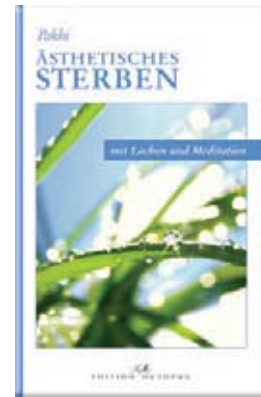


Tipps für ästhetisches Sterben



Tipps für den Sterbenden

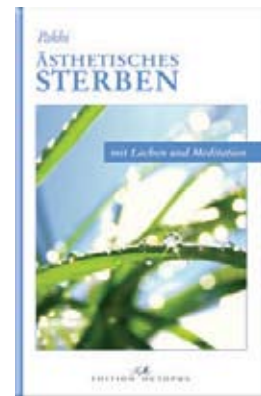
- Alles ist in Ordnung, kein Grund für Panik, Sie sterben nur
- Den Atem beobachten
- Liebe aussenden
- Feiern Sie mit Lebenslust bis zum Schluss
- Was immer Sie entspannt, sollten Sie unterstützen
- Lassen Sie nichts unerfüllt
- Suchen Sie das Alleinsein
- Versuchen Sie, wach und bewusst bis zum Schluss zu sein
- Den Tod akzeptieren
- Ergeben Sie sich
- Vergegenwärtigen Sie sich, dass nur Ihr Körper stirbt
- Meditieren Sie so oft wie möglich
- Vermeiden Sie die Vergangenheit und auch die Zukunft
- Seien Sie spielerisch
- Der spirituelle Moment der Schmerzen
- Verabschieden Sie sich von allem
- Begegnen Sie dem Licht

Die Wahrheit kann man nicht erzählen, jeder muss sie selbst herausfinden. Jeder muss seine eigenen Erfahrungen machen und so verstehen, was die Wahrheit ist und was nicht. Meine Hinweise bitte ich als Vorschläge zu verstehen, die jeder für sich überprüfen muss, ob sie für ihn richtig sind. Wir sind alle Individuen und so kann es sein, dass die folgenden Ratschläge für bestimmte Menschen unpassend sind. In diesem Falle ist es sinnvoll, sie fallen zu lassen und sich dem Individuum anzugleichen. Die Entspannung eines Sterbenden ist von größter Wichtigkeit. Was immer ich sage – solange es der Entspannung des Sterbenden dient, ist es hilfreich. Tut es das nicht, dann sollte man meine Vorschläge über den Haufen werfen. Vielleicht ist es auch gut, was ich sage auf sich wirken zu lassen, und dann völlig losgelöst davon und sich selbst vertrauend zu handeln.

Ein Haiku

Einsam ist mein Weg!
Keiner kommt hier vorbei, nur ich
Spät heute im Herbst.

Tipps für ästhetisches Sterben



Alles ist in Ordnung, kein Grund für Panik, Sie sterben nur

Milliarden von Menschen sind vor Ihnen gestorben und Milliarden von Menschen werden nach Ihnen sterben. Der Tod ist nichts Unnormales oder Ungewöhnliches oder gar etwas, das es zu fürchten gäbe. Es ist alles in Ordnung, es gibt keinen Grund, in Panik zu geraten, verzweifelt zu sein oder sich zu fürchten. Das Haus, das Sie bewohnten, ist nun baufällig geworden, überall klappert es und es besteht Einsturzgefahr. Sie verlassen nur das eine Haus, ihren Körper, und ziehen bald in ein neues um. Sie sind bereit und warten auf den Zeitpunkt, an dem der Umzug passieren soll. Vielleicht sind Sie noch ein wenig wehmütig und schauen sich um und finden alte Möbel, an die Sie sich gewöhnt hatten. Doch im neuen Haus können Sie diese nicht gebrauchen, Sie müssen sich von ihnen verabschieden. Machen Sie sich so oft wie nur möglich bewusst, dass Sie nicht sterben. Sie verlassen nur Ihr Haus. Oder man könnte auch sagen, Sie tauschen Ihre Kleider aus. Die Schale um Sie herum zerbricht. Doch Sie bleiben der, der Sie sind.

