rinpoče hovorí:

Vedomie tých, ktorí zomrú pred narodením, pri narodení alebo v útlom detstve, putuje znova stavmi barda a berie na seba novú existenciu. Môžu byť za nich konané tie isté záslužné praxe, aké sa obvykle robia za zomrelých - očistné praxe a recitácia Vadžrasattvovej mantry, obetovanie svietiel, očista popola, atď.

Ak v prípade potratu cítia rodičia výčitky svedomia, môžu si od nich pomôcť tým, že si to priznajú, prosia o odpustenie a horlivo vykonávajú očistné Vadžrasattvove praxe. Môžu tiež prinášať obete svietiel a zachraňovať životy, pomáhať druhým alebo financovať humanitárne alebo duchovné projekty a robiť to všetko pre dobro a budúce osvietenie vedomia nemluvňata.

Čo sa deje s vedomím človeka, ktorý spáchal samovraždu?

Dilgo Khjence rinpoče povedal:

Keď niekto spáchal samovraždu, jeho vedomie nemá inú možnosť, než ísť za svojou karmou, a môže sa stať, že sa jeho životnej sily zmocní zlý duch. V prípade samovraždy musí mocný majster vykonať zvláštne praxe, ako je obrad ohňa a iné rituály, aby vedomie mŕtveho oslobodil.

Máme pre prípad, že zomrieme, darovať ešte za života svoje orgány? Čo keď ich odstránia, zatiaľ čo krv ešte cirkuluje alebo než je ukončený proces umierania? Nevyruší to alebo neuškodí to vedomiu v okamihu smrti?

Majstri, ktorým som položil túto otázku, sa zhodujú v názore, že darovanie orgánov je veľmi pozitívny čin, pretože jeho motívom je úprimné súcitné želanie prospieť druhým. Ak je to teda naozaj pranie umierajúceho, nijako to neuškodí vedomiu, ktoré opúšťa telo. Naopak, tento posledný čin štedrosti nahromadí dobrú karmu. Iný majster povedal, že každé utrpenie a bolesť, ktorými prechádza človek v procese dávania svojich orgánov, a každý moment vyrušenia, sa tu zmení na dobrú karmu.

Dilgo Khjence rinpoče vysvetľuje:

Ak má niekto za pár okamihov zomrieť a vyjadrí želanie darovať svoje orgány, a

jeho myseľ je naplnená súcitom, je správne ich odobrať ešte kým srdce prestane biť.

Ako je to s metódou, keď je telo alebo len hlava človeka zmrazená, aby čakal na dobu, keď lekárska veda pokročí tak ďaleko, aby mohol byť znova oživený?

Dilgo Khjence rinpoče to označil za celkom nezmyselné. Vedomie nemôže znova vstúpiť do tela, keď už raz skutočne zomrelo. Viera, že je možné mŕtvolu uchovať pre budúce vzkriesenie, môže zrejme uväzniť vedomie v tragicky zosilnenom lipnutí na tele, a tak nesmierne zvýšiť jeho utrpenie a zahatať proces znovuzrodenia. Jeden majster prirovnáva túto metódu k priamej ceste do chladného pekla bez prechodu stavom barda.

Čo môžeme urobiť pre starnúcich rodičov, napríklad otca, ktorý je už senilný alebo dementný?

V tomto stave asi nemá zmysel pokúšať sa mu vysvetľovať učenie, ale rozhodne pomôže tiché vykonávanie praktík alebo recitácia mantier alebo mien buddhov v jeho prítomnosti. Kalu rinpoče vysvetľuje:

Bude to zasievanie semien. Vaša vlastná túžba a nesebecký ľudomilný záujem o neho sú v tejto situácii veľmi dôležité. Ak ponúkate za týchto nešťastných okolností svojmu otcovi túto službu, musíte to robiť s najlepšimi úmyslami, zo skutočnej starosti o jeho blaho a šťastie. To je vo vašom vzťahu k nemu v tom čase veľmi dôležitý faktor. Karmické spojenie medzi rodičmi a deťmi je veľmi silné. Vďaka tomuto putu je možné vytvoriť na jemnejších úrovniach veľa dobra, ak sa váš vzťah k rodičom vyznačuje súcitom a starosťou a ak je vaše konanie duchovných praktík zamerané nielen na vás samých, ale aj na blaho druhých, v tomto prípade hlavne vašich rodičov.

### **III. Dva príbehy**

Moji žiaci a priatelia na Západe mi rozprávali mnoho inšpirujúcich príbehov o ľuďoch, ktorým pri umieraní pomohlo Buddhovo učenie. Dovoľte, aby som sa vám tu zmienil o dvoch mojich žiakoch a spôsobe, ako čelili smrti.

Dorothy

Dorothy bola moja žiačka, ktorá zomrela na rakovinu v Útulku svätého Krištofa v Londýne. Bola to nadaná umelkyňa a vyšivačka, historička umenia a sprievodkyňa, ale aj liečiteľka. Jej otec bol známy liečiteľ a Dorothy mala veľkú úctu k všetkým náboženstvám a duchovným tradíciám. Až neskôr v živote



objavila buddhizmus, a ako sama hovorila, "chytí ju". Hovorila, že zistila, že jej jeho učenie dáva presvedčivý a úplný názor na povahu skutočnosti. Niektorí z jej duchovných priateľov, ktorí sa o ňu pri umieraní starali vám povedia vlastnými slovami, ako Dorothy dovolila učeniu, aby jej pomáhalo keď zomierala.

Smrť Dorothy bola pre nás všetkých inšpiráciou. Zomierala s pôvabom a dôstojnosťou a každý, kto s ňou bol vtedy v styku, cítil jej silu - lekári, sestry, pomocný personál, ostatní pacienti a v neposlednom rade jej duchovní priatelia, ktorí mali to šťastie, že jej boli nablízku v posledných týždňoch jej života.

Keď Dorothy navštívili doma, kým ju previezli do útulku, bolo zrejmé, že rakovina je vo veľmi útočnej fáze a jej orgány začínajú zlyhávať. Už viac ako rok bola pod morfiom a teraz sotva mohla jesť a piť. Ale nikdy sa nestážovala a nikdy ste na nej nepoznali, že má bolesti. Hrozne schudla a boli okamihy, keď bola zjavne vyčerpaná. Ale kedykoľvek ju niekto prišiel navštíviť, vítala ho a bavila sa s ním. Vyžarovala z nej pozoruhodná energia a radosť a bola vždy pokojná a ohľaduplná. S obľubou líhávala na lôžku a počúvala nahrávky lekcí Sogjal rinpočeho a bola potešená, kedykoľvek jej poslal z Paríža nahrávky, ktoré mali mať pre ňu, podľa jeho slov, zvláštny význam.

Dorothy sa pripravovala na svoju smrť a plánovala ju až do posledného detailu. Nechcela, aby zostalo čokoľvek nedokončené, čím by sa museli zaoberať druhí, a celé mesiace strávila prácou na praktických opatreniach. Nezdalo sa, že sa bojí umierania, ale chcela mať istotu, že nič nezostalo nedorobené a že sa môže priblížiť smrti bez vyrušovania. Mnoho útechy jej poskytovalo vedomie, že nikomu v živote nijako naozaj neublížila a že prijala a nasledovala učenie. Ako hovorila: "Urobila som svoju domácu úlohu."

Keď nadišiel čas k odchodu do útulku a na to, aby navždy opustila svoj byt - bol kedysi plný krásnych "pokladov" nazbieraných za dlhé roky - odchádzala odtiaľ len s malou taškou a bez jediného ohliadnutia. Väčšinu svojho osobného majetku už rozdala, ale vzala si zo sebou malý obrázok rinpočeho, ktorý mala stále pri sebe a jeho brožúrku o meditácii. Zhustila svoj život do tej malej tašky - "cestovného svetla", ako jej hovorila. Brala odchod veľmi vecne, skoro akoby išla len na nákup. Jednoducho povedala "Ahoj, byt!", zamávala mu rukou a vyšla z dverí.

