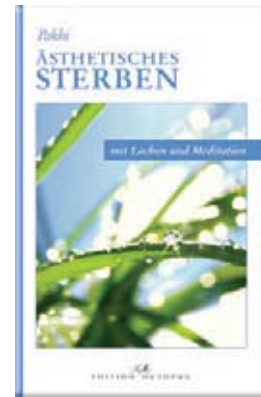


## Tipps für ästhetisches Sterben



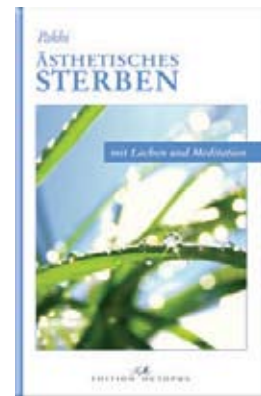
### Tipps für den Wegbegleiter

- Lassen Sie sich nicht in Stress bringen
- Seien Sie, wenn möglich ein Freund, kein Verwandter
- Vertrauen Sie sich selbst
- Beobachten Sie den Sterbenden mit einem mitfühlenden, liebevollen Blick
- Ziehen Sie Ihren Freund nicht in die Welt, lassen Sie ihn nach innen verschwinden
- Gehen Sie mit Ihrem Freund, nicht gegen ihn, seien Sie ehrlich zu ihm
- Seien Sie in einer fröhlichen Feierstimmung
- Bringen Sie Ihren Freund zum Lachen
- Schaffen Sie eine Atmosphäre von Ruhe und Ästhetik
- Spielen Sie spezielle Musik zu seiner Entspannung
- Die Musik der Osho Nadabrahma Meditation
- Filme, Videos, Bücher
- Berührungen
- Umarmen Sie Ihren Freund liebevoll
- Erinnern Sie Ihren Freund daran, dass er nicht der Körper ist, dass er nur das Haus wechselt, dass er nicht stirbt
- Setzen Sie sich zu ihm und atmen Sie mit ihm
- Befreien Sie Ihren Freund von Belastungen
- Bei Aggressionen Ihres Freundes verlassen Sie am besten das Zimmer
- Halten Sie Ihren sterbenden Freund wach

### Lassen Sie sich nicht in Stress bringen

In welcher Situation Sie sich auch mit Ihrem sterbenden Freund befinden, bringen Sie sich nicht in den Stress, dass Sie ihm helfen müssten, sonst würde alles für ihn zusammenbrechen. Er ist auf seiner eigenen individuellen, inneren Reise, auf der Sie nur kleine Unterstützungen geben können. Für seinen Körper können Sie gut sorgen, siehe später, doch ob sich Ihr Freund öffnet und vertraut oder nicht, dazu können Sie nur ansatzweise Hilfestellungen geben. Akzeptieren Sie seine Art und Weise, seine eigene Herangehensweise an den Tod und reichen Sie ihm Ihre Hand. Wenn es Ihnen gut geht, Sie entspannt und gelöst, voller Vertrauen sind, wenn Sie in Freude und Meditation leben und gelegentlich auch ein Lächeln oder Lachen über Ihre Lippen huscht, dann ist eigentlich alles erfüllt, was Sie für den Sterbenden tun können.

## Tipps für ästhetisches Sterben



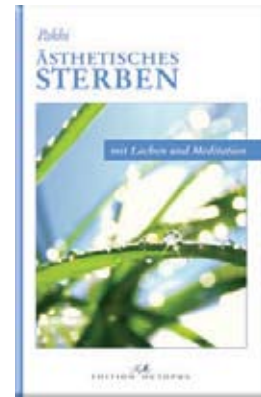
### Seien Sie, wenn möglich ein Freund, kein Verwandter

Der Sterbende muss lernen – diese Aufgabe stellt ihm das Leben – sich von allem zu trennen. Also auch von den Beziehungen, wie zu Vater, Mutter, Kind, Enkel, Geliebter. Diese Beziehungen haben den Nachteil, dass sie ein bestimmtes Rollenverhalten mit sich bringen, das der Sterbende lernen muss, loszulassen. Am besten begegnet man ihm, auch wenn man das Kind oder die Mutter ist, wie einem Freund. Auf gleicher Stufe, mit einer gewissen Distanz und Bindungslosigkeit. Die Verbindung, die man zu einem Freund hat, besteht in erster Linie aus Ehrlichkeit, Freundlichkeit, Herzlichkeit, Liebe, Fröhlichkeit und Spaß.

