



# SMRT

## *jako součást života*

*Proč se narodíme, když musíme umřít? Má cenu vůbec něco dělat, když stejně zemřeme? Jaký to má všechno smysl? Co se s námi děje když umíráme a odcházíme? Končí náš život pozemskou smrtí? Existuje vůbec další život?*

text: Mgr. Blanka Demčáková foto: Shutterstock.com

**N**arození a smrt jsou nejsilnější okamžiky v našem životě. Mnozí z nás si možná uvědomují (nebo neuvědomují), že téma smrti se týká každého z nás, a snaží se na to raději nemyslet, zapomínat a nejlépe i vytěsnit úplně ze života. Žijeme – přežíváme ve spěchu a každodenní honičce, pracovní, rodinné a snad ani o dovolené se neumíme zastavit, ztišit, zauvažovat, kam ten náš ještě ŽIVOT spěje, směřuje a jak vlastně ŽIJEME?!

### **Na „Dušičky“ vzpomínáme**

Nastává období podzimních mlh, nostalgické a vzpomínkové.

Na den 2. listopadu připadá svátek Památky zesnulých – Dušičky. Vzpomínáme na své zemřelé příbuzné, přátele, osobnosti... Přicházíme na hřbitovy, abychom očistili okolí hrobu, pokládáme věnce, květiny a zapalujeme svíčky, abychom pak v tichu za zemřelé vyslali modlitbu – procítěnou myšlenku plnou světla. Někdo může v tento čas pociťovat úzkost či tíseň a někdo zas poděkování za vzácný dar života. V tento den se na chvíli vydáváme jiným směrem, než ve svém životě jdeme obvykle. Zastavíme se a zauvažujeme. Nejdeme vpřed, ale chvíli se vracíme zpět. Tato cesta ale není pro-

jevem něčeho zpátečnického, je projevem vděčnosti, moudrosti, smíření, lásky, světla a naděje. Přemýšlíme víc než kdy jindy o životě a jeho smyslu, smysluplnosti našich současných dní.

Jako dítě jsem se na „dušičky“ těšila, a to hlavně proto, že jsme doma tvořili a vyráběli různé kytice a věnce, chodili zdobit hroby a zároveň potkávali mnohé známé, blízké z rodiny nebo přátele. Vnímala jsem, jak barevný hřbitov v podvečerní atmosféře celý zářil světýlky, a spolu s vůní spadaneho listí a podzimních květin v tom tajemném tichu mělo vše velké kouzlo. Moje babička vždy dělávala v ten večer ta-



kový tradiční vzpomínkový rituál: vybrala ze skříně jakýsi kovový vynález, který připomínal malý kolotoč. Dolů na podstavec vložila a zapálila 4 svíčky (za zemřelé) a jak teplo z nich sílilo, postupně se jeho vrchní část roztočila a začala hezky cinkat, až dokud nedohořela poslední svíčka. V průběhu večera babička vzpomínala na minulost a vyprávěla zážitky s těmi, kteří už nejsou mezi námi a o pomíjivosti času. Ten rituál jsem nazvala „koloběh vzpomínek“.

**Jaký smysl má uchovávaní a zdoření hrobů našich blízkých? Jaký smysl mají naše návštěvy hřbitovů? Proč se na dušičky rozsvěcují svíčky?**

**VĚČNOST** – můžeme znovu poděkovat, vyjadřujeme tím, že jsme byli obdarováni, že jsme byli milováni a že v nás stále žije něco z toho, pro co žili ti, kteří tu již fyzicky nejsou. Děkuje se za jejich čas a přítomnost, kterou jsme mohli s nimi spolu sdílet. Zároveň nás to nutí si uvědomovat, jak důležité je naučit se poděkovat nebo vyjádřit člověku obdiv ještě dnes, neboť zítra už to nemusí být možné, a mohli bychom toho pouze litovat.

**MOUDROST** – Vzpomínáme na postoj, které zemřelí zastávali a které se nám snažili svým žitím předávat. Přiznáváme, v čem všem měli pravdu... Někdy se nám může zdát, že žijeme v době, kdy není prostor pro trvalé hodnoty a smysl pro tradice.

**SMÍŘENÍ** – Vzpomínka na zemřelé je příležitostí k tomu, abychom odpouštěli, protože si uvědomujeme, že člověk nemůže být dokonalý, každý děláme chyby. Odpuštění je projevem lásky a zároveň tím zemřelou duší pustíme a vzájemně emoční pouto tím rozuzlíme a naše svazující spojení tím energeticky vyčistíme.

**NADĚJE** – víra v život po smrti. Neochromujeme naději; pokud je člověk naplněn strachem, nenese v sobě žádnou naději vědomého života po pozemském odloučení. Smrt je pouze transformace – přechod z hmotného bytí do jiné úrovně.

**MODLITBA** – v tichu se pomodlíme za jejich spásu a vnitřně vyzáříme světlo. Každou zapálenou svíčkou tím svítíme zesnulým na cestu, dokážeme je tak povznést blíže k oblastem světla, do duchovního domova (jelikož to žije v člověku, naše já, to, co oživuje fyzické tělo, je duchovní podstaty).

## Obava ze smrti

Nejvíce se bojíme smrti – statisticky je dokázáno, že na 1. místě je právě strach ze smrti.

Něco, na co všichni lidé věří bez výjimky je smrt! Každý je přesvědčen o tom, že jednou přijde. Všichni víme, že umírání se nikdo nevyhneme. Bojíme se více smrti a toho, co bude po smrti, než naši nevědomosti a poznání souvislostí v současném

žití. O smrti jsme si vytvořili hrůzostrašný pojem, a to jenom proto, že život nevyužíváme smysluplně. Smrt by tím vůči nám ztratila svou sílu.

Odchází se těžce, když nemáme povědomí o tom, co bude dál. Máme totiž pocit, že ztrácíme svou identitu, že už nebudeme. Lidé si zakrývají oči a uši namísto toho, aby hledali pravdu, smysl života. Jsou raději oslepení a hluchí! Ten, kdo se s umíráním vypořádá v myšlenkách, se naučí kráčet životem svobodněji, vědoměji a vděčněji, naplněn vzájemností. Usilujme se poznávat a vnímat život ve všech souvislostech. Máme odejít bohatí uvědoměním z prožitků, které jsme nasbírali a co dobrého jsme učinili. Je tak mnoho lekcí, které se musíme naučit zvládat každodenním životem zde na zemi a může to pro nás být velkou příležitostí.

Nemusíme se obávat smrti, není zánikem, ale přechodem jenom do jiného světa. Mějme se na pozoru před svými chybami, protože nás mohou doprovázet i nadále. Napravujeme je proto hned, začneme neodkladně, ještě dnes! Ještě lépe je ale vůbec je nevytvářet, nedělat, nečinít, zcela jim předcházet.

## Co bude, až to přijde?

Náš život přechází dál bezprostředně po odložení tělesné schránky. Odchodem do jiné dimenze se nezmění ani naše přednosti a slabiny ani naše vědění. Vše závisí na duševním stavu každého jednotlivce. Rozhoduje otázka, zda jsme pozemský život využili smysluplně k chtěnému rozvoji vědomí – nebo zda jsme se neohlíželi na vlastní účel našeho každodenního života a věnovali se pouze vlastnímu prospěchu.

Vykočením do jiného světa se tedy nestkáme s ničím hrozným, nepřírozeným, ba ani nezvyklým. Neprožíváme odloučení ani propast, protože tento a onen svět tvoří neoddelitelnou součást. Smrt nám otevírá bránu k našemu vlastnímu vnitřnímu světu. Neboť svět, který nás po smrti čeká, je naprosto stejný, který si v sobě neseme již nyní – jako svět svých myšlenek a postojů, našich rozhodnutí a činů. A tím si sami připravujeme podmínky. Co myslíte, v jakém světě končí zoufalí sebevrazi, kteří vidí pouze beznaděj? Je velice neuvážlivé a nepokorné k životu, chtít odejít předčasně, jen abychom se zbavili trápení. Nelze nic uspěchat a už vůbec ne náš vývoj (např. i sebemenší hádka může být příležitostí k pokroku v sebeovládání).

## Končí náš život opravdu pozemskou smrtí?

Tato otázka zaměstnává mnohé z nás. Odpověď na tuto otázku však dává člověku úplně jiný pohled na smysl života.

Smrt je tématem, kterým se zabýváme velice neradi. Skoro vždy je spojená s po-



citem ztráty, nemilého konce, zániku a šokujícího zásahu do života. Pro materiálně smýšlejícího člověka (nevěřícího v existenci duše a myslícího si, že člověk je pouze tělo) je úmrtí blízkého člověka zdrcujícím zážitkem, spojeným se zánikem života, s rozplynutím existence, s rozpadem živé bytosti v nic. No, i věřící nesou smrt těžce a o osudu duše po opuštění pozemského těla mají nejasné představy. Pověstně ho spojují s pojmem věčného odpočinku a spánku. Hřbitovy jsou plné nápisů jako: „odpočivej v pokoji“, „zde spí věčným spánkem“, „spi sladce“, „odešel jsi navždy“. V těchto představách je zřejmě vyjádřená podvědomá touha člověka: po strastiplné pozemské námaze si konečně pořádně odpočinout, vzít si tak jakýsi druh odměny za útrapy a povinnosti, kterým byl v průběhu pozemských let vystaven.

Je potřeba si přiznat, že náš život nekončí tím, že pouze zemřeme. Život zde na zemi je pouze úžasnou školou k zdokonalení našeho vědomí a tím i jednání. Rozvíjíme v tomto životě své vnímání a použijeme světlo v nás, přestaneme se smrti bát. Přechod na druhý břeh je totiž posvátná věc.

Žít a mnohdy přežívat nestačí, je potřeba uvědoměle prožívat, tj. se vší důsledností a v závislosti k podnětům vnějším i vnitřním. Snažme se ještě za tohoto života činit dobro, vhodná a moudrá rozhodnutí a ty správné činy. Jak životně důležité je náš správný vztah k dnešku a ke všemu, co nám přináší! Jak k němu přistupujeme? Jaké jsou naše reakce? Využijme nám darovaný vzácný čas života, neboť nevíme, co nás čeká zítra, nevíme dne a ani hodiny...

**Srdečně Vás zveme na přednášku, která se uskuteční v Den památky zesnulých, tj. dne 2. 11. 2017 v 18.00 hod. v Centru AVASA (www.avasa.cz, rezervace: tel. 734 384 673) a nabízí poznání k tomuto tématu a taky zkušenosti z klinické smrti, které můžou být pro vás užitečné a prospěšné. Těším se na Vás**



**Mgr. Blanka Demčáková**

Terapeut osobnostního rozvoje: poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189. [www.perlapoznani.cz](http://www.perlapoznani.cz)