Jej izba v útulku sa stala veľmi osobitým miestom. Pred obrázkom rinpočeho na jej nočnom stolíku bola stále zapálená sviečka, a keď sa jej raz niekto spýtal, či by s ním chcela ešte raz hovoriť, usmiala sa, pozrela sa na fotografiu a povedala: "Nie, netreba - je stále tu." Často sa zmieňovala o rade rinpočeho

vytvárať "správne ovzdušie" a na stenu priamo pred sebou si nechala poviesiť krásnu maľbu dúhy. Všade boli spústy kvetín, ktoré prinášali návštevníci.

Dorothy bola pánom situácie až do konca a zdalo sa, že jej dôvera v učenie ani na sekundu nezakolíše. Bolo to, akoby ona pomáhala nám, a nie naopak. Mala stále dobrú náladu, dôveru a humor, ale aj dôstojnosť, ktorá, ako sme videli, pramenila z jej odvahy a spoliehania sa na seba. Radosť, s ktorou nás vždy vítala, nám pomáhala chápať, že smrť nie je nijako pochmúrna alebo desivá. To bol jej dar nám a mali sme pocit, že to, že môžeme byť s ňou, je pocta a výsada.

Skoro sme si zvykli spoliehať sa na jej silu, a tak bolo pre nás zahambujúce, keď sme si uvedomili, že ona potrebuje našu silu a podporu. Preberala práve akési posledné podrobnosti svojho pohrebu, keď sme zrazu videli, že po tom, čo sa starala o druhých, potrebuje sa teraz zbaviť týchto detailov a obrátiť pozornosť k sebe samej. Potrebovala, aby sme jej to dovolili.

Bola to ťažká, bolestná smrť a Dorothy bola ako bojovník. Snažila sa robiť pre seba čo len mohla, aby neprirábala prácu ošetrovatelkám, až do okamihu, keď už ju telo neposlúchalo. Pri jednej príležitosti, keď bola ešte v stave, ktorý jej dovoľoval vstať, spýtala sa jej sestra diskkrétne, či nechce nočník. Dorothy sa s úsilím vztýčila, potom sa zasmiala a povedala: "Pozrite sa na to telo!" a ukázala nám svoje telo, z ktorého už zostala skoro len kostra. Ale aj keď sa jej telo rozpadávalo, jej duch akoby žiaril a letel nahor. Akoby uznávala, že jej telo už svoju prácu vykonalo. Nebolo už "jej", bolo to niečo, čo obývala a čo bola teraz pripravená opustiť.

Pri všetkom svetle a radosti, ktoré Dorothy obklopovali, bolo jasné, že umieranie nie je pre ňu vôbec ľahké. Bola to skutočne ťažká práca. Boli tu chmúrne a mučivé okamihy, ale absolvovala ich s ohromným pôvabom a pevnosťou. Po jednej zvlášť bolestnej noci sa obávala, že môže každú chvíľu zomrieť celkom sama, a tak požiadala, aby s ňou stále bol niekto z nás. Vtedy sme zahájili dvadsaťštyri hodinové služby.

Dorothy cvičila každý deň a jej obľúbeným cvičením bola Vadžrasattvova očista. Rinpoče jej doporučil, aby si čítala učenie o smrti, ktoré zahŕňalo základnú prax phowy. Niekedy sme sedeli spoločne a čítali sme jej nahlas. Niekedy sme spievali Padmasambhavovu mantru, niekedy sme jednoducho chvíľu zotrvali v mlčaní. Tak sme si vytvorili jemný, uvoľnený rytmus cvičenia a kľudu. Občas si zdriemla, a keď sa prebrala, povedala: "To je krásne!" Keď vyzerala energetickejšie a živšie a cítila sa tak, čítali sme časti z učenia o barde, aby mohla identifikovať jednotlivé etapy, ktorými bude prechádzať. Všetkých nás ohromovalo, aká je bystrá a bdelá, ale chcela, aby jej cvičenia boli veľmi

jednoduché - len podstata. Keď sme sa striedali "v zmene", vždy znova nás zaujala pokojná atmosféra v izbe. Dorothy tam ležala s očami dokorán a dívala sa do priestoru, aj keď spala a jej ošetrovateľ sedel alebo ticho recitoval mantry.

Rinpoče často telefonoval, aby zistil ako jej je, a uvoľnene spolu hovorili o tom, ako už je blízko smrti. Dorothy hovorila celkom vecne a hovorievala veci ako: "Už len pár dní, rinpoče." Jedného dňa jej sestra priviezla na vozíčku telefón so slovami: "Volajú vás z Amsterdamu." Dorothy sa okamžite rozžiarila radosťou, keď brala hovor s rinpočom. Keď zavesila, usmiala sa na nás a povedala nám, že jej poradil, aby sa už nesústredovala na čítanie textov, ale jednoducho "spočívala v prirodzenosti mysle, spočívala vo Svetle". Keď bola veľmi blízko smrti a rinpoče jej zavola naposledy, povedal jej vraj: "Nezabudni na nás, občas sa na nás pozri!"

Keď sa raz prišiel lekár pozrieť ako jej je, aby pozmenil jej lieky, vysvetlila mu Dorothy s odzbrojujúcou prostotou a priamosťou: "Viete, ja som žiak buddhizmu a my veríme, že keď zomrieme, vidíme spústu svetla. Myslím, že občas zazriem pár svetelných zábleskov, ale nemyslím, že by som ich videla úplne." Všetkých jej lekárov udivovala jasnosť a živosť, zvlášť, ako nám povedali, v takom pokročilom štádiu choroby, kedy by očakávali, že bude v úplnom bezvedomí.

Keď sa smrť priblížila, zdalo sa, že sa rozdiel medzi dňom a nocou zahmlil, a Dorothy išla stále hlbšie do seba. Farba jej tváre sa menila a okamihov, kedy bola pri vedomí, bolo stále menej. Mali sme dojem, že môžeme pozorovať náznaky ako sa rozplývajú živly. Dorothy bola pripravená zomrieť, ale jej telo ešte nebolo ochotné ju pustiť, pretože mala silné srdce. A tak bola každá noc pre ňu martýriom a ráno bola prekvapená, že sa dožila ďalšieho dňa. Nikdy si nestážovala, ale mohli sme vidieť ako trpí. Robili sme všetko možné, aby mala viac pohodlia, a keď už nemohla prijímať tekutiny, vlhčili sme jej pery. Až do posledných tridsaťšesť hodín zdvorilo odmietala akékoľvek drogy, ktoré by zasiahli jej vedomie.

Krátko predtým než Dorothy zomrela, sestry s ňou pohli. Ležala skrčená v zárodočnej polohe, a aj keď sa teraz jej telo zoschlo skoro na nič a nemohla sa ani hýbať, ani hovoriť, oči mala stále otvorené a živé. Dívali sa priamo vpred, oknom k oblohe. V okamihu tesne pred smrťou sa skoro nepozorovateľne pohla, pozrela Debbie priamo do očí a niečo jej pohľadom silno naznačovala. Bol to pohľad poznania, akoby s náznakom úsmevu hovorila: "To je ono." Potom sa zadívala zasa von na oblohu, raz alebo dvakrát vydýchla a zomrela. Debbie jemne pustila jej ruku, aby Dorothy mohla nerušene pokračovať v procese vnútorného rozplývania.

Personál útulku hovoril, že nikdy nevideli nikoho tak dobre pripraveného na smrť ako Dorothy, a ešte rok po jej smrti na ňu a na jej inšpiráciu spomínalo v útulku veľa ľudí.

Rick

Rick žil v Kalifornii a mal AIDS. Pracoval ako počítačový programátor. Mal štyridsaťpäť keď prišiel na letné sústreďenie, ktoré poriadam každý rok v Spojených štátoch, a hovoril s nami o tom, čo preňho znamená smrť a život a aj jeho choroba. Prekvapilo ma, ako si Rick vzal k srdcu učenie buddhizmu, ktoré u mňa študoval len dva roky. Za tú krátku dobu si osvojil jeho podstatu - oddanosť, súcit a náhľad na prirodzenosť mysle - a urobil z nich súčasť svojho života. Rick sedel pred nami na stoličke a rozprával nám, aké sú jeho pocity týkajúce sa smrti. Dúfam, že vám tieto výňatky dajú aspoň náznak tohto nanajvyššieho dojemného vyznania.

