

7. ZNOVUZROZENÍ



Další probuzení zhruba deset dní po smrti⁴¹ je začátkem nového mezikteru a cestou ke zrození ve světě. Zatím ještě nahou mysl nyní znovu opanují a překryjí tendence a chybné představy z minulého života. Teď záleží na tom, jaké dojmy jsme v minulém životě do shromažďovacího vědomí nahromadili, a především, zda jsme si upřímně stáli za svým přesvědčením. Stejně důležité je, jak dobře jsme se naučili nechávat prožitky volně procházet a prožívat je nadosobně. Tyto podmínky, a ve velmi šťastných případech lamovo poženání a bdělost, rozhodnou o tom, zda nyní budeme prožívat dobré stavy, nebo spíše temné prožitky, či zda to bude začátek těžkého utrpení.

Ten, kdo nešel přímo z lidského života do energetického pole buddhy, bude mít v této fázi zážitky, pro které hromadil suroviny především během předcházejícího života.

Pokud si tohle neuvědomujeme a neučili jsme se ovládat mysl, bude nyní zmatek spojený s umíráním dále pokračovat. Kvůli návyku připoutanosti ke světu a tělu nebudeme chtít své úmrtí přijmout a budeme se snažit této skutečnosti co možná nejvíce vyhýbat. Dokonce i když naše tělo ještě leží ve vaku auta, protože ho nikdo nemohl vyprostit, nebo se opuštěné rozkládá v bytě, mysl je opustí a nedívá se zpět. Především v případě překvapivé smrti

⁴¹ Přesný časový průběh závisí na osobní karmě a může být také podstatně kratší.

se pochopení, že jsme zemiřeli, ukryje hluboko pod pevné představy ze života a ostatní dojmy. Návyky vytvořené v bezpečtech životů jsou tak silné, že v bardu vznikání zpočátku zkrátka a dobře pokračují.

Protože se nedostává nových smyslových prožitků, rozvinou se dojmy uložené v mysli a vyvolají u mrtvého dojem, že má dosavadní tělo ve víceméně známém rámci prožívání. Čím více vezíme ve svých starých představách, tím déle trvá, než rozpoznáme, že dojmy okolí a vlastního těla jsou imaginární a že se nezakládají na ničem skutečném. Podobně jako ve snu, když prožíváme svět jako skutečný, ale zároveň vnímáme, že je to něco jiného, považujeme za skutečný i svět objevující se po smrti.

Dny po probuzení jsou velmi neklidné. Pravda, opustíme svou mrtvolu, aniž bychom se dívali zpět, a následujeme staré návyky, ale přání zjistit, co se stalo, se hlásí stále víc. Proto se snažíme stále častěji setkávat s příbuznými a přáteli, navštěvovat známá místa nebo chodit do práce. Spolu s tělem odpadly smyslové dojmy, a proto prožíváme svět prostřednictvím vibrací a intuice a vše nám připadá jako v kalném dopoledni nebo zahalené závojem mlhy. Bytosti a místa se objevují z nejasného okolí a zase se do něho rozpouštějí. Nejsme rozptýlování tělem, a proto máme k dispozici všechny úrovně pochopení, jsme tedy velmi nadaní a bystří, nebo dokonce jasnovidní. Můžeme vnímat lidi velmi komplexně, rozumět všem jazykům a číst myšlenky. Bývá nanejvýš překvapivé, když vnímáme, co si o nás vlastně myslí blízcí přátelé a jak překvapivě přátelsky na nás vzpomínají takzvaní nepřátelé. Bez těla se mysl objevuje všude tam, kam ji zavedou její myšlenky, a všechny city a pocity prožíváme bezprostředně a velmi silně.

Pokud jsme za života nevytvořili návyk udržovat mysl uvolněnou a díky meditaci na jednom místě a pokud obecně považujeme dojmy za skutečné, budeme během těchto dní prožívat velký chaos. Naše vlastní zmatené myšlenky, vzpomínky a pocity nás budou honit sem a tam. Neustále se bude křížit bezpočet obrazů, podle toho, jaké návyky jsme v životě vytvořili a jaké myšlenky jsme měli během umírání. Mentální zmatek má úplně stejné emocionální zabarvení jako v předchozím životě. Ale v určitém okamžiku, když opět projdeme dveřmi, aniž bychom si je otevřeli, nebo jdeme po písku a nezanecháváme za sebou stopy, když se podíváme do zrcadla a neobjeví se náš odraz, nebo když sáhneme do vařící vody a ono to nebolí, neodvolatelně víme: „Jsem mrtvý.“

Budeme z toho krátkodobě velmi zmatení. Někteří učitelé mluví o opětovných, velmi krátkých mdlobách, ze kterých se ihned zase probere. Nyní očividně ztrácíme kontakt s uplynulým životem. Mysl nejprve ještě kolísá sem a tam mezi návykovým světem prožívání z minulého života a stále silněji se vynořujícími tendencemi a pocity ze shromažďovacího vědomí, ale pak převzrou velení dojmy nahromaděné ze všech životů. Podle toho, jestli je proud pocitů ve shromažďovacím vědomí zemiřelého zaměřený na ostatní a vřelý, nebo vypočítavý či egoistický, bude čas strávený v bardu prožívaný jako příjemný, nebo plný utrpení. S radostí, nebo s narůstajícím strachem poznáváme, že výběr budoucích možností se stále více omezuje. Po polovině ze sedmi týdnů po smrti, které je možné strávit v mezistavech mezi uplynulým životem a znovuzrozením, tedy zhruba po dvaceti pěti dnech, je nasměrování proudu vědomí jasné a začíná se rýsovat budoucnost. Pokud není v této době okruh přátel a rodiny v našem jménu štědrý nebo nemáme-li svazek

s buddhistickým učitelem a držitelem požehnání, začne nás přitahovat ta ze šesti možných mentálních oblastí, která odpovídá našim dřívějším myšlenkám, slovům a činům. Zde bude náš další život pokračovat.