Wenn Sie ein geliebter Partner sind, so versuchen Sie auch, eine bestimmte Distanz zuzulassen. Ihre Liebe bleibt die gleiche, geben Sie dem Sterbenden Ihre ganze Liebe, aber versuchen Sie, die alten Beziehungsmuster loszulassen und ihm einfach nur ein geliebter Wegbegleiter zu sein. Sie gehen mit ihm auf seinem Weg und halten ihn nicht auf. Sie unterstützen seinen Lösungsprozess und lassen ihn innerlich somit selbst auch los. Wie Ihr sterbender Freund, müssen Sie ebenso Ihre Beziehung zu ihm loslassen und entspannen. Vertrauen Sie, dass er seinen Weg findet, dass es ihm gut gehen wird, dass alles richtig läuft, wie es passiert.

Seien Sie ihm ein Freund, mit dem Sie offen und ehrlich sprechen, vor dem Sie nichts verheimlichen. Warum auch? Es ist so wie es ist, daran kann keiner etwas ändern. Nehmen Sie mit Ihrem Freund den Tod leicht. Es ist, als ob er ein wenig Hilfe beim Umzug braucht, jeder kennt das, unter solchen Umwälzungen kommt man leicht in Stress, doch wenn man Freunde hat, die dabei helfen, dann wird das ganze zur Party. Ihr sterbender Freund braucht nicht überversorgt oder beschützt werden, er ist nicht unmündig, nur weil er sich verabschiedet. Er ist völlig selbstständig und selbstverantwortlich und alles was Sie tun können, ist ihn zu begleiten. Seien Sie bei ihm, aber übernehmen Sie keine Verantwortung. Die Dinge, die er nicht mehr erledigen kann, können Sie ihm abnehmen, doch immer mit dem Hintergrund, dass er selbstverantwortlich bleibt. Er ist kein Kind, das Ihre aufmerksame Fürsorge braucht, um überleben zu können. Seien Sie aus Liebe und Freundschaft mit Ihrem sterbenden Freund, nicht aus einem Verantwortungsgefühl heraus. Das würde Ihren Freund, und Sie auch, nur belasten und bringt Verspannungen für alle Beteiligten.

## Tipps für ästhetisches Sterben



### Vertrauen Sie sich selbst

Vielleicht haben Sie manchmal das Gefühl, dass etwas nicht gut ist, so wie es mit dem Sterbenden passiert, dann schreiten Sie ein. Vertrauen Sie auf sich und Ihre Intuition. Beobachten Sie Ihren Freund genau, wirkt er verkrampft und angespannt? Ist es eine Katharsis? Dann ist es gut. Dann können Sie entspannen, denn das braucht der Sterbende gelegentlich. Falls er tanzen und meditieren kann, falls er ein Leben hinter sich hat, in dem er bereits Katharsis lebte, dann braucht er keinen Ausdruck von negativen Emotionen. Doch falls er nicht so lebte, ist es ganz natürlich, dass er seine Anspannung ausdrücken muss. Ist so ein Fall gegeben, dann brauchen Sie nicht einzuschreiten, halten Sie sich nur etwas fern davon. Doch ist er verkrampft ohne dass Sie ein gutes Gefühl dabei haben, dann kann es angemessen sein, etwas zu verändern. Vielleicht sind die Umstände nicht glücklich, wie er versorgt wird, vielleicht fehlt ihm etwas, wie beruhigende Musik, vielleicht braucht er mehr Alleinsein. Sie werden das herausfinden.

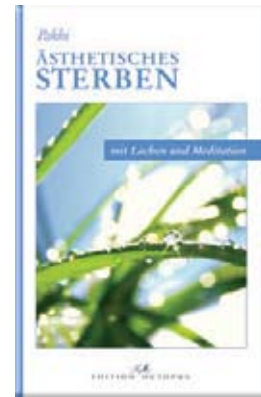
### Beobachten Sie den Sterbenden mit einem mitfühlenden, liebevollen Blick

Was würde ihn in dieser Lage, in der er ist, entspannen? Braucht er etwas? Als Wegbegleiter muss man erstens auf seine eigenen Eingebungen hören und zweitens einfühlsam ausprobieren. Das Kriterium ist immer die Entspannung und das Wohlfühlen des Sterbenden auf seinem Weg nach Innen, ebenso wie Ihre eigene Entspannung. Eine Hilfe dafür ist, wenn Sie selbst die oben beschriebenen Todesmeditationen machen oder sich direkt mit Ihrem Tode auseinandersetzen würden. So bekommen Sie mehr Verständnis für Ihren sterbenden Freund.

