

Att ta avsked (från mina föräldrar)

Döden är Oåterkallig. Det kan vi inte ändra på .Att förlora en far ,en mamma ,ett syskon, en älskad livskamrat är någonting smärtsamt att man inte vill acceptera den tanken .Ändå kommer vi alla en dag att stå där vid avskedet.

För sista gången fatta en älskad hand, för sista gången möta en blick, för sista gången ta farväl. Rädslan inför döden är många gånger så stark att vi skjuter undan tanken på den. Vi lever som om gemenskap och relationer skulle vara för evigt. Det är förfärande att inse att människor som står oss nära ska tas ifrån oss.

Ändå kanske den insikten är nödvändig för att upptäcka vad vi har att vara rädda om. Vetskapen om att vi skall dö kan hjälpa oss att vara rädda om varandra och inte slarvar med våra relationer. Ingenting vara för evigt.

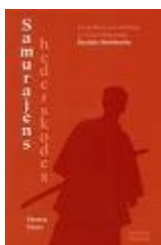


Döden lär oss att vi borde leva mer, helt och fullt ut. Att leva här och nu, att vara mer närvarande i livet. Vårdpersonal (och jag själv) som suttit vid många dödsbäddar, berättar att de som har den svåraste dödsångesten ofta är de som har varit mest ängsliga (oroar sig ,bekymrar sig, nervös otrygg) inför livet

.De som inte vågat vara generösa. öppna och ärliga mot andra ,utan oroligt vaktat om sig och sitt och bara tänkt på sig själva.

Människor som lever ett fullt och rikt liv med allt vad det har att erbjuda av både sorger och glädjeämnen och som är medvetna om att livet egentligen är ett lidande, kan ofta med en helt annan tillförsikt möte döden

De har kunnat leva i nuet eller lärt sig att leva här och nu (Thailändarna är mästare på det).Fångat dagen ,istället för att ständigt vänta på nästa dag och nästa – då livet plötsligt skall blomma. Många äldre människor ser faktiskt fram mot döden med trygghet och lugn och känner att de har levt färdigt, är mätta på livet.



Man måste vara öppen mot livet för att kunna vara öppen inför döden. Den som har mod att leva, tycks också ha mod att dö. Inom Buddhism så har jag fått lära mig: Mot sin vilja dör den som icke har lärt sig att dö.

Lär dig att dö och du skall lära dig att leva, ty ingen skall kunna lära sig att leva, som inte först har lärt sig att dö

Studerar man Samurajernas filosofi, så det första man får lära sig. Är att lära sig att dö, att vara medveten om döden och att döden är din vän. Enligt deras filosofi så menar man att så länge du i varje ögonblick håller döden i minnet kommer du att även fullgöra dina familjeplikter och förbli lojal.

Du kommer också att undvika oräkneliga synder och olyckor, du kommer att vara vid god fysisk och psykisk hälsa och leva ett långt liv. Vad mera är, din karaktär kommer att förbättras och din dygd (goda egenskaper/moral) att växa. Jag delar den filosofin.

Källor som jag har använt.

Mina upplevelser av mina föräldrars sjukdom och död

Min far gick bort den 23/10.2009 och min mamma den 30/06.2010). Innan far gick bort så var perioden den 19/08 – 23/10 en mycket jobbig tid. Min mamma avled sen 8:a månader sedan och perioden från 15/05 – 30 juni var en hemsk tid. När jag skrev ner denna text så var jag ofta i Värnamos minneslund och tänkte på far, men jag visste också att min mammas dagar var räknade och hon avled den 30 juni i Värnamo och jag var med henne tills hon avled.

Ett par månader så började jag att skiva ner denna text efter att jag hade besökt Värnamos minneslund. För jag ville ära/hedra mina föräldrar. Det gjorde jag den 18/10.2010 när jag var i Värnamo och besökte minneslundan. Den 27/10.2010 så var hela texten färdigt.



Bob.Dylan – *Witmark Demos*, köpte jag i Värnamo den 18/10.2010 och hans musik under de åren var en stor tröst och hjälp för mig för att komma igenom denna kris.

Minnes musiken som spelades i kyrkan var Dylan låten – *Not dark yeat* som var tillägnad min mamma och *Most of the time* till min far. Jag gjorde en CD skiva av dessa två låtar för att hedra mina föräldrar.

Böcker som jag har använt

Liv och mening – Religionskunskap för Gymnasiet.

Dhammapada – Rune.E.Johansson.

Vipassana Meditation av William Hart.

Samurajens Hederskodex av Thomas Cleary.

Dietmar.Dh.Kröhnert.

Malmö 27/10.2010.



Den 18:e mars 2014 så uppgraderade och granskade vad jag hade skrivit för 4:a år sedan

.Jag har bara gjort ett par mindre förändringar i texten, men annars är allt som det var innan. Jag har också lagt till ett par bilder.