BEFRIENDING THE MYSTERY - an excerpt from chapter 1, Daoist Death Medicine

Randine Lewis, PhD, LAc

"...When death comes like an iceberg
between the shoulder blades,
I want to step through the door full of curiosity, wondering:
What is it going to be like,
this cottage of darkness?..."
- Mary Oliver, When Death Comes

Just as no birth is alike, each pathway through the death canal is unique. All we can glean from this side of the veil is speculation about the great unknown, which is colored by our personal backgrounds, cultural influences, religious and societal upbringing; culminating in our beliefs and attitudes about life, death, and the afterlife. These can never be sufficient to describe death, however, because it is precisely those influences that die with the body. All we are left with is the unknown, and if we haven't befriended the great mystery during our lives, it will most likely loom heavy and dark in the distance, daunting and foreboding. We often do everything within our power to deny it and pretend it doesn't exist, until medicine reveals its ineptitude at keeping death at bay, and instead shoots us up with heavy doses of mind-numbing narcotics so we don't have to be present for the dreaded *iceberg between the shoulder blades.* Perhaps what we've spent so much time avoiding actually ends up being the crowning achievement of our whole lives. What if, as Mary Oliver posits in her poem, we can step through the door fully awake and curious, tingling in anticipation of what we might find as we step into the dark unknown?

Our present fear-based medicalized model of death doesn't take kindly to unknowns; it does little more than medicate and palliate the body, while leaving the soul out completely. Yet death isn't a thing that happens at a particular moment in time, nor is it a final ending. It is a continuation of a never-ending process; a culmination of the final full act of our personhood. And all we can do is live into it. This Daoist approach through the death canal will help reorient to a more dignified and soulful approach to the death process; one that applies exquisite care through each stage. We will journey through the gates of passage together, delving into mystical wisdom traditions that hail from ancient Daoist masters. Here a new blueprint will be restored whereby we can envision a more peaceful and

exciting transition into the next realm of our existence as we come to discover our true, timeless nature, beyond resistance. But this journey doesn't start when we receive the dreaded diagnosis and stand facing the abyss for the first time; it begins now.

We are multifaceted beings whose physical, mental, emotional, and spiritual complexities are to be honored and addressed throughout life and into our end of life journeys. Each aspect of our being goes through its own unique phases as we ready ourselves for our final transition out of this present earthly reality and into the next. The resistance we experience in our lives creates the resistance we will experience at death.

Daoist practices highlight the philosophy of using one's entire life to prepare for death; not in a moralistic do-gooder way, but in coming to know who we really are - in the most vast sense - and why we're here, which readies us to accept the end of this life when it comes. While this may sound morbid to the untrained mind, it is only when we are ready to die that we can we engage fully in the present, with a strength of meaning and purpose infused into a life well lived, regardless of its length.

Chapter 50 of the Tao te Ching describes three types of people. Three out of ten strive to live (through indulgence); three out of ten strive to die (through destructive living); and three out of ten think they are striving to live (through pleasure), but act out in ways that are harmful to their health and wellbeing. The remaining one doesn't strive to enhance life or cheat death. They drop all striving and live the present moment to its fullest, unattached to life and untouched by death. So how can we become the one out of ten? We consciously cultivate the reality that we could die in any moment; and put nothing significant off until tomorrow. That which isn't crucial doesn't concern us. We live life to the fullest, allowing no drama, no regrets, or none of the stress of trivial concerns. We appreciate the immediacy of who we are, what we're doing now, and with whom.

The Daoists, like many other ancient traditions, practiced *dying every day*, and as they released egoic attachments that held them down along the way, they were able to experience a lightness that comes from knowing their original nature, while their bodies often lived well past a hundred years. United with the source, they knew when their earthly time was up, and let their bodies fall away as their true being returned to its cosmic home. We all have this knowing deep inside; it seems we were born with a premonitory longing and hopeful recognition that there is something infinite within us that actually does go on forever. Some call it the soul; others refer to indwelling spirit, or higher self, and all who know it would agree it is the ultimate experience in this life to recognize and live from this eternal dwelling place.

Whether we are contemplating or encountering an impending end of life journey, ours or others, we would do well to prepare ourselves for this peaceful cure in four general areas: mental, physical, emotional, and spiritual. What we bring to life, we bring to death. As we approach the launching place into whatever our next realm of existence is, there are certain predictable processes the body/mind/soul goes through.

