

„Nesetkal jsem se s žádnou knihou o souhře života a smrti, která by byla obsažnější, praktičtější a moudřejší. Kniha se vyznačuje otevřeně a hluboce tibetským pohledem, její výklad je však natolik jasný, že čtenáři není nijak zatěžko rozpoznat na každé stránce její univerzální přínos.“

**Huston Smith, autor *The World's Religions***

# TIBETSKÁ KNIHA O ŽIVOTĚ A SMRTI

**DUCHOVNÍ KLASIKA  
A MEZINÁRODNÍ BESTSELLER  
JUBILEJNÍ VYDÁNÍ K 20. VÝROČÍ**



SOGJAL RINPOČHE

# Tibetská kniha o životě a smrti

Klasické dílo spirituální literatury  
& mezinárodní bestseller

Jubilejní vydání k 30. výročí



SOGJAL RINPOČHE

# TIBETSKÁ KNIHA O ŽIVOTĚ A SMRTI

Klasické dílo spirituální literatury  
& mezinárodní bestseller

Jubilejní vydání k 30. výročí

Připravili  
Patrick Gaffney a Andrew Harvey

Argo  
Praha 2023

THE TIBETAN BOOK OF LIVING AND DYING:  
30th Anniversary Edition

Copyright © 2002 by Rigpa Fellowship

Czech edition © Argo, 2023

Tibetská kaligrafie v Dodatku 4, „Dvě mantry“: Sogjal Rinpočhe

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins  
Publishers.

No part of this book may be used or reproduced in any manner  
whatsoever without written permission except in the case of brief  
quotations embodied in critical articles and reviews.

Translation © Dušan Zbavitel – heirs, 2020, 2023

ISBN 978-80-257-4116-0 (váz.)

ISBN 978-80-257-4179-0 (e-kniha)

*Chtěl bych věnovat tuto knihu Džamjang Khjence Čhökji Lodrömu, Düdžom Rinpočemu, Dilgo Khjence Rinpočemu, Nošul Khen Rinpočemu, Khjence Sangjum Khandro Cering Čhödrön a všem svým milovaným mistrům, kteří byli inspirací mého života.*

*Kéž ji čtou ti, kdo jsou naživu, a to i umírajícím, a kéž je vodítkem k osvobození i mrtvým.*

*Kéž pomůže všem, kdo ji budou číst, a podnítí je na cestě k osvětlení!*



# PŘEDMLUVA

## Jeho Svatosti dalajlamy



V této aktuální knize se Sogjal Rinpoče zaměřil na to, jak pochopit pravý smysl života, jak přijímat smrt a jak pomáhat umírajícím a mrtvým.

Smrt je přirozená součást života; všichni jí budeme muset dříve nebo později stanout tváří v tvář. Podle mého názoru jsou dva způsoby, jak se vyrovnat se smrtí, dokud jsme naživu. Buď se můžeme rozhodnout ji ignorovat, nebo se můžeme k perspektivě své vlastní smrti postavit čelem s tím, že o ní budeme jasně uvažovat a snažit se zmenšit na minimum utrpení, které může přinést. Žádným z těchto dvou způsobů ji však nemůžeme přemoci.

Jako buddhista pohlížím na smrt jako na normální proces, na realitu, ke které, jak vím, bude docházet tak dlouho, dokud zůstanu v této pozemské existenci. Protože vím, že jí nemohu uniknout, nevidím žádný smysl v tom, abych si s ní lámal hlavu. Snažím se myslet na smrt spíše jako na něco podobného převléknutí šatů, když jsou staré a obnošené, než jako na nějaký definitivní konec. Smrt je však nepředvídatelná, nevíme, kdy nebo jak k ní dojde. A tak je jediné rozumné vykonat jistá opatření, než nás skutečně postihne.

Většina z nás by přirozeně chtěla umřít pokojnou smrtí, ale je rovněž jasné, že nemůžeme doufat v pokojnou smrt, pokud byl náš život plný násilí nebo byla-li naše mysl většinou zmítána emocemi, jako je hněv, lpění či strach. Takže chceme-li umřít dobře, musíme se naučit, jak dobře žít. Doufáme-li v pokojnou smrt, musíme ve své mysli i ve svém způsobu života pěstovat mír. Jak se tu dočtete, z buddhistického hlediska je prožitek smrti jako takový velmi důležitý. I když to, jak nebo kde se znovu narodíme, obecně závisí na karmických silách, může stav naší mysli v době smrti ovlivnit kvalitu našeho příštího znovuzrození. A tak když navzdory velké různosti karmy, kterou jsme nashromáždili, vyvineme v okamžiku smrti zvláštní úsilí, abychom probudili ctnostný

stav myslí, můžeme posílit a aktivizovat ctnostnou karmu, a tak si přivodit šťastné znovuzrození.

