

# Towarzystwo przy umieraniu z punktu widzenia buddyzmu i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

## Wprowadzenie

Już jako dziecko wskutek pewnego wydarzenia uświadomiłem sobie obecność śmierci i przemijalność wszelkich rzeczy. To było z pewnością powodem, dlaczego już od wczesnych lat życia czułem pociąg do buddyzmu i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – szukałem odpowiedzi.

Ze wszystkich szkół buddyjskich Mahayana, a przede wszystkim Vajrayana są jedynymi tradycjami, w których proces umierania został rozwinięty do rangi nauki duchowej i można doświadczać go poprzez studia i praktykę w sposób bardzo bezpośredni.

Największym mistrzem tradycji Vajrayana jest i pozostanie Karmapa (Karmapa XVII Ogyen Trinley Dorje żyje obecnie w Dharamsala). Był on pierwszym świadomym odrodzeniem Tybetu (Tulku) i jest jedynym, który może pomóc istotom znajdującym się w stanie pomiędzy śmiercią a odrodzeniem. Jego zdolności cenią i poszukują wszystkie tradycje tybetańskie. Bez jakiegokolwiek pomocy wyroczni, astrologii czy też specjalnych technik medytacji Karmapa posiada dar pomocy istotom w każdym miejscu, a nawet odnalezienia ich w ich nowym wcieleniu.

Założyciel buddyzmu tybetańskiego, zwany „narodzonym w lotosie“, Padma Sambhava (VIII w.), ukrył w skale (Terma) to, co później zostało nazwane „Tybetańską Księgą Umarłych“ i odnalezione ponownie przez Karmę Lingpa (Terton) w XIII w. To niesamowite dzieło opisuje z dużą dokładnością proces umierania, stan pomiędzy życiem a śmiercią i informuje o tym, w jaki sposób będzie miała miejsce następna inkarnacja.

Olej Bardo (Trodöl), stosowany jest obecnie w wielu klinikach jako pomoc terapeutyczna podczas procesu umierania. Polecałbym także książkę Sogyala Rinpoche „Tybetańska Księga o Życiu i Umieraniu“. Ta książka pomogła już wielu ludziom, a jej treść jest dopasowana do naszych czasów i kultury.

Każdy człowiek, a przede wszystkim lekarze i terapeuci są nieustannie konfrontowani ze śmiercią. Naszym zadaniem jako terapeuta jest nie tylko robienie zabiegów akupunktury i przepisywanie receptur ziołowych, lecz także towarzyszenie ludziom w trudnych momentach ich życia.

Każdy powinien posiadać wiedzę o Zewnętrznych, Wewnętrznych oraz o Tajemnych Procesach oraz ją praktykować (Phowa).

Sam wielokrotnie otrzymywałem wskazówki i nauki Phowa od różnych nauczycieli na temat procesu umierania i stanów pomiędzy życiem a śmiercią (stan pomiędzy) i za każdym razem cieszę się, jeśli mogę dzielić się tą wiedzą.

Ale samo słuchanie i uczenie się nie wystarczy. Medytacja nad cennym ludzkim odrodzeniem, przemijaniem i śmiercią, prawem przyczyny i skutku oraz refleksja nad cierpieniem w uwarunkowanym świecie nie tylko poruszają emocje, ale też sprowadzają umysł do rzeczy zasadniczych.

## **1- Proces umierania z punktu widzenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej**

W obecnej literaturze TCM nie ma wzmianek o procesie umierania, chociaż dzieło Żółtego Cesarza zawiera wiele informacji o właściwościach śmierci.

Nie można zapomnieć i nie docenić wpływu daoizmu (Han) oraz buddyzmu (Tang) w załączku Tradycyjnej Medycynie Chińskiej.

W TCM jak też ogólnie w kulturze chińskiej traktuje się Proces Umierania jako oderwanie się Hun i rozpuszczenie Po. Istota Jue Yin wydaje się pełnić w tym procesie bardzo ważną rolę. Jue Yin jako ukoronowanie Yin traktowane jest jako brama wejściowa i wyjściowa dla Hun, miejsce, przez które „istota” opuszcza swoją formę.

W Jue Yin ma miejsce oderwanie się (Nei Feng) wzgl. wykorzenienie Hun. Dzięki Wiatrowi (Feng) jesteśmy powoływani do życia i dzięki Wiatrowi będziemy musieli opuścić nasze ciało.

Jue Yin (Wątroba-Osierdzie) jest siedzibą Hun. Ta warstwa jest zapisem świadomości człowieka, niezgłębionym obszarem, gdzie zapisane są wspomnienia i emocjonalne uwarunkowania. W Jue Yin swój początek mają emocjonalne wzorce reakcji.

Z HUN (Drzewo) manifestuje się SHEN (Ogień) – świadomość wzgl. duch/umysł koncepcyjny. SHEN powinno się postrzegać jako manifestację HUN, nie odwrotnie. Z tego właśnie powodu proces umierania postrzegany był jako przejawianie się Jue Yin, nie zaś Shao Yin.

Jue Yin oraz Yin Nerek należą do Dolnego Ogrzewacza (czyli dzielą ten sam obszar). Z JING (Esencji) przejawia się HUN (obrazy), a następnie SHEN (myśli). Naturalne wykorzenienie HUN ma miejsce wskutek wyczerpania się Jing i odpowiada naturalnej śmierci.

## **2- Na pytanie „Dlaczego ludzie umierają?” taoizm, buddyzm i TCM dostarczają następujących odpowiedzi:**

**a-** Długość naszego życia jest manifestacją poprzednich wcieleń, cnotliwych bądź nieszlachetnych zachowań.

- 1- Wyczerpuje się Karma, która umożliwia przebywanie w tym cielesie.
- 2- Wyczerpuje się nagromadzenie zasług, które pozwala na przebywanie w tym cielesie.
- 3- Proces umierania podzielony jest na 2 fazy. Zewnętrzna faza odpowiada rozpuszczeniu się żywołów, a wewnętrzna czterem mądrościom wzgl. ruchowi od Bindu (Esencji) w kanale centralnym (Avadhuti). Ten ruch w kanale centralnym możliwy jest dzięki rozpuszczeniu lub wycofaniu się „Tchnienia Życia“. Wskutek rozpuszczenia się „Wiatru Życia” (nazywanego również Witalnym Wiatrem) przejawiają się w niezakłócony sposób 4 mądrości.

## **b- Wyczerpanie Karmy –Wiatr Karmy powoli się rozpuszcza**

- 1- Niezależnie od tego, jak poprawnie ktoś żył, jak dobrze i zdrowo się odżywił – długość życia jest i pozostanie naznaczona karmicznie.

- 2- Wszelkie choroby są uwarunkowane karmicznie. Niektóre medycyna może uleczyć, niektóre nie. Śmierć wskutek wypadku jest również okolicznością karmiczną.

**c- Naturalne wyczerpanie Jing/Yin**

- 1- Tak jak płomień świecy wygasa, kiedy воск ma się ku końcowi, tak znikają siły życiowe, jeśli Jing nie jest już w stanie odżywić naszego Shen.

**3 – Czy jest możliwe, by zawczasu rozpoznać cechy śmierci?**

**a- Dzięki zachowaniu, snom i znakom**

- 1- W wielu dziełach klasycznych opisane są „rozpuszczenie karmy“ wzgl. wczesne oznaki śmierci. Te znaki mogą zmanifestować się zewnętrznie przez zwierzęta, warunki klimatyczne etc. lub wewnętrznie przez sny i przeczucia.

**b- Diagnostyka z pulsu**

- 1- Jakość pulsu sprzeczna z porą roku – np. puls elementu Wody (Chen Mai) latem.
- 2- Powierzchnowy – Fu Mai, strunowaty – Xian Mai, szeroki – Da Mai są bez korzenia, na pozycji Nerek puls pusty > Xu Mai
- 3- Ge Mai – puls skórzasty
- 4- San Mai – puls rozproszony
- 5- Shi Mai – puls pełny > puls jest sprzeczny z wyglądem i chorobą pacjenta.

**c- Diagnostyka z twarzy w momencie śmierci**

- 1- 5 Gór: perspektywy na przyszłość na podstawie cyklu kontrolnego
- 2- Fałszywe Shen: oczy są lśniące, pojawia się apetyt, chociaż pacjent jest ciężko chory.
- 3- Sprzeczność pomiędzy kolorem twarzy i ust > Shen, Śledziona a Yang Ming
- 4- Białe kręgi wokół tęczówki uchodzą za znak rozpuszczania się JING
- 5- Skóra jest matowa i bez blasku, pochłania światło zamiast je odbijać
- 6- Oczy są zapadnięte i są podkrążone na czarno
- 7- Zapada się muskulatura karku
- 8- Zapadnięte są skronie
- 9- He Gu (JG 4) i Sou San Li (Ż 36) są zapadnięte i bez siły
- 10- Tai Xi (N 3): puls nie jest już wyczuwalny
- 11- Ż 42 (puls Yang Ming) nie jest już wyczuwalny
- 12- Trudności z przełykaniem, suchość śluzówek w ustach

**d- Diagnostyka z języka**

- 1- Ciało języka bez siły, bardzo krótkie, prawie się nie porusza
- 2- Kolor: czerwony, czarny, struktura: popękany, suchy, bez nalotu

3- Krótki, bez siły, ściągnięty i niebieskawaty

**e- Sprzeczne wypowiedzi wg Yi Ting Ji Tian**

- i. Puls, język, wygląd i objawy są sprzeczne
- ii. Choroba jest śmiertelna, ale puls jest pełny, język jest bez siły, oczy są błyszczące, a skóra matowa
- iii. Pacjent jest pełen sił, ale puls jest ledwo wyczuwalny
- iv. Choroba jest powierzchowna, puls jest głęboki, a język bez nalotu

**4- Natura i istota Hun i PO w daoizmie oraz TCM**

Rozróżnienie pomiędzy Shen a Yuan Shen:

- 1- **Yuan Shen** jest beczasową i niekonceptyjną mądrością przestrzeni
- 2- **Shen** jest duchem/umysłem konceptualnym, odpadowym produktem przywiązania do ego. Shen podtrzymuje iluzję jednostki.

**Istota Hun**

**Hun ma trzy istotne jakości**

**1- Ziemia – indywidualum**

- a. Indywidualny aspekt Hun odnosi się do wzorców pamięci. Można go traktować jako zapis świadomości jednostki. Indywidualne Hun jest produktem uwarunkowań, wychowania etc.

Różnice i cechy wspólne:

- b. Według daoizmu HUN jest produktem wychowania i uwarunkowań społecznych, który po śmierci rozpuszcza się lub wznosi do nieba.
- c. Według buddyzmu HUN jest kontynuacją poprzedniego życia, które po śmierci może się ponownie inkarnować.
- d. W chrześcijaństwie HUN jest duszą człowieka, która po śmierci powraca do swego Stwórcy.

**2- Człowiek - społeczeństwo**

- a. Społeczny aspekt Hun odnosi się do zbiorowych i etnologicznych wzorców zachowań, nawyków narodowych, które przekazywane są przez wychowanie.

**3- Niebo - przestrzeń**

- a. Aspekt przestrzenny Hun odnosi się do zawartości przestrzeni. Jest to podobna lustru mądrość przestrzeni, która umożliwia przejawienie się wszelkich zjawisk w podobny sposób.

**Hun i czas**

- 1- Hun odnosi się tylko do **przeszłości**

- 2- Hun jest produktem uwarunkowań i poprzez wspomnienia podtrzymuje iluzję jednostki.
- 3- Hun manifestuje się przede wszystkim przez obrazy i fantazje, język Hun jest bardzo obrazowy. Hun jest tchnieniem/oparem nieskończoności. Z obrazów (Drzewo) powstają myśli (Ogień), z myślenia koncepcje (Metal), z koncepcji substancje (Woda-Jing). W Wodzie myślenie zagęszcza się do substancji.
- 4- Z Jing z kolei powstają obrazy (Drewno) > myśli (Ogień) > koncepcje i dogmy (Metal) > substancje (Woda).  
To jest obieg pozornego bytu.
- 5- Według pewnych buddyjskich założeń Hun pojawia się jako aspekt przedurodzeniowy.
- 6- Z daoistycznego punktu widzenia Hun jest produktem wychowania i uwarunkowań. Mitologia Hun i Po w daoizmie jest bardzo skomplikowana.
- 7- Z chrześcijańskiego punktu widzenia Hun odpowiada duszy, która powraca do Boga. Dusza jest iskrą Boga.

### **Hun i przestrzeń**

- 1- Wyobrażenie (Hun) działa ograniczająco na percepcję przestrzeni (cykl raniący).

### **Hun a Umieranie**

- 1- Hun rozpuszcza się po śmierci i i powraca do nieba.
- 2- W daoizmie wspomina się o 3 HUN > niebiańskim, społecznym i rodzinnym
- 3- Hun jest istotą Wschodu > trygram Zhen = Grzmot.

Hun jest w opozycji do PO = trygram Dui – 7

### **Istota PO**

#### **PO ma trzy zasadnicze jakości**

##### **1- Ziemia - indywiduum**

- a. Indywidualny aspekt PO ma związek z pamięcią ciała, pamięcią komórkową i genetyczną.

##### **2- Człowiek - społeczeństwo**

- a. Istotą PO są struktura społeczna, w której żyjemy i wzorce funkcjonujące w społeczeństwie.

### 3- Niebo - przestrzeń

- a. Myślenie logosu, pierwotne obrazy, archetypy, matrix, które umożliwiają przejawianie się.

#### PO a Czas

- 1- PO podtrzymuje funkcje ciała i dba o przetrwanie.
- 2- Jego funkcją jest zapewnienie **przyszłości** i zachowanie formy.
- 3- Po ma związek z pamięcią ciała. Po nigdy nie może zniknąć, a tylko przejść w inną formę.
- 4- Po jest nieśmiertelne! To nieśmiertelność ciała w ramach przejawiania się.
- 5- PO ucieleśnia nie tylko genetyczną przeszłość człowieka lub plemienia, lecz także całą historię ludzkości.

