

ZEHN RATSCHLÄGE FÜR DIE LETZTE BEFREIUNG

«Sterben ist eine sehr trübselige, langweilige Geschichte. Und was ich Ihnen rate, ist, möglichst wenig damit zu tun zu haben.» So wie W. Somerset Maugham halten es die Meisten – und das ein Leben lang. Entweder wird der Tod verdrängt, bis sich eine Konfrontation aufdrängt oder er wird darauf reduziert, das unausweichliche Ende unseres irdischen Daseins zu sein. Doch wie sollten wir vor etwas weglaufen, das in Wirklichkeit auf uns zukommt, ohne einen Schritt zurück zu machen? Der Weg führt vorwärts!

1. Beginnen Sie sich früh mit der eigenen Sterblichkeit und der anderer auseinanderzusetzen.

Oft werden gerade Kinder von Sterbenden ferngehalten, viele Eltern muten ihnen nicht einmal ihr totes Haustier zu. Von den gleichen Menschen erwartet man jedoch später, dass sie am Bett ihrer kranken Eltern Nachtwache halten.

2. Gehen Sie dem Tod nicht aus dem Weg.

Wenn ein Freund oder ein Verwandter im Sterben liegt, besuchen Sie ihn so oft er es wünscht und es Ihnen möglich ist. Denn obwohl die Beschäftigung mit dem Tod für viele Menschen etwas Morbides hat, ist es laut der Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross, «einer der produktivsten Wege, um zur Reife zu gelangen.»

3. Lesen Sie Bücher zum Thema Tod und Sterben.

Als man Sogyal Rinpoche fragte, welches sein Herzenswunsch für die Wirkung seines Buches («Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben») sei, sagte er: «Ich möchte, dass kein Mensch Angst vor dem Tod haben muss – und genau so wenig vor dem Leben (...).»

4. Wenn Sie es nicht bereits tun – meditieren Sie.

Dies ist nicht nur der Schlüssel zu einem glücklicheren Leben, denn «die Meditation kann uns auch darauf vorbereiten, den Wandlungsprozess des Todes mit grösserer Bewusstheit, Klarheit und Anmut zu überstehen», wie Dan Millman, Autor von «Der Pfad des friedvollen Kriegers» und einem Dutzend anderer Bücher, erläutert.

5. Regeln Sie Ihre Angelegenheiten.

Schreiben Sie ein Testament und füllen Sie eine Patientenverfügung aus. Möglicherweise meinen Sie jetzt, ein derart prosaischer Ratschlag passe nicht in diese Folge. Aber wenn Sie im entscheidenden Moment daran denken müssen, wo ihr schöner Eichenholz-Esstisch hinkommt, sind sie abgelenkt.

6. Wenn es ernst gilt: Besinnen Sie sich auf das, was Sie über das Sterben gelernt haben.

7. Wenden Sie Ihre Meditationspraktiken an.

(Falls Sie unvermittelt sterben: Weiter bei 9.)

8. Verschenken Sie den wichtigsten Moment Ihres Lebens nicht an die Bewusstlosigkeit!

Widerstehen Sie dem Bedürfnis, sich mit der Medizin aller Schmerzen zu entledigen. Damit ist nicht gemeint, dass Sie überhaupt keine Schmerzmittel nehmen sollen, sondern nur so viel, dass Sie noch klar denken können und der Sterbeprozess dadurch nicht beschleunigt wird.

9. Sobald Sie neben ihrem leblosen Körper stehen, sich frei und unversehrt fühlen, haben Sie es geschafft.

Dass unser Todesmoment die Chance zum spirituellen Erwachen bietet, ist inzwischen auch in der westlichen Welt bekannt, genutzt wird sie jedoch selten und dies aus gutem Grund. «Dieses Tor öffnet sich nur kurz, und wenn du der Dimension des Unmanifesten in deinem Leben nicht begegnet bist, dann wirst du es wahrscheinlich verfehlen», erklärt der spirituelle Lehrer Eckhart Tolle.

10. Loslassen.

Gehen Sie auf das strahlende Licht zu und lassen Sie sich von nichts ablenken, denn jetzt bietet sich Ihnen eine einzigartige Gelegenheit: Die grosse Befreiung. ■

Buchtipps:

Das Spirituelle: Sogyal Rinpoche: «Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben»

Das Wissenschaftliche: Constance Jones: «Die letzte Reise»

Das Praktische: Edeltraud Antonczyk und Christiane Dommach: «Was ich bei der Begleitung kranker und sterbender Menschen wissen muss»

Das Gegenwärtige: Eckhart Tolle: «Jetzt! Die Kraft der Gegenwart»



Mit Respekt in
die Berge!

Werden Sie Mitglied bei Mountain Wilderness. Damit Sie auch morgen eine intakte Bergwelt geniessen können.

www.mountainwilderness.ch | info@mountainwilderness.ch
Fon: 031 372 30 00 | PC 20-5220-5

