

Pot vase: Budistični odnos do življenja in umiranja

*»Kot na zvezdo, kot vidno motnjo, svetilko, privid, mehurček,
sen, blisk in oblak – tako glej na vse sestavljeno.«*

Rezalec diamanta, Vzvišena mahajana sutra o modrosti onkraj vsega

Uvod

Smrt je nekaj gotovega in univerzalnega. Nihče ne more ne zanikati ne preseči tega življenjskega dejstva. V vseh izročilih poznamo obrede, povezane s smrtjo in umiranjem, toda naša kultura je izgubila to zavedanje. Nismo navajeni razmišljati o smrti, jo razumeti kot sestavni in neizogibni del življenja, zato nam je neznana tako na družbeni kot osebni ravni. To je velika škoda, saj smo s tem prikrajšani za smisel življenja kot celote. Namesto da bi umirali v miru, umiramo v strahu. Posledice potlačitve zavedanja smrti se pokažejo, ko smo soočeni z lastno smrtjo ali ko umira kdo naših bližnjih, mi pa ne vemo, kako bi trpečemu pomagali. Ne glede na to, kdo smo in kaj počnemo, se bomo kljub vsemu morali prej ali slej soočiti s tem neizbežnim življenjskim dejstvom.

V budizmu je smrt pomemben vidik življenja in budist jo iz številnih razlogov vključi v svojo vsakodnevno prakso (Holiness the Dalai Lama, 2002: 46). »Smrt je gotova, njena ura pa ne,« pravi budistični pregovor in dodaja, da se moramo pripraviti na smrt, če želimo umreti v miru. In to zdaj. Druga pomembna značilnost razmišljanja o smrti je, da globoko osmisli življenje, saj se posameznik navadi gledati na življenje iz ptičje perspektive oziroma kot na dolgoročen proces, kar v življenje vnese visoko raven miru in izpolnjenosti (His Holiness the Dalai Lama, 1997: 70–73; 78–93). Na Zahodu nismo navajeni tako razmišljati. Ponavadi se vedemo, kot da imamo v življenju neskončno časa in neomejene možnosti; tak pogled nas odvrča od duhovnih prizadevanj. Po tibetanskem budističnem izročilu je smrt popolna priložnost za duhovno prakso, odprta vrata v Razsvetljenje. Smrt je eden najpomembnejših trenutkov v življenju, tudi za tiste, ki niso izurjeni mojstri meditacije:



¹ Tu je treba omeniti, da vstop v paranirvano pomeni, da je Buda premagal dvojnost med življenjem in smrtjo, čeprav je njegovo telo umrlo. Več o tem v nadaljevanju besedila.



potek posameznikovega prihodnjega življenja je odvisen od tega, kako posameznik umre.

Ni presenetljivo, da je Buda Šakjamuni svoj prvi in zadnji nauk posvetil smrti. Pred 2600 leti, ko je Siddharta Gautama, princ iz dinastije Šakja, postal Buda ali Prebujeni, so ga prosili, naj poda nauk, ki bo tudi drugim pomagal do Razsvetljenja. Podal je nauk o štirih plemenitih resnicah. Prva plemenita resnica govori o dejstvu, da našega življenja ni mogoče ločiti od trpljenja. Buda je to spoznal na lastni koži, saj je na duhovno pot stopil, ko je prvič v svojem življenju prestolonaslednika videl bolnika, starca, mrtveca in asketa. Zapustil je palačo in se zavzeto lotil iskanja izhoda iz *samsare*, neskončne premene življenja in smrti. Druga plemenita resnica

nam razkrije, da naše trpljenje ni nekaj naključnega, pa tudi ne nekaj usodnega, temveč da zanj obstajajo vzroki. Tretja plemenita resnica govori, da lahko te vzroke odstranimo in premagamo trpljenje. Četrta plemenita resnica opisuje pot, ki vodi k temu cilju – pot k Razsvetljenju.

