

Avsnitt 31: Döden, Döden, Döden... (8 februari 2021)

Välkommen att lyssna och/eller läsa ett nytt avsnitt i min podcast Hälsans Mysterium & Livets Hemlighet. Jag heter Lars Nilsson och i detta avsnitt vill jag reflektera och spekulera om döden. Döden, döden, döden som Astrid Lindgren sa.

Motsatsen till död är inte liv.

Motsatsen till död är... födelse.

Liv har ingen motsats. Livet är evigt säger en del.

Allt som föds kommer att dö, förr eller senare. Det bara är så.

Det är lika bra att inse detta, om man inte redan gjort det.

Döden är egentligen något som är lika naturligt som att födas, åldras, äta, sova, älska och ... att skita.

Ursäkta det senare ordvalet, jag skulle kanske ha sagt bajs, kissa, rapa eller fisa istället, men ibland kan det vara intressant att ta i lite X-tra och provocera...

Mitt favorituttryck, som min morfar kunde säga var: **“det är inte svårt att skita när röven e full”**

Vad har detta med döden att göra? som jag hade tänkt att detta avsnitt skulle handla om?

Inte mycket mer än att dö och att bajs, kissa, rapa och fisa är både naturligt och nödvändigt!

Alla människokroppar behöver bajs och kommer att dö. Så varför inte ha ett sunt förhållningssätt till sådant som är “naturligt”.

Det finns personer som inte vill prata om döden, som att de vill stoppa undan det. De vill slippa påminnas om det. Det skapar obehag, olust, oro och rädsla.

Jag tror precis tvärtom. Vi behöver prata mer om döden, så att vi inte är så rädda eller känner obehag inför åldrandet och döden. Det är och borde vara intressant att spekulera om detta!? Det är väl ändå ett av livets stora mysterium...

Jag kände en person som inte kunde med att köpa ett stort paket toapapper i affären, för det var så pinsamt att gå med den genom stan – folk kunde ju se att hon köpt toapapper och att hon skulle... ja ni vet ... ”bajs”. Så hon köpte minsta möjliga förpackning så att det gick att dölja under de andra varorna i påsen...

På samma sätt finns det en del som vill försöka “skydda” barnen från döden. Att inte låta barn träffa gamla, sjuka och vara med på begravningar ger ju inte barnen en komplett bild av livet.

Det är ju inte så att det försvinner för att man försöker dölja eller inte låtsas om det.

Sin egen rädsla och obehag för döden kan ju också visa sig i att man inte har ett sunt förhållningssätt till åldrandet. Att åldras är liksom en konsekvens som följer födelsen och lika naturligt som att dö... och att ...fisa... Allt hänger ihop.

Tänk så mycket pengar som det läggs på hårfärgning, antirynkrämer och plastikkirurgi - för att man vill se yngre ut och dölja åldrandet. Även om vi tappar t ex styrka och spänst i kroppen och i huden - så vinner vi erfarenheter och visdom.

För att inte vara så obekvämt med döden behöver vi ägna den lite tid för reflektion och spekulering. Några kanske anser att det är opassande att prata om döden, speciellt i dessa Covid-19 tider, men hur kan det vara opassande att prata om det naturliga?

Naturligtvis ska man inte gå runt och tänka eller grubbla på detta HELA tiden, men någon gång emellanåt kan det vara viktigt att reflektera över livet, åldrandet och döden: de existentiella frågorna på ett sunt och positivt sätt.

Är det något som jag förstått av mina erfarenheter med att jobba med fobier, stress och hälsa så är det att det är ingen bra strategi eller långsiktig lösning att undvika sådant som man tycker är jobbigt eller väcker obehag. Tvärtom: **What you resist persist** - dvs. allt som du gör motstånd emot eller undviker förstärks och hamnar i den berömda ryggsäcken eller smärtekroppen och begränsar ditt liv, din utveckling och ditt välmående.

Så frågorna som jag skulle vilja reflektera och spekulera över är:

– vad innebär döden? om livet är evigt - vad händer när hjärtat slutat slå?

Kan det vara så att det "bara" är kroppen som "dör"?

Och tänk om det egentligen aldrig har funnits en kropp på riktigt...

Vad finns det för olika alternativ att se på döden? Olika kulturer har olika synsätt. Vad är rätt?

Jag vill dela med mig av det som är tänkvärdt för mig. Jag vill stimulera dig som lyssnar till att intressera dig för de existentiella frågorna och visa olika perspektiv.

Inom vår kristna kultur fortsätter livet på något sätt i någon form av himmelrike. Det kan ju kännas tröstande att se det som att man träffar bortgångna anhöriga, vänner och släktingar.

Att det inte längre finns smärta. Men samtidigt har man inom kristendomen sagt att inte alla kommer till himlen, inte direkt i alla fall. Först ska man gå igenom skärselden. Jag vet inte om man fortsätter säga och tro att en del hamnar evigt i helvetet. Jag har inte fördjupat mig mycket vidare i just det, men jag kommer ihåg något som Neale Donald Walsch nämnde i en av sina "Samtal med Gud" böcker och det var att om man hamnar i helvetet så kommer man vara kvar där tills man själv inser att man inte behöver vara där längre.

Skärselden skulle kunna symbolisera ett reflektionsstadium där vi alla får uppleva allt vi varit med om i vårt liv - men nu från alla andra personers perspektiv och upplevelse - och det kan ju vara ett helvete om man inte har varit snäll mot sina medmänniskor och djur.

Jag anser att det är viktigt att själv reflektera och känna efter vad man vill tro på och vad som känns rätt. Det är viktigt med högt i tak och utrymme för ifrågasättande. Detta är en alldeles för viktig fråga för att bara acceptera något färdigt paket som någon annan säger.

Många anser att själen lämnar kroppen och lever vidare på något sätt - fast utan kroppen.

Kroppen kommer att långsamt lösas upp och gå in i naturens kretslopp - detta verkar alla vara eniga om. Kroppen dör och bryts ner.

Vad finns det för bevis på att livet eller själen fortsätter?

Det finns många samstämmiga vittnesmål från personer som har haft nära döden upplevelser i samband med operationer och olika olyckor. Många av dessa personer pratar om ett ljus och en tunnel och att det oftast känns tryggt och behagligt.

Sedan finns det personer som säger sig ha minnen från tidigare liv. Ibland har man kunnat kontrollera berättelserna och minnena och kommit fram till att det mest logiska är att personen talar sant eftersom man hittar ingen annan förklaring.

Det fanns också en hypnosterapeut som hette Dolores Cannon, som under många årtionde ägnade sig åt att utveckla hypnostekniker för att få information från klienternas tidigare liv. Dolores har skrivit många böcker från dessa hypnosregressioner, där klienterna berättat detaljerade minnen från deras tidigare liv.

När en ny andlig ledare ska utses inom den tibetanska buddismen letar de efter ett barn som sägs vara den gamla lamans reinkarnation.

Enligt några religionshistoriker är det också sannolikt att Jesus trodde på reinkarnation - bl a för att de flesta läror vid den tidpunkten trodde på detta. Och att reinkarnationen togs bort när det som skulle vara kristendomen beslutades vid olika råd.

Det finns alltså mycket som talar för att livet fortsätter på något sätt, men ett annat vanligt sätt att se på döden är att tro att livet tar slut med kroppen. Att man helt enkelt upphör att existera. Detta synsätt är enkelt att förstå om man inte tror på någon universell intelligens eller gud. Det stämmer in i det materiella synsättet som jag tog upp i förra avsnittet, där man anser att medvetandet skapas av materia. Om materia löses upp och bryts ner till sina beståndsdelar - så upphör sinnet och medvetandet att existera. Och med detta synsätt eller trosystem blir det logiskt att tro att det enskilda livet slutar med döden.

Men det jag i första hand vill dela med mig av i detta avsnitt är hur man kan se på döden ur ett icke-dualistiskt perspektiv. Jag fick några för mig nya intressanta synsätt när jag läste och lyssnade på Rupert Spira. Faktum är att samma vecka som jag bestämde mig för att börja sätta ihop innehållet till detta avsnitt, så kom det ett nytt avsnitt med Rupert Spira på YouTube. Detta avsnitt handlade om rädsla för döden och att upplösas. Innehållet var intressant och passar in här så jag fortsätter nu och väver in det mesta av det här:

The fear of death and dissolution, med Rupert Spira - 6 dec 2020 YouTube

Personen(P) som ställer sin fråga till Rupert Spira(RS) är rädd för döden och att mista alla sina relationer, personlighet m.m.

RS: - Gör du motstånd mot att somna på kvällen?