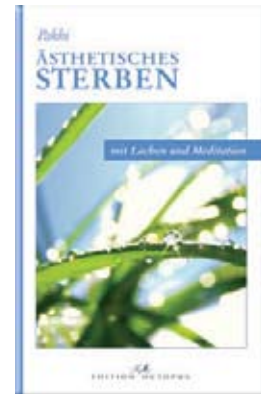
So unspektakulär ist das Sterben. Vielleicht können Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst darauf lenken, was mit Ihrem Körper geschieht, vielleicht auch nicht. Jedenfalls ist alles in Ordnung, Sie sterben nur, so wie viele andere. Auch ich, der ich Ihnen Ratschläge gebe, werde bald an Ihrer Stelle sein. Es ist sehr beruhigend zu wissen, dass das Sterben nichts Schmerzhaftes oder Furchterregendes ist, dass es ein natürlicher Prozess ist.

Es gibt keinen Grund sich aufzuregen oder sich zusammenzuziehen. Alles ist gut, seien Sie zutiefst beruhigt. Selbst wenn Sie Schmerzen haben sollten, so sind dies einfach nur Umzugsprobleme, Reaktionen auf Veränderungen im Körper. Im Grunde ist das Sterben schön. Es ist etwas Anmutiges, Freudiges, Entspannendes, was man mit einem offenem Ja begrüßen kann. Eine 180°-Drehung ist notwendig. Heißen Sie das Sterben willkommen, seien Sie offen für den existenziellen Prozess, der Ihnen geschieht. Sie sind eingebunden in einen natürlichen Ablauf und der ist erhebend und mysteriös. Feiern Sie jeden Moment, so wie es geht.

Den Atem beobachten

Wenn es Probleme gibt, irgendwelcher Art, sei es, dass Sie beunruhigt sind, sei es, dass etwas Eigenartiges mit Ihnen passiert, sei es, dass Sie sich unwohl fühlen, dann beobachten Sie Ihren Atem. Schauen Sie zu, wie er durch die Nase einströmt und wieder ausströmt. Oder, wenn Ihnen das leichter fällt, beobachten Sie, wie sich Ihr Bauch durch den Atem hebt und senkt. Durch Ihre Aufmerksamkeit auf das Atmen lenken Sie sich von der Schwierigkeit ab und können daher leichter entspannen und beruhigt sein. Was immer passiert, der Atem ist wie ein Anker, an dem Sie sich festhalten können. Er geht immer ein und aus, was auch kommt. Auch falls Sie sich langweilig fühlen, kann es schön sein, bei dem Atem zu bleiben. Eine Kraft breitet sich aus, wenn man den Atem beobachtet.

Tipps für ästhetisches Sterben



Liebe aussenden

Fühlen Sie, wen Sie lieben. Es ist egal, ob er bereits verstorben ist, ob er nicht da ist und an einem anderen Ort wohnt, oder ob er neben Ihnen sitzt. Fühlen Sie Ihre Liebe zu einer Person und senden Sie sie zu ihr aus. Es wird die geliebte Person treffen, ob Sie selbst das spüren oder nicht. Das Aussenden der Liebe allein ist das Wesentliche. Die Liebe ist Teil des Sterbens, sie gehört dazu, sie fließt in diesem Prozess mit. Verteilen Sie sie so viel wie nur möglich, so intensiv, wie nur möglich. Sie wird nicht nur den Geliebten erfüllen, sondern auch Sie. Senden Sie Ihre Liebe weit und breit zu allen Personen, die Sie lieben.