Ko je bil Buda Šakjamuni star petinosemdeset let, je svojim učencem razodel, da bo umrl. Njegov zadnji nauk je bil njegova smrt. O njem lahko razmišljamo na treh različnih ravneh. Buda je svojim učencem namenil še zadnje predavanje, ki ga poznamo pod naslovom *Maha parinirvana sutra* in ki je povzetek več desetletij starih Budovih navodil, kako napredovati na duhovni poti. Konča se z opomnikom o minljivosti vsega, kar sestavlja *samsaro* in spodbudo za preseganje njenih omejitev. Po tem, ko je še zadnjega iskalca spreobrnil v budizem, po tem, ko je podal še zadnja navodila in odgovoril na zadnja vprašanja, je napočil trenutek Budove *paranirvane*. Zbranim je spregovoril še zadnje besede: »Tako je, *bhikkhuji*, to vam povem: vse tvorbe po svoji naravi prenehajo. Dosežite popolnost s prizadevnostjo.« Nato je Buda legel v položaj ležečega leva in vstopil v *paranirvano*.

Obenem je bilo Budovo umiranje močno sporočilo o minljivosti – smrt je neizbežna, vsi moramo umreti.¹

Tretja raven je zgled Bude Šakjamunija o tem, kako umreti v miru, izpolnjen, ter kako živeti, da bi to dosegli.

Neločljivost smrti in življenja

V budistični kulturi smrt ni tabu. To ne pomeni, da se nihče ne boji smrti. Ljudje si po svoji naravi želimo dobrin tega življenja in nanje nas vežejo spona naše navezanosti ne glede na to, kaj imamo radi in česa ne. Toda v budizmu poznamo veliko mehanizmov, ki blažijo strah pred smrtjo in posamezniku omogočajo ta usodni trenutek spremeniti v duhovno prakso (Thogme, Ngulchu, 2001: 13–15; 25–29, 75–80).

V *vadžrajani* ali tibetanskem budizmu so prakse, povezane s smrtjo in umiranjem, najbolj izpopolnjene, znanje o teh procesih jasno, izročilo pa skrbno ohranjeno z ustnim prenosom z učitelja na učenca. Splošno zavedanje smrti in umiranja je v tibetanskem budizmu počasi postalo tako razširjeno med preprostimi ljudmi, kot se pri nas zavedamo rojstev in smo pozorni na rojstne dneve.

V budističnih državah pomnike minljivosti in smrti najdemo v ikebanah, pregovorih, na oltarjih, mirnih odzivih na smrt in umiranje v vsakdanjem življenju ... Že od mladih nog jo imajo ljudje možnost spoznati. Za praktikante vseh ravni obstajajo številne prakse za urjenje

² Budističnega termina *Praznina* (stanje zavesti oz. stanje obstoja, za katero je značilen neposreden uvid v naravo resničnosti) ne smemo mešati s praznostjo.

uma za zadnje trenutke življenja. V nasprotju z našim delom sveta, v trenutku smrti posameznik ni sam – okrog smrtne postelje se še vedno zbirajo sorodniki in prijatelji. Zelo razvita je tudi pomoč, ki jo dajejo Lame: um spremljajo skozi celoten proces umiranja, ponudijo vodstvo, nauke in mir. Ta notranja in zunanja varnost močno zmanjša posameznikov strah pred smrtjo.

Za budista pomoč umirajočemu, da odide v miru, ne pomeni samo držanja za roko in omogočanja preproste tolažbe. Seveda je tudi to pomembno, saj je veliko bolje kot nič. Vendar je v budizmu na voljo veliko več kot samo to: poglobljeno poznavanje procesa umiranja in konkretne tehnike umiranja, celostni *know-how*, ki zadovoljuje telesne, čustvene in duhovne potrebe na vseh stopnjah umiranja. Zato ta tema ne velja za nekaj žalostnega ali celo morbidnega, temveč za nekaj, česar se lahko budistični meditant veseli kot odlične priložnosti, kot popolnega trenutka za duhovno prakso.

Z meditacijo skozi ves proces umiranja visoki Lama že stoletja dolgo prenašajo znanje o tem, kako doseči visoke ravni duhovnih spoznanj, vse do Razsvetljenja. V tibetanskem budizmu je to izročilo še vedno živo. Verjetno je v vsakem večjem samostanu mogoče slišati, kako se je ta ali oni Lama od življenja poslovil med meditacijo. Ponavadi te zgodbe govorijo nekako tako: mojster ve, da bo umrl, se ustrezno pripravi, sede v (meditacijski) lotosov položaj in nekaj dni meditira. Telo se ne premika, videti je mrtvo, ohladi se, toda drugi znaki, na primer toplota v predelu srca ali preostanek sijaja kože kažejo, da je zavest še v telesu. Takoj, ko ga zavest zapusti, telo postane truplo in začne razpadati.

