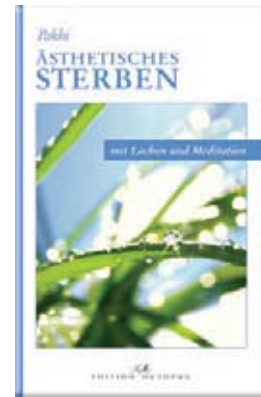


## Tipps für ästhetisches Sterben



### Meditationen zur Vorbereitung auf den Tod

- Ausatmen
- Lasse dich verbrennen, einäschern
- Vier Schritte
- Einladung an den Tod
- Gehe über den Tod hinaus
- Hingabe an das Leben
- Bewusst sein
- Den Körper von innen erfahren
- Vergehen deiner Stärke
- Hypnose und Hypnose CDs
- Den Tod betrachten
- Tierfilme ansehen
- Buchempfehlungen

#### Ausatmen

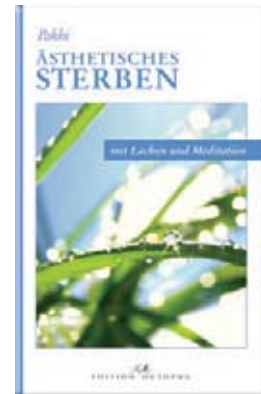
Das Leben entspricht dem Einatmen, der Tod dem Ausatmen. Setze dich für eine Viertel- Stunde hin und atme nur aus. Der Körper wird von selbst wieder einatmen, du hast dein Augenmerk auf dem Ausatmen. Atme lange und ruhig aus und schließe dabei die Augen. Gehe beim Ausatmen nach innen. Und wenn dein Körper wieder einatmet, öffne die Augen und gehe mit deinem Bewusstsein nach außen. Ausatmen entspricht dem Tod und nur beim Ausatmen kann man nach innen gehen. Wenn man einatmet, geht das nicht. Falle in einen Rhythmus von Aus- und Einatmen. Das wird dich sehr entspannen.

#### Lasse dich verbrennen, einäschern

Lege dich hin und sei wie tot. Sei entspannt und fürchte dich nicht vor dem Tod, sondern heiße ihn willkommen. Halte deine Aufmerksamkeit auf den Zehen und beginne dort, dich von dem Feuer verbrennen zu lassen. Gehe langsam nach oben weiter. Dein Körper verschwindet dort, wo er zur Asche verbrannt wird. Du schaust nur zu, du bist der Beobachter, der auf dem Berg sitzt - weit entfernt von dem, was geschieht.

Diese Meditation kann man für drei Monate machen, so wirkt sie am besten. Es ist gut, jedes Mal als Vorbereitung die Meditation „Ausatmen“ vorher zu machen. Diese Meditation entspannt sehr, so dass man es besser zulassen kann, zu verbrennen und zu Asche zu werden. Auch ist es hilfreich, schon einmal eine Verbrennung gesehen zu

## Tipps für ästhetisches Sterben



haben, daher sollte man Einäscherungen besuchen und sich das Vorgehen ansehen.

### Vier Schritte

Lege dich hin, vielleicht vor dem Einschlafen. Entspanne zuerst deinen Körper von den Zehen bis zum Kopf. Lass ihn einfach nur daliegen, wie eine Schale, die dich umgibt. Bringe deine Aufmerksamkeit nach innen. Mache keine Anstrengung daraus, lasse es geschehen.

Nach ein paar Minuten entspanne den Atem. Erlaube ihm, sich zu entspannen.

Nach ein paar weiteren Minuten entspanne deine Gedanken.

Und dann bleibe zehn Minuten lang still. Diese Phase ist die wichtigste. Hier sei in der tiefen Stille, sei nach innen gekehrt.

### Einladung an den Tod

Sitze oder liege und lade den Tod ein, zu dir zu kommen. Umarme ihn, heiße ihn als deinen Gast willkommen. Akzeptiere ihn mit Entspannung und lasse ihn tief in dich einsinken.

### Gehe über den Tod hinaus

Habe das Gefühl, dass der Körper stirbt. Schließe die Augen und beginne zu fühlen, dass du stirbst. Dein Körper wird schwer wie Blei. Wenn der Moment kommt, an dem du das Gefühl hast, dass du nun wirklich stirbst, dann vergiss plötzlich den Körper und gehe über den Tod hinaus. Vergiss, dass du stirbst, werde zum Beobachter und sei dir deines Körpers bewusst.

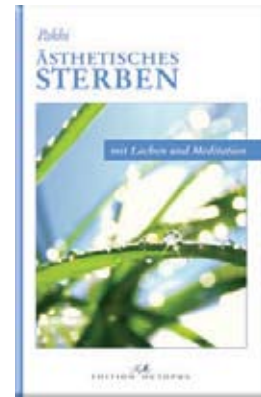
### Hingabe an das Leben

Gib dich der Existenz hin und sage: „Was immer auch passieren will, soll geschehen.“

### Bewusst sein

Sei in deinen alltäglichen Aktivitäten bewusst, bleibe ein Zuschauer, und verliere dich nicht im Tun. Sei für die Situationen, die dir begegnen, nicht empfänglich, sondern sei wie ein Spiegel. Beobachte alles, spiegele alles wider, doch vereine dich

## Tipps für ästhetisches Sterben



nicht. Wenn du dir zum Beispiel Essen kochst, dann schaue zu, wie du es machst, nimm alles bewusst wahr, auch beim Essen, schaue zu, wie du isst. Dieser Moment von Aufmerksamkeit wird zu einem Moment der Meditation.

### Den Körper von innen erfahren

Schließe deine Augen und versuche zu fühlen und zu erfahren, was der Körper von innen ist. Spüre ihn von innen. Erforsche ihn von innen.

### Vergehen deiner Stärke

Lege dich hin und nimm an, dass du allmählich deiner Stärke beraubt wirst. Sie wird dir von allen Seiten abgesaugt. In dem Moment, wo du fühlst, dass jegliche Stärke in dir ausgeflossen ist, gehe über diesen Zustand hinaus. Sei ein Zuschauer, ein bewusster Beobachter.

### Hypnose

Es gibt in der Welt von Osho mehrere HypnoseCDs mit unterschiedlichen Themen. Alle sind als Einstimmung für den Tod geeignet, selbst wenn es zum Beispiel um Partnerschaft geht, denn sie führen alle in eine Tiefenentspannung.

### **Empfehlungen Hypnose CDs:**

#### *Relaxing the Body/Mind*

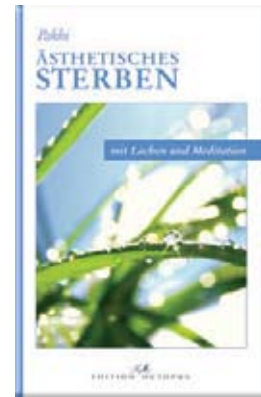
Diese Hypnose Kassette ist die oben genannte Vier Schritte Meditation, die Osho als Vorbereitung auf den Tod entwickelt hat. Die Meditation geht sehr tief. Leider kann man sie bisher nur auf englisch erwerben, doch die Sprache ist einfach zu verstehen. Ich empfehle diese Hypnose besonders. Vor dem Schlafengehen angehört, erlöst sie von allen Spannungen, die sich über den Tag angesammelt haben.

#### *Body-Mind Balancing mit CD*

Hier handelt es sich um eine Hypnose, auf deutsch gesprochen, die auf englisch „Talking to the Body/Mind“ heißt. Es geht darum, dem Körper freundlich zu begegnen und ihm zu danken für all seine Dienste, die er für uns geleistet hat.

Diese Hypnose hat eine sehr heilsame Auswirkung auf unser ganzes System. Sie wurde von Osho in seinen letzten Tagen entwickelt.

## Tipps für ästhetisches Sterben



### *Maneeshas HypnoseCD*

Maneesha hat eine Gruppe über den Tod ausgearbeitet, in der sie auch eine HypnoseCD abspielt, die sie selbst aufgenommen hat. Diese Hypnose geht sehr tief. Sie wird von ihrer sanften Stimme in einfachem Englisch gesprochen. Die Gruppe, auch mit Übersetzer, kann ich sehr empfehlen für alle, Sterbende wie Freunde. Auch begleitet Maneesha auf Wunsch Sterbende individuell in den Tod. Sie hat eine bestimmte Technik entwickelt, die dem Bardo der Tibeter ähnlich ist. Um zu erfahren, wo und wann Maneesha Gruppen hält, wie sie zu erreichen ist und wo diese HypnoseCD erhältlich ist, kann man bei [www.maneeshajames.com](http://www.maneeshajames.com) nachschauen.

### *Veetmans HypnoseCDs*

Veetman Masshöfer, vom Institut für Leben und Sterben, hat unzählige CDs für die verschiedensten Situationen rund um den Tod besprochen: über Trauer, über Angst und Unsicherheit, über Mitgefühl, über Hingabe, über Sterbebegleitung und Bardo und vieles andere mehr. [www.leben-sterben.de](http://www.leben-sterben.de)

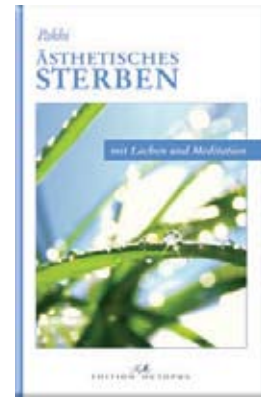
### Den Tod betrachten

Wann immer es geht, sollten wir dem Tod begegnen und ihn anschauen. Vielleicht bietet sich eine Gelegenheit, einen Toten und dessen Verbrennung oder auch dessen Begräbnis zu sehen. Denn dies hilft uns, uns daran zu erinnern, dass wir selbst auch bald in diesem Zustand sein werden.

### Tierfilme ansehen

Eine weitere Möglichkeit ist, Tierfilme anzuschauen, in denen zum Beispiel Löwen Zebras reißen und fressen. Dem Tod bewusst ins Auge zu blicken, das kann man auch über solche Filme. Die Natur zeigt immer das, was wahr ist. Spielfilme dagegen, würde ich mir nicht ansehen, die Lüge und Verzerrung ist dort schon ganz normal. Dokumentarfilme sind manchmal auch eine gute Quelle, dem Tod ins Auge zu blicken, das kommt auf den Film an.

## Tipps für ästhetisches Sterben



### Buchempfehlungen

Diese Osho Bücher empfehle ich besonders:

- Tod – der Höhepunkt des Lebens
- And Now, and Here I und II (bisher nur in englisch)
- Osho über Leben und Sterben

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)