



## Co je v životě nejdůležitější?

Jedna žena (v tomto případě není podstatné, jak se jmenovala) spoustu let pracovala v hospici. Její povinností bylo ulehčení stavu umírajících pacientů. To znamená, že s nimi trávila doslova jejich poslední dny a hodiny. Ze svých pozorování sestavila žebříček hlavních věcí, kterých litovali lidé, kteří se ocitli na konci vlastního života. Pět věcí, kterých nejvíce litovali umírající lidé:

**1) Je mi líto, že jsem neměl odvahy žít životem, který byl správným pro mě, a ne životem, který ode mě očekávali ostatní.** Toto bylo nejrozšířenějším tématem mezi lidmi. Když si lidé uvědomí, že jejich život je skoro u konce, mohou se ohlédnout zpět a lehce si všimnout, které z jejich snů zůstaly nerealizovány. Většina lidí stěží zkoušela splnit alespoň polovinu svých snů a musela umřít s vědomím, že se tak stalo následkem jejich rozhodnutí či „nerozhodnutí“.

*Je velice důležité zkusit realizovat alespoň některá ze svých nejdůležitějších přání. Od okamžiku, kdy ztrácíme své zdraví, je už příliš pozdě se o cokoli velkého snažit. Zdraví přináší takovou svobodu, kterou dokud se neztratí, chápou jen někteří z nás.*

**2) Je mi líto, že jsem tak hodně pracoval.** Tento pocit měl každý muž, o kterého jsem se starala. Stýskalo se jim po mládí a vztazích, jež měli. Některé ženy měly podobné pocity. Ale jeli-

kož většina z nich byla starší generace, nestaraly se proto o shánění peněz pro rodinu. Všichni muži, se kterými jsem pracovala, hluboce litovali toho, že využili většinu svého života na monotónní práci, aby měli prostředky k přežití.

*Tím, že zjednodušíme svůj životní styl, můžeme také zmenšit požadavky na příjmy, které, jak si myslíme, potřebujeme. Vytvářením více prostoru v našem životě se stáváte šťastnějšími a otevřenějšími dalším možnostem.*

**3) Je mi líto, že jsem neměl/a odvahy vyjádřit svoje pocity.** Mnozí lidé potlačovali svoje pocity, aby ochránili určité vztahy s ostatními. Ve výsledku tak souhlasili s průměrným žitím a nikdy se nestali takovými, jakými by chtěli sami sebe vidět. Vznik mnoha nemocí byl spojen s prožitými pocity trpkosti a nespokojenosti.

*Nemůžeme ovládat reakce jiných lidí. I když ze začátku lidé mohou reagovat na změny, které vnáší do vzájemných vztahů, ne zrovna tak, jak by si přáli, nakonec to stejně povznesou vztahy na novou, zdravější úroveň. Nejlepší je tímto či jiným způsobem odstraňovat nemocné vztahy z našeho života.*

**4) Je mi líto, že jsem neudržel vztahy se svými přáteli.** Tito lidé si často až do smrti ani neuvědomovali, jaký pro ně mělo prospěch udržování vztahů se svými starými přáteli. Když pak těmto lidem zbývalo pár týdnů do

smrti, již ne vždycky byla možnost tyto přátele znovu najít. Mnozí byli natolik pohroužení do svých vlastních životů, že po mnohá léta dovolili jejich přátelství plynout mimo ně. Často pak hluboce litovali toho, že jejich přátelství se nedostávalo tolik času a snahy, kolik si zasloužovalo. Všem umírajícím se stýská po přátelích.

*Pro každého člověka, který vede aktivní styl života, je charakteristické zmenšovat význam přátelských vztahů. Ale když stojí na prahu smrti, materiální aspekty života ztrácí na významu. Samozřejmě si lidé přejí, aby jejich finanční záležitosti byly co nejvíce v pořádku. Ale ani peníze, ani status si nakonec nezachovávají svůj význam. Lidé chtějí nějak posloužit těm, které mají rádi. Ale obvykle už jsou příliš nemocní a unavení, aby si poradili s takovým úkolem.*

**5) Je mi líto, že jsem si nedovolil/a být šťastnější.** Překvapivě byla tato lítost pro všechny společná. Mnozí až do úplného konce nemohli pochopit, že štěstí je otázkou volby. Lidé byli podřízeni svým zvykům a vytvořeným představám, ocitli se v zajetí „pohodlí“ obvyklého způsobu života. Kvůli strachu ze změn se přetvařovali před sebou i ostatními, že byli spokojeni se svým životem.