#### PO a Przestrzeń

- 1- Po jest ciałem przestrzeni - manifestacją przestrzeni.  
Po jest zagęszczonym światłem.
- 2- Przestrzeń/mądrość może dostrzec sama siebie tylko poprzez formę (PO).
- 3- Siła zagęszczania PO utrzymuje formę. Jego zadaniem jest podtrzymywanie iluzji indywidualnej jednostki. Skóra (Metal) jest granicą dla tej manifestacji.
- 4- Powinno dbać się o pozytywną (nie egoistyczną) zdolność do zagęszczania PO (integracja cielesna i duchowa) w celu uniknięcia psychoz.
- 5- Wspieramy PO okazując wdzięczność za życie i akceptując siebie, takim jakimi jesteśmy.

#### PO a Umieranie

- 1- W ramach przejawiania się (widzialnego i niewidzialnego) PO nigdy nie może zniknąć – przetrworzy się dalej. Tak jak ocean wytwarza i rozpuszcza fale, tak PO umożliwia powstawanie form i ich przemijanie.
- 2- W chwili śmierci żywioły się rozpuszczają i powracają do ziemi. W ten sposób kontynuowane są transformacja i przemiana.
- 3- W taoizmie wspomina się o rozpuszczeniu PO w chwili śmierci. Mówi się o kościach, ich twardości, zagęszczonej naturze i kolorze (biel = Metal) jako siedzibie PO.
- 4- Kości zmarłego są związane z przeszłością i historią całej rodziny, przodków i plemienia.

Mumifikacja (Egipt i Chiny) jest tradycyjną metodą zachowania PO człowieka. Dary składane mumii w grobie służyły ułatwieniu przejścia na drugą stronę, jak też ściągnięciu istoty na ten świat, przede wszystkim do jej rodziny.

- 5- Daoiści w związku z PO rozwinęli Feng Shui grobów i kulturę przodków.
  - a. Przodkowie czczeni są poprzez Hun > duszę (Yang), ale również przez Po (Yin) > mumifikacja, nagrobki.
- 6- Człowiek składa się z 7 PO. Tłumaczy się je w różny sposób.
  - a. Siedem = 7 emocji (Qi Qing), które jako zagęszczające siły wspierają negatywny aspekt PO
  - b. Siedem = 7 otworów ciała (Qi Qiao) > przez które dusza (Hun) może opuścić formę (PO)
  - c. Siedem = DUI, trygram Jezioro w ramach I Cing należy do żywiołu Metalu i symbolizuje przywiązanie do ego – to co pozorne, nie jest prawdziwe. Według daoistów PO potrzebuje 7 dni, by się rozpuścić. Jezioro jest w opozycji do 3 (Hun) Zhen - Grzmot.
- 7- Elektromagnetyczne pole PO (ciało eteryczne – aspekt Yang w PO) z czasem się rozpuszcza. Po, które się nie rozpuści, może stać się GUI (Biały Duch).
- 8- W czasach antycznych o społeczny aspekt dbałość o PO przejawiała się postaci drzewa genealogicznego. Kobiety/ matki są strażnikami PO. Tylko dzięki kobietom może przenosić się istota PO.

### **Czy terapeutycie wolno kontynuować zabiegi w obliczu śmierci?**

- 1- By ułatwić przejście, terapię należy kontynuować. Wielu terapeutów przerywa terapię u umierających lub nie ma odwagi jej kontynuować. Ponieważ rzekomo nie jest już użyteczna. Jednak niniejszym chciałbym zachęcić terapeutów, by potraktowali swoją terapię jako pomoc w „Wielkim Przejściu” i nie pozostawiali pacjenta jedynie działaniu zachodnich środków uspokajających i przeciwbólowych. Pacjentowi dodaje odwagi fakt, że jego terapeuta opiekuje się nim towarzysząc mu i otaczając miłością, lecz także z najlepszym sumieniem służy mu stosując praktyczne środki.
- 2- Niekiedy twierdzi się, że pacjent może wszystko jeść i pić i że pożywienie nie gra tu żadnej roli. To błędne podejście, abstrahując od tego, że wielu umierających nie odczuwa ani apetytu ani głodu. Posiłki i napoje powinno się starannie wybierać i przygotowywać.
- 3- Krótko przed rozpuszczeniem się żywołów, umierający doświadcza syndromu sztucznego Shen. W wyniku oderwania się Yang twarz chorego ponownie rozjaśnia się, a Yang Ming aktywizuje się na krótki czas. W takiej chwili można wyjątkowo podać choremu wszystko do jedzenia i picia, na co ma ochotę. W ten sposób oczyszczane są ostatnie karmiczne naleciałości i wzorce nawyków.

### **Co zrobić, jeśli pacjent nie jest już w stanie pić ziół?**

- 1- Tę sytuację można obejść podając zioła przez sondę do żołądka. Pozycja leżąca utrudnia wchłanianie. W związku z tym do receptury należy dodać zioła wspomagające trawienie oraz wzmacniające Qi warstwy Tai Yin.
- 2- Przez sondę można również podawać zioła razem z płynnym congee zbożowym. Gotowane zboże należy dokładnie przecisnąć przez lnianą ściereczkę. Można zastosować tutaj tylko „mleko” zbożowe – w żadnym wypadku całe ziarna.
- 3- Congee należy przygotować z pszenicy lub orkisz. To najlepsze zboża, by odżywić Yin w Shao Yin i Jue Yin oraz rozluźnić skurcze. Wprawdzie ryż wzmacnia Qi Środkowego Ogrzewacza, ale jego działanie oczyszczające/eliminujące jest w stanie osłabienia w chwili śmierci niepożądane.
- 4- Congee gotuje się w proporcji: 1 porcja orkisz i 20 porcji wody. Zioła w postaci wywaru dodawane są pod koniec gotowania congee.
- 5- Proste congee pszenne/orkiszowe gotuje się z daktylami (Da Zao). Taki skład congee odżywia Krew Serca i wspomaga sen.

### **Jakie metody terapeutyczne są wskazane dla umierającego?**

- 1- Terapia przeciwbólowa: należy zapobiegać bólom, żeby umysł/duch mógł koncentrować się na przejściu. Terapię przeciwbólową należy w zależności od choroby przeprowadzać łącząc preparaty zachodnie z ziołami i akupunkturą.



Zachodnie preparaty uspokajające i środki nasenne mają tę wadę, że mącą umysł.

