



## Śmierć i umieranie z perspektywy buddyjskiej

### *Dalajlama*

Wszystkich nas czeka śmierć, nie należy więc jej ignorować. Trzeźwe podejście do własnej śmiertelności pomaga prowadzić pełne, sensowne życie. Zamiast umierać z lękiem, możemy odchodzić szczęśliwi, wiedząc, że zrobiliśmy z tego życia dobry użytek.

Z czasem nasze ciała zmieniają się i nie zaradzi temu także duchowa praktyka ani medytacja. Jesteśmy nietrwali, każda chwila z natury rzeczy przynosi zmianę. Czas ucieka i nie zatrzyma go żadna siła. Właściwe pytanie brzmi, czy robimy z niego dobry użytek. Moim zdaniem – nie, jeśli przysparzamy innym problemów, przez co w głębi serca sami czujemy się nieszczęśliwi.

O wiele lepiej zacząć dzień od odpowiedniego nastawienia umysłu, a potem trzymać się tej motywacji: o ile to możliwe, służyć innym, a jeśli nie, przynajmniej nikomu nie szkodzić. To, czym się zajmujemy, nie ma większego znaczenia, ponieważ dobre intencje mogą nam towarzyszyć zawsze i wszędzie. Jeśli przeżywamy w ten sposób dni, tygodnie, miesiące, lata i całe dekady – nasze życie zyskuje sens. W najgorszym razie przynajmniej robimy coś dla własnego dobrego samopoczucia. Kiedy przyjdzie koniec, a prędzej czy później tak się stanie, będziemy odchodzić bez żalu, wiedząc, że wykorzystaliśmy swój czas konstruktywnie.

Jak powiedziałem, nie będziemy żyć wiecznie, nie należy jednak traktować śmierci jako wroga, gdyż stanowi ona część naszego istnienia. Z perspektywy buddyjskiej to ciało jest jednak w pewnym sensie wrogiem. Obudzenie autentycznego pragnienia *moksy*, wyzwolenia, wymaga dostrzeżenia, że już narodziny są z natury cierpieniem, a więc czymś niepożądanym. Niemniej taka postawa może nastęrczać wielu problemów. Traktując śmierć i ciało jak wroga, zanegujecie samo życie, a to już niczemu nie służy.

Śmierć, rzecz jasna, oznacza koniec istnienia przynajmniej tego ciała. Będziemy musieli rozstać się ze wszystkim, co w tym życiu stało się nam bliskie. Nie tylko ludzie, nawet zwierzęta nie lubią umierać, niemniej taka jest natura rzeczy. Życie ma, logicznie, początek i koniec, narodziny i śmierć – nie znajdziecie w tym nic niezwykłego, a myśląc nierealistycznie, przysporzycie sobie tylko dodatkowych zmartwień i cierpienia.

Ludzie, którzy praktykują buddyzm, powinni codziennie przypominać sobie o śmierci i nietrwałości, która ma dwa poziomy: pospolity (wszystko, co powstało, musi się skończyć) i subtelny (wszystko, co podlega przyczynom i warunkom, zmienia się z chwili na chwilę). Nauki buddyjskie mówią głównie o tym drugim, niemniej ważny jest również pierwszy, ponieważ osłabia szkodliwe emocje, biorące się z poczucia, że jesteśmy wieczni.

Pomyślcie o wielkich radżach i królach (także zachodnich) z ich wielkimi zamkami i warowniami. Zdawało się im, że są nieśmiertelni, ale dziś te budowle wyglądają żałośnie. Spójrzcie na chiński wielki mur. Kosztem jakich cierpień poddanych go zbudowano? A wszystko przez poczucie, że to imperium i jego władca będą wieczne. Komunistyczni przywódcy Niemiec Wschodnich mówili, że i mur berliński będzie stał tysiąc lat. Takie są skutki lgnięcia do wyobrażeń o stałości rzeczy.

Pozytywne pragnienie musi przecież stanowić część naszej motywacji. Bez tego nie ma ruchu. W połączeniu z głupotą pragnienie staje się jednak groźne. Poczucie stałości często prowadzi do myślenia, że będzie się żyło wiecznie, a to zupełnie nierealistyczne. Mieszanka takiej ignorancji z pragnieniem, które chce więcej i więcej, przynosi opłakane skutki. Nam trzeba – bardzo konstruktywnego – pragnienia sprzężonego z mądrością.