Da bi razumeli, kako izurjeni meditanti obvladajo proces smrti in se prej ali slej razsvetlijo, moramo razumeti proces umiranja. Ta proces so v različnih krajih in v različnih dobah tibetanske zgodovine velikokrat neodvisno opisali mojstri, ki jih delimo na dve vrsti. Prvi so Lame, ki lahko s svojo jasnovidnostjo spremljajo zavest skozi ves proces umiranja in še dlje, skozi bardo do rojstva. Drugi pa so tisti, ki so se zavestno podali skozi lasten proces umiranja in se tega jasno spominjajo v naslednjem življenju. Seveda pa je lahko posameznik sposoben obojega.

Proces umiranja

V budizmu ne poznamo pojma duše ali česarkoli podobnega. Ponavadi govorimo o zavesti, ki pa ne velja za trdno, večno entiteto, temveč se spreminja iz trenutka v trenutek, kot Heraklitova reka, ki ni nikoli ista, čeprav je lahko videti drugače. Preobraža se iz enega stanja v drugo, zato se ves čas spreminja, tako kot telo, ki se sčasoma spreminja in odraža tudi notranje spremembe uma. Kot reka je tudi naš um odvisen od različnih notranjih in zunanjih dejavnikov, ki mu dajejo okus in barvo ter njegovemu gibanju določajo smer in intenzivnost.

Vse, kar zaznavamo, je posledica v preteklosti nabranih karmičnih vtisov, ki so shranjeni v toku zavesti. Ko eden od njih dozori, ga zaznamo in se odzovemo nanj. S tem odzivom ustvarimo nove karmične vtise, pozitivne, negativne ali nevtralne, ki bodo dozoreli v prihodnosti. To se lahko dogaja neskončno dolgo, če se tega procesa ne začnemo zavedati, če ne ukrepamo, če ne ukrotimo svojega uma in ga preobrazimo, da v stikih z resničnostjo ne ustvarjamo več nove karme. S tem, preprosto povedano, izstopimo iz centrifuge samsare in uvidimo *Praznino*.² Da bi dosegli popolno Razsvetljenje, moramo izpopolniti oboje, *Praznino* in *Bodičito* (ki jo približno prevajamo kot *Sočutje prebujenja*), ta uvid pa moramo poglobiti do najbolj subtilnega stanja uma (Tsong Kha Pa, 2000: 352–354).

³ *Miraž* je posebna vrsta privida, ki ga lahko vidimo v puščavi ali nad razbeljeno cesto, ko razgret zrak spominja na valovanje vode.



Med umiranjem vsi procesi našega uma počasi šibijo. Pravzaprav se to dogaja vse življenje. Ta proces je staranje. Med umiranjem se ti procesi pospešijo. Opis telesnega vidika umiranja v tibetanskem budizmu se ujema z njegovim opisom v zahodni znanosti. (Natančen opis v: Lati Rinbochay in Hopkins, 1985: 16–18; 32–64.) Toda s stališča tibetanskega budizma je zahodna znanost prehodila šele pol poti. Tibetanski učenjaki proces umiranja delijo na osem pomembnih stopenj, medtem ko zahodna medicina opisuje samo štiri izmed njih, pa še tu se osredotoča samo na telesne znake, pri čemer zanemarja čustvene, umske in duhovne razsežnosti umiranja.

Osem stopenj razkroja elementov, čutov in stanj zavesti:

1. Razkroj elementa zemlje v element vode in razpad čuta vida. Telo začne postajati togo, zenice se ne premikajo več, umirajoči ne more odpreti ali zapreti oči. Vid postane zamegljen, vidno polje spominja na *miraž*.³
2. Razkroj elementa vode in čuta sluha. Oči in jezik se posušijo, sušiti se začnejo tudi slina, znoj, urin, kri in regenerativne tekočine. Od znotraj je ta stopnja videti kot oblak, megla ali dim. Umirajoči sliši zelo globok zvok – *ur* –, medtem kot drugi zvoki počasti potihnejo, dokler ne preneha tudi ta zadnji zvok. Zavest ne doživlja več občutkov (prijetnih, bolečih ali nevtralnih).
3. Razkroj elementa ognja in čuta voha. Vdih je čedalje šibkejši, izdih postane dolg in močan, pojavljati začne čut voha. Umirajoči ne more več zaužiti hrane ali tekočine. Telo se začne hladiti, srčni utrip postane neenakomeren. Pojavi se videnje iskrenja. Človek se ne more več spomniti imen bližnjih, izgubi občutek za smisel, dolžnost in podobno.
4. Razkroj elementa zraka ter čutov okusa in tipa. Umirajoči ne okuša in ne čuti gladkosti ali neravnosti, njegov jezik postane otekel in kratek, koren jezika pomodri. Ni več sposoben telesnih dejanj, preneha dihati. V sebi ne ve več, kaj storiti in česa ne, zavest ni več sposobna pozornosti, spominjanja ali razmišljanja. Ne more čutiti strahu in zaznavati. Človekova volja usahne. Telo izgubi večino svoje energije, vse energije se zberejo znotraj, vse grobe misli izginejo.