- 2- Sen: wzmocnienie snu ma bardzo duże znaczenie. Podczas snu w sposób niezakłócony manifestuje się natura umysłu. Spotkania z istotami z zaświatów są możliwe w stanie snu.
- 3- Wewnętrzny niepokój (lęk), który wywołany jest przez oderwanie się Yang i wyczerpanie Jing, powinien być kontrolowany za pomocą akupunktury i ziół. Odnowienie Yin nie przedłuży tu życia, ale zapobiegnie panice wskutek pustego gorąca i Ognia Yin (powstałego przez oderwanie się Yang).
- 4- Jasność umysłu można wspomagać stosując Punkty-Duchy Sun Su Miao jak też inne punkty. Otwieranie Kanałów Serca pomaga w opuszczeniu ciała. Użycza to pacjentowi jasności oraz wglądu odnośnie jego stanu.

Punkty dla PO można redukować. Ta metoda jest bardzo ważna i może przyspieszyć przejście – przede wszystkim w sytuacjach, gdy pacjent nie może się rozluźnić (puścić przywiązania). To przejawienie się PO wzgl. trzymanie się ciała, co utrudnia oderwanie się. Redukcja punktów PO osłabia tę funkcję lub ją znosi.

### **Jakie receptury i zioła można zalecić umierającemu?**

- 1- W chwili śmierci zaleca się receptury odżywcze i uspokajające.
  - a. Należy podawać zmodyfikowaną (Jia Jian) formę An Shen Wan, Suan Zao Ren Tang, Tian Wang Bu Xin Tang lub podobne.
- 2- **Jeśli osoba umierająca ma (wskutek negatywnego działań) urojenia i widzi zwierzęta, pająki, owady, niebezpieczne otchłanie etc., PO należy stabilizować stosując produkty zwierzęce.**

Uwaga! Stabilizowanie nie oznacza umacniania. Nie chodzi tu o to, by wzmacniać przywiązanie do ego, lecz o to, by z kanałów Luo i subtelnych kanałów wypędzić karmiczne negatywizmy i złe duchy po to, by ułatwić przejście. Podobnie jak w homeopatii podobne leczy się podobnym.

  - a. Bombyx Batryticatus -Ba Jiang Can, Periostracum Cicadae - Chan Tui, Buthus Martensis - Quan Xie, Scolopendra - Wu Gong, Lumbricus - Di Long
  - b. Polecałbym przede wszystkim Bai Jiang Can 12g, Di Long 9g i Chan Tui 6g
 

Przy drgawkach  
dodać Quan Xie 12g i Wu Gong 12g

Połączenie tych 5 składników nazywa się „Kombinacją Pięciu Smoków“ (Wu Long).
  - c. Tylko produkty zwierzęce są w stanie otworzyć podłużne naczynia Luo i

usunąć wniknięte czynniki patogenne jak też stagnację Qi i Krwi.

Tylko owady (skorupa/pancerz) oraz węże (wylinka) odpowiadają naturze PO i symbolizują indywidualizację człowieka.

- d. Fobie przed owadami, pajakami i muchami diagnozuje się jako dysfunkcję PO oraz jako późne konsekwencje negatywnych działań takich jak zabijanie zwierząt.

### 3- Jeśli umierający wykazuje duży wewnętrzny niepokój, męczą go ataki paniki i koszmary, należy stabilizować HUN stosując minerały i metale.

Minerały umacniają HUN. Metale natomiast swym działaniem dosięgają zarówno HUN jak i PO. Oczyszczona forma metalu - **RTEĆ** w daoistycznej, tybetańskiej i ajurwedyjskiej sztuce uzdrawiania uznawana jest za najlepszy lek i podawana w celu regeneracji, jednak przede wszystkim dla duchowego oczyszczenia (jak np. Rinchen Ratna Sampel w medycynie buddyjskiej).

- a. Minerały: Concha Haliotidis - Shi Jue Ming, Os Draconis - Duan Long Gu, Concha Ostrae – Duan Mu Li
- b. Metale: Magnetyt - Ci Shi, Hematyt - Dai Zhi Shi

### 4- Jeśli dominuje pomieszanie umysłowe (bez gorączki), należy udroźnić Kanaly Serca i usunąć Gorąco Krwi.

- a. **Udrożnienie Kanałów Serca:** Radix Polygalae - Yuan Zhi, Sclerotium Poriae Paradicis - Fu Shen, Rhz. Acori - Shi Chang Pu, Olibanum - Ru Xiang
- b. **Usuwanie Gorąca Krwi:** Radix Salviae – Dan Shen, Radix Paeoniae Rubrae – Chi Shao Yao, Cortex Moutan – Mu Dan Pi
- c. **Leczenie Nei Feng lub Feng Tan:** Ramulus Uncariae – Gou Teng, Tuber Gastrodiae – Tian Ma

### 5- Przykład receptury uspokajającej i i wyciszającej umysł dla umierających

Zioła można przyjmować w formie granulatu. Wywar ma z pewnością mocniejsze działanie. Ilość ustalana jest przez terapeutę i zależy od tego, jaką ilość wywaru ziołowego pacjent jest w stanie przyjąć. Ta receptura jest ogólnym zaleceniem i nie powinna być traktowana jako baza dla osób umierających. Skład uwzględnia wszystkie do tej pory wspomniane punkty. Zawarte są w niej również prod. zwierzęce oraz minerały.

- a. Periostracum Cicadae – Chan Tui - 6g, Bomby Batryticatus – Bai Jang Can - 9g, Rhizoma Anemarrhenae – Zhi Mu – 12g, Bulbus Lilie – Bai He - 30g, Radix Salviae – Dan Shen – 20g, Radix Paeoniae Rubrae – Chi Shao Yao -14g, Cortex Moutan – Mu Dan Pi -14g, Fructus Ligustri - Niu Zhen Zi - 14g, Radix Achyranthis – Huai Niu Xi - 20g, Semen Ziziphi – Suan Zao Ren - 30g, Caulis Polygoni Multiflori – Ye Jiao Teng - 30g, Olibanum – Ru Xiang - 3g, Radix Polygalae – Yuan Zhi - 6g, Sclerotium Poriae Cocos Paradicis – Fu Shen - 9g, Bambus Silicea – Tian Zhu Huang - 14g, Ramulus Uncariae – Gou Teng - 20g,

**6- Ważne zioła i receptury w terapii przeciwbólowej. Poniższa receptura przeznaczona jest do ogólnej terapii bólu.**

- a. Cortex Albizziae – He Huan Pi – 30g, Rhizoma Cyperi – Xiang Fu – 12g, Radix Paeoniae Albae – Bai Shao Yao – 30g - 60g, Rhizoma Corydalis – Yan Hu Suo – 30g, Pollen Typhae – Pu Huang – 14g, Faeces Troglodytorum – Wu Ling Zi – 14g, Bombyx Batryticatus – Bai Jiang Can – 12g, Radix Glycyrrhizae – Gan Cao – 9g, Radix Polygalae – Yuan Zhi – 9g, Caulis Clematidis – Wei Ling Xiang – 12g, Fructus Liquidambaris – Lu Lu Tong – 12g

**7- Co należy przedsięwziąć w przypadku zatoru płuc i zagrożenia zakrzepicą?**

- a. Zbyt długie leczenie uszkadza Płuca: osoba umierająca cierpi z powodu odleżyn, **zatoru płuc i zagrożeniu zakrzepicą**. Tu zaleca się kapsułki Yunnan Baiyao (3g dziennie) lub proszek San Qi. Radix Pseudoginseng (San Qi) nie powinno się gotować, lecz podawać na surowo. W takim wypadku doskonale sprawdza się **Thrombopian** z serii Diolosa. Uwaga na reakcje chorego w przypadku zażywania zachodnich środków rozrzedzających krew.