Keď som si pred dvomi rokmi myslel, že už zomieram, urobil som niečo, čo bolo prirodzené - volal som a dočkal som sa odpovede. A to ma sprevádzalo niekoľkými týždňami strašných horúčok, keď som si myslel, že uprostred noci zomriem. Tá oddanosť, to volanie ... Keď je to to jediné čo môžete robiť, máme Padmasambhavov sľub, že tu bude. A neklame - veľakrát mi to dokázal.

Nebyť Padmasambhavu, ktorý je, ako nás učí rinpoče, prirodzenosťou našej mysle, našou vlastnou buddhovskou prirodzenosťou, nebyť toho žiarivého zjavenia, nemohol by som vydržať to, čím prechádzam. Jednoducho viem, že by som nemohol.

Prvá vec, ktorú som si uvedomil bolo, že musíte prevziať osobnú zodpovednosť za seba. Dôvodom, prečo umieram, je AIDS. To je moja zodpovednosť. Nikoho iného z toho nemôžem obviňovať. Vlastne niet koho viniť, ani seba. Ale beriem za to zodpovednosť.

Než som prišiel k buddhizmu, dal som si pred všetkými bohmi, ktorí môžu existovať, záväzok, že len chcem byť šťastný ...

Keď už som urobil toto rozhodnutie, zostal som pri ňom. A to je veľmi dôležité pri vykonávaní každého duševného výcviku. Musíte urobiť rozhodnutie, že sa naozaj chcete zmeniť. Ak sa nechcete zmeniť, nikto to za vás neurobí.

Našou úlohou je pracovať s každodennými situáciami. Prvé je byť vďačný za to, že sme v tomto tele a na tejto planéte. To bol pre mňa začiatok - uvedomiť si vďačnosť za zem, za živú existenciu. Teraz, keď cítim, ako mi veci pomaly unikajú, som stále viac a viac vďačný za všetko a za každého. A tak sa teraz moje cvičenie sústreďuje okolo tejto vďačnosti, jednoducho neustáleho velebenia

života, Padmasambhavu, ktorý prežíva všetky tieto nespočetné podoby.

Nemýľte si, ako dlho ja, že "cvičenie" znamená sedieť vzpriamene, recitovať mantry a myslieť si: "Budem rád, až to budem mať za sebou." Praxe sú niečo omnoho väčšie. Praxe sú - každý s kým sa stretnete, každé neláskavé slovo ktoré vypočujete, alebo ktoré je dokonca namierené proti vám, ...

Keď vstanete od svojho cvičenia, prax len začína. Musíme byť veľmi vynaliezaví a tvoriví v tom, ako aplikujeme prax v živote. Vždy je v našom okolí niečo, na čo môžeme nadviazať, aby sme cvičili. Napríklad keď som ospalý, predstavím si nad svojou hlavou Vadžrasattvu, vstanem a idem umyť riady od rána, a tanier, ktorý držím v ruke je svet a všetky jeho trpiace bytosti.

Potom poviem mantru ÓM VADŽRA SATTVA HÚM a zmývam utrpenia tvorov.

Keď sa sprchujem, nie je to sprcha - je to Vadžrasattva nad mojou hlavou.

Keď vyjdem von na slnko, je to svetlo ako stotisíc slnčiek, ktoré žiaria z Vadžrasattvovho tela a vstupujú do mňa a ja ich jednoducho vstrebávam.

Keď vidím, ako ide po ulici niekto krásny, môžem si začať myslieť, že pekne vyzerá, ale v nasledujúcom okamihu to už celým srdcom obetujem Padmasambhavovi a nechám to plávať.

Musíte brať skutočné životné situácie a robiť si z nich svoje cvičenia

Ináč budete mať len prázdnu vieru, ktorá vám nedá žiadnu útechu, žiadnu silu až začne byť zle.

Je to len viera: "Raz pôjdem do neba. Raz budem ako Buddha." Veru, raz nebudete ako Buddha.

Ste buddhom už teraz. Keď cvičíte, cvičíte sa v tom, čím ste.

Je veľmi dôležité brať situácie a pracovať s nimi, tak ako vo vašom živote prichádzajú. Ako stále hovorí rinpoče, keď ste sa cvičili vo volaní a prosení o pomoc, potom bude v barde niečím prirodzeným robiť to isté. Urobil som si mantru z tohto verša Dūdžom rinpočeho: "Láma nesplateľnej láskavosti, spomínam len na teba." Niektoré dni je to jediné, na čo dokážem myslieť. Je to jediné cvičenie, ku ktorému sa prinútim. Ale funguje ohromne.

Šťastie, zodpovednosť za seba, vďačnosť ... nemýľte si mŕtvy obrad so živým, stálym, premenlivým, plynulým, nádherne otvárajúcim cvičením. Pretože je práve teraz mojou skúsenosťou - ja viem, že to možno znie len ako slová, ale moje srdce vie, že to tak nie je - vidím Padmasambhavu všade. Práve to je moje cvičenie. Každý človek a hlavne taký, ktorý robí život ťažkým iným okolo seba, je pre mňa majstrovým požehnaním. Pre mňa je táto choroba majstrovým požehnaním.

Je to milosť.

Ale prišiel som k tomu len tým, že som cvičil svoju myseľ. Keď som začínal, stále som všetko v duchu posudzoval. Posudzoval som tohto človeka, tamtoho, ... Posudzoval som ako vyzerá, posudzoval som ako sedí, ... Posudzoval som: "Dnes sa mi to nepáči, veľmi prší, je stále zatiahnuté. Ja chudák, ... , ach, pomoc!" S tým som začínal. Boli to v mojej mysli stále len samé komentáre. Ale začal som. Písal som si drobné lístky a lepil ich na chladničku: "Neposudzuj!"

Keď žijete vo svojej mysli, volíte medzi tým a oným (to je dobré, to je zlé, to chcem, to nechcem, ...), medzi nádejou a strachom, medzi nenávisťou a láskou, medzi radosťou a smútkom, a keď sa stále držíte jedného z týchto extrémov - rozruší to základný pokoj vašej mysle. Jeden zenový patriarcha povedal: "Veľká cesta nie je ťažká pre tých, ktorí nedávajú ničomu prednosť." Pretože je tu vaša buddhovská prirodzenosť, šťastie je všade.

Preto som začal pracovať na svojej pojmovej mysli. Najprv mi to pripadalo nemožné. Ale čím viac som sa v tom cvičil, zistil som: keď necháte to čo vzniká, aby to zostalo na svojom mieste, je to v poriadku. Len s tým buďte.

Nemusíte cítiť, že máte buddhovskú prirodzenosť. O to nejde. Ide o dôveru, čo znamená vieru. Ide o oddanosť, čo znamená odovzdať sa. To je pre mňa podstata. Ak môžete veriť tomu čo hovorí majster, študovať a snažiť sa to učenie prevádzať v ťažkých dobách na seba a cvičiť svoju myseľ, aby neupadala do navyknutých schém, ak budete jednoducho brať to, čo sa deje s holou pozornosťou, po chvíli zistíte, že nič netrvá veľmi dlho. Ani záporné myšlienky. Hlavne nie naše telá. Všetko sa mení. Keď to necháte na pokoji, oslobodí sa to samo.

V situácii ako je tá moja, keď je vám strach taký zrejmý a tak prevláda a vy máte pocit, akoby vás pohlcoval, musíte vziať do rúk svoju myseľ. Uvedomil som si, že strach ma nezabije. Je to len niečo, čo prechádza mojou myseľou. Je to myšlienka a ja viem, že myšlienky sa oslobodia samy, keď dáme od nich ruky preč. Uvedomujem si tiež, že to isté sa deje aj v bardách, keď máte videnie, že na vás prichádza niečo desivé. Neprichádza to odinakiaľ, len z vás! To sa oslobodzujú všetky tie energie, ktoré ste držali skrotené dole vo svojom tele.

