

Smrt a umírání z pohledu buddhismu Diamantové cesty

# ŽIVOT I SMRT JSOU STAVEM MYSLI

Klára Kazelleová

**Buddhismus učí, že mysl každé bytosti je vším prostupující, nadčasová, plná radosti, soucitu a neohroženosti. To, co prožíváme každým dnem a nazýváme životem, je pouhou iluzí a snem. Stejně tak i smrt není ničím jiným než stavem mysli a přechodem do dalšího koloběhu zrození. Abychom to mohli rozpoznat a pochopit, musíme se svojí myslí pracovat, tedy pozorovat, co se v ní odehrává, a díky meditaci pak prožít svět takový, jaký skutečně je.**

Jako praktikující buddhistka Diamantové cesty nemohu stále plně docenit metody a učení, které Buddha předal před dvěma a půl tisíci lety. Jejich důležitost si pak uvědomuji zejména v situacích, které vykračují za běžné dny a ověřují mysl v extrémních či složitých podmínkách. Můj vděk za metody předané učitelem se zcela jistě prohloubil o něco více, když letos umíral manželův otec na rakovinu ledvin.

Vlastně celé umírání se vymykalo statistice. Tchán onemocněl před patnácti lety a tehdy se nádor velikosti tenisového míče zázračně zmenšil natolik, že ho lékaři dokázali vyoperovat. Přesně dvanáct let poté se objevily metastázy na mozku a v plicích. Zákroky, chemoterapie a operace gama-nožem dávaly jeho tělu, které navíc trpě-

lo cukrovkou, jen pár měsíců. Přesto tchán prožil další tři roky bez jakýchkoliv omezení, bolesti či strachu. Jako buddhista absolvoval kurz phowy, vědomého umírání, který mu před několika lety předal lama Ole Nydahl, jeden z mála Evropanů plně kvalifikovaný jako učitel a mistr meditace tibetského buddhismu.

Lama Ole se společně se svou manželkou Hannah vydal v roce 1969 do Nepálu, kde byli rozpoznáni jako ochránci učení v tibetské tradici školy Karma Kagjü a stali se tak prvními západními žáky 16. karmapy Rangdzunga Rigpe Dordžeho. Po několika letech studia a meditací je karmapa požádal, aby přinesli buddhismus Diamantové cesty na Západ. Od té doby lama Ole cestuje, učí a zakládá meditační centra po celém světě.

## Phowa je meditační praxe buddhismu Diamantové cesty

Meditační kurzy, na kterých lama Ole několikrát ročně předává tisícům účastníků metody, díky kterým se buddhisté učí pracovat s vnitřními energiemi, vnímají zřejmě všichni jako velký dar. Většina lidí totiž prožívá tyto vnitřní energie vědomě jen velmi zřídka. Pracují s nimi praxe, kterým se říká Šest nauk Náropy, a jednou z nich je právě phowa, praxe přenosu vědomí v okamžiku smrti. Díky této praxi se medituující učí kontrolovat mysl v okamžiku umírání a využít moment smrti k rozpoznání podstaty mysli a přenesení svého vědomí do radostného stavu.

Zkušenost s touto praxí proměňuje nejen pohled na smrt, ale vede k prožívání ži-

### Linie odkazu phowy

Phowa, kterou učí lama Ole Nydahl, pochází z tradice *longchen ningthig* školy Ňingma tibetského buddhismu. Longchen ningthig obsahuje nejhlubší učení *maháati* – Velké dokonalosti.

Maháati a mahámudra jsou v buddhismu Diamantové cesty považovány za nejvyšší učení – za praxe, s jejichž pomocí může člověk dosáhnout osvícení ve velmi krátké době. Maháati se používá speciálně jako nástroj pro typ lidí, jejichž nejsilnějším rušivým pocitem je hněv nebo pýcha. Mahámudra je předávána lidem, jejichž nejsilnějším rušivým pocitem je touha. Madhjamaka je považována za cestu, která je o dost pomalejší, svědomitá a intelektuální; Buddha ji předal jako učení pro lidi, kteří jsou zmatení.

Nejnirtnější a nejhlubší učení maháati se nazývají *ningthig*, což doslova znamená „kapka srdce“. Je třeba rozlišovat mezi různými učenými ningthig, s ohledem na jejich linii odkazu. Některé z nejproslulejších jsou tyto: *vima ningthig*, *khando ningthig*, *karma ningthig* a *longchen ningthig*.

Historie nauky *vima ningthig* a *khando ningthig* sahá zpět až do doby, kdy se buddhismus dostal do Tibetu. Tradici, která vešla ve známost jako *vima ningthig*, založil indický učenec Vimálamitra. Tradici *khando ningthig* založil Guru Rinpoče. Obě učení byla ukryta v *termách* jako poklady dharmy a později byla objevena jedním z reinkarnovaných žáků Gurua Rinpočeho.