**8- Co należy przedsięwziąć w przypadku odleżyn?**

- a. Zbyt długie leżenie uszkadza tkanki i skórę. Na to nie ma innej rady, jak poruszenie pacjentem i nacieranie go „Free Flow Gel“ lub „Free Flow Oil“ z serii Diolosa Linie. Dodatkowo należy wspomagać Qi warstwy Tai Yin Qi oraz krążenie w Tai Yang.

**9- Jakie punkty akupunktururowe są zalecane?**

- a. Zarówno akupunktura jak i terapia ziołami powinny być dopasowane do obrazu pacjenta. Akupunktura jest wielką i natychmiastową pomocą dla tych umierających, którzy w związku ze swoim stanem nie są w stanie pić ziół.
- b. Zalecane są punkty przynoszące ulgę w bólu: > punkty Xi-cleft jak: Pł 6 przy dusznościach, Ż 34 przy bólu w klatce piersiowej (operacje piersi), PŻ 36 – bóle biodra i kości oraz punkty LUO > JG 6 – bóle w szczęce, Pł 7 – bóle płuc itd.
- c. Równie ważne są punkty wyciszające umysł: umysłowe pomieszanie: Du Mai 20, Si Shen Cong. Śluz zatyka Kanały Serca: Os 6 i 5, zaburzenia mowy S 5, skurcze, napięcie: PŻ 34, niemożność puszczenia: PŻ 41, 34, Pł 8, Os 6. Syndrom Gu Zhen: Ż 44 (Ying) i N 6 (Yin Qiao Mai) itd.
- d. Zaburzenia snu: S 7, Os 6, Ż 45, N 6, Du Mai 20, Si Shen Cong, PŻ 34 i 41, punkty An Mienn.
- e. Zakrzepica, zator płuc: Os 6 i 5, Pł 9, Ż 40, Śl 10, Śl 8, W 6, PM 20 i 13 Bu Fa.
- f. Odleżyny: PM 40, PM 57, PM 60, leczenie miejscowe

## **Kilka wskazówek na temat towarzyszenia podczas umierania**

1. obojętne, czy jest się wierzącym czy też nie – od śmierci nie da się uciec. Ważne jest, by proces ten bardzo dobrze zrozumieć i zaakceptować.
2. W buddyzmie wszystkie stadia przejścia (życie jest jednym z nich, obok stadium snu, śmierci, następnego życia itd.) traktuje się jako dobrą okazję do doskonalenia się. Wykonywanie codziennej medytacji kontynuowane jest nocą. Praktyka, którą przeżywasz podczas nocy, może okazać się pomocna podczas procesu umierania, co z kolei wpływa na przebieg bardo śmierci. Nieustannie się rozwijamy.
3. Więc czy się cierpi czy nie, czy macie problemy czy ich nie macie, zależy w dużym stopniu od Waszego toku myślenia. Jeśli macie świadomość tego, że śmierć jest integralną składową nieprzerwanego strumienia egzystencji, można to rozstanie łatwiej zaakceptować.
4. Dlaczego buddysta zaznajamia się z ideą przemijalności? Żeby rozpoznać cierpienie, kiedy się pojawi. Kto nie pojmie, że mogą nastąpić cierpienia, utrudnienia lub śmierć, ten będzie bezradny, kiedy to nastąpi. Tybetańskich uciekinierów lub ludzi, którzy przeżyli wojnę, nie jest łatwo wyprowadzić z równowagi. Wypracowali w sobie siłę, by znosić ciężkie sytuacje i są przygotowani do zmierzenia się z nimi.
5. Kiedy zbliża się śmierć, umierającego nie powinno się zostawiać samego. W takich chwilach samotność jest bardzo ciężka do zniesienia. Najlepiej jest poprosić rodzinę i przyjaciół, by towarzyszyli osobie umierającej.
6. Można umierającemu podać rękę i cicho do niego mówić: »Teraz umierasz, tak jak każdy z nas umrze któregoś dnia... Spróbuj to przyjąć...« Należy unikać mówienia o tematach, które umierającego mogłyby zdenerwować. Wypowiadane słowa powinny go uspokajać: »Zatroszczymy się o wszystko«. W takim tonie możecie mówić osobie umierającej o domu, dzieciach i innych sprawach. Zadbajcie o to, by umierający mógł przejść na drugą stronę ze spokojnym sercem.
7. Musimy zadbać również o to, by osobie umierającej nie dać powodu do negatywnych reakcji, np. przez kontakt ze zdjęciami, osobami lub historiami, które mogłyby ją zaniepokoić – tego należy unikać. Należy zadbać o to, by u umierającego nie pojawiły się uczucia chciwości, nienawiści, dumy, zazdrości lub jakiegokolwiek pożądania, które mogłyby zakłócić spokój duszy.
8. Po śmierci można zrobić to, co zaleca się w różnych tradycjach: w chrześcijaństwie i tradycjach wschodnich można znaleźć odpowiednie zalecenia.
9. Zaleca się również, by osoba umierająca skupiła się na takim ćwiczeniu medytacyjnym, które najlepiej zna, najczęściej wykonywała i które najbardziej jej odpowiada. Buddysta może w tym momencie poczuć miłość i miłosierdzie jak też praktykować ćwiczenie rozwijające ducha/umysłu.
10. Wszystko to będzie z pewnością pomocne w tym, by w mniejszym stopniu odczuwać trudności tego pełnego cierpienia przejścia.

11. W znaczących momentach życia przywołuje się duchowego nauczyciela, lamę, żeby odmawiał modlitwy. Nawet jeśli nie jest się do tego zobowiązanym, dobrze jest znać rytuały buddyjskie, które odnoszą się do czasu umierania. Kiedy buddyści umierają, stosuje się dużo różnorodnych działań rytualnych.

Cokolwiek jednak się nie dzieje, istotna jest chęć pomocy. Kiedy ktoś już umarł, można zapalić świece lub kadzidła. Jest to wskazane przede wszystkim, kiedy było się szczególnie związanym z osobą umarłą.

Należy unikać płaczu, krzyku, biadolenia lub okazywania smutku w inny sposób. Są to zrozumiałe reakcje, ale w takim momencie nie są one pomocne.

12. Regułą jest, że w ciągu 49 dni po śmierci odprawia się specjalne rytuały, czy to co 7 dni po 7 razy czy też przez 49 dni. A to dlatego, że każdy taki 7-dniowy odcinek uważany jest za ważny cykl w podróży po śmierci, podczas której przechodzi się z jednej fazy do drugiej.

