

Et smukt liv – en værdig død

Hvis ens liv har været meningsfyldt, produktivt og er fuldbyrdet, bør ens død afspejle det, siger Helen Nearing. Hendes mand, Scott Nearing, forlod som 100-årig dette liv af egen fri vilje og i samarbejde med dødsprocessen.

Tre uger efter sin 100-års dag, den 24. august 1983, udåndede min ven og kærlighed gennem 53 år, Scott Nearing, på vores gård i Maine. Han døde med værdighed, fastende, efter et langt og godt liv. Jeg har altid vidst, at Scott, der var 21 år ældre end jeg, sandsynligvis ville dø først;



men jeg tænkte sjældent på det, kunne ikke forestille mig, at han skulle forsvinde.

Inden Scott fyldte 80 op, rørte det mig, når nogen kaldte ham gammel, men jeg tillod det efter, at han var blevet 90. Han besad fysisk, mental og spirituel styrke, indtil han var midt i 90'erne.

End ikke Scott med sit bemærkelsesværdige helbred kunne undgå alderdommen. Hans arv, miljø, kost, vaner, følelser, levevis – alt dette bidrog til at holde ham i god form indtil den uundgåelige afslutning.

Da Scott blev 96, blev jeg nødt til at acceptere hans svindende energi. Hans krop begyndte at blive træt. Den var et udslidt „redskab”, og han var rede til at forlade den og gå videre med håbet om nye og endog mere givende oplevelser. Han arbejdede dog stadig i haven og stablede brænde, men bar tre kævler ind i stedet for seks – og til sidst, undskyldende – én eller to ad gangen.

Vores sidste udenlandsrejse fandt sted i 1980, da vi deltog i en international vegetarkongres i Indien. Efter hjemkomsten fløj vi direkte til Iowa, hvor Scott holdt én af sit livs bedste taler på det lokale universitet. En kommentar fra én af tilhørerne: „Med den kraft

og indre glød, som Scott demonstrerer i en alder af 98, kan jeg kun gætte på, hvordan hans talemåder må have været, da han var yngre.”

Simone de Beauvoir skriver i „Om alderdommen”: „Den allerstørste lykke for den ældre, det som er vigtigere end helbredet, er at leve et liv, der er fyldt med aktivitet, thi således – travlt optaget – undgår man kedsomhed og forfald”. På intet tidspunkt af sit liv kede sig Scott.

„Fortsæt”, siger de Beauvoir, „hengiv jer til alt, der føles meningsfyldt, til et enkelt menneske, grupper, sociale, politiske, intellektuelle sager eller til kreativt arbejde.”

Med mål og ideer foran sig var Scotts alderdom fuldbyrdelsens tid. Han bevarede sin styrke gennem sine sidste årtier; i 70'erne var han ikke ældet, i 80'erne var han ikke udslidt, i 90'erne var han ikke senil. Hans sind var årvågent og skarpt, også da han nærmede sig de 90 og stadig underviste og læste og skrev dagligt.

Et liv efter døden

Igennem lang tid havde vi begge været interesseret i temaet: livet efter døden. Vi havde store forventninger til, hvordan det ville være, og da Scott nærmede sig afslutningen på sit liv, brugte

vi megen tid på at tale og læse om det.

Vi troede på livets, bevidsthedens fortsættelse under en eller anden form. Vi var ivrige efter at mødes igen, troede der ventede os flere muligheder. Vi følte, døden var en overgang mellem to livsafsnit – ikke en udgang.

Scott havde længe talt om en bevidst, planlagt død. Han ville ikke vente, til han var fuldstændig uarbejdsdygtig og en byrde for sig selv og andre.

Hvorfor laver vi så stor ståhej ud af vores sidste tid og døden? spurgte han. I stedet for en stille, harmonisk gliden bort i kendte omgivelser, sender vi vore kære til hospitaler eller plejehjem, hvor de passes af fremmede mennesker, der prøver på at afværge døden i stedet for at lette og bistå processen. Vi kommer ind i livet med ubehag og et vræl, men vi kan forlade det med værdighed og fuldbyrdelse.

Scott ønskede at forlade dette liv af egen fri vilje og at samarbejde med dødsprocessen, en frivillig og ubesværet opgivelse af kroppen. Han havde lært at leve – nu ville han også lære at dø. Lao Tse siger: „Lad livet modnes, og lad det så falde.” Scotts liv var nu modnet fuldt ud, og han var parat til at lade det falde.

Hvor mange måder kan vi møde døden på? Lige så mange som der er døende. Hvad det i virkeligheden er, kan vi ikke vide, før vi selv skal gå over, men vi kan gøre det til en brydekamp, en smækket dør eller et

harmonisk klimaks – et højdepunkt.

Det vil være godt, om vi kan gå over med åbne sanser, hilse overgangen velkommen. Hvis vi forbereder os rigtigt, kan vi uforstyrret og med fornuften i behold vandre ned ad havegangen, åbne lågen og gå igennem, mens vi iagttager hvert skridt på vejen. Vi har alle gået gennem fødslen – en langt farligere og mere nedbrydende proces, som vi dog har overlevet. Lad os nu se, hvad der venter os forude.

Formålet med livet

Vi vidste begge, at vi var i færd med at afslutte det liv, som vi havde haft sammen. Efterhånden som Scotts energi svandt, overtog jeg hans foredrag, mens han blev hjemme.

Ét af de sidste breve han skrev var til et kirkesamfund i Boston: „Venner! I løbet af det sidste års tid er jeg ældet med stor hast. Én dag føler jeg mig sund og rask, den næste er det stik modsat. Under sådanne forhold er jeg ikke i stand til at holde foredrag på en bestemt dato. Kedeligt, men sådan er livet! Indtil sidste år følte jeg mig ret sikker på mig selv. Nu kan jeg end ikke være sikker på den allernærmeste fremtid. Under disse omstændigheder bør jeg ikke påtage mig engagementer. Med ønsket om en god sæson...”

To måneder inden Scott døde, optog jeg følgende samtale på bånd: „Mit formål? Det er at leve det liv, som betyder mest for dig, for mig, for verden lige rundt om os og også den del

TEMA: DEN
GODE DØD



SKIKKELSER I LYSET.

„Dette maleri er forunderligt og fuldt af håb:

Enhver er på vej mod lysets fylde, også selvom de ikke er klar over det.” Ken Evans

NYT ASPEKT marts 1993



TEMA: DEN GODE DØD

af universet, der ligger en smule længere væk end det, vi kan se. Med andre ord står jeg måske ved indgangen og ser ind i en anden eksistens, en anden form for oplevelse."

"Er det noget, du hilser velkommen?" spurgte jeg.

"Jeg har ikke noget valg. Det er som at spørge, om jeg forventer, at solen står op i morgen. Det liv, som mennesker lever, er så langt fra det virkelige formål. Vi bliver nødt til at holde op med at fjolle rundt og i stedet begive os hen imod en ny form for eksistens. Vi bør gøre de ting, vi tror på, gøre det bedste vi kan dér, hvor vi er – og være venlige.

– Jeg kunne tænke mig, at vi kom i vane med at leve – fysisk og mentalt – således, at når det er gennemført, da vil Jorden være et bedre sted at bebo, end den hidtil har været. At læne sig tilbage og gøre sig det bekvemt? Nej tak, det er ikke liv. Rejs dig op, bevæg dig fremad, hold dig i gang. Jeg kan lide at gå ud og sætte kartofler, hugge brænde eller hvad som helst, der er konstruktivt.

– Jeg vil gerne leve, så længe jeg er nyttig. Når jeg ikke længere er i stand til at bære brænde ind, kan jeg lige så godt forlade denne verden."

En harmonisk død

Halvanden måned før Scott gik over, og en måned inden han fyldte 100 år, udbød han en dag, da han sad til bords med nogle gæster: "Jeg tror ikke, at jeg vil spise mere." Herefter tog han ikke fast føde til sig. Han

valgte målbevidst hvornår og hvordan, han ville forlade sin krop – ved at faste.

At dø fastende er ikke en voldelig form for selvmord, men en langsom, blid formindskelse af energien, en fredfyldt måde at forsvinde på – ganske frivilligt.

På alle måder var Scott forberedt. Han har altid holdt af Robert Louis Stevensons "Glad levede jeg, gerne dør jeg, og jeg lægger mig frivilligt ned". Nu ville han selv gøre det. Han besluttede, hvordan han ville dø: lade kroppen opgive sit eget liv.

Jeg huskede, hvordan dyr ofte forlader livet ved at gemme sig væk og nægte at indtage føde. I en måned gav jeg Scott lidt saft – æble, appelsin, banan, drue el.a., når han ville have det. Senere ville han kun have vand. Og dog sygnede han ikke hen. Han var stadigvæk klar, og vi kunne tale sammen, men hans krop var stærkt svækket. Livskraften svandt hastigt.

Efter en uges tid på vand var han helt adskilt fra livet, rede til at glide ind i "den gode nat". Hans krop var tørret ud, visnet bort, og han kunne roligt og fredfyldt trække sig tilbage fra den. Jeg sad ved siden af hans seng og ledte ham stille på vej om morgenen den 24. august 1983.

Halvhøjt intonerede jeg den gamle indianersang: "Gå højt og rank som træerne, lev kraftfuldt som bjergene, vær blid som forårvinden, bevar sommerens varme i dit hjerte og den Store Ånd vil altid være hos dig."

"Hold ikke noget tilbage,

min kære", mumlede jeg til ham. "Lad kroppen glide væk, væk med tidevandet. Flyd med. Du har levet et godt liv. Du har gjort din del. Gå nu ind til et nyt liv. Gå ind i Lyset. Kærligheden følger med dig. Alting her er i orden."

Langsomt, gradvist frigjorde han sig fra kroppen, åndede mindre og mindre, blev svagere og svagere; så var han fri og borte som et tørt blad, der bæres væk af vinden. "Alt ... i orden", åndede han, som om han ønskede at bevidne, at alt var i orden – og var væk. Jeg følte det synlige passere ind i det usynlige.