### Ziehen Sie Ihren Freund nicht in die Welt, lassen Sie ihn nach Innen verschwinden

Zerren Sie ihn nicht ins Außen, ziehen Sie ihn nicht in Erinnerungen an alte Zeiten, was Sie da und da gemacht haben, wie es dem und jenem geht und wie sehr ihn doch alle vermissen. Ihr sterbender Freund ist auf einer Reise nach Innen, seine Energien ziehen sich dorthin zusammen. Helfen Sie ihm dabei, indem Sie sich zu ihm setzen, mit ihm meditieren und still sind. Wenn ihn etwas vom Außen interessiert, dann antworten Sie ihm, aber bringen Sie ihn nicht in die Welt. Er ist auf seiner Reise nach Innen und die macht er alleine.

## Tipps für ästhetisches Sterben



### Gehen Sie mit Ihrem Freund, nicht gegen ihn, seien Sie ehrlich zu ihm

Was immer Ihr Freund auch möchte, gehen Sie mit. Versuchen Sie nicht, ihm Ihre Vorstellungen aufzudrücken. Wenn er etwas möchte, dann beschaffen Sie es ihm und wenn er nichts möchte, dann lassen Sie auch das zu. Verheimlichen Sie nichts vor ihm, es gibt keinen Grund, warum Sie etwas vertuschen sollten, es sei denn, er wollte etwas nicht wissen.

### Seien Sie in einer fröhlichen Feierstimmung

Wenn Sie traurig über das Sterben Ihres Freundes sind, dann kann man das verstehen. Schließlich müssen Sie ihn auch loslassen. Doch seien Sie auch in Freude. Das Sterben ist eine natürliche, unkomplizierte Angelegenheit; alles was lebt, stirbt auch wieder. Es ist wie bei der Geburt, das Sterben ist ein natürlicher Prozess. Es gibt viel Grund zur Freude, Ihr Freund geht weiter auf seiner Reise durch die Existenz. Es streift seine Hülle ab und wendet sich dem Mysterium zu. Wenn Sie sich einfühlsam dem Tode nähern, werden Sie die mysteriösen Vibrationen spüren können, die einen Sterbenden umgeben. Das ist nichts, was einem Angst machen müsste, nein, es ist ein großer Grund, sich zu freuen. Ihr Freund kommt der Existenz näher und das auf ganz natürlichem Wege.

Die hübsche Studentin sagt zum Professor: „Glauben Sie mir, ich würde alles tun, um dieses Examen zu bestehen. Ich meine wirklich alles.“

Der Professor hakt nach: „Wirklich alles?“

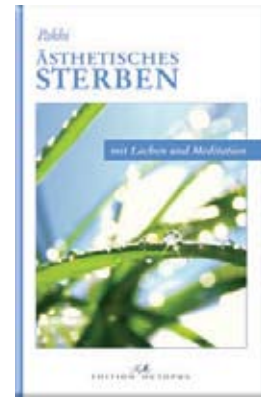
Sie beugt sich zu ihm, blickt ihm tief in die Augen und haucht: „Alles.“

Da flüstert er zurück: „Würden Sie auch lernen?“

### Bringen Sie Ihren Freund zum Lachen

Lachen Sie mit ihm, scherzen Sie mit ihm. Statt ihn in irgendwelche Vergangenheiten zu ziehen, können Sie ihn zum Lachen bringen und somit der ganzen Situation helfen, sich zu entspannen. Es gibt keinen Grund zur Traurigkeit. Es ist vergleichbar, wie wenn sich der Freund auf eine große Reise begibt und diese Reise ein Glücksfall für ihn ist. Er fährt zu einer Verjüngungskur in ein fremdes Land. Die Liebe ist die Verbindung zwischen dem Freund und Ihnen. Man kann ihm nur wünschen, dass dieser Umzug bald geschieht, denn meist ist der Körper des Freundes schon angegriffen und verursacht Schwierigkeiten. Wie bei jedem Abschied kann es auch kurze Tränen geben, doch wird man versuchen, das Ganze nicht in eine Heulattacke ausufern zu

## Tipps für ästhetisches Sterben



lassen. Man versucht, dem anderen Freude zu vermitteln, um ihm das Gehen nicht so schwer zu machen. So ist das auch bei einem Sterbenden. Je fröhlicher Sie sind, umso leichter kann er gehen. Und das ist sehr wichtig. Sie helfen ihm immens, wenn Sie ihm vermitteln, dass er beruhigt gehen kann, dass keiner ihn aufhalten wird.

