



Kapitola 3

Naše vědomí po smrti

Když zemřeme, naše fyzické tělo se vrátí do přírody. Smrt je přirozenou součástí životního koloběhu. Narodili jsme se, a musíme tedy zemřít.

Jako květina, která roste do krásy, a její semena po odumření rostou a pokračují v životním koloběhu květiny, podobně i naše vědomí po smrti pokračuje do další fáze.

Jak jsme již zmínili, naše zvyky (karma) jsou zakotveny v našem vědomí a pokračují dál. Někteří vědci dnes souhlasí s buddhisty, kteří věří, že naše vědomí pokračuje i po smrti. O své zkušenosti se podělili i lidé, kteří okusili svou smrt a posmrtný život – a na základě toho, co zakusili, se již smrti nebojí. Je to jen další součást životního koloběhu, a dokonce něco, na co se těší, až se opět přiblíží smrti. Tito lidé jsou naším předvojem, našimi svědky a průvodci tím, co je pro nás po smrti možné.

Okamžiky po smrti

Začněme okamžiky bezprostředně po smrti – z lékařského hlediska je to okamžik, kdy přestane bít srdce, což má za následek okamžitě zastavení mozkové činnosti.

Existuje mnoho zdokumentovaných příběhů lidí, kteří zažili smrt a během několika minut se vrátili zpět do života. Tyto zážitky se označují jako „zážitky blízké smrti“.

Mezi běžné případy těchto zážitků patří, když zemřelý člověk:

- slyší a vidí přítomné osoby, když se jeho vědomí vznáší nad jeho tělem;
- vidí světlo na konci tunelu;
- prožívá přehled svých celoživotních vzpomínek;
- vidí božskou postavu.

Mnoho lidí, kteří měli tyto zážitky, popisuje, že po smrti a odchodu vědomí z těla pocítují určitou úlevu. Mnoho z těchto zážitků zahrnuje vidění zlatého světla a/nebo světelných bytostí.

A přestože popis těchto zážitků přesahuje rámec této knihy, víme, že poté, co mozek a tělo přestanou fungovat, vědomí pokračuje, jak je v tisících případech zážitků blízké smrti zdokumentováno.

Kromě těchto hlubokých zážitků vyprávějí velcí světcí a mistři meditace mnoha náboženství o tom, jak si udržovali vědomí i poté, co jejich tělo bylo několik dní nebo v některých případech i týdnů mrtvé, než se vrátili do života.

Barda

A co drtivá většina těch, kteří zemřou a nevrátí se do svého těla, ale zůstanou mrtví? Z buddhistického pohledu prožívá vědomí stav určitého přechodu, dokud se znovu nenarodí v novém těle.

Zkušenosti v tomto stavu nebo období do znovuzrození se nazývají „mezistav“ neboli *bardo*. Vcelku odpovídající překlad slova *bardo* je „mezera“.

Tibetská kniha mrtvých popisuje nejen to, co se s námi stane, když zemřeme – ale podrobně popisuje také to, co můžeme udělat, abychom vylepšili svou zkušenost v bardo a připravili se na dobré znovuzrození.

Bardo může také označovat jakoukoli mezeru, mezičas v lidském životě – například i přestávky mezi jednotlivými nádechy a výdechy, dovolené, období pandemie nebo jiná období změny či přechodu.

Školy tibetského buddhismu rozdělují koloběh našeho života do šesti bard (časových období). První tři barda se týkají období, kdy jsme naživu, a jsou následující:

1. *Bardo tohoto života* – časový úsek našeho života, který právě teď prožíváme.
2. *Bardo stavu snění* – období, kdy spíme a sníme.
3. *Bardo meditace* – období, kdy meditujeme.

Poslední tři barda se týkají období mezi smrtí a znovuzrozením:

4. *Bardo umírání* – období, kdy naše tělo umírá. Všechny fyzické prvky našeho těla se rozkládají a zůstává jen čisté vědomí. Během tohoto období může být naše mysl velmi jasná a může si vybavit všechny naše minulé dobré i špatné činy. Při vzpomínce na dobré činy cítíme klid, při vzpomínce na špatné činy naopak strach.