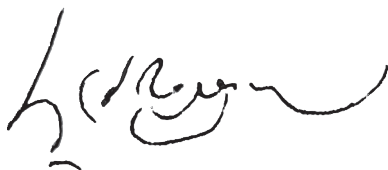
V okamžiku smrti může také dojít k těm nejhlubším a nejpřírodnostnějším vnitřním prožitkům. Meditující, kteří se v meditacích opětovně seznamovali s procesem smrti, mohou díky tomu využít své vlastní smrti k dosažení velké duchovní realizace. Proto se zkušenosti duchovní praktikující věnují při umírání meditační praxi. Náznakem toho, čeho dosahují, je, že se jejich těla začínají často rozkládat teprve dlouho po klinické smrti.

Neméně významná než příprava na svou vlastní smrt je pomoc druhým, aby dobře umírali. Jako novorozené děti jsme byli všichni bezmocní a nepřežili bychom bez péče a laskavosti, které se nám tehdy dostalo. A protože ani umírající nejsou schopni sami si pomoci, měli bychom jim ulehčit v jejich potížích a úzkosti a pomáhat jim umírat klidně, nakolik jen můžeme.

Nejdůležitější je tu vyhnout se všemu, co by vneslo do mysli umírajícího ještě větší neklid, než už v ní je. Naším hlavním cílem při pomoci umírajícím je uklidnit je a existuje mnoho způsobů, jak to udělat. Umírajícího, který je dobře obeznámen s duchovními praxemi, můžeme povzbudit a inspirovat tím, že mu je připomeneme, ale i naše laskavé ujišťování může v mysli umírajícího vyvolat pokojný, uvolněný postoj.

Smrt a umírání vytvářejí bod, v němž se setkává tibetský buddhismus s moderní vědeckou tradicí. Věřím, že si oba mohou navzájem hodně přispět na úrovni pochopení a praktického prospěchu. Sogjal Rinpoče má obzvláště dobré předpoklady k tomu, aby takovému setkání napomohl; narodil se a byl vychován v tibetské tradici a dostalo se mu poučení od některých našich největších lamů. A protože získal i moderní vzdělání a už dlouhá léta žije a pracuje jako učitel na Západě, dobře se seznámil i se západním způsobem myšlení.

Tato kniha nenabízí čtenářům jen teoretický popis smrti a umírání, ale také praktické kroky k jejich pochopení a ke klidné a naplňující přípravě sebe i druhých na ně.



## ÚVOD K 30. VÝROČÍ VYDÁNÍ

Když v roce 1992 vyšla *Tibetská kniha o životě a smrti* poprvé, bylo těžké odhadnout, co očekávat. Kniha si dala za cíl představit ucelenou vizi života a smrti z pohledu buddhistické tradice Tibetu. Byla to doba, kdy si lidé v širším měřítku kladli otázku, zda v životě existuje něco víc než jen materiální pokrok, a hledali odpovědi na hlubší, duchovní otázky. Stále se však jednalo o neprobádané území, zejména vzhledem k převládajícímu strachu vůbec se tématem smrti zabývat.

*Tibetská kniha o životě a smrti* byla přijata s obrovským nadšením a zájmem a jako jeden z redaktorů jsem s úžasem sledoval, jak se mezi lidmi šíří povědomí o ní a její popularita roste. Opravdu jsme netušili, že bude mít takový úspěch. Postupem času se ukazovalo, že mnoho lidí nachází v knize obrovskou podporu a útěchu. Bylo to patrné z nespočtu a často velmi dojemných dopisů a vzkazů, které nám čtenáři v průběhu let posílali a v nichž popisovali, jak jim kniha pomohla. Někteří psali, že jim poskytuje hlubokou inspiraci nebo jasný pocit směřování a smyslu života. Mnozí uvedli, že jim kniha pomohla změnit pohled na smrt milovaného člověka nebo jim poskytla pomoc v jiných kritických okamžicích jejich života, například když se potýkali se zármutkem či depresí nebo když čelili vlastní smrti, ať už doma, v nemocnici, hospici, nebo dokonce v cele smrti. Někteří knihu četli dokonce dvakrát až třikrát a vracejí se k ní vždy ve chvílích krize. Jiní si ji nechávají na nočním stolku a opakovaně do ní nahlíží pro radu a inspiraci.

