

# GRACEFUL PASSAGES: A COMPANION OF LIVING AND DYING

**Michael Stillwater & Gary Malkin  
Doris Laesser Stillwater, co-producer**

**Published by New World Library & Wisdom of the World**

**Available: [www.innerharmony.com](http://www.innerharmony.com)**

## Einleitung

Whoever you are, wherever you're from,  
Whatever tradition guides your way,  
There comes a time when we all need  
To be touched through the heart

Wer immer Du bist, Wo immer Du herkommst,  
Welche Überlieferung auch immer Deinen Weg leitet,  
Es kommt eine Zeit, in der wir alle es brauchen,  
Durch das Herz berührt zu werden

## Lew Epstein : LETTING YOURSELF BE LOVED

No one has ever prepared us for this experience.  
We think it's the end – no.  
It's another beginning.  
It's knowing that you're loved.  
It's not easy letting yourself be loved –  
'Cause we've learned to judge ourselves –  
We're always judging ourselves.

But I learned to listen that I was loved. I was loved!  
And then I would forget that I was loved.  
Those were the most painful times for me –  
Forgetting that I was loved.

So you've let yourself be loved while you've been here.  
And you've judged yourself.  
And you've forgotten that you were loved.  
And you become alone ... but you will always be here.

You are blessed. You are forgiven. You are an angel.  
You have to listen that you're loved and you have to forgive all  
the time.  
Listen that you're loved and forgive, all the time.  
You are love.

Farewell my son.  
Farewell my daughter.  
Farewell my father.  
Farewell my mother.  
Farewell my sister.  
Farewell my brother.

Thank you for letting me love you.  
Thank you for letting yourself be loved.  
God bless you.

Niemand hat uns je auf diese Erfahrung vorbereitet.  
Wir denken, es ist das Ende – nein.  
Es ist ein neuer Anfang.  
Wissen, dass Du geliebt bist.  
Es ist nicht einfach, sich lieben zu lassen –  
Denn wir haben gelernt, immer über uns zu urteilen –  
Fortwährend urteilen wir über uns.

Aber ich habe gelernt, zu hören dass ich geliebt wurde. Ich wurde  
geliebt!  
Und dann vergass ich wieder, dass ich geliebt wurde.  
Das waren die schmerzlichsten Zeit für mich – zu vergessen, dass  
ich geliebt wurde.

So lass es also zu, dass Du geliebt wirst, solange Du da bist  
Und Du hast über Dich geurteilt.  
Und Du hast vergessen, dass Du geliebt bist.  
Und Du bist einsam geworden ... aber Du wirst immerfort hier  
sein.

Du bist gesegnet. Dir ist vergeben. Du bist ein Engel.  
Du musst hören, dass Du geliebt bist und vergeben immerfort.  
Höre, dass Du geliebt bist und vergib immerfort.  
Du bist Liebe.

Auf Wiedersehen, mein Sohn.  
Auf Wiedersehen, meine Tochter.  
Auf Wiedersehen, mein Vater.  
Auf Wiedersehen, meine Mutter.  
Auf Wiedersehen, meine Schwester.  
Auf Wiedersehen, mein Bruder.

Danke, dass ich Dich lieben durfte.  
Danke, dass Du Dich lieben liessest.  
Gott segne Dich.

## Tu Weiming : RETURNING HOME

Your vital energy is returning to the Source,  
Like the flowing stream returning to the ocean.

Heaven is our father, Earth is our Mother,  
All people are our brothers and sisters,  
And all things are our companions.

In this gentle, peaceful journey,  
You are forming one body with heaven and earth.  
Entrust yourself in the transforming and nourishing care of the  
Cosmos.  
Listen to the voice of love in silence.  
You have heard the Way;  
Return home in Peace.

Deine Lebensenergie kehrt zur Quelle zurück,  
wie der fließende Ozean zum Meer zurück kehrt.

Der Himmel ist unser Vater, die Erde ist unsere Mutter,  
Alle Menschen sind unsere Brüder und Schwestern,  
Und alle Dinge sind unsere Gefährten.