Czaszki, kości, cmentarzyska wizualizowane w mandalach symbolicznie przypominają o nietrwałości podczas praktyki tantrycznej. Przejeżdżałem raz obok cmentarza w drodze na publiczny wykład. Powiedziałem o tym zebranym, dodając: „To nasz ostatni przystanek. Wszyscy musimy tam trafić”. O nieuchronnej śmierci przypomina wiernym Jezus na krzyżu. Odchodząc, takiej samej nauki udzielił swoim uczniom Budda. Allah nie ma postaci, ale umarł Mahomet.

Musimy więc być realistami i wiedzieć, że prędzej czy później umrzemy. Jeśli nauczymy się o tym pamiętać, kiedy przyjdzie co do czego, będziemy o wiele spokojniejsi. Praktykujący buddyzm powinni przypominać sobie o tym dzień w dzień.

Kiedy nadejdzie nasz czas, musimy to zaakceptować. Nie ma w tym nic dziwnego i nie może być inaczej. Wyznawcy religii teistycznych powinni myśleć, że życie stworzył Bóg, a więc śmierć także przychodzi z jego woli. I nawet jeśli się nam nie podoba, musi mieć jakieś znaczenie.

Adepci tradycji indyjskich, którzy wierzą w odrodzenie, powinni myśleć o przyszłym życiu i zamiast się zamartwiać, zadbać o to, by było ono dobre, w chwili śmierci dedykując temu na przykład wszystkie prawe czyny. Bez względu na wyznanie powinno się umierać ze spokojnym umysłem. Złość i paraliżujący strach tylko nam zaszkodzą.

Adepci buddyzmu powinni w miarę możliwości zatroszczyć się już teraz o przyszłe żywoty. Najlepiej służy temu pielęgnowanie bodhicitty oraz określone praktyki tantryczne. Według nauk tantry proces umierania składa się z ośmiu etapów rozpuszczania elementów – od materialnych po bardziej subtelne. Jogini czynią z tego część codziennej medytacji. Dzień w dzień, wizualizując różne mandale, medytuję nad śmiercią co najmniej pięć razy, a wciąż mam się nieźle! Dziś rano, na przykład, przechodziłem śmierć już trzykrotnie.

Praktykujący mają więc do dyspozycji różne metody gwarantujące dobre odrodzenie, natomiast niewierzący, jak już wspomniałem, powinni realistycznie myśleć o nietrwałości.

Dobrze, jeśli obok umierającego są osoby, które potrafią mu pomóc. Wierzącym w Boga należy przypominać o Bogu. Takie całkowite skupienie na wierze jest pożyteczne także z perspektywy buddyjskiej. W przypadku niewyznających żadnej religii najważniejsza pozostaje racjonalność i spokój umysłu.

Zapłakani bliscy nie pomagają umierającemu w zachowaniu spokoju, ponieważ rozbudzają przywiązanie, które może przerodzić się w złość i wrogość wobec śmierci, gdy zdecydowanie najbardziej potrzebujemy spokoju umysłu.

Wielokrotnie zapraszano mnie do buddyjskich hospicjów. W Australii, na przykład, jest klasztor, którego mniszki całkowicie poświęcają się opiece nad umierającymi i terminalnie chorymi. To doskonały sposób na przeniesienie codziennej praktyki medytacji w praktykę współczucia w działaniu.

Śmierć nie jest niczym dziwnym. Ludzie umierają codziennie w każdym zakątku świata. Zrozumienie, że któregoś dnia przyjdzie czas na nas, pomaga w prowadzeniu sensownego życia. Świadomość, że możemy odejść w każdej chwili, nie skłania do szarpania się i wyklócania o błahostki, tylko motywuje do służenia innym ze wszystkich sił.

*Rada dla cudzoziemców, którzy mieszkali w Dharamsali, rezydencji Jego Świątobliwości w Indiach; listopad 2010 roku.*

Za „Study Buddhism” z „Berzin Archives” <https://studybuddhism.com/en/tibetan-buddhism/path-to-enlightenment/karma-rebirth/buddhist-advice-on-death-and-dying>

Przekład na język polski: Adam Koziół