



Hast du Angst vor dem Tod?

Wenn du mit NEIN antwortest:

- Kann es sein, dass du etwas schwindelst oder bist du wirklich so gegenwärtig und bewusst?

Wenn du mit JA antwortest:

- Diese Erkenntnis ist ein wichtiger Schritt in die "richtige" Richtung.

Ein Baby oder Kleinkind hat noch keine Angst vor dem Tod, weil es sich auf der einen Seite noch nicht so weit von "der Grenze" weg befindet und auf der anderen Seite sein Verstand noch fast keine Konditionierung erfahren hat. Etwas später lernt das Kind sich in der Welt zu recht zu finden, wird von der Erwachsenenwelt geprägt und entwickelt sich immer mehr in Richtung "Kopfmensch". Danach lernt es das "mein" kennen und nicht weit entfernt ist dann auch schon das "ich".

Je mehr wir uns mit Eigentum sprich Materiellem wie Geld, Haus, Auto usw. aber auch mit Macht und Titeln identifizieren, desto grösser wird die Vorstellung von unserem eigenen Tod zum Problem, weil wir dann quasi alles verlieren, auch wenn das was wir verlieren, gar nie wirklich uns gehört hat.

Die bewusste wie auch die unbewusste Angst vor dem Tod zwingt einige in übermässige Aktivitäten wie z.B. Arbeit (Workaholic), Ausbildungen (-Tschanki), Politik (Mr. President) und Hobbys (Marathonläufer). Dieses fast permanente von sich davon Rennen unterstreicht die Angst vor dem Tod.

Unser Kopf wird immer wichtiger, immer mehr zum Zentrum. Unser Körper wird immer weniger beachtet sowie auch nicht mehr oft in Entscheidungsprozesse miteinbezogen. Der Kopf regiert und wird zum Diktator. Das "EGO" (ich) entsteht. Das heisst, dass sich in unserem Denkapparat ein Programm oder anders gesagt ein Konstrukt mit enormer Kraft Namens EGO bildet, das uns Menschen zu "Egomänen" werden lässt. Wir setzen uns also ins Zentrum der Welt, jeder ist für sich der Nächste und somit auch der Wichtigste!

Dazu kommt, dass sich unsere grosse Denkmaschine, anfängt zu verselbständigen sprich sich mit sich selber beschäftigt. Oder wer kann sich z.B. nur 30 Sekunden auf seinen Atem konzentrieren ohne in regelmässigen Abständen von verschiedenen Gedanken gestört zu werden? In unserem Kopf redet es ständig. Unser Geist ist wie ein wildes Pferd, das man nicht mehr unter Kontrolle hat.

Je mehr wir uns quasi unbewusst mit unserem Denken in der Vergangenheit oder der Zukunft aufhalten, je mehr identifizieren wir uns mit jemandem, der wir mal waren oder mit jemandem, der wir gerne sein würden. Das wirkliche Leben findet aber nur im JETZT statt also weder in der Zukunft noch in der Vergangenheit, denn diese beiden Bereiche sind nicht real. Demzufolge ist es ratsam, sich Gedanklich wenn immer möglich im "JETZT" aufzuhalten. Natürlich gibt es auch Momente, in denen es Sinn macht sich über die Zukunft oder die Vergangenheit Gedanken zu machen.

Wenn wir es also schaffen, mehr und mehr im JETZT zu leben oder anders gesagt, eine Konzentration, eine Bewusstheit, eine Präsenz aufzubauen, die das Verstandesmuster des EGOs zu durchbrechen vermag, gelingt es uns nach und nach die erworbenen "Schätze" wieder loszulassen und somit frei von Sorge zu werden. Dies geschieht vielleicht nicht von heute auf Morgen, wir haben ja auch unsere Identifikation mit Haus, Job und unserer Machtposition etc. nicht in Tagen oder Wochen aufgebaut.

Eins ist sicher, solange unser EGO Bestand hat, so lange werden wir auch Angst vor dem Tod haben und solange wir Angst vor dem Tod haben, solange können wir nicht wirklich sorglos Leben.

Hast du nun Angst vor dem Tod oder hast du keine? Ja, Angst ist noch da, aber nicht mehr ewig, denn ich lebe immer bewusster, jeden Tag bin ich mehr im "JETZT" und gebe so meinem EGO weniger Raum. Wie ist es bei dir, hast du Angst vor dem Tod?



30 August 2011

Autor

Urs Niedermann	
----------------	--

Buch Referenzen

Jiddu Krishnamurti	Über Leben und Sterben: Reflexionen über die Letzten Dinge
Eckhart Tolle	JETZT! Die Kraft der Gegenwart