### Schaffen Sie eine Atmosphäre von Ruhe und Ästhetik

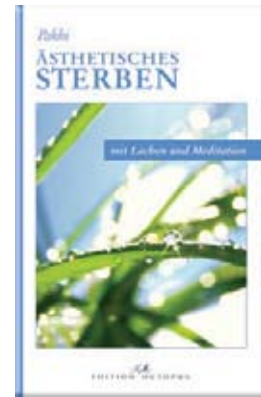
Ihr Freund wird jede Minute seines Sterbens sensibler und empfindsamer. Er hört besser, nimmt feine Schwingungen deutlicher wahr, was zum Beispiel bedeutet, dass er Spannungen in Beziehungen um ihn herum mehr spürt als früher. Er ist sehr empfänglich für das, was seine Umgebung aussendet und eine grobe und laute Umgebung stört ihn sehr. Er ist so empfindlich wie eine Blüte. Es kann sein, dass er Auren sieht, oder dass er Dinge hört, die wir nicht wahrnehmen. Man muss ihm mit äußerster Sorgfalt begegnen, um ihn nicht zu zerstören. Je näher er dem Tode kommt, desto tiefer ist er in Meditation. Er braucht eine ruhige, gesammelte Atmosphäre um sich, um zu entspannen. Ersparen Sie ihm Aufregungen und Aggressionen. Schaffen Sie ihm eine schöne, stille Umgebung, in der er in Ruhe in sich versinken kann.

Wenn er Blumen liebt, dann können Sie ihm eine Pflanze so hinstellen, dass er sie sieht. Am besten nehmen Sie alles Unnötige aus dem Zimmer, kein Klimbim, kein Nippes, nur ein paar Möbel, sonst nichts. Ein leeres Zimmer ist zwar nicht unbedingt notwendig, doch hilfreich. Die Aufmerksamkeit des Sterbenden richtet sich nach Innen und es macht keinen Sinn, ihn mit Erinnerungsfotos und anderem an diese Welt wieder binden zu wollen. Helfen Sie ihm, sich von allem zu lösen, indem Sie alles wegräumen, was nicht erhebend für das Zimmer wirkt. Er kann nichts mitnehmen, also braucht es auch nicht um ihn herum zu stehen.

Hängen Sie ein Poster oder Bild von einer Sonne, vielleicht einer Morgen- oder Abendsonne, so dass das Licht etwas goldener ist, ihm gegenüber auf. Es wird ihm helfen, sich auf das Licht zu zentrieren, das ihm immer näher kommt. Meine Mutter hat sich nie für etwas Innerliches interessiert, doch das Poster eines Sonnenuntergangs am Strand hat ihr doch geholfen, sich ein wenig zu zentrieren und nach Innen zu schauen.

Schaffen Sie einen einfachen Raum, mit mildem Licht, in dem nur erhebende Dinge stehen, keine Erinnerungen. Vielleicht eine Kerze, ein Blumenstrauß oder eine ein-

## Tipps für ästhetisches Sterben



zelne Blume, eine Duftlampe mit feinen Düften oder gute Räucherstäbchen, wie Sandelholzräucherstäbchen, möglich wäre auch ein leise plätschernder Brunnen. Vielleicht hängen Sie die Bilder ab und ersetzen sie mit Blumenfotografien oder anderen Naturbildern. Bereiten Sie ihm einen Platz wie einen Tempel, an dem es leicht fällt, andächtig zu sein. Sein Zimmer könnte wie ein heiliger, heilsamer Ort sein. Wann immer Sie es betreten, fühlen Sie sich, als ob Sie in einen Tempel gehen. Bringen Sie nicht die Miesigkeiten des Alltags mit, sondern stellen Sie sich auf Ruhe und Meditation ein, wenn Sie Ihren sterbenden Freund besuchen.