Učení *longchen ningthig* předal Guru Rinpoče v klášteře Samje. Potom je přijal tibetský král Thisong Decen, hlavní tibetská partnerka Gurua Rinpočeho Ješe Cchogjal a velký učenec Vairočana. Poté byla obě učení ukryta jako *termy*. Tato učení představují kombinovanou podstatu učení *vima ningthig* a *khando ningthig*. O mnoho set let později je objevil Džigme Lingpa, který byl reinkarnací krále Thisonga Decena a Vimálamitry. Obě učení byla pojmenována *longchen* po Longchenovi Rabdžamovi, který je znám jako jeden z velkých učenců tradice Ňingma. Byl současníkem třetího karmapy Rangdzunga Dordžeho a reinkarnací princezny Pemasal, kterou Guru Rinpoče naučil *khando ningthig*. Kromě toho měl Džigme Lingpa různé vize Longčena Rabdžama, skrze které přijal odkaz i úplný prožitek dzogčenu. A konečně, učení *karma ningthig* je učení maháati od karmapy Rangdzunga Dordžeho. V době 3. karmapy nebyl v tradici Ňingma nikdo, kdo by měl úplný prožitek tohoto učení potřebný k jeho dalšímu předávání. Byl to právě karmapa, kdo se stal v tomto období držitelem odkazu a kdo se postaral o jeho přežití.

Držitelem linie odkazu phowy je i lama Ole Nydahl (\*1941).

Klára Kazelleová

**Lama Ole Nydahl: O smrti a znovuzrození***(buddhistický pohled na smrt a umírání v dnešním světě);**vydává na podzim 2011 nakladatelství Bílý deštník (www.bily-destnik.cz).*

Kniha „O smrti a znovuzrození“ přináší pohled tibetského buddhismu Diamantové cesty na proces umírání a vysvětluje, co se děje po smrti, kdy mysl zpracovává všechny prožité dojmy, na základě kterých se opět rodí do lidské nebo jiné formy existence. Smrt je stále v kolektivním vědomí společnosti tajemnou černou dírou, a proto je jakákoli znalost, zkušenost nebo pochopení v této oblasti nesmírně důležité. Kniha z toho důvodu není určena pouze buddhistům, ale je psána tak, aby byla užitečná každému, kdo chce získat povědomí o tom, jak při umírání pomoci sobě, přátelům či rodině. Zároveň kniha nabídne čtenářům i hlubší a praktické informace o metodách, díky kterým se lze naučit pracovat se svou myslí během umírání a smrti.

Kniha je rozdělena do devíti kapitol, z nichž první připojuje k tématu smrti a umírání kontext dnešní vědy. Druhá kapitola pojednává obecněji o buddhismu a jeho učení. Ve třetí kapitole se popisuje průběh toho, když někdo umírá, a způsoby, jakými lze zlepšit podmínky umírání. Ve čtvrté kapitole se autor začíná zabývat procesem umíráním a popisuje to, co se umírajícímu děje. Pátá kapitola vypráví o tom, co můžeme dělat, abychom pomohli někomu, kdo umírá. Následující kapitola ukazuje, jak proces umírání a samotné smrti využít k rozvoji. V sedmé kapitole následují učení o mezistavech (tib. *bardo*). Osmá kapitola se zabývá podrobněji praxí přenosu vědomí (tib. *phowa*), a popisuje její různé druhy a možnosti, které nabízejí. V deváté kapitole se píše o učitelích, které lama Ole Nydahl potkal, a o tom, jak zemřeli. Kniha končí vyprávěním o smrti 16. karmapy Rangdžunga Rigpe Dordžeho.

*Anotace nakladatelství Bílý deštník.*

vota z pozice nových možností a k rozvoji vnitřního bohatství. Tento prožitek je natolik hluboký, že i ve chvílích, kdy umírající leží v nemocnici, a metastázy na mozku mu znemožňují komunikaci, si neustále uvědomuje, co se děje, aniž by se objevil moment strachu.