Keď som cvičil svoju myseľ, čoskoro som objavil, že je určitý bod, určitá čiara, ktorú musíte urobiť, a za tento bod nesmiete nechať svoju myseľ ísť. Keď neriskujete duševné problémy, riskujete aspoň namrzenosť, riskujete, že budete pre každého okolo skutočná otrava. To by ešte bolo to najmenšie. Ale mohli by ste aj prísť o rozum. Ľuďom sa to stáva, vyšinie ich viera v to, čo im o skutočnosti hovorí ich myseľ. Veríme tomu všetci, ale je tu istá hranica, za

ktorú nesmiete ísť. Ja som mával návaly paniky. Zdalo sa mi, že je predomnou v zemi veľká čierna diera. Od tej doby, čo som si dovolil výsadu a milosť byť šťastný, už čierne diery nevidím.

Niektorí z vás sú mi drahší než vlastná rodina. Pretože vy umožňujete, aby ku mne prichádzal Padmasambhava iným spôsobom, prostredníctvom vašej starostlivosti a záujmu a lásky. Zrejme vám nevádi, že mám AIDS. Nikto sa ma nikdy nespýta: "Ako si k tomu prišiel?" Nikto mi ani nenaznačil, že by to mohlo byť moje prekliatie. Len jeden môj starý priateľ, ktorý mi asi pred týždňom zavolať a povedal: "Nebojíš sa, že je to pre teba Božie prekliatie?" Keď som sa prestal smiať, odpovedal som mu: "Ty veríš, že Boh preklial zem a že ľudské telo je nečisté, ja verím, že pôvodným východným bodom je požehnanie a nie kľatba." Od tej doby bez počiatku, je už všetko hotové, čisté a dokonalé.

Teraz už len spočívam vo Svetle. Je všade. Nemôžete mu uniknúť. Je také opájajúce, že mám niekedy pocit, akoby som sa v tom svetle vznášal. Keď Padmasambhava letí oblohou mojej mysle, nechávam ho, aby ma ťahal za sebou.

Keby som teraz sedel na vašom mieste a počúval to, spýtal by som sa: "No dobre, ale prečo sa nevylicíš?" Ľudia sa ma už na to pýtali. Nie, že by som sa o to nesnažil - kúpil som si celý kufor piluliek. Ale prestal som si tú otázku klásť už dosť dávno. Asi preto, že som cítil, že by som tým manipuloval s procesom ktorý začal a zasahoval do neho. Ten proces je pre mňa veľmi očistný.

Viem, že spaľuje spústu karmy. Snáď je očistný aj pre moju matku, pretože jej ho obetujem. Veľmi trpí. Potom sú tu duchovní priatelia v tejto skupine, ktorých milujem ako bratov a sestry. Tí tiež trpia. Uzavrel som s Padmasambhavam túto zmluvu: Bolo by to požehnanie, keby som tu mohol zostať a trpieť, aby niečo z toho pomohlo očistiť vás aj mňa. To je moja modlitba. Nie som človek, ktorý rád trpí, to vám môžem zaručiť! Ale cítim tu milosť, to požehnanie, ako ma jemne postrkuje do toho trápenia.

Podľa toho čo som sa naučil z rinpočeho lekcií o bardách, nie je smrť nepriateľom. Práva tak, ako sa nesmieme dívať na svoje myšlienky ako na nepriateľa. Život nie je nepriateľ. Život je niečo nádherné, lebo v tomto živote môžeme precitnúť k tomu, čím naozaj sme.

A tak vás z hĺbky srdca prosím, aby ste nepremárnili príležitosť, ktorú máte kým ste ešte relatívne zdraví, a pracovali s tým, čo vám ponúka rinpoče. Vie, ako ísť k jadru veci, keď hovorí a učí čo je dzogchen, a vie ako vás tam dostať. To je dôležité - zvlášť, keď sa chystáte zomrieť.

Som teda tu, aby som vám dal zbohom. Aspoň pre tentokrát. Chceme dať zbohom

všetkým z vás, ktorí sa stali mojimi bratmi a sestrami, tým, ktorých poznám, ale nemal som to šťastie poznať lepšie, tým z vás, s ktorými som sa ani nestretol. Mám pocit, že môžem zomrieť do šiestich mesiacov. Môže to byť aj do troch mesiacov. Tak vás všetkých držím v srdci a všetkých vás vidím ako svietite a žiarite. Nie je vo vás žiadna tma. Je to svetlo Padmasambhavovho srdca, ktoré nás všetkých prelína. Vďaka majstrovi za požehnanie.

#### IV. Dve mantry

Dve najslávnejšie mantry v Tibete sú Padmasambhavova mantra, zvaná Vadžra Guru mantra, ÓM ÁH HÚM VADŽRA GURU PADMA SIDDHI HÚM, a mantra Avalókitéšvaru, buddhu súcitu, ÓM MANI PADMÉ HÚM.

Ako väčšina mantier, sú v sanskrte, starobyľom posvätnom indickom jazyku.

#### VADŽRA GURU Mantra

Vadžra Guru mantru vyslovujú Tibeťania: **óm áh hung bändza guru päma siddhi hung**. Nasledujúci rozbor jej významu je založený na výklade Dūdžom rinpočeho a Dilgo Khjence rinpočeho.

##### ÓM ÁH HÚM

Tieto tri slabiky majú vonkajší, vnútorný a "tajný" význam. Na každej z týchto úrovní však stojí ÓM za telo, ÁH za reč a HÚM za myseľ. Predstavujú pretvárajúce požehnanie tela, reči a mysle všetkých buddhov.

Na vonkajšej úrovni očisťuje ÓM od všetkých záporných činov spáchaných vaším telom, ÁH vašou rečou a HÚM vašou myslou {1}. Tým, že očisťuje vaše telo, reč a myseľ, udeľuje vám ÓM ÁH HÚM požehnanie tela, reči a mysle buddhov.

ÓM je tiež esenciou formy, ÁH esenciou zvuku a HÚM myslenia. Preto recitovaním tejto mantry očisťujete samých seba a aj svoje okolie a všetky ostatné bytosti v ňom. ÓM očisťuje všetky vnemy, ÁH všetky zvuky a HÚM myšlienky a pocity.

Na vnútornej úrovni očisťuje ÓM jemnohmotné kanály, ÁH vietor, vnútorný vzduch či prúd energie a HÚM tvorivú podstatu.

Na hlbšej úrovni reprezentujú ÓM ÁH HÚM tri káje Lotosovej rodiny buddhov: ÓM je dharmakája, buddha Amitábha, buddha nezmerného svetla, ÁH je sambhógakája, Avalókitéšvara, buddha súcitu, a HÚM je nirmánakája, Padmasambhava. To v prípade tejto mantry znamená, že všetky tri káje sú vtelené v osobe Padmasambhavu.



Na najvnútornejšej úrovni spôsobuje ÓM ÁH HÚM, že si uvedomujete tri aspekty prirodzenosti mysle: v ÓM jej neustávajúcu energiu a súcít, v ÁH jej žiarivú prirodzenosť a v HÚM jej oblohe podobnú podstatu.

## VADŽRA GURU PADMA

VADŽRA je porovnávaná s diamantom, najpevnejším a najvzácnnejším kameňom. Tak ako diamant dokáže prerezať všetko, no sám je nezničiteľný, tak nemôže nevedomosť ublížiť nemennej, neduálnej múdrosti buddhov, ani ju zničiť. Táto múdrosť však dokáže preťať všetok klam a zatemnenosť. Kvality a činnosti tela, reči a múdrej mysle buddhov sú schopné prinášať bytostiam prospech s prenikavou, neodolateľnou silou diamantu. Tak ako diamant, je aj vadžra bez vád a kazov, jej žiarivá sila pochádza z toho, že si uvedomujete dharmakáju prirodzenosti mysle, prirodzenosti buddhu Amitábhu.

GURU znamená "vážený", obdarený všetkými obdivuhodnými kvalitami, ten, kto stelesňuje múdrosť, poznanie, súcít a všetok um. Tak ako je zlato najvážnejším a najvzácnnejším kovom, robí gurua, majstra, neprekonateľným, nepredstaviteľne bezchybnou kvalitou. GURU zodpovedá sambhógakáji a Avalókitéšvarovi, buddhovi súcítu. Tiež Padmasambhava je známy ako "VADŽRA GURU", pretože učí cestu tantry, ktorú vadžra symbolizuje, a tantrickou praxou dosiahol najvyššiu realizáciu.

PADMA znamená lotos a označuje Lotosovú rodinu buddhov a charakterizuje ich aspekt osvietenej reči. Lotosová rodina je buddhovská rodina, ku ktorej patria ľudské bytosti. Pretože je Padmasambhava priamou emanáciou, nirmánakájou, buddhu Amitábhu, ktorý je prvotným buddhom Lotosovej rodiny, je známy ako PADMA. Jeho meno Padmasambhava, t.j. Zrodený z lotosu, pochádza z príbehu o tom, ako sa zrodil z rozkvitnutého lotosového kvetu.

Ak sa spoja slabiky VADŽRA GURU PADMA, znamenajú aj podstatu a požehnanie Náhladu, Meditácie a Konania. VADŽRA označuje nemennú diamantovú, nezničiteľnú podstatu pravdy, za ktorej realizáciu vo svojom náhlade sa modlíme. GURU predstavuje Svetlo prirodzenosti a ušľachtilé kvality osvietenia, za ktorých zdokonalenie v meditácii sa modlíme. PADMA zastupuje súcít, za ktorého dosiahnutie vo svojom konaní sa modlíme.

Recitáciou tejto mantry potom dostaneme požehnanie múdrej mysle, ušľachtilých vlastností a súcítu Padmasambhavu a všetkých buddhov.

## SIDDHI HÚM

SIDDHI znamená "skutočné dosiahnutie", "získanie", "požehnanie" a "realizáciu". Sú dva druhy siddhi - obyčajné a najvyššie. Ziskom požehnaní

obyčajných siddhi sú z nášho života odstránené všetky prekážky (napríklad choroby), sú splnené všetky naše dobré snahy, získavame prospech (napríklad bohatstvo a úspech) a všetky životné okolnosti sa stávajú priaznivými a podnecujú nás k duchovným cvičeniam, dobrému spôsobu života a ceste za osvietením.

Požehnanie najvyššej siddhi prináša samotné osvietenie, stav, v ktorom si plne uvedomujeme Padmasambhavu. Tento stav je na prospech nám samým i všetkým cítiacim tvorom. Tým, že spomíname telo, reč, myseľ, vlastnosti a činy Padmasambhavu a modlíme sa k nim, dosahujeme aj obyčajné, aj najvyššie siddhi.

SIDDHI HÚM vraj priťahuje všetky siddhi ako magnet kovové čiastočky.

HÚM predstavuje múdru myseľ buddhov a je posvätným katalyzátorom mantry. Je akoby vyhlásením jej sily a pravdivosti: "Nech je tak!"

Hlavným zmyslom mantry je: "Vzývam Ťa, Vadžra Guru, Padmasambhava, daj nám cez svoje požehnanie siddhi obyčajné aj tie najvyššie."

Dilgo Khjence rinpoče vysvetľuje: Bolo povedané, že dvanásť slabík mantry

## **ÓM ÁH HÚM VADŽRA GURU PADMA SIDDHI HÚM**

nesie všetko požehnanie dvanástich typov učení ktoré vyučoval Buddha, a ktoré sú podstatou jeho osemdesiatštyritisíc dhárm. Preto sa jedno vyslovenie Vadžra Guru mantry rovná požehnaniam z recitácie ... alebo z uskutočňovania celého Buddhovho učenia.

Tých dvanásť vetiev učenia sú protijedy, ktoré nás majú oslobodiť od "dvanástich pút závislého vznikania", ktoré nás držia pripútaných k sansáre - nevedomosti, karmických formácií, rozlišovacieho vedomia, mena a formy, zmyslov, dotykov, pocitov, túžby, lipnutia, bytia, zrodzenia, starnutia a smrti. Týchto dvanásť pút sú mechanizmy sansáry, ktorými sa sansára udržuje nažive. Recitáciou dvanástich slabík mantry Vadžraguru sa očisťujete od týchto dvanástich pút a ste schopní odstrániť a celkom zmyť vrstvu karmickej nečistoty, a tak sa od sansáry oslobodiť.

Hoci nie sme schopní priamo vidieť Padmasambhavu, jeho múdra myseľ sa prejavila v podobe mantry. Týchto dvanásť slabík je vlastne vyžiareníom jeho múdrej mysle a je obdarených všetkým jeho požehnaním. Vadžra Guru mantra je Padmasambhava vo zvukovej podobe. Keď ho teda vzývate recitáciou týchto dvanástich slabík, získavate ohromné požehnanie a zásluhy. Pretože v týchto ťažkých dobách neexistuje žiadny buddha ani útočisko, nemôžeme vzývať nikoho mocnejšieho než je Padmasambhava, a tak nie je žiadna mantra vhodnejšia než

táto.

## Mantra súcitu

Mantru súcitu, **ÓM MANI PADMÉ HÚM**, vyslovujú Tibeťania: **óm mani päme hung**. Je stelesnením súcitu a požehnania všetkých buddhov a bódhisattvov a prosí hlavne o požehnanie Avalókitéšvara, buddhu súcitu. Avalókitéšvara je prejavom Buddhu v sambhógakáji a jeho mantra je považovaná za podstatu Buddhovho súcitu ku všetkým bytostiam.

Práve tak, ako je Padmasambhava pre tibetský ľud najvýznamnejším majstrom, je preňho Avalókitéšvara najvýznamnejším buddhom a karmickým božstvom Tibetu. Známe je príslovie, že buddha súcitu tkvie tak pevne v tibetskom vedomí, že každé dieťa, ktoré vie vysloviť "mama", dokáže tiež recitovať mantru ÓM MANI PADMÉ HÚM.

Pred dávnymi časmi vraj tisíc princov zložilo sľub, že sa stanú buddhami. Jeden z nich, ktorého poznáme ako Guatama Siddhárthu, sa rozhodol stať Buddhom, ale Avalókitéšvara ho zaviazal sľubom, že nedosiahne osvietenie, kým nedosiahne buddhovstvo všetkých tisíc princov. Vo svojom nekonečnom súcite sa tiež zaviazal oslobodiť všetky mysliace bytosti z rôznych oblastí sansáry. Pred buddhami desiatich svetových strán sa modlil: "Kiež pomôžem všetkým bytostiam, a ak v tomto veľkom diele ustanem, nech sa moje telo rozletí na tisíc kusov." Najskôr vraj zostúpil do pekelných oblastí a potom vystupoval svetom hladných duchov až do oblasti bohov.

Odtiaľ sa náhodou pozrel dole a s údesom videl, že aj keď zachránil z pekla nespočetne tvorov, ešte väčšie množstvo sa ich tam hrnie. To ho vrhlo do najhlbšieho zármutku. Na okamih stratil vieru v ušľachtilý záväzok, ktorý na seba vzal, a jeho telo sa rozletelo na tisíc kusov. Vo svojom zúfalstve volal o pomoc ku všetkým buddhom, ktorí mu prileteli na pomoc zo všetkých strán vesmíru, ako hovorí jeden text, ako mäkká víchrica snehových vločiek. Svojou veľkou buddhovskou silou ho dali opäť dokopy a od tej doby má Avalókitéšvara jedenásť hláv a tisíc rúk a na dlani každej jeho ruky je jedno oko znamenajúce spojenie múdrosti a šikovnosti, ktorými sa vyznačuje skutočný súcit. V tejto podobe bol ešte žiarivejší a obdarený ešte väčšou mocou pomáhať všetkým bytostiam a jeho súcit stále rástol, keď znova a znova opakoval pred buddhami tento záväzok: "Nech nedosiahnem najvyššie buddhovstvo, kým nezískajú osvietenie všetky cítiace bytosti!"

Zo smútku nad útrapami sansáry stiekli z jeho očí dve slzy. Požehnaním buddhov sa premenili na dve Táry. Jednou je Tára v zelenej podobe, ktorá je aktívnou

silou súcitu, a druhou je Tára v bielej podobe, ktorá je materským aspektom súcitu. Tára znamená "osloboditeľka", tá ktorá nás prenesie cez oceán sansáry.

V mahajánových sútrach stojí písané, že Avalókitéšvara dal svoju mantru Buddhovi a Buddha mu zas dal zvláštnu a ušľachtilú úlohu pomáhať všetkým bytostiam vo vesmíre k buddhovstvu. V tom okamihu ich všetci bohovia zasypali dažďom kvetov, zem sa zachvela a vzduch sa rozoznel zvukom mantry ÓM MANI PADMÉ HÚM HRÍH.

Slovami básne:

Avalókitéšvara je ako mesiac,  
ktorého chladné svetlo hasí oheň sansáry.  
V jeho lúčoch doširoka otvára  
svoje plátky nočný lotos.

Učenie vysvetľuje, že každá zo šiestich slabík mantry - ÓM MA NI PAD MÉ HÚM - má zvláštny a mocný účinok a spôsobuje premenu na rôznych úrovniach nášho bytia. Týchto šesť slabík celkom očisťuje od šiestich jedovatých záporných emócií, ktoré sú prejavom nevedomosti a spôsobujú, že telom, rečou a myslou konáme negatívne a tým vytvárajú sansáru a naše utrpenia v nej. Pýcha, závisť, túžba, nevedomosť, chamtivosť a hnev sú touto mantrou premenené na svoju pravú prirodzenosť, múdrosť šiestich budovských rodín, ktoré sa prejavujú v osvietenej mysli {2}.

Keď recitujeme ÓM MANI PADMÉ HÚM, očisťujeme sa od šiestich negatívnych emócií, ktoré sú príčinou šiestich oblastí sansáry. Tak zabraňuje recitácia týchto šiestich slabík znovuzrodeniu v každej zo šiestich oblastí a odstraňuje aj utrpenia v nich obsiahnuté. Recitácia ÓM MANI PADMÉ HÚM súčasne očisťuje súbory ega, skandhy, a zdokonaľuje šesť druhov transcendentného chovania, vytrvalosti, nadšenia, sústredenia a vhladu. Hovorí sa tiež, že ÓM MANI PADMÉ HÚM poskytuje mocnú ochranu pred zápornými vplyvmi všetkého druhu a rôznymi formami chorôb.

Často sa k mantre pridáva HRÍH, "semenná slabika" Avalókitéšvaru, takže vzniká ÓM MANI PADMÉ HÚM HRÍH. Podstata súcitu všetkých buddhov - HRÍH je katalyzátorom, ktorý aktivizuje súcit buddhov, aby premenil naše záporné emócie na ich múdru prirodzenosť.

Kalu rinpoče píše:

Iným spôsobom výkladu mantry je, že slabika ÓM je esenciou osvietenej formy, stredné štyri slabiky MANI PADMÉ reprezentujú reč osvietenia a posledná slabika

HÚM myseľ osvietenia. Vo zvuku tejto mantry sú obsiahnuté telo, reč a myseľ všetkých buddhov a bódhisattvov. Očisťuje od zatemnenia telo, reč aj myseľ a prenáša všetky bytosti do stavu realizácie. Ak je v meditácii a pri recitácii spojená s našou vlastnou vierou a úsilím, vzniká a rozvíja sa transformujúca sila mantry. Týmto spôsobom je možné sa skutočne očistiť.

Za tých, ktorí sú dobre oboznámení s mantrou a po celý život ju s horlivosťou a vierou recitovali, modlí sa Tibetská kniha mŕtvych: "Keď (v barde) prirodzený zvuk prapodstaty sa ozýva tisícmi hromami, kiež na zvuk šestice slabík všetok sa premení!" Podobne čítame v Surángama-sútre:

Ako sladko tajomný je transcendentný zvuk Avalókitéšvaru. Je to prvotný zvuk vesmíru. Je to tlmený hukot morského príboja mieriaceho dovnútra. Tento tajomný zvuk prináša oslobodenie a mier všetkým cítiacim bytostiam, ktoré vo svojej bolesti volajú o pomoc, a prináša pokojnú pevnosť všetkým, ktorí usilujú o neobmedzený mier nirvány.

---

{1} Existujú tri záporné činnosti tela - ubližovanie, krádež a sexuálna zvrátenosť; štyri negatívne činnosti reči - lož, hrubá reč, ohováranie a táranie; tri negatívne činnosti mysle - chamtivosť, zloba a nesprávne názory.

{2} V učení sa zvyčajne objavuje päť buddhovských rodín a päť múdrostí. Šiesta buddhovská rodina tu zahrnuje všetkých päť ostatných spoločne.

## **PodĎakovanie**

Pri úlohe tlmočiť učenia obsiahnuté v tejto knihe autenticky a pritom spôsobom prijateľným pre modernú myseľ, neustále ma inšpiroval príklad dalajlámu - ako s všeobsiahlou otvorenosťou voči modernému svetu stelesňuje pravosť a čistotu tradície. Žiadne slová nemôžu vyjadriť, ako hlboko som mu zaviazaný. Je neustálym zdrojom odvahy a inšpirácie nielen pre tibetský ľud, ale aj pre nespočetných jednotlivcov na celom svete, ktorých srdce zasiahlo a ich životy pretvorilo jeho posolstvo. Bolo mi povedané, že moje spojenie s ním siaha späť cez mnoho životov, a vďaka silnej a tesnej spriaznenosti s ním viem, že je to pravda.

Za inšpiráciu a učenie, ktorého esenciou je táto kniha, ďakujem všetkým svojim majstrom, a im ju aj venujem. Džamjang Khjence Čhökji Lodö, ktorý ma prijal a vychoval, dal môjmu životu základ a zmysel. Dal mi dve nejuvzácnejšie veci ktoré mám - oddanosť a pochopenie. Jeho duchovná manželka Khando Cchering Čhödön, popredná jogínka tibetského buddhizmu, mi bola svojou láskou a starostlivosťou

tiež čímsi ako skutočným majstrom. Pre mňa je od Džamjang Khjenceho neodmysliteľná a stačí, aby som na ňu len pomyslel a vidím v nej odraz jeho majestátnej osobnosti. Je pre mňa ako duchovná matka. Vďaka jej modlitbám a láske sa cítim stále v bezpečí a modlím sa za to, aby bola ešte mnoho rokov nažive. Bol to Dūdžom rinpoče, kto umožnil svojou osobnou láskavosťou a výukou rozkvitnúť semienku porozumenia, ktoré do mňa zasial Džamjang Khjence. Niekedy si myslím, že mi prejavoval rovnakú lásku, ako keby som bol jeho vlastný syn. A potom tu bol Dilgo Khjence rinpoče, aby prehĺbil moje chápanie a obdaril ho výrečnosťou. Ako roky plynuli, bral na seba stále viac rolu môjho učiteľa, venoval mi osobnú pozornosť, dával mi štedré rady a prejavoval bezmedznú láskavosť. Pri pomyslení na "majstra" sa moje myšlienky stáčali stále viac k Dilgo Khjence rinpočemu a stal sa pre mňa stelesnením celého učenia, skutočným živým buddhom.

Títo veľkí majstri ma neustále ženú vpred a vedú ma, a neminie deň, aby som si nespomenul na nich a na ich nesplateľnú láskavosť a nehovoril o nich pred svojimi žiakmi a priateľmi. Modlím sa, aby niečo z ich múdrosti, súcitu, sily a vízie pre ľudstvo ožilo na stránkach tejto knihy, ktorej inšpiráciou boli.

Nikdy nezabudnem na svojho strýka Gjalwang-karmapu, ktorý mi už od detstva prejavoval toľko náklonnosti. Už len pomyslenie na neho ma dojíma k slzám. Často myslím aj na veľkého Kalu rinpočeho, Milaräpu našej doby, ktorý ma svojou vierou vo mňa nesmierne povzbudzoval a jednal so mnou s vrelosťou a rešpektom.

Chcel by som tu tiež povedať, ako som zaviazaný za inšpiráciu ďalším veľkým učiteľom, ako je Sakja Thidzin, už od detstva môj blízky priateľ, ktorý bol mojím učiteľom a súčasne čímsi ako vlastným bratom a na každom kroku ma povzbudzoval. Vrelo ďakujem Dodubčhen rinpočemu, ktorý je, hlavne pokiaľ ide o túto knihu, stálym sprievodcom a zdrojom posily pre mňa a všetkých mojich žiakov. Niektoré najvzácnejšie chvíle som v posledných rokoch strávil s Ňošul Khän rinpočhem. Mal som to šťastie, že som si s ním, vo svetle jeho azda neobmedzenej učnosti a múdrosti, mohol ujasniť rôzne učenia. Dvoma ďalšími prednými a vynikajúcimi majstrami, ktorí sú pre mňa zvláštnym zdrojom inšpirácie, sú tulku Urgjän rinpoče a Tulšig rinpoče a moja vďaka patrí aj veľkým učencom khänpo Appämu a khänpo Lodö Zangpovi, ktorí zohrali v mojich štúdiách a výchove významnú rolu. Nezabudnem ani na Gjaltön rinpočeho, ktorý mi prejavil toľko láskavosti, keď zomrel môj majster Džamjang Khjence.

Zvláštnou vďakou za povzbudzovanie a obdivuhodnú víziu som zaviazaný Penor rinpočemu, poprednému majstrovi, ktorý neúnavne udržiava plynulé uchovávanie bohatej tradície učenia pochádzajúceho priamo od Padmasambhavu.

Hlboko vďačný som rodine Dūdžom rinpočeho - jeho žene Sangjum Kušo Rigdzin Wangmo za jej láskavosť a pochopenie, a jeho synovi a dcéram Šerphen rinpočemu, Čhime Wangmo a Cchering Penzom, za trvalú podporu. Za vrelú a štedrú pomoc ďakujem Čhökji Ňima rinpočemu, ktorého dielo inšpirovalo časti tejto knihy a tulku Päma Wangjal rinpočemu, ktorý tak výdatne prispel k príchodu učenia a najväčších učiteľov na Západ.

Z mladšej generácie majstrov musím uviesť Dzongsar Džamjang Khjence rinpočeho, "emanáciu činnosti" môjho majstra Džamjang Khjence Čhökji Lodö. Brilantnosť a sviežosť jeho výuky ma stále očarujú a plnia na veľkými nádejami do budúcnosti. Za obdivuhodnú a spontánnu pomoc by som tiež rád poďakoval Šečhen Rabdžam rinpočemu, ktorý je dedicom Dilgo Khjence rinpočeho a už od svojich piatich rokov od neho nepretržite získaval výuku.

Vždy ma dojíma a dodáva mi odvalu aj majster, ktorý je veľmi blízky môjmu srdcu - Dzogčhen rinpoče. S nesmiernou vitalitou obnovil v južnej Indii slávny kláštor Dzogčhen a už teraz prejavuje svojou učenosťou, osľňujúcou čistotou a vrodenu prostotou svojej osobnosti znaky veľkého majstra, ktorým v budúcnosti bude.

Rad majstrov podrobne odpovedal na niektoré špecifické otázky týkajúce sa učenia, ktoré podávam v tejto knihe - dalajláma, Dilgo Khjence rinpoče, Ňošul Khän rinpoče, Tulšig rinpoče, Dzongsar Khjence rinpoče, Lati rinpoče a Alag Džengkar rinpoče. Som im hlboko zaviazaný. Svoju vďačnosť chcem vyjadriť aj Ringu-tulku rinpočemu za dlhoročné priateľstvo, neustálu láskavú pomoc mojim žiakom i mne a jeho obdivuhodné prekladateľské dielo zahrňujúce aj preklad tejto knihy do tibetčiny.

Chcel by som pozdraviť priekopníkov buddhistických učení, tých majstrov rôznych tradícií, ktorých dielo prináša už desaťročia pomoc mnohým ľuďom na Západe. Mám na mysli hlavne Suzuki-rošiho, Čhögjam Trungpu, Tartang-tulku a Thich Nhat Hanka.

Rád by som poďakoval aj svojej matke a otcovi za ich podporu a všetku pomoc, ktorú mi poskytli, aby som mohol dosiahnuť to, čo som zatiaľ vykonal. Môjmu otcovi Cchetwang Paldžorovi, ktorý bol tajomníkom a osobným asistentom Džamjang Khjenceho už od osemnástich rokov a sám je skvelým duchovným praktikom. Mojej matke Cchering Wangmo, ktorá ma vždy pobádala a povzbudzovala v mojej práci. Moja vďaka patrí aj môjmu bratovi Thigjalovi a sestre Däčhen, za všetku ich pomoc a vernosť.

Dovoľte mi vyjadriť vďačnosť aj Sikkimu a jeho ľudu, zosnulému kráľovi,

kráľovne matke, zosnulému kurunnému princovi Tändzin Namgjalovi, terajšiemu kráľovi Wangčhungovi a celej kráľovskej rodine, aj profesorovi Nirmalovi C. Sinhovi, predošlému riaditeľovi Sikkimského výskumného ústavu.

Jedným z tých, ktorí boli pre mňa vždy zdrojom inšpirácie a povzbudenía, hlavne pokiaľ ide o túto knihu, je Dávid Bohm, ktorému by som chcel vyjadriť svoju vďačnosť. Moju vďaku nech prijmú aj ďalší vedci a učenci - môj starý priateľ Dr. Kenneth Ring, Dr. Basil Hiley, geše Thubtän Džinpa, prekladateľ dalajlámu, David Lorimer a Dr. Max Velmans, ktorí láskavo prečítali časti tejto knihy a poskytli mi svoje rady. Za pomoc ďakujem aj Tändzin Gejche Tethongovi, tajomníkovi dalajlámu, Lodö Gjari rinpočemu, zvláštnemu vyslancovi dalajlámu a predsedovi Medzinárodného boja za Tibet, Könčhog Tändzinovi, asistentovi Dilgo Khjence rinpočeho, profesorovi Robertovi Thurmanovi a Dr. Gjurme Dordžemu.

Moja vďačnosť patrí aj priateľovi Adrew Harveyovi, známemu a veľmi nadanému spisovateľovi, za oddaný, nestranný a nesebecký spôsob, ktorým formoval túto knihu a umožnil, aby cez slová zažiarila s jasnou prostotou a leskom majestátnosť učenia. On sám venuje svoju prácu svojim vlastným majstrom - Thugsä rinpočemu, ktorého si dobre pamätám ako človeka doslova vyžarujúceho lásku, ktorý na mňa pozeral s takou náklonnosťou, že som vždy túžil splatiť mu jeho láskavosť, a Matke Míre a jej práci pre súlad všetkých náboženstiev na svete.

Ďakujem Patrikovi Gaffneyovi za neustálu trpezlivosť, oddanú vytrvalosť a obetavosť, s ktorými čítal po dlhé roky túto knihu v jej mnohých premenách. Je jedným z mojich najstarších a najbližších žiakov, a ak niekto chápe moje myslenie a prácu, je to práve on. Táto kniha je práve tak jeho dielom ako mojím, lebo si neviem predstaviť, že by som bol schopný ju bez neho napísať. Chcel by som venovať jeho prácu jeho vlastnému duchovnému vývoju a šťastiu všetkých bytostí.

Som zaviazaný Christine Longakerovej za všetky cenné poznatky z dlhoročných skúseností s pomocou umierajúcim a za názory na smrť a umieranie. Musím pozdraviť aj Harolda Talbotta, jedného z mojich prvých západných priateľov a žiakov, aj Michaela Baldwina za oddanosť, s ktorou mi pomáhajú zavádzať Buddhove učenie na Západe a za povzbudenie, ktoré mi vždy dávali. V Harper San Francisco chcem poďakovať Amy Hertzovej, Michaelovi Tomsovi a celému personálu za neoceniteľnú a nadšenú pomoc s touto knihou. Môj priateľ Nick Smith, vedúci sociálny pracovník Kráľovskej marsdenskej nemocnice, mi bol v mnohých smeroch nápomocný a poskytol mi mnoho námetov zo svojej vlastnej práce s umierajúcimi a ich rodinami. Janet Buchanová a iní zamestnanci tej istej nemocnice rovnako prispeli svojimi názormi.