Znovuzrození v oblastech existence

Šest oblastí vědomí, ve kterých je možné se znovuzrodit, je v buddhistické terminologii často popisováno jako světy, podobně jako jsou ráj a peklo považovány za opravdu existující v křesťanství, protože se prožívajícímu jeví naprosto skutečné. V buddhismu však neexistují žádné světy oddělené od prožívajícího, a proto se i v těchto případech jedná o podмінěné stavy vědomí. Nejsou stvořené ničím vnějším, respektive nějakou vyšší mocí, jsou výsledkem motivační a činů z předchozích životů. Tak je možné se znovuzrodit jako bůh, polobůh, člověk, zvíře, hladový duch, nebo s paranoiou.

Přestože tradiční popisy oblastí existence zní někdy dost cize, používám dále spíše středověce působící obrazy a pojmy tak, jak nám je s mojí ženou předal v zimě 1970–71 náš učitel Kalu rinpoče v Sonadě ve východním Himálaji. Na jednu stranu zprostředkovávají obrázek o kultuře a na druhou stranu udržují živý styl odkazu. Během čtení je dobré pamatovat na to, že se nejedná o rozhodnutí nepřijemného, soudícího boha, nýbrž o námi vytvořené vjemny a zpětné vazby podobné nekonečné hře myslí ve snech a stavech opojení.

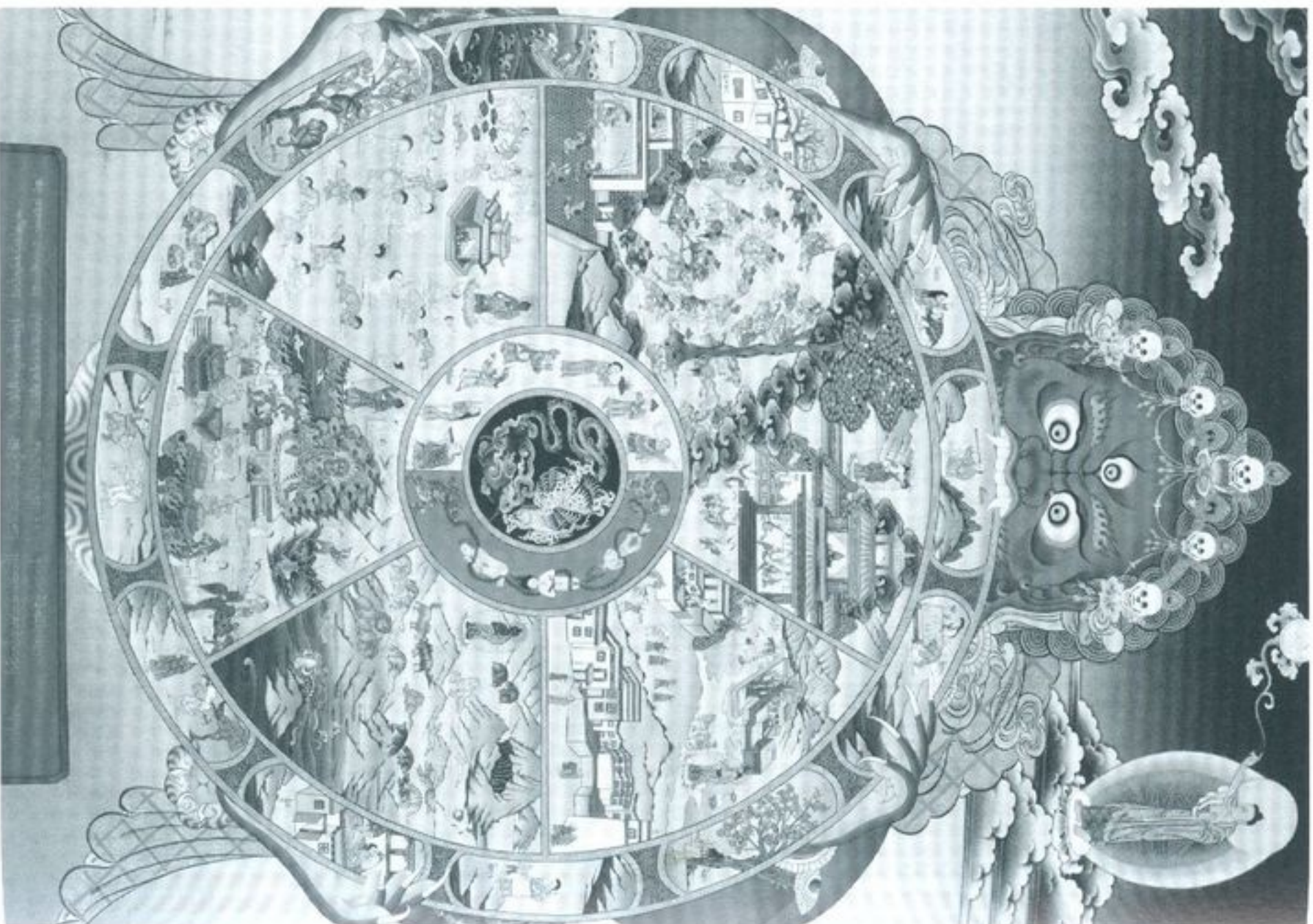
Buddha popisuje celou šíři neosvícených dojmů, které lze prožívat v lidském těle, jako utrpení objevující se díky narození, nemoci, stárí a smrti. Mysl neustále zaměštnává usilování o štěstí, snaha vyhnout se utrpení, uplívání na příjemných věcech a nutnost snášet nevyhnutelné.