- Mental preparation encourages us to examine our beliefs, ideas, regrets, any unfinished business or misaligned chapters in our life. We can then trade certain assumptions and misconceptions that may have prevented our ability to live fully conscious lives. Those who miss this crucial step often panic at the end of life. While not every death allows for this luxury, mental preparation can ease the final transition, even if we expire through a sudden catastrophic event.
- Physical changes occur as we withdraw from a bodily identity. When these body shifts are only medicalized rather than recognizing the process by which the embodied soul releases itself from its reliance on food, liquid, sensation, and perception, they tend to frighten us. It seems kinder to medicate symptoms rather than address these natural expressions with body practices to help facilitate the physical release.
- Emotional processing moves us through various stages as we adapt to and accept the reality of life and loss. As we are honored through all of our emotional tendencies, utilizing various forms of internal inquiry, we are freed up to redirect our emotional energy toward what calls us forward toward unconditional love.
- Spiritual preparation will endeavor to recall our soul's purpose, the reason for being given this existence, and recognize our specific contribution to the greater whole. What we have made out of the different capacities of the soul will constitute the patterns with which we will exit this world. Only when our lives are given their proper meaning are we able to fully let go to embrace the next phase of our journey beyond where the veil is lifted.

It is advisable to address each of these components on our sojourn toward death if we are to achieve a life of completion, where we don't check out with unfinished business. According to the Daoist philosophy that underlies Chinese medicine, all states of dis-ease are rooted in Spirit. When we ail we have fallen out of synch with the nature of life, in order to affect a cure, all must be rectified with the Spirit. Three qualities are then expressed - harmonization of the Qi and Blood; unimpeded communication between different levels of the body mind and life; and the virtues of each element and the organs

they govern have attained completion, evolving beyond their conflicts. You may think it strange that we talk about cures and death together, but that's only because the modern Western mindset thinks they're opposite. Daoist longevity practices don't aim to extend life as a goal in itself, but to use the life force in the proper way so that nothing is left undone.

Sometimes the ultimate cure will be obtained in and through the process of releasing the body. Death is, after all, the ultimate alchemy. It is purported that the Buddha said, in his last sermon before he died, *When one recognizes the world is without substance, the end of life is seen as a peaceful cure to disease.*

But we don't have to wait until death to reach this pinnacle; we can come to experience who and what we really are, beyond identification with this particular body/mind structure that gives rise to all states of dis-ease. One of the strategies to facilitate an easy labor and delivery is to *ripen the fetus* so that, like a fish, it can slip through the birth canal. Ripening an adult is a little more complex, but our aim is to bring our issues to completion to make it easier to ease through the portal into the beyond. The East Asian medical approach to death is to enhance the expansive qualities of spirit as one nears the time of death, so they can shed their bodies, passing easily through the gateway to spread their wings into the beyond.

Ancient Eastern philosophical views of where we come from prior to this manifestation provide some clues as to where we go after this life is over, and how best to get there. While these are not dogmatic religious ideas, some might not resonate with everybody. Following is a mythopoetic representation of birth and death that derive from ancient Chinese medical classics and Daoist oral teachings. It does not ask for belief, but represents a mindset of a culture that was deeply and reverently connected to nature and the utmost meaning of life. And yet, it is not at odds with the most modern quantum view of the origin of life and its manifestations.

Just as there are three treasured forces of life - Essence, Qi, and Spirit, and three trimesters of pregnancy where the corporeal soul, spirit and ethereal souls enter; there are three stages of the dying process that mimic the stages of birthing. The process of transfiguration proceeds as our physical essence first metamorphoses into a more energetic nature, whereafter we dissolve into pure Spirit where we achieve our ultimate release:

1. Separation - we relinquish our basic physical and psycho-emotional survival needs;
2. Transition - we move beyond this life story and can open up to other dimensions; and

3. Deliverance - we are birthed into the next plane of existence, whatever it may be.

When our curriculum has been met, having been pre-programmed for our own demise, we are invited to become more innocent and childlike as we enter the death canal, where the five elemental agents unravel in a similar order of their ingression, this time with Earth leading the procession. The doorway into the unborn realm swings according to the universal laws of creation and destruction, where we are eternally recreated.

