

Když se zeptáte tibetských lamů na protiléký, budou k vám přistupovat sice se soucitem, ale zároveň prohlásí, že každý smutek vzniká jenom na základě připoutanosti.

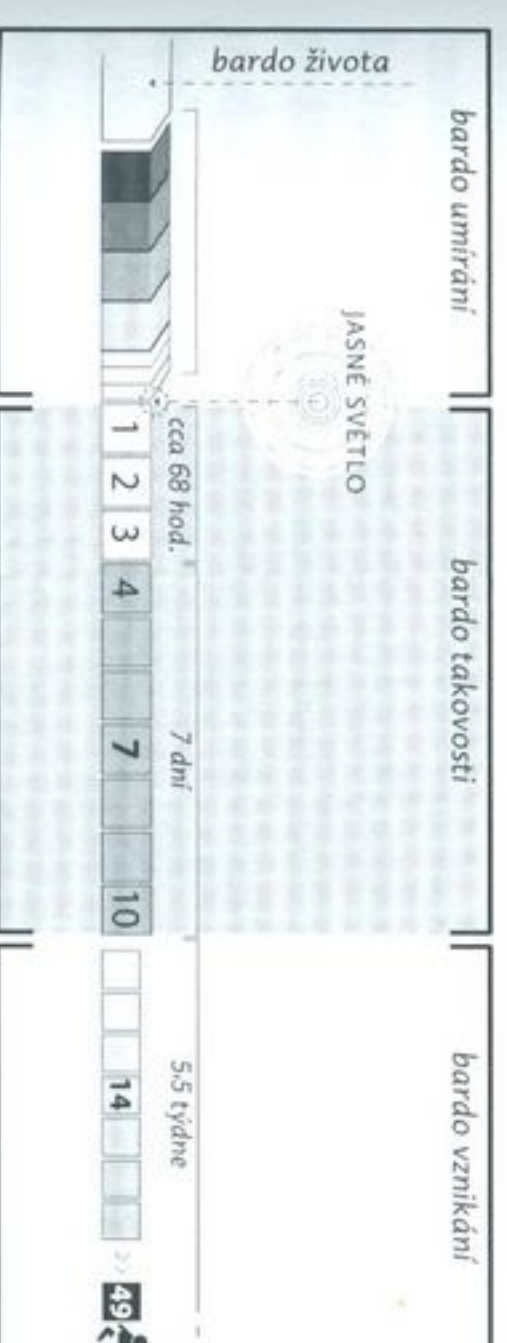
Velkého dosažitele Marpy (1012–1097), který přinesl do Tibetu linii Kagjü, se po smrti jeho syna Darmy Dodeho jeden žák zeptal: „Jak se cítíš?“ Marpa odpověděl: „Mizerně.“

Muž byl na rozpacích. Zeptal se: „Mizerně?“ Ale Marpa se zasmál. Řekl: „Ano, ale s jedním rozdílem, a tím rozdílem je, že ta mizérie je dobrovolná. Někdy, abych zjistil, jak chutná svět, vyjdu ven, ale zůstávám pánem situace. V každém okamžiku se mohu zase vrátit dovnitř. Je smysluplné pohybovat se v rámci protikladů. Zůstanete tak živí.“ Marpa pak ještě dodal: „Někdy vejdu do zármutku, ale zármutek není nic, co by se mi dělo. Vidím ho a jsem jím nedotčen.“

6. ROZHODUJÍCÍ OKAMŽIK



Když se dvacet až třicet minut po zástavě srdce setkají bílé a červené světlo, vrátilo se do prostoru 33 pocitů hněvu a 40 pocitů připoutanosti. Nyní se rozpouští sedm pocitů vznikajících z hlouposti. Potom způsobem, který vykráčuje za všechny dojmy a prožitky, definitivně zmizí všechny představy a vjemy. Vše ztmavne a ztichne. To je poslední okamžik barda umírání.



