

Die Neun-Punkte-Meditation über den Tod

Dies ist eine leicht abgewandelte Version der "Death Awareness Meditation", die in How to Meditate zu finden ist - beide Versionen können verwendet werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, über die neun Punkte zu meditieren. Eine Möglichkeit besteht darin, alle neun Punkte in einer Sitzung zu meditieren, eine andere darin, einen Punkt pro Sitzung zu machen, so dass man neun Sitzungen braucht, um alle Punkte zu absolvieren. Eine dritte Möglichkeit besteht darin, jeweils eine Sitzung mit einem der drei Hauptpunkte zu verbringen: die Unvermeidlichkeit des Todes, die Ungewissheit des Todeszeitpunkts und die Tatsache, dass nur spirituelle Praxis in der Zeit des Todes helfen kann. Sie können so vorgehen, wie Sie es wünschen.

Vorbereitung

Setzen Sie sich in eine bequeme Position, mit geradem Rücken, und entspannen Sie Ihren Körper. Verbringen Sie einige Zeit damit, Ihren Geist im gegenwärtigen Moment zur Ruhe kommen zu lassen; lassen Sie Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft los. Entscheiden Sie sich, Ihren Geist für die Dauer der Meditationssitzung auf das Meditationsthema zu konzentrieren.

Motivation

Wenn Ihr Geist ruhig und in der Gegenwart verankert ist, entwickeln Sie eine positive Motivation für die Meditation. Du kannst zum Beispiel denken: "Möge diese Meditation dazu beitragen, allen Wesen mehr Frieden und Glück zu bringen", oder: "Möge diese Meditation ein Grund für mich sein, erleuchtet zu werden, so dass ich allen Wesen helfen kann, frei von Leiden zu werden und ebenfalls erleuchtet zu werden."

Körper der Meditation

(Wenn Sie über die folgenden Punkte nachdenken, bringen Sie Ihre eigenen Ideen und Erfahrungen sowie Geschichten, die Sie gehört oder gelesen haben, ein, um jeden Punkt zu veranschaulichen. Versuchen Sie, ein Gefühl für jeden Punkt zu bekommen. Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während der Meditation ein starkes, intuitives Gefühl für den von Ihnen untersuchten Punkt verspüren, hören Sie auf zu denken und halten Sie das Gefühl so lