



Die reinen himmlischen Gefilde höchster Freude

Sterbemeditation

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. Die Nahrung ist aus Licht gewobener wunderbar köstlicher Weisheitsnektar.

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 dein 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.