Obr. 17: Bardo smrti v časovém přehledu

Jasně světlo stavu pravdy

Mohutná zářivost myslí nyní vyšlehe jako blesk. Je to rozhodující okamžik, na který se můžeme soustředit a těšit již za života, pokud pracujeme s myslí. Poté, co se rozpustily všechny smyslové dojmy, očekávání a smíšené pocity, zůstává nyní jenom jedno: samotný prožívající, kterého jsme vždy hledali. Nikdy není tak bezprostředně „sám

o sobě" jako teď. „Je to nestvořený, přirozený, nestvořený stav mysli, ve kterém neexistuje vznik, existence ani zánik.“³⁵ Jako meditující se své nadčasové podstatě snažíme přiblížit v každém meditačním pohroužení, zpravidla však zůstáváme chycení a ovlivnění měnicími se prožitky. Teprve po mnohaleté praxi je možné prožít stav, který dostaneme během umírání jednoduše darem. Ten, kdo jej dokáže zvládnout, udržet a rozšířit do času a prostoru, se stane buddhou. Mysl je nyní svobodná, hravá a neomezená, podobně jako když vyskočí ryba nad hladinu. Odpadnou všechny svazující, brzdící a omezující následky dřívějších činů a mysl bez oddělenosti mezi prožíváním a prožívaným prožije svou nadčasovou podstatu. Vědomí zemělého nyní na úrovni srdce prožívá svou bezbřehou zářivost mimo všechny představy o vědomém a nevědomém, neomezené návyky a nerozptylované tělem.

Spočíváme ve všeobsahujícím prožitku „aha“, podobně jako dítě, které v temné chodbě rozrazí dveře do světlem naplněného sálu. Prožívání, prožívající a prožívané jsou svěží, jsou jedním a pravdou samou o sobě a vše je nahým vědomím – bez jakéhokoliv zpochybňování. V okamžiku vznikající vhlady spojují „teď a tady“ prožívajícího, svět a prožitek.

Tibetané hovoří o *čhöñi bar do*, v sanskrtu *dharmatāntarābhava*, což se překládá jako „prožitek dharmaty“. Na Západě říkáme „mezistav takovosti“, zářivě vědomého jasného světla nebo „prostoru pravdy“. Tento prožitek se v okamžiku smrti nazývá také „jasné světlo syna“. Je to naprosto nezastavitelná síla a je prožívaná jako bezbřehá zářivost. Vše, co je možné zažít nebo si představit, je již

přítomné v prostoru nahého vědomí. Když naše vlastní „jasné světlo syna“ splyne s „jasným světlem matky“ vším prostupujícího vědomí prostoru, je vše rozpoznáno a zrealizováno a je dosaženo stavu Velké pečeti. „Syn“ jsou prožitky jasného světla, které měl zemělý během fázi dovršení v meditaci. „Matka“ ztělesňuje bezbřehé a vždy přítomné jasné světlo, stav nadčasové takovosti, se kterým se nyní setkáváme. Již víme, jak chutná, a proto s ním automaticky splyneme.

Od tohoto okamžiku jsme vším dobrým, smysluplným a chránícím – úplně všude. Pouze od této úrovně buddhy se již automaticky neobjevujeme se znovu rozpoznatelnými vlastnostmi a tělem, které by bylo postižitelné smysly.

Na základě dřívějších vlastních slibů a přání žáků je však možné se z této nejvyšší úrovně rozvoje podle přání znovuzrodit na jakémkoliv místě jako bódhisattva, pracovat prostřednictvím několika těl zároveň a objevovat se předešlým tam, kde s vámi mají bytosti svazek.

Ať už se tedy s dosažením osvícení rozhodneme vejít zcela a bez omezení jako požehnaní do vědomého prostoru, nebo si zase vyhledat tělo pro práci přinášející bezprostřední užitek bytostem, ani v jednom z těchto dvou případů se nejedná o úplný návrat do podmíněného světa. Kvůli narození, dětství a mládí bude pouto se smysly lidského těla ještě dlouhá léta spojené s množstvím zmatečnosti, až do doby, kdy mysl díky meditační praxi opět prožije svou obvyklou jasnost. Tibetané tento zvláštní vztah k vlastnímu tělu trefně nazývali „iluzorní tělo“ (skt. *nirmāṇakāya*, tib. *tuлку*), protože prožíváte, že nejste tělem, že je máte, a jste si velmi vědomí toho, že jevy jsou jako sen. Od tohoto okamžiku otevíráte svým příkladem srdce žákům, kteří se rádi učí. Po opuštění lépe či občas hůře používaného iluzorního těla se však každý v okamžiku

