

At dø

Vi har alle ret til at dø.

Se ud af vinduet. Naturen er ved at dø. Bladene folder sig sammen og falder til jorden. Det, som blomstrede og var grønt i sommers, er ved at blive til vinterens kompost.

Ligesom naturen dør, har vi også døden i os.

Jeg ved, at det, jeg skriver, muligvis kan misforstås og virke stødende på nogen. Jeg har forståelse for, at de, som har en kær, som ser døden i øjnene, eller en kær, som har forsøgt eller begået selvmord, måske er uenige med mig eller læser noget andet, end det jeg skriver. Jeg håber dog, at I vil prøve at læse det, jeg skriver.

Vi har alle ret til at dø.

Jeg har oplevet klienter, som sagde, at de ønskede at dø. Jeg har spurgt dem, hvad det vil give dem at dø. "Fred", "ikke at skulle kæmpe", "ro", "give slip", "ikke at skulle bære livet", var mange af de ord jeg fik. Vi har alle retten til at få fred, ikke at skulle kæmpe, få ro, give slip, ikke at skulle bære livet.

Der er forskel på at springe ud og lade sig falde. Forskel på aktivt at opsøge døden og at give efter. At begå selvmord er aktivt at opsøge døden. Naturen begår ikke selvmord, når den går mod vinteren, den giver efter for livets rytme. At give efter er altså at give efter for livet, ikke at opsøge døden.

Når vi giver efter for livet, vil vi opleve, at noget dør. Vores tanker dør. Vores holdepunkter dør. Vores identitet dør. Vores ego dør. Alt det, som ikke er os, dør. Når vi lader os falde, giver vi slip på vores livssituationer, og falder ned i livet. Nøgne, som vinterens træer, bliver vi et med vores kilde. Vi falder, til vi ikke længere skal bære og lader i stedet livet bære os. Som fuglen, skal vi falde for at kunne flyve.

Ud af vinteren fødes et nyt forår med nye frodige vækster, som får næring fra komposten. Komposten, som er døde elementer fra den forrige sommer.

Hvis en person beslutter sig for at ville begå selvmord, går ud til havet for at drukne sig og derude opdager en person, som er ved at drukne i havets bølger, vil vedkommende så ufortrødent fortsætte sit forehavende og begå selvmord? Næppe, de fleste (alle) ville nok, hvis de havde evner til det, kaste sig ud i bølgerne og forsøge at redde den nødstedte. Efter at have reddet personen op på land og have sørget for at vedkommende var i gode hænder, ville den anden person så fortsætte sit forehavende og begive sig ud på dybt vand for at fuldbyrde sit selvmord? Jeg tror de færreste ville gøre det.

Hvorfor? Fordi vedkommende er blevet vækket til live ved at se døden i øjnene. Fundet ud af at det, som personen ønskede, ikke var at springe ud men at give efter. Mærket at det var fred med vedkommendes livssituation, som var ønsket, ikke afslutningen på livet. Hvordan får vi fred med vores livssituationer? Ved ikke at kæmpe med dem. Ved at slutte fred med dem og give efter for, at de er der. Falde ned i dem og se hvilket liv der er dernede. Ikke at kæmpe er ikke det samme som at slippe sin vilje. Ikke at kæmpe er det samme som at lade Guds/universets vilje og sin egen vilje blive et.

Det er en velsignelse og meget livgivende at dø, før vi skal dø. At hvile i fred behøver ikke kun at stå på vores sidste sten. Det kan være den røde tråd igennem vores i livet, hvis vi kan give slip på stenene i vores rygsække.