Feiern Sie mit Lebenslust bis zum Schluss

Sterbende Grille
- wie voller Leben
ihr Lied

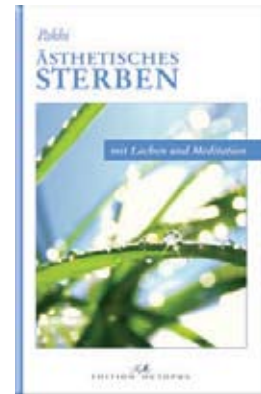
In diesem Haiku wird es wunderschön ausgedrückt: Bis zum Tod ist die Energie des Feierns da. Wenn Sie sich schwach und krank fühlen, ist das eine Sache, doch gleichzeitig gibt es immer die Möglichkeit, auch lebenslustig zu sein. Wenn Sie noch tanzen können, dann legen Sie sich fröhliche Musik, vielleicht mit Trommeln auf, und tanzen Sie Ihre Freude am Leben und Ihre Dankbarkeit. Oder Sie liegen im Bett und genießen den Moment: Vielleicht das Essen, das Ihnen gereicht wird, vielleicht, die Musik, die Sie hören, vielleicht das Scherzen mit einem Freund. Sagen Sie weiterhin Ja zum Leben und zu den Prozessen, die geschehen.

Das Sterben und der Tod ist Teil des Lebens, in gewisser Weise gibt es nur das Leben zu feiern. Es wird ein Übergang geschehen, doch das Feiern hört nicht auf. Wenn Sie nicht mehr mit dem Körper feiern können, dann setzen Sie Ihre Lebenslust im Geiste fort.

Was immer Sie entspannt, sollten Sie unterstützen

Vertrauen Sie auf Ihre spontanen Eingebungen. Ihre Impulse sind richtig, Sie können sich Ihrer sicher sein. Wenn Sie sich als Ergebnis entspannen, körperlich, geistig, seelisch, dann können Sie es weiter verfolgen. Welche Situationen Sie erleben, achten Sie darauf, dass Sie Ihnen Spaß machen.

Tipps für ästhetisches Sterben



Olga Kowalski wacht eines Morgens spät auf.

Ihr Haar ist voller Lockenwickler, ihre Augen sind geschwollen und ihr Gesicht trägt noch eine Schlamm-packung von der letzten Nacht. In einem alten Bademantel und mit kaputten Hausschuhen schlurft sie die Treppen hinunter in die Küche. Dort sieht sie vom Küchenfenster aus, wie das Müllauto gerade wieder die Straße hochfährt. Sie packt ihren Abfallsack, rennt aus dem Haus und versucht, noch den Wagen zu erwischen.

Atemlos fragt Olga einen der Müllmänner: „Bin ich schon zu spät?“

„Nein, meine Dame,“ antwortet der Mann, „springen sie nur hinein!“

Lassen Sie nichts unerfüllt

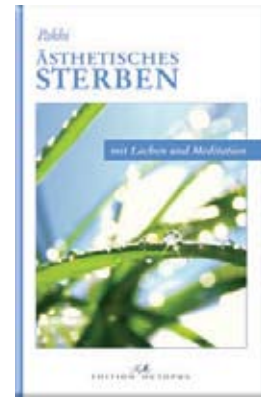
Fragen Sie sich: was möchte ich noch erleben? Was könnte mir noch gefallen? Was soll noch passieren? Gibt es etwas, das unerfüllt in mir schlummert? Habe ich zum Beispiel denjenigen, die ich liebe, gesagt und gezeigt, dass ich sie liebe? Habe ich vielleicht einen Fehler begangen, für den ich mich entschuldigen möchte; gibt es etwas, das noch zu tun ist in meinem verbleibenden Leben in diesem brüchigem Haus? Sie sollten so befriedigt sein, dass Sie jeden Moment ohne Festhalten gehen können.

Verabschieden Sie sich von Ihren Freunden, von Ihrer Umgebung, feiern Sie ein Abschiedsfest. Ist Ihnen das wegen der Umstände nicht möglich, so können Sie das auch innerlich machen. Haben Sie jemanden verletzt und Sie können denjenigen nicht erreichen, so kommt die Entschuldigung auch bei ihm an, vielleicht nicht bewusst, doch auch, wenn Sie aus dem Herzen um Verzeihung bitten. Lieben Sie jemanden, dem Sie sich niemals getraut haben, Ihre Liebe zu gestehen, dann tun Sie es jetzt. Wenn Sie können, dann direkt, wenn Sie es nicht können, dann innerlich. Schicken Sie ihm Ihre Liebe. Was immer für unerfüllte Sehnsüchte in Ihnen schlummern, versuchen Sie, sie zu erfüllen. Leben Sie die letzten Tage Ihres Seins in dieser Welt aus vollem Herzen, freudig und intensiv. Genießen Sie Ihre Tage und erfüllen Sie alle Ihre Wünsche.