Auf dieser sanften, friedlichen Reise  
Bildest Du einen Körper mit Himmel und Erde.  
Vertraue Dich der verwandelnden und nährenden Obhut des  
Kosmos an.  
Höre die Stimme in der Stille.  
Du hast den Weg gehört.  
Kehre zurück im Frieden.

### Alan Jones : THE GIFT OF LIFE

In my tradition we try to practice dying every day so that we may be fully alive. What I understand from my prayer life is to place myself on the threshold of death, to participate in my dying, so that I may live each day and each moment as a gift. What I cultivate is a grateful heart; each moment then becomes a new thing. My gratitude comes from the sheer gift of life itself.

Who you are cannot be contained in what is happening to you just now. You are part of a love story. You are desired and longed for. There are thousands of witnesses before you who would claim that you are held in the arms of love. And I'd like to leave you with the prayer that one of the Franciscans left with me –

*O my God, you are here. O my God, I am here. O my God we are here.  
And always, always, always you love us. Always, always you love us.*

May the angels of God watch over you; may Mary and all the Saints pray for you, and all those whose lives you touch, this moment and forevermore. Amen.

In meiner Überlieferung versuchen wir, das Sterben täglich zu üben, so dass wir ganz und gar lebendig werden. Was ich aus meinem Leben im Gebet verstehe, ist mich selbst auf die Schwelle des Todes zu stellen, an meinem Sterben Anteil zu nehmen, so dass ich jeden Tag und jeden Augenblick als Geschenk lebe. Was ich bilde, ist ein dankbares Herz; so wird jeder Augenblick zu etwas Neuem. Meine Dankbarkeit entspringt dem reinen Geschenk des Lebens selber.

Wer Du bist, kann nicht in dem bestehen, was Dir gerade passiert. Du bist Teil einer Liebesgeschichte. Du bist erwünscht und ersehnt. Vor Dir geben tausende Zeugnis dafür ab, dass Du in den Armen der Liebe gehalten bist. Und ich möchte mich verabschieden mit einem Gebiet, welches mir einer der Franziskaner liess –

*O mein Gott, Du bist hier. O mein Gott, ich bin hier. O mein Gott, wir sind hier.  
Und immer, immer, immer liebst Du uns.  
Immer, immer liebst Du uns.*

Mögen die Engel Gotte über Dich wachen; mögen Maria und alle Heiligen für Dich beten und alle, deren Leben Du berührst, in diesem Augenblick und für immer und ewig. Amen.

### Jyoti : THE END OF SUFFERING

Good morning, Grandfather.  
I entered this life a ways back  
And put skin on to walk two-legged on this Creation –  
And what a glorious time it was.

It taught me about breath  
And about sensing and feeling and caring through my heart.  
And I walked on around that Red Road,  
Looking and Trying to understand more  
About the mystery and the secrets She holds.

And You spoke to me through the wind,  
And You sang to me through the birds.  
And You brought challenges forth  
So that I might listen to the message You bring me more sincerely.  
And I kept walking down this road.

And I came 'round the bend at the middle of that curve in the road  
And I began to find a secret in the Spirt of my Self ...

And still I walked on, sometimes blind and deaf,  
And sometimes with pain,  
But I fought with my fears and I embraced my unknowingness –  
And still I walked on.  
And my children and my family stood with me,  
And we came to know each other in those later years  
More than we had before – for some of our falseness had fallen away –  
And still I walked on.

And I kept walking on this road towards You,  
Towards that other world that grew closer to me with each step.  
And as the door of the Great Spirit would come closer  
My fear loomed up inside sometimes ...

But something called me forth –  
The Morning Star rose with each day –  
And my prayer became a centering – and still I walked on.  
Until I began to hear the Song of the Mother,  
And her arms embraced me so,  
That instead of walking She carried me right to the door.  
And as the door opened, I heard Her Song,  
And Her Song lifted me up, so I could soar.