Různé lékařské a vzdělávací instituce používají knihu ve svých školicích kurzech a využívají jejích metod a postupů. Jeden z oceněných lékařů paliativní péče prohlásil: „Kniha mi poskytla nástroje, díky nimž mohu nabídnout pomoc trpícím pacientům i v případech, kdy nemohu pomoci po lékařské stránce.“ Jednu ženu v indickém Čennaí zasáhla kniha natolik, že založila nadaci

pro nevléčitelně nemocné. Ve Spojených státech si jeden muž shodou okolností četl kapitoly o smrti zrovna ve chvíli, kdy jeho syna zastřelili při rozvážení pizzy. Spojil se poté s otcem mladistvého střelce a založil nadaci pro výuku nenásilí ve školách. V současnosti je kniha dostupná v osmdesáti zemích ve třiceti čtyřech jazycích (brzy se přidá tibetština) a vyšla ve třech milionech výtisků, možná čtyřech, připočteme-li Čínu. Nelze však přesně odhadnout, kolika lidí se Tibetská kniha o životě a smrti v průběhu let dotkla, protože její výtisky byly předány také přátelům, rodinným příslušníkům, kolegům i úplně cizím lidem nebo byly ponechány k dispozici na nejrozličnějších místech.

Podstatné je, že čtenáři pochopili univerzální poselství knihy, které je prosté jakéhokoli záměru obracet někoho na určitou víru. Někteří uvedli, že kniha posílila jejich víru v rámci jejich vlastního náboženství, a mnohé z těch, kteří žádnou konkrétní víru nemají, nasměrovala k novému smyslu života. Jiným posloužila jako úvod do duchovní cesty a začali meditovat nebo našli cestu k buddhistické praxi a vyhledali autentické učitele. Tibetská kniha o životě a smrti posloužila rovněž k demystifikaci a rozptýlení mnoha mylných představ, takže se rodinní příslušníci přestali dívat přezíravě na své děti nebo sourozence, kteří se zajímali o meditaci nebo buddhismus.

Učení tibetského buddhismu je označováno za jednu z posledních starobylých tradic moudrosti na světě. Jsou to učení neobyčejně hluboká a významná, protože zprostředkovávají zvláštní pochopení mysli, přesněji řečeno poznání naší pravé podstaty – nejniternější, základní přirozenosti mysli. V praxi nám umožňují vyzařovat uprostřed světa laskavost, soucit, odolnost a vyrovnanost. Tato zásadní učení byla po staletí pečlivě předávána mistry jejich žákům jako živá moudrost, a to v nepřerušené linii až do dnešní doby. Tato kniha zachycuje samotnou esenci této ústní linie a jedná se o tatáž ponaučení, jež obdržel Sogjal Rinpoče od svých učitelů. V důsledku toho v sobě kniha nese mnoho požehnání pradávné linie a představuje jedinečný přístup k této tradici, jejímu vlivu a přínosu.

*Tibetskou knihu o životě a smrti* můžeme považovat doslova za mluvčí starobylé linie a zároveň za poctu laskavosti

a velkorysosti všech generací velkých mistrů a praktikujících. Z jejich stránek k nám totiž promlouvají jejich hlasy a moudrost s veškerou bezprostředností živého učitele. V době, kdy tato kniha vznikala, bylo ještě možné klást otázky největším mistrům minulého století a uvádět jejich odpovědi. Zde se s nimi můžete setkat. Dnes už je jejich generace pryč.

Když se Sogjal Rinpočeho ptali na vizi jeho knihy, odpověděl: „Chci přispět k podnícení tiché revoluce ve způsobu, jak nahlížíme na smrt a jak pečujeme o umírající, a tím i ve způsobu, jak nahlížíme na život a jak pečujeme o živé.“ Když se dnes ohlédneme zpět, vidíme, že *Tibetská kniha o životě a smrti* pomohla mnoha lidem žít i umírat pokojněji a s menším strachem. Samozřejmě, že za posledních pětadvacet let se pohled na smrt změnil a v řadě aspektů se zvýšilo povědomí veřejnosti o péči o pacienty na konci života. Existují hnuty jako například „death cafés“ (setkání v kavárně, kam si lidé mohou přijít popovídat o smrti a o všem, co s ní souvisí) a také webové stránky, organizace, knihy, příručky, televizní programy a dokumentární filmy, které nás vedou k nevyhnutelnému přemítání o smrti. Rozšířila se rovněž paliativní péče a sítě hospiců, jejichž cílem je spojit lékaře, pacienty a rodiny v soucitné péči o umírající. Bylo zjištěno, jak nesmírně důležité je pomáhat lidem hovořit o umírání a vyjádřit svá přání ohledně péče v závěru jejich života a jak zásadní je, aby i lékaři byli schopni vést rozhovory o smrti. Přestože se mnohé změnilo, v oblasti vzdělávání veřejnosti, včetně mladých lidí, v rozvoji integrovanější péče a v udržování původního ducha hospiců zbývá ještě mnoho práce.