Z razkrojem teh štirih elementov razpadejo vse grobe ravni obstoja. V tem trenutku medicinski aparati ne zaznajo več znakov življenja in umirajočega razglasijo za mrtvega. Toda v tibetanskem budizmu proces umiranja še ni končan.

Razkroj elementa prostora, z njim pa tudi čedalje bolj subtilnih ravni zavesti, lahko simbolično opišemo kot tri »videnja« – belo videnje, rdeče videnje in črni skoraj-dosežek – ter stanje *Jasne svetlobe*. Že pred tem trenutkom so izginile vse konceptualne zamisli. Zdaj se začnejo razkrajati subtilne energije in subtilni um, kar doseže vrhunec s stanjem *Jasne svetlobe*, ki je najsubtilnejša narava našega uma.

Tri »videnja« so poetični opis nekonceptualnih stanj, ki jih ni mogoče opisati z besedami. Ti pojmi so uporabna orodja, ki meditantu pomagajo na posameznih stopnjah meditacije o smrti. Belo videnje je opisano kot jasno nočno nebo, oblitno z mesečino polne lune, tako da je mlečno

in ne črno. Rdeče videnje je opisano kot rdeče nebo med jesenskim sončnim zahodom. Skoraj-dosežek⁴ se pojavi skupaj z izgubo zavesti, ki spominja na padec v črno brezno. Ta padec včasih doživimo, tik preden zaspimo. Podobnost ni naključna, saj je proces, ki se odvije, ko zaspimo, zelo podoben procesu umiranja. Zato je budistična praksa joge sanj tesno povezana s praksami urjenja v umiranju.

Ko se um črnega skoraj-dosežka razpusti v stanje *Jasne svetlobe uma*, se vse energije zberejo v zelo subtilni, neuničljivi kapljici v srcu, ki je potencial vse zavesti in seme vsega življenja. Pojavi se najbolj subtilni um, ki so ga prej vse življenje zakrivale grobe predstave. To lahko primerjamo s trenutkom, ko se posameznik prebudi iz kome v stanje svetlobe, ki se širi v neskončnost. To je najsubtilnejša izkušnja zavesti, prosta vseh pojavov, brez vsakršne sledi pojmovanja ali ega. To je temeljna narava našega uma, *Jasna svetloba* smrti.

V tem trenutku se umirajoči dotakne svojega najglobljega bistva, *Budovstva*. Po budističnem prepričanju prav vsako bitje nosi v sebi to pravo naravo, imenovano *Seme prebujenja*. Toda zaradi strahu pred izgubo orientacije in tal pod nogami večina ljudi tega zavedanja v času lupljenja uma od grobih do vse subtilnejših stanj ne more ohraniti. Ker ga niso navajeni, se jih loti groza, ko se znajdejo pred neskončno širjavo in globokim stanjem *Jasne svetlobe*. Po drugi strani pa izurjen meditant, ki je šel popolnoma zavestno, z mirnim in odprtim umom skozi vsa prejšnja stanja, doseže stanje *Jasne svetlobe* in ostane v meditaciji, dokler ne doživi popolnega Prebujenja (Lati Rinbochay in Hopkins, 1985: 67).