Můžeme si toho všimnout, když jedeme například kolem krásných domů, v drbech bulváru, v životě příčinlivých občanů, kteří nenalezají trvalé hodnoty, u bližních, kteří v životě hledají jenom primitivní vzrušení, ve věcných soudních tahanicích kvůli lakotě a u lidí, kteří si ze všeho v životě dělají nepřítel.

Rozpětí jevů vytvářených myslí je asi nejpatrnější při návštěvě psychiatrie. Na minimálním prostoru tu najdeme podstatné rysy a charakteristiky šesti oblastí. Podle nahromaděných dojmů zahrnují tyto stavy celé spektrum pocitů od blaženosti přes zmatek až po utrpení. Jejich základní naladění představují dobře známé rušivé pocity: pýcha a všeználkovství, žárlivost a závist, touha a připoutanost, zmatek a otupělost, nenasytlost a chtivost a celé spektrum averze, hněvu a nenávisť. V každém okamžiku rušivé pocity ovlivňují nejenom stávající život, ale zasévají semínka i pro ty budoucí.

S takovým pohledem není nic záhadného ani na znovuzrození. Mysl se jako zrcadlo zkrátka dále chová podobně, jako to dělala již v tomto životě: když jsme mrzutí, potkáváme jenom mrzuté lidi, a když jsme veselí, potkáváme veselé. Toto obecné tajemství funguje i po smrti: tendence pokračují a jsou příčinou budoucích prožitků.

Šest světských oblastí existence se dohromady označuje jako *samsára* (skt.; přícházení a odcházení) nebo *chorwa* (tib.; kolo) a bývají vypodobněny velmi živě, ale přehledně na obrázcích jako kolo života se šesti poli.



Obr. 20: Kolo života

Znovuzrození ve třech oblastech utrpení

Když v myslí z důvodu nenávisti, závisti a chamtivosti převáží pocity a činy přinášející utrpení, narodíme se ve třech nižších oblastech. Nejtěžší ze všech jsou následky hněvu, nejhoršího ze všech pocitů:

1. Oblasti pekel – svět nenávisti

Tyto pocity prožijí zesíleně již během umírání a pak ještě silněji během barda vznikání ti, kdo byli za života velmi hněviví, vyzdvihovali chyby druhých a přáli jim hodně zlého. V tomto stavu, který je našťástí stejně jako všechny ostatní neosvícené prožitky podmíněný a pomíjivý, dozraje všechno to, co vypodobnili ve svých výjevech z pekla Breughel, Bosch a Dante. Tibetané malovali těchto osmáct stavů utrpení do brutálních podrobností mimo jiné s cílem odstrašit zločince, protože jim chyběla ochranná role státu. Popisují osm horkých, osm studených, jedno sousední a jedno občasné peklo, každé nepřijemnější než to předchozí.

Ve stavu pekel bytosti zakoušejí ohromné horko a snaží se utéci někam, kde bude chladno. A tam v té zimě uvážnou. Těm, kdo měli velmi rychle vznikající pocity, připadá zase všechno studené a snaží se utéci někam, kde bude teplo. A najednou se zabouchnou dveře i tam a zase nemůžou ven. Panuje zde představa, že těžké pocity, které mají bytosti v myslí, zabarvují celý svět, což je velmi bolestivý prožitek.

I v tomto životě se můžeme setkat s lidmi, kteří prožívají stavy úplně paranoie a frustrace, neustále se bezdůvodně opíjejí, procházejí bolestmi, jejichž příčinu nejde odhalit, nebo jsou zkrátka na smrt nešťastní. Přestože je dnes

v západních zemích k dispozici lékařská péče a paranoiu lze tlumit prostřednictvím léků, existují lidé se stihommem, kteří se neustále schovávají, zraňují a kteří si jsou naprosto jistí, že v jejich sklenici s vodou je jed.

Hněv je jistě nejničivější pocit, který dokáže zlikvidovat krásnou zahradu naší vlastní mysli.

Mniši, které často dávají do kláštera v nejranějším dětství a poté znají zázrak ženskosti jenom ze vzpomínek na své matky, o nich často dojemně vyprávějí. Jeden příběh vysokého učitele Šáriputri popisuje, jak pomocí Buddhových metod vysvobodil svou svízelnou matku: s tou dámou to nebylo snadné, hádala se se všemi ženami v sousedství a její syn Šáriputra ji od toho nemohl odradit. Nakonec ho napadlo jediné. Pověsil nad vstupní dveře do domu zvon a naučil matku, aby cestou od jedné hádky ke druhé, vždy, když zazvonil zvon, řekla OM MANI PEME HUNG.

Když zemřela a kvůli hněvivému obsahu mysli se ocitla v obrovském kotli plném roztaveného kovu s dalšími zákazníky s podobně nastavenou myslí, přišel zaměstnanec pekelných oblastí, aby obsah kotle trochu promíchal. Když narazil naběračkou na stěnu kotle, připomnělo jí to zvuk zvonu nad jejími dveřmi a řekla mantru. Síla vysvobozujícího efektu mantry ihned změnila její vnímání a všichni se najednou ocitli ve světě bohů.

2. Hladoví duchové – svět chtivosti

Když je v proudu vědomí nahromaděno hodně chamtivosti a chtivosti, znamená to, že již předchozí život byl silně ovlivňován zklamáním a tísní. Jevy člověka spíše ovládaly,

než aby díky nim získával svobodu, a byl sužovaný tolika těžkými sny a stavy, že jen těžko mohl najít klid.