Guten Morgen, Grossvater.  
Auf Rückwegen trat ich in dieses Leben  
Und zog mir eine Haut über, um zweibeinig auf dieser Schöpfung zu wandeln –  
Und was für eine herrliche Zeit das war.

Es lehrte mich über den Atem,  
und über das Empfinden und Fühlen und Fürsorgen durch mein Herz.  
Und ich ging weiter auf dieser Roten Strasse,  
Mich umschauend im Versuch, mehr zu verstehen  
über Ihre Rätsel und Ihre Geheimnisse

Und Du sprachst zu mir durch den Wind,  
Und Du sangst für mich durch die Vögel.  
Und Du führtest mich an Herausforderungen heran,  
damit ich ernsthafter auf die Botschaft hören könnte, welche Du für mich hast.  
Und ich ging weiter auf dieser Strasse.

Und ich kam um die Kurve mitten auf dem Weg auf der Strasse  
Und ich begann ein Geheimnis im Geist meines Selbst zu finden ...

Und immer ging ich weiter, manchmal blind und taub,  
Manchmal mit Schmerzen,  
Aber ich kämpfte mit meinen Ängsten und nahm meine Unwissenheit bereitwillig an –  
Und immer ging ich weiter.  
Und meine Kinder und meine Familie standen bei mir  
Und wir lernten uns in diesen späteren Jahren besser kennen  
Besser als früher – denn einiges von unserer Unaufrichtigkeit war weg gefallen –  
Und immer ging ich weiter.

Und ich ging weiter auf dieser Strasse, Dir entgegen,  
Dieser anderen Welt entgegen, die mir mit jedem Schritt näher kam.  
Und als das Tor zur Grossen Geistwelt näher kam  
Meine Furcht wuchs manchmal bedrohlich in mir drin ...

Aber etwas rief mich weiter –  
Der Morgenstern ging jeden Tag auf –  
Und mein Beten wandelte sich zum „Centering“ – und immer ging ich weiter.  
Bis ich das Lied der Mutter hörte,  
Und Ihre Armen umschlangen mich so,  
Dass ich nicht mehr lief, sondern Sie mich zum Tor trug.  
Und als das Tor sich öffnete, hörte ich Ihr Lied,  
Und Ihr Lied hob mich empor, so dass ich hochfliegen konnte

**Thich Nhat Hanh : THE END OF SUFFERING**

May the sound of this bell penetrate deep into the cosmos  
Even in the darkest spots living beings are able to hear it clearly  
So that all suffering in them ceases, understanding comes to their heart  
And they transcend the path of sorrow and death.

The universal dharma door is already open  
The sound of the rising tide is heard clearly  
The miracle happens  
A beautiful child appears in the heart of the lotus flower  
One single drop of this compassionate water is enough to bring back the refreshing spring to our mountains and rivers.

Listening to the bell I feel the afflictions in me begin to dissolve  
My mind calm, my body relaxed  
A smile is born on my lips  
Following the sound of the bell, my breath brings me back to the safe island of mindfulness  
In the garden of my heart, the flowers of peace bloom beautifully.

Möge der Klang dieser Glocke tief in den Kosmos vordringen.  
Sogar am dunkelsten Ort können lebende Wesen ihn klar hören,  
So dass alles Leiden in ihnen aufhört.  
Verstehen kommt in ihr Herz  
Und sie überwinden den Pfad von Leid und Tod.

Das universelle Dharma-Tor ist schon geöffnet,  
Der Klang der steigenden Flut wird klar gehört,  
Das Wunder passiert.  
Ein wunderschönes Kind erscheint im Herzen einer Lotusblume,  
Ein einziger Tropfen dieses mitfühlenden Wasser genügt, um den erfrischenden Frühling in unsere Berge und Flüsse zurück zu bringen.

Ich höre die Glocke und das Leid in mir beginnt sich aufzulösen  
Mein Geist ist ruhig, mein Körper entspannt,  
Ein Lächeln wird auf meinen Lippen geboren.  
Dem Klang der Glocke folgend, bringt mich mein Atem zurück zur sicheren Insel der Aufmerksamkeit.  
Im Garten meines Herzens blühen die Blumen des Friedens ganz wunderschön.