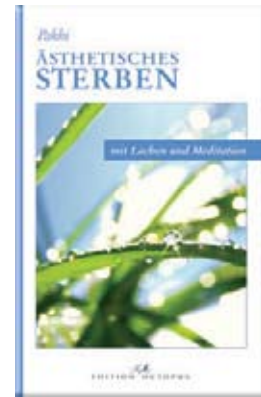
### Spielen Sie spezielle Musik zu seiner Entspannung

Spielen Sie Musik, die schöne Klangbilder hat, wie ruhige, klassische Stücke, New Age Musik, indische klassische Musik oder auch anderes. Sie müssen ausprobieren, was Ihren Freund entspannt und was nicht. Die sanften Schwingungen der Musik sind eine große Hilfe für die Meditation Ihres sterbenden Freundes. Sie können ihm helfen, sich höher zu schwingen und tiefer nach Innen zu versinken. Es erscheint mir ein Bedürfnis von Sterbenden zu sein, vielleicht wegen ihrer starken Sensibilität, subtile, schöne Schwingungen um sich herum zu fühlen und zu hören. Was immer Ihren Freund beruhigt wie ein Schlaflied, ihn entspannt und erhebt, sollten Sie öfters auflegen.

Meine Mutter hörte früher in ihrem Leben gelegentlich Opern und wenig andere klassische Musik. Doch in ihrem Sterben verspannte sie sich nur bei dieser Art von Musik. Ich probierte viele Stücke aus, nichts half ihr zu entspannen. Bis ich zu meinem Erstaunen auf etwas stieß: von Andrea Bocelli „Romanza“. Meine Mutter hatte in ihrem Leben noch nie etwas von ihm gehört. Dies war die einzige CD, die sie zutiefst entspannt und gelöst werden ließ. Alle anderen CDs von Andrea Bocelli wirkten auch nicht, nur diese eine. Ich spielte sie sehr oft und sie bewirkte immer die gleiche, tiefe Entspannung bei ihr. Es war der Grundton dieser CD, der sie so tief entspannen ließ, die einzelnen Stücke nahm sie gar nicht so bewusst wahr.

In der Welt von Osho gibt es viele schöne Musikstücke, die vielleicht geeignet sind. Zum Beispiel „Healing Earth“ von Anugama und andere. Man kann im Voraus nicht sagen, was wen erhebt und entspannt, auch nicht, wenn er eine bestimmte Musik in seinem Leben oft gehört hat. Wenn Ihr Freund in der Meditation des Sterbens versinkt, wird er ursprünglicher, er kommt seinem wahren Wesen näher und er entspannt vielleicht bei völlig anderen Klängen, als Sie sich das je gedacht hätten.

## Tipps für ästhetisches Sterben



### Die Musik der Osho Nadabrahma Meditation

Es gibt eine Ausnahme: Die Nadabrahma-Musik der gleichnamigen Meditation von Osho. Sie besteht einzig aus den schönen Klängen von tibetischen Klangschalen, die in Tibet zur Heilung des Menschen gefertigt wurden. Meine Mutter entspannte anfangs nicht sonderlich bei dieser Musik, sie verspannte sich aber auch nicht dabei. Gelegentlich legte ich ihr sie auf und sie wunderte sich nur, was das sei. Mit der Zeit gewöhnte sie sich daran und die Musik half ihr sehr, wach und trotzdem entspannt zu bleiben. Meine Mutter kannte bis dahin nur Melodien, einfache Klänge waren ihr fremd. Doch die Nadabrahma ist das Heilsamste, was es an Musik meines Erachtens gibt, so dass ich sie ihr trotzdem vorspielte. Sie freundete sich dann doch damit an. Als meine Mutter noch bei Sinnen war, spielte ich sie ihr nur selten, so wie sie es zuließ. Doch je tiefer sie in sich versank, desto mehr ließ ich diese heilsamen Klänge laufen und ich sah, wie ihre Meditation und Innerlichkeit dadurch Unterstützung bekam.

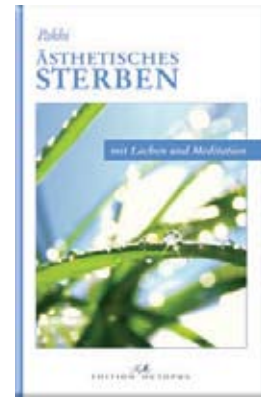
Diese Ausnahme gibt es für mich also: Nadabrahma von Osho, Deuter hat sie zusammengestellt. Sie ist das Heilsamste an Musik, was es gibt, und daher gerade im Sterben die beste Musik. Auch wenn sich der Freund nicht bewusst auf sie einstellen kann, würde ich immer wieder versuchen, diese Musik abzuspielen, selbstverständlich nicht gegen seinen Willen, doch so oft wie nur möglich. Sie hilft, wach zu bleiben und existenzielle Schwingungen anzunehmen ... und vieles andere mehr. Je näher Ihr Freund dem Tode kommt, desto hilfreicher ist sie. Experimentieren Sie damit.