Tento stav plný utrpení vede do oblasti existence takzvaných hladových duchů, protože mnohé druhy připoutanosti se nakonec zredukují na základní potřeby spojené s hladem a žízní. Ať se snažíme jakoliv, jsme ovládnuti pocitem, že se nikdy nenasytíme. V textech se vnější překážky popisují tak, že vše požitavé se okamžitě po vložení do úst změní v oheň, nebo že nám vždycky všechno na poslední chvíli vytrhne oří. Naše vnitřní představy učiní ústa malá jako ouško jehly, zatímco břicho má velikost města – ať toho spolkne, kolik chceme, břicho se nikdy nenaplní. Nikdy se nedostaví uspokojení.

I u nás existují lidé, kteří jsou tak bohatí, že většinu času jim zabere ochrana majetku, aby se nic neztratilo, namísto toho aby své bohatství smysluplně použili, radovali se z něj a dělili se o ně. Je samozřejmě v pořádku, pohlídat si věci, které budeme potřebovat v blízké budoucnosti nebo které by se mohly hodit později. Jestliže však v tomto životě cítíme, že jsme rozvinuli příliš mnoho chamtivosti, chtivosti a egoistické připoutanosti, bude dobré častěji něco darovat.

Známkami toho, že v mezistavu směřujeme tímto směrem, jsou narůstající hlad a žízeň.

3. Oblast zvířat – svět zmatku

Zmatek přináší po smrti málo radosti. Kdo v právě uplynulém životě vědomě lhal, aby poškozoval druhé, byl vypočítavý v názorech a šel vždy se stádem nebo usiloval pouze o ta nejhlupejší a nejprimitivnější vzrušení, aniž by využil svých mentálních možností, neunes po smrti otevřenost mysli a její dojmy, objevující se jako obrazy.

Znakem toho, že nás čeká zvířecí zrození, je narušující tupost vnímání. Máme tolik zatemnění, že prostě nedokážeme snášet projevice mysli, a zmatek dále roste. Pokusíme se ukryt mezi kameny nebo keře, a pokud tam budou pářící se zvířata, uděláme tu velkou chybu, že mezi ně vejde. Následující zrození tak možná bude mít čtyři tlapy a hezký kožíšek na zimu i na léto.

Není potřeba dlouhého přemítání, abychom pochopili, jak rozmanitě zvířata trpí. Na to, abychom si všimli, že se jim nedaří dobře, stačí zajít na jatka. Domáci zvířata zase platí za jídlo svou svobodou. Když se podíváte pod zem nebo do vody, kde většina zvířat žije, nedělají v podstatě nic jiného, než že se vzájemně požírají. Někteří si žijí skutečně dobře, například psi v civilizovaných a bohatých domech. Ale i ve zlatém vězení plném luxusu mají zvířata problém, že si sama nedokážou otevřít plechovku s játrovou paštikou.

Znovuzrození ve třech oblastech podmíněného štěstí

1. Svět polobohů – svět žárlivosti

Když jsme zaživa dělali dobré věci, ale přitom jsme rozvinuli žárlivost, objeví se tento pocit po smrti jako svět polobohů, který se vyznačuje závisí a dobrou karmou zároveň. V oblasti polobohů jsou proto bytosti krásné, velké a zámožné, ale trpí neustálými válkami mezi sebou a proti bohům. Vedou nebezpečný život, protože věří, že zemřou, jen když je někdo probodne. Bohové, kteří mají vyšší úroveň vědomí, něco takového prožijí pouze, když přijdou o hlavu.

Příčina je jako vždy v mysli. Souvisí s fundamentální nespokojeností a nepřejícností, proto závidí druhým jejich

štěstí a chtějí ho mít sami. Navzdory radostem, za které vděčí své dobré karmě, nenalézají nikdy klid.

Jasným znakem, že se po smrti schyluje k takovému znovuzrození, je, že vstoupíme do skladiště zbraní a začneme se vyzbrojovat.

2. Oblasti bohů – světy pýchy

Když se po odpadnutí smyslových dojmů ukáže jako nejsilnější nahromadění v podvědomí pýcha, vede to ke znovuzrození v oblasti bohů. V takovém případě máme ve shromažďovacím vědomí velké množství dobrých, bohatých dojmů. Bytosti se jako bohové objevují v nevýslovně krásných, zářivých mentálních tělech. Prožívají se jako velcí, silní a zdraví a vše se jim daří, protože dříve udělali hodně dobrých věcí. Cítí se skvěle a věří, že už dávno všechno pochopili. Každý bůh si však stále ještě myslí, že má vlastní „já“, a že je tedy oddělen od celku.

Svět bohů se dělí na tři skupiny. Čtyři úrovně „bez forem“ si užívají stavu čisté abstrakce a spočívají v něm tak dlouho, až věří, že jsou věční; sedmáct úrovně takzvaných „bohů formy“ prožívá nejvyšší estetickou radost, jsou obklopeni nejkrásnějším uměním a přitom jsou mimo jakékoliv touhy. V dalších šesti oblastech „bohů touhy“ se ihned plní každé přání.

V dnešním západním světě je snadné nahromadit hodně pýchy i v souvislosti s dobrými činy nebo dobrými přáními. Zemřelý se po smrti prožívá, jako by byl v paláci, a prochází nevýslovně krásnými sály. Uvidí balkón s postelí, lehne si, aby se vyspal, a probudí se jako bůh. Pak po nekonečně dlouhou dobu prožívá jednu radost za druhou.

Ale i bohové jednoho dne své dobré dojmy spotřebují. Takový bůh má najednou špatnou myšlenku, a hned si

řekne: „To si myslet nechci.“ Najednou má dvě. Brzy si začne myslet: „Musím s tím něco podniknout,“ a již má třetí. Tímto způsobem ztratí svou úroveň vědomí. Nakonec během sedmi dnů uvidí, kde a kdy se znovuzrodí. Vidí, že v porovnání se životem boha tam bude mít málo radostí, a umírá v obrovském utrpení.

