

Smrt je jako převléknout si šaty

getsulma Tenzin Palmo

Himálajské centrum Potala, 5. 3. 2016

(shrnutí)

Spřádáme spoustu plánů a máme připravení varianty pro situace které vůbec nemusí nastat. O tom, že každý z nás jednou umře nepochybujeme, avšak přesto jako bychom to nechtěli vědět. Jeho Svatost Dalajláma to přirovnává k situaci, že na sto procent víme, že někam musíme cestovat, ale bráníme se pohledu do mapy.

Buddhisti na smrt meditují – připomínají si ji každý den. Nechtějí se dostat do deprese. Je to kvůli ocenění života, srovnání priorit, netrápení se maličkostmi atd. A taky nejhorší strach je strach z neznámého (snaha před smrtí se ukrýt, vytěsnit ji, je jako začarovaný kruh) a je lepší vědět než nevědět, zvláště když se jedná o něco tak přirozeného. Je jistě možné umírat klidně, ba i šťastně.

Nejen my, ale i princ Siddhárta, když ještě nebyl Buddhou se děsil smrti... ale zvítězil nad ní, stejně jako nad utrpením. Potom učil Čtyři vznešené pravdy. Z utrpení cyklické existence a jeho příčin – mentálních neduhů a karmy – existuje cesta ven: k dokonalému osvícení.

Proces smrti

„Vědomí v okamžiku smrti neustane. Není to jako lampa, která zhasne, když dojde olej. Tělo a mysl jsou oddělené, jsou to dva různé jevy.“

Láma Zopa rinpoče

Mysl je v Buddhismu ústředním pojmem. Nemateriální, jasná, vědoucí. Má mnoho vrstev, ty hrubší závisí na tělesných funkcích, na okolí atd. Ty se smrtí ustanou, ale jemná mysl přechází ze života do života.

Proč umíráme? Protože tělo se z momentu na moment rozkládá už od okamžiku zrození. Produkt karmy a mentálních neduhů (po těle bažíme) nemůže být dokonalý... A protože se vyčerpá karma pro tento život (např. zabíjení má za následek krátký život...) Už jsme to zažili mockrát a pravděpodobně ještě mockrát zažijeme... Jedno z obecných utrpení samsáry,

nepamatujeme si ho, je nám v tomto životě zatím neznámé, nevíme, kam nás to vrhne (až duchovně velmi pokročilé bytosti se zrozují silou aspirace a modliteb...)

Co přesně se děje v čase smrti?

Podle tibetské medicíny se naše tělo skládá ze čtyř prvků: V čase smrti jeden po druhém ztrácí sílu a postupně ustávají všechna hrubší vědomí (smyslová i pojmová) až nakonec se od těla oddělí velmi jemná mysl, což je buddhisty považováno za skutečný okamžik smrti a což může nastat i dny (u meditátorů týdny) po takzvané klinické smrti, kdy přestanou fungovat životně důležité orgány.

Mluví se o **osmi stádiích procesu smrti**, která mohou trvat mnoho hodin, když jde o smrt přirozenou, nebo být blesková, když jde o násilnou rychlou smrt atd., ale vždycky proběhnou.

Prvně začne ztrácet sílu element země, což se projeví tak, že tělo ztratí sílu, přestaneme být schopni pohybu. Element země je spojen se zrakem, v této fázi také přestaneme vidět a vnitřním (tedy na vnějších podnětech nezávislým) znakem rozplývání se elementu země je vize čehosi jako chvění vzduchu v parném létě.

Ve druhé fázi se rozplývá element vody, který je spojen se sluchem. Tělesné tekutiny začnou vysychat, budeme mít velmi sucho v ústech a přestaneme slyšet. V této fázi také přestaneme vnímat bolest. Budeme mít vizi kouře.

Třetí je element ohně spojený s čichem. Tělo začne chladnout, přestaneme vnímat pachy, přestaneme rozeznávat, přestaneme si vybavovat (vzpomínky atd.). Začne být náročné dýchat. Budeme mít vizi světlušek na temné obloze nebo jisker ohně.