Suchen Sie das Alleinsein

Im Sterben zieht sich Ihr Bewusstsein aus dem Körper nach Innen zurück. Es kristallisiert sich zur Essenz. Heißen Sie diesen Prozess willkommen. Er wird Sie aus der Peripherie nach Innen bringen, weg von den Leuten und den Situationen um Sie herum. Sie werden sich tendenziell mehr und mehr zurückziehen und das hat seinen Sinn. Suchen Sie das Alleinsein, genießen Sie es, erfreuen Sie sich daran. Ihre Innerlichkeit wird Sie zum Wesentlichen Ihres Seins bringen, alles Unwesentliche wird fallen. Ganz natürlich kommen Sie in den Zustand der Meditation.

Tipps für ästhetisches Sterben



Versuchen Sie, wach und bewusst bis zum Schluss zu sein

Von Anfang an ist es notwendig, ein aufmerksames und waches Leben zu führen. Seien Sie bewusst über die kleinen Dinge, die Ihnen geschehen, wie zum Beispiel wie das Essen schmeckt, wie Sie es essen, was passiert mit Ihnen. Wenn möglich seien Sie bis zu Ihrem Tod wach und aufmerksam. Das hätte eine große Glückseligkeit für Sie zur Folge. Ist dies jedoch nicht möglich – die meisten Menschen werden unbewusst im Tode – dann macht das auch nichts. Wenn es nicht geht, dann geht es eben nicht. Doch seien Sie sich darüber klar, dass für den Prozess des Todes ein waches Bewusstsein hilfreich wäre. Vielleicht helfen Ihnen bestimmte Musikstücke, bestimmte Düfte, bestimmte Haltungen dabei, wach zu sein. Vielleicht sterben Sie lieber im Sitzen, denn dadurch wird Ihre Wachheit auch gefördert.

Den Tod akzeptieren

Aus vollem Herzen und mit ganzer Freude sollten Sie den Tod akzeptieren. Nicht aus einer Hilflosigkeit heraus oder weil Sie unter Stress und Angst stehen. Den Tod sollten Sie mit Stärke akzeptieren, ihn aus vollem Herzen willkommen heißen, ihn völlig bejahen.

Ergeben Sie sich

Ergeben Sie sich in Ihre Situation. Seien Sie bereit für alles und nehmen Sie alles an, was kommt. Ob es schöne Momente, Freude, Feiern oder auch Schmerzen, Zweifel, Traurigkeit sind. Was immer passiert, seien Sie offen und zustimmend. Ergeben Sie sich den Wegen der Existenz, sie weiß es besser.

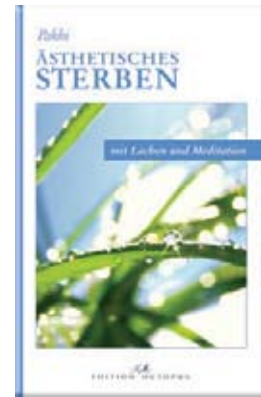
Vergegenwärtigen Sie sich, dass nur Ihr Körper stirbt

Erinnern Sie sich so oft wie es nur geht daran, dass Sie nur der Zuschauer der Szenerie sind. Was immer Ihnen passiert, wie immer Sie sich auch fühlen, machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht sterben. Sie wechseln Ihr Haus, Ihre Schale zerbricht, Sie ziehen Ihre Kleider aus. Machen Sie es sich bewusst, dass Sie Ihren Körper verlassen werden, doch Sie selbst werden nicht sterben, die Reise wird weitergehen, Sie werden fortbestehen.

