



Nandi Devar

Leben das den Tod nicht kennt

ANTWORTEN ZU FRAGEN
DES STERBENS
UND DER UNSTERBLICHKEIT



Nandi Devar im Dialog mit
Cathy Frischknecht

Books on Demand

Originalausgabe 2023

Copyright © 2023 Nikolaus Gutenberger – Nandi Devar
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Martin Frischknecht

Graphik, Umschlaggestaltung und Layout:
Shanti Liisa Koskelainen

Druck und Bindung: Books on Demand

Bestellbar über die Webseite www.nandidevar.com
und im Buchhandel:
ISBN 9783757883379

Danksagung

Ich danke von ganzem Herzen all den Menschen aus dem Self Awareness Awakening Training, den Pflegefachfrauen der Palliative Care und Freunden, die mit ihren wichtigen Fragen möglich gemacht haben, dass das Buch entstehen konnte. Ich danke vor allem Cathy Frischknecht für das Erschaffen dieser Idee des Buches und für die Mitwirkung an diesem Projekt. Ihre großartige Vision und ihre eigene hingebungsvolle Arbeit in der Palliative Care haben all die Fragen und vieles mehr manifestiert. Ich danke im Besonderen Martin Frischknecht, der mich so menschlich nah und aufmerksam auf dem Weg der Buchwerdung begleitet hat. Seine jahrzehntelange Erfahrung als Verlagsinhaber, Autor und Journalist waren mir so wertvoll.

Außerordentlichen Dank an Shanti Liisa Koskelainen für ihre ganz besonderen Fähigkeiten, dem Inhalt dieses Buches visuell Ausdruck zu verleihen. Ich schätze ihre Arbeit als Grafikdesignerin sehr. Ich danke von Herzen Annai N. Grimm für ihre tatkräftige Unterstützung bei den Transkriptionen und der schriftlichen Umsetzung. Und ich danke allen Menschen, die im Hintergrund geholfen haben, dieses Buch wahr werden zu lassen.

«Wenn du den Weg der
Bewusstwerdung gehst, so ist die
höchste Aufgabe deines Lebens erfüllt.
Es spielt keine Rolle, wie weit du diesen
Weg gehen kannst. Die Erkenntnisse, die
du dabei gewinnst, sind das Wenige und
das Wichtige, das du über die Schwelle
des Todes hinaus mitnehmen wirst.»

INHALTSVERZEICHNIS

Wieso der Tod keine Schuhe trägt und wie die Fragen über das Sterben in dieses Buch gekommen sind.	15
Inspiration	19
Die große Verwandlung.....	19
Hinweise zum Lesen des Buches	22
TEIL 1	
Kapitel 1 – Der große Lehrer	25
Frage: Wie kann ich den Tod verstehen? Wieso ist es hilfreich, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen?	25
Das heißt, wenn ich mich direkt mit dem Tod auseinandersetze, erfahre ich das Leben in einer neuen Intensität?	26
Was bedeutet «Lebendigsein» in diesem Zusammenhang?	29
Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehe ich? Wie verändern diese Fragen mein Leben, wenn ich mich darauf einlasse?	30
Wenn ich viel Zeit damit verbringe, mich mit dem Tod auseinanderzusetzen, laufe ich da nicht Gefahr, das Leben zu verpassen?	32
Ist der Tod eher Freund oder Feind?	33
Warum sprechen wir Menschen so selten über Sterben und den Tod?	34
Ist es für Kinder zu früh, sich mit dem Thema Sterben auseinanderzusetzen?.....	35
Wie lehrt man Kinder den Umgang mit dem Sterben?.....	36
Kapitel 2 – Ewiges Leben	41
Was ist freies Bewusstsein, und was ist die Persönlichkeit?...	41
Gibt es ewiges Leben?	44

