

Sterbemeditation

Allumfassendes Mitgefühl



Sitze aufrecht und entspannt.
Sammle dich und denke,
dass heute dein letzter Tag auf Erden ist.
Sage dir: Dies ist meine letzte Meditation.
Ich werde sterben und von allem,
was mir lieb ist, getrennt.
Wenn du dir dies lebendig vorstellst,
wird deine Meditation wirklich kraftvoll sein.
Praktiziere in diesem Wissen ein letztes Mal
eine vollkommene Öffnung deines Herzens durch Mitgefühl.

Verweile mit völlig friedvollem Geist -
ruhig, gesammelt und ganz gelassen.
Lasse deinen Atem natürlich kommen und gehen.
Spüre ganz klar, wie dein ganzes Leben
am seidenen Faden deiner Atmung hängt,
Atemzug für Atemzug.

Atme ungezwungen lang aus
und fühle am Ende der Ausatmung
klar den Moment bevor die nächste Einatmung kommt.
Fühle auch, dass dieser Augenblick der Beginn deines Todes ist,
wenn die nächste Einatmung ausbleibt.
Falls du dich fürchtest, lehne die Furcht nicht ab,
verwickle dich nicht, lass sie wie sie ist,
Augenblick für Augenblick.

Stelle dir vor, dass sich in deiner Brustmitte
eine strahlend weiße, leuchtende Perle aus Licht befindet.
Diese Perle versinnbildlicht die ungeborene,
von nichts getrübe Natur des Geistes.
Sie strahlt warmes, leicht goldfarbenedes Licht aus,
das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit
und ist die Quelle alles Guten, allen Glücks und aller Freude,
die im tiefsten Grunde deines Seins bereit liegen.
Lasse deinen Geist eine Weile darauf ruhen.

Dann lenke dein Gewahrsein auf dich selbst und versuche,
deine körperlichen Leiden und seelischen Schmerzen zu spüren,
die du im Verfall deines Körpers und
angesichts des nahenden Todes empfindest.
Sei einfach offen und gewahr.
Atme tief in deine Leiden und Schmerzen hinein.
Stelle dir bei der Einatmung vor, dass du sie allesamt
als grauen Nebel in dein Herz aufnimmst, wo sie sich
im strahlenden Licht von Mitgefühl und Weisheit auflösen.
Mit der Ausatmung schenkst du dir all dein Glück und auch
die unvergänglichen Qualitäten deiner wahren Natur.
Tue dies Atemzug für Atemzug.

Stelle dir vor, dass deine wahre unsterbliche Natur
wie eine gütige kosmische Mutter zu dir ist,
eine völlig unbefangene, offene Mutter,
die sich liebevoll und bedingungslos um dich kümmert.
Sie ist immer da und stillt dich
mit dem Nektar von Mitgefühl und Weisheit.
Wenn du diesen Nektar trinkst, lösen sich
deine Leiden und Schmerzen, deine Trauer und Furcht
allesamt einfach auf.

Vergegenwärtige dir die unzähligen fühlenden Wesen
in diesem unermesslichen Universum,
die Menschen, die Tiere und die unsichtbaren Wesen.
Betrachte sie alle voller Mitgefühl und denke:
Sie leiden genau wie ich und viele von ihnen sehr viel mehr.
Ich bin jetzt krank und werde bald sterben.
Wie vielen Wesen ergeht es gerade genauso?
Ich will mein Herz für diese Wesen öffnen und
all ihre Leiden mit in meine eigenen Leiden nehmen.
Mögen ihre Leiden des Krankseins und des Sterbens
im Feuer meines Krankseins und Sterbens verbrannt werden.

Die Schmerzen, die deine tödliche Krankheit dir bereitet,
mögen intensiv und sehr qualvoll sein,
doch liege nicht einfach da und jammere und hadere,
warum gerade du so schrecklich leiden musst.
Gib dein Selbstmitleid auf und entwickle großes Mitgefühl.
Wünsche aus dem Grunde deines Herzens:
Möge ich die Leiden der Wesen auf mich nehmen,
möge ich all ihr negatives Denken, Reden und Tun,
die Ursache ihrer Leiden, auf mich nehmen;
mögen ihre Hindernisse und Schwierigkeiten in mir reifen
und im Feuer meiner Schmerzen verbrannt werden.
Eine solche Haltung bringt unermesslichen Nutzen
und bereinigt viele Verdunkelungen.

Dann denke an deine Familie und deine Freunde.
Nimm all ihr Leid, auch ihr zukünftiges Leid des Sterbens,

mit jeder Einatmung in dein Herz
und schenke ihnen mit jeder Ausatmung
all dein Glück und das Glück deiner wahren Natur.
Verabschiede dich so von ihnen.
Denke an nichts anderes, schaue nicht zurück, wehklage nicht.
Öffne dein Herz einfach immer mehr.
Verhalte dich genauso zu deinen früheren Feinden.

Mache deinen Geist immer weiter
und umfange alle Wesen der Welt.
Denke:
Mögen sie durch mein Leid und meinen Tod
gereinigt und vollkommen glücklich werden.
Schenke ihnen von Herzen dein ganzes Glück
und das Glück deiner wahren Natur.
Je mehr du so gibst, desto mehr erstrahlt die Lichtperle im Herzen.
Gehe auf in diesem vollkommen strahlenden Licht
von Liebe, Mitgefühl und Weisheit.

Verweile dann offen und wach,
weit wie der klare Himmel,
frei von allen Bezugspunkten
im Geist ohne Zentrum und Grenzen.
Wenn du dies tust, gibt es keinen Tod.