

## Leben und Sterben gehören zusammen

Wir wachsen mit kulturellen Werten auf, die unsere Seele nicht erfüllen: wir lernen, uns von der Natur, von Gefühlen und Spontaneität abzuschneiden. Wir lernen es, nach Erfolg zu streben, Komfort, und Unterhaltung, und wir leben in blinden Gewohnheiten, die uns an das System anpassen, aber uns davon abhalten, uns selbst und andere jemals wirklich zu kennen, und die uns von der Schönheit und Vielfalt des Lebens abhalten. Zeit, etwas zu verändern?

**W**ir müssen wieder lernen, was niemand uns in der Schule oder Universität lehrt: unsere Gefühle wahrzunehmen und zu leben, Liebe, Selbstliebe, Mitgefühl, für unser wirkliches Selbst zu erwachen, in unserem Dasein als Frau oder Mann verwurzelt zu sein, und das wichtigste von allen: die Bewusstheit, dass wir alle früher oder später diesen Körper und diese Welt verlassen müssen, und damit alles, was wir gelebt haben. Der Tod und der Prozess des Sterbens sind die am meisten vernachlässigten und zugleich transformierendsten Ereignisse unseres ganzen Lebens.

In unserer Erziehung sind die Themen von Tod und Sterben nicht vorhanden. Die herkömmlichen Religionen geben uns Glaubenssysteme, die wir entweder annehmen oder ablehnen, aber sie helfen uns überhaupt nicht, mit der Wirklichkeit unserer Sterblichkeit umzugehen In

anderen Kulturen, z.B. In Tibet, geben die Alten und die spirituellen Lehrer ihr tiefes Wissen und Vertrauen an die Jüngeren weiter, die von Ihnen alles über inneres Erwachen lernen. In unserer Gesellschaft befinden sich ältere und kranke Menschen, die auf ihren Tod zugehen, oft in einem Zustand von Bewusstlosigkeit und Angst, oft so benebelt von Medikamenten/Drogen, dass ihr inneres Licht nicht mehr scheint und sie ihren Tod kaum mitbekommen. Diese Menschen können nicht mit Würde und Dankbarkeit sterben.

### WIR BRAUCHEN LIEBE UND BEWUSSTHEIT

Es macht einen grossen Unterschied, ob wir den „routinemässigen“ Tod sterben, einen unbewussten Tod im Koma, oder einen bewussten Tod. Es macht einen grossen Unterschied, ob wir liebevoll



sterben, ob wir präsent und wach sein können in den Momenten, in denen wir uns im Mysterium des Einswerdens mit dem Universum auflösen, unserem wirklichen Zuhause. Wenn wir wirklich präsent sind, sind wir in einem Zustand von Liebe. **Wir brauchen beides, Liebe und Bewusstheit, um im Leben und im Tod erfüllt zu sein.** Es braucht Mut, uns selbst ehrlich zu begegnen, und alles wahrzunehmen und zu akzeptieren, was in uns vorgeht: Freude, Offenheit, Tränen, Trauer, Sexualität, Hingabe, Ekstase, Lachen, Ärger, Furcht, Kreativität, Mitgefühl, und so vieles mehr: Ausdruck unserer tiefen Menschlichkeit. Leider sind wir meist zu beschäftigt, uns damit auseinander zu setzen, während das Leiden unseres unnatürlichen Lebens grösser wird. Das heisst, dass wir oft in bequemen Lügen leben. Aber wenn wir verstehen, dass alle diese Lügen spätestens im Prozess unseres Sterbens vor uns stehen werden, werden wir den Mut finden, uns diesen Lügen zu stellen, und die Wahrheit und Erfüllung unseres Lebens suchen. **Lernen zu sterben ist also in Wirklichkeit lernen zu leben!**

## DER TOD HILFT UNS PRÄSENT ZU SEIN

Wenn wir offen und geduldig sind, und nach Wahrheit suchen, lernen wir, uns zu öffnen und unseren Widerstand gegen das Leben in den Momenten loszulassen, in denen wir uns sonst verschlossen haben. **Der Tod gibt uns den Schlüssel, wir wir im Leben präsent sein können** - das wirkliche Wesentliche unseres Lebens! In unserem Leben gibt es so viele kleine und grosse Tode, die uns zeigen, wie wir im Loslassen für die Gegenwart erwachen können, und mit der existentiellen Wirklichkeit in allen Lebenssituationen und Herausforderungen eins werden können.