Naš um ima velik potencial, veliko večjega, kot si ponavadi predstavljamo ali smo si pripravljeni priznati. Budov um je vseprisoten in vseveden. V budizmu velja, da ga je sposobno postopoma doseči vsako čuteče bitje. Zato budizem ponuja številne prakse urjenja uma, za različne stopnje praktikantov. (Mdr.: Nam-Kha Pel, 1992: 84–88; His Holiness the Dalai Lama, 2002: 185–187; Lama Zopa Rinpoche, 2003: 22–32) Častiti Ajahn Chah meni, da je mogoče vse budistične prakse strniti v en sam tok: »Naša praksa ni nič drugega kot uvideti izvorni um.« (Tudi: His Holiness the XIV. Dalai Lama, 2002: 113)

Jasna svetloba, Bog in sebstvo

V povezavi z *Jasno svetlobo* velja pojasniti nekaj pogostih napačnih pojmovanj: ne smemo je razumeti dobesedno kot močno sijočo luč; *Jasna svetloba* ni ne Bog ne zlitje z Bogom ali z vsem drugim; prav tako ni sebstvo.

Jasna svetloba ni »luč«, saj presega dvojnost teme in svetlobe. Presega vse pojme. Je stanje, ki je prosto vseh zamračitev, jasno in blesteče. Prosto je teme neznanja in zatemnitve kognitivnih sposobnosti. Zato ga lahko simbolično primerjamo s svetlobo.

Prav tako ni Bog, saj v budizmu ne verjamemo v Boga stvarnika. Pojave, ki jih doživljamo, ustvarja naš um, zato so vse možnosti vplivanja na našo prihodnost, vse možnosti osvoboditve, v naših lastnih rokah in niso odvisne od koga drugega. Seveda obstajajo tudi druga bitja; obstajajo tudi Bude in *Bodisatve*,⁵ ki nam omogočajo najprimernejše pogoje za razvoj in ponujajo vodstvo, ustrezno našemu duhovnemu razvoju; toda svoboda odločanja je vedno v naših rokah.

⁴ Ta stopnja se imenuje skoraj-dosežek, ker je na njej skoraj doseženo stanje Jasne svetlobe.

⁵ *Bodisatve* so visoko uresničena bitja, za katera je značilno dvojje: uvid *Modrosti (Praznine)* oziroma spoznanje prave narave pojavov in *Bodičite, Uma prebujenja*, ljubečega sočutja do vsakega bitja onkraj meja časa in prostora. Številnimi budistični mojstri veljajo za živeče Bodisatve, nekateri pa celo za Bude.



Budistični pojem *Praznine* ne pomeni, da nič ne obstaja ali da je vse samo stranski proizvod našega uma. Tokovi zavesti drugih obstajajo, tako kot naši; drugih si ni izmislil naš um; tako kot mi imajo tudi drugi svobodno voljo. Smo pa, poudarjajo budistični nauki, soodvisni z vsemi drugimi pojavi.

A vrnimo se k procesu umiranja. Ko se torej izurjen posameznik znajde pred najglobljo in najsubtilnejšo naravo svojega uma ali *Jasno svetlobo*, naleti na popolne pogoje za meditacijo, kar pogosto traja tri dni in noči, včasih pa celo dlje. Nato nadaljuje svojo pot kot Buda ali Bodisatva. Če pa strah pred izničenjem prežene zavest iz stanja *Jasne svetlobe*, zavest zapusti telo, izkusi osem znakov (stopenj) v obrnjenem vrstnem redu in vstopi v stanje *barda*.

Bardo

Stopnje umiranja od *miraža* do *Jasne svetlobe* same po sebi niso grozljive. Naši odzivi nanje so odvisni od vzrokov, ustvarjenih v preteklosti: kako dobro poznamo proces, kako miren je naš um, kakšna motivacija nas žene skozi življenje in podobno. To velja tudi za stanje *barda*, ki je lahko grozljivo ali razsvetljujoče (Sogyal Rinpoche, 1992: 102–112).

Pravzaprav ne obstaja samo en *bardo*, prav tako izraz *bardo* sam po sebi ne pomeni časa po smrti. Etimološko je to oznaka za vsako vmesno stanje, za vsako vrzel med pomembnima trenutkoma. Izraz *bardo* je podoben starogrški besedi *kairos*, ustreznemu trenutku, ki pomeni »vmesni čas«. To je odločilni trenutek, ki da globok in trajen pomen prihodnjim dogodkom. Vsaka izkušnja, vsak trenutek v življenju, je izkušnja *barda*, ki nam omogoča doseči premik zavesti. Da bi določili najpomembnejše stanje uma, v budizmu, iz praktičnih razlogov, ponavadi omejimo njihovo število na šest *bardov*. V življenju torej poznamo šest vrst psiholoških pragov ali izkušenj *barda*:

1. *bardo* življenja,
2. *bardo* sanj,
3. *bardo* meditacije,
4. *bardo* umiranja,
5. *bardo* *Jasne svetlobe*,
6. *bardo* postajanja (ko ljudje govorijo o *bardu*, se ponavadi nanašajo na to izkušnjo *barda*, ki je čas med tem, ko zavest zapusti staro telo, in preden vstopi v telo ponovnega rojstva).