As one loosens their grasp and the tightly held-together self begins to be dismantled, a relatively predictable but non-linear process occurs, which is quite similar to the description of the dissolution of the elements in the Tibetan stages of death experiences. Thought structures release their hold, which allows for fear to dissipate. The body weakens and our appetite for earthy things diminishes, along with our perceptive capacities. As memories lose their continuity, linear reasoning gives way to windows of perception that allow the soul a wider lens that can perceive other dimensions. While the wings of the soul continue to unfurl, breathing patterns shift to more irregular rhythms, as the spirit no longer relies on the breath for its life energy. As life is squeezed out of the body, there may be facial grimacing and physical contortions, often followed by a most miraculous arousal of consciousness. During this last flicker, their cheeks may develop a rosy glow, and they become more animated and spirited as Shen leaves its identification with the body. With barely a whiff of recognition of what was once so dearly held as a separate sense of "me", the departure approaches, leaving the atmosphere charged with a palpably invigorated aliveness. As the vitalizing agent releases the gross physical elements, one might be pronounced clinically dead, although the process isn't complete.

As the corporeal and ethereal souls release their final embrace of this life, the animating force of the body effervesces back into pure Spirit accompanied by all of the spiritual gifts and unconditional love we have cultivated during our lifetime. Those who have learned to tune into the subtle realms can encourage patients to tune inwardly toward their Heart center, and can sense when the Spirit, no longer energizing the body, vitalizes the field of Qi with the love that it is on its return home.

The Tao gives birth to all beings,
nourishes them, maintains them,
cares for them, comforts them, protects them,
And takes them back to itself.
- Tao te Ching, ch. 51

Join Dr. Randine Lewis, author of Daoist Death Medicine, *Navigating the Death Canal with Chinese Medicine,* for a deep dive into Chinese medicine and death at our upcoming SICH MIT DEM GEHEIMNIS ANFREUNDEN – ein Auszug aus Kapitel 1, Daoistische Todesmedizin

Randine Lewis, PhD, LAc

„...Wenn der Tod wie ein Eisberg

zwischen den Schulterblättern kommt,

möchte ich voller Neugier durch die Tür treten und mich fragen:

Wie wird es wohl sein,

dieses Häuschen der Dunkelheit?..."

– Mary Oliver, When Death Comes

So wie keine Geburt der anderen gleicht, ist auch jeder Weg durch den Todekanal einzigartig. Alles, was wir von dieser Seite des Schleiers aus erfahren können, sind Spekulationen über das große Unbekannte, die von unserem persönlichen Hintergrund, kulturellen Einflüssen, unserer religiösen und gesellschaftlichen Erziehung geprägt sind und in unseren Überzeugungen und Einstellungen zum Leben, zum Tod und zum Leben nach dem Tod gipfeln. Diese können jedoch niemals ausreichen, um den Tod zu beschreiben, denn genau diese Einflüsse sterben mit dem Körper. Alles, was uns bleibt, ist das Unbekannte, und wenn wir uns während unseres Lebens nicht mit dem großen Mysterium angefreundet haben, wird es höchstwahrscheinlich schwer und dunkel in der Ferne aufragen, beängstigend und bedrohlich. Oft tun wir alles in unserer Macht Stehende, um es zu leugnen und so zu tun, als existiere es nicht, bis die Medizin ihre Unfähigkeit offenbart, den Tod fernzuhalten, und uns stattdessen mit hohen Dosen bewusstseinsverändernder Betäubungsmittel vollpumpt, damit wir den gefürchteten Eisberg zwischen den Schulterblättern nicht wahrnehmen müssen. Vielleicht ist das, was wir so lange vermieden haben, am Ende doch die Krönung unseres ganzen Lebens. Was wäre, wenn wir, wie Mary Oliver in ihrem Gedicht postuliert, völlig wach und neugierig

durch die Tür treten könnten, voller Vorfreude auf das, was wir finden könnten, wenn wir uns in die dunkle Unbekannte begeben?