Tato kniha ukazuje, že je velmi důležité, jak prožijeme svou smrt, a že pro umírajícího člověka hraje zásadní roli mít hlubší duchovní rozměr – cokoli, co dává jeho životu smysl a pocit propojení. Jedním z přímých přínosů *Tibetské knihy o životě a smrti* byl vznik vzdělávacího a školicího programu pod názvem Spiritual Care (Duchovní péče), jehož cílem je nabídnout zdravotníkům, dobrovolníkům a veřejnosti poznatky inspirované moudrostí a soucitem buddhistického přístupu k životu a umírání, a zejména k péči na konci života. Kurzů a školení se doposud zúčastnilo na čtyřicet tisíc zdravotnických pracovníků a v Irsku a Německu vznikla speciální pečovatelská centra.

*Tibetská kniha o životě a smrti* se podílela na změnách postojů k smrti a pomohla otevřít otázky týkající se péče o umírající a zřejmě přispěla dokonce i k rozšíření zájmu o meditaci a témata soucitu a vzájemné závislosti v posledních dvou a půl desetiletích. Její největší přínos však spočívá v odhalení nadčasové podstaty tibetské tradice moudrosti a skutečnosti, že tato učení, ve své domovině dnes ohrožená, mohou i nadále a ještě dlouho do budoucnosti přinášet prospěch celému světu. Bylo by úžasné, kdyby tato učení byla snáze dostupná všem lidem, mladým i starším. Koneckonců duchovní porozumění a rozvoj jsou nezpochybnitelně naprostou nutností pro přežití lidstva. Proto také představuje tato kniha výzvu k činu a volá po „služebnících míru“ – k tomu, aby se našlo stále více lidí, kteří budou tyto hodnoty moudrosti a soucitu vnášet do každodenního života a problémů ve světě.

Nemůžeme uniknout skutečnosti, že dnešní svět čelí mnoha novým a znepokojivým zkouškám. Jak všichni víme, rostou počty případů osamocенosti, deprese a duševních chorob a naše odmítání uznat vzájemnou závislost všech věcí podporuje ničení přírody a planety. Pokud jsme tedy potřebovali znát tato učení před čtvrtstoletím, dnes je tato potřeba ještě naléhavější. Předávají nám vizi světa, kde lidé mohou najít osvobození od nevědomosti, zoufalství, cynismu a chamtivosti, od nedostatku sebeúcty a smysluplnosti a od strachu ze smrti i života samotného. Nabízejí skutečnou cestu a nástroje pro změnu. A byla by to skutečná změna, kdybychom na život a umírání hleděli jako na jeden celek, kdybychom nechápali smrt jako tragédii, ale jako příležitost k proměně, a kdybychom vnímali život jako naplněný smyslem, inspirovaný aktivním soucitem a vědomím niterné přirozenosti mysli. To by skutečně znamenalo revoluci, již si autor této knihy přeje.

A na závěr ještě připomínka, jež vychází ze zkušenosti některých čtenářů *Tibetské knihy o životě a smrti*. Mnozí z nich zakusili, že máte-li otázku, která se vám honí hlavou, a při četbě ji tiše uchováváte ve svém srdci, může vám být odhalena určitá intuice, vhled nebo porozumění. A čím více budete číst, tím víc se může odhalit.

Sogjal Rinpoče byl plodný učitel, který neúnavně cestoval a předával své poselství posluchačům po celém světě. Byla to

inspirativní a charismatická osobnost, jež dokázala být i náročná a provokativní. V srpnu 2019, po dvouleté léčbě rakoviny Sogjal Rinpoče zemřel v ústraní v Thajsku. Proti Sogjal Rinpočemu a Rigpě byla bohužel v jeho pozdějších letech vznesena řada obvinění – odpověď Rigpy naleznete na straně 469.

Sepisování této knihy byla cesta trvající řadu let a zahrnující bezpočet hodin rešerší, diskusí, psaní, čtení, přepisování a dalších činností. Považuji to za jedno z nejplodnějších a nejtvůřivějších období svého života, za dílo plné vášně a péče, za neuvěřitelně povznášející zážitek. Je mi ctí, že jsem se mohl alespoň trochu podílet na jejím sepsání, a dodnes jsem Sogjal Rinpočemu a všem svým učitelům neskonale vděčný za to, že mi tuto neocenitelnou příležitost poskytli.

*Patrick Gaffney*