\*\*\*

Z <http://newspape.livejournal.com/59799.html#cutid1>

přeložila O. M.

## Loučení a spočinutí

### Sbohem, babičko

Už vím, jak puká srdce, z něhož se nezadržitelně valí bolest slz, jež nechce uvěřit a připustit, že mě opouští bytost, jež mě milovala a já ji. Bolest se valila tak prudce, že mé srdce ji nedokázalo unést, gejzír smutku tiše zaplavil kapkami její hrud. Pokládám její povolnou ruku do svých dlaní, ale už v ní nenacházím síly, jež by mi odpověděly vrhým stiskem tak jako dříve. Ani miliony upřímných slz už neprobudí pěstičky, jež do poslední chvíle tiskla, aby povzbudila mou bojovnou vytrvalost. Držím nejněžnější hlavičku křehkého tělíčka. Ještě nedávno se na mě usmívala a najednou vím, že mě už jen matně vnímá. Z posledních sil otevře oči a já uvnitř vím, že ji musím nechat v klidu jít. Ve mně však skrytě z plna hrdla řve zmatek, burácí děsivý strach, že jsem ji ublížila, slzím ostnatým tlakem, že už odchází. Uvnitř křičím, sténám: „Ještě ne, ještě prosím ne, ještě aspoň chvíli.“

Lékaři mi oznámili, že její srdíčko se lhalo, že už bylo velmi slabé. Její srdce, jež neslo mnoho lásky, se jen uvolnilo,

aby všechnu svou lásku pobralo a rozdalo. Její srdce pro mne nikdy nesehlalo, nikdy nezesláblo.

Babičko, miluji tě z celého srdce. Nemohu v srdci svém tvou hlavičku pustit a navždy tě opustit. V duchu zpívám písně, s kterými jsi mě opouštěla. Tak moc ti záleželo, abych ti slíbila, že budu dobrá a silná. Pomož mi, prosím, jít dále se silným a dobrým srdcem. Cítím, jak ve mně žiješ dál. Láska je silnější než smrt.

### Umění nechat v lásce jít

Měla jsem představu, v níž jsme se sešly a já věděla, že už tě musím nechat jít a pokračovat dál, že musím důvěřovat životu. Vzdor a strach mě v srdci spoutával, avšak jemná modř s duhovými nádechy kolem nás mé srdce ukonejšila. Mezi námi se vykouzlilo křišťálově zářivé srdce s vůní růže. Rozpůllila jsi ho, půl jsi vložila do mé hrudi a půl sis přivinula k sobě. Já už vím, že tvá láska půjde se mnou a ta má láska půjde s tebou, že nás bude chránit a hrát. Věřím, že co se čistě a opravdově miluje, se opět jednou spojí. Babičko, kéž ti je už dobře.

Děkuji ti za nejcennější dar, za čistou a nezištnou lásku tvého srdce, jež nikdy nepovadla, ani na chvíli se zády ke mně nepootočila.

### Vše pomine

Klid a vysvobuzující nadhled mi vždy přináší uvědomění si, že vše pomine, ať už strastné či slastné. Cítím, že jsem zde na pozemském výletě, jenž jednou skončí. Přála bych si moudře využít ve zdejší čas, statečně snášet a překonávat utrpení, vděčně přijímat a rozvíjet krásy, o něž se s radostí podělím. Kéž se navrátím pak již domů, ať mým směrem se stane nekonečně tichý mír. Kéž mě s otevřenou náručí přivítá, abych uvolněně spočinula v jeho věčném srdci. Důvěřuji jeho lásce.

**Liliana Doubková v knize SVĚTLO MÉHO SRDCE**

*Pohled do vnitřního světa mladé dívky, studentky psychologie, odhaluje skrytá zákoutí lidské duše. Vydalo ji nakladatelství Santal, Na Výšinách 9, 460 05 Liberec 5, tel./fax: 482 750 143, 775 999 418, e-mail: santal@seznam.cz, <http://santal.hyperlink.cz>*