



Wenn dein Tod unausweichlich ist,
sammle all deine positive Kraft,
schaue nicht zurück, sondern richte dich
von Vertrauen und Hingabe erfüllt
auf das, was vor dir liegt.
Löse dich von der im Schwinden begriffenen Welt
und wünsche aus der Tiefe deines Herzens:
,Möge ich,
sobald ich diesen Körper verlassen habe,
ohne einen Blick zurück zu werfen in die
reinen Gefilde höchster Freude fliegen.'

Die Auflösung deines Körpers
mag von großen seelischen Leiden und

starken körperlichen Schmerzen begleitet sein.

Dir wird die Kraft fehlen,

intensiv zu beten und zu meditieren.

Versinke dann nicht in Selbstmitleid.

Hadere nicht:

‚Warum muss ich nur so schrecklich leiden?‘

Denke stattdessen an all die fühlenden Wesen,

die zur gleichen Zeit wie du im Sterben liegen

und genauso leiden wie du oder noch viel mehr.

Wünsche aufrichtig aus ganzem Herzen:

‚Mögen all ihre Leiden und Schmerzen

im Feuer meiner Leiden verbrennen.

Mögen sie frei und glücklich sterben können.‘

Wiederhole dies immer wieder

und löse dich so vollkommen davon,

fortwährend um dich selbst zu kreisen.

Tust du dies, so wirst du

viele Verdunkelungen deines Geistes läutern und

dich immer leichter und gelassener fühlen.