Auch wenn Sie sich selbst nicht gut fühlen, oder vielleicht gerade gut fühlen, können Sie es ausprobieren, diese Musik abzuspielen oder gar die spezielle Meditation dazu zu machen. Sie werden dabei den starken Einfluss auf Sie bemerken. So können Sie auch sehen lernen, was diese Schwingungen der Klangschalen mit dem Sterbenden bewirken. Sie ist das Stärkste, was ich empfehlen kann.

### Ein Haiku

Wintereinsamkeit  
in einer Welt mit nur einer Farbe  
Der Ton des Windes.

## Tipps für ästhetisches Sterben



### Filme, Videos, Bücher

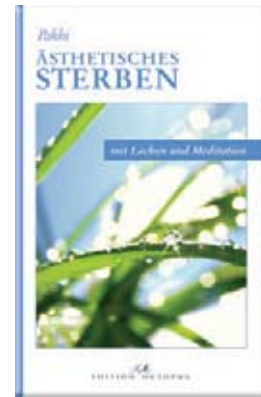
Der Sterbende braucht Filme vielleicht nicht zu seiner Erhebung, doch vielleicht zu seiner Unterhaltung. Helfen Sie ihm dabei, indem Sie ihm eine Auswahl an lustigen und Naturfilmen bieten. Die lustigsten Filme sind es, die er auf jeden Fall noch in seinem verbleibenden Leben sehen sollte. Das ist immer eine persönliche Sache, bei was man lachen kann, mir haben die folgenden Filme am besten gefallen: „Der Partyschreck“ mit Peter Sellers, ebenso die „Der Rosarote Panther“ – Filme mit dem selben Schauspieler, „Leoparden küsst man nicht“ mit Cary Grant und K. Hepburn, „Ein Goldfisch an der Angel“ mit Rock Hudson, „Ein Sommernachtstraum“ von Woody Allan und andere Filme von ihm, „Die Ferien des Monsieur Hulot“ und alle anderen Filme von Jacques Tati, „Das Leben des Brian“ und vieles andere von Monty Python, „Is was Doc“ mit Barbara Streisand, und „Blind Date“ mit Bruce Willis. Die meisten Filme von Louis de Funès, besonders „Die Abenteuer des Rabbi Jakob“, die meisten Filme von Mel Brooks, besonders „Höhenangst“ und „Sein oder Nichtsein“. Dann „Mein Name ist Nobody“ mit Terence Hill, die „Olsen Bande“, eine dänische Produktion, „Ein Tollpatsch kommt selten allein“ mit Pierre Richard und Gerard Gepardieu, viele Pierre Richard-Filme sind auch lustig ... und viele andere, gerade auch neuere. Es gibt viele lustige Filme, die man gesehen haben muss. Auf [FindYourNose.com](http://FindYourNose.com), dem Online Magazin für Meditation gibt es auch eine Liste mit lustigen Filmen.

Unter den Naturfilmen gibt es ebenso besonders schöne. Hier nenne ich nur diejenigen, die mir als besonders aufgefallen sind: Alle Filme von Dietmar Keil, Wieland Lippoldmüller und Jürgen Eichinger, die Serie „Landschaften“ von Jochen Richter, BBC-Produktionen über Naturfilme und dann eine besondere Serie über Zen in Kyoto, Japan. Diese Serie zeigt Zen-Gärten und Zen-Kunstwerke auf sehr schöne Weise. Naturfilme bringen Unterhaltung und sie sind zugleich meditativ. Sie ziehen nicht in die Gedanken und zeigen doch existenzielle Begebenheiten.

Bücher kann sich der Sterbende selbst aussuchen. In erster Linie empfehle ich Osho-Bücher und andere erhebende Bücher, und auch Kunstbücher. Keine Zeitungen oder Zeitschriften. Osho spricht in einem Buch: „Books I have loved“ von allen Büchern, die er geliebt hat. Es sind erhebende Romane oder Texte.

