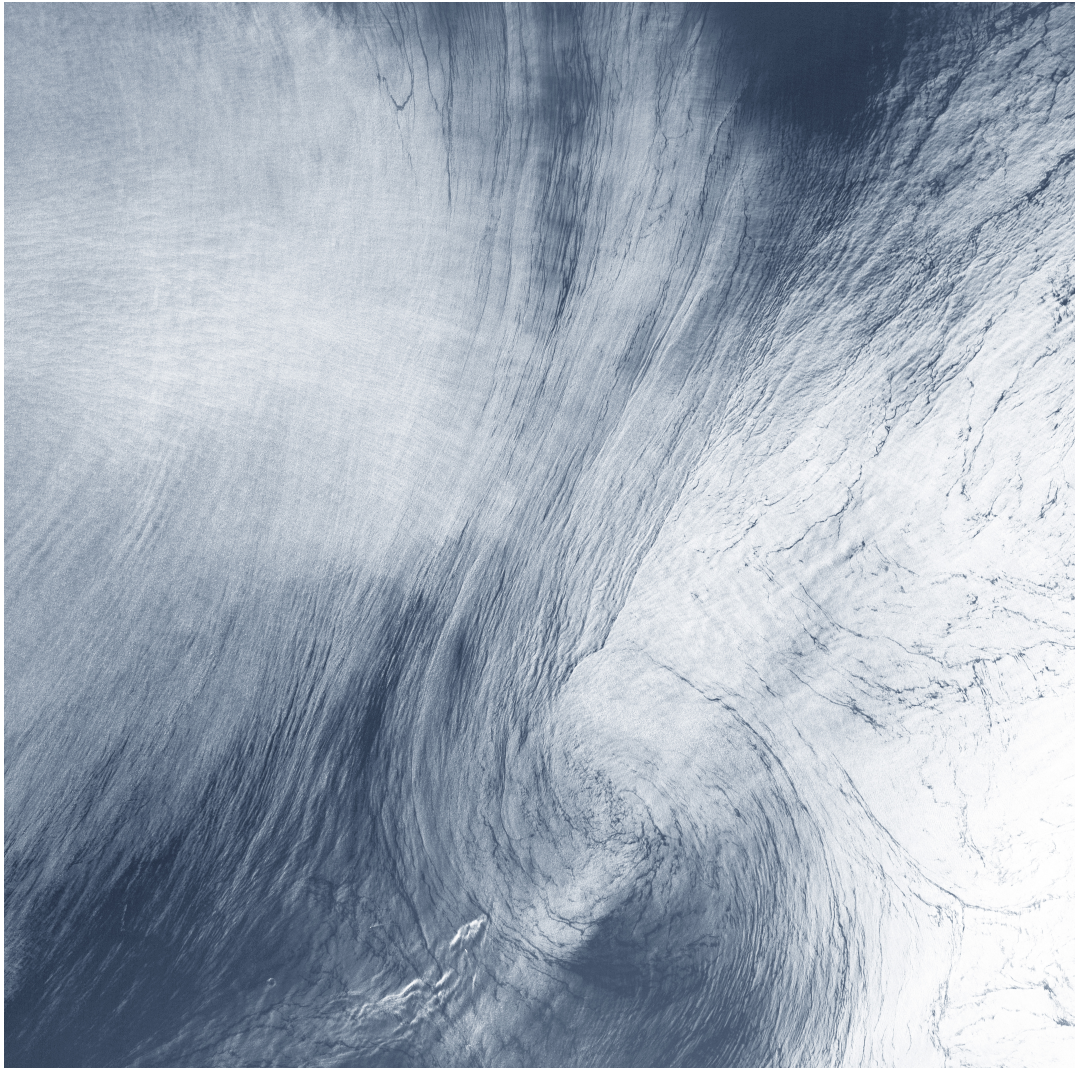


# im augenblick des todes



Es ist sehr wichtig,  
dass du im Augenblick des Todes ruhig,  
gelassen und frei von allem Anhaften bist.  
Die Stimmung deines Geistes ist im Tode entscheidend,  
denn wenn das Bewusstseinsprinzip den Körper verlässt,  
ist es sehr sensibel und kann leicht beeinflusst werden.  
Bist du in den letzten Momenten deines Lebens  
voller Angst oder Wut, so wird dein Geist niedergedrückt,  
und es besteht die Gefahr, dass dich diese Stimmung  
in die niederen, leidvollen Daseinsbereiche stößt.  
Ist dein Geist dagegen ruhig, voller Zuversicht und gelöst,  
so wird dich diese Stimmung in die höheren Bereiche  
oder sogar in die Gefilde höchster Freude tragen.

Noch wichtiger ist es, zur Zeit des Todes  
eine altruistische und reine Motivation zu wecken.  
Mache dir klar, dass das Leid des Todes das Ende dessen ist,  
was mit dem Leid der Geburt begonnen hat.  
Bedenke, dass alle Lebewesen seit anfangsloser Zeit  
immer wieder das Leid von Geburt und Tod erlebt haben  
und dies auch weiterhin erleben werden.  
Entwickle den kraftvollen Wunsch,  
den fühlenden Wesen zukünftig helfen zu können,  
sich von diesen immer wiederkehrenden Leiden zu befreien.  
Wünsche: ‚Möge ich das Leid aller, die gerade sterben,  
auf mich nehmen, und sie so von allem Leid befreien.‘  
Wenn du dies aufrichtig und mit völlig reinem Herzen wünschst,  
so wirst du große Kraft erlangen  
und die größte Ansammlung von Positivem erwerben.  
Da Sterben mit Leid, Frustration und Angst einhergeht,  
erscheinen viele Gedanken im Geist, die oft negativ sind.  
Beginne schon jetzt zu lernen,  
wie du mit negativen Stimmungen umgehen kannst,  
damit du nicht von ihnen im Tode weggetragen wirst.  
Wenn du in einem negativen Geisteszustand stirbst,  
wird dieser deine nächste Geburt beeinflussen.  
Es ist wirklich wichtig, dass du schon heute lernst,  
aller negativen Gefühle Herr zu werden,  
damit sie dich nicht im Tode davontragen.  
Du solltest nicht stumpfsinnig sterben wie die Tiere,  
die nicht verstehen, was geschieht, und sehr impulsiv reagieren.  
Du musst wirklich wie ein Mensch sterben,  
im Bewusstsein dessen, was gerade vor sich geht  
und was du tun kannst, um deine Lage zu verbessern.  
Im Augenblick des Todes  
wie in jedem beliebigen anderen Moment  
solltest du alle böswilligen und negativen Gedanken  
aus deinem Geist vertreiben und immer nur  
positive und wohlwollende Gedanken hegen!

*frei nach Gendün Rinpotsche*