13. Istnieją też ważne rady praktyczne dotyczące przykładowo mycia i ubierania umierającego. Dobrze jest zadbać o ciało. Zaleca się jednak, by niekoniecznie ubierać zwłoki, lecz przykryć je lekką tkaniną, a przede wszystkim pozwolić odpocząć ciału kilka godzin po śmierci, zanim się je dotknie. Po tym czasie można dotknąć ciała umarłego, ale nie w dolnej części ciała (np. w okolicy nóg), lecz w okolicy tułowia.

14. Ważne jest też by wiedzieć, że to co na zachodzie nazywa się „śmiercią kliniczną”, dla buddysty nie oznacza końca życia. Życie istnieje na wielu różnych płaszczyznach, począwszy od pierwotnych funkcji po subtelne formy świadomości. Umieranie oznacza, że rozpuszczają się pierwotne aspekty (które związane są z narządami zmysłów), ale to, co przechodzi z przeszłości przez teraźniejszość do przyszłego życia, ta subtelna zasada świadomości, jest obecna w ciele jeszcze jakiś czas po śmierci klinicznej. Ci, którzy dzięki medytacji osiągnęli mistrzostwo umysłu, mogą przez kilka dni pozostać w pozycji medytacyjnej, a ich skóra nie traci blasku i w okolicy serca utrzymuje się ciepło. Dopiero gdy pojawią się wyraźne znaki, można być pewnym, że ta subtelna świadomość opuściła ciało.

15. Niektórzy pytają, czy z osobą umarłą można nawiązać kontakt. Również w tym wypadku wszystko zależy od motywów, które leżą u podstaw tego pragnienia. Niekiedy ludziom bardzo zależy na nawiązaniu kontaktu z umarłym, ale nie przychodzi im do głowy, by pielęgnować relacje z tymi, których za życia mają wokół siebie! Gorzej – rady ludzi, którzy zajmują się takimi rzeczami, kończą się często załamaniem kontaktów z przyjaciółmi lub krewnymi. Powstaje pytanie, dlaczego szukają tych, których już nie ma.

**„Sześć źródłowych wersów o sześciu rodzajach Bardo“  
Padmasambhavy – Karma Lingpa 1350.**

E MA

Teraz, kiedy pojawia ci się bardo tego życia,  
Porzuć lenistwo, ponieważ nie masz czasu do zmarnowania.  
Nie rozpraszać się, poświęć się słuchaniu [nauk],  
[ich] analizie i medytacji.  
Wstępując na ścieżkę wizji-umysłu, urzeczywistnij trzy kaje.

E MA

Teraz, kiedy pojawia ci się bardo snu,  
Porzuć, pozbawiony uwagi, iluzoryczny sen trupa.  
Poznaj naturę uwagi i braku rozproszenia.  
Rozpoznając sny, praktykuj przekształcenie i świetlistość.

E MA

Teraz, kiedy pojawia ci się bardo medytacji,  
Porzuć nagromadzenie rozproszenia i zamętu.  
Spoczywaj w naturze braku rozproszenia i obsesji,  
wolnej od skrajności.  
Uzyskaj stabilność w fazie tworzenia i realizacji.

E MA

Teraz, kiedy pojawia ci się bardo śmierci,  
Porzuć to, co cię pociąga, całe przywiązanie i obsesje.  
Bez rozproszenia przypomnij sobie istotę przejrzystych  
ustnych instrukcji.  
Przenieś się do niezrodzonej przestrzeni samoistnie powstającej  
świadomości.

E MA

Teraz, kiedy pojawia ci się bardo dharmaty,  
Porzuć przerażenie i strach, wywołujące wstrząs.  
Rozpoznaj, że cokolwiek się pojawia jest pierwotną  
świadomością.  
W ten sposób traktuj wszystkie wizje bardo.

E MA

Teraz, kiedy pojawia ci się bardo stawania się,  
Utrzymuj skoncentrowany umysł intencji,  
Aby bezustannie przejawiać doskonałą aktywność.  
Zamykając wejście do łona, pamiętaj ażeby zamienić  
samsarę z nirwaną.  
To czas, aby być pewnym i utrzymywać święty pogląd.  
Porzucając zazdrość, medytuj o guru w zjednoczeniu  
z partnerką.

\*Tłumaczenie: Dzogchen Ponlop Rinpoche i Gerry Wiener, przekład na j. polski Zbigniew Zagajewski.  
„Umysł poza Śmiercią”, wydawnictwo A, Kraków 2009

## Bardo śmierci

### Jak zaczyna się proces umierania: rozpuszczenie się żywiołów

#### 1- Ziemia rozpuszcza się w Wodzie

- a. **Czakra:** czakra pępka rozpuszcza się jako pierwsza
- b. **Skandha:** form Skandha rozpuszcza się.
- c. **Rodzina Buddha:** Vairochana
- d. **Mądrość:** Lustrzana Mądrość
- e. **Płaszczyzna Zewnętrzna:** ciało kurczy się powoli i traci na sile. Słabną stawy, umierający ma wrażenia, że przytłoczony jest przez górę. Ciało traci swój blask i siłę. Następują utrata wagi, brak sił, ciężkość, jakby ciało zapadało się w ziemi.
- f. **Narządy zmysłów:** Rozpuszcza się świadomość wzroku. Oczy i siła wzroku rozpuszczają się. Otwieranie i zamykanie oczu przychodzi z trudnością.
- g. **Płaszczyzna Wewnętrzna:** Percepcja zaciemnia się, zjawiska stają się nieostre i ponure, jakby w pomieszczeniu było nie dość światła.
- h. **Ukryte znaki:** pojawiają się widzenia w postaci fata morgany. Te zjawiska należy traktować pomimo tego jako pustkę zjawisk na względnej płaszczyźnie.

#### 2- Woda rozpuszcza się w Ogniu

- a. **Czakra:** czakra Serca
- b. **Skandha:** Skandha uczuć > trzy rodzaje odczuć nie są już możliwe
- c. **Rodzina Buddha:** Ratnasambhava
- d. **Mądrość:** Mądrość równości
- e. **Płaszczyzna Zewnętrzna:** uczucie, że jest się zalewanym wodą, po czym ciało zaczyna wysychać. Płyny ciała wysychają. Usta, wargi, nos stają się suche.  
Umierający ma duże pragnienie.
- f. **Narządy zmysłów:** świadomość zmysłu słuchu
- g. **Płaszczyzna Wewnętrzna:** Umierający nie słyszy żadnych odgłosów ani ze swojego wnętrza ani z zewnątrz. Umysł staje się coraz mniej jasny. Łatwo może dojść do do intensywnych emocji.
- h. **Ukryte znaki:** Dym, niebieskie obłoki dymu, optyczna percepcja są mniej fizyczne, uchwytnie lub rzeczywiste. Głębsze, jasne doświadczenie pustki, takie, które jest bliższe płaszczyzny prawdy absolutnej.

