

Sterbemeditation



Nimm das Gefühl des Loslassens als deine Zuflucht

Stelle dir vor, dass dein Tod immer näher rückt.
Denke, dass diese Meditation deine letzte sein wird
und du nicht wieder in die gewohnten Bedingungen zurückkehrst,
sondern diesen Körper verlassen musst, ein für allemal.

Sitze entspannt, sammle deinen Geist.
Öffne dich ganz der Wahrheit und Weisheit deiner Lage.
Erkenne, dass es nicht anders sein kann,
dass der Körper, der geboren wurde,
alt und krank wird und schließlich stirbt.
Dieser Körper, der im Sterben verfällt,
dieser Körper ist die Wahrheit.
Bedenke diese Wahrheit bis du sie klar erkennst.
Verweile in Frieden mit dieser Wahrheit,
wehre dich nicht dagegen.
Lasse den Körper gehen,
doch lasse deinen Geist nicht mit ihm verfallen.
Halte deinen Geist frei,
gib ihm Energie durch die Erkenntnis
der wahren Natur deines Körpers und der Welt.

Erlaube deinem Geist, all seine Verhaftungen loszulassen.
Die Zeit ist reif, jetzt im Angesicht des Todes.
Nimm das Gefühl des Loslassens als deine Zuflucht.
Lasse alle Äußerlichkeiten los.
Klammere dich nicht an deine Kinder, Verwandten,
Freunde und deinen Besitz,
die du allesamt zurücklassen musst.

Lasse alles los, klammere dich an gar nichts.
Lasse einfach los.
Lasse deinen Geist sich in sich selbst sammeln.
Sammle dich bis der Geist zunehmend subtiler wird,
bis alle Empfindungen, Sorgen und Ängste sich auflösen
und nur eine große innere Klarheit und Offenheit bleibt.
In diesem Gewahrsein ist dein Herz geeint und
von Frieden, Stille und lauterem Glück erfüllt.

Lasse alles los, lege alles ab.
Vorstellungen, Ängste, Gedanken, Geräusche,
lasse sie alle los, lege sie alle ab.
Halte überhaupt nichts fest.

Sorge dich nicht über vergangene und zukünftige Dinge.
Verweile unmittelbar im Jetzt, und du wirst den Ort erreichen,
wo es kein Vorschreiten, Zurückweichen und Anhalten gibt,
wo alle Vorstellungen von Ich und Mein, Selbst und andere,
Geburt und Tod vollkommen gelassen sind.

Lasse alles los.
Dieses tiefe Loslassen wird deinen Geist vollkommen beruhigen.
Sammle deinen Geist, lasse ihn Frieden finden.

Was ist die Welt?
Die Welt ist immer genau der geistige Zustand,
der uns im Augenblick beschäftigt.
Mache dir keine Sorgen.
Sorge dich nicht um deine Liebsten und deinen Besitz.
Wer wird sich um sie kümmern, wenn ich tot bin?
Wie werden sie zurechtkommen?
Das alles ist nur die Welt.
Auch das Aufsteigen eines Gedankens
wie die Furcht vor dem Tode und dem Schmerz,
das ist nur die Welt.

Wirf die Welt ab. Die Welt ist wie sie ist.
Wenn du ihr erlaubst, in deinem Geist aufzusteigen
und ihn zu beherrschen,
wird dein Geist verdunkelt und
du kannst dich selbst nicht sehen.
Sage zu allem, was im Geist aufsteigt:
,Das geht mich nichts an'.
Sieh, wie es vergänglicher, flüchtiger Natur ist.
Gehe auf im nicht fassbaren Frieden,
der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft übersteigt.

Akzeptiere deinen jetzigen Zustand.
Niemand kann dir wirklich helfen.
Jetzt bist du allein.
Was dir jetzt hilft ist rechtes Gewahrsein.
Also zaudere und zögere nicht.
Lasse los, wirf alles ab.
Verstehe, auch wenn du nicht loslässt,
wird dich dennoch alles unwiederbringlich verlassen.
Betrachte die wahre Natur der Welt.
Sie ist ist nichts, worauf man wirklich bauen kann.

Streben und Suchen nach Dingen in der Welt
schenkt dir keinen Frieden.
Echter Friede wird nur im Geist gefunden.
Wenn du dies tief verstehst,
so wirst du dich müde fühlen
von deiner vergeblichen Suche
und bereit sein ganz loszulassen.

Dein Geist wird klar und friedvoll,
denn er sieht und akzeptiert,
dass nichts getan werden kann,
um den Lauf der Welt zu ändern.
Auf diese Weise sehend,
kannst du alle Anhaftung loslassen.
Loslassen mit einem Geist der Gelassenheit,
einem Geist der tiefen Frieden findet
und an seiner Wurzel gestillt wird.

Du wirst in Frieden mit den Bedingungen leben
aufgrund deines weisheitsvollen Erkennens ihrer flüchtigen Natur.
Du wirst sehen, dass das einzige Beständige die Unbeständigkeit ist
-unaufhaltsamer Wandel, der ständig und unwandelbar ist.
Wenn du es so betrachtest,
wird dein Herz Ruhe und Frieden finden.

Nicht nur du musst sterben und alles loslassen.
Alle müssen dies.
Baue dein Heim. Lasse los.

Lasse los, bis dein Geist den Frieden erreicht,
der frei von Vorankommen, Zurückweichen und Verweilen ist.
Bedenke, die Dinge sind nur eine schwere Last.
Warum nicht jetzt diese schwere Last abwerfen
und leicht werden und frei?

Lasse einfach los, entspanne dich.
Kehre heim in dein wirkliches Zuhause jenseits von Geburt und Tod.

Sterbemeditation nach Ajahn Chah (1918 - 1992)