Poslední je element větru. Přestaneme dýchat a budeme mít vizi podobnou plamenu máslové lampy. V této fázi budeme pravděpodobně prohlášení za mrtvého, avšak vědomí je v těle stále přítomno. Jeho postupné rozpouštění (ustávání hrubších úrovní) je doprovázeno tím, čemu se říká bílá, červená a černá vize a nakonec jasné světlo. Bílá bude údajně jako světlá noc úplňku, červená jako západ slunce, černá jako temná noc a jasné světlo jako nebe za úsvitu – čisté, jasné. Jasné světlo je moment, kdy se projeví nejjemnější mysl, která přechází ze života do života, která je čistá, neutrální. (ctnostná musí být předtím) Cvičená mysl jogína dokáže ve stádiu jasného světla setrvávat dny a

týdny a využít ho k meditaci na prázdnotu. Obyčejné bytosti ho stěží postřehnou.

Když tato velmi jemná mysl opustí tělo, objeví se znamení – kapka krve z nosu. Tím končí stádium smrti a začíná stádium barda – mezistavu mezi dvěma životy.

Bardo bytost (bytost mezistavu) má jemnohmotné tělo (schopná procházet zdmi atd.) a určitou jasnovidnost. Dokáže vidět a vnímat např. truchlící příbuzné, je je ještě spojena s minulým životem např. chtěla by se vrátit do minulého těla... je zmítána vizemi podle své karmy, pokud je špatná jsou tyto vize strašlivé a zažívá mnoho strachu. Bytost mezistavu může žít maximálně sedm dní a může se tak narodit maximálně sedmkrát, tedy bardo může trvat maximálně 49 dní. Karmické vize ji jakoby navádí do dalšího zrození.

O smrti se někdy mluví jako o upadnutí do spánku, o bardu jako o snu a o dalším životě jako o probuzení.

Proč je třeba pamatovat na smrt

Máme tendenci si myslet, že máme dost času, odkládáme to, co je důležité. Víme že umřeme – ale spíš tak okrajově, nijak nás to neovlivňuje.

Uvědomovat si konečnost může zlepšit kvalitu našeho života. Žít tak, jako kdyby dnešek byl poslední – co přesně to znamená? Říká se, že nejlepší praktikující umírají s radostí, střední beze strachu a ti jakž takž aspoň bez výčitek svědomí – tak abychom to dotáhli aspoň na to třetí místo!

A až to přijde, nepřekvapí nás to tolik a nebudeme mít strach. Budeme zhruba vědět, co bude následovat.

Nevýhody neuvědomování si smrti:

1. Nevzpomeneme si na Dharmu
2. I když si na ni vzpomeneme, budeme praxi odkládat.
3. I když se budeme snažit praktikovat, naše praxe nebude čistá.
4. Motivace praktikovat Dharmu bude kolísat, až ji ztratíme.
5. Budeme konat nectnostné činy a nedosáhneme vysvobození.
6. V čase smrti přijdou výčitky, že jsme promarnili vzácnou příležitost.

Dobrodiní neustálého uvědomování si smrti:

1. Naše praxe Dharmy bude velmi čistá.
2. Naše praxe Dharmy bude silná a efektivní.
3. Je prospěšné na začátku naší praxe.
4. Je prospěšné uprostřed naší praxe..
5. Je prospěšné na konci naší praxe.
6. V čase smrti budeme odcházet s uspokojením, že jsme prožili svůj život smysluplně.

Meditace: nevyhnutelnost smrti

- *Máme spoustu spoustu plánů, šťastný budu až se stane to a to, důležité věci máme někde v koutku duše, že bychom je měli udělat. Ale odkládáme, protože teď jsme příliš zaneprázdnění. Pokud si vůbec připouštíme, že jsme smrtelní, vidíme to jako něco velmi vzdáleného a velmi nejistých obrysů.*
- *Ale tolik lidí co známe, zemřelo.. mnohdy nečekaně.. není nikdo, kdo by dokázal odvrátit smrt. Ani Buddha. Vzpomeňme si na ty, co už zemřeli. Uvědomme si, že každý, koho známe, jednou zemře. I ti co jsou dnes mladí a zdraví... každý. A stejně tak i my. Zkusme si představit, jaké to bude, až budeme umírat. Co bude a nebude důležité.*
- *Možná si říkáme, že to bude za mnoho let. Že průměrná délka života roste. Že máme ještě spoustu času. Ale jak bychom si tím mohli být jisti? Lidské tělo je tak křehké. Tak málo stačí, aby bylo zničeno..Každý den umírá tolik lidí..za naprosto nečekaných okolností..*
- *Nikdy nevíme co přijde dřív – příští nádech, nebo příští život. Uvědomme si, že smrt je jistá ale čas smrti naprosto nejistý. K čemu by toto poznání mělo vést?*
- *Zamysleme se trošku nad tím, jak trávíme svůj život. Kolik času věnujeme praktickým tzv. Nezbytnostem, kok času věcem, které děláme ze zvyku nebo proto, že to po nás chtějí druzí.. a kolik času tomu, co sami vážně považujeme za důležité. Kolik času vůbec věnujeme tomu, abychom si rozmysleli a ujasnili, co je vlastně důležité. Není něco, co bychom chtěli změnit? A neměli bychom to změnit co nejdřív?*
- *Právě teď máme vzácný lidský život, všechny skvělé podmínky. Právě teď můžeme učinit svůj život smysluplným, právě teď můžeme žít pozorně a moudře. A jak žijeme, tak budeme i umírat.*

Devítibodová meditace na smrt

Smrt je jistá

- Neexistuje nikdo, kdo by smrti unikl
- Smrti se neustále přibližujeme
- Nemáme moc času praktikovat Dharmu

Závěr: musíme praktikovat Dharmu

Okamžik smrti je nejistý

- Lidská délka života není pevně daná.
- Okolností, které život ohrožují, je více než těch, které ho udržují.
- Naše tělo je nesmírně křehké.

Závěr: musíme praktikovat Dharmu ihned.

V čase smrti nám nepomůže nic jiného než naše praxe Dharmy

- Bohatství nám nemůže pomoci
- Příbuzní a přátelé nám nemohou pomoci.
- Naše tělo nám nemůže pomoci.

Závěr: musíme praktikovat Dharmu čistě (což znamená bez tzv. osmi světských ohledů)

Jak se můžeme připravit na smrt

může znít ponuře – jako že už od života nic nečekáme – ale přitom je to důležité, protože stav mysli v okamžiku smrti předurčí naše příští zrození – a asi ani pokud na to nevěříme, chtěli bychom raději umírat pokojně a bez výčitek než v panické hrůze.

Nejdůležitější je žít dobrý život. Tak, abychom i kdybychom měli umřít zítra, nemuseli ničeho litovat, ani toho, co jsme udělali, ani toho, co jsme neudělali. Dobře to vystihuje ono lidové moudro. „Když ses narodil, všichni se usmívali a tys plakal. Žij tak, aby až budeš umírat, všichni plakali a Ty ses usmíval.“ Možná se bude naše smrt blížit zlehka a budeme mít čas promluvit s lidmi, se kterými potřebujeme, rozhodnout, co chceme udělat se svými věcmi atd. – ale možné ne. Proto je důležité neodkládat věci jako omluvu, usmíření se, vyřčení všeho důležitého, pomoc komukoli můžeme, ale třeba i najít si chvíle k zamyšlení, chvíle sami se sebou, kdy nejsme zaměřeni na bezprostřední povinnosti, ale klademe si otázky po smyslu života, po tom jaký chceme, aby byl. Proto je důležité být velkorysí, umět mávnout rukou nad maličkostmi, být schovívavý ke druhým.

Konkrétnější doporučení:

- zbavit se připoutanosti (říká se „do hrobu si to nevezmu“) - k věcem, k lidem, k sebeobrazu – to vše budeme muset opustit – a kdo ví, možná to nebude tak dlouho trvat. Což neznamená, že bychom se z toho všeho neměli těšit, ale: příběh s pastí na opici – abychom dokázali tu ruku otevřít. Těšit se z toho když to máme, ale netrápit se, když nemáme. Jako krásný hotelový pokoj...
- kultivovat dobré srdce, altruismus, nejlépe bódhičittu
- praktikovat to, čemu se říká pět sil:

1. síla bílých semínek: šest dokonalostí

2. síla záměru: vytvořit a neustále si připomínat ctnostnou, altruistickou motivaci pro všechno, co děláme. Měli bychom s ní začínat den, měla by být první věcí, na kterou si vzpomeneme po probuzení. Před usnutím bychom se měli zeptat sami sebe, jestli jsme jí dostáli. Můžeme si ji formulovat sami, nebo se inspirovat, například tím, co říká Jeho Svatost Dalajláma:

Každý den, když se probudíš, pomysli si:

Dnes mám štěstí, že jsem se probudil.

Jsem naživu, mám vzácný lidský život.

Nepromarním ho.

Věnuji veškerou svou energii tomu,

abych otevřel své srdce ostatním,

abych dosáhl osvícení ku prospěchu všem cítícím bytostem.

Budu mít pro ostatní laskavé myšlenky.

Nebudu se hněvat nebo o ostatních špatně smýšlet.

Budu ostatním prospívat jak jen budu moct.

3. Síla obvinění ega: pochopit, že egocentrismus, sebeláska, může za všechny naše problémy. Ubližujeme ostatním, abychom dosáhli toho, co chceme.. ale štěstí nám to stejně nikdy nepřineslo a nepřinese.

4. Síla modlitby: moudré modlitby (Jeho Svatost Dalajláma říká, že hloupým modlitbám se věnovat nemáme :) Prosby o požehnání osvícených bytostí, abychom měli moudrost a sílu, abychom se nenechali vláčet mentálními neduhy, abychom dokázali prospět druhým atd.

5. Síla cvičení – myšleno cvičení mysli. Obeznamování se s tím, co je realistické, moudré prospěšné atd. a rozeznávání a zbavování se negativních myšlenek atd. Speciálním cvičením mysli je tong len.

Jak pomáhat umírajícím

„Pomáhat svým blízkým v čase smrti je to nejlepší, co pro ně můžeme udělat, náš nejlepší dar. Proč? Protože smrt je nejdůležitější čas života, protože je to v čase smrti, kdy je předurčen náš další život.“

Láma Zopa rinpoče

Geshe Tenzin Tenphel: (když jsem se ptala, jak můžu pomoci mamince): prostě s ní buď'. Citlivá k tomu, co si bude přát. I když Ti bude do pláče, nebreč. Buď' připravená na to, že možná dá průchod bolestným, negativním emocím. Buď' jako skála, o kterou se může opřít. Kdo jiný by to pro ni měl udělat, než její dcera.

- Na prvním místě potřebujeme my sami být vyrovnaní, klidní, beze strachu ze smrti, připravení na svou vlastní smrt.
- Pokud možno příjemné prostředí, klidné, pokud si to přeje tak obrázky jeho blízkých a těch, které respektuje, bere jako své učitele atd., pokud k tomu svolí, tak i buddhů (speciální karta). V místnosti by neměl nikdo kouřit protože kouř působí negativně na jemný nervový systém. Prý ani zvířata. Nikdo by tam neměl plakat, protože to činí odchod těžším.
- Pokud k tomu umírající svolí, tak dotek stúpy, nejlépe s relikviemi, speciální mantry atd.
- Vést umírajícího k tomu, aby se zklidnil, myslel na to dobré, co v životě udělal, aby odpustil, aby myslel na ostatní s láskou. Pokud je věřící, tak mu připomenout Boží lásku a odpuštění atd., pokud má nějaké modlitby atd tak mu je připomenout, přečíst..
- Pokud ho tíží svědomí, vysvětlit Čtyři protipůsobící síly na očištění negativit.
- Pokud máme vzácnou posvěcenou pilulku, dát
- Recitovat mantry, sútry, jména buddhů.. i když už vypadá, že nevnímá... pozvat duchovní přátele, kteří to budou dělat s námi. Nejvíc se doporučuje praxe Buddhy medicíny.
- Až se zastaví dech, nechat tělo co nejdéle v klidu.
- Púdži a speciální modlitby atd. po 49 dní – lze i požádat kláštery atd. největší efekt od těch s nejsilnějším karmickým spojením – učitel a student, rodiče a děti atd.
- Použít peníze zemřelého na charitu, sponzorování Dharma aktivit atd.



Lotus Pinnacle of Amoghapasha
OM PADMO USHNISHA VIMALE HUM PHAT

ཨྏི་པདྨ་ལུ་རྡོ་པ་པོ་ལེ་རྩྭ་པར།



Just by seeing purifies 100,000 eons of negative karma
OM HANU PHASHA BHARA HE YE SVAHA

ཨྏི་ན་ཏུ་ལྷ་ཤ་ལྷ་ར་རྟེ་ལེ་སྭ་ཏུ།

Just by seeing you become enlightened
AH AAH SHA SA MA HA

འཇ་ཤ་ས་མ་ཏ།

The great increasing jewel fathomless celestial mansion extremely well-abiding secret holy mantra (root, heart, and near heart mantra)
OM BIBULA GARBHE / MANI PRAPHE / TATHAGATA NI RADE SHA NE / MANI MANI / SU PRAPHE / BIMALE / SAGARA GAMBHIRE / HUM HUM / JVALA JVALA /
BUDDHA VILOKITE / GUHYA ADHIKSHTHITE / GARBHE SVAHA // OM MANI VAIRE HUM // OM MANI DHIRI HUM PHAT

ཨྏི་བི་བུ་ལ་གརྟེ་མ་ཁི་བ་རྟེ་དབྱེ་ཤ་ལ་ཏེ་ར་དེ་ཤ་ཁེ། མ་ཁི་མ་ཁེ། སུ་པ་རྟེ། བི་མ་ལེ། ས་ག་ར་གསྡི་ལེ། རྩྭ་རྩྭ། རྩྭ་ལ་རྩྭ་ལ། བརྟེ་བི་ལེ་གེ་ཏེ། ལུ་ཐུ་ལ་རྩྭ་རྩྭ་ཏེ། གརྟེ་སྭ་ཏུ།

Mitrugpa Mantra
NAMORATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI ROCHANI ROCHANI TROTANI TROTANI TRANANI TRANANI PRATHIANA PRATHIANA
SARVA KARMA PARAM PARA NI ME SARVA SATTVA NANCHA SVAHA

ན་མོ་ར་ཏུ་ཏུ་ལ། ཨྏི་ཀའི་ཀའི་ཀའི། རོ་ཅན་རོ་ཅནི། རྩྭ་འི་རྩྭ་འི། དུ་སའི་དུ་སའི། དུ་ཏི་ཏན་དུ་ཏི་ཏན། སྤྲུ་ཀའི་པ་ཤི་པ་རྩྭ་མེ་སྤྲུ་སྤྲུ་རྩྭ་ཏུ།

Buddha's Name Mantra

By hearing this mantra one will never be reborn in the lower realms and one will be liberated and will be able to enlighten all sentient beings from the ocean of samsara

CHOM DÁN DÁ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÁI SANG GYÁ RIN CHHEN TSUG TOR CHÁN LA CHHAG TSHÁL LO

བཅོམ་ལྷན་འདུས། དེ་བཞིན་གཤམས་པ། དག་བཅོམ་པ། ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་འོན་ཀྱང་གསུག་ཏེ་ར་ཅན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