Pýcha a dobré činy jsou tedy hodné úsilí, protože vedou do dobrých oblastí a božských světů, ale nejsou skutečným útočištěm. Nepřináší základní jistotu, protože bohové se stále ještě cítí oddělení od celku a všechny jejich nejkrásnější dojmy jsou pomíjivé.

3. *Lidská existence – svět touhy*

Lidského zrození dosáhneme, když vykonáme alespoň nějaké dobré činy a jsme ovládáni spíše tím, co se nám líbí, než nelíbí – ve shromažďovacím vědomí se jako nejsilnější pocit projevuje připoutanost. Touha se nevztahuje pouze na vzrušující partnery, může jí být také silné přání dosáhnout úspěchu, krásných prožitků, majetku nebo dalších příjemných smyslových prožitků.

Když je touha nejsilnější, budeme se během potenciálních sedmi týdnů v mezistavu po smrti cítit přitahováni k bytostem, se kterými máme blízký svazek a kteří nám „dluží“ osmáct let klidu své myslí. Obvykle nemáme na vybranou: pokud jsme dříve nesložili slib pracovat pro dobro všech, budou nás stejně silně přitahovat dobré i špatné svazky. Ať už jsme dříve společně okrádali karavany, a přitom jsme museli oplakat několik mrtvých hlídačů nebo kupců, nebo jsme se k sobě špatně chovali v manželství: na začátku setkání prostě vždy cítíme vzrušení.

Kdyby mezi lidmi existovaly jenom dobré svazky, měli bychom pouze milující rodiče, vděčné děti a krásné rodiny a všechno by bylo skvělé. Z minulých životů nás však nespojují jenom dobré, ale také škodlivé činy a činy plné utrpení, které jsme přivedili sobě nebo druhým. Mají v sobě lepidlo a vytvářejí přitažlivost. Rodinné poměry lidí ve skutečnosti zřetelně ukazují, co jejich členy z dřívějšíka spojuje. Když mezi nimi dozraje dobré chování, prožívají štěstí, a když ne, vzájemně si překáží. Nejčastěji to bývá smíšené.

Pohlaví závisí na nahromaděných tendencích a náboženstvích. Pokud jsou ženy ve slabém postavení, jako je tomu často v pouštních oblastech a okolo rovníku, a pokud se k nim muži chovají velmi špatně, často si při znovuzrození pohlaví vymění a v dalším kole trpí dřívější muž v ženském těle. Ve svobodných zemích je pohlaví spíše výsledkem přístupu: ženou se staneme, když máme více intuice, a mužem, když jsme v dřívějších životech rozvinuli více vlastností souvisejících s hravostí.

To, co lidi fascinuje, činí je aktivními a opravdu se jich dotýká, jsou možnosti, které život nabízí, a také užitečnost druhým. Ale mnoho lidí, především egoistických a nevděčných, si zkrátka prožije svou dobrou karmu a vydají se nevědomky po sestupné spirále. Jejich následující znovuzrození budou mnohem méně příjemná než současně.

Největší výhodou lidského zrození však je, že máme možnost objevit podstatu myslí. Jako člověk můžeme dosáhnout potřebných svobod a možností k tomu, abychom rozpoznali zrcadlo za obrázky a uvědomili si pomíjivost a ne skutečnost neustálého proudu myšlenek, pocitů a fyzických prožitků.

ŠEST OBLASTÍ EXISTENCE				
oblast	příčiny	situace bytostí	popis	
oblast pekel	nenávisť, hněv, vyzdvihování chyb druhých, přání zlého druhým	paranoia, frustrace, trvale nešťastné stavy mysli	18 pekel	
hladoví duchové	chtivost, lakota, zklamání, tíseň	těžké stavy mysli a sny, nikdy nedosahují uspokojení, silný neklid	neukojitelný hlad a žízeň	
zvířata	nejasnost, zmatek, tupost	vědomé lhaní pro vlastní prospěch, otupování vědomí, vyhlédávání nejhlupejších a nejhrubších vzrůsení	nedostatečné vědomí sebe sama; následování pudů a smyslů „stav obrovské tuposti“ (Марпа)	
bohové	pýcha, velké množství dobrých, bohatých dojmů	vše jim jde snadno a bez problémů, jsou velcí, silní a zdraví	tři božské oblasti: bez forem (užívání si abstrakce), bohové forem (prožívání estetické radosti), bohové touhy (plní se jim každé přání)	
žárliví bohové	vykonali mnoho dobrého, ale zároveň rozvinuli žárlivost a závist	nepřízeň, nedůvěra, nespokojenost, jsou krásní, velcí a zámožní	neustálý boj proti zdánlivému nebezpečí	
lidé	připoutanost, touha	značné usilování o úspěch, krásné prožitky, majetek, příjemné smyslové prožitky	možnost rozvíjet se a dosáhnout realizace, možnost vědomého jednání	
znovuzrození ve třech oblastech podmíněného štěstí				

Toto zrození, pokud ho správně a za velmi šťastných okolností využijeme, skrývá (ze šesti oblastí existence) nejlepší možnosti, jak dosáhnout trvalého smyslu. Ve srovnání s bytostmi, které se prožívají odděleny od celku – ať už mají pevná těla jako lidi a zvířata, nebo ve stavech energie a vědomí jako již zmínění bohové, polobohové, duchové a pekelné bytosti – nabízí lidské zrození velmi drahocenný základ pro snahu o dosažení nadčasových hodnot.

