



Det gode liv – den gode død

At sige livet ret farvel for døende
– hjælp til at give slip

6

Døden er i vores samfund
AT SIGE LIVET
noget svært og smertefuldt. Døden er pin-
RET FARVEL FOR DØENDE
lig. Døden er tabu. Vi vil helst lyve om vores egen
- HJÆLP TIL AT GIVE SLIP
dødelighed, selv om alle levende væsener skal **dø**.
Og når vi skal **dø** vil vi helst undgå at være til stede.

Sådan har det ikke altid været. I mange kul-
turer har døden været en naturlig ting.

På Grønland har eskimoerne
værdigt og som en helt naturlig
ting sagt farvel til familie og
venner for sidste gang, for
derefter at begive sig ud på isen
for at **dø**, når det var deres tid.

Døden er til at tale med

I det gamle Japan gjorde **Zen**mestrene ikke bare
livet, men også døden til en kunst. Den sublime zenmester
inviterede selv sine nærmeste til sin egen begravelse. Når
gæsterne ankom, tog han selv imod dem. Når alle var kom-
met, sagde han farvel til dem og døde derefter leende og let
for øjnene af den tilstrømmede skare.

Kunsten at dø den gode død minder så meget
om kunsten at leve det gode liv: Man må
kunne **give Slip**. Hvor det gode livs
hemmelighed er at kunne **give Slip**
på alle de negative betragtninger, er
den gode døds hemmelighed at kunne
give Slip på livet.

Når vi giver frivilligt slip på livet er døden ikke svær

De fleste mennesker lever deres liv i **angst**. Under deres livs
overflade er der ingen varen i ro. Der er aktivitet og bevægelse,
men bevægelsen er en tvungen, evig bevægelse, på **flugt**
fra at mærke livet, der har gjort for ondt.

Når det er tid at dø, kan man ikke finde ro, og uden den dybe ro og væren kan man ikke give slip og dø på en **smuk, hurtig, naturlig samt værdig** måde. Døden bliver en lang sej kamp, hvor vi somme tider lider ubeskriveligt, mens døden spiser os langsomt bid for bid.

Når vi er mætte af dage og gerne vil herfra, er løsningen at give slip på livet. Så snart vi **forstår processen, og samarbejder** med den, går det **modstandsløst**. Døden er kun en lidelse, når vi kæmper imod den.

Og alle der dybt i sjælen er **mætte af dage** og som ikke ønsker at leve mere, kan lægge sig **fredeligt ned og dø**. Hvis de kan **komme hjem i sig selv** og give slip.

Samtaler om døden: hjælp til at sige livet ret farvel

Vores hjælp til at dø består i **samtaler om døden**, og af **øvelser i at give slip**. Vi udfører ikke aktiv døds-hjælp. Vi tror at folk kan hjælpe sig selv, både til at leve når det er tid, og til at dø når tiden til det er kommet.

Hjælp for døende til at give slip er et tilbud, der kun gives af vores **læger** i forbindelse med lægekonsultationen (gerne som besøg).

Denne tekst bedes venligst ikke citeret.

Bevidsthedsorienteret lægevidenskab – Sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst

Pia P., Tlf.: 2360 7719 · Trykning - Phoenix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43604366
Projektleder - Bent Mathiasen, AD - Elisabet Merle Petersen, Tlf.: 00312042 16577 - Grafisk design - Funadesign MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P., Tlf.: 2360 7719 · Trykning - Phoenix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43604366
Grafisk produktion og sponsorer:



Bliv smuk, god og sand. Pia P. har malet “Verdensmoderen” efter inspiration fra Gustav Klimt til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. “Verdensmoderen” udtrykker en indre tilstand af skønhed, godhed og sandhed. Klinikken skal netop hjælpe folk til at blive mere smukke, gode og sande.



FORSKNINGSKLINIK FOR HOLISTISK MEDICIN APS

Teglårdstræde 8A, DK - 1452 CPH.K, Tlf. +45 3314 1113, Fax. +45 3314 1123

klinik@livskvalitet.org, www.holistiskmedicin.dk

© 2002 Forskningscenter for Livskvalitet og læge Søren Ventegodt

“Livskvalitet som medicin”

ISBN 87-90190-38-6

Ret til ændringer forbeholdes