Vielleicht haben Sie Lust, Ihrem sterbenden Freund vorzulesen. Ich hatte nie das Gefühl, dass dies sinnvoll wäre. Doch vielleicht ist das bei Ihnen anders. Lesen Sie nur Erhebendes vor, keine Zeitungen etc.. Doch achten Sie darauf, dass Sie dem

## Tipps für ästhetisches Sterben



Sterbenden genügend Zeit für sich lassen. Er sollte viel Ruhe und Unbeschäftigtsein erfahren, denn das braucht er, um sich mit sich selbst und den Prozessen des Sterbens auseinander zusetzen. Es ist nicht hilfreich, Ihren Freund zu überladen mit Unterhaltung. Er braucht das Alleinsein.

### Berührungen

Ein Sterbender ist so empfindsam wie eine Rosenblüte. Jede Berührung sollte vorsichtig, einfühlsam und liebevoll sein. Sterbende haben ein offenes Herz, sie brauchen viel Liebe. Wohlgemerkt Liebe, keine Beziehung. Es ist eine Kunst, in eine Berührung Liebe zu legen. Es sollte keine Massage sein, die Ihren Freund wieder in den Körper zieht, das sollten Sie vermeiden. Doch ihn liebevoll und ruhig anzufassen, ist etwas sehr Schönes. Manchmal können Sie den Sterbenden auch etwas an den Füßen massieren, doch nur, um ihn etwas wach zu halten und ihm Ihre Liebe zu vermitteln. Ich würde Ihren Freund nicht richtig massieren, denn er ist dabei, den Körper zu verlassen und das gilt es zu unterstützen. Bei einer Massage würde man gegen seinen natürlichen Weg gehen und ihn in einen Widerspruch bringen, der nicht heilsam ist. Nähern Sie sich Ihrem Freund immer in einer stillen, andächtigen Weise, stören Sie ihn nicht in seiner Meditation, in der er sich in natürlicher Weise befindet. Dies gilt auch, falls er Probleme haben sollte. Schauen Sie ihm zu, mischen Sie sich nicht in seine Angelegenheiten. Alles, was Sie tun können ist folgendes:

### Umarmen Sie Ihren Freund liebevoll

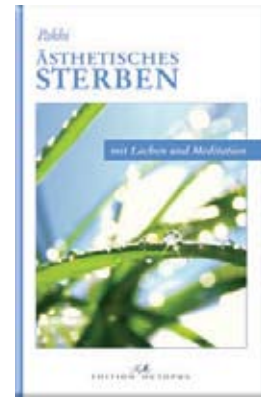
Obwohl Ihr Freund seinen Weg alleine gehen muss, braucht er doch die Wärme einer geliebten Person. Er braucht manchmal Ihre Unterstützung, Ihre Präsenz. Wenn es geht, wenn er es zulässt, dann halten und umarmen Sie Ihren Freund. Es wird ihm helfen, loszulassen, Vertrauen zu bekommen, sich geliebt zu fühlen.

Manchmal ist es auch nicht angemessen, einen Sterbenden zu umarmen, denn er ist bereits jenseits seines Körpers, nach innen gegangen. Dann ist es besser, sich still zu ihm zu setzen und den Atem zu beobachten, ihn nicht zu stören.

### Erinnern Sie Ihren Freund daran, dass er nicht der Körper ist, dass er nur das Haus wechselt, dass er nicht stirbt

Wann immer es möglich ist, sprechen Sie mit Ihrem Freund über den Tod. Machen Sie ihm klar, dass der Tod wie ein Umzug in ein neues Haus ist, dass er seine alte

## Tipps für ästhetisches Sterben



Schale des Körpers abwirft und verlässt und eine neue bekommt. Sein Körper wird sterben, er nicht. Es wird weitergehen, seine existenzielle Reise wird sich fortsetzen. Er ist nicht der Körper, er hat keine Beziehung zu seinen Gedanken und Gefühlen. Sie sind wie zum Körper dazugehörig, sie haben nichts mit ihm zu tun. Er ist nur der Zuschauer von allem. Wenn möglich, erinnern Sie Ihren Freund so oft es geht daran. Sprechen Sie mit ihm über den Tod, erzählen Sie ihm, dass er ein freudiges Phänomen ist, dass es keinen Grund für Traurigkeit gibt. Sagen Sie ihm, dass er alles hinter sich lassen muss, um unbeschwert ins Neue gehen zu können. Er braucht sich mit nichts zu belasten, mit keinen Verantwortlichkeiten irgendwem gegenüber. Er kann sich völlig leicht seiner Situation stellen und mit ihr mitgehen, so wie es passiert.

