



Tipps für ästhetisches Sterben

Heilsame Musik im Sterben

Spielen Sie Musik, die schöne Klangbilder hat; ruhige, klassische Stücke zum Beispiel, New Age Musik, indische klassische Musik oder andere entspannende Stücke. Sie müssen ausprobieren, was Sie entspannt und was nicht. Die sanften Schwingungen der Musik sind eine große Hilfe für Meditation beim Sterben. Klänge können dabei helfen, sich höher zu schwingen und tiefer nach innen zu versinken.

Wegen ihrer starken Sensibilität ist es Sterbenden ein Bedürfnis, subtile, schöne Schwingungen um sich herum zu fühlen und zu hören. Welche Musik auch immer den Sterbenden beruhigt... Klänge, die entspannen, erheben und die Bewusstheit fördern - solche Musik sollten Sie öfters abspielen.

1. Musiktipps für stille, friedliche Musik
2. Musiktipps für ekstatische, freudige Musik
3. Finden Sie „Ihre“ Musik, die sie entspannt

1. Musiktipps für stille, friedliche Musik



OSHO Nadabrahma Meditationsmusik

von Deuter

Die für mich am besten geeignete Musik

Heilmusik mit tibetischen Klangschalen, Meditationsmusik



Garden of the Beloved

von Osho

Zutiefst beruhigende Musik

Tipps für ästhetisches Sterben



Stille Musik



Nada Himalaya

von Deuter

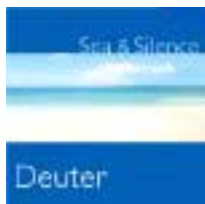
Tibetische Klangschalen - beruhigende, meditative Musik



Inner Space

von Devakant

Vielseitige, meditative Flötenmusik



Sea and Silence

von Deuter

Ruhige, fließende Musik



Reiki Hands of Light

von Deuter

Einfühlsame, leichte Musik

Tipps für ästhetisches Sterben



Stille Musik



Healing Earth

aus der CD **Healing – Spiritual Environment**

von Anugama

Stille, getragene Musik



OSHO Whirling Meditationsmusik

von Deuter

Getragene, stille Musik



Blowing Zen

von Devakant

Leichte, erhebende Musik



Silence is the Answer CD 1+2

von Deuter

Stille Musik (CD 2 ist ekstatisch, s.u.)

Tipps für ästhetisches Sterben



Stille Musik



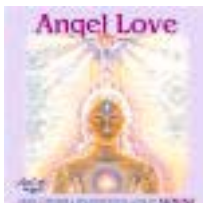
Music for Zen Meditation

von Tony Scott
Beruhigende Zenmusik



Inner Sanctum

von Aeolia
Getragene Herzmusik



Angel Love

von Aeolia
Getragene, beruhigende Musik

Hier noch Musik CDs, die nur schwierig im Handel zu finden sind,
dennoch sollen sie erwähnt werden,
weil sie den Sterbeprozess vertiefen können

Yoko in Chuang Tzu von Yoko
Meditative Flötenmusik

Türkishauch von Tilopa
Japanische Flötenmusik im Zenstil

Tipps für ästhetisches Sterben



Fortsetzung von stiller Musik, die schwierig zu bekommen ist

Mahamudra Meditationsmusik

Verschiedene stille Musiken

Ocean of Bliss von Deuter

Getragene, erhebende Musik

2. Musiktipp für ekstatische, freudige Musik



This! Commentaries of the Bamboos

von Osho

Lebendige, meditative Musik



Silence is the Answer CD 2

von Deuter

Erhebende, leichte Musik - CD1 ist ruhig und sanft



Celebration

von Deuter

Feiernde, ekstatische Musik

Tipps für ästhetisches Sterben



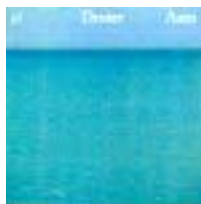
Ekstatische Musik



OSHO Nataraj Meditationsmusik

von Deuter

Stille, ekstatische Meditationsmusik



Aum

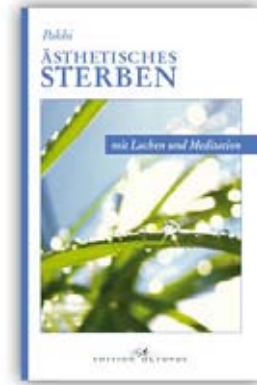
von Deuter

Freudige, stille Musik

3. Finden Sie die Musik, die Sie entspannt

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.

Es gibt viele schöne Osho Musikstücke, die im Sterben geeignet sind. Zum Beispiel „Garden of the Beloved“ (siehe oben) und andere. Man kann nicht im voraus sagen, was Sie erhebt und entspannt, auch nicht, wenn Sie eine bestimmte Musik in Ihrem Leben oft gehört haben. Wenn Sie in der Meditation des Sterbens versinken, werden



Tipps für ästhetisches Sterben

Musik im Sterben

Sie ursprünglicher, Sie kommen Ihrem wahren Wesen näher. Vielleicht entspannen Sie bei völlig anderen Klängen, als Sie sich das je gedacht hätten. Es ist der Grundton der Musik, der entscheidend ist, nicht das einzelne Musikstück.

Zu empfehlen: die Nadabrahma Meditationsmusik

Die Nadabrahma-Musik der gleichnamigen Meditation von Osho besteht 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. Die Musik half ihr sehr, wach und trotzdem entspannt zu bleiben. Meine Mutter kannte bis dahin nur Musik mit Melodien, einfache Klänge waren ihr fremd. Die Nadabrahma Meditationsmusik ist meines Erachtens das Heilsamste, was es an Musik gibt, deshalb spielte ich sie ihr trotz anfänglicher Befremdlichkeit vor. Sie freundete sich langsam mit den heilsamen Klängen an.

Als meine Mutter noch bei Sinnen war, spielte ich die Meditationsmusik nur selten, so wie sie es mochte. Je tiefer sie in sich versank, desto mehr ließ ich diese heilsamen Klänge im Hintergrund spielen und ich sah, wie ihre Meditation und Innerlichkeit dadurch Unterstützung bekamen.

Heilsame Klangschalen Musik

Eine Musik hilft also meiner Meinung nach jedem Menschen im Sterbeprozess: die Osho Nadabrahma Meditationsmusik, Deuter hat sie komponiert. Sie ist das Heilsamste an Musik, was es gibt, und daher gerade im Sterben die beste Musik. Auch wenn sich der Sterbende nicht mehr 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 Sie dem Tode kommen, desto hilfreicher ist sie. Experimentieren Sie damit.

Tipps für ästhetisches Sterben



Musik im Sterben

Starker Einfluss von Musik im Sterbeprozess

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

Ein Haiku

Basho schrieb:

**Wintereinsamkeit
In einer Welt mit nur einer Farbe
Der Ton des Windes.**

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