Unser gegenwärtiges, auf Angst basierendes, medizinisiertes Modell des Todes geht nicht freundlich mit Unbekanntem um; es tut kaum mehr, als den Körper zu medikamentieren und zu lindern, während es die Seele völlig außer Acht lässt. Doch der Tod ist weder etwas, das zu einem bestimmten Zeitpunkt geschieht, noch ist er ein endgültiges Ende. Er ist die Fortsetzung eines nie endenden Prozesses, der Höhepunkt des letzten vollständigen Aktes unserer Persönlichkeit. Und alles, was wir tun können, ist, ihn zu leben. Dieser daoistische Ansatz durch den Todeskanal wird dazu beitragen, eine würdigere und gefühlvollere Herangehensweise an den Sterbeprozess zu finden, die in jeder Phase größte Sorgfalt walten lässt. Wir werden gemeinsam durch die Tore des Übergangs reisen und uns mit den mystischen Weisheitstraditionen der alten daoistischen Meister befassen. Hier wird ein neuer Entwurf wiederhergestellt, mit dem wir uns einen friedlicheren und spannenderen Übergang in den nächsten Bereich unserer Existenz vorstellen können, während wir unsere wahre, zeitlose Natur jenseits des Widerstands entdecken. Aber diese Reise beginnt nicht erst, wenn wir die gefürchtete Diagnose erhalten und zum ersten Mal vor dem Abgrund stehen, sondern sie beginnt jetzt.

Wir sind facettenreiche Wesen, deren körperliche, geistige, emotionale und spirituelle Komplexität während unseres gesamten Lebens und bis zum Ende unserer Reise gewürdigt und berücksichtigt werden muss. Jeder Aspekt unseres Wesens durchläuft seine eigenen einzigartigen Phasen, während wir uns auf unseren endgültigen Übergang aus dieser gegenwärtigen irdischen Realität in die nächste vorbereiten. Der Widerstand, den wir in unserem Leben erfahren, schafft den Widerstand, den wir beim Tod erfahren werden.

Daoistische Praktiken betonen die Philosophie, das gesamte Leben zur Vorbereitung auf den Tod zu nutzen; nicht in einer moralistischen, gutmütigen Weise, sondern indem wir erkennen, wer wir wirklich sind – im weitesten Sinne – und warum wir hier sind, was uns darauf vorbereitet, das Ende dieses Lebens zu akzeptieren, wenn es kommt. Für den ungeübten Geist mag dies morbide klingen, aber nur wenn wir bereit sind zu sterben, können wir uns voll und ganz auf die Gegenwart einlassen, mit einer Kraft der Bedeutung und des Sinns, die in ein gut gelebtes Leben einfließt, unabhängig von seiner Länge.

Kapitel 50 des Tao te Ching beschreibt drei Arten von Menschen. Drei von zehn streben danach, zu leben (durch Genusssucht); drei von zehn streben danach, zu sterben (durch

destruktives Leben); und drei von zehn glauben, dass sie danach streben, zu leben (durch Vergnügen), handeln aber auf eine Weise, die ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden schadet. Der verbleibende eine strebt weder danach, sein Leben zu verbessern, noch den Tod zu betrügen. Er lässt alle Anstrengungen fallen und lebt den gegenwärtigen Moment in vollen Zügen, ohne an das Leben gebunden und unberührt vom Tod zu sein. Wie können wir also zu diesem einen von zehn werden? Wir kultivieren bewusst die Tatsache, dass wir jeden Moment sterben könnten, und schieben nichts Wichtiges auf morgen auf. Was nicht entscheidend ist, geht uns nichts an. Wir leben unser Leben in vollen Zügen, ohne Drama, ohne Reue und ohne den Stress trivialer Sorgen. Wir schätzen die Unmittelbarkeit dessen, wer wir sind, was wir gerade tun und mit wem.

Daoistische Praktiken betonen die Philosophie, das gesamte Leben dazu zu nutzen, sich auf den Tod vorzubereiten; nicht in einer moralistischen, gutmütigen Art und Weise, sondern indem wir erkennen, wer wir wirklich sind – im weitesten Sinne – und warum wir hier sind, was uns darauf vorbereitet, das Ende dieses Lebens zu akzeptieren, wenn es kommt. Für den ungeübten Geist mag dies morbide klingen, aber nur wenn wir bereit sind zu sterben, können wir uns voll und ganz auf die Gegenwart einlassen, mit einer Kraft der Bedeutung und Sinnhaftigkeit, die in ein gut gelebtes Leben einfließt, unabhängig von seiner Länge.

