

Gütiges Herz, offener Geist

Meditationen zur Vorbereitung
auf das Sterben



Meditationen zur Vorbereitung auf das Sterben

Wir sollten uns gut auf das Sterben vorbereiten. Die nachfolgenden Meditationen können dabei sehr hilfreich sein. Sie befinden sich alle auch im online Training.

Allumfassende Liebe

Übe dich darin, von allumfassender Liebe erfüllt zu sterben. Beginne mit dir selbst und lasse das Licht deiner wahren Natur mit den Qualitäten von Liebe, Mitgefühl und Weisheit strahlen. Stelle dir vor, wie es dich ganz erfüllt. Dann schicke es all denen, die dir nahe stehen. Und schließlich allen fühlenden Wesen. Öffne dich immer mehr und visualisiere, wie du im Tode in diesem strahlenden, lichtvollen Meer von Liebe, Mitgefühl und Weisheit aufgehst, im Licht deiner eigenen wahren Natur.

Allumfassendes Mitgefühl

Übe dich, mit großem Mitgefühl zu sterben, indem du auf dein eigenes Leid der Krankheit und des Sterbens die Leiden aller Wesen nimmst und insbesondere derer, die genau wie du gerade diesen Prozess der Auflösung durchlaufen. Tue dies, solange du körperlich und geistig noch dazu in der Lage bist. Was macht das? Es nimmt die Ichbezogenheit weg, die denkt ‚ich muss sterben oh je, oh je, ich allein sterbe‘. Die ganze Welt stirbt ständig. Also öffnest du deinen Geist und nimmst die Leiden der Wesen auf dein eigenes Leid. Auf diese Weise nutzt du deinen Leidens- und Sterbeprozess, um tiefes Mitgefühl zu entwickeln. Wenn du dies wirklich tust, sprengst du den engen Rahmen deiner Ichbezogenheit und wirst frei. Mit dem Rücken zur Wand hast du sehr viel Kraft und kannst mithilfe dieser Methode noch im Sterben große Schritte tun.

Reine himmlische Gefilde

Die Ausrichtung auf ein reines himmlisches Gefilde fällt uns oft am leichtesten. Hier brauchen wir eine klare religiöse Ausrichtung und großes Vertrauen in die Bezugsobjekte. Wir richten uns immer wieder darauf aus und schaffen so eine Gewohnheit, die uns trägt. Im Sterben geht dann die ganze Kraft unserer Gebete und Wünsche in diese Ausrichtung: ‚Möge ich in dieses Paradies, in dieses reine himmlische Gefilde großer Freude gelangen.‘

Ganz loslassen

Die vierte Art zu sterben ist, lasse einfach alles los, ganz und gar. Übe dich im Loslassen, immer mehr und immer wieder, auch in den alltäglichen Situationen deines Lebens. Loslassen fällt uns am schwersten, und wir brauchen gewöhnlich viel Training, um das wirklich rückhaltlos zu tun. Der Tod wird uns alles nehmen, woran wir hängen. Deshalb ist es sehr weise, schon jetzt alles Klammern, Anhaften und Greifen zu lösen und Gelassenheit zu üben. Stirb bevor du stirbst. Lasse los, bis dein Geist den Frieden erreicht, der frei von Vorankommen, Zurückweichen und Verweilen ist.

1, 2, 3, 4

Am besten ist es, wenn du anfangs alle vier Anleitungen liest und meditierst. Dann wählst du nach einer Weile eine davon aus, die dir am nächsten ist und am leichtesten fällt. Übe diese Meditation regelmäßig, sodass sie dir immer vertrauter wird und allmählich in dein Unterbewusstsein sinkt. Wenn sie ganz in deinem Geist verankert ist, wirst du sie auch im Sterben anwenden können. Selbst wenn du am Ende geistig verwirrt bist oder im Koma liegst, geht dieses Training nicht verloren, es arbeitet unbewusst und von selbst in dir weiter.

Wenn du jetzt daran arbeitest, deinen Geist zu öffnen und die ihm eigenen Qualitäten von Liebe, Mitgefühl und Weisheit immer mehr aktivierst, dann wirst du nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung im Sterben und danach das ernten, was du gesät hast. Süße Samen geben süße Früchte.

Du kannst jetzt entscheiden, welche Früchte du später ernten wirst. Je mehr du mit deiner wahren Natur verbunden bist, desto weniger wirst du leiden. Alle Leiden haben mit einer Entfremdung zu tun, die du selber produziert hast, die nicht von anderen stammt, Entfremdung von dem, was du wirklich bist. Nimm alles als Lehrmeister. Besiege alle Gleichgültigkeit.