Prvi trije *bardi* opisujejo to, kar ponavadi pojmuje kot življenje, zadnji trije pa to, kar ponavadi pojmuje kot smrt, vendar v tibetanskem budizmu ne poznamo ločnice med življenjem in smrtjo.

Ko posameznik vstopi v *bardo* (postajanja), je deležen različnih doživetij, ki so najprej povezani s preteklostjo, potem pa z naslednjim življenjem. Zavest lahko ostane v stanju *barda* največ 49 dni, nato pa se ponovno rodi v razmerah, ki jih določa v preteklosti ustvarjena karma. (Več o *bardu*: Lati Rinbochay in Hopkins, 1985: 49–57; His Holiness the Dalai Lama, 2002: 183–192)

Reinkarnacija in ponovno rojstvo

Medtem ko zavest išče kraj ponovnega rojstva, jo privlači določena vrsta okolja, bitij in drugih okoliščin. Močan vpliv stanja uma zavesti med procesom umiranja in prej ustvarjeni karmični vtisi ustvarijo ustrezne razmere za dozorevanje določenih karmičnih vtisov. Zato je zelo pomembno, da posameznik umre v razmerah, ki v njem prebudijo najboljše in ne najslabše.

Ko um burijo nadloge hlepenja, odpora ali nevednosti, posameznik ustvarja onesnažene karmične vzroke. Ti v umu prebudijo potenciale, ki izpolnijo pogoje za neprijetne razmere ali dogodke v prihodnjem življenju. In nasprotno, če posameznik umre s krepostnim umom, kot na primer sredi razmišljanja o tem, kako bi koristil drugim, z umom vere, med gojenjem *enakodušnosti*⁶ in sočutja, ali med razmišljanjem o pravi naravi uma, umre s krepostnim umom, zato se ponovno rodi v ugodnejših razmerah. Posameznik lahko umre tudi z nevtralnimi umom. V budizmu nasilna ali nenadna smrt zaradi nesreče, splava ali evtanazije ne veljajo za dobrodejne za um, nasprotno. Toda tudi to je odvisno od različnih kontekstov in motivacij, ki vsakemu konkretnemu primeru vtisnejo drugačen karmični pečat (Lama Zopa Rinpoche, 2003: 40–44).

V trenutku umiranja praviloma prevlada to, kar je posamezniku najbolj domače. Brez težav lahko opazimo, kako se v vsakdanjem življenju poželenje, sovraštvo, zavist in podobna, dobro znana občutja pojavijo že ob najmanjšem razlogu. Izvirajo iz močne navezanosti na jaz – z drugimi besedami, iz nevednosti o naši pravi naravi. Dokler posameznik teh nadlog ne premeta, je ujet v začaranem krogu življenja in smrti – v »vrtincu« *samsare*. Toda, če se znebi nevednosti, ki je vir vseh zablod, izginejo tudi nečista dejanja, ki so odvisna od nje, in krog nehotenega ponovnega rojevanja je prekinjen. V kontinuumu rojstev in smrti, ki vključujejo tudi »rojstva« in »smrti« na mikroravni enega samega dneva, vedno obstajajo možnosti za napredovanje in možnosti za nazadovanje. Tako lahko urimo svoj um in razvijamo svoje potenciale.

Med miti in transkulturno modrostjo

Odkar so zahodno civilizacijo dosegli prvi odmevi tibetanskega budizma, vlada zanj veliko zanimanje, obenem pa se širi tudi veliko zmot o njem. Čeprav živimo v informacijski dobi, nekatere od njih še vedno ohranjajo ljudje, ki o pravem budizmu vedo malo ali skoraj ničesar.

Nekateri ljudje zamenjujejo pojem *Jasne svetlobe* z zgodbami o ljudeh, ki so doživeli stik s smrtjo. Kot že sam izraz pove, izkušnja stika s smrtjo ni resnična izkušnja smrti. Če jo nekdo preživi, pomeni, da se ni srečal s smrtjo in da njegova izkušnja ne odseva dejanskega procesa smrti. Vzrok za izkušnjo stika s smrtjo so ponavadi spremembe v delovanju možganov zaradi bioloških dejavnikov ali zdravil. Procesu smrti je veliko bolj podoben trenutek, ko utonemo v spanec in sanjanje. (Various authors: *Sleeping, Dreaming, and Dying*, 1997: 43–45)

Mnogi proces smrti enačijo s tako imenovano Tibetansko knjigo mrtvih (*Bardo thödöl*). Pri tem pozabljajo, da je knjiga napisana v simbolnem jeziku, ki ga je mogoče razumeti samo s pomočjo ustnega izročila, in da je to razumevanje dostopno samo nekaterim praktikantom. Razumevanje besedila je odvisno od iniciacij in intenzivnih dolgotrajnih praks pod vodstvom izurjenega učitelja. Poleg tega je besedilo ikonografsko močno povezano s tibetansko kulturo, kar pomeni, da je posameznik iz druge kulture po vsej verjetnosti ne bo razumel. Poudariti je

še treba, da je *Bardo thödöl* samo ena od poti k osvoboditvi med umiranjem. Žal je besedilo v enaki meri napačno razumljeno, kot je priljubljeno.

Zaradi svoje dolge tradicije proučevanja teme življenja in smrti nam lahko budizem ponudi orodja, ki presegaajo kulturo in religijo. Ne gre samo za zavedanje pomena smrti in umiranja, procesa, ki ga bo vsak od nas prej ali slej doživel, temveč prinaša tudi veliko praktičnih nasvetov za izkušnjo smrti.

Drugi praktični vidiki

Odkritost. Ko umira bližnja oseba, je na Zahodu navada, da to dejstvo umirajočemu prikrijemo. V budizmu je pomembno, da se umirajoči ustrezno zave dejstva, da umira, kar mu pomaga, da »obračuna« z življenjem, si umiri um in se ustrezno pripravi na smrt. Zdravstveni delavci poročajo, da veliko ljudi v trenutku tik pred smrtjo nepopisno trpi. Za to je večinoma kriv strah. Vse svoje življenje so zanikali smrt, v tistem trenutku pa na plan izbruhnejo čustva – nemoč, strah, jeza. Smrt ne bi smela biti tabu, saj to nikomur ne koristi.

Spremljanje umirajočih. Govorili smo o pomenu trenutka smrti za izkušnje prihodnjih življenj. Budizem vprašanju spremljanja umirajočih namenja skoraj toliko pozornosti kot pripravi na smrt. Le človek, ki je sam pripravljen na smrt, je dober spremljevalec (His Holiness the Dalai Lama, 2002: 79–88; Lama Zopa Rinpoche, 2003: 32–40; 44–53; Sogyal Rinpoche, 1992: 210–214). Umirajočemu je spremljevalec lahko v veliko pomoč, na prvem mestu s svojim lastnim mirom in poznavanjem procesov umiranja ter izkušenj pri tem, kateri način pomoči posamezniku najbolj pomaga. Tudi laik lahko stori marsikaj, da olajša umiranje: poskrbi lahko za mirmo vzdušje, moli in mantra skladno z vero umirajočega, zagotovi pravo temperaturo v prostoru, omogoči prijetne umirjene zvoke ali pomirjajočo tišino ... Pred umirajočim ne bi smeli izražati močnih čustev, saj ta lahko v njegovi zavesti sprožijo negativne nagibe navezanosti, odpora, jeze ali zavisti in mu preprečijo mirno slovo. V budizmu tudi velja, da je bolje, da se umrlega tri dni nihče ne dotika, da se ga ne izpostavlja mrazu ali vročini in podobno, saj nikoli ne vemo, kdo je sposoben meditacije v stanju *Jasne svetlobe* medtem, ko medicinski aparati ne zaznavajo več prisotnosti zavesti v telesu.