Dlouhodobá příprava

Jak můžeme ze shromažďovacího vědomí nejlépe odstranit dojmy přinašející utrpení, které jsme nahromadili v tomto nebo předchozích životech? Poté, co jsme je nahromadili z nevědomosti, jde nyní o to, „netvora“ odstranit. Dobrým začátkem je hluboký pohled dovnitř: pochopení, že něco není v pořádku. Známku možné sestupné tendence je, pokud vidíme mnoho smíšených pocitů, které činí život šedým a beznadějným, neustále hodnotíme druhé, pořád a příliš rychle přicházíme o přátele, zaměstnání a peníze či slyšíme sami sebe, jak neustále naříkáme, co se komu stalo strašného. Jsou to jasné náznaky, že jsme se dostali do situace, kterou se vyplatí co nejrychleji změnit. Je záhodno využít zbývajících nadbytku a odstranit zmíněné negativní pohledy nebo slabosti a být co možná nejužitečnější druhým a sobě. Jiná cesta neexistuje: pokud jsme nenahromadili dobré dojmy prostřednictvím myšlenek, slov a činů a nepodnikneme nic smysluplného pro druhé, nezbude nám než doufat, že tam dole bude gumová podlaha, která nás automaticky odráží zase nahoru.

Když námi toto pochopení prostoupí, vyplýne z něho hluboké přání, co nejrychleji se zbavit veškeré nespokojenosti a utrpení a zbavit ho nejen své okolí, ale i celý svět.

Musí se to ale dít se stylem, protože bez brady vzhůru, „stiff upper lip“, jak říkají Angličané, a důstojného vystupování bude lidem trapně a jen málokdo bude spolupracovat. Vyplatí se to i v našem vlastním životě. Studie ukazují: pro dobré školní známky je důležitější sebeovládání než IQ nebo talent pro sport.

Jakmile se rozhodneme vzít život vědomě do vlastních rukou, bude naši karmu zlepšovat stále přítomné pochopení, že to, o co jde, je „teď a tady“ že v každém okamžiku ovlivňujeme prostřednictvím myšlenek, slov a činů budoucnost druhých i svou vlastní. Odpovědnost s tím spojená dodá smysl tomu, abychom skončili se stávajícími negativními návyky, a posílí nárůst dobré karmy. Každý okamžik nabídne možnost nechat v sobě růst dojmy a pohledy, které dlouhodobě přinášejí štěstí. A když si uvědomíme, jaké karmické dojmy vytváříme škodlivým jednáním, ztratí přitažlivost.

Kdo se nechce věčně zaobírat úřady, jistě se v dnešních milimetrově přesných společnostech seznámil se zákony, pravidly a nařízeními, aby na úrovni těla překračoval co nejméně zákazů. Také blahobyť a vzdělání zavazují, protože v těchto skupinách jsou rušivé pocity často vnímány jako známka slabosti a ztráta tváře. Lidé v současnosti dělají nejčastější chyby určité na úrovni řeči, která je ostatně spojena s hlubokými návyky.

Je velmi užitečné vyhybat se během celé cesty vleklým tragédiím a brát podle schopností i několik rolí v komediích. S trochou praxe, a především při častém používání buddhistických manter, se rušivé pocity budou klouzat sem a tam jako po olejovém filmu. Nakonec z myslí odpadnou, aniž by vytvořily návyky, a namísto nich můžeme začít lidi upozorňovat na hezcí možnosti. To, co však většinu lidí chybí, jsou metody, kterými můžeme v tomto životě, ale

i dále, odstraňovat semínka budoucích problémů, hromadit dobré dojmy a rozpouštět škodlivou iluzorní představu „já“. Teprve pochopením, že volbou vysokého pohledu se nesnažíme nerealisticky nahradit něco problematického něčím hezkým, nýbrž že absolutní pravda je nevýslovně krásnější než každý sen, jsme spojili cestu a cíl.

K obratu nakonec dojde díky práci s rušivými činy, slovy a myšlenkami, protože pouhé pochopení a prosté rozhodnutí změnit negativní činy a návyky nestačí. Měli bychom ve světě co nejsilněji vykonávat jejich opak. Mysl je třeba učinit tak bohatou, že se užitek pro druhé objeví automaticky a každý díky němu bude moci najít naplnění.

Pokud se snažíte pro dobro všech změnit jednání, které přináší utrpení, dostane se vám obrovské pomoci na mnoha úrovních, protože všichni zúčastnění podvědomě ucítí, že něco takového zkrátka neděláme sami pro sebe. Kdo se tedy pokusí nahradit činy sledující vlastní prospěch altruistickými, ucítí, s výjimkou špatných známostí, citelný vítr v zádech. Stále čistší pohled, lépe odpovídající situacím, a příjemná zpětná vazba přinesou důvěru a nadbytek pro další úrovně rozvoje. Stejnou měrou, jako mizí návyk stavět se ke všemu vztahovačně, se z problémů stávají úkoly a my budeme stále méně polapeni obavami a očekáváním.

Buddhisté mají mnoho nástrojů k efektivnímu odstranění nežádoucích dojmů, nahromaděných v mysli. Nejúčinnější metodou je meditace na Diamantovou mysl (skt. *Vadžrasattva*, tib. *Dordže Sempa*). Je očistnou silou všech buddhů a funguje jako parní čistička, která transformuje hněv a další škodlivé dojmy v myslí v užitečné zkušenosti a zásadně oslabuje dozrávající karmu. Odstraňuje nejenom negativní následky, ale také jejich příčiny, přičemž je oslavou buddhovské podstaty mysli. S přibývajícím praxí prožíváme, jak neustále narůstá jasnost a radost a zároveň,

jak rušivé pocity a omezující představy ztrácejí stále více na síle a významu. Nakonec nejvyšší pohled Velké pečeti a další metody Diamantové cesty vynesou každý zvuk na úroveň manter a každou myšlenku učiní projevem vším prostupující moudrosti.

