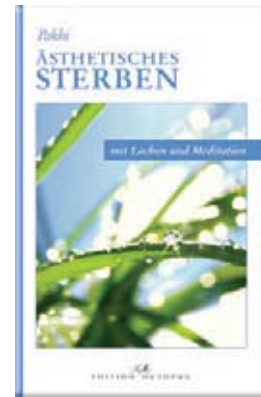


## Tipps für ästhetisches Sterben



### Der Umgang mit dem toten Körper und die Todesfeier

- Umgang mit dem toten Körper
- Verbrennen oder Begraben?
- Warum den Tod feiern?
- Der Platz der Erinnerung
- Samadhis - Begräbnisstätten von Erleuchteten

Nachdem der Tod eingetreten ist, gibt es für den Begleiter noch einiges zu tun. Er will sich um den toten Körper kümmern.

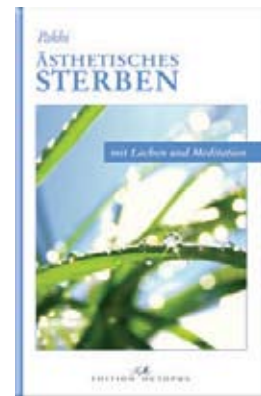
#### Der Umgang mit dem toten Körper

Der Körper wird vorsichtig, aufmerksam und liebevoll behandelt. Der Freund ist zwar gegangen, doch es gibt noch die lebendigen Schichten um ihn, die wir nicht grob behandeln sollten. Der Arzt muss verständigt werden, damit der Totenschein ausgestellt wird, ebenso bestellt man ein Begräbnisinstitut, das auf die speziellen Wünsche eingeht.

Auf die Augenlider legt man, bis das Begräbnisunternehmen kommt, feuchte Tupfer aus Tempotaschentüchern oder Watte, damit sie geschlossen bleiben. In den Nacken legt man eine Handtuchrolle, ebenso unter das Kinn, so dass es nicht herunterfällt und das Gesicht seine Form behält. Wenn man möchte, kann man auch das Gebiss einsetzen. Eine Waschung ist nur im Intimbereich notwendig oder wenn sonstiger Ausfluss geschah. Da der Tote noch ausscheidet, zieht man ihm eine Klebehose (Windelhose) an. Der Schmuck wird abgezogen.

Wie man möchte, kleidet man den Toten in sein schönstes Gewand. Eine andere Alternative ist, ihn in ein weißes Leintuch oder ein buntes Tuch zu hüllen. Die Hände werden aufeinander gelegt. Dann schmückt man den Körper mit Blumen und Blütenblättern, besonders schön sind Rosenblätter. Er soll eine Ästhetik und auch den Ausdruck von Freude vermitteln. Ist dies in diesem Moment nicht möglich, dann wartet man bis zur Feier, in der die engsten Freunde den Sarg mit Rosen- und anderen Blüten bedecken.

## Tipps für ästhetisches Sterben



Man kann entscheiden, ob der Sarg bei der Verbrennungsfeier offen oder verschlossen bleibt. Vielleicht ist es sogar möglich, keinen Sarg zu bestellen, sondern nur eine Bahre; das wäre sehr schön, denn so wäre der ganze Körper zu sehen. Falls ein Sarg notwendig ist, dann könnte er mit einem schönen, farbigen Tuch und mit Blumengirlanden bedeckt werden, alles zusammen sollte freudig und erhebend wirken.

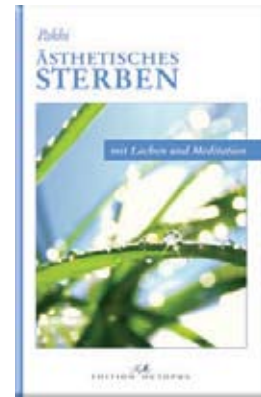
In dem Raum, in dem die Feier stattfindet, könnte man für die engsten geliebten Freunde und Verwandten Sitzmöglichkeiten um den Toten herum bieten. Vielleicht haben die engsten Freunde den Wunsch, ihm noch etwas zu geben und können dann um den Toten herum zusammen tanzen und ihn mit Rosenblüten oder Blüten bedecken. Der ganze Raum ist erhebend mit Tüchern und Blumen geschmückt, ganz wie man es will. Eine ekstatische, wilde Musik spielt, und die Teilnehmer tanzen und singen aus vollstem Herzen. An dieser Stelle gibt es keine stille Musik. Wir wollen den Toten feiern und unsere Freude ausdrücken, dass er nun in den Weiten des Mystariums fliegt, wir wollen ihm einen schönen Abschied bereiten, mit Singen und Tanzen.

Das wilde und fröhliche Tanzen hält auch während der Verbrennung an, erst danach, zum Ausklang, wird kurz Sanftes gespielt. Die ganze Zeremonie ist ekstatisch und fröhlich, sowohl im Schmuck, wie im Ausdruck. Dabei sind keine großen Ausgaben nötig, keine Kränze oder Blumengestecke. Will man dem Toten etwas mitgeben, dann kann man ihn mit Blütenblättern bedecken und ihm einen „Mach’s-Gut-Lieber-Freund-Tanz“ schenken.

In Indien wird geraten, sich nach einer Verbrennung zu duschen, die Haare zu reinigen, die Kleider zu wechseln und sie zu waschen. Das wird dort hauptsächlich deshalb gemacht, weil die Verbrennungen unter freiem Himmel stattfinden und sich Asche auf die Feiernden legt. Zur energetischen Reinigung des Körpers von Spannungen, die sich bei Totenfeiern normalerweise aufbauen, ist ein Bad oder Dusche auch hier zu empfehlen.

Danach kann ein Festessen stattfinden, muss es aber für mein Gefühl nicht. Es gibt keinen Grund, sich nach der Feier noch einmal zu treffen. Der Tote ist verabschiedet.

## Tipps für ästhetisches Sterben



### Verbrennen oder Begraben?

Für mich ist ganz klar eine Verbrennung die beste Möglichkeit, den toten Körper zu entsorgen. Ein Grund dafür ist, dass sich der Verstorbene vielleicht noch an dem toten Körper aus Gewohnheit anhaften will. Es gibt Berichte, dass Freunde, die ihren Körper verlassen hatten, noch dachten, sie wären noch lebendig und sich deshalb um den Körper herum aufhielten, anstatt auf ihre Reise in die Mysterien weiter zu gehen. Dies soll auch der Grund für Spukphänomene sein – Verstorbene wissen nicht, dass sie bereits gestorben sind und versuchen, sich bemerkbar zu machen.

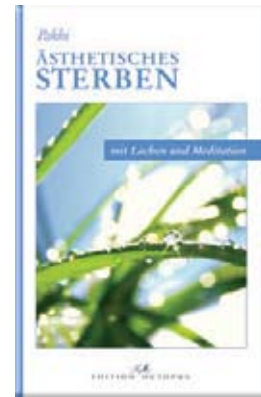
Auch aus vielen anderen Gründen empfiehlt sich eine schnelle Verbrennung. Die Reise des Freundes wird so nicht aufgehalten und die Angehörigen werden nicht von ihm belästigt, falls er zu sehr an ihnen festhalten wollte. Manche Verstorbene brauchen eine Hilfe, dieses Leben loszulassen, insbesondere dann, wenn sie dies im Leben versäumten. Eine baldige Verbrennung gibt diese Hilfe. So würde ich also eine schnelle Verbrennung immer einer Beerdigung vorziehen.

### Warum den Tod feiern?

Hat der Freund seinen Körper verlassen, fängt die Feier an. Wir freuen uns mit ihm und verabschieden ihn aus vollstem Herzen. Manchmal mögen vielleicht auch ein paar Tränen dabei sein, doch die gehen vorbei. Wissen wir doch, dass er seine Reise fortsetzt und es ihm sicherlich gut dabei gehen wird. Singen und Tanzen, wilde, ekstatische Musik – so verabschiedet man am besten einen Freund. Hauptsächlich wird mit vielen Trommeln getanzt.

Meines Erachtens ist es überhaupt nicht notwendig, Worte über den Freund zu sprechen oder Sonstiges, wie zum Beispiel ihm gute Wünsche mitzugeben. Am besten drückt man alles, was man in sich trägt, in einem totalen und wildem Tanz aus. Das wird von der Existenz am besten verstanden. Und so ein Tanz hilft auch uns Begleitern, denn wir können in dieser Weise unsere Freude dem Freund mit auf seinen Weg geben. Es ist besonders wichtig, wild und ekstatisch zu tanzen, denn so werden unsere Spannungen, die sich in Bezug auf den Tod des geliebten Freundes aufgebaut haben, aufgelöst. Diejenigen, die nicht tanzen können und wollen, können trotzdem still im Sitzen innerlich mitgehen.

## Tipps für ästhetisches Sterben



Die Feier ist eine schöne, fröhliche, ekstatische. Nach der Verbrennung des Körpers ist es harmonisch, wenn sich eine stille und ruhige Stimmung ausbreitet, sanfte Musik, die dann langsam ausklingt und eine Tiefe zurücklässt.

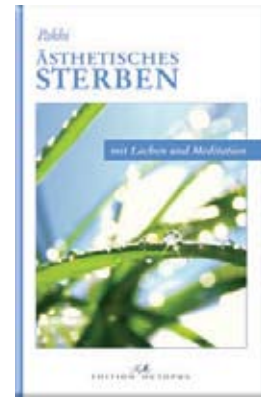
Im Osho International Meditation Resort in Pune, Indien, werden abwechselnd mit ekstatischer Musik noch Witze und Zitate von Osho über den Tod gespielt. Es gibt also bereits diese Art der Todesfeier, sie geschieht des öfteren im Meditations Resort, wann immer dort jemand seinen Körper verlässt. Auch ich habe bereits eine miterlebt und ich kann sagen, dass sie einen entscheidenden Eindruck auf mich hinterlassen hat. Das intensive Tanzen und Singen öffnete in mir etwas sehr Wichtiges und ich hatte kurze Einblicke in das Mysterium des Todes. So eine Feier ist nicht nur die beste Gelegenheit, dem Toten auf Wiedersehen zu sagen, sie ist auch ein Geschenk des Toten an die Zurückgebliebenen, denn sie dürfen in dieser Weise an seinem Tod teilhaben.

### Der Platz der Erinnerung

Brauchen wir einen Platz der Erinnerung? Wie gesagt, unser Freund ist nicht weg, also brauchen wir auch den Kult um den Toten nicht. Die Verbindung zu ihm ist in unserem Herzen. Manche Menschen aber brauchen für sich einen Platz, zu dem sie gerne hingehen möchten, den sie schön gestalten ... ich würde in diesem Falle einen stillen Platz vorschlagen. In der Stille sind wir eins mit allem. Ich warne jedoch davor, sich auf den verstorbenen Freund einzustellen und ihn wieder in dieses Leben ziehen zu wollen, das ist nicht angemessen für seine Reise und für uns auch nicht, die wir nun ohne ihn leben. Viel besser ist es, ihm gute Wünsche für sein weiteres Leben zu schicken, sich mit ihm zu freuen, wohin es ihn auch gezogen hat. Er ist auf seinem Weg.

Meiner Meinung nach ist es völlig unnötig, dass ein Mensch ein Grab bekommt. Wozu? Warum nicht seine Asche als Dünger für einen Baum benutzen? Das wäre doch schön, einen jungen Baum zu pflanzen und die Asche zu seiner Nahrung auszustreuen. Oder ein Beet düngen? Leider ist das in Deutschland nicht erlaubt, aber wenn der Wunsch danach in der Bevölkerung laut werden würde, gäbe es sicherlich auch Möglichkeiten dafür. Eine Alternative bilden besondere Waldfriedhöfe, bei denen die Urne unter einem Baum vergraben wird.

## Tipps für ästhetisches Sterben



In der Schweiz kann man sich aus der Asche eines Verstorbenen einen Diamanten pressen lassen. Die Farbe, die entsteht, hängt von der Zusammensetzung der Asche ab.

Für mich macht die Aufbewahrung des Toten keinen Sinn, wie gesagt, er ist für mich da, nicht weg. Es gibt allerdings eine Ausnahme: Wenn der tote Freund ein erleuchteter Mensch war, ein sehr bewusster Mensch. Dann macht es für mich Sinn, seine Asche aufzuheben und in einem schönen Marmorstein aufzubewahren. Denn seine Bewusstheit schwingt auch noch in der Asche mit und das bedeutet, dass die Welt durch diese besonderen Schwingungen der Bewusstheit weiterhin beglückt werden kann.

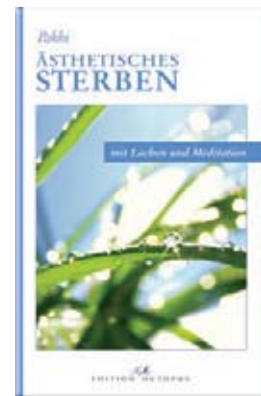
### Samadhis - Begräbnisstätten von Erleuchteten

Als Osho zusammen mit seinen Schülern die Wüste in Oregon begrünete, entstand dort auch ein besonderer Hain. Um eine Rasenfläche, die sich etwas nach unten wölbte, standen lauter verschiedene Bäume. Sie schützten und überdachten diesen freien Rasen auf jeder Seite. In diesem Hain waren am Rand mehrere weiße Pyramiden verteilt, in denen sich Urnen befanden. Ich kannte die in Gold eingravierten Namen nicht. Sie waren wohl Schüler von Osho gewesen.

Eine unbeschreibliche, tiefe Stille breitete sich in diesem Hain aus. Ich fühlte mich an einem Platz, der wie das Zentrum der Welt war. Wie im Auge eines Hurrikans. Die stehende Stille schien jede Bewegung zu neutralisieren, sie war dicht und intensiv. Jeder, der diesen Hain betrat, wurde sofort still und seine Bewegungen verlangsamten sich. Es war der wundervollste Platz, den man sich nur vorstellen kann. So oft ich konnte, bin ich dorthin gegangen und habe mich erfüllen lassen. Voller Dankbarkeit erinnere ich mich an ihn.

Bevor Osho seinen Körper verließ, veranlasste er, einen Raum zu erbauen, der aus weißem Marmor, Spiegeln und Glas besteht. Ein höchst ästhetischer Raum ist entstanden. Die Glaswände führen zu einem großen Wasserfall mit vielen Pflanzen. Osho verbrachte nur wenige Tage in diesem Zimmer. Es wurde der Tempel für seine Asche. Da wo sein Bett stand, ist heute die Urne in Marmor eingelassen, umgeben von einer Spiegelplatte. Der ganze Raum an sich ist bereits eine Erhebung, doch sich darin zu befinden und zu meditieren, ist wiederum unbeschreiblich. Für mich war

## Tipps für ästhetisches Sterben



die tiefe Leere das Deutlichste, das ich spürte. Doch wird wohl jeder Mensch andere Eindrücke haben in so einem Samadhi. Noch heute kann man dort in Stille sitzen. Das Haus befindet sich im Osho International Meditation Resort in Pune, Indien.

### Ein Haiku

Überall Stille  
Und das Zirpen der Grille  
Geht durch Stein und Bein

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)