**Maximilian Mizzi : FRANCISCAN BLESSING**

May the Lord bless you and keep you  
May He turn His face on you and give you His peace  
And His joy, and His love, and His protection  
May He be with you now at this hour,  
And every moment of your life  
At the moment when you close your eyes  
In order to open them to Him, to His Glory  
May He be with you, May He bless you  
The Father, the Son and the Holy Spirit, Amen.

*Our Father, Who Art in heaven Hallowed be Thy Name  
Thy Kingdom come, Thy Will be done  
On earth as it is in heaven  
Give us this day our daily bread, and forgive us our trespasses,  
As we forgive those who trespass against us  
And lead us not into temptation, but deliver us from evil  
For thine is the kingdom, and the power, and the glory, forever,  
Amen.*

Help us Lord, bless us Lord, thank You Lord, Amen.

Möge der Herr Dich segnen und beschützen  
Möge er Dir sein Gesicht zuwenden und Dir seinen Frieden schenken  
Und seine Freude, und Seine Liebe, und seinen Schutz  
Möge er mit Dir sein, jetzt in dieser Stunde,  
und in jedem Augenblick in Deinem Leben  
Im Moment, wo Du Deine Augen schliesst,  
um sie für Ihn, für Seine Herrlichkeit zu öffnen  
Möge er mit Dir sein, möge er Dich segnen  
Der Vater, der Sohn und der Heilige Geist  
Amen

*Vater unser im Himmel, geheiligt werde Dein Name  
Dein Reich komme, Dein Wille geschehe  
Wie im Himmel so auf Erden  
Unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schuld  
Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
Sondern erlöse uns von dem Bösen.*

*Denn Dein ist das Reich und Kraft und die Herrlichkeit, in Ewigkeit,  
Amen.*

Hilf uns Herr, segne uns Herr, Danke Herr, Amen.

**Zalman Schachter-Shalomi: IN YOUR BLESSED HANDS**

God, You made me.  
From before I was born,  
You took me through my life.  
You supported me.  
You were there with me when I wasn't there with You.  
There were times I was sick and You healed me.  
There were times I was in despair and You gave me hope.  
There were times when I felt betrayed and I could still turn to You.

It was a wonderful life. I loved and I was loved.  
I sang, I heard music, I saw flowers, I saw sunrises and sunsets.  
Even in places when I was alone  
You, in my heart, helped me turn loneliness into precious solitude.  
I look back over the panorama of my life,  
What a wonderful privilege this was!

I still have some concerns for people in the family. for the world, for the planet,  
I put them in Your Blessed Hands.  
I trust that whatever in the web of life needed me to be there is now completed.  
I thank You for taking the burden from me,  
And I thank You for keeping me in the Light,  
As I let go, and let go, and let go ... and let go.

Gott, Du hast mich erschaffen.  
Schon bevor ich geboren wurde  
Hast Du mich durch mein Leben geführt.  
Du hast mir geholfen.  
Du warst mit mir, wenn ich nicht mit Dir war.  
Da waren Zeiten, in denen ich krank war und Du hast mich gesund gemacht.  
Da waren Zeiten, in denen ich verzweifelt war und Du mir Hoffnung gabst.  
Da waren Zeiten, wo ich mich betrogen fühlte und ich mich immer zu Dir wenden konnte.

Es war ein wunderbares Leben. Ich liebte und ward geliebt.  
Ich sang, hörte Musik, ich sah Blumen, ich sah Sonnenaufgänge und Sonnenuntergänge.  
Sogar an Orten, wo ich alleine war  
Halfst Du mir, in meinem Herzen Einsamkeit in wertvolles Alleinsein zu wandeln.  
Ich blicke zurück auf mein Lebenspanorama,  
Was für ein wunderbares Privileg das doch war!