³⁵ Lobpön Ccheču rinpoče: Mezistavy, 3. část (česky vyšlo ve speciálním vydání časopisu Buddhismus dnes – Smrt a umírání).

rozpoznání jasného světla vrací zpět do nadosobních čistých oblastí buddhů. S takovým úhlem pohledu není žádný důvod ke starostem, že bychom během práce pro dobro všech v podmíněném světě ztratili svou realizaci. Pokud se taková vyzáření chovají ve světě podivně, budou toho moci, bohužel, v pozdějších znovuzrozeních udělat pro bytosti méně.

Vědomé spočívání v jasném světle přináší tedy neochvějně, bezbřehé dosažení. Tento stav neoddělitelnosti od všech jevů odpovídá stavu pravdy (skt. *dharmakája*) myslí. Cesta k němu se pak odpovídajícím způsobem nazývá „phowa do stavu pravdy“ (obr. *Vědomé umírání*).

Mistři meditace využívají okamžik smrti, aby upozornili na možnosti myslí. Jejich umění ji ovládnout má vzbudit důvěru. Zná tři možnosti, jak se jako meditující v bardu takovosti spojit s jasným světlem stavu pravdy:

- Jednoduše vydechnete vědomí a setká se nadčasový prostor vně a uvnitř, jako to při své smrti ukázali Kalu rinpoče a Dilgo Khjence rinpoče (viz *Vědomé umírání*). Stejně jako se poté, co Manibhadra rozbila džbán, stal jeho vnitřek součástí okolí, nabízí smrt příležitost prožít díky splýnutí základní pravdu všech životů: podstata myslí je stejně jako prostor nedotčena změnou a smrtí.³⁶
- Dalším způsobem je delší spočívnutí myslí ve stavu takovosti v srdci vlastního zemělého těla. Tibetky se nazývají *thugdam*. Tělo pak zůstane do doby, než se od něj myslí oddělí, teplé a ohebné a pomalu se zmenšuje.³⁷ Říká se, že to, jak dlouho se v tomto stavu spočívá, závisí

³⁶ Srovnej *Příprava na smrt*.

³⁷ Nydahl, O.: *Jízda na tygroví*, Brno: Bílý deštník 2004, a *Vědomé umírání*.

na přáních učiněných za života. Během této doby prochází mysl všemi nutnými fázemi rozvoje až k osvícení.

- Třetí možnost spočívá v přeměně vibrační pevného těla na energii pomocí velmi těžké a v úplném osamocení prováděné meditace. Tibetky se nazývá *džalü*, což znamená „duhové tělo“. Ze zemělého pak zbudou jenom vlasy, nehty a zuby, které se poté, což není překvapením, ctí jako relikvie. Já osobně jsem z let strávených v Himálaji znal jenom jednoho člověka, který toho dosáhl: Karmapův stříbrník z Rumteku.³⁸ Tato phowa nejvyšší realizace bohužel v současnosti v Tibetu vymírá, protože její výsledky lze jenom velmi špatně uvést do souladu s dialektickým materialismem čínských komunistů. Dříve dokonce zabýjeli celé rodiny jogínů, kteří tuto praxi zrealizovali.

Jasně světlo stavu pravdy nabízí umírajícímu v závislosti na ostrosti jeho myslí a směřování nahromaděných karmických dojmů na konci každého života prožitek osvícení – podobá se blesku a vyplatí se ho udržet. Nejlepší přípravou na tento okamžik je důvěra v učení a praktikování fáze dovršení v každodenní meditaci. Pokud se daří spočívát v nahém vědomí prožívajícího a nebyt rušen smíšenými pocity, očekáváními nebo smyslovými dojmy, být zkrátka „samotným vnímáním“, je to prvotřídní příprava na to, jak jasné světlo objevující se 20 až 30 minut po posledním vydechnutí „roztáhnout“ donekonečna. Sílu dodá oddanost a důvěra v osvícení. Ten, kdo si může věřit, protože si myslel, říkal a také dělal to samé, a kdo díky lásce dozrál k nadosobní úrovni, má v mezistavu možnost rozpoznat

³⁸ Srovnej *Vědomé umírání*.

skutečnou podstatu myslí a trvale spočinout v takzvaném stavu pravdy myslí.