Medicine Buddha Mantra

TA UA TA / OM BEKANDZAY MAHA BEKANDZAY [BEKANDZAY] / RADZA SAMUGATAY SOHA
ཏུ་འུ་ཏུ་ཨྏི་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ། ར་རྩ་ས་མཐུན་ཏེ་སྭ་ཏུ།



Chenrezig Mantra
OM MANI PADME HUM

ཨྏི་མ་ཁི་པདྨེ་རྩྭ།

Nangyalma Mantra

OM BHRUM SVAHA OM AMRITA AYUR DA DAI SVAHA
ཨྏི་མྱི་སྭ་ཏུ། ཨྏི་ཨ་མི་དུ་ལུ་ལུ་དེ་སྭ་ཏུ།

Amitabha Mantra

OM AMITABHA HRIB

ཨྏི་ཨ་མི་རྩེ་མ་རྩེ།



My most dear kindest brother and sister,

Please look at these mantras quite often; especially, look at these mantras when you are leaving from this old body. Dear one, please don't cling to anything and let yourself become completely free. In this most important moment of life, you don't need to be afraid at all of being born in the lower realms and so forth. I give all my merits of the past, present, and future to you, to have a happy journey and a happy, wonderful, sunshining future. I give my big love to you. All the buddhas and bodhisattvas love you, and you are in their care. May anyone who sees these mantras be immediately reborn in the pure land where one can become enlightened or receive a perfect human body by quickly actualizing the causal vehicle, the three principals of the path, and the result vehicle, the secret mantra Vajrayana, based on correctly devoting and only pleasing one's own holy guru.
You can also pray in this way: "May I take rebirth in whatever place is most beneficial for sentient beings, no matter where it is."
To think this thought again and again is extremely good.
The other choice is to think: "May I be born in Amitabha's blissful field to quickly benefit all sentient beings."

Thank you.
With much love and prayers,
Lama Zopa

Zopa

Překlad textu:

*Mí nejdražší, laskaví bratři a sestry,
prosím dívejte se na tyto mantry docela často, především se na ně dívejte, až
budete opouštět toto staré tělo. Drazí, prosím, na ničem neulpívejte a dovolte si
stát se naprosto svobodnými. V tomto nejdůležitějším okamžiku života se vůbec
nemusíte obávat, že byste se narodili v nižších světech a podobně. Věnuji vám
všechny své minulé, současné a budoucí zásluhy, abyste měli št'astnou cestu a
skvělou, zářnou budoucnost. Posílám vám spoustu lásky. Všichni buddhové a
bódhisattvové vás chovají v lásce a v péči. Kéž se kdokoli, kdo vidí tyto mantry,
neprodleně znovu narodí v čisté zemi, kde bude moci dosáhnout osvícení, nebo
získá dokonalé lidské tělo rychlým uskutečněním příčinného vozu, tří hlavních
aspektů stezky, a následného vozu, Vadžrajány tajné mantry, založené na správné
oddanosti a snaze pouze těšit svého svatého gurma.*

*Můžete se také modlit takto: „Kéž se narodím tam, kde to bude nejvíc prospěšné
cítícím bytostem – at' už je to kdekoli.“ Výborné by bylo probouzet tuto myšlenku
znovu a znovu. Další možností je pomyslet si „Kéž se narodím v blažené zemi
buddhy Amitábhy, abych rychle přinesl dobrodiní všem cítícím bytostem.“*

Děkuji.

*Se spoustou lásky a modliteb,
Láma Zopa*

*Připraveno hlavně podle knihy Rada ze srdce pro smrt a umírání od Lámy Zopy
rinpoče. Všechny chyby jsou moje (Tenzin Palmo) vlastní. Kéž jsou všechny bytosti
vysvobozeny z oceánu utrpení a smrti.*