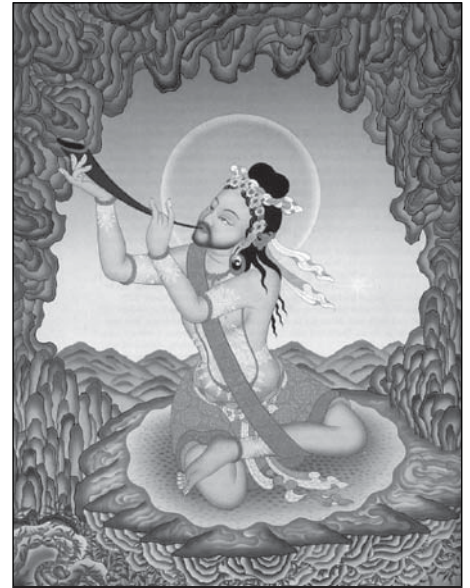
**Umírání může být magickým zážitkem**

Když již bylo zřejmé, že máme na rozloučení se s manželovým otcem posledních pár dní, nechali jsme ho převézt z brněnské nemocnice Milosrdných bratří do Hospice svaté Alžběty. Velmi jsme zvažovali, zda si jej máme vzít k sobě domů, ale rozhodla nemožnost podávat léky bez lékařského personálu a vědomí toho, že máme pouze pár dní. Hospic svaté Alžběty se tak stal místem, kde jsme propojili přístup personálu z konventu sester alžběteinek s buddhistickým přístupem ke smrti a umírání. Tchánův pokoj jsme vyzdobili způsobem, jakým si to přál, tedy tibetskými malbami, soškami buddhů a fotkami učitelů. Se vzájemným respektem jsme spolupracovali s řádovými sestrami a ošetřovateli, kteří doprovázení umírajících vnímají jako své poslání. Naše buddhistické porozumění procesu smrti a jejich znalosti jemných detailů a zdravotních potřeb umírajícího vytvořily magickou atmosféru, ke které přispíval tchán svým neustálým úsměvem, a posled-

ními slovy, že ho nic nebolí, nemá strach a má nás rád.

**Rozloučení s umírajícím je nesobecké**

Proces umírání přestává být děsivý, pokud se na něj umíte připravit a vnímat jej jako pouhý přechod. Začíná postupnou ztrátou smyslu, ta je dána tím, že se vnitřní energie člověka stahují do centrálního energetického kanálu, který prochází středem těla. Umírající zakouší různé prožitky ztráty motoriky a kontroly nad svým tělem. Není již schopen se udržet zpřímá a má pocit, že padá a chce se něčeho chytit. Můj tchán neustále zvedal ruce a tápál ve vzduchu, nebyl však již schopen námi podávanou ruku uchopit. Tělu postupně slabne krevní oběh a ztrácí se kontrola nad termoregulací. I když bylo léto a teploty vysoko nad třicet stupňů, pokožka tchána byla chladnější a stahovala se postupně do sebe. Jeho tělo bylo každým dnem menší a slabší. V těchto momentech umírající často křičí a sténá, rodina pláče a není schopna reagovat s odstupem. Tchán nekřičel, ležel klidně a uvolněně a jeho rodina jej tak mohla důstojně obklopit a využít čas k rozloučení. Manžel a jeho nevlastní bratr, můj otec i tchyně jsou také buddhisté, a možná právě proto jsme byli překvapivě jedinou rodinou v hospici, která doprovázela umírajícího každým dnem. Umění nechat umírajícího odejít pra-



Phowa, praxe vědomého umírání, je připisována Nárropovi (1016–1100), indickému buddhistickému učenci.

mení z hluboké lásky, která není sobecká a nemá nic společného se strachem a připoutaností. Je to ta láska, když dokážete svému milovanému životnímu partnerovi říct, že pro vás již vše udělal, poděkovat mu za každý společný okamžik a nechat ho odejít tak, jak ho to naučila praxe phowy.

**Smrt není konec**

Poslední minuty u umírajícího bezpečně poznáte. Jeho dech se zkrátí, začne být nepravidelný, mezi nádechem a výdechem se tvoří nekonečně dlouhé několikasekundové pauzy, až se dech zastaví zcela. Je to okamžik, kdy dochází k zástavě krevního oběhu a člověk je lékařsky prohlášen za mrtvého. U nás přišel tento moment pár minut po půlnoci. Tchán čekal, až vstoupíme do místnosti, postavíme se k jeho hlavě a on bude moct odejít s naším doprovodem, zcela klidně a s úsměvem na tváři. Podle buddhismu proces umírání pokračuje ještě dalších dvacet až třicet minut poté, než se objeví vnější známky smrti. Těch několik minut můžete zažít to, co dělá phowu tím největším dárkem vykračujícím za hranice života i smrti. Můžete společně s umírajícím zažít klid, vnitřní radost, a pocit, že vše je přesně tak, jak má být. Můžete ucítit, že smrt není konec.

Mgr. Klára Laušová Kazelleová (\*1981) vystudovala Mediální studia s žurnalistikou na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně. Od roku 2000 je začátkem lamy Oleho Nydahla a členkou náboženské společnosti Buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü.