

NEZAPOMÍNEJME NA RITUÁLY! JSOU DŮLEŽITÉ

Nicole Mrzenová
Snímky Jaroslav Jiříčka, Shutterstock a archiv Marceley Pospíšilové

Zdůrazný důležitý okamžik v našem životě, pomohou zvládnout i nepříjemné změny. Dávají našemu bytí řád, poskytují pocit bezpečí a jistoty. Vše tolik potřebné v dnešní době. Rituály nepatří do historie. Navíc zařadit mezi ně můžeme i pravidelný nedělní oběd u babičky nebo rozcičku vždy po probuzení.

Většinou máme pojem „rituál“ spojený s náboženstvím nebo šamany. Představíme si ceremonii s přísnými pravidly, doprovázenou modlením či meditací. Toto označení je ale mnohem širší – je to způsob chování založený na tradičních, osvědčených pravidlech. Rituály mohou být nejen náboženské, čarodějně, ale i společenské (svatba, pohřeb), rodinné (oslava narozenin), firemní (teambuilding). Je to ale také třeba maturita, zápis do školy, imatrikulace, slavnostní vyhlášení sportovních výsledků... Psychologie považuje za rituál každé jednání, které vykazuje stereotypní opakování a je založené na předem daných pravidlech (to klidně může být ona rozcička nebo káva po ránu).

„Rituály mají pro naši mysl blahodárný účinek v podobě určité jistoty,

je to opakující se jev, to znamená, že pokud jej máme v životě jakkoli nastavený, tak v určitý čas proběhne,“ vysvětuje jejich důležitost v našem životě koučka a mentorka Nikola

**Svatby, pohřby
a další obřady mají
význam i v dnešní
době. Jejich
neuskutečněním jsme
sami proti sobě.**

Šraibová (www.nikola-sraibova.cz). „Mají také tu moc, že nás dokážou spojit s ostatními a můžeme určitý zážitek z nich sdílet. Umožňují nám prožívat pozitivní emoce a být v přítomném okamžiku. Během rituálů poznáváme také sami sebe a uvědo-

mujeme si, co je pro nás v životě důležité,“ shrnuje.

Bez rituálu může být špatně spaní

Ony osobní rituály si mnozí uvědomíme až ve chvíli, kdy o ně přijdeme, například teď kvůli home office. Byli jsme třeba zvyklí, že před odchodem do práce posedíme v klidu u šálku kávy a posloucháme zprávy v rozhlasu nebo že před usednutím k počítači v kanceláři probereme v kuchyňce s kolegyní seriál, který běžel večer v televizi. Proto je dobré vytvořit si v případě práce z domova rituály nové, abychom měli alespoň nějaké záchytne body.

„Pomáhají nám nastavovat určité pravidelné procesy, které v nás posilují pocit jistoty, a také v něco věřit. Pravidelné rituály jsou svým způsobem návyky, pomáhají nám udr-

A collage of women's faces and hands in a floral setting. At the top left, a woman with blonde hair looks down. In the center, a woman with dark hair and a flower in her hair looks directly at the camera. At the bottom left, a woman with long brown hair smiles. A hand with red-painted fingernails is visible on the right side.

Přibývá nevěst, které
nechtějí svatbu jen
tak odbýt, ale naopak
tentovýznamný životní
krok podpoří rituálem
za účasti blízkých žen

„žet si v životě určitý systém – pořádek. Víme alespoň rámcově, co nás během dne čeká, a například také víme, jaký rituál je spojen s určitými pozitivními pocity, a to je pro nás mozek odměna,“ potvrzuje Nikola Šraibová, která je přesvědčena, že jsou v dnešní nejisté době více než důležité. „Mají moc ukotvit nás a uvědomit si naše hodnoty,“ zdůrazňuje.

„Pro mě osobně mají nejvíce prostoru rituály ráno. Věřím tomu, že ráno dělá den, a stojí mi za to si kvůli tomu přivstat. V ložnici mám rozloženou karimatku a každé ráno mi to dává impulz se protáhnout nebo si udělat krátkou meditaci. Ranní sprcha je pro mě očistný rituál, někdy si ji dávám studenější, aby mě to víc nastartovalo. Dělám si čas na snídani a ranní kávu, než se začnu věnovat něčemu dalšímu,“ dává inspiraci Nikola Šraibová a svěruje se i s rodinnými rituály: procházky během týdne se psem kolem řeky nebo společné večeře

u jednoho stolu. „To je pro mě důležité, protože přes den není možné se společně potkat. S dětmi a manželem si před spaním čteme. Máme pak i takový rituál, kdy si řekneme, co se nám ten den líbilo a co bylo fajn.“

Význam mají i naše osobní mikrorituály všedního dne. Udržují v našem životě určitý pořádek.

Ostatně na dětech je vidět, jak velké kouzlo rituály všedního dne nabízejí. Pokud už odmalička mají s rodiči nějaké vytvořené, dávají jejich dnům strukturu. I když ještě neznají hodiny, vědí tak, co se bude asi dít. Že když se teď dívají na věčerníček, bude následovat koupání a cesta do postýlky. Jakmile se nějaký rituál pozmění nebo přímo zmi-

zí, jsou děti rozhozené a dospělí se diví, proč zlobí. A tak když v dobré věře například posuneme potomkové večerku a kvůli tomu výjimečně nepřečteme pohádku před spaním, může se klidně stát, že ač utahaný, jen tak neusne nebo bude spát celou noc neklidně...

Obřady nové doby mají význam

Stejně důležité jsou rituály společenské – ty, které máme tendenci podceňovat a z našich životů vytěšňovat. Počet svateb stále klesá, stejně tak pohřbů s obřadem. Vysvětuje se to racionálním uvažováním – obě je drahé, lidé spolu mohou žít tzv. na psí knížku a rozloučit se s nejbližšími není důležité, oni už z toho nic nemají. Že jsou ale tato tvrzení mylná, o tom hovoří odborníci na lidskou duši stále častěji.

„Rituály jsou samozřejmě pro společnost jako takovou důležité. Pomáhají nám v tom, že určitým událostem dávají začátek nebo ko-

Koučka a mentorka
Nikola Šraibová
neopomíjí rodinné mikrorituály jako pravidelné společné procházky a večeře



ASI BY VÁS ZAJÍMALO

Jak si rituál představit?



MARCELA POSPÍŠILOVÁ,
lektorka prožitkových seminářů, kurzů a rituálů s 16letou praxí, která také vydala meditační nahrávku *Vnitřní dítě* a karty *Smrti a Zrození* (www.marcipospisilova.cz), popisuje **RITUÁL PRO NEVĚSTU:**

Každý rituál je jiný a individuální. Při přípravě nevěsty je důležité, abych znala její záměr, proč se pro rituál rozhodla. Proto přípravu provádí konzultace,

rozhovor s nevěstou, kdy si povídáme o tom, koho by si chtěla pozvat, co by si přála, abychom v rituálu naplnily, její přání a potřeby, také upřesňujeme místo konání

(zda bude rituál v domácím prostředí, nebo v přírodě). Pro mne je důležité znát i životní situaci nevěsty (tzn. jestli již byla dříve vdaná a budeme se věnovat i očištění od dřívějšího vztahu a svatby, nebo jde o první svatbu). Většinou budoucí nevěsta vkládá do přípravy sebe, své osobní věci (např. fotky, data narození atd.), zve své nejbližší ženy, připravuje malé pohoštění pro všechny zúčastněné.

Samotný rituál pak proběhne na domluveném místě v dohodnutém čase, většinou si připravují rituální věci na zem dle potřeby (svíčky, kameny, fotky atd.). Dojde ke krátkému seznámení žen. Potom vedu prožitkovou meditaci a naladění, kterého se účastní i ostatní ženy. Na závěr je pak vyjádření podpory, moudrých rad a sdílení v ženském kruhu.





MONIKA HASALOVÁ, terapeutka, průvodkyně přechodovými rituály, která vydala e-knihu *Smrt je branou do života a průvodce Smysl života po ztrátě* (www.monikahasalova.cz), popisuje **RITUÁL PRO MLADÉ CHLAPCE**:

Důležitost přechodu z chlapectví do jinočství spočívá v zahrnutí rodičů, tedy dvou generací. A také v tom je její současné úskalí. Rodiče sami nejsou zralí a dospělí, a tak takový rituál nemohou svému synovi (dceři) dopřát. Jde především o uvědomení rodičů.

O co jde? Syn je zprvu v péči především u matky. Úkolem tohoto rituálu je, aby jej matka uvolnila, propustila, dovolila mu odejít směrem k otci a tam ho ponechat. Představte si takový rituál u domorodého kmene. Děti žijí s matkami ve společném stanu i jiném příbytku. Při tomto rituálu odejdou synové se svými otci na tři dny mimo vesnici. Jen spolu. Muži na lov, na stopování, v přírodě a bez žen. Je jim dána odpovědnost,

nec. Dokážeme se tedy nastavit na nové začátky, jako jsou třeba svatby, ale dávají nám také možnost určitého rozloučení a uzavření – například pohřby. Pomáhají nám procítit důležité emoce, na které by za jiných okolností nebyl prostor,“ říká Nikola Šraibová.

Monika Hasalová, terapeutka a zakladatelka Univerzity vědomého života Amonit (www.monikahasalova.cz), jež nabízí své průvodcovské služby nejen při konání nejrůznějších přechodových rituálů, se soucitně pousměje při vzpomínce na dvě starší dámy před radnicí, které svatební obřad komentovaly slovy: „Ale měli to hezký, vid? Ani to nebylo moc dlouhý!“

„Mit to rychle za sebou. Jeden z důvodů, proč si lidé přejí, aby ceremonie byly krátké, je ten, že je pro ně obtížné být blízko svým emocím, uvnitř svého prožívání. Lidé se odnaučili cítit, vnímat a prožívat,“ komentuje historku žena, která mimojiné nabízí také svatební rituály.

„Svatební obřady, které provádí, jsou jiné. Jsou to obřady nové doby, kdy si partneři uvědomují, že spolu chtějí být, ne že spolu být musí.“ Ve starobylém obřadu Tří růží pracuje s minulostí, s přítomností a vizí společné cesty. „Dokážu spojit obě rodiny, obě rodové linie do jednoho proudu, do nové podoby, kde se navzájem podporují muži i ženy obou rodů, jak od nevěsty, tak od ženicha,“ popisuje Monika Hasalová, jež je přesvědčena o důležitosti rituálů pro každého z nás.

Nevystrojit pohřeb není dobrý nápad

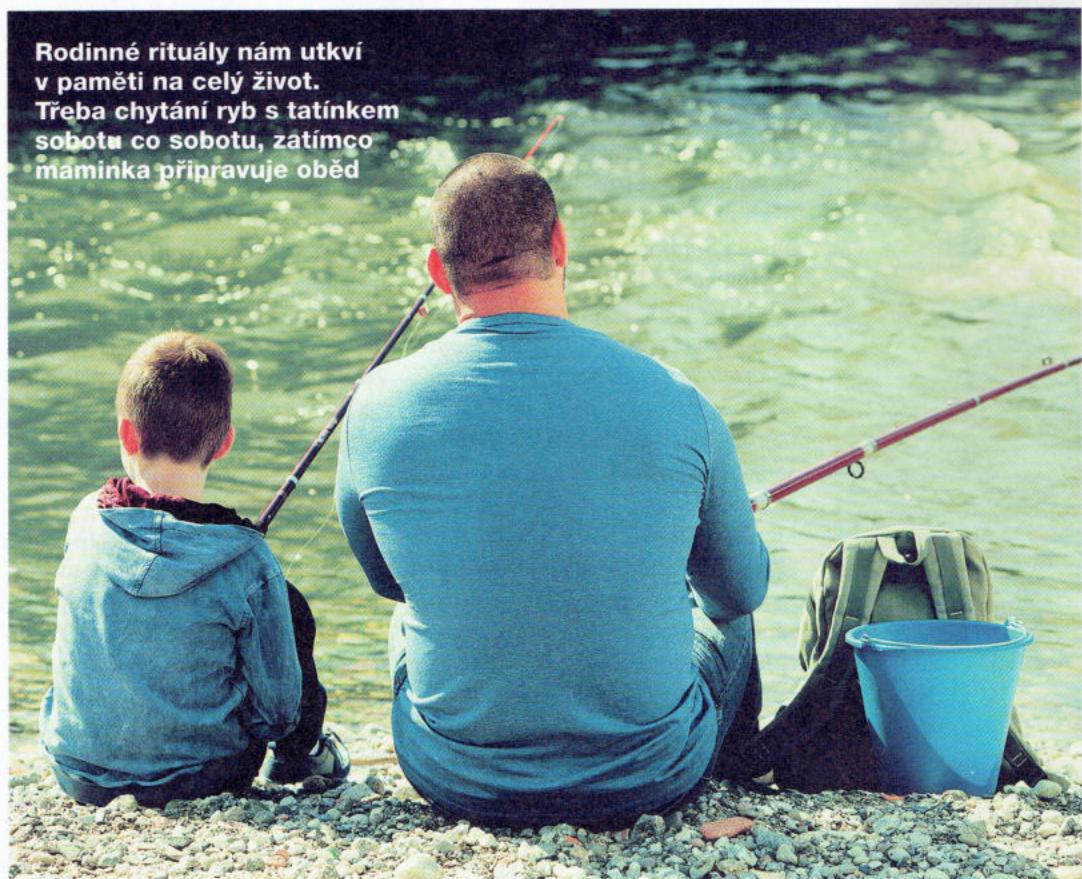
„Rituály a ceremonie jsou mocné nástroje, které svým vlivem dosahují daleko do rodové linie. Ovlivňují nás, ale nejen nás, i naše děti a také rod za námi,“ říká s tím, že neuvědoměním si této souvislosti lidé zaměňují rituál za oslavu, která se zvrne v příležitost opít se a pobavit.

„Pravý hluboký a povznášející význam uniká a končí vyspáním se z kocoviny. V naší zemi a potažmo v našich životech nemají v současné době pravidelné rituály příliš velké zastoupení,“ konstatuje a přiznává, že v tom vidí také jistou výhodu. „Absence rituálů nám dává i velkou svobodu a osobní prostor pro vlastní pojednání rituálů. Nejsme silou tradice drženi v provádění něčeho, čemu nerozumíme, čehož význam nám vůbec není znám.“

Monika Hasalová pracuje též jako průvodce a poradce pro pozůstalé. „Neúčastnit se svátosti vyprovázení, pohřbu a kontaktu s mrtvým tělem nás vzdaluje životu a také jeho důstojnosti. Lidé otupili a žijí v iluzi nekonečného mládí, kde štěstí, jež má vyvěrat z hloubky, je nahrazeno opojením a zábavou, raušem,“ líčí s tím, že smrt se stala v naší společnosti tabu a většina z nás vůbec neví, jak v takové situaci reagovat.

„Většině lidí chybí zkušenosť našich prababiček, které podobu smrti znaly už od dětství, protože lidé umírali doma. Smrt pro ně byla přirozenou součástí života. Předností tohoto způsobu umírání byl vypracovaný rituál, kdy každý věděl, co může a co má dělat,“ líčí Monika Hasalová, která varuje před neuskutečněním obřadu. „Lidé, zasaženi ▶





VÝZKUM ČESKÝCH VĚDCŮ

Rituály pomáhají zvládat úzkost

Religionisté z Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně ověřili svým výzkumem tezi, že rituály pomáhají lidem zvládat nejistotu a úzkost. **Studii prováděli v hinduistické komunitě na ostrově Mauricius** a její výsledky byly loni zveřejněny v časopise Philosophical Transactions of Royal Society B.

Martin Lang a Jan Krátký sledovali **75 žen z komunity Maráthů uctívajícího boha Ganéšu**. Nejprve v nich vyvolali úzkost, poté sledovali, jak se s ní vypořádají, pokud budou mít možnost se modlit, nebo jen tiše sedět v prázdné místnosti. **Zdrojem stresu byl úkol, který ženy dostaly:** měly si připravit projev o tom, jak se chránit před povodněmi. Za pomoci dotazníků a měření tepu pak vědci odhalili u obou skupin žen zvýšenou úzkost po tomto zadání. Jak subjektivně pocítovaná, tak fyziologická **úzkost mnohem rychleji opadly u žen, které se mohly pomodlit v chrámu, případně i provést ochranné rituály**.

své praxi, kolik mužů i žen zůstává viset v nějakém období svého života, ačkoli se svým věkem již přesunuli do jiné fáze,“ říká a poukazuje na ty, co se ve čtyřiceti chovají jako pubertáci a v pětačtyřiceti bydlí stále s rodiči.

Přechodovými rituály se zabývá i Marcela Pospíšilová, regresní terapeutka, průvodkyně proměnou života, lektorka prožitkových seminářů, kurzů a rituálů (www.marcipospisilova.cz).

„Končí-li v životě nějaké období, je vhodné jej vždy nějakým způsobem uzavřít, abychom do nové životní kapitoly vstoupili s čistým štítem, tzn. měli uzavřeno jak v pocitové, tak duševní rovině. Takovéto uzavření je vhodné umocnit rituálem či obřadem, který nám pomůže v tom, abychom prošli ‚přechodem‘ očištění, vědomí, posílení a v důvěře,“ objasňuje.

Nabízí jak rituály rozloučení a ukončení, tak i rituál první menstruače (ten se hodí nejen pro dívky, ale pro ženy jakéhokoli věku), podporu v těhotenství či přivítání miminka do rodiny. Největší zájem ale zaznamenává o rituál pro nevěstu.