Pokud jsme však během života meditovali málo nebo jsme nemeditovali z celého srdce a fáze dovršení nás moc nebavila, hloubka takto získaného vhledu k dosažení osvícení v mezistavu nepostačí. Jasně světlo se v okamžiku smrti ukáže dokonce i nejmenší mušce, ale schopnost je prožít a vědomě v něm „teď a tady“ spočinout je výsledkem odpovědné upřímnosti, odvažných předsevzetí, pravidelné praxe a přání z mnoha životů, abychom dosáhli osvícení pro dobro druhých. Kdo žil méně vědomě, prožije v temnotě pouze záblesk vnitřní moudrosti, který jej vystraší. Styl „kam vítr, tam plášť“ a další druhy zbabělosti jsou základními překážkami pro jakékoli dosažení stejně jako tendence utíkat před nepřijímnými skutečnostmi nebo nechávat problémy následujícím generacím. Neochota tzv. „dobrolidi“ a pseudohumanistů vidět, co se děje, a trvání na očividně překonaných a škodlivých pohledech zanechávají v myslí problematické návyky.

Krátkce řečeno: prožitek nadčasového jasného světla je pro nemeditující většinou tak nezvyklý a silný, že jej nesnesou. Couvneme-li v okamžiku smrti před automatickou osvícenou otevřeností prostoru a jeho zářivostí, následuje hluboká mdloba podobná obrovské vlně, která se přes nás přežene.

Formy ze světla a energie stavu radosti

Jestliže jsme nedokázali udržet jasné světlo, trvá toto bezvědomí zhruba tři dny – v mnoha textech se uvádí 72 nebo více hodin. Podle mé zkušenosti to u vzdělaných lidí bývá okolo 68 hodin. Mysl přichází po hluboké

nevědomosti zase k sobě, buď jedním rázem, nebo jako když se probouzíme z hlubokého spánku.

Stále se ještě nacházíme v mezistavu absolutní podstaty, dále bez představ „já“ a dostaneme druhou příležitost, jak svou mysl rozpoznat na nadosobní a vysvobozující úrovni prostřednictvím splnutí se známými formami buddhů a tím ji vysvobodit.

Nejsme již ovlivnění představou „já“, tělem nebo jeho smyslovými dojmy, a proto se vše objeví na nejvyšší úrovni čisté formy. Všechny bytosti jsou buddhy, stejně jako jsme si to vždy představovali po fázi dovršení v meditaci, všechny zvuky jsou mantry a všechny myšlenky spontánní bezprostřední moudrostí. Tento stav trvá většinou týden, tedy od třetího do desátého dne, a je projevem hravého stavu radosti (skt. sambhógakája, tib. longku) myslí,

ČTYŘI BUDDHOVSKÉ STAVY*				
	Stav pravdy	Stav radosti	Stav vyzáření	Stav jednoty (podstaty)
Sanskrt	dharmakája	sambhógakája	nirmánakája	svabhāvika-kája
Tibetsky	čhöku	longku	tulku	ngowoňiku
Dosažení	neohroženost	radost	láska	rovnost
Pohled	nadčasový prostor	hravá pestrost	neomezenost	jednota všech jevů
Prožitek	bezprostřední vhled	spontánní radost	smysluplné činy	spočívání bez úsilí
Přirovnání	vodní pára	oblaka	děšť	voda

* viz podrobná vysvětlení: Nydahl, O.: Velká pečeť. Brno, Bílý deštník 2006

Obr. 18: Čtyři stavy buddhy

•
který je prožíván mezi v okamžiku smrti promeškaným stavem pravdy (skt. *dharmakája*, tib. *čhoku*) a později se objevujícím mocným stavem vyzáření (skt. *nirmānakája*, tib. *tulku*). Tři nadosobní stavy jsou současně formami vyjádření absolutního stavu jednoty (skt. *svabhāvikakája*, tib. *ngowoñiku*), podobně jako vlhkost, mraky, déšť a sníh jsou všechny z vody.

