



TIBETSKÁ  
KNIHA  
MŔTVYCH  
PRE  
ZAČIATOČNÍKOV

SPRIEVODCA ŽIVOTOM A UMIERANÍM

Lama Lhanang Rinpoče | Mordy Levine

Lama Lhanang Rinpoche | Mordy Levine

TIBETSKÁ  
KNIHA  
MŔTVYCH  
PRE  
ZAČIATOČNÍKOV

SPRIEVODCA ŽIVOTOM A UMIERANÍM



ULTIMO PRESS

THE TIBETAN BOOK OF THE DEAD FOR BEGINNERS  
Copyright © 2023 Lama Lhanang Rinpoche a Mordy Levine  
All rights reserved.  
Slovak edition © 2024 by Ultimo Press

Z anglického originálu The Tibetan Book Of The Dead For Beginners vydaného  
vydavateľstvom Sounds True, Inc. preložila Silvia Rybárová.  
V roku 2024 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.

[www.ultimopress.eu](http://www.ultimopress.eu)

Translation © 2024 Ing. Silvia Rybárová  
Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová  
Layout: Ultimo Grafix  
Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie  
byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami  
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8289-024-5

*Minulosť je história. Budúcnosť je záhada.*

*Súčasný okamih je dar.*

– LÁMA LHANANG RINPOČHE

## **Venovanie**

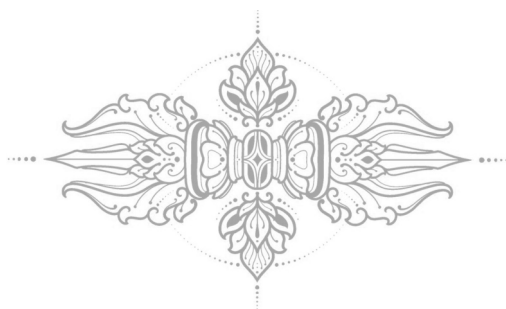
Nech všetky bytosti majú šťastie  
a dôvody byť šťastnými.

Nech všetky bytosti sú oslobodené  
od utrpenia a jeho príčin.

Nech sa všetky bytosti tešia z blaha iných.

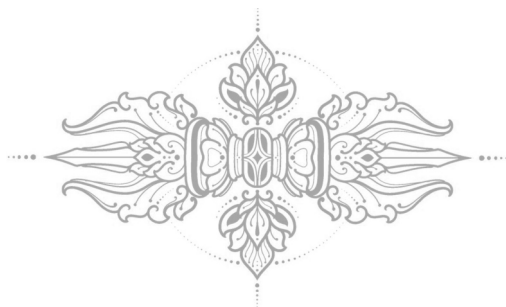
Nech všetky bytosti žijú v mieri,  
bez chamtivosti a nenávisti.

– ŠTYRI NEZMERATELNÉ



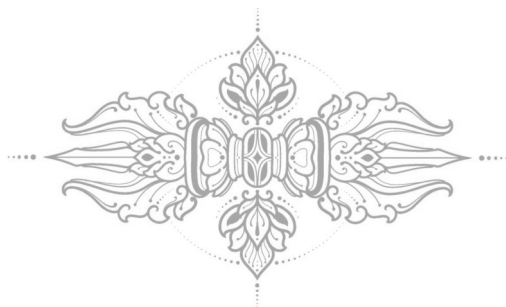
# Obsah

	Podakovanie	XIII
	Úvod	XV
<b>01</b>	Karma – ako žijeme, tak aj umierame	1
<b>02</b>	Čo zomiera a čo sa znovuzrodí	7
<b>03</b>	Naše vedomie po smrti	17
<b>04</b>	Ako ovplyvniť naše ďalšie znovuzrodenie	23
<b>05</b>	Začnime tam, kde sme teraz	29
<b>06</b>	Podpora blízkych, keď sa blížia k smrti	39
<b>07</b>	Čo praktizovať, keď sa blíži smrť	51
<b>08</b>	Podpora umierajúcich blízkych na diaľku	59
<b>09</b>	Podpora seba samého na konci života	63
<b>10</b>	Čas bezprostredne po smrti	65
<b>11</b>	Dôležité rady pre radostný život a pokojné umieranie	67
<b>PRÍLOHA A</b>	Cvičenia na rozvoj súcitu a múdrosti	71
<b>PRÍLOHA B</b>	Tibetská kniha mŕtvych – zhrnutie	81
	Zdroje	85
	O autoroch	87



## Pod'akovanie

Radi by sme vyjadrili veľkú vďaku tým, ktorí prispeli k vzniku tejto knihy: Khandro Tsering Choeden, Maricruz Gomez, Alberto Garcia, Cynthia Orozco, Tom Seidman, Elizabeth Levine, Richard Harmon, Sondra Harmon, Catherine Scrivens, Sarah Stanton a Joe Kulin.