Cenné rady a pomoc pri vydávaní a výrobe tejto knihy poskytli aj Mark Matousek, Brian Stoneman, Tessa Stricklandová, Daniel Pirofsky, Helen Tworoková, Tessa Mooreová, Ruth Vaughanová, Barbara Lapaniová a Linda Adelsteinová. Rád by som pri tejto príležitosti vyjadril svoju vďaku aj Philipovi Philippouovi, Mary Elen Rouillerovej, Dominique Sideovi, Sandre Pawulaovej, Brite Van Diermenovej, Gilesovi Oliverovi, Lise Brewerovej, Sabahovi Cheraietovi, Tomovi Bottomsovi, Ross Mackayovej a Dominique Cowellovi za neustávajúcu pomoc a Johnovi Cleeseovi, Alexovi Leithovi, Alanovi Madsenovi, Bokare Lagendreovej, Javinnii Currierovej, Robinovi Ralpovi, Patrickovi Naylorovi a Petrovi a Harriet Cornishovým za ich názory a podporu.

Ďakujem všetkým svojim žiakom a priateľom, ktorí boli svojím spôsobom mojimi učiteľmi, delili sa so mnou o túto knihu vo všetkých štádiách jej vzniku a boli ku mne takí zhovievaví. Sú pre mňa stálym zdrojom inšpirácie. Moja vďačnosť patrí tým, ktorí s týmto učením skutočne pracovali a prenášali ho do praxe, hlavne však tým, ktorí sa starajú o umierajúcich a pozostalých, a ktorí prispeli k tejto knihe mnohými užitočnými názormi. Dojíma ma úsilie všetkých mojich žiakov, s ktorým sa snažia pochopiť učenie a používať ho, a modlím sa za to, aby v tom boli úspešní.

Snažil som sa zo všetkých síl podať tu jadro učenia a prosím čitateľov o prepáčenie všetkých nedostatkov, nepresností a chýb. Modlím sa, aby mi ich odpustili aj moji majstri a ochrancovia učenia.

## **O autorovi**

Sogjal rinpoče sa narodil v Tibete a jeden z najuctievanejších duchovných učiteľov tohto storočia, Džamjang Khjence Čhökji Lodö ho vychoval ako vlastného syna. Pri čínskej okupácii Tibetu odišiel do exilu so svojim majstrom, ktorý zomrel v Sikkime v Himalájach roku 1959. Rinpoče potom získal moderné vzdelanie štúdiom na univerzitách v Dillí a Cambridge. Vyučovať začal v roku 1974 a súčasne pokračoval v štúdiu u mnohých ďalších učiteľov, hlavne Dūdžom rinpočeheho a Dilgo Khjence rinpočeheho, ktorí sú hlavnou inšpiráciou jeho práce na Západe.

Len málo učiteľov má rinpočeheho nadanie pre komunikáciu a viac ako dvadsaťročný život na Západe mu umožnil hlboký vhl'ad do západného spôsobu myslenia. L'ahkosť, humor, vrelosť a intimita, s ktorými vyučuje, z neho urobili jedného z najmilovanejších a najvyhl'adávanějších vykladačov tibetského buddhizmu v modernom svete. Rinpoče veľa cestuje a vyučuje v Európe, Severnej Amerike, Austrálii a Ázii. Je zakladateľom a duchovným riaditeľom Rigpy, medzinárodnej siete stredísk a skupín po celom svete, kde sa žiaci učia pod jeho vedením buddhistickú cestu.

Rinpoče urobil svoju vysoko oceňovanú knihu, Tibetská kniha o živote a smrti, základom celej škály cvičení rôzneho typu, ktoré tvoria časť programu ponúkajúceho duchovnú starostlivosť o živých a umierajúcich. V niektorých krajinách bola už vytvorená sieť na výmenu myšlienok a skúseností pre ošetrovateľov. Tento program chce hľadať spôsoby rozvíjania duchovnej opatrovateľskej služby, vytváranie buddhistických domovov (hospicov) a uvádzanie nových prístupov k zdravotníckej a psychoduchovnej starostlivosti. Sogjal rinpoče kladie veľký dôraz na výcvik žiakov a ponúka až trojmesačné cvičenia konané každoročne v Európe, Spojených štátoch a Austrálii.

Sogjal rinpoče sa stal jedným z najvýznamnejších buddhistických majstrov, ktorí dnes vyučujú, a mnoho starších tibetských majstrov mu prisudzuje v budúcnosti buddhizmu na Západe aj na Východe zvláštnu rolu.

## **Rigpa**

Sogjal Rinpoče dal názov Rigpa jedinečnej sieti centier a skupín po celom svete, ktoré pod jeho vedením nasledujú Buddhove učenie. Ich víziou a cieľom je dať buddhistické učenia k dispozícii čo najväčšiemu počtu ľudí cez všetky priahrady a rasy, farby pleti a viery a vytvoriť priaznivé a inšpirujúce prostredie, ktoré by povzbudzovalo k ich štúdiu a praktizovaniu.

Aby vyšla v ústrety ohromnej vlne záujmu o dielo Sogjal rinpočeho a Tibetskú knihu o živote a smrti, vydáva Rigpa pravidelný spravodaj, informujúci tých, ktorí si prečítali rinpočeho knihu, o príbuzných učeniach, novinkách a udalostiach. Rozvíja sa škála cvičení, založených na tejto knihe, ako časť programu, ktorý ponúka živým a umierajúcim duchovnú starostlivosť, a bola už vytvorená sieť na výmenu myšlienok a skúseností pre opatrovateľov. Tento program chce hľadať spôsoby rozvíjania duchovnej opatrovateľskej služby, vytvárania buddhistických domovov (hospicov) a uvádzanie nových prístupov k zdravotníckej a psychoduchovnej starostlivosti.

Rigpa má v rôznych krajinách na celom svete strediská, ktoré ponúkajú modernému svetu pravidelné kurzy meditácie, súcitu a všetkých aspektov buddhistickej múdrosti. Rigpa hrá hlavnú úlohu v predstavovaní najvýznačnejších buddhistických majstrov na Západe, vrátane dalajlámu. V Medzinárodnom centre Rigpy v Londýne sa popri buddhistických učeniach skúmajú rôzne súčasné prístupy, od psychoterapie a liečiteľstva cez umenie a vedu až po štúdium smrti a starostlivosti o umierajúcich.

Jedným z veľkých duchovných problémov moderného sveta je, že neexistuje úplná

duchovná výchova a duchovné ovzdušie, v ktorom by bolo možné plne prežívať pravdu učenia a integrovať ju do každodenného života. Preto je hlavným bodom programu Rigpy intenzívny výcvik, ktorý vedie až v trojmesačnej dĺžke Sogjal rinpoče za svojich pobytov. Výcvik sa koná každoročne v Európe, Spojených štátoch aj v Austrálii. Rinpoče preň založil strediská na vidieku vo Francúzsku a v Írsku.

Rigpa podporuje aj prácu mnohých veľkých majstrov na Východe a sponzoruje kláštor Dzogchen a jeho rekonštrukciu v Kollegale, v Maisúre v južnej Indii.

Rinpočeho budúca kniha, naväzujúca na Tibetskú knihu o živote a smrti, bude čerpať z jeho značných skúseností s výukou na Západe a skúmať, ako môžu tí, ktorí chcú kráčať duchovnou cestou, vytvárať duchovné prostredie, v ktorom budú môcť nachádzať osobný zmysel učenia a skutočne ho integrovať do svojho každodenného života. Bude to praktický návod, ako pracovať s myšliou a pocitmi, ako používať cvičenie súcitu v praxi a ako dosiahnuť to, aby žili v dnešnom svete duchovným životom.

Ak máte záujem o detaily učebného programu Sogjal rinpočeho a kurzov Rigpy, informácie o čomkoľvek, čo sa spomína v tejto knihe, kazety s nahrávkami výuky Sogjal rinpočeho alebo podrobnosti ako obetovať mŕtvym, kontaktujte inštitúcie Rigpy.

### **Poznámka**

Podoba výrazov a mien bola prevzatá z českého prekladu tejto knihy.

---

Kniha prevziata z <http://slovensky.homestead.com/>