

## Die Neun-Punkte-Meditation über Vergänglichkeit & Tod

### Vorbereitung

Setze dich in eine bequeme Position und entspanne deinen Körper. Verbringe einige Zeit damit, deinen Geist im gegenwärtigen Moment zur Ruhe kommen zu lassen; lasse so gut möglich Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft vorbeiziehen. Entscheide dich für Zeitspanne für diese Meditation mit dem bestimmten Thema.

### Motivation

Wenn dein Geist ruhig und in der Gegenwart verankert ist, finde eine wohlwollende innere Haltung - in Beziehung zu anderen Menschen ... Mitgefühl, Bodhicitta.

Versuche ein Gefühl für jeden Punkt zu bekommen. Wenn du zu irgendeinem Zeitpunkt während der Meditation ein starkes, intuitives Gefühl zu einem der Punkte hast, verweile so lange wie möglich. Wenn es nachlässt oder du abgelenkt bist, kehre zur Kontemplation zurück.

#### 1) Die Unvermeidbarkeit des Todes

- a. Jeder muss sterben
- b. Meine Lebenserwartung sinkt kontinuierlich
- c. Die Zeit, die ich für Entwicklung meines Geistes habe, ist sehr begrenzt

#### 2) Die Ungewissheit über den Zeitpunkt des Todes

- a. Die menschliche Lebenserwartung ist ungewiss
- b. Es gibt viele Todesursachen
- c. Der menschliche Körper ist sehr zerbrechlich

#### 3) Die Tatsache, dass nur die spirituelle Praxis Ihnen in der Zeit des Todes helfen kann

- a. Ihre Angehörigen können nicht helfen
- b. Deine Besitztümer und Freuden können nicht helfen
- c. Der eigene Körper kann nicht helfen

Es ist möglich, dass wir Angst oder Traurigkeit empfinden, wenn wir diese Kontemplationen machen. In gewisser Weise ist das gut - es zeigt, dass etwas „ankommt“. Außerdem ist es wichtig, uns klar zu werden, wie wir uns in Bezug auf den Tod fühlen, damit wir uns damit auseinandersetzen können und uns darauf vorbereiten ... Der Zweck der Meditation ist jedoch nicht Angst bekommen.

Einfach nur Angst vor dem Tod zu haben, ist nicht hilfreich. **Hilfreich ist es, dass wir weise leben und so viele positive, nützliche Dinge wie möglich tun und motiviert uns unserem Leben Sinn zu geben und zum Zeitpunkt des Todes oder auch bei ganz alltäglichen „Veränderungen und Abschieden“ etwas gelassener und mitfühlend sein zu können.**

### Widmung

Das Leben sinnvoll, nützlich und positiv zu gestalten, und auch dass ich in der Lage sein werden, in Frieden zu sterben. Sich an die anfängliche Motivation Haltung erinnern und deine Meditation/Kontemplation zum Wohle aller Wesen widmen.