### Setzen Sie sich zu ihm und atmen Sie mit ihm

Es ist auch sehr hilfreich für Ihren sterbenden Freund, wenn Sie sich zu ihm setzen und mit ihm atmen. Dafür wäre es gut, wenn Sie selbst schon ein Meditierender sind, so dass Sie Erfahrung darin haben, aber auch ohne dessen geht es. Halten Sie seine Hand und beobachten Sie Ihren Atem. Seien Sie still und sitzen Sie bei ihm, ihn haltend. Bleiben Sie bei sich, das wird ihm helfen, auch bei sich zu sein. Er wird beginnen, auch seinen Atem zu beobachten. Sagen Sie ihm, dass er seinem Atem zuschauen soll, so wie Sie es tun.

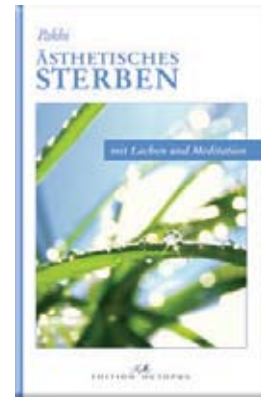
### Befreien Sie Ihren Freund von Belastungen

Nehmen Sie Ihrem Freund alle Sorgen und Belastungen der Welt. Sorgen Sie dafür, dass er sich um nichts mehr kümmern muss. Vielleicht lösen Sie seine Wohnung auf und er geht in ein Hospiz oder Heim. Vielleicht kümmern Sie sich um sein Testament, dass er es so ausstellt, wie er es will und dass es rechtsgültig ist, indem es durch einen Notar beglaubigt wird. Vielleicht erzählen Sie ihm von der Verbrennungsfeier und fragen nach, ob er besondere Wünsche hat. Vielleicht möchte er ein bestimmtes Kleid tragen oder er hat sonstige Vorstellungen. Versuchen Sie, ihn völlig frei von den Belastungen der Welt zu machen, so dass er in Ruhe gehen kann.

### Bei Aggressionen Ihres Freundes verlassen Sie am besten das Zimmer

Gelegentlich kommt es bei einem Sterbenden vor, dass er negative Energien aussendet. Manchmal sind sie bewusst, manchmal nicht. Wann immer Sie sich unwohl fühlen in der Nähe Ihres Freundes, ist es besser, das Zimmer zu verlassen. In dem 5.

## Tipps für ästhetisches Sterben



Kapitel „Das Verlassen des Körpers“ schreibe ich von den negativen Energien, die den Sterbenden verlassen im Tode. Und auch schon früher in der 3. Phase des Sterbeprozesses, in der das Unterbewusstsein aufgeschlossen wird, kann es zu aggressiven Ausbrüchen kommen. Entspannen Sie und verlassen Sie das Zimmer. Wenn Sie doch bleiben müssen, dann seien Sie nicht empfänglich, tun Sie das, was nötig ist und gehen Sie dann. Beschäftigung ermöglicht es, dass Sie Ihre Energien und Aufmerksamkeit dorthin fließen lassen und so nicht auf die Destruktivität achten. Wenn nötig, können Sie auch viel sprechen und erzählen, das hilft auch, nicht empfänglich zu sein in solchen schwierigen Momenten.

### Halten Sie Ihren sterbenden Freund wach

Am Ende des Sterbeprozesses ist es von Bedeutung, Ihren Freund wach zu halten. Damit ist nicht gemeint, dass er in diese Welt zurückgeschüttelt werden sollte. Es ist nur eine subtile Bewusstheit, die gefördert werden kann. Dazu sind zum Beispiel Räucherstäbchen, Nadabrahma Musik, Duftöle in Maßen hilfreich. Vielleicht möchte sich der Sterbende auch hinsetzen, so kann er noch leichter wach bleiben. Ist Ihr Freund allerdings unbewusst geworden, so macht das nichts. Sie können trotzdem fortfahren, die Musik zu spielen. Es sei denn, Sie haben das Gefühl, dass Stille besser wäre für ihn.

Weitere Tipps von Pakhi zum Thema Ästhetisches Sterben gibt es auf [www.aesthetisches-sterben.de](http://www.aesthetisches-sterben.de)

Weiterführende Artikel zum Thema Tod und Meditation auf [www.FindYourNose.com](http://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](http://www.amazon.de) oder [www.aesthetisches-sterben.de](http://www.aesthetisches-sterben.de)