Ich habe noch einige Sorgen um Menschen in der Familie, um die Welt, um unseren Planeten,  
Ich lege sie in Deine Gesegneten Hände.  
Ich vertraue darauf, dass nun alles abgeschlossen ist, wo mich das Lebensgewebe brauchte.  
Ich danke Dir, dass Du alle Last von mir nimmst,  
Und ich danke Dir, dass Du mich im Lichte hältst,  
Wenn ich loslasse, und loslasse, und loslasse ... und loslasse.

**Elisabeth Kübler-Ross: UNCONDITIONAL LOVE**

Look forward to your transition.  
It's the first time that you will experience unconditional love.  
There will be all peace and love, and all the nightmares and the turmoil you went through in life will be like nothing.  
When you make your transition you are asked two things basically:  
How much love have you been able to give and receive, and how much service you have rendered.  
And you will know every consequence of every deed, every thought, and every word you have ever uttered.  
And that is, symbolically speaking, going through hell when you see how many chances you have missed.  
But you will also see how a nice act of kindness has touched hundreds of lives that you're totally unaware of.  
So concentrate on love while you're still around, and teach your children early unconditional love.  
So remember, concentrate on love, and look forward to the transition.  
It's the most beautiful experience you can ever imagine.  
Vayas con dios!

Freue Dich auf Deinen Übergang.  
Es ist das erste Mal, dass Du bedingungslose Liebe erfahren wirst.  
Da wird nur Frieden sein und Liebe, und alle Alpträume und aller Aufruhr, durch den Du in Deinem Leben gegangen bist, wird sich auflösen in Nichts.  
Wenn Du Deinen Übergang machst, werden vor allem zwei Fragen da sein:  
Wie viel Liebe konntest Du geben und empfangen, und wie viel hast Du anderen gedient.  
Und Du wirst jede Konsequenz von jeder Tat, jedem Gedanken und jedem Wort kennen, welches je über Deine Lippen kam.  
Und es bedeutet, symbolisch gesprochen, durch die Hölle zu gehen, wenn Du siehst, wie viel Gelegenheiten Du verpasst hast.  
Du wirst aber auch sehen, wie ein freundlicher Akt der Güte hunderte von Leben berührt hat, von denen Du nichts wusstest.  
Also konzentriere Dich auf die Liebe, solange Du noch da bist und lehre Deine Kinder früh bedingungslose Liebe.  
Also denke daran, konzentriere Dich auf Liebe und freue Dich auf den Übergang.  
Es ist die wunderbarste Erfahrung, die Du Dir nur vorstellen kannst.  
Vayas con dios!

**Ram Dass: BE HERE NOW**

Be here now.  
Don't anticipate, don't yearn for things of the past.  
Let the past go with forgiveness and let the future go with no anticipation.

Each of us contains a being that doesn't die and a being that does die.  
Everything must change except the soul.  
Your preparation for dying is done by identifying with your soul, not your ego. Identify with your soul now.

There are realms other than the one we are meeting on.  
Planes where we see the souls that we have known in the past as just souls.  
We won't meet them in their clothing of mother or father, or uncle or aunt.

Then ... sensual planes, planes with color, music ...  
Planes which have no form. ....  
This plane is where all of it starts.  
This plane is the womb, the beginning of things,  
This plane is ecstatic. It's the ultimate creativity.

Dying is the most important moment that exists in any incarnation.  
It is important that you not be so overwhelmed by the processes of dying.

I wish you a process for dying that doesn't overwhelm you.  
I wish you a moment of dying that you can be conscious of.  
I wish you a future incarnation in a plane of incredible light.

Seit jetzt hier.  
Schau nicht voraus, sehne Dich nicht nach den Dingen der Vergangenheit.  
Lass die Vergangenheit los in der Vergebung und lass die Zukunft los ohne Erwartungen.

In jedem von uns steckt ein Wesen, das nicht stirbt und ein Wesen, das stirbt.  
Alles muss sich ändern, nur die Seele nicht.  
Du bereitest Dich auf das Sterben vor, indem Du Dich mit Deiner Seele identifizierst, nicht mit Deinem Ego. Identifiziere Dich jetzt mit Deiner Seele.