JAK JE PROŽÍVÁNA KARMA?

Karma přinášející štěstí i utrpení je prožívána na čtyřech různých úrovních:

- 1 jako příjemné a nepříjemné prožitky během umírání a smrti až po opětovné početí
- 2 jako dispozice těla: zdraví, inteligence, síla a krása
- 3 v podobě okolního prostředí: země, kultura a podmínky rodiny, do které se narodíme
- 4 jako sklony a záliby, které si s sebou přineseme do nového života

JAK SE ZBAVIT KARMY PŘINÁŠEJÍCÍ UTRPENÍ?

Prostřednictvím čtyř úrovní motivace:

- 1 poznáváme, co přineslo utrpení
- 2 přejeme si to, co překáží, odstranit
- 3 pevně se rozhodujeme to již neopakovat
- 4 vědomě se rozhodujeme dělat opak

Obr. 21: Příčina a následek – karma

Zručné metody

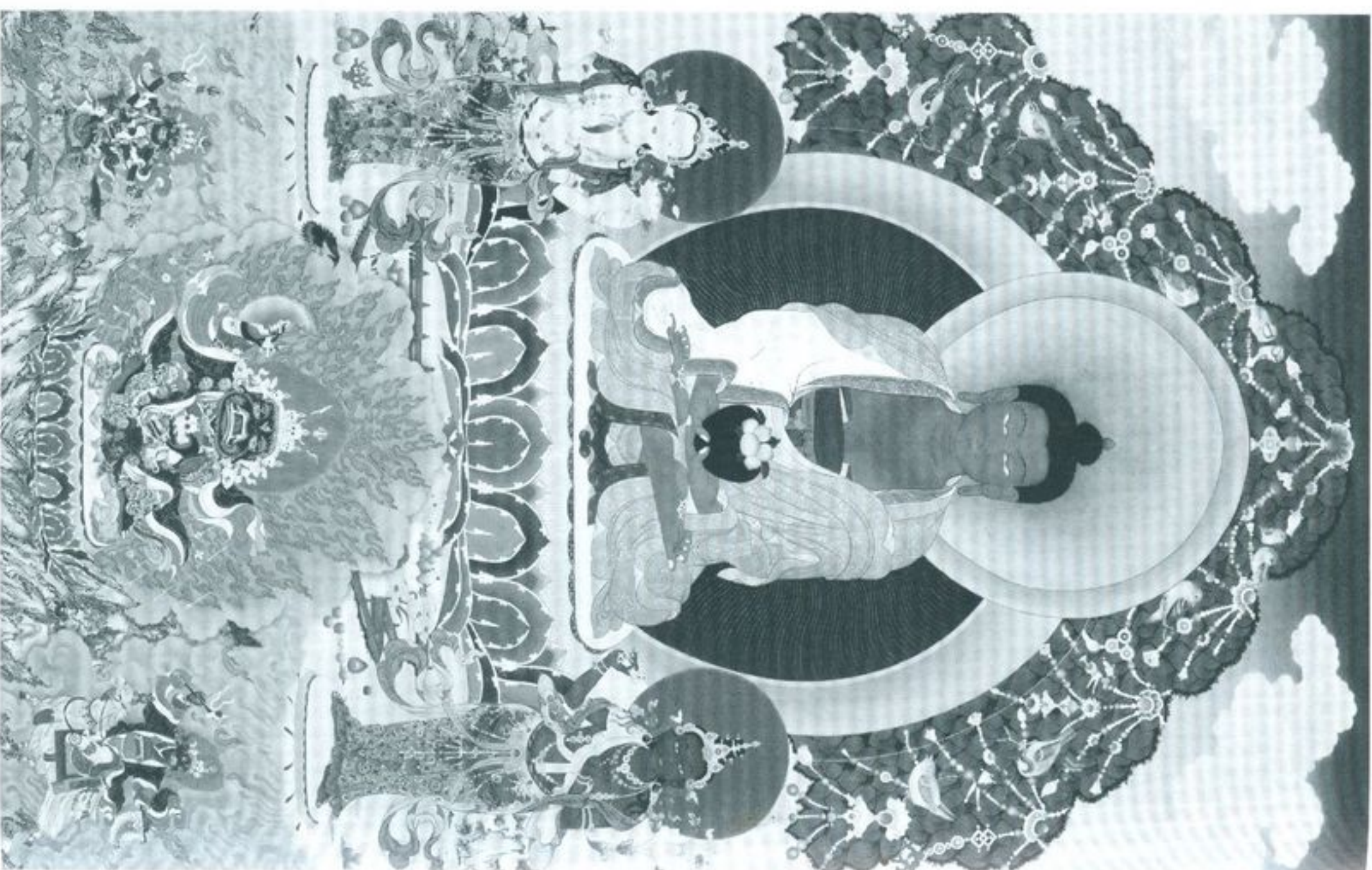
Každé náboženství, které je zároven učení o vysvobození, protože si cení lidských hodnot a zásad více než božského nátlaku, je v okamžiku smrti velmi užitečné, protože díky svému přístupu musí vést k hromadění dobré karmy. Jak se

buddhista zaměří na nadosobní úrovně mysli, které jsou jeho cílem? Pomocí energetických polí buddhů a jejich čistých zemí. Zvláště užitečný je rudý buddha Neomezené světlo, který nejlépe odpovídá našemu lidskému světu smyslů na úrovních vysvobození a osvícení. Každý, i s minimem zkušeností s meditačním pohroužením, ho může přivolat jako útočiště a bezpečně splývat s jeho osvícenými energetickými poli, aby nebyl strháván proudem dojmů během procesu umírání. Můžeme si přitom připomínat dobrotu svých učitelů a prohlubovat pochopení smyslu jejich metod vedoucích k osvícení, že vše, co prožíváme, je jako měnící se obrázky v zrcadle nebo vlny na moři. Mysl se potom trvale prožívá jako zrcadlo nebo moře, jako nadčasový prožívající, kterým vždy byla.