Někdo prostě nikdy nedospěje

Svatba a pohřeb ale nejsou jediné přechodové rituály. Označují se tak všechny, kterými přecházíme z nějakého období do dalšího, což vlastně děláme celý život – může to být rozchod, rozvod, narození dítěte, odchod potomků z domova... „Dle mého vnímání a mých zkušeností se ukazuje, že mnoho lidí neprošlo zcela přirozeně přechody z dětství do dospělosti, do mateřství, do otcovství... Vidím ve

Každé období v našem životě je vhodné nějak uzavřít. To podpoří právě rituál.

bolestí, často neví, kde by sami vzali sílu na pohřební obřad. Neuskutečnit ho je ale velká chyba. Pohřební rituál je nutný pro osvobození sebe, uznání života druhého člověka, spatření hodnot. Uměl to tak, jak to uměl. A pro předání hodnot a úcty k životu našim dětem. Jinak se nemají kde vzorce chování naučit,“ dodává s tím, že setkání se smrtí nás vede k dospělosti, zralosti, pokore a přijetí. „Lidé, kteří projdou rituálem ukončení, jsou na konci cesty jiní. Moudřejší, silnější, citlivější.“



Společné posezení u jídelního stolu má pro fungování rodiny velký význam. Vyplatí se na to myslet a pravidelně takto hodovat. Můžeme to spojit s nějakým dalším rituálem (nikoli nutně modlením)

„Často mne oslovují nevěsty, které chtějí projít „loučením se svobodou“ či „rozlučkou“ tak trochu jinak. Prožít i duchovní aspekt a hlubší podstatu přípravy na svatbu,“ popisuje motivaci klientek. „Záměrem je často duševní příprava na změnu, prožití důvěry a podpory v kruhu svých nejbližších, sdílení a předání zkušeností či moudrých rad. Dostávám pak zpětné vazby od účastnic, které jsou provázeny úlevou, klidem, vděčností a hlubokým prožitkem v srdci.“

Není to jen pro ženy

Ačkoliv na internetu nejvíce narážíte na nabídku rituálů pro ženy, neznamená to, že muži je nepotřebují.

„I muži potřebují své rituály – vstup do jinoštví, do mužství, do otcovství...“ usmívá se Monika Hasalová. „Přechodový rituál, přechod z chlapectví do jinoštví, je jedním z nejdůležitějších, protože zahrnuje matku i otce. A nutno říci, že díky tomu, že o něm vě-

šina lidí v naší společnosti nemá tušení, vidíme okolo sebe mnoho kluků (ale i žen) v dospělém věku, kteří bez tohoto přechodového rituálu nikdy nedospějí.“

Podobně hovoří americký transpersonální psycholog Bret Stephenson, jenž se zabývá tím, jak pomoci dospívajícím chlapcům úspěšně zvládnout přechod do dospělosti. Také on upozorňuje na to, že zatímco dříve bylo jasné vymezeno, jak se člověk stává dospělým, podobný předěl v dnešní době chybí. Tento fakt podle něj může být jedním z důvodů, proč narůstá rizikové chování u dnešních dospívajících.

„Rituály oslovují především naši nevědomou část. Dávají nám smysl a skrze ně ten smysl umíme i pojmenovat a zahrnout do života,“ shrnuje Monika Hasalová a dodává: „Když mizí rituály, ztrácíme i tohle. Člověk pak chladne a strádá. Na duchu, po smyslu života. A mizí hluboké uspokojení.“ ■

INZERCE

DŮM & ZAHRADA

NEJČTENĚJŠÍ
ČASOPIS
O BYDLENÍ

PRÁVĚ
V PRODEJI

Inspirace pro všechny, kteří bydlí
nebo chtějí bydlet v rodinném domě.

DŮM & ZAHRADA
NEJČTENĚJŠÍ ČASOPIS
O BYDLENÍ
26. ročník / únor 2021
www.dumazahrada.cz

NAVSTĚVA
Tyřsový sad

HYDROIZOLACE
Ochrana
před zemní vlhkostí

BARVA ROKU

**VOŇAVÝ
DOMOV**

**POŽÁRNÍ
BEZPEČNOST**
Jak zabránit vzniku a hlavně šírení ohně

HŘEJVÉ DŘEVO ■ NASTĚNNÉ TEXTILIE ■ DOMÁCÍ DÍLNA ■ ROZMANITÉ JALOVCE

2/21