Es gibt andere Ebenen als jene, auf welcher wir uns begegnen.  
Ebenen, auf denen wir jene Seelen sehen, die wir in der Vergangenheit einfach als Seelen kannten.  
Wir werden sie nicht treffen im Kleid der Mutter oder des Vaters, des Onkels oder der Tante.

Und dann ... sinnliche Ebenen, Ebenen mit Farben, Musik ...  
Ebenen, die keine Form haben ...  
Auf dieser Ebene beginnt alles.  
Diese Ebene ist der Urschoss, der Anfang der Dinge,  
Diese Ebene ist verzückt. Es ist die äusserste Schöpfungskraft.

Sterben ist der wichtigste Augenblick in jeder Inkarnation.  
Es ist wichtig, dass die Sterbeprozesse Dich nicht zu sehr überwältigen.

Ich wünsche Dir einen Sterbeprozess, der Dich nicht überwältigt.  
Ich wünsche Dir einen Moment des Sterbens, den Du ganz bewusst wahrnimmst.  
Ich wünsche Dir eine zukünftige Inkarnation auf einer Ebene unvorstellbaren Lichts.

**Michael Stillwater: THE WELCOMING**

Let yourself relax into this moment.  
Let yourself be held without any need to hold yourself up.  
Let yourself meet the unknown.  
It's OK. It's a place we don't have to know with our mind.

What if there were angels all around you and you just couldn't see them?  
What if there was love so vast that you could never be apart from it?  
What if it was impossible for you to go anywhere  
Where this love could not find you?

You are entering the Beauty not far from your heart.  
It's a place that embraces you as you are.  
I trust that you will be met by a welcoming presence that knows you, and that meets you with a deeper love than you have ever imagined in this world.

Entspanne Dich in diesen Augenblick hinein.  
Lass Dich gehalten sein ohne Dich aufzuhalten.  
Lass Dich das Unbekannte treffen.  
Es ist OK. Es ist ein Ort, den wir mit unserem Verstand nicht zu kennen brauchen.

Was wäre, wenn überall um Dich herum Engel wären und Du könntest sie nur nicht sehen?  
Was wäre, wenn da Liebe wäre, so gewaltig, dass Du nie von ihr getrennt sein kannst?  
Was wäre, wenn es Dir unmöglich wäre,  
Irgendwohin zu gehen, wo Dich diese Liebe nicht finden könnte?

Du betrittst die Schönheit, nicht weit entfernt von Deinem Herzen.  
Es ist ein Ort, welcher Dich umarmt, genau so wie Du bist.  
Ich glaube, dass Dich ein Wesen begrüßen wird, welches Dich kennt, und welches Dich mit einer grösseren Liebe begegnet, als Du Dir je in dieser Welt vorstellen konntest.

<p>May you know, without any doubt, the precious gift that you are. And may you be welcomed by a presence so loving that all fear subsides.</p> <p><i>Far beyond where winds have blown, waking into realms unknown Footsteps free of space and time, silent thunder, holy mind In the heart a song of peace and mercy, calling me back home</i></p>	<p>Mögest Du, ohne jeden Zweifel, wissen, was für ein wertvolles Geschenk Du bist. Und mögest Du erwartet werden von einem Wesen mit einer Liebe so gross, dass alle Angst verschwindet.</p> <p><i>Jenseits, wo die Winde bliesen, erwachend in unbekannte Sphären Schritte ohne Zeit und Raum, stiller Donner, heiliger Geist Im Herzen ein Lied von Frieden und Gnade, welches mich nach Hause ruft.</i></p>
<p><b>Linda Tillery: SWING LOW, SWEET CHARIOT</b></p>	
<p>Swing low, sweet chariot Coming for to carry me home</p>	<p>Fahre leise, süsster Wagen Gekommen, mich nach Hause zu tragen</p>