Meditieren Sie so oft wie möglich

Vielleicht immer vor dem Schlafengehen: Entspannen Sie zuerst Ihren Körper, dann Ihr Atmen, dann Ihren Geist, Ihre Gedanken, und dann bleiben Sie in der Stille liegen, die daraufhin geschieht. Dies ist die Vier-Schritte-Meditation. Sie ist äußerst hilfreich in dem Prozess des Sterbens. Erinnern Sie sich so oft wie möglich daran, dass Sie nicht sterben werden, sondern nur Ihr Körper. Sie sind nicht der Körper, nicht die Gedanken, nicht die Gefühle. Sie sind getrennt davon. Erinnern Sie sich.

Tipps für ästhetisches Sterben



Wenn Sie im Bett liegen, können Sie gut Ihren Atem beobachten. Einfach zuschauen, wie er einströmt und ausströmt. Sie können auch, wenn Ihnen dies leichter fällt, beim Ausatmen mitzählen, bis 10, und dann wieder von vorne anfangen. Falls Sie sich verzählen, fangen Sie einfach wieder von 1 an.

Vermeiden Sie die Vergangenheit und auch die Zukunft

Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken. Lassen Sie sich nicht in vergangene Erlebnisse ziehen, sie sind vorbei und nicht mehr wichtig. Eine Ausnahme ist, dass Sie vielleicht noch unerfüllte Themen zu bearbeiten haben, vielleicht kommen immer wieder bestimmte Erinnerungen hoch. In diesem Fall ist es sicherlich sinnvoll, sich noch einmal mit diesen Ereignissen zu beschäftigen. Die vergangenen Erlebnisse sind ansonsten ohne Bedeutung, wenn man dem Tod begegnet. Sie sind wie die Haut der Schlange, die wir im Tod abstreifen. Es ist gut, sie hinter sich zu lassen und sich völlig dem jetzigen Moment zu widmen.

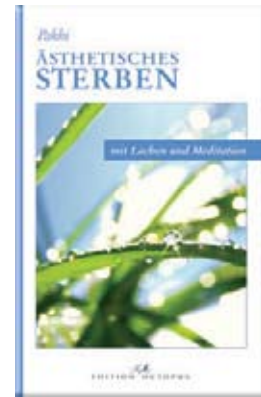
Auch zukünftige Ereignisse sind ohne Bedeutung, da Sie sie nicht wissen können. Es ist nicht nötig, sich auf die Zukunft einzustellen. Was immer essenziell in diesem Sterbeprozess ist, geschieht jetzt. Alles, was es wert ist, ist hier. Der Augenblick, in dem Sie leben, in dem der Prozess des Sterbens geschieht, gibt Ihnen alles, was wesentlich ist. Er hat eine Tiefe und eine Höhe an sich, die man immer nur in diesem gegenwärtigen Moment finden kann, egal ob man stirbt oder lebt, es ist genau das Gleiche.

Das Leben findet sich nur in diesem Moment, seine Intensität gibt es nur hier und jetzt zu erleben. Schweifen Sie ab in die Vergangenheit oder die Zukunft, sind Sie in Gedanken und damit nicht im Leben. Die existenzielle Energie kann Sie nicht mehr nähren, wenn Sie nicht hier sind. Daher ist die Grundvoraussetzung für Leben, seine Aufmerksamkeit hier und jetzt zu haben. Die kleinen Dinge sind wichtig, denn sie bilden eine Brücke zur existenziellen Energie, die immer da ist. Sie werden nicht nur durch die Luft und Ihre Nahrung genährt, auch universelle Energien fließen durch Sie hindurch und bauen Sie auf. Wie gesagt, egal ob Sie leben oder sterben.

Seien Sie spielerisch

Gehen Sie mit allen Situationen, was immer Ihnen auch passiert, spielerisch um. Ob Sie der Arzt anlügt, weil er Ihnen die Wahrheit verschweigen will oder er verkündet Ihnen mit Trauermiene, dass Ihre Werte schlecht sind, ob Sie von nervigen Verwandten besucht werden, ob Sie in einer Umgebung versorgt werden, die nicht zu Ihnen passt ... was immer Ihnen passiert, seien Sie spielerisch und offen mit der Situation. Nehmen Sie sich selbst nicht so ernst. Manchmal geht es nicht und wer weiß schon, warum Ihre Vorstellungen nicht erfüllt

Tipps für ästhetisches Sterben



werden. Dann nehmen Sie eben auch diese Situation in Leichtigkeit an.

