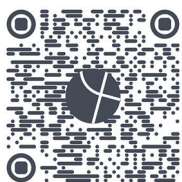


LIVET OCH DÖDEN

Det här är en övning som kan ta dig framåt genom livet. Du får föreställa dig din sista tid i livet, din död, begravning och hur det kan vara efteråt. Om du känner stort obehag inför tanken om döden så vänta med övningen tills du har stödet och sällskapet av någon du känner dig alldeles lugn och trygg tillsammans med.



Ta en stund och andas lugnt och stilla för dig själv. Låt kroppen komma till ro. Låt dig få släppa alla spänningar du kan upptäcka i din kropp just nu. Gå igenom din kropp, känn att du är samlad och närvarande.

Föreställ dig den ålder du önskar att du ska uppnå. Hur länge vill du leva och hur gammal vill du bli? Se ditt liv framför dig och föreställ dig hur lång tid du har levt och hur lång tid du har kvar framför dig om du får välja din egen livslängd.

Föreställ dig att du går till tidpunkten för när du har tio år kvar att leva. Bli medveten om din ålder, hur du känner dig, var du befinner dig, vilka personer som finns omkring dig. Var bor du och vad kan du se dig själv göra och ägna dig åt? Finns det vissa relationer och vissa saker i livet just då som är extra viktiga för dig? Hur behöver du få ha det vid den tidpunkten för att må bra?

Gå nu till tidpunkten ett år innan din död. Upplev din ålder, var du befinner dig, bor du kvar eller har din livssituation förändrats? Har du samma personer omkring dig och vad gör du, vad är viktigt för dig?

Fortsätt nu fram till tidpunkten för en månad innan din död. Tänk dig nu att du har fått besked om att du är nära din död. Du har ingen sjukdom, men har fått en insikt eller en kunskap om att det är så. Du har ungefär en månad kvar av ditt liv. Se för din inre blick: var är du när denna insikt kommer till dig? Vem finns i din närhet? Vad väcker den här insikten i dig? Vilka känslor finns där? Hur går dina tankar? Hur önskar och hoppas du att du har det?

Nu när du vet detta, att din tid är begränsad: vad känns viktigt för dig att göra? Finns det någon plats som betyder mycket för dig, som du vill återse en sista gång? Se den platsen för din inre blick.

Vad är viktigt för dig att säga? Finns det någon person som du vill kommunicera med, säga något till innan du dör? Har du något otalt med någon? Vilka människor är viktiga för dig just nu? Se dessa människor för din inre blick.

Nu är det en vecka kvar till din död. Var befinner du dig nu? Vilka finns omkring dig? Vad känner du? Rädsla, förväntan, sorg, glädje? Vilka är dina tankar?

Nu är det endast några timmar kvar till din död. Din sista dag i livet. Var befinner du dig nu? Hur ser din omgivning ut? Är du ensam eller finns det någon där med dig i ditt dödsögonblick? Nu ser du din egen begravning. Den pågår just nu och du kan närvara som en osynlig gäst.

Titta runtomkring dig. Vilka människor ser du där, som har kommit för att hedra ditt minne och ta farväl av dig? Är det en präst som leder din begravning? Vad säger han eller hon? Kanske läser någon ett textstycke, i så fall vad? Spelas det någon musik, vilken musik spelas i så fall?

Ta tid på dig att se dig omkring och tydligt ta in alla detaljer. Finns det några blommor? Andra utsmäckningar?

Nu ser du slutligen platsen där du vilar. Var vill du bli begravd? Har du en gravsten? Eller vill du bli spridd i en minneslund? Se platsen där du vilar. Hur ser omgivningarna ut? Återkom i din egen takt till rummet.

Beskriv din upplevelse. Vilka tankar och känslor kom du i kontakt med under meditationen? Vad väcker tanken på döden i dig? Vem blir viktig och vad blir viktigt för dig?

När jag såg tidsperioden för mitt liv framför mig upplevde jag _____

När jag föreställde mig att jag hade tio år kvar att leva såg jag framför mig _____

När jag sedan hade ett år kvar upplevde jag _____

När det var en månad kvar såg jag framför mig att _____

När jag hade en vecka kvar _____

När jag hade några timmar kvar såg jag framför mig att jag... och i själva dödsögonblicket kände jag _____

Min begravning upplevde jag som _____

De viktigaste tankarna och känslorna jag kom i kontakt med under meditationen var

Den viktigaste insikten jag tar med mig om vem som blir viktig och vad som blir viktigt inför döden är _____

Inför döden känner jag mig _____