#### 3- Ogień rozpuszcza się w Wietrze

- a. **Czakra:** krtani
- b. **Skandha:** Skandha rozróżniania, umierający nie zważa już na sprawy bliskich osób
- c. **Rodzina Buddha:** Amithaba – Mądrość Rozróżniająca
- d. **Płaszczyzna Zewnętrzna:** ciało schładza się, umierający nie jest już w stanie trawić posiłków i przyjmować napojów. Wdech staje się słabszy, wydech bardziej intensywny i przybiera na sile. Umierający nie może sobie już przypomnieć imion bliskich mu osób. Utrata ciepła zaczyna się przy kończynach i porusza się w kierunku serca.
- e. **Narząd węchu:** świadomość węchu
- f. **Płaszczyzna Wewnętrzna:** Umierający nie ma już węchu. Jasność umysłu ustępuje, jest na zmianę klarowna i mniej klarowna. Pojawiają trudności w

rozpoznawaniu ludzi.

- g. **Ukryte znaki:** wewnętrzny znak równa się migotaniu czerwonych iskier, które można dostrzec w dymie. Podobny do robaczka świętojańskiego. To znak, który oznacza wstępowanie jasnego światła umysłu/ducha. Ten rozbłysk jasnego światła trwa tylko chwilę, ale powtarza się ciągle, tak jak robaczek świętojański.

#### 4- Wiatr rozpuszcza się w świadomości

- a. **Czakra:** Tajemna Czakra
- b. **Skandha:** Skandha umysłu/Ducha
- c. **Rodzina Buddhów:** Amogasiddhi
- d. **Mądrość:** skończona mądrość
- e. **Płaszczyna Zewnętrzna:** Wiatry przemieszczają się do serca. Całkowicie zamierają wdech i wydech. Uwalniają się karmiczne wspomnienia. Całe życie przebiega przed oczami.
- f. **Płaszczyna Wewnętrzna:** Umierający nie może wykonywać już żadnych działań i jest zmacony. Nie jest już świadomy tego, co dzieje się na zewnątrz niego.
- g. **Narządy zmysłów:** zmysł smaku – język obrzmiewa i staje się krótszy, zabarwia się na niebiesko lub czarno, gałki oczne kierują się ku górze.
- h. **Ukryte znaki:** zjawisko migoczącej lampki maślanej, która zaraz zgaśnie. To zapowiada pojawienie się jasnego światła. Wiatr rozpuszcza się w świadomości, umierający traci jakiegokolwiek postrzeganie zmysłowe. Umierający (doświadczony jogin) powinien teraz medytować naturę Dharmadaty (przestrzeń mądrości).

**W ujęciu zachodnim człowiek umarł.** Obecny proces kontynuuje się jednak aż do trzech dni.

Wiatr życia „wiatr witalności“ wycofał się z kanału centralnego (Avadhuti). Bindus (**Tigle**), esencja ojca i matki opuszczają swoje miejsce i poruszają się w kierunku serca. Ten ruch określa się jako początek 4 Mądrości. W tej fazie rozpuszczają się trzy podstawowe trucizny umysłu: złość, pożądanie i niepewność, co pozwala zmanifestować się trzem jakościami umysłu: Pustce/Otwartości (kolor biały), klarowności/ szczęśliwości (kolor czerwony) i nieograniczoności/ nie-konceptualności (kolor czarny), aż pojawi się nienarodzone jasne światło ducha (światło matki) (Dharmakaya Powa).

- Mądrość Zjawiska > ZŁOŚĆ
- Mądrość Pomnażania > POŻĄDANIE
- Mądrość Urzeczywistnienia > NIEWIEDZA
- Mądrość Perfekcji i Pełnego Urzeczywistnienia > Dharmakaya

#### 5- Umysł/Duch Białego Zjawiska – Mądrość Zjawiska

- a. **Wiatry:** Wiatry w prawym i lewym kanale, które znajdują się powyżej serca, płyną do środkowego kanału.
- b. **Wewnętrzne postrzeganie:** najpierw paląca się lampka maślana, potem jasna pusta przestrzeń, która jest całkowicie wypełniona białym światłem (esencja ojca = HAM). Esencja ojca (Bindu = Ham) schodzi do centrum serca.



- c. Pojawia się stan pierwotnej otwartości i jasności, wolny od jakichkolwiek koncepcji. W tym stanie rozpuszczają się wszelkie uczucia agresji, niechęci i nienawiści. 33 rodzaje złości lub koncepcji związanych ze złością znikają.

#### 6- Umysł/Duch Czerwonego Zjawiska – Mądrość Pomnożenia

- a. **Wiatry:** Wiatry w prawym i lewym kanale, które znajdują się poniżej serca, płyną od pępka do środkowego kanału. Esencja matki (Bindu = AH) porusza się w górę do centrum serca.
- b. **Wewnętrzne postrzeganie:** nadzwyczaj jasna przestrzeń, która całkowicie wypełniona jest czerwonym światłem (esencja matki = AH). Wewnętrzne przeżycie jest jeszcze bardziej niż dotychczas przeniknięte uczuciem szczęśliwości. Jasność/klarowność i szczęśliwość są odczuwane jako nierozłączne. W tym stanie znikają pożądanie i przywiązanie. Znika 40 rodzajów pożądania jak też koncepcje z nim związane.

#### 7- Umysł/Duch Czarnego Zjawiska – Mądrość Urzeczywistnienia

- a. **Wiatry:** Esencje ojca i matki spotykają się w sercu. Duch czarnego zjawiska przejawia się. Wszystkie wiatry rozpuszczają się w niepojętym podtrzymującym życie wietrze w niezniszczalnej kropli w sercu. Ktoś, kto prowadził negatywne życie, przeżywa ten moment z przerażeniem. Wiele osób w tym momencie traci świadomość i przeżywają ciemność jako przerażającą i destrukcyjną. Znikają myśli i koncepcje. Przejawiają się tu nie tylko mądrość i szczęśliwość, lecz także stan wolny od koncepcji i myśli.

7 rodzajów niewiedzy lub koncepcji związanych z niewiedzą rozpuszczają się.

#### 8- Mądrość doskonałego Urzeczywistnienia

- a. W tym momencie w niezakłócony sposób przejawia się natura naszego umysłu. Obrane ze wszystkiego uświadomienie sobie - wolne od koncepcji i myślenia. W języku buddyzmu określa się to jako „samopowstające pierwotne czyste od początku, wolne od koncepcji”. To Dharmakaya – najwyższe urzeczywistnienie w chwili śmierci.
- b. Praktykujący mający doświadczenie oraz jogini są w stanie rozpoznać Nienarodzone Jasne Światło i mogą przebywać w nim w niezakłócony sposób. Proporcją jest 1/5. Pięć minut spokojnego przebywania w tym, co JEST (w normalnym życiu) lub bezwysiłkowe Samopoznanie Ducha, dają 25 minut po rozpuszczeniu Tigle w chwili śmierci.  
Dla medytującego, który na bazie swojej SHINE i swojej praktyki LAGHTONG potrafi przez godzinę przebywać w naturze Ducha, daje to 5 godzin w chwili śmierci.
- c. Normalni ludzie są bez świadomości i nie doświadczają Nienarodzonego Jasnego Światła. Znajdują się poza swoim ciałem i zaczynają bezpośrednio od bardo ponownego narodzenia się (po 49 dniach).