5. *Bardo jasného světla* – naše tělo a mozek jsou mrtvé. Prožíváme zrakové a sluchové vjemy – podobné stavu snění během spánku, když jsme naživu. Mohou se objevovat duchové, démoni, bohové a také soudce našeho karmického účtu – vše vytvořené naším stavem mysli. Může se také objevit „pocit“ pokoje a hluboké bdělosti.
6. *Bardo vznikání* – doba mezi vstupem našeho vědomí (karmy) do mateřského lůna a znovuzrozením. Vstup do mateřského lůna je důsledkem návyku vědomí chápat se fyzického těla za účelem získání své totožnosti či pocitu vlastního já.

Stejně jako *Tibetská kniha mrtvých* se naše kniha vzhledem k naší touze připravit se na smrt a na to, co přijde po tomto životě, zaměřuje zejména na čtvrté, páté a šesté bardo.

Páté bardo

Tibetské buddhistické školy učí, že naše vědomí může být v pátém bardu až čtyřicet devět dní. Jak jsme se již zmínili, během pobytu v pátém bardu zažíváme nejrůznější jevy, z nichž některé jsou podobné snovému stavu, který zažíváme během spánku v tomto životě. Jak všichni víme, během snového stavu můžeme prožívat šťastné sny, noční můry a vše myslitelné mezi tím.

Buddhistické učení říká, že když spíme, jsou naše sny odrazem stavu naší mysli. Pokud se například před spaním díváme na veselý či povznášející film, je pravděpodobnější, že budeme

mít šťastné sny. Pokud jsme před spaním prožili velmi náročný a vyčerpávající den v práci nebo jsme se pohádali s milovanou osobou, je pravděpodobnější, že budeme mít špatné sny.

Když jsme se bavili o karmě, viděli jsme, že každý okamžik ovlivňuje další okamžik našeho života. Stejně jako okamžiky před spánkem ovlivňují náš snový stav, ovlivňují i okamžiky před smrtí naši zkušenost v bardu.

Naše sny jsou také ovlivněny tím, jak žijeme. Naše karmické sklony ovlivňují i naše sny. Pokud jsme naštvaní, odrazí se to v našich snech a naopak. Pokud neustále usilujeme o finanční zisk, moc, sex nebo lásku, ovlivňuje to naše prožívání ve snech.

Ti, kdo praktikují jógu snu, lidé, kteří se snaží o vědomé prožívání snového stavu, jsou schopni ovládat své snové zážitky. Nácvik této dovednosti zahrnuje meditační praktiky, které nám umožňují ovládat stavy mysli při bdění i ve spánku.

Dovednosti procvičované v józe snu pomáhají cvičícímu v orientaci a při ovlivňování zážitků v pátém bardu, bardu jasného světla. Některé z těchto meditačních praktik probereme v dalších kapitolách.

To, jak žijeme svůj život – karma, kterou vytváříme –, určuje stav naší mysli před smrtí, naši zkušenost v bardu a naše znovuzrození.

Příprava na barda

Jak jsme se již zmínili, když zemřeme, naše karmické návyky zakotvené v našem vědomí pokračují v bardu. Stupeň ulpívání

a připoutanosti s cílem udržet si vlastní důležitost hraje pro naše vědomí v bardu ústřední roli.

Pokud žijeme s cílem omezit své ulpívání a svůj strach, přetovat laskavost vůči druhým a pochopit, že život je pomíjivý, pak se toto úsilí kladně odrazí v našem vědomí, když vstoupíme do barda. Naše zkušenosti v bardu nebudou noční můrou.

Stav naší mysli v bardu podobně ovlivňuje druh znovuzrození, které nás čeká. Jeden okamžik ovlivňuje další – bez ohledu na to, kde se nacházíme v neustálém koloběhu zrození, života, smrti a znovuzrození.