Allumfassende Liebe

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 Liebe.

Lenke dein Bewusstsein auf deine Brustmitte
und visualisiere mitten im Herzchakra
eine leuchtende, strahlende Lichtperle,
die ungefähr zwei Fingerbreit im Durchmesser ist.
Sie ist aus weißem Licht gewoben,
mit einem leicht goldenen Hauch,
ein warmes, mildes Licht.
Diese Lichtperle symbolisiert unsere wahre Natur,
die ungeboren und vollkommen makellos ist.
Da unsere wahre Natur ungeboren ist, stirbt sie nicht.
Da sie immer makellos ist, kann sie nie getrübt werden,
auch nicht vom schlimmsten negativen Verhalten.
Sie hat immer die Qualitäten von Liebe, Mitgefühl und Weisheit,
die im Grunde unseres Seins verborgen sind.
Du wirst sie nirgendwo anders finden
als in deinem eigenen Herzen.
Lasse deinen Geist mit diesem Verstehen
eine Weile auf der Lichtperle ruhen.

Stelle dir nun vor,
dass dein Atem in die Lichtperle strömt und sie aktiviert.
Mit jeder Einatmung wird sie lichtvoller und strahlender,
und mit jeder Ausatmung verbreitet sich
ihr nektargleiches Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit
in den ganzen Brustraum hinein.
Alle Ängste, alles Festhalten, alle Trauer über die Trennung,
die dein Herz schwer machen,
lösen sich einfach auf.
Fühle, wie dein Brustkorb sich öffnet und weitet,

wie er hell, lichtvoll und durchlässig wird,
und wie leicht und frei dein Herz ist.

Dann stelle dir vor,
dass sich das nektargleiche Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit
mit jedem Atemzug weiter ausbreitet und den ganzen Körper
bis in die Zehenspitzen, Fingerspitzen und Haarspitzen durchstrahlt.
Alle Angst und Trauer lösen sich einfach auf.
Körper, Psyche und Geist werden lichtvoll, klar und weit.
Atemzug für Atemzug öffnest du dich immer mehr
und wirfst furchtlos alles Konditionierte und Belastende einfach ab.

Wie du so ganz erfüllt bist
und nicht einmal ein Hauch von Blockade geblieben ist,
strömt das nektargleiche Licht durch die Poren der Haut
in deine Aura hinein, die dich rundum umgibt,
und füllt auch sie mit dem Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit.
Alles Blockierte, Lückenhafte, Unvollendete, Belastende
wird einfach aufgelöst und du wirst mit jedem Atemzug
zunehmend in einen strahlenden Mantel aus Licht gehüllt,
dem Licht deiner eigenen wahren Natur.
In diesem Mantel fühlst du dich vollkommen geborgen,
vollkommen sicher, vollkommen zuhause und ganz und gar furchtlos,
weil du weißt, dass du von dort nicht verstoßen werden kannst,
selbst vom Tode nicht.

Da dieser Mantel aus dem Licht von
Liebe, Mitgefühl und Weisheit gewoben ist,
bist du gleichzeitig rundum offen
für alle fühlenden Wesen und für die ganze Welt.
Und du spürst, dass diese allumfassende Offenheit
und das Gefühl tiefer Geborgenheit und Furchtlosigkeit
ganz und gar zusammen gehören.
Es ist unmöglich, sie zu trennen.
Du kannst nicht das eine ohne das andere haben.

Du weißt, deine wahre Natur stirbt nicht,
doch auf der relativen Ebene musst du jetzt
deine Familie, deine Freunde und diese Welt verlassen.
Stelle dir vor, dass du allen, die dir nahe stehen,
zum Abschied das Licht deiner Liebe sendest,
das sie ganz erfüllt und tröstet.

Gleichzeitig berührt es sie in ihrem Herzen,
sodass sie genau wie du ihre wahre Natur aktivieren
und sich völlig mit dem Licht von Liebe und Mitgefühl füllen.

Gib ihnen wirklich von ganzem Herzen.
Wenn Wehmut und Trauer aufkommen,
lasse sie zu, aber steige nicht ein.
Bleibe im offenen Gewahrsein von Liebe und Mitgefühl.
Lasse die Sonne deines Herzens immer mehr strahlen.
Denke, dass alle Menschen, die dir nahe sind,
genauso strahlend werden wie du
und sich all ihre Trauer und Wehmut
angesichts deines baldigen Todes einfach auflöst.