Der var ingen uro, han hverken gispede, rystede eller sitrede. Han åndede svagt, indtil der ikke længere var noget åndedræt tilbage, og han ikke længere var i sin krop. Det hele var så enkelt, som det kunne være. Det var en let og smuk overgang blot at ånde livet væk.

Kærligheden varer ved

Skønt dette var afslutningen på et betydningsfuldt afsnit af mit liv, følte jeg, at Scott med sin måde at dø på havde lært mig noget. Jeg havde overværet den naturlige død, der kommer, når livet er opbrugt. Han havde opbrugt sin tid og forladt livet, da han ønskede det. Hans død spejlede hans tilværelse.

Vores kærlighed havde været et halvt århundrede og fortsætter stadig otte år efter hans død. Min kærlighed varer ved og også hans, tror jeg. Hvorfra kommer ellers den glade vished morgen og aften – hver

Helen og Scott Nearing.

"Lad livet modnes, og lad det så falde." (Lao Tse).

time på dagen – om, at jeg lever i kærlighed, ledes af den indefra såvel som udefra.

Siden den dag Scott døde, har jeg haft en følelse af hans fortsatte eksistens. Som Winnenap, medicinmanden i Shoshone-stammen udtrykker det: "Hvis de døde virkelig er døde, hvorfor bliver de så ved med at vandre i mit hjerte?" Scott forbliver en stor del af mit liv – et permanent nærvær.

Der er et slør mellem livet og døden. Bør det løftes? Bør vi ikke holde os til én verden ad gangen? Jeg havde tidligere mere end snuset til spiritisme, deltaget i seancer, fungeret som medie længe inden Shirley MacLaine og hundredevis af andre medier blev født. Jeg havde praktiseret automatskrift, arbejdet med planchette ("køre glas") osv. osv. Jeg havde prøvet det hele og havde også modtaget værdifulde, ja, opmuntrende stemmer fra "den anden side".

Mærkeligt nok prøvede jeg intet af dette efter Scotts død. Jeg ville ikke forsinke ham i hans videre søgen efter sandheden. Han var færdig med jordplanet og skulle ikke belemres med det liv, han havde forladt. Han var nu tilpasset et andet område, en anden frekvens. Han kunne ikke forventes at gå ned på mit niveau, og jeg var ikke så fuldstændt endnu, at jeg kunne nå op til hans. Vi fungerede på det tidspunkt fra helt forskellige "stationer".

At ældes med glæde

Da jeg blev 85, seks år efter



Scotts død, opdagede jeg pludselig, at jeg var blevet gammel. Som Trotsky skrev i "Dagbog i eksil": "Af alle de ting, der overgår os, da er alderdom den mest uventede."

Det foregående forår cyklede jeg uden besvær gennem det nordlige Holland sammen med en gruppe ældre. Jeg tog til Grækenland for at bistå ved et seminar. Jeg blev inviteret til en kvindekongress i Moskva. Hvor længe endnu kunne jeg fortsætte med den fart?

Der var livskraft, men ikke den samme sikkerhed i kroppen, det var slut med at suse fra det ene til det andet. Nu vidste jeg, hvordan Scott måtte have

følt (selvom det for ham først kom i 90'erne): frygten for at falde, forvirring over papirarbejde, pengesager og tal – ubehageligt at se det i øjnene.

Det blev fascinerende for mig at iagttage, tælle de år, dage, øjeblikke, som stadig lå forude. Omsider oplevede jeg alderdommen og fandt den bestemt ikke uden glæder. Man kan nyde synsindtryk og lyde mere intenst, når man først bliver rigtig gammel.

Det er måske den sidste solnedgang, den sidste sne, det sidste træ, man ser i dette liv. Naturindtryk bliver som i barndommen – magiske og et stort vidunder. Musik, fuglesang, vinden, bølgerne – man lytter

til tonerne med en dybere fryd og påskønnelse.

Alt er flygtigt, flydende. Vil jeg opleve i morgen – fange solens sidste stråler, inden den synker ned bag bakkerne, høre den første fuglesang, fornemme midnatshimlens dybe stilhed? Hvis ikke, så lad mig smage det dybt nu, tage det ind, fordøje og absorbere det.

Det tidspunkt kom, hvor jeg måtte opgive pligter og følte en befrielse over at være færdig med aftaler, kalendere og kontrakter. Det var en helt ny følelse at vide sig afskåret – ingen brug for verden, ligesom verden heller ikke havde brug for mig.

Liv uden død ville være ukærligt. Evtigt fysisk liv?

Død og fordærv overalt, anspændte og udviklede forhold. Ens tipoldebørn og tipoldeforældre, der alle overlevede og blev blandet sammen med ens oldeforældre og tip-tip-oldeforældre?

Efter et passende tidsrum fjerner døden os barmhjertigt. Den er en ferie fra det fysiske liv, et vendepunkt. Vi kunne slet ikke klare os uden den, og vi bør byde den velkommen. Når dagens arbejde er gjort, bringer natten søvnens velsignelse; døden kan være begyndelsen til en større dag. □

Artiklen er et uddrag af bogen *Loving and Leaving the Good Life* af Helen Nearing, Chelsea Green Publishing.