P: - Nej

RS: - Eller ser du framemot att somna på kvällen?

P: - JA, jag ser framemot det.

RS: - Varför ser du framemot att somna?

Vad är det som du upplever när du sover och som du inte upplever när du är vaken,

Och som du ser framemot under sömnen?

P: - Fullständig vila

RS: - Kan du vara mer specifik?

P: - Jag upplever ingenting, jag är inte medveten när jag sover...

RS: - Du ÄR medveten när du sover, men du är inte medveten om någonting.

Sömn är inte frånvaro av medvetande, det är medvetenhet om frånvaro

**(You are conscious when you sleep, but not conscious of anything.
Sleep is not the absence of awareness, its awareness of absence)**

RS: Anledningen till att vi ser framemot sömnen är att allt som inte är väsentligt för oss, dvs. det som många säger att de vill hålla kvar vid som t ex tankar, minnen, aktiviteter, relationer - försvinner under sömnen - och du lämnas ensam med dig själv
– vilket vi säger att vi ser framemot..för att det är så fridfullt att vara ensam med sig själv...

P:- Jag har hört att du tidigare sagt att man är medveten när man sover, men det är inte min erfarenhet...

RS: Om du inte var medveten när du sov, så skulle du inte se framemot det...

Då skulle du frukta det och vara mer rädd än för något annat..

Du är inte rädd för att sova för att du vet att du fortsätter existera..

Du skulle vara rädd för sömnen om du visste att du inte existerade under sömnen...

Vi ser framemot sömnen för att den är fridfull

Om den är fridfull måste du vara där för att uppleva fridfullheten

Men du är inte medveten om tankar och känslor - och det är därför det är så fridfullt

Det är därför som vi ser framemot att gå och lägga oss på kvällen:

alla våra aktiviteter, tankar, känslor och relationer försvinner... vi ser framemot det!

– Varför skulle döden skilja sig från detta?

Vi är kanske rädda för döden för att den tar bort våra tankar, känslor.. alla objektiva upplevelser som vi vill behålla..

Samtidigt som vi ser framemot att det försvinner i sömnen under djupsömnen..

P: - Ja... kvinnan berättar att hon har en erfarenhet av att när hon blev angripen/attackerad en gång så trodde hon att hon skulle dö och då släppte hon taget om allt och det kändes härligt...

RS: - När du blev attackerad, så på grund av den intensiva rädslan och hjälplösheten som du kände, så var där en spontan uppgivenhet av allting på grund av situationen... Det kom en spontan "släppa taget" av allting och i det ögonblicket - sken din sanna natur genom.

Så när du skulle ha blivit som mest rädd -så säger du att det kändes vackert istället.

För i det ögonblicket, skiner ditt sanna fridfulla jag igenom - trots omständigheterna.

Vi fruktar döden för att vi har investerat vår identitet i våra objektiva upplevelser som tankar, känslor, minnen, relationer etc.

Därför är vi rädda för döden.

Det separata självet som fruktar denna upplösning (dissolution) är som en nattfjäril (a moth) som närmar sig ljuset eller flaman.

När den ser ljuset på avstånd så är allt den vill att komma närmare ljuset,

Men när den är en liten bit ifrån flaman så stannar den upp och inser att för att få det som den längtar efter så måste den dö...

Så den rör sig bort från flaman.. Och ju längre bort från flaman den kommer så saknar den den... För flaman är allt den längtar efter

Så då närmar sig nattfjärilen flaman igen. För att få det den längtar mest efter så måste den dö.

Så fjärilen gör denna dans som hon gör nu: jag vill det - jag fruktar det, jag vill det - jag fruktar det

Det separata självet överlever inte som ett separat själv, för att uppleva vad som återstår när alla våra begränsningar löses upp och försvinner (dissolve).

Du säger att **JAG** vill vara kvar som ett separat själv, så att **JAG** kan uppleva allting som finns kvar, när alla mina begränsningar försvunnit. Men när alla dina begränsningar försvunnit är du inte längre ett separat själv som upplever det som är kvar.

Så detta att dö i flammen... det vanliga namnet för detta är frid (Peace) eller lycka (happiness).

Det separata självet kan inte uppleva friden och lyckan som den längtar efter eftersom separationen behöver komma till ett slut - för att den upplevelsen ska skina.

Så det är därför många människor är i denna dans:

jag vill det — jag räds det, jag vill det - jag räds det...