Dann wende dich allen Menschen zu,
denen du in deinem Leben begegnet bist,
und schicke ihnen das Licht von Liebe und Mitgefühl.
Wünsche: Mögen sich alle schwierigen und ungeklärten Dinge
im reinen Licht unserer wahren Natur auflösen.
Mögen sie alle von diesem Licht erfüllt werden
und vollkommen glücklich sein.

Zum Schluss wende dich allen fühlenden Wesen zu
und schicke ihnen das Licht von Liebe und Mitgefühl.
Wünsche: Mögen sich all ihre Leiden und Krankheiten
im reinen Licht ihrer wahren Natur auflösen.
Mögen sie alle von diesem Licht erfüllt werden
und vollkommen glücklich sein.

Denke, dass jetzt der Augenblick gekommen ist,
wo du endgültig deinen Körper verlassen musst.
Stelle dir vor, dass du selbst, alle Wesen und das ganze All
vom strahlenden Licht der Liebe erfüllt sind.
Verweile bis zum letzten Atemzug in diesem Licht.
Denke, dass dein Tod dem Aufgehen der Morgensonne gleicht.
Er ist das Aufgehen in eine große Freude,
die von Liebe, Mitgefühl und Weisheit genährt wird.
In dieser Freude gibt es keine Trennung und keinen Verlust,
keinen Anfang und kein Ende.
Fühle wie du strahlend und erfüllt von Licht
deinen Körper und diese Welt verlässt
und doch da bleibst

im Licht deiner eigenen wahren Natur -
vollkommen geborgen, vollkommen sicher,
vollkommen zuhause und ganz und gar furchtlos.

Die Liebe, die du im Moment des Sterbens aussendest,
wird große Kraft haben und vielen Wesen von Nutzen sein.
Sie wird auch denen, die zurückbleiben ein Trost sein.
Liebe ist der größte Trost, den man geben kann.
Im Augenblick des Sterbens und auch später
wird sie ein Trost für alle sein, die dir nahe sind.
Und sie werden sich erinnern, wenn sie selber gehen müssen.

Dann schließe deine Übung ab,
lasse alle Vorstellungen los,
Verweile einfach offen und wach,
weit wie der klare Himmel,
frei von allen Bezugspunkten
im Geist ohne Zentrum und Grenzen.

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 getrübt 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 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 fühlenden 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.

Die reinen himmlischen Gefilde höchster Freude

Im folgenden Text habe ich Buddha und Christus als Bezugspersonen gewählt. Der Buddhismus ist meine spirituelle Heimat und mit dem Christentum bin ich aufgewachsen. Hinduismus, Judentum, Islam und andere Religionen sind mir nicht genügend vertraut, und ich weiß nicht, welche Bezugspunkte die passenden sind. Darum habe ich sie ausgelassen und bitte die Angehörigen dieser Traditionen einfach den Namen ihrer Bezugsperson einzusetzen.

Wenn du eine religiöse Ausrichtung hast, dann wünsche schon im Leben, dass du nach dem Tode unmittelbar in die reinen himmlischen Gefilde großer Freude, dem reinen Bereich großer Glückseligkeit gehen kannst. Wünsche dies mit ganzer Aufrichtigkeit und zweifle nicht, ob es diese himmlischen Gefilde wirklich gibt. Habe kindliches Vertrauen, dass du dorthin gehen kannst. Bereite dich darauf vor und entwickle die einsgerichtete Sehnsucht, dort geboren zu werden. Dies ist deine Vorbereitung im Leben.

Wenn dann der Tod kommt, stelle dir vor, dass der Buddha oder Christus über deinem Scheitel oder vor dir im Himmel verweilen. Sie strahlen im Licht von Mitgefühl und Weisheit und sind dir voller Liebe zugewendet. Denke sehr klar, mit einsgerichtetem Geist an den Buddha oder an Christus. Spüre ihre Gegenwart. Fühle, dass sie wirklich in Person anwesend sind und dich in diese reinen himmlischen Gefilde bringen werden.

Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt.

