

Sterbemeditation

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 Gewahrsein 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, Mitgefühl und Weisheit 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.