Allt som vi kommer att förlora är våra begränsningar.

Vår lycka och frid kommer inte från våra begränsningar,

det är vårt lidande som kommer av våra begränsningar.

Du är rädd för att förlora dina relationer. Men varför håller vi av relationer,

varför älskar vi intimiteten i relationer? Det är för att i relationer förlorar vi vår känsla av separation.

Det är det som är upplevelsen av kärlek - frånvaro av känslan av separation.

Så det är aldrig ett separat själv som älskar - kärlek är frånvaron av ett separat själv.

Rumi sade: **”True lovers never really meets”** - Sanna kärlekar möts aldrig!

Kärlek är upplösningen av känslan av separation, så döden som du räds är upplevelsen av kärlek.

Det är upplösningen av allt som håller oss kvar som separerade...

Ja hur ska jag sammanfatta och avrunda allt detta?

En text som poppar upp i mitt sinne är den underbara och träffande låttiteln av Timbuktu:

”Alla vill till himmelen men ingen vill dö” apropå nattfjärilens dans fram och tillbaka till ljuset.

Vi vill uppleva vår sanna natur som är frid, kärlek och lycka - men många vill inte släppa sitt ego och sina tankar och minnen. De flesta av oss tror att den jag är - är mitt separata själv, det separerade självet identifikation med våra tankar, känslor, relationer, kropp och minnen. När vi tror att vi är detta håller vi kvar i separationen och det åtskilda. Friden och lugnet som vi upplever när vi släpper taget om allting ÄR vår sanna natur - det är detta som vi upplever när vi bara är - och det är detta som jag pratat mycket om i de senaste avsnitten.

Jag har själv länge trott att jag inte är medveten när jag sover eftersom jag inte har några minnen.

I vår kultur har vi fått lära oss att det mest ”riktiga” tillståndet är vakenhet. Ur ett icke-dualistiskt perspektiv blir det tvärtom. Vakenheten är vårt minst verkliga tillstånd.

Har du tänkt på varför vi vaknar när väckarklockan ringer?

Svaret låter egentligen självklart enkelt: Jo därför att vi hör den!

För att kunna höra väckarklockan så måste vi vara medvetna!

Det måste vara någonting som hör väckarklockan, annars skulle vi inte vakna.

Så vi måste vara medvetna när vi sover!

Men under djupsömnen när vi sover är vi inte medveten om något objekt - därför minns vi inga objekt som tankar eller känslor. Vi bara är. Vi är då i vårt sanna jag - medvetandet. Det är därför det är så fridfullt och skönt att sova. Så därför kan man säga som Rupert Spira svarade personen att varför skulle döden skilja sig från sömnen. Vi är i vårt sanna jag, badande i lugn och frid.

Skillnaden är bara att vi inte vaknar upp på morgonen av väckarklockan... vi fortsätter att vara...

Ett uttryck som jag stött på flera gånger är att man ska dö medan man lever, att man ska dö innan man dör. Detta kan ju låta märkligt första gången man hör det. Hur tolkar du själv detta uttryck?

Kan det vara så att man ska släppa sin identifiering med det separerade självet.

Att man ska släppa taget om sina objekt och tillåta sig att bara vara. Att vara sitt sanna jag.

Echart Tolle är känd för många citat, ett av dem är (Min översättning):

”Döden kan liknas med att plocka bort allt som inte är du.

Livets hemlighet är att dö innan du dör - och upptäcka att det finns ingen död.”

“Death is the stripping away of all that is not you.

The secret of life is to ‘die before you die’ – and find there is no death.”

~Eckhart Tolle

Att upptäcka vem man egentligen är, sin sanna natur, är bl.a. att upptäcka att vi inte är våra tankar, känslor, minnen, relationer eller kropp. Det är detta som dör. Den du egentligen är - kan inte dö.

Den vi egentligen är, är livet självt! Livet är evigt.

Så varför vara rädd för döden och undvika att tänka på det ibland när det kanske inte är konstigare än att sova eller skita... Något helt naturligt!

Detta manus går att ladda ner från min hemsida [www.amixe](http://www.amixe.se) under avsnitt 31.

Tack för att du lyssnar och läser!

Dela gärna min hemsida om du anser den vara intressant och tänkvärd!

På återhörande och var rädd om varandra!

/Lars Nilsson, Ystad 8 februari 2021