Ist die Zeit gekommen, dass du unwiderruflich diese Welt verlassen musst, dann löse dich von allem. Freunde, Verwandte, Wohlstand, Besitz, Ruhm und Ansehen, gib alles, woran du dich gebunden fühlst, rückhaltlos dem Buddha oder Christus. Deinen Körper, deine Gedanken, deine Gefühle, deinen Geist, schenke alles dem Buddha oder Christus, ohne auch nur das Geringste davon für dich zurück zu behalten. Löse dich vollkommen von dieser Welt, die du bald ein für allemal verlassen musst. Indem du ohne Einschränkung alles weggibst, wird deine Gabe grenzenlos und dir so grenzenlosen Nutzen bringen. Wenn du aber anhaftest, zweifelst, zögerst und nicht loslässt, wirst du im Tode nicht ungehindert gehen können. Du musst sowieso gehen, und du kannst nichts mitnehmen. Besser ist es, wenn du von Grund auf loslässt. Konzentriere dich ganz auf Buddha oder Christus und sei voller Vertrauen, dass sie dir während des Sterbens im Licht von Weisheit und Mitgefühl erscheinen und dich in die reinen himmlischen Gefilde höchster Freude geleiten.

Es ist wichtig, dass du dich von allen Freunden und Besitztümern löst, die dich in dieser Welt halten. Dein Geist sollte ruhig und frei sein, denn nach dem Tode wirst du noch eine Zeitlang deinen gestorbenen Körper und deine frühere Umgebung wahrnehmen. Wenn du noch an deinem Besitz hängst, wird es dich sehr aufwühlen, wenn du miterleben musst, wie sich deine Erben gierig auf deine Reichtümer stürzen und sie sich aneignen. Wahrscheinlich würdest du darüber ärgerlich und wütend sein. Ärger und Wut würden dich dann schnell in leidvolle Bereiche stoßen.

Verweile einsgerichtet im Gebet. Sammle dich mit starker Sehnsucht und Hingabe vertrauensvoll auf Buddha oder Christus, bis der Atem aufhört. Beim Stillstand der Atmung sammelt sich dein Bewusstsein im zentralen Energiekanal und verlässt durch den Scheitelpunkt des Kopfes den Körper. Dann wirst du unmittelbar Buddha oder Christus treffen und in das reine himmlische Gefilde gelangen.

In diesem Gefilde höchster Glückseligkeit hast du von Beginn an einen immer jugendlichen Körper aus reinem Licht. Du bist weder Mann noch Frau, sondern hast einen Körper mit allen Merkmalen und Zeichen der Vollkommenheit. Du fühlst dich an diesem wunderschönen Ort augenblicklich vollkommen glücklich und vollkommen daheim. Alles ist aus reinem Licht gewoben, nichts ist fest und hart wie auf der Erde. Dein Körper, die Bäume, die Pflanzen, die Welt, alles ist aus Licht. Auch die Nahrung ist so, sie entspricht dem göttlichen Weisheitsnektar und ist sehr leicht und ätherisch. Du bist frei von allen Sorgen und fühlst dich ruhig und glücklich. Alle Leiden sind überwunden, auch die Leiden des Zerfalls, des Alters und des Todes. Es gibt sie nicht mehr. Da unser Erscheinen in diesem Gefilde spontan geschieht, gibt es auch keinen Tod, nicht einmal die Idee des Todes. Folglich bist du auch nicht den Leiden unterworfen, die der Tod bringt.

Kein Tod, keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal.
Was früher war, ist vergangen.
Seht, ich mache alles neu.

Das Paradies - leuchtendes Gefilde,
Wohnung des Friedens, Haus des Gesanges,
Land immer wählender Freuden, glückseliges Leben.

Du lebst in einer völlig reinen Welt, von der aus du die Wesen auf der Erde sehen und ihre Schwierigkeiten und Leiden wahrnehmen kannst. Zwar unterliegst du nicht mehr dem Zwang, in eine Welt zu kommen, wo man geboren wird, leidet und stirbt, aber du kannst von Mitgefühl bewegt auf diese Erde zurückkehren.

Mit der Fähigkeit eines erwachten Wesens - wie du sie in diesem reinen Gefilde besitzt - kannst du den leidenden Wesen helfen und sie im Tode in die reinen himmlischen Gefilde höchster Freude führen.

Der Name große Freude oder höchste Glückseligkeit bedeutet, dass die Wesen in diesem himmlischen Gefilde einzig und allein Glück erleben und nichts anderes. Hast du einmal diesen Schritt im Tode vollzogen, dann kannst du nur noch weiter von Glück zu Glück gehen und schließlich deine wahre, ungeborene Natur verwirklichen. In dieser fortschreitenden Entwicklung wirst du immer mehr Wesen helfen können, den Weg in die Freiheit zu finden. Du verschwindest nicht einfach im Tode und lässt alle fühlenden Wesen auf der Erde im Stich, sondern bleibst immer mit ihnen verbunden.

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 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)