Kapitel 50 des Tao te Ching beschreibt drei Arten von Menschen. Drei von zehn streben danach, zu leben (durch Genusssucht); drei von zehn streben danach, zu sterben (durch destruktives Leben); und drei von zehn glauben, dass sie danach streben, zu leben (durch Vergnügen), handeln aber auf eine Weise, die ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden schadet. Der verbleibende eine strebt weder danach, sein Leben zu verbessern, noch den Tod zu betrügen. Er lässt alle Anstrengungen fallen und lebt den gegenwärtigen Moment in vollen Zügen, ohne an das Leben gebunden und unberührt vom Tod zu sein. Wie können wir also zu diesem einen von zehn Menschen werden? Wir kultivieren bewusst die Tatsache, dass wir jeden Moment sterben könnten, und schieben nichts Wichtiges auf morgen auf. Was nicht entscheidend ist, interessiert uns nicht. Wir leben unser Leben in vollen Zügen, ohne Drama, ohne Reue und ohne den Stress trivialer Sorgen. Wir schätzen die Unmittelbarkeit dessen, wer wir sind, was wir gerade tun und mit wem.

Die Daoisten praktizierten, wie viele andere alte Traditionen auch, jeden Tag das Sterben, und als sie die egoistischen Anhaftungen losließen, die sie auf ihrem Weg zurückhielten, konnten sie eine Leichtigkeit erfahren, die aus dem Wissen um ihre ursprüngliche Natur stammt, während ihre Körper oft weit über hundert Jahre alt wurden. Vereint mit der Quelle wussten sie, wann ihre irdische Zeit abgelaufen war, und ließen ihre Körper fallen, während ihr wahres Wesen zu seiner kosmischen Heimat zurückkehrte. Wir alle tragen dieses Wissen tief in uns; es scheint, als seien wir mit einer vorahnungsvollen Sehnsucht und der hoffnungsvollen Erkenntnis geboren worden, dass es etwas Unendliches in uns gibt, das tatsächlich ewig weiterbesteht. Manche nennen es die Seele, andere bezeichnen es als innewohnenden Geist oder höheres Selbst, und alle, die es kennen, würden zustimmen, dass es die ultimative Erfahrung in diesem Leben ist, diesen ewigen Wohnort zu erkennen und aus ihm heraus zu leben.

Ganz gleich, ob wir über das bevorstehende Ende einer Lebensreise nachdenken oder damit konfrontiert sind, sei es unsere eigene oder die eines anderen, wir tun gut daran, uns in vier allgemeinen Bereichen auf diese friedliche Heilung vorzubereiten: mental, physisch, emotional und spirituell. Was wir ins Leben bringen, bringen wir auch in den Tod. Wenn wir uns dem Startpunkt in unser nächstes Daseinsreich nähern, durchläuft der Körper/Geist/die Seele bestimmte vorhersehbare Prozesse.

• Die mentale Vorbereitung ermutigt uns, unsere Überzeugungen, Ideen, Bedauern, unerledigten Angelegenheiten oder fehlgeleiteten Kapitel in unserem Leben zu untersuchen. Wir können dann bestimmte Annahmen und Missverständnisse austauschen, die uns möglicherweise daran gehindert haben, ein voll bewusstes Leben zu führen. Diejenigen, die diesen entscheidenden Schritt verpassen, geraten am Ende ihres Lebens oft in Panik. Auch wenn nicht jeder Tod diesen Luxus zulässt, kann die mentale Vorbereitung den letzten Übergang erleichtern, selbst wenn wir durch ein plötzliches katastrophales Ereignis sterben.

• Körperliche Veränderungen treten auf, wenn wir uns von unserer körperlichen Identität lösen. Wenn diese körperlichen Veränderungen nur medizinisch behandelt werden, anstatt den Prozess anzuerkennen, durch den sich die verkörperte Seele von ihrer Abhängigkeit von Nahrung, Flüssigkeit, Empfindungen und Wahrnehmungen löst, neigen sie dazu, uns Angst zu machen. Es scheint freundlicher zu sein, die Symptome

medikamentös zu behandeln, als diese natürlichen Ausdrucksformen mit Körperübungen anzugehen, um die körperliche Loslösung zu erleichtern.

- Die emotionale Verarbeitung führt uns durch verschiedene Phasen, während wir uns an die Realität des Lebens und des Verlusts anpassen und sie akzeptieren. Wenn wir all unsere emotionalen Tendenzen durch verschiedene Formen der inneren Selbstbefragung würdigen, werden wir frei, unsere emotionale Energie auf das zu lenken, was uns zu bedingungsloser Liebe führt.

