

# OBSAH

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ÚVOD                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7  |
| 1. kapitola<br>ČLOVĚK A SMRT                                                                                                                                                                                                                                         | 11 |
| Umírání v dnešní společnosti (11) · Pomíjivost (15) · Meditace:<br>Kult mládí (16)                                                                                                                                                                                   |    |
| 2. kapitola<br>ZÁKLADNÍ DUCHOVNÍ ASPEKTY NAŠEHO ŽIVOTA                                                                                                                                                                                                               | 18 |
| Smrt neexistuje (18) · Význam životních krizí (19) · Podstata<br>spirituality (21) · Meditace: Důvěra (22)                                                                                                                                                           |    |
| 3. kapitola<br>VÝZNAM PROŽITKŮ Z PRAHU SMRTI PRO ŽIVOT<br>A UMÍRÁNÍ                                                                                                                                                                                                  | 24 |
| Historické prameny (24) · Kód prožitků nabytých na prahu<br>smrti (26) · Základní znaky (27) · Kóma (33) · Změny<br>osobnosti (35) · Negativní prožitky zaznamenané<br>na prahu smrti (39) · Meditace: Láska (42)                                                    |    |
| 4. kapitola<br>UMÍRÁNÍ, JAK SE JEVI NAVENEK                                                                                                                                                                                                                          | 44 |
| Zpráva o umírání (44) · Význam Elisabeth Kübler-Rossově (46) ·<br>Pět fází procesu umírání (48) · Meditace: Umírání (54)                                                                                                                                             |    |
| 5. kapitola<br>NEVYŘÍZENÉ ZÁLEŽITOSTI                                                                                                                                                                                                                                | 55 |
| Témata zaměstnávající umírající lidi (55) · Otázka smyslu (57) ·<br>Konfrontace se strachem (61) · Meditace: Bolest (63)                                                                                                                                             |    |
| 6. kapitola<br>VIZE UMÍRAJÍCÍCH – ČASTO SE VYSKYTUJÍCÍ<br>FENOMÉNY                                                                                                                                                                                                   | 64 |
| Prožitky během umírání v dějinách (64) · Dnešní situace (66) ·<br>Výsledky výzkumu (68) · Rodinní příslušníci (70) · Nejčastější<br>jev v procesu umírání (71) · Symbolická řeč umírajících (77) ·<br>Umírající vědí, že se smrt blíží (78) · Meditace: Poslové (81) |    |

|                                                                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7. kapitola                                                                                                              |     |
| <b>CO JEŠTĚ MŮŽEME UDĚLAT?</b>                                                                                           | 83  |
| Praktické rady pro doprovod (83) · Proces uvolňování prvků (85) · Meditace: Když se rozpadne filtr (87)                  |     |
| 8. kapitola                                                                                                              |     |
| <b>PODSTATA LÁSKY V PROCESU UMÍRÁNÍ</b>                                                                                  | 89  |
| Měřítka lásky (89) · Láska všedního dne (91) · Nedostatek lásky (93) · Meditace: Matka (95)                              |     |
| 9. kapitola                                                                                                              |     |
| <b>UMÍRÁNÍ JAKO NITERNÝ PROCES: PĚT FÁZÍ</b>                                                                             | 96  |
| Umírající pendlují mezi světy (96) · Meditace: Okamžik smrti (102)                                                       |     |
| 10. kapitola                                                                                                             |     |
| <b>SMUTEČNÍ RITUÁLY</b>                                                                                                  | 103 |
| Rozloučení (103) · Smuteční obřady (104) · Jak se vyrovnat se ztrátou blízkého člověka (106) · Meditace: Ztráta (108)    |     |
| 11. kapitola                                                                                                             |     |
| <b>PO SMRTI</b>                                                                                                          | 109 |
| Prožitek onoho světa (109) · Prožitky bezprostředně po smrti (115) · Různé sféry onoho světa (117) · Modlitba: Pán (122) |     |
| <b>DOSLOV</b>                                                                                                            | 123 |
| Umírání v době dlouhověkosti (123)                                                                                       |     |