Žalovanje. Žalovanje je spremljevalec smrti. Dobro se je posloviti od pokojnega, ki smo ga imeli radi, toda po določenem času moramo zavreči kokon žalosti, se ozreti okoli sebe, da bi videli vsa bitja, ki potrebujejo našo pomoč, in da bi naprej živeli izpolnjujoče človeško življenje. Ne smemo se navezati na minulo življenje, kot tudi ne na noben drug dogodek iz preteklosti. Življenje postane izpolnjujoče zaradi priložnosti sedanjega trenutka. Na žalovanje se najboljše pripravimo s premišljanjem o nestalnosti *preden* nekoga izgubimo (Longaker, 1997).

Otroci in smrt. Otrokom pogosto branimo stik z umirajočim sorodnikom. Zakaj? Ali jim s tem res pomagamo? Starši otrokom pogosto preprečijo obisk pri umirajočem dedku in ne dovolijo nobenega govorjenja o tem zaradi lastnih neprijetnih občutkov do te teme. To je napaka. Večina otrok ima bolj naraven, sproščen odnos do smrti kot večina odraslih. S smrtjo se srečujejo na vsakem koraku – ob cesti vidijo mrtvo mačko, smrt vidijo na televiziji, o njej slišijo od drugih ... Nesmiselno je smrt skrivati pred njimi. To temo jim moramo pojasniti ustrezno njihovi ravni razumevanja in se zavedati, da nanje bolj kot besede vpliva naše lastno (ne)sprejemanje smrti (Longaker, 1997).

Sklep

Premišljevanje o smrti bogati kakovost našega življenja in nam pomaga v miru umreti. Po svoje živeti pomeni učiti se opuščati. V ptičji perspektivi trenutka smrti večina naših vsakdanjih problemov izgubi svoj pomen, v ospredje stopijo širše vrednote, ki presegajo naš mali jaz. Zato lahko meditacija o minljivosti in smrti okrepi vrednote in prioritete, ki nas spodbujajo pri razvijanju zadovoljstva s tem, kar imamo – miru in ljubeče naklonjenosti do drugih. Verjetno nič ne pusti tako močnega pečata izpolnjujočega, osmišljenega življenja kot delovanje za blagor drugih. Budizem sebičnost primerja s pitjem slanice, ki samo še poveča žejo. *Um prebujenja* ali *Bodhičita* se razvija, ko pomagamo drugim; ko svoje sebične interese zamenjamo s skrbjo za druge. Če želimo dobro umreti, moramo dobro živeti. Veliki indijski budistični mojster Šantideva pravi (Shantideva, 1997: 128):

»Vsa radost na tem svetu izvira iz želje po sreči za druge.

Vsa bridkost na tem svetu izvira iz želje po užitku zase.«

Literatura

- His Holiness the Dalai Lama (2002): *Advice on Dying (and Living a Better Life)*, New York, Atria Books.
- His Holiness the Dalai Lama (1997): *Awakening the Mind, Lightening the Heart*. New Delhi, HarperCollins Publishers India, The Library of Tibet.
- His Holiness the XIV. Dalai Lama (2002): *Stages of Meditation. Training The Mind for Wisdom*. London & Sydney & Auckland & Johannesburg, Rider.
- Lama Zopa Rinpoche (2003): *(Advice and Practices for) Death and Dying (for the Benefit of Self and Others)*. Foundation for Preservation of Mahayana Tradition.
- Rinbochay L., Hopkins J. (1985): *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*. Foreword by His Holiness the Fourteenth Dalai Lama. Ithaca. Snow Lion Publications.
- Longaker, C. (1997): *Facing Death and Finding Hope: A Guide for the Emotional and Spiritual Care of the Dying*. New York, Doubleday.
- Nam-Kha Pel (1992): *Mind Training. Like the Rays of the Sun*. Dharamsala. Library of Tibetan Works and Archives.
- Shantideva (1997): *The way of the Bodhisattva. Foreword: HH Dalajlama*. Boston & London. Shambhala.
- Sogyal Rinpoche S. (1992): *The Tibetan Book of Living and Dying*. London. Rider.
- Thogme, N. (2001): *The 37 Practices of a Bodhisattva*. Commentary by Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, Kathmandu, The Marpa Foundation.
- Tsong Kha Pa (2002): *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment. Lam Rim Chen Mo. Volume one*. Ithaca, Snow Lion 2000, *Volume two*, Ithaca, Snow Lion. 2004, *Volume three*, Ithaca, Snow Lion.
- Various authors (1997): *Sleeping, Dreaming, and Dying*. Editor and narrator: Francisco J. Varela, Boston, Wisdom Publications.