Buddha Neomezené světlo a jeho čistá země

Čistou zemí chápeme energetické pole buddhy. Nejedná se o místo, kam by bylo možné se dostat fyzicky, ale o nadosobní, nepodmíněný, radostně hravý stav mysli, ve kterém jsou přítomny všechny podmínky pro vysvobození a osvícení. Rozpuštění nesprávné představy skutečně existujícího „já“ vede k rychlému a intenzivnímu nahromadění absolutní moudrosti a velkých zásluh, a proto se tento stav již nikdy neztrátí. Je v něm prožíván nadbytek a bohatství mysli, které jsou buddhovskou podstatou každého. Každá myšlenka je moudrostí, prostě proto, že je projevem možností prostoru; každý zvuk je mantra a každý atom vibruje radostí a drží pohromadě láskou.

Nejznámější a pro všechny přístupnou čistou zemí je země Velké radosti (skt. Sukhávátí, tib. Dewačen) buddhy Neomezené světlo.



Obr. 22: Buddha Neomezené světo

Tento buddha rozvinul v předhistorické době v souvislosti se slibem bódhisattvy velmi silné přání vytvořit čistou zemi. Každý se v ní měl být schopen zrodit jen silou svých přání. Výsledkem jeho motivace bylo, že když dosáhl osvícení, objevila se čistá země „Velká radost“, ze které již není možné klesnout. V ní je zajištěn další rozvoj, člověk již není hnán z mezistavu (skt. antarábhava, tib. bardo) do nového zrození v koloběhu šesti podmíněných světů prožívání. Z tohoto stavu se budeme vracet pro dobro druhých v nových tělech nebo pracovat jako pomáhající vliv z prostoru.

Pro znovuzrození v energetickém poli buddhy Neomezené světo jsou zapotřebí jen čtyři předpoklady:

Nejdůležitější příčinou je hluboké přání se tam zrodit (1), jasné zpřítomnění buddhy Neomezené světo a jeho energetického pole (2), vyhýbání se negativním činům (3) a nakonec jako čtvrtá příčina osvícený přístup mysli (4), to znamená přání dosáhnout osvícení pro dobro všech bytostí.

K dosažení tohoto cíle existuje několik úrovní praxí a cest, které Buddha předal podle schopností svých žáků. Vedle „školy čisté země“, která je se sto miliony příznivců největší buddhistickou školou na světě a jako hlavní praxi používá opakování mantry rudého buddhy, najdeme mezi účinnými metodami tři starých tibetských linií Diamantové cesty „červených čepic“ phowa. Ta již za života otevírá energetický kanál táhnoucí se středem těla, a tím zajišťuje dosažení této úrovně v okamžiku smrti.

Mysl je vědomím a zároveň energií, proto při vysílání vědomí ztrácení oporu nesčetná zatemnění v těle, řeči a mysli a vysvobození je citelně blíže již v tomto životě. Když se objeví tato jistota, je dobré si připomínat, že při každém znovuzrození tu jsou tělo a smysly, které si užívají to, co je jim příjemné, a nemají rády to, co je bolí. Tak vzniká chybná

představa oddělenosti mezi prožívajícím, aktivitou a jejím objektem, šíří se rušivé pocity a děláme chyby.

- Pokud jsme trochu divocí, a zároveň nemáme rádi hněv, zažijeme při setkání s Buddhovým učením radost a samozřejmou celistvost, jako když do sebe vtečou dva proudy, a pokud budeme mít základní důvěru, bude čistá země blízko a v okamžiku smrti vstoupíme do něčeho dost možná hluboce známého.

Naučit se meditovat během umírání není možné. Proto hodně pomůže, když se nám upozornění na snovost jevů dostane již v tomto životě, když ji pochopíme přinejmenším konceptuálně a s léty si vycvičíme schopnost pracovat s myslí. Pokud má umírající tendenci sám sebe litovat, být úzkostlivý, vztekly nebo rozčilený, měli bychom mu poradit, aby se s co největším soucitem soustředil na druhé, byl vděčný a připomínal si všechno dobré, co ho spojuje s ostatními.

Pokud někdo za života meditoval, může se spolehnout na to, že praxe phowy, kterou se naučil, a meditace na Karmapu mu budou v průběhu umírání skutečným útočištěm. Podrží a ochrání nás a fungují skvěle. Můžeme pak s důvěrou spočívat ve svém středu a nechat události procházet, abychom v odpovídající okamžik použili správné metody. Pro nebudhisty bude zážitek jistoty umírajícího a jeho vnitřního klidu jako iniciace.

Přestože je možné po smrti v každém z mezistavů dosáhnout různých úrovní bódhisattvy, pro Karmapovy žáky se nejlepší možnost vysvobození nabízí během procesu umírání. Když jí zcela využijeme, nebudeme potřebovat nic jiného.

Kdo denně medituje na Karmapovu černou korunu a pocítil její energetické pole, může v okamžiku, kdy vše

zčerná, prožívat prostor jako jeho korunu. Zkřížená dordže se stanou branou, kterou vstoupíme do energetického pole. Vědomí následuje symboly slunce a měsíce mezi dvěma pruhů s drahokamy a pohybuje se mezi zlatými oblaky nahoru, dostane požehnání vázy dlouhého života tam, kde koruna přechází ve zlatý dřík a nakonec splyne s čistotou zemí, rudým drahokamem zcela nahoře na koruně.



Obr. 23: Černá koruna Gjalwü Karmapů