**Dodatkowe ważne informacje dla joginów i nie-joginów.**  
**Praktyka Yidam: medytacja do boskości w Wadźrajanie**

- d. **Faza Kyerim:** białe i czerwone Bindu (esencja ojca – HAM i matki AH) udają się do serca. Jogin doświadczony w Kyerim (budująca faza w medytacji Yiddam) doświadczy spotkania pomiędzy dwoma Bindu jako Yiddam w zjednoczeniu.
- e. **Faza Dzog Ryim:** dla joginów doświadczonych w Dzogrim (w medytacji faza stopienia się – medytacja Pustki) spotkanie pomiędzy dwoma Bindus będzie naturalną i niezakłóconą manifestacją Nienarodzonego, a nie Konceptualnego Ducha. Matka Światło i Syn Światło stapiają się jedno w drugie, to POWA Dharmakaya.
- f. **Tugdäm:** Doświadczony jogin przebywa w tym stanie od 3 do 7 dni. W tym czasie ciało nie ulega degradacji, skóra pozostaje lśniąca i elastyczna, a okolica serca ciepła. Ostateczne wyjście z ciała przejawia się białą wydzieliną z nosa (ojciec) i czerwoną z dolnego otworu (matka). Ta faza, w której praktykujący przebywa w TUGDAM, ma duże znaczenie dla Tybetańczyków i YOGINÓW ogólnie.

**Dla istot bez doświadczenia** w medytacji w jednym krótkim momencie manifestują się wszystkie 6 obszary bytu. Białe Bindu przybiera formę przyszelego ojca, a czerwone Bindu formę przyszelej matki. Szybko wówczas następuje utrata świadomości, a przebudzenie następuje dopiero w fazie między śmiercią a ponownym narodzeniem – ale najpierw musi zaistnieć świadomość, że się umarło.  
 Teraz ŚMIERĆ rzeczywiście nastąpiła i zaczyna się BARDO DHARMATY.

**Bardo Dharmaty**

Bardo Darmy opisywane jest jako doświadczenie „spontanicznej obecności“. Te Obecności to przejawianie się 100 bóstw, które są obecne zawsze w naszych kanałach energetycznych i Bindu, ale na skutek naszego umysłowego zaślepienia nigdy nie zostały dostrzeżone i manifestują się dopiero w chwili śmierci.

W przypadku gdy umierający (Yogi) nie jest w stanie rozpoznać Nienarodzonego Jasnego Światła Ducha i w ten sposób uzyskać Dharmakaya, to teraz istnieje możliwość urzeczywistnienia bóstw Sambogakaya (ciało szczęśliwości).

W centrum serca znajdują się 42, w głowie 50, a w krtani 8 bóstw, w sumie 100. Owe 100 bóstw, które przebywają w nas, są symbolizowane przez Buddhę Vajrasattwę i jego 100-sylabową mantrę.

42 bóstwa serca są zjawiskami przyjaznymi. Bóstwa głowy są złośliwe, a bóstwa krtani to Buddhowie zjednoczeni. Ważne jest by zrozumieć, że to, co jest widziane, jest swobodnym obrazem bóstw, które zawsze były obecne w naszych kanałach energetycznych. Jest to manifestacja naszego Ducha.

Bardo Dharmaty dzieli się na dwie fazy: w pierwszej pojawiają się przede wszystkim przyjazne bóstwa, w drugiej bóstwa złośliwe. W przypadku gdy zjawiska te nie są rozpoznane

jako manifestacja Ducha, zaczyna się bardo stawania się > następne narodziny po 49 dniach. Następuje opuszczenie ciała (z centrum serca).

### **Karmicze Bardo stawania się**

- 1- Umierającemu wydaje się – ma wrażenie – że posiada to samo ciało.
- 2- Jego narządy zmysłów funkcjonują idealnie – nawet jeśli przed śmiercią ktoś był niewidomy lub głuchy.
- 3- Uświadamia się sobie swoją śmierć. Nie zawsze ma to miejsce podczas nagłych wypadków, jak również w przypadku śmierci wywołanej środkami uśmierającymi ból.
- 4- Widzi się swoje ciało (nie zawsze), a Duch/Umysł kieruje się w pierwszym rzędzie na dom i rodzinę (nawyki). Stąd praktyka Powa lub czytanie tekstu o Bardo w domu.
- 5- Wchodzi się w posiadanie nadzwyczajnych zdolności: można przechodzić przez ściany, czytać myśli itd.
- 6- Można również rozpoznać istoty z Bardo i jest się w posiadaniu Boskiego Oka.
- 7- Można poruszać się z prędkością swoich myśli – ograniczenia czasu i przestrzeni przestają istnieć. Nie ma również potrzeby spania. Postrzeganie czasu w Bardo wydłuża się pięciokrotnie.
- 8- Odżywiać można się zapachami, stąd nazwa „jedzący zapachy“ (Gandharvas). To powód, dla którego przez 49 dni składane są dary w postaci jedzenia.

### **Ważne zalecenia z punktu widzenia buddyzmu**

- 1- Powinno rozwiązać się jakiegokolwiek związki (rodzinne, emocjonalne).
- 2- Należy rozwijać współczucie i miłość jak też ducha oświecenia dla wszystkich istot.
- 3- Zaleca się postrzegać wszystko jako manifestację ducha. To nie jest w stanie nas zranić, obojętnie jak odstraszące będą te zjawiska.
- 4- Wielką pomocą jest przypominanie sobie nauk Dharmy i ćwiczeń medytacyjnych.
- 5- Ważne jest również pielęgnowanie życzenia o narodzeniu się w SUKHAVATI – kraju Buddy Amithaba.
- 6- W chwili śmierci manifestuje się 6 obszarów bytu. By ułatwić sobie ponowne narodzenie jako człowiek (w Bardo widzi się swojego ojca i matkę) i uniknąć trucizn umysłu (Kleshas) powstających przez ponowne narodzenie (przyciąganie i odrzucanie), zaleca się by widzieć rodziców jako zjednoczenie bóstw (Yiddam).

<b>Agregaty/Skandhas</b>	<b>Buddhas/ Mądrości</b>	<b>Żywioty</b>	<b>Narządy zmysłów</b>	<b>Przedmioty</b>
Forma	Akshobya Lustrzana Mądrość	Ziemia	wzrok	kolory i struktury
Uczucie	Ratnasambhava Mądrość równości	Woda	słuch	dźwięki
Rozróżnienie	Öpame Mądrość Rozróżniania	Ogień	węch	zapachy
Czynniki umysłu	Amogassidhi Doskonała skończona Mądrość	Powietrze	Smak i dotyk	Smaki i odczucia
Świadomość (6 lub 8)	Vairochana Mądrość przestrzeni	Przestrzeń	Umysł koncepcyjny	dotyk