Ve druhé části barda takovosti spočívá mysl ve svém bohatství čistých jevů. Formy buddhů vedoucí k osvícení a jejich energetická pole však prožijeme pouze tehdy, pokud jsme s nimi rozvinuli vztah v minulých životech díky požehnání, odkazu, vedené meditaci nebo iniciacím a pokud jsme dobře praktikovali fázi budování meditace (ve které se soustředíme na jejich formy ze světa a energie). Je to jako obloha plná zářícího světla. Někdo vidí hry světél nebo světelné body, jiní prožívají jednoho buddhu nebo také sto buddhovských forem.

Popisovaná učení předal Buddha svým blízkým žákům. V Indii se potom po staletí často předávala ústně a přesnost odkazu byla neustále potvrzována díky meditačnímu pohroužení a paměti dotyčného držitele odkazu. V Tibetu to byli osvícení dosažitelé jako Guru Rinpoče, Marpa a Karmapové.

Z Indie pochází dva odkazy. Staré tantry³⁹ (to znamená Buddhova tajná učení zahrnující tělo, řeč a mysl) se do Tibetu dostaly v podobě oplývající mnoha detaily prostřednictvím Guru Rinpočeho zhruba okolo roku 750. Obsahují texty o bardu později přeložené a vysvětlené v mnoha jazycích a velmi přesně popisují průběh jednotlivých dojmů a prožitků v tomto mezistavu a možnosti těch, kteří obdr-

³⁹ Byly zničeny již v roce 800 n. l. šamaný.

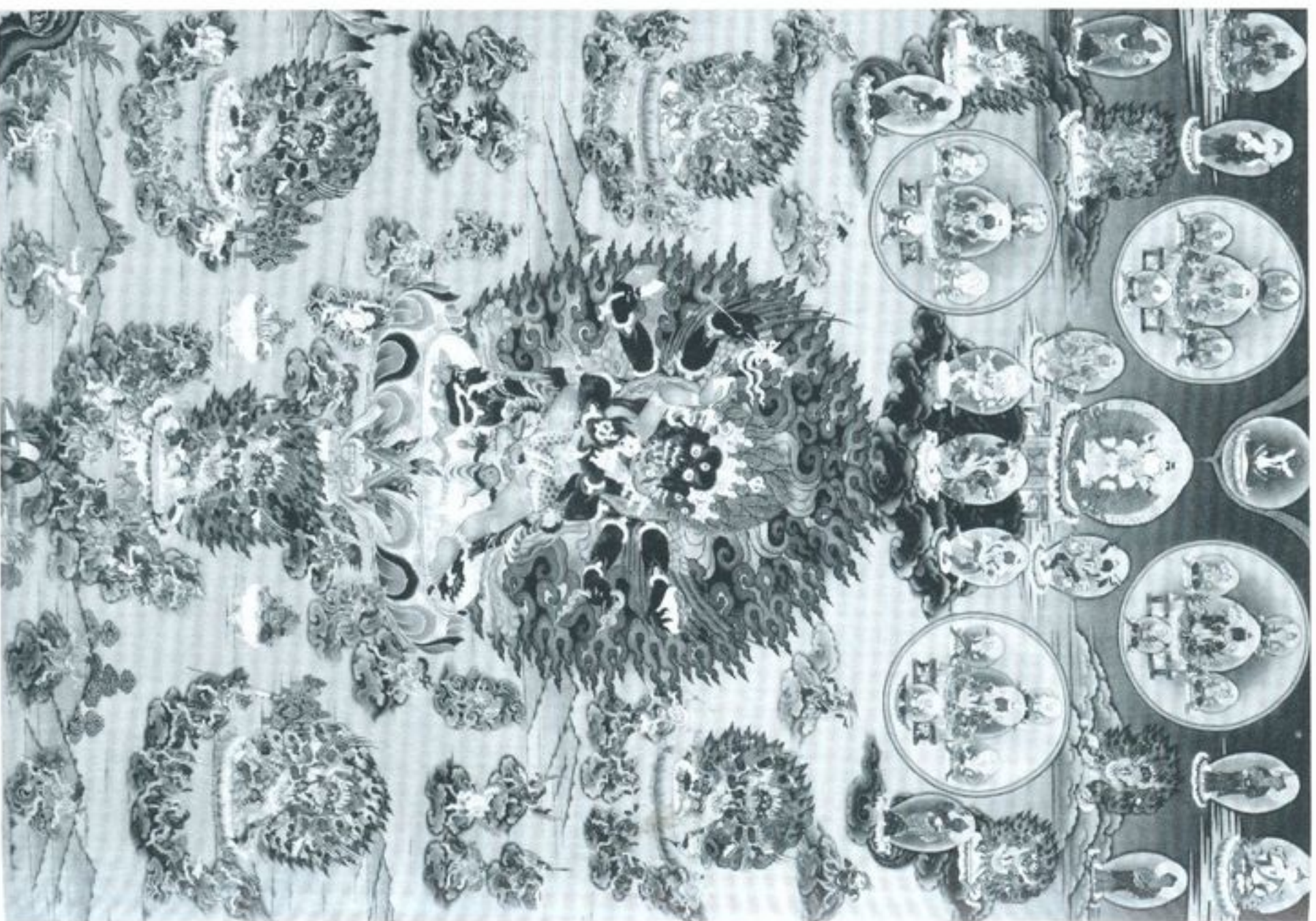
želi zvláštní buddhistickou iniciaci jménem šitro.⁴⁰ Díky této iniciaci se podvědomý obsah myslí objeví v mezistavu absolutní podstaty jako 100 různých buddhů: čtyřicet dva mírných forem kondenzuje z energetického centra na úrovni srdce a padesát osm kritických a ochranných z centra v hlavě.