- Die spirituelle Vorbereitung wird sich bemühen, uns an den Zweck unserer Seele, den Grund für diese Existenz, zu erinnern und unseren spezifischen Beitrag zum großen Ganzen zu erkennen. Was wir aus den verschiedenen Fähigkeiten der Seele gemacht haben, wird die Muster bilden, mit denen wir diese Welt verlassen werden. Nur wenn unser Leben seinen richtigen Sinn erhält, können wir vollständig loslassen, um die nächste Phase unserer Reise jenseits des Schleiers anzunehmen.

Es ist ratsam, jede dieser Komponenten auf unserem Weg zum Tod anzusprechen, wenn wir ein erfülltes Leben erreichen wollen, in dem wir nicht mit unerledigten Angelegenheiten aus dem Leben scheiden. Nach der daoistischen Philosophie, die der chinesischen Medizin zugrunde liegt, haben alle Krankheitszustände ihren Ursprung im Geist. Wenn wir krank sind, sind wir aus dem Einklang mit der Natur des Lebens geraten. Um eine Heilung zu bewirken, muss alles mit dem Geist in Einklang gebracht werden

Drei Eigenschaften kommen dann zum Ausdruck: die Harmonisierung von Qi und Blut; die ungehinderte Kommunikation zwischen den verschiedenen Ebenen des Körpers, des Geistes und des Lebens; und die Tugenden jedes Elements und der Organe, die sie beherrschen, haben Vollendung erreicht und sich über ihre Konflikte hinaus entwickelt. Sie mögen es seltsam finden, dass wir Heilung und Tod in einem Atemzug nennen, aber das liegt nur daran, dass die moderne westliche Denkweise sie als Gegensätze betrachtet. Daoistische Langlebigkeitspraktiken zielen nicht darauf ab, das Leben als Selbstzweck zu verlängern, sondern die Lebenskraft auf die richtige Weise zu nutzen, damit nichts unvollendet bleibt.

Manchmal wird die ultimative Heilung im und durch den Prozess der Loslösung vom Körper erreicht. Der Tod ist schließlich die ultimative Alchemie. Es wird behauptet, dass

Buddha in seiner letzten Predigt vor seinem Tod gesagt habe: Wenn man erkennt, dass die Welt ohne Substanz ist, wird das Ende des Lebens als friedliche Heilung von Krankheit angesehen.

Aber wir müssen nicht bis zum Tod warten, um diesen Gipfel zu erreichen; wir können erfahren, wer und was wir wirklich sind, jenseits der Identifikation mit dieser bestimmten Körper-Geist-Struktur, die alle Zustände von Unwohlsein hervorruft. Eine der Strategien, um eine leichte Geburt zu ermöglichen, besteht darin, den Fötus so weit zu reifen, dass er wie ein Fisch durch den Geburtskanal gleiten kann. Einen Erwachsenen zu reifen ist etwas komplexer, aber unser Ziel ist es, unsere Probleme zu einem Abschluss zu bringen, um den Übergang ins Jenseits zu erleichtern. Der ostasiatische medizinische Ansatz zum Tod besteht darin, die expansiven Eigenschaften des Geistes zu stärken, wenn man sich dem Zeitpunkt des Todes nähert, damit man seinen Körper ablegen und leicht durch das Tor gehen kann, um seine Flügel ins Jenseits auszubreiten.

Alte östliche philosophische Ansichten darüber, woher wir vor dieser Manifestation kommen, geben einige Hinweise darauf, wohin wir nach diesem Leben gehen und wie wir am besten dorthin gelangen. Obwohl es sich hierbei nicht um dogmatische religiöse Ideen handelt, mögen einige davon nicht bei jedem Anklang finden. Es folgt eine mythopoetische Darstellung von Geburt und Tod, die aus alten chinesischen medizinischen Klassikern und mündlichen Lehren des Daoismus stammt. Sie verlangt keinen Glauben, sondern repräsentiert die Denkweise einer Kultur, die tief und ehrfürchtig mit der Natur und dem höchsten Sinn des Lebens verbunden war. Und doch steht sie nicht im Widerspruch zur modernsten Quantenauffassung vom Ursprung des Lebens und seinen Manifestationen.