## Úvod

Nikto nevie, kedy nadíde jeho koniec. Či už zomierame sami, alebo s blízkymi, nečakane alebo po dlhej chorobe, po dlhom alebo kratšom živote, zdá sa, že mnohí ľudia sú na čas smrti zle pripravení.

Keď sme písali túto knihu, vo svete zúrila pandémia covidu-19. Na celom svete zomreli milióny ľudí – viac ako milión v Spojených štátoch, kde žijeme, pričom mnohí ľudia zomierali sami v nemocniciach bez útechy rodiny, priateľov a blízkych po svojom boku.

Pandémia covidu-19 je pálčivou pripomienkou toho, že nezáleží na našom náboženstve, ekonomickom postavení ani na našich názoroch na akúkoľvek vec. V konečnom dôsledku sme všetci rovnakí. Nikto nechce utrpenie. Všetci sme sa narodili. Všetci zomrieme.

Ak sa vo väčšine súčasných západných kultúr vôbec hovorí o smrti, tak len potichu. Seba aj svoje deti chránime pred akoukoľvek zmysluplnou diskusiou o konci života alebo o tom, čo sa stane po ňom. Smrti sa bojíme a už samotné rozprávanie o nej vyvoláva nepríjemné pocity. Málokedy sa o nej hovorí otvorene.



Západná medicína a technológie zlepšujú naše zdravie a v kritických chvíľach nám môžu zachrániť život. Žiaľ, niekedy sa používajú na oddialenie smrti za cenu zbytočného emocionálneho utrpenia pacienta aj rodiny.

Vo väčšine súčasných východných kultúr žijú starší občania v komunite a v domácnosti svojej rodiny. Keď starnú, sú rešpektovaní, podporovaní a stále sú súčasťou komunity a rodinnej štruktúry. Žijú doma a zomierajú doma, v lone svojich najbližších.

Západná kultúra má dnes tendenciu ukrývať našich seniorov v domovoch dôchodcov alebo v zariadeniach pre seniorov, kde ich môžeme pravidelne navštevovať. Sú ponechaní tomu, aby prežili koniec svojho života s profesionálnymi opatrovatelmi. Rodiny príbehnú len na posledné kolo, často pociťujúc strach, stres, silné emócie, a takmer nemajú poňatia, alebo len málo, o tom, ako zaopatríť alebo podporiť svojho blízkeho.

Bez ohľadu na to, ako a kde prežijeme svoje posledné roky života a či si uvedomíme alebo neuvedomíme nadchádzajúcu smrť, dotkne sa nás všetkých. Nemusíme sa však báť.

## **Ako zomierame**

Proces smrti je pre každého z nás iný. Neexistuje žiadny návod na to, ako by mal niekto „zomrieť“ alebo čo vôbec znamená „dobrá“ smrť. Každá smrť je jedinečná a to, čo je vhodné pre jedného človeka alebo rodinu, nemusí byť vhodné pre iného. Spôsob, akým zomierame a ako sa s tým vyrovnáva naše okolie, je skutočne jedinečný. Nasledujúce príbehy ilustrujú, ako odlišne môže každý z nás prežívať svoju smrť alebo smrť svojich blízkych.

## INTENZÍVNA STAROSTLIVOSŤ

*Mama prišla na jednotku intenzívnej starostlivosti pred tromi týždňami uprostred noci. Kto to mohol predvídať alebo sa na to pripraviť? Drobná a slabá, vníma svoje okolie, ale nie je schopná hovoriť. Každým dňom je slabšia a slabšia. Z našich rozhovorov s ňou v priebehu rokov vieme, že jej túžbou bolo stráviť svoje posledné dni doma. Teraz je mama obklopená pípajúcimi prístrojmi, hadičkami a zdravotníckym personálom. Je napojená na prístroje, bez ktorých by určite nežila. Všetci vieme, že jej dni sú spočítané. Chceme sa uistiť, že zomrie pokojne a bez fyzickej alebo emocionálnej bolesti. Ako to teraz urobiť?*