Der spirituelle Moment der Schmerzen

Schauen Sie auf Ihre Schmerzen. Rennen Sie nicht vor Ihnen davon. So können Sie eine Distanz schaffen, die Sie davon getrennt sein lässt. Sie sind nicht Ihre Schmerzen, sie sind getrennt davon, Sie können sie sehen. Sie sind nicht der Körper, der sie hat, Sie sind ein bloßer Zuschauer, ein Zeuge. Momente des Schmerzes können zu Momenten von spiritueller Disziplin werden. Dazu sollten Sie sie nicht vermeiden. Schmerzen und Leiden an sich sind keine gute Sache, doch wenn sie zur Meditation genutzt werden können, wirken sie sich sehr positiv aus. Sie lernen, sich von dem Körper zu disidentifizieren, zu lösen. Wenn es einem gut geht, dann hat man keine so günstige Gelegenheit dazu, denn es gibt keine Motivation, sich von dem Körper zu lösen. Doch in Schmerzen ist es einfach, sich als getrennt zu erleben.

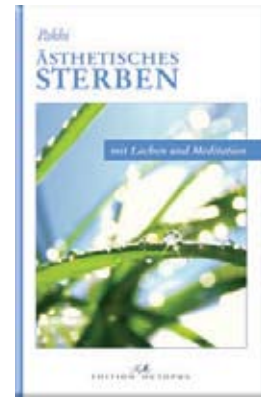
Verabschieden Sie sich von allem

Versuchen Sie, sich mit Leichtigkeit von allem zu verabschieden. Vielleicht möchten Sie Ihren Lieben und Freunden noch etwas sagen oder mit ihnen erleben, vielleicht möchten Sie noch in der Natur sein und den Pflanzen und den Tieren auf Wiedersehen sagen. Auch von Ihrer Wohnung und den anderen Lebensumständen sollten Sie sich innerlich trennen. Ihr Leben hier in dieser Welt kommt zu Ende, es wird bald vorbei sein. Feiern Sie Feste zum Abschied, tanzen und singen Sie und freuen Sie sich, dass Sie Ihr Weg weiterführt, dass Sie Ihre Reise fortsetzen werden, dass es weitergeht.

Begegnen Sie dem Licht

Wenn die Sonne scheint, dann gehen Sie in die Natur und genießen Sie ihr Licht. Öffnen Sie sich wo Sie nur können, für Licht. Machen Sie sich vertraut mit ihm. Lassen Sie es tief in Sie einsinken, in jede Ihrer Zellen. Stellen Sie sich bewusst darauf ein. Vielleicht haben Sie ein Bild in Ihrem Zimmer gegenüber Ihrem Bett, auf dem eine Sonne zu sehen ist, vielleicht ist es eine Morgen- oder Abendsonne, die Sie täglich anschauen und auf sich wirken lassen können. Es geht nicht um die Entspannung durch das Licht, die können Sie in der Dunkelheit finden. Sie sollten sich mit dem Licht bekannt machen, die Energie, die Licht ausmacht, kennenlernen, sich an sie gewöhnen. Denn wir verschließen uns manchmal vor der Helligkeit, wir ziehen uns zusammen. Doch es wäre gut für unseren Tod, wenn wir lernen würden, uns in Freude auszudehnen, wenn wir Licht sehen. Das spirituelle Licht ist das gleiche wie das normale Sonnenlicht, das auf die Grashalme scheint, so sagt Osho.

Tipps für ästhetisches Sterben



Weitere Tipps von Pakhi zum Thema Ästhetisches Sterben gibt es auf www.aesthetisches-sterben.de

Weiterführende Artikel zum Thema Tod und Meditation auf www.FindYourNose.com - Online Magazin für Meditation

Pakhi Ästhetisches Sterben mit Lachen und Meditation

Edition Octopus Taschenbuch
272 Seiten, 15 Bilder, 8 Illustrationen
ISBN 978-3-86582-475-2
16,80 EUR

Zu bestellen bei www.amazon.de oder www.aesthetisches-sterben.de