V nových tantrách, které přišly do Tibetu v roce 1050 s Marpou a druhou buddhistickou vlnou, se oproti tomu mírné ani ochranné formy vůbec nepopisují, protože prožitky jejich forem ve skutečnosti dokáží udržet pouze vysoce realizovaní praktikující. Existují překrásně namalované thangky, které najdete v knihách mnoha mých učitelů a kolegů, a proto se jimi nebudeme zabývat podrobně.

Důležitější je, jestli jsme za života meditovali na nějakou formu buddhy, používali její mantru a užívali si fázi budování. V mezistavu takovosti se tato forma objeví jako spontánní projev myslí. Již není potřeba si ji představovat. Je bezprostředně zářícím prožitkem (jasné světlo stavu radosti). Jakmile ji rozpoznáme, splyneme s ní a dosáhneme vysvobození. Tento proces se také nazývá phowa do stavu radosti. Pak již není potřeba procházet mezistavem vzníkaní a prožijeme plody své meditace.

Naše buddhovská podstata se během toho objevuje jako nezatěmněná, bez ulpívání na představě „já“ v celém svém bohatství a naplňujícím způsobem spojuje všechny úrovně prostoru a jevů. Potvrzuje jednotu prožívajícího, prožitku a prožívaného, ukazuje se jako neustále nová a umožňuje

⁴⁰ Podrobná vysvětlení naleznete u mého učitele Tengy rinpočeho, od kterého jsem kromě dalších iniciací několikrát obdržel také iniciaci šitro: Tenga Rinpoche: *Übergang und Befreiung*, 1996 (německy) a *Transition and Liberation*, 1998 (anglicky), Berlín, Khampa Buch-verlag.



Obr. 19: Čtyřicet dva mírných a padesát osm ochranných forem buddhů
v bardu takovosti (tib. šitro)

prožít požehnání pohledu na svět, který zahrnuje vše vnější i vnitřní.

Lidé, kteří necvičili svou mysl a rozvinuli málo bdělosti směrem „dovnitř“, si nevěšimnou ani této druhé části barda takovosti nebo ji zaregistrují pouze jako bleskové se objevující okamžiky oslnivých barev, oslepující světla, ostré zvuky a strašidelné jevy. Vše je tak zářivé a hlasité, že nedokážou tuto intenzitu vydržet, nechají se odvrátit strachem nebo po chvíli opět upadnou do bezvědomí.