

Wenn ein
geliebter Mensch stirbt ...

dann ist es
Zeit zu feiern



Pakhi

Dieses Buch ist ein Buch des Mitgefühls. Es handelt von Fragen, die mir rund um das Thema Tod gestellt wurden. Liebe, Meditation und Heiterkeit ist darin zu finden.

Mein Ansatz ist neu und rebellisch.

Es geht um eine positive, meditative und unterstützende Herangehensweise bezüglich der Reise zum Tod.

Meine Einsichten entstammen meinen Erfahrungen, die ich mit mir selbst und mit Sterbenden gemacht habe. Sie sollen nicht der Weisheit letzter Schluss, sondern eine Anregung sein, sich bewusst für den Tod zu öffnen und ihn angstfrei willkommen zu heißen.

Pakhi, Autorin

Liebe Pakhi,

*wie kann ich mich am besten auf den Tod meines Vaters einstellen?
Mein Vater ist schon ziemlich alt und spricht immer ganz gelassen davon,
dass er bald sterben wird. Ich komme damit nicht so leicht zurecht.
Wie kann ich mich am besten damit abfinden / darauf einstellen?*

Lieber Freund,

1. Sei glücklich darüber, dass dein Vater so leicht und gelöst mit dem Tod umgeht. Freue dich mit ihm.
2. Meines Erachtens ist es nicht so, dass du Probleme hast, dass dein Vater geht. Sondern du hast dich selbst wahrscheinlich noch nicht mit dem Tod beschäftigt, du stehst im Kampf mit dem Tod, du vermeidest ihn, hast vielleicht auch Angst vor ihm. Du weißt nicht, dass auf deinen Vater etwas Schönes zukommt, sonst würdest du dich mit ihm freuen. Es ist gut, das zu sehen. Sei dir einfach nur bewusst, dass du den Tod vermeidest ... und es wird sich etwas ändern. Vielleicht beginnst du plötzlich damit, dich selbst auf deinen Tod einzustellen. In meinem Buch: Ästhetisches Sterben mit Lachen und Meditation, stehen viele Meditationen wie man dem Tod begegnet ... keine Angst, nichts Kom-

*Wie
kann ich mich*

pliziertes. Es ist ganz einfach ... und zutiefst beruhigend, das versichere ich dir.

3. Stell dir vor, dein Vater geht auf eine Urlaubsreise nach Teneriffa. Hättest du da auch Schwierigkeiten, ihn loszulassen? Nein, du würdest dich mit ihm freuen, dass er so etwas Schönes vor sich hat. Dafür würdest du die Trennung zu ihm gerne in Kauf nehmen, wenn du dir sicher bist, dass er einen super Urlaub verbringen wird. Es ist deine Unbewusstheit über den Tod, was dir solche Schwierigkeiten macht.

*auf den Tod meines
Vaters einstellen*



4. Ein weiterer Punkt ist, dass wenn du deinen Vater nicht loslassen kannst, das immer Folgendes bedeutet: Du warst zu wenig total in seiner Gegenwart. Du hast sein Dasein für selbstverständlich genommen in der Zeit, in der ihr zusammen sein konntet. Und nun, da er geht, siehst du plötzlich, was du alles versäumt hast mit ihm, du siehst, dass vieles vorbei ist und nicht wiederkommt. Daher empfehle ich dir, die letzten Tage so intensiv wie nur möglich mit deinem Vater zu verbringen. Erfülle deine Sehnsucht nach Nähe mit ihm – und du wirst ihn viel besser

gehen lassen können.

Allerdings achte auch auf ihn und seine Bedürfnisse. Nerve ihn nicht. Denn im Sterbeprozess braucht dein Vater viel Alleinsein, viel unbeschäftigt Sein, um sich mit den existenziellen Prozessen, die geschehen, auseinander setzen zu können.

Ich hoffe, ich konnte dir ein paar Hinweise geben.

Einen Gruß an dich
Pakhi