## DOMA

*Môj manžel sa napriek svojej prognóze roky udržiaval pri živote – pomocou liekov, meditácie a ľahšieho cvičenia. Smrť, ktorá bola kedysi vzdialená roky, sa k nám postupne prikradla a zostávali už len týždne. Spomalili sme svoj denný kolobeh a preradili na nižšiu rýchllosť, aby sme zaistili, že môj manžel zomrie v pokoji a tichu, obklopený blízkymi a hudbou a umením, ktoré tak veľmi miloval. Jedného dňa, keď sme dorecitovali jeho obľúbenú poéziu, sa jeho oči zatvorili. Vedeli sme, že kamkoľvek jeho duch alebo vedomie odišli, bol šťastný, spokojný a bez výčitiek.*

## NÁHLA STRATA

*Naša sestra sa vždy pohybovala rýchllosťou blesku pri všetkom, čo robila. Od malička až do svojich tridsiatych druhých narodenín bola odhodlaná dosiahnuť a urobiť všetko, čo sa dalo, závratnou rýchllosťou – bez ohľadu na to, čo bolo pred ňou alebo čo zostalo za ňou. Jej*

*autonehoda bola len pokračovaním toho, ako viedla svoj život. V jednej chvíli to bola naša sestra, živé striebro – a zrazu už nebola. Z policajnej správy sme sa dozvedeli, že bola pri vedomí niekoľko hodín, kým nakoniec zomrela na ťažký otras mozgu. Nikdy sme nemali príležitosť rozlúčiť sa s ňou ani jej povedať, ako veľmi sme ju ľúbili.*

Tieto skúsenosti sú hodné zamyslenia. A ak ste ešte neboli s niekým, kto zomiera, môžeme vás ubezpečiť, že prežívanie týchto chvíľ je intenzívnejšie a dlhšie, než si dokážete predstaviť. Toto je realita.

Máme veľké šťastie, že vďaka rozšíreniu hospicovej starostlivosti môžu naši blízki zomierať s láskou a so súcitom. Od anjelov hospicovej starostlivosti, ktorí sa starajú o našich blízkych na konci života, sa môžeme veľa naučiť.

Je možné, aby smrť bola oslavnou a posilňujúcou udalosťou? Je možné tešiť sa zo života a vďaka tomu byť lepšie pripravení na blížiacu sa smrť? *Čo keby sa smrť skutočne stala súčasťou cyklu života?*

*Tibetská kniha mŕtvych pre začiatočníkov* podáva starobylú múdrosť týkajúcu sa smrti z pohľadu tibetského budhizmu vo forme prístupnej dnešnému čitateľovi – či už je, alebo nie je budhista. Ak sa naučíme uznať realitu smrti, môžeme žiť plnšie, zomierať pokojnejšie a podporovať svojich blízkych v tom istom. Dúfame, že sa nám v tejto knihe podarí podeliť sa s vami o tento príslub.

## **Pohľad na smrť z hľadiska tibetského budhizmu**

Budhizmus je dobre vybavený na to, aby nás pripravil na smrť. Budhisti vedia, že ako žijeme, tak aj zomrieme. Tibetský budhizmus potvrdzuje nevyhnutnosť smrti v každodenných praktikách, modlitbách

a učeniach, ktoré nás motivujú viesť etický a šťastný život. A to, že vedieme radostný a láskavý život, nám umožňuje pristúpiť k smrti s dôverou a ľahkosťou.

Budhisti sa usilujú o to, aby pri prechode do našej nasledujúcej posmrtnej skúsenosti bola smrť hladkým, prirodzeným a pokojným procesom. Na dosiahnutie tohto cieľa je potrebné získať prax už počas života – prax vo forme meditácie, rozjímania a uvážlivého konania pod vedením kvalifikovaného budhistického majstra.

Študovať smrť môže byť transformujúca a oslobodzujúca skúsenosť. Naopak, ignorovať ju môže byť emocionálne veľmi náročné.