Es gibt Weise und Forschende, die darauf hinweisen, der Alterungsprozess, ja sogar das Sterben, sei gar nicht natürlich. Es geschehe, weil wir überzeugt davon sind, dass es geschehen müsse und es sich dann entsprechend manifestiere. Ist das so?	49
Kapitel 3 – Diese gestaltlose Seligkeit	53
Weshalb fürchten sich so viele Menschen vor dem Tod?	53
Wie kann ich mit der Unsicherheit oder mit Angst vor dem Ungewissen umgehen?	57
Wie begegne ich der Grenzerfahrung des Sterbens?	64
Kann Sterben denn in Vertrauen geschehen?	66
Lässt sich Vertrauen denn lernen?.....	67
Kapitel 4 – Schuld und Vergebung	71
Wieso haben viele Menschen Schuldgefühle, wenn der Tod naht?	71
Woher rührt die Angst vor der Strafe Gottes und der Hölle?	73
Sind wir denn alle schuldig?	75
Was ist mit Vergeben gemeint?	76
Wie kann ich vergeben?	78
Hat ein Suizid negative Auswirkungen? Nimmt jemand Schuld auf sich, wenn er sich das Leben nimmt?.....	81
Kapitel 5 – Nahtoderfahrungen	87
Von Nahtoderfahrungen berichten viele Menschen über helles Licht, das aus einer Öffnung heraus leuchtete oder von überall herzukommen schien. Was ist das für ein Licht?	88
Weshalb kann eine Person nach einer Nahtoderfahrung so klar beschreiben, was sie in dieser Sphäre der Zeit- und Raumlosigkeit wahrgenommen hat?	92
Was oder wer erwartet mich auf der anderen Seite?	93

Ist es möglich, die in diesem Leben entstandenen Bindungen und Verstrickungen während des Sterbeprozesses ganz loszulassen? Viele Menschen wünschen sich das ja so sehr..... 97

Kapitel 6 – Den Körper loslassen – Tod 105

Was ist es, das beim Sterben den Körper verlässt? Bewusstsein, Energien, Gefühle, Gedanken?105

Wie wichtig sind die letzten Gedanken, bevor man den Körper verlässt?.....106

Wenn Menschen friedlich sterben, huscht ein Lächeln über ihre Lippen. Wer oder was lächelt hier?109

Kann ich das Lösen des Körpers vorbereiten und üben?..... 111

Erleben demenziell erkrankte Menschen eine ähnliche Dimension wie im Sterben, wenn die Erinnerungen und ihre Persönlichkeit immer mehr von ihnen abfallen?114

Kapitel 7 – Mit dem Leben und dem Sterben umgehen können 119

Habe ich eine Wahl, wohin die Reise nach dem Tod geht? Wenn ja, kann ich das intendieren und wünschen?.....119

Worauf soll ich mich bei meinem eigenen Übergang fokussieren? Wie ist es möglich, mich auf die Verbindung zum Höchsten, zur Quelle, zu Gott hin auszurichten?122

Wenn wir uns mit dem Bewusstsein, unserem innersten Wesen, beschäftigen, nehmen wir etwas mit in andere Welten?131

Wo entstehen die höheren Werte, wie Verständnis und Mitgefühl, und wo werden sie gespeichert?..... 133

TEIL 2

Kapitel 8 – Sterben begleiten 135

Was ist das Beste, was ich als Begleitung tun oder lassen kann, wenn jemand im Sterben liegt?.....136

Ist es hilfreich, mit Sterbenden zu sprechen, auch wenn sie nicht mehr antworten können? Oder ist es besser zu schweigen?	141
Was kann ich als Begleiter von Sterbenden tun, wenn die Unterdrückungskontrolle vor dem Tod wegbricht? Wenn zum Beispiel sexuelle Wünsche, Negativität oder auch Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Liebe ungehemmt hervorbrechen?	143
Können Bilder oder Gegenstände helfen, den Sterbeprozess zu unterstützen?	144
Was ist das Beste, was ich für einen Sterbenden tun kann, wenn ich nicht vor Ort bin?	145
Wie kann ich mit der Trauer umgehen?.....	146
Kapitel 9 – Vor und nach dem Tod	151
Sterbende sagen oft: «Ich kehre zurück zu Gott, zum grossen Ganzen, zur Einheit.» Gibt es eine für alle gültige Gotteserfahrung?	151
Sind Wahrnehmungen von Frieden und Licht im Raum kurz vor oder nach dem Tod Energien der Person oder Energien eines überpersönlichen, ewigen Seins?	153
Haben wir Einfluss auf das, was nach dem Tod geschieht?.....	155
Löst sich das Bewusstsein mit dem Tod auf?	159
Vergeht der Intellekt, das Denken? Vergehen die Gefühle, die emotionale Ebene mit dem Tod?	162
Kapitel 10 – Freiheit	167
Wie geht ein Weiser oder Erwachter mit dem Sterben um?.....	167
Über den Autor.....	172
Glossar	173

ANWENDUNGEN

Erkenntnisfragen	46
Anwendung: Durch Entspannung ursprüngliches Gewahrsein entdecken	48
Anwendung: Emotionale Reinigungsatmung	61
Anwendung: Praktische Vergebung	79
Anwendung: Gegenwart.....	100
Die Heil Yantra Meditation	127
Sterben begleiten: zwei aktive Wege	139
Heilende Worte.....	139
Goldenes Licht	140

Download der geführten Heil Yantra Meditation unter:
www.heilyantra.com

Wieso der Tod keine Schuhe trägt und wie die Fragen über das Sterben in dieses Buch gekommen sind.

Menschen im Sterben zu begleiten, gehört zu den intensivsten und tiefsten Erfahrungen, die das Leben in meinem Beruf als Pflegefachfrau für mich bereithält. Da sein, wenn mich eine innere psychische Verzweiflung Stunden vor dem letzten Atemzug in markdurchdringenden Hilfeschreien nach Vergebung und Auflösung der Schuld erreicht. Da sein, wenn der eilig aufgebotene Sohn am Bett seiner Mutter sitzt, ihr in deren letzter Stunde die Hand hält, er der Sterbenden vergibt und sie endlich gehenlassen kann. Da sein, wenn mir eine gebrechliche Stimme ins Ohr flüstert: «Ich liebe dich.» Da sein, wenn ich frage: «Bist du bereit zu gehen?» und die Antwort lautet: «Wo sind meine Schuhe?» Da sein, wenn mein Berufskollege und ich am Bett stehen und Zeugen eines letzten Ausatmens werden. Spüren, wie wir in eine zeitlose Stille und befreienden Frieden sinken.

Zum einen verlässt der Mensch einzigartig und ausdrucksvoll sein irdisches Leben, zum andern erlebe ich während der Begleitung in den Wochen und Tagen vor dem Tod eindringliche, wiederkehrende Fragen: Gibt es etwas in mir, das weiterlebt, wenn der Körper stirbt? Sind

das Gedanken, Gefühle oder etwas anderes, das davon gänzlich unabhängig ist? Nehme ich etwas von meinen eigenen Erfahrungen und Taten aus diesem Leben über die Schwelle mit? Wohin gehe ich? Wieso gibt es da so viel Angst und Leiden? Woher kommen diese große Liebe und dieser Frieden, die sich in der Nähe von Sterbenden oft ausbreiten? Was ist wichtig, wenn ich sterbende Menschen begleite? Diese Fragen führen unweigerlich zu mir – und zur Frage, wie ich selber lebe und sterbe.

Als ich Nandi kennenlernte, sprach er über das Einschlafen und den Tiefschlaf. «Loslassen ist das Natürlichste, was du kennst, du tust es jeden Abend. Nacht für Nacht lässt du den Bereich deiner Geschichten, deiner Persönlichkeit, deiner Dramen hinter dir. Du gibst die Kontrolle auf. Hast du im Tiefschlaf etwa Sorgen und Ängste? Schließlich weißt du nicht, ob du am Morgen wieder im vertrauten Körper erwachen wirst. Wenn du das ewige Leben während deiner körperlichen Existenz entdecken und erforschen könntest, wenn du bemerken würdest, dass es nicht von deinem Körper abhängig ist, wäre es dann noch schwierig zu sterben?»

Durch die tiefen Erfahrungen mit Nandi entstand der Wunsch und die Frage, ob er zu diesem Thema etwas mehr sagen möge. Sein «Ja» war der zündende Funke zu diesem Buch. Ich wünsche mir, dass sich Menschen lange vor dem letzten Atemzug mit den bedeutenden Fragen des Lebens und des Sterbens beschäftigen. Mit diesem Wunsch im Hinterkopf machte ich mich unter Freund:innen und Bekannten ans Sammeln von Fragen zu diesem Thema. Die Fragen kamen von jungen und älteren Menschen wie auch von meinen Berufskolleg:innen, die sich in Palliative Care ausbilden und über eigene Erfahrungen mit Sterbenden verfügen.

Für mich ist die Mitarbeit an diesem Buch ein Geschenk, denn es sind kostbare Lektionen in Spiritual Care. Die Frage: «Bist du bereit zu gehen?» würde ich heute anders formulieren: «Bist du bereit, deinen Körper zu verlassen?» Und persönlich würde ich wohl nicht fragen: «Wo sind meine Schuhe?» Eher würde ich sagen: «Wo ist ein Lehrer, der mir zeigt, was ewiges Leben ist?»

Cathy Frischknecht

Inspiration

Die große Verwandlung

Das Thema Tod ist für die meisten Menschen mit Angst und Verzweiflung belegt. Doch immerhin haben einige es geschafft, ein relativ entspanntes Verhältnis zum Sterben zu entwickeln. Aber diese Entspanntheit beruht dann doch oft auf einfachem Nicht-Wissen oder sogar auf einem «Ich will es gar nicht wissen». Die Tendenz, dem Thema auszuweichen, einfach nicht daran zu denken, ist oft der Versuch eines Auswegs, der aber kein wirkliches Verständnis oder gar eine Aussöhnung mit diesem ganz besonderen Moment erzeugen kann. Wenn es schon kein leichtes Thema ist, so ist es doch zumindest sehr fruchtbar, auch wenn dieser Begriff in Bezug auf den Tod sehr unpassend erscheint. Aber das ist er eigentlich ganz und gar nicht, denn die Lebensfreude und die Kraft, die uns aus einem tieferen Verständnis des Todes heraus erwachsen können, sind im Diesseits hochgradig belebend und sogar befreiend. Damit lassen sich innere Barrieren aus dem Weg räumen, die den Menschen zu sehr einengen und ihm seine Lebensfreude rauben.

Falls der Tod in dir keinerlei Angst oder Zweifel auslöst, umso besser. So kann sich dein entfaltendes Be-

wusstsein diesem Thema gegenüber umso kraftvoller öffnen und tiefe Einsichten erlangen. Denn der Tod ist an und für sich nichts Schreckliches, noch ist er eine echte Bedrohung für dein Wesen. Denn das, was dich wahrhaft lebendig macht, ist essenzielles Leben, das den Tod nicht kennt.

Die Antworten auf die vielen Fragen in dieser Schrift vermitteln Einblicke in ein neues Verständnis des Lebens. Daraus erwachsen Möglichkeiten, die sich viele Menschen wahrscheinlich bisher noch nicht einmal vorstellen konnten. Ich möchte dich sehr dazu ermutigen, dich mit dem, was du bis dahin zum Thema Sterben und Tod gewusst hast, nicht zufriedenzugeben und eigene Antworten auf die vielleicht größte Herausforderung des Lebens zu finden. Damit übernimmst du im wahrsten Sinne des Wortes Ver-Antwortung und findest selbst Antworten. Diese hier beschriebenen Einblicke basieren auf einer authentischen Lehre, welche dich aus den Grenzen einengender Erfahrungen befreien kann. Jenseits der Ängste unseres Lebens als Mensch und der drohenden Erfahrung des Todes existiert ursprüngliches Leben in seiner ganzen Fülle. Ich lade dich ein, den Faden aufzunehmen und einem Wissen zu begegnen, das dich aus der Knechtschaft negativer Emotionen und leidvoller Überzeugungen befreien kann. Das ist der Schlüssel dazu, sogar Einfluss auf dein Schicksal nehmen zu können, denn es gibt kein absolutes Schicksal. Was es wirklich gibt, sind neue Möglichkeiten, die nur darauf warten, von dir entdeckt zu werden.

Du selbst bist die Antwort auf deine Sehnsucht nach wahrer Verbundenheit und nach einem alles umfassenden Verstehen. In dir schlummern Qualitäten und Kräfte, welche dir wichtige Antworten auf existenzielle Fra-

gen zu geben vermögen. Denn dein Leben, das du nur allzu oft im rein Äußerlichen vermutest, ist in Wahrheit hauptsächlich ein innerliches Geschehen. Dies nicht zu wissen und sein Wohlbefinden vom äußeren Geschehen abhängig zu machen, kann in höchstem Maße verstörend sein. Noch tragischer ist es aber, nicht zu wissen, dass die Quelle all deiner Kraft und Fähigkeiten noch nicht einmal in dir drin zu finden ist, sondern dass der Ursprung aller Ursprünge weit über die Begrenzungen von innen und außen hinausreicht.

Der im Vergleich zu weltlich-irdischen Dingen schwer zu beschreibende Vorgang des Erwachens führte mich über die physische Welt und die mentale Schranke der Zeit hinaus. Allerdings sind genau das die Grenzen, denen wir für gewöhnlich erst mit dem Sterben begegnen. Die Begegnung mit dem Tod führte mir die inneren Unzulänglichkeiten meiner Persönlichkeit unmittelbar vor Augen. Im Grunde ist das eine präzise Beschreibung dessen, was und wie ich grundsätzlich lebe. Die Weite, Reinheit und absolute Verbundenheit des ursprünglichen Gewahrseins legt auf einen Schlag die Verfälschungen, Fantasien und Ungereimtheiten der Persönlichkeit frei. Das tut sie immer wieder, solange es für den Erwachenden nötig sein sollte. Dabei geht es nicht immer zimmerlich zu, sondern oft entwaffnend direkt. Aber das ist auch gut so, denn ein großer Teil des Unterbewusstseins darf und muss aus seinem Modus des Überlebenskampfes aussteigen und den Widerstand gegen ein größeres Leben aufgeben. Es darf sich dem öffnen, was kein Geborenwerden und kein Sterben kennt, und damit seine Angst verlieren.

Durch eine energetisch-geistige Umwandlung, die mir im Laufe von Jahrzehnten geschah, sind die Grenzen

des körperlichen Lebens und Sterbens durchlässig geworden. Die daraus erwachsenen Erlebnisse und Einsichten, die mehr als ein Leben umfassen, bilden die Grundlage meiner Antworten in diesem Buch. Mir wurde zu Beginn meiner Bewusstseins-schulung nicht gesagt, dass ich dem Erwachen in seiner ganzen Tiefe in diesem Leben wirklich würde begegnen können. Und hätte ich es gewusst, hätte ich die Hingabe an die Ewigkeit gewagt? Wer weiß? Eines aber steht heute für mich fest: Mein Sich-dem-Ursprung-des-Lebens Zuneigen wird nie enden, genauso wenig wie das Leben selbst.

Hinweise zum Lesen des Buches

Wenn es um unser wahres Wesen geht, ist Sprache der Versuch einer Annäherung. Das in diesem Buch Beschriebene entstammt einer unendlichen Wissenssebene, welche die Grenzen des Denkens stark erweitern kann. So sollte es aber umso mehr, wenigstens ein Stück weit, durch eigenes Erleben greifbar werden. Deswegen wurden im Buch sogenannte «Anwendungen» eingearbeitet, die dir einen direkten Einblick in die Dimension jenseits des Denkens geben können. Das Sich-Einlassen-und-Erfahrungen-Machen gehört zu einem tieferen Verständnis des Buches dazu.

Lass die Erklärungen um die ursprüngliche Natur des Menschen wie Wasser durch deinen Geist fließen. Halte dich nicht zu sehr bei einzelnen Begriffen oder Formulierungen auf. Diese Schrift ist sehr dicht gewebt. Sie ist nicht aus der Absicht heraus entstanden, schnell und oberflächlich erfasst werden zu können. Sie will dich dazu anregen, dich in Ruhe und immer wieder mit diesem zeitlosen Wissen auseinanderzusetzen und dieses

auch anzuwenden. Lass dir mit den Anwendungen Zeit, praktiziere sie einfach immer wieder. Mal für Mal ist es etwas anders als zuvor. Manchmal ist es leicht, manchmal schwierig, Einblick in die innere Welt zu bekommen, und gelegentlich mag es vielleicht sogar unmöglich erscheinen. Lass dich davon nicht beirren. Jede dieser Erfahrungen dient deinem inneren Wachstum. Nimm das hier vermittelte Wissen als einen Freund und Führer auf der Reise in jenes Bekannte, von dem du immer noch annimmst, es sei dir unbekannt, an.

Ziehe in Betracht, die Anwendungen dieses Buches und weitere vertiefende Lehren bei einer Lehrerin oder einem Lehrer zu erlernen, die selbst konkrete Erfahrungen und Einsichten mit diesem Vorgehen haben. Weitere Informationen dazu findest du am Ende dieses Buches.

Nandi Devar

«Alles, was einen Menschen zu einem bewussten Wesen macht, liegt in ihm.»

TEIL 1



Kapitel 1 - Der große Lehrer

**Frage: Wie kann ich den Tod verstehen?
Wieso ist es hilfreich, sich mit dem Tod
auseinanderzusetzen?**

Antwort: Der Tod ist tatsächlich einer unserer größten Lehrer und gleichzeitig einer unserer intimsten. Er zeigt uns ultimativ die Grenze unseres irdisch-körperlichen Daseins auf. Und damit sind wir auch schon im Mittelpunkt unserer Lebensgeschichte angelangt, die von uns verlangt, nach Verständnis und Menschwerdung zu streben. Die Frage nach der Bedeutung des Lebens selbst ist, meiner Meinung nach, die wichtigste und gleichzeitig am meisten ignorierte Frage. Das ist keine Frage, deren Beantwortung wir den großen religiösen Strömungen überlassen sollten. Sie ist ein Aufruf nach Selbst-Verantwortung im Sinne von sich aufzumachen, um selbst Antworten zu finden.

Den Tod als Lehrer akzeptieren zu können, setzt voraus, dass wir unser gesamtes Leben als einen übergeordneten Lernprozess betrachten und nicht als eine zufällige sinnfreie Aneinanderreihung von Erlebnissen. Der Tod ist in Wirklichkeit ein Helfer, der den Schleier unserer Unwissenheit um uns selbst und um das Leben