In meiner Arbeit mit dem Thema Leben und Sterben, auch mit Sterbenden selbst, kam für mich immer wieder die Frage, was es tatsächlich bedeutet, dass der Tod ein Höhepunkt des Lebens sein kann. Ich hatte ein paarmal beobachtet, dass Menschen, die längere Zeit mit Meditation und mit ihrem Meister gelebt



**DIE SEELE VERLÄSST DEN KÖRPER:  
Rückkehr in den Zustand des Einsseins**

hatten, nach einer Zeit des Festhaltens am Ende mit tiefem Frieden und Hingabe sterben konnten, und dass diese Hingabe und ihre völlige Offenheit für andere spürbar war, wie sie für jeden in ihrer Umgebung eine Quelle von Liebe und tiefer Menschlichkeit wurden. Was im Prozess des Sterbens geschieht, ist die erzwungene Auflösung des künstlichen (mental) Ego-Bewusstseins, und eine Öffnung für unsere essentielle Natur, zu der wir jeglichen Kontakt verloren haben, und dass uns deshalb als unbekannt und schmerzhaft erscheint. Ein bewusstes Erleben und Verstehen des Chaos im Sterben, in dem das mentale Ego zusammenbricht, bringt uns in einem natürlichen Ablauf zur Hingabe an den Tod als einem natürlichen Abschnitt unseres Lebens, und noch weiter zu einer authentischen Transzendenz von allem, was unsere tiefe Menschlichkeit im Leben verhindert hat. Diese Transzendenz kann aber nur erfahren werden, wenn bereits im Leben eine wirkliche Sehnsucht nach Werten wie Hingabe, Liebe, Wahrheit, Mitgefühl, Kreativität, Frieden, etc. bewusst war, wenn wir im Leben den Mut gefunden haben, die Türme des Ego zusammenbrechen zu lassen.

**Ein Name dafür ist Meditation.**

**Einige wesentliche Punkte für unsere eigene Suche:**

- Die Zeit des Sterbens kann eine Zeit der Transformation sein, in der wir von der Vorstellung des Todes als einer Tragödie zu einer Erfahrung von tiefer Gnade gelangen können.
- Die Erfahrung des herannahenden Todes hat eine tiefe Bedeutung in der menschlichen Evolution, sie ist offensichtlich in sich spirituell transformierend. Diese Transformation geschieht im Inneren, auch ohne die bewusste Beteiligung des Individuums, wenn die Ent-

wicklung des Bewusstseins intensiviert wird durch eine erzwungenes Loslassen aller Ego-Begrenzungen.

Wir können uns für die Bedeutung dieses Übergangs öffnen als ein „Wiederverschmelzen“, in dem die Seele, oder das Bewusstsein, in den Zustand des Einsseins zurückkehrt, in dem es seinen Ursprung hatte. Wenn dieses Wiedereintreten in unser Einssein bewusst geschieht, können wir es als Erleuchtung bezeichnen.

## JEGliche ILLUSION VERFLIEHT IM TOD

In meiner eigenen Erfahrung mit Meditation, und in der Begleitung Sterbender, helfen uns die Liebe und das Vertrauen, die wir im Inneren zugelassen haben, dabei, alles Festhalten und alle Ängste loszulassen, und in das Unbekannte zu gehen. Im Sterben, im Loslassen alles Vertrauten, geschieht anscheinend eine Öffnung für den tiefsten Grund unseres Wesens, weil jegliche Illusion und jegliches Hoffen auf die Zukunft zerbrechen. Wahrscheinlich sind unsere Bemühungen in Richtung Liebe und Bewusstheit wie Saatkörner, die sich oft erst am Ende unseres Lebens wirklich öffnen. Meditation lässt in uns die nötige Geduld und das entspannte Vertrauen entstehen, die der Boden für diese Saat sind, und macht uns durstig danach, uns mehr und mehr aus der Enge des Ego zu befreien, so dass mehr Raum da ist für Lebendigkeit, Weite und Liebe.

Ich wünsche uns allen den Mut und das Verstehen, uns täglich darauf vorzubereiten, schon jetzt mit unserer Sterblichkeit zu leben, damit unser körperlicher Tod das „Grosse Erwachen“ wird. Was gibt es schon Wesentliches zu verlieren ... ?

Text und Infos über Seminare:

Veetman Masshöfer

Institut für Leben und Sterben

Untere Mühlenbergstr. 19

D- 37218 Gertenbach

E-Mail: [essential@living-dying.com](mailto:essential@living-dying.com)

[www.living-dying.com](http://www.living-dying.com)