

## OM DØDEN OG NÆRVÆRET

Døden er et mysterium; uundgåelig for enhver og alligevel så svær at fatte og som regel helt umulig at kontrollere. Den kan komme til os fuldstændigt uventet og andre gange gennem en lang sygdomsproces. Desværre har vi i Vesten en tendens til at fornægte vores egen dødelighed. Vi lærer ikke hvordan vi skal forholde os til dødsprocessen, og det efterlader os dårligt forberedt til det kritiske øjeblik, hvor døden kommer til os selv eller vore kære.

Døden og livet er uadskillelige. Hvis vi lever i frygt for døden, er det umuligt at opnå glædesfyldt nærvær med hvert øjeblik i vores liv. Nøglen til nærværet ligger i at turde relatere inderligt med den sandhed, at før eller siden ender alt liv eller transformerer sig. Det er en lige så naturlig proces som årstidernes skiften. Derfor er det vigtigt, at døden får en plads i vores hverdag; ikke nødvendigvis som noget skræmmende og forfærdeligt, men som en kraftfuld hændelse, vi kan forberede os på.

Vi dør på vidt forskellige måder; nogle roligt og fredfyldt, andre i lidelse og smerte. Forberedelsen på vores egen og vore kæres død kræver derfor, at vi kan være nærværende med "det der er". Det kan være svært at rumme og sanse "det der er", hvis vi ikke er trænet i at være nærværende med os selv og de andre. Følelser som kærlighed, inderlighed og intimitet kan pludselig opstå, når vi skal miste, men også angst, utryghed og sorg kan fylde meget. *Nærværet* er essentielt, så vi ikke skubber oplevelserne fra os, men rummer dem, som de er. Det skaber mulighed for at være ordentligt og helt til stede, når vi sidder ved et dødsleje, enten som pårørende eller som professionel hjælper.

Birgit Bastholm