### **Dalajlámove myšlienky o smrti**

Jeho Svätosť 14. dalajláma sa vo svojom učení často venuje smrti. Píše:

*Ako budhista vnímam smrť ako normálny proces, skutočnosť, ktorá bude nastávať, pokým zotrviem v tejto pozemskej existencii. Keďže viem, že jej nemôžem uniknúť, nevidím dôvod, prečo by som sa jej mal obávať. O smrti premýšľam skôr ako o výmene šiat, keď sú staré a opotrebované, než ako o nejakom definitívnom konci. Smrť je však nepredvídateľná: Nevieme, kedy a ako nastane. Preto je rozumné prijať určité opatrenia skôr, ako k nej skutočne dôjde.*

Dalajláma sa na čas smrti pripravuje a v dôsledku toho si s ňou nerobí starosti. Úplne súhlasíme s jeho názorom, že sa na ňu môžeme pripraviť a v rámci tejto prípravy sa môžeme naučiť aj prijať ju. A v tejto

knihe vám ukážeme, ako už teraz pracovať so stavom svojej mysle, ako žiť zmysluplný život a ako sa v čase smrti pričiniť o šťastné znovuzrodenie.

## **Tibetská kniha mŕtvych**

Spomedzi mnohých budhistických textov, ktoré sa zaoberajú koncom života, je Tibetská kniha mŕtvych jedným z najcítanejších a najviac vyučovaných a diskutovaných. Vedci sa domnievajú, že ju v ôsmom storočí zostavil veľký budhistický majster Padmasambhava a následne ju v štrnástom storočí objavili v centrálnom Tibete.

Text opisuje praktiky, ktoré pripraví človeka praktizujúceho budhizmus na skúsenosť, ktorá nás čaká od chvíle, keď začne proces umierania, až do nášho znovuzrodenia. So zlepšujúcou sa pripravenosťou rastie aj úroveň našej sebaistoty počas života a procesu umierania. Vďaka týmto praktikám tiež zažívame pocit pokoja, súcitu a múdrosti.

Keď sa nám podarí zahrnúť praktiky opísané týmto veľkým majstrom do nášho každodenného života, vyhliadku na smrť môžeme vnímať ako posilňujúcu príležitosť.

Láma Lhanang vyučoval praktiky z Tibetskej knihy mŕtvych nespočetné množstvo ľudí po celom svete a bol svedkom silného vplyvu týchto učení na ich životy – a tiež na životy ich blízkych. Úplný text Tibetskej knihy mŕtvych je široko dostupný, ale čitateľovi, ktorý nie je pokročilý v budhistických praktikách, sa môže kniha zdať ezoterická a neprístupná. Naša kniha čerpá z konceptov uvedených v Tibetskej knihe mŕtvych a sprístupňuje toto učenie každému, kto sa oň zaujíma – každému, kto má dostatok odvahy žiť život naplno a pripraviť sa na jeho koniec.

V prílohe A je uvedený stručný prehľad druhov praktík, ktoré sa nachádzajú v Tibetskej knihe mŕtvych, ale jej úplné pôvodné znenie v našej knihe nenájdete. Namiesto toho v nej nájdete učenie čerpajúce z jej srdca, ktoré preverili celé generácie ľudí z rôznych častí sveta a ktoré predkladáme so zámerom zmierniť utrpenie a priniesť viac radosti a pokoja.

Tibetská kniha mŕtvych poskytuje opis všetkých fáz, ktoré ľudské bytosti prežívajú počas kolobehu zrodenia, života, smrti a posmrtného života. Predstavuje myšlienku budhovej podstaty, ktorá je základnou a fundamentálnou podstatou všetkých vnímajúcich bytostí. Na záver v nej veľký majster Padmasambhava predkladá množstvo vizualizácií, modlitieb a praktík, ktoré môžu pokročilí praktizujúci použiť na sprevádzanie umierajúceho človeka procesom smrti a posmrtného života, aby zabezpečili, že sa jeho vedomie znovuzrodí do priaznivých podmienok alebo vstúpi do takzvanej Čistej zeme.

Túto knihu pre začiatočníkov o budhistických praktikách a učení o živote a smrti, založenú na Tibetskej knihe mŕtvych, ponúkame preto, aby každý, kto má o to záujem, mohol v čase blížiacej sa smrti, svojej alebo svojho blízkeho, dosiahnuť pocit pokoja a sebaistoty.

A čo je dôležité, každý môže toto učenie využiť, aby bol šťastnejší, kým žije. Táto kniha je napísaná tak, aby nás viedla k radostnejšiemu životu. Prirodzeným výsledkom potom bude naša pokojná smrť.

