

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  
und 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 getriebene Natur des Geistes.  
Sie strahlt warmes, leicht goldfarbendes 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 ganz genau  
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  
und 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,  
mögen 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 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.



bodhisattva edition