



Aus der Tiefe deines Herzens

Wenn dein Tod unausweichlich ist, sammle all deine positive Kraft und schaue nicht zurück. 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 zurückzuwerfen 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 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.