Naším želaním je, aby táto kniha sprístupnila tieto vzácne učenia a postupy ľuďom všetkých náboženstiev. Koniec koncov, v udalostiach života a smrti sme všetci rovnakí.

Ako hovorí dalajláma: „Keď vidím usmievajúcich sa ľudí, cítim, že sú to všetko moji bratia a sestry; presnejšie sedem miliárd ľudských bytostí, našich bratov a sestier.“

Dúfame, že táto kniha bude pre vás a vašich blízkych veľkým prínosom.



# Karma – ako žijeme, tak aj umierame

„Ak človek hovorí alebo koná s čistou  
myšlienkou, šťastie ho nasleduje ako tieň,  
ktorý nikdy neodchádza.“

– BUDHA, Z DHAMAPÁDY

Nemusíte byť budhistom, aby ste verili v karmu, známu aj ako zákon príčiny a následku.

To, ako hovoríme alebo konáme v tomto okamihu, určuje našu skúsenosť v nasledujúcom okamihu. Ako žijeme dnes, ovplyvňuje, ako budeme žiť zajtra, ďalší deň, týždeň, mesiac, rok – a ak veríte v znovuzrodenie, tak aj v našich budúcich životoch.

Ak milujeme bezpodmienečne, láska príde k nám. Keď rastie kvet, prilietajú k nemu včely a motýle a všetky sa z neho tešia. Keď otvoríme svoje srdce, všetci nám chcú byť nablízku. Keď svoje srdce zatvoríme, nikto nechce byť v našej blízkosti.

Karma neklame a nemôžeme pred ňou utiecť. Ak chcete skutočne poznať svoju karmu, pozrite sa na seba do zrkadla. To, akí sme dnes, je výsledkom toho, čo sme v živote doteraz robili. Naša karma v budúcnosti závisí od toho, čo si myslíme, robíme a hovoríme v tejto chvíli.

## **Ako funguje karma**

Vysvetľovaniu zložitej povahy karmy sa venuje mnoho kníh a učení. A pochopenie karmy je neoceniteľné pri uvedomení si vzťahu medzi prítomným okamihom a koncom života.

Naše činy majú dôsledky. A keď hovoríme o činoch, myslíme tým nielen fyzické konanie, ale aj reč alebo myšlienky.

Dôsledky, ktoré zažívame, prichádzajú v podobe vytvorenia zvyku v rámci nášho konania. V budúcnosti sa ocitneme v tých istých druhoch prostredia, v ktorých sa pôvodne odohrali naše činy. A napokon sa staneme aj príjemcami týchto činov.

Dôsledky vyplývajúce zo zvykov (zvykové dôsledky) súvisia s naším myslením a konaním. Dôsledky vyplývajúce z prostredia (environmentálne dôsledky) sa týkajú nášho okolia. A osobné dôsledky súvisia s okolnosťami nášho života.

Tu je niekoľko príkladov:

Ak sme k niekomu štedrý, môžu nasledovať tri dôsledky:

- 1.** V budúcnosti budeme opäť štedrý (zvykový dôsledok).



2. Ocitneme sa v prostredí, kde sú ľudia štedrí (environmentálny dôsledok).
3. V budúcnosti budeme príjemcom štedrosti niekoho iného (osobný dôsledok).

Ak s nami práve teraz náš kolega alebo milovaná osoba hovorí spôsobom, ktorý v nás vyvoláva hnev, môžu nasledovať tieto tri dôsledky:

1. V budúcnosti sa budeme v podobnej situácii hnevať (zvykový dôsledok).
2. Ocitneme sa v prostredí, kde sú ľudia okolo nás nahnevaní (environmentálny dôsledok).
3. Ocitneme sa v situácii, keď sa na nás hnevajú iní (osobný dôsledok).

Každá myšlienka, reč alebo čin, ktorými reagujeme na to, čo sa nám alebo okolo nás deje, vytvára karmu, dôsledok.

Náš úmysel predchádza alebo spúšťa naše myšlienky, reč alebo činy. Úmysel je základom karmy. Dobrý úmysel prináša dobrú karmu a zlý zlú.

Keď zmeníme svoj vnútorný svet – prostredníctvom myšlienok, reči a činov –, vonkajší svet okolo nás zrkadlí tieto zmeny.

## **Kedy zažívame karmu**

Kedy človek zažíva dôsledky svojich činov? Kedy sa karma naplní?