

Smrt jako transformace



Nádech, výdech. Tvé tělo se uvolňuje, tvé tělo se rozpouští. Uvolňují se chodidla, nohy... Uvolňuje se pánev, rozpouští se element země z tvého fyzického těla, tvoje vědomí se rozšiřuje. Opouštíš hranice svého fyzického těla. Závěrečná relaxace. Naše osobní závěrečná relaxace. Šavásana, pozice mrtvolky. Ne náhodou se tak jmenuje. Prach jsi a v prach se obrátíš. Co v nás vzbudí tato myšlenka?

Smrt. Konec nebo přechod do jiné dimenze. Prastaré tibetské učení hovoří o rozpuštění elementů a oddělování jemně hmotných těl od fyzického, které zůstává na zemi. Schránka, která už není k užitku. Určitá forma nás přechází přes někam výš. Neztratit se v temném bardu, mít odvahu transformace, spojit se se světlem co nejdříve po momentu smrti a poznat svou podstatu. K tomu navádí Kniha mrtvých - prastará tibetská příručka, která se čte umírajícímu a zemřelému - navigace pro duši. Moment smrti je čas předělu a důležitý čas pro naše hluboké Já, které opouští své jméno a adresu. Přichází možnost osvícení: naše duše ušla cestu, kterou ušla, a teď přichází velké rozhodnutí - spojíme se se světlem, které je naší podstatou?

Setkání se smrtí může být i krásné. Krásné, pokud se smíříme s přírodními zákony a faktem, že jsou věci, které nemůžeme ovlivnit za druhé. Naši blízcí odcházejí a nové duše přicházejí na svět. Koloběh života. Cyklické chápání času tradičních kultur. Vše začíná, končí a jede to pořád dokola. Bez konce není začátku. Slavíme narození, dokážeme si ale patřičně vážit i konce?

Naši blízcí odcházejí, a co pro ně možná můžeme udělat, je být jim průvodcem na jejich cestě. Oni pak pro změnu mohou být průvodcem naším. Ať už se na nás s láskou dívají odkudkoli. Setkání se smrtí je hluboké a transformační. Pro ty, kteří odešli, pro ty, kteří vědomě zažili klinickou smrt, ale i často pro ty, kteří se se smrtí setkali jako pozorovatelé. Přítomnost smrti nám dodává hloubku. A často i hluboké smíření.

Pohřební obřady mají svůj význam. Rozloučení s jednou fází naší existence. Rituál. Přechod. Asistence při tomto přechodu i oproštění se pozůstalých od lpění na fyzické existenci zemřelého. V různých kulturách jsou různé, často se zapaluje svíčka za hlavou - světlo, které vede duši směrem nahoru. Co se týče další cesty duše, různé kultury mají různá nebe i pekla, různé úrovně a způsoby jak se tam dostat. Zabýváme-li se cestou naší duše, snažíme se udělat pokud možno vědomé rozhodnutí.

Někteří jogíni se připravují na moment smrti předem. Například technika z tibetského buddhismu *phowa* pracuje se soustředěním na brahmarandhra - vršek hlavy. Jde o snahu vyslat v momentu smrti duši tím nejvyšším bodem v našem těle. Moment smrti také totiž může být

momentem osvícení. Nejvyšší stav samádhí. Čím dříve po klinické smrti fyzického těla duše najde svůj klid, tím lépe. Proto se nedoporučuje zbytečně ji zdržovat pozemskými záležitostmi, ale nechat ji v klidu odejít.

Co se děje během smrti i po smrti, studovaly snad všechny tradiční kultury, nebo na to minimálně vytvořily nějakou teorii. Vědomí důležitosti smrti. Bez smrti není nový život. A bez vědomí smrti si možná ani nedokážeme ten život užít. Proč? Je to jako když jíte pořád dokola oblíbené sladkosti. Jednou se vám přejí. Až když víte, že čokoláda třeba už nikdy nebude po ruce, zbystříte. Možná nejste fanoušek čokolády, ale možná jste fanoušek života. A možná také ne.

Smrt. Konečná meta. A možná také ne. Každopádně vědomí tohoto předělu, ať už je za ním cokoli, určitým způsobem ovlivňuje i náš současný život. Jak? Memento mori. Pamatuj na smrt. Pozdrav ze starověkého Říma, který se objevil i v dalších kulturách a spirituálních směrech. Memento mori. Morana. Smrtka s bledou tváří. Někdy i krásná žena. Někdy smrták-muž. Někdy světlo, někdy tma. Záleží na úhlu pohledu. Jak východní, tak západní kultury věří, že náš pozemský život má vliv na to, jaký bude ten proces po přechodu do neznámého prostředí – ať už mu říkáme bardo, astrál, nebe, nebo peklo. As you wish. Dle přání. Existují i náhlé smrti, ale obecně je dobré se na smrt připravit. Teď. Stojí za to jí dát myšlenku. **Vědomí konečnosti života a fakt, že sice přesně nevíme, co je pak, ale každopádně to pro nás znamená konec toho, co známe doposud, může narovnat naši páteř více než pes hlavou dolů. Pomůže nám totiž srovnat si priority. Pokud byste věděli, že máte poslední den, nebo řekněme raději týden, života. Jak byste žili? Jak byste naložili s tímto přesně určeným časem? Co byste dělali, řekli, s kým byste trávili čas? Memento mori.** Naš čas je konečný. A po tom konci možná přichází zas něco nového jiného.

A přitom život není o umírání. Život je o tom, že ho opravdu žijeme. Naplno. Možná náš život má opravdu nějaký smysl. Nebo vážně věříme tomu, že jsme tu proto, abychom jen spláceli hypotéku, aby po nás něco zbylo? Často v nás cosi umírá mnohem dříve než fyzická schránka. Zapomínáme na své priority, sny, zapomínáme na to, co nás dělá opravdu šťastnými. Memento mori! Ano, je tam vykřičník. Nebo možná tečka ve tvaru srdce. Láskyplné připomenutí konečnosti, které nás upomíná na to, kde jsme a jak si stojíme. Stojíme? Stojíme zpříma a s odvahou žijeme život, takový, jaký si přejeme, abychom pak byli smířeni s tím, až přijde přechod do další dimenze?

Možná namítneme, že přeci máme dost pravděpodobně před sebou 30, 50, 70 let. Ale kdo ví? Naše „životní jistoty“ jsou velice prchavé. „Nic netrvá věčně,“ není fráze. Je to fakt. Předmět denní meditace. Věčně netrvá potěšení, ale a ani utrpení, pokud se v něm nerochňáme a neživíme ho svou životní silou, která nám pak chybí jinde. Naše podvědomí je mocné a málo kdy máme opravdu kontrolu nad svým životem, necháváme-li se ovlivňovat peklíčkem naší (pod)mysli. Tam je dobrá jóga, meditace, tanec – zvědomění, co se v nás vlastně děje. Co když opravdu máme právě teď možnost naložit se svým životem dle svých priorit? Jaké priority vlastně máme? Činí nás šťastnými?

Memento mori. Tik tak tik tak.

Konec jedné fáze. Rozpouští se element země, vody, ohně i vzduchu v těle odspoda nahoru. Duše cestuje směrem vzhůru. Za světlem. Běž za světlem duše, tam je tvoje cesta. Vzhůru. Na nic se neohlížej, nevzpomínej, nepi. Pokračuj na své cestě. Opatruj se. Směřuj k tomu světlu. Nescházeje z cesty, nenech se odradit. Neměj strach. Co necháváš za sebou, nech. Nech už být. Pozemské se postará samo o sebe. Vše je tak, jak to je. Hotové tak, jak to je. Další cesta teprve začíná.

- autor: Dagmar Volfová
- www.simhayoga.cz

- foto: Shutterstock.com