So wie es drei kostbare Lebenskräfte gibt – Essenz, Qi und Geist – und drei Trimester der Schwangerschaft, in denen die körperliche Seele, der Geist und die ätherische Seele eintreten, gibt es drei Phasen des Sterbeprozesses, die die Phasen der Geburt nachahmen. Der Prozess der Verwandlung vollzieht sich, indem sich unsere physische Essenz zunächst in eine energetischere Natur verwandelt, woraufhin wir uns in reinen Geist auflösen, wo wir unsere endgültige Befreiung erreichen:

1. Trennung – wir geben unsere grundlegenden physischen und psycho-emotionalen Überlebensbedürfnisse auf;

2. Übergang – wir bewegen uns über diese Lebensgeschichte hinaus und können uns anderen Dimensionen öffnen; und

3. Befreiung – wir werden in die nächste Ebene der Existenz hineingeboren, was auch immer das sein mag.

Wenn unser Lehrplan erfüllt ist, der für unseren eigenen Tod vorprogrammiert wurde, werden wir eingeladen, unschuldiger und kindlicher zu werden, während wir den Todeskanal betreten, wo sich die fünf Elementarstoffe in einer ähnlichen Reihenfolge wie bei ihrem Eintritt auflösen, diesmal mit der Erde an der Spitze der Prozession. Das Tor zum Reich der Ungeborenen schwingt gemäß den universellen Gesetzen der Schöpfung und Zerstörung, wo wir ewig neu erschaffen werden.

Wenn man seinen Griff lockert und das fest zusammengehaltene Selbst beginnt sich aufzulösen, findet ein relativ vorhersehbarer, aber nicht linearer Prozess statt, der der Beschreibung der Auflösung der Elemente in den tibetischen Stadien der Todeserfahrungen sehr ähnlich ist. Denkstrukturen geben ihren Halt auf, wodurch die Angst sich auflöst. Der Körper wird schwächer und unser Verlangen nach irdischen Dingen nimmt ab, ebenso wie unsere Wahrnehmungsfähigkeiten. Wenn Erinnerungen ihre Kontinuität verlieren, weicht lineares Denken einer Wahrnehmung, die der Seele einen weiteren Blickwinkel ermöglicht, mit dem sie andere Dimensionen wahrnehmen kann. Während sich die Flügel der Seele weiter entfalten, verschieben sich die Atemmuster zu unregelmäßigeren Rhythmen, da der Geist nicht mehr auf den Atem als Lebensenergie angewiesen ist. Wenn das Leben aus dem Körper gepresst wird, kann es zu Grimassen und körperlichen Verrenkungen kommen, oft gefolgt von einer höchst wundersamen Erweckung des Bewusstseins. Während dieses letzten Aufblitzens können ihre Wangen einen rosigen Schimmer entwickeln, und sie werden lebhafter und temperamentvoller, wenn Shen seine Identifikation mit dem Körper aufgibt. Mit kaum einem Hauch der Erkenntnis dessen, was einst als separates „Ich”-Gefühl so sehr geschätzt wurde, nähert sich der Abschied und hinterlässt eine Atmosphäre, die von einer spürbar belebenden Lebendigkeit erfüllt ist.

Während dieses letzten Aufblitzens können ihre Wangen einen rosigen Schimmer entwickeln, und sie werden lebhafter und temperamentvoller, wenn Shen seine Identifikation mit dem Körper aufgibt. Mit kaum einem Hauch der Erkenntnis dessen, was einst als separates „Ich“-Gefühl so sehr geschätzt wurde, nähert sich der Abschied und hinterlässt eine Atmosphäre, die von einer spürbar belebenden Lebendigkeit erfüllt ist. Wenn die belebende Kraft die grobstofflichen Elemente freigibt, kann man klinisch für tot erklärt werden, obwohl der Prozess noch nicht abgeschlossen ist.

Wenn die körperliche und die ätherische Seele ihre letzte Umarmung dieses Lebens loslassen, kehrt die belebende Kraft des Körpers zurück in den reinen Geist, begleitet von all den spirituellen Gaben und der bedingungslosen Liebe, die wir während unseres Lebens kultiviert haben. Diejenigen, die gelernt haben, sich auf die subtilen Bereiche einzustimmen, können Patienten ermutigen, sich innerlich auf ihr Herzzentrum einzustimmen, und können spüren, wenn der Geist, der den Körper nicht mehr mit Energie versorgt, das Qi-Feld mit der Liebe belebt, die er auf seiner Rückkehr nach Hause mitbringt.

Das Tao bringt alle Wesen hervor,

nährt sie, erhält sie,

kümmert sich um sie, tröstet sie, beschützt sie

und nimmt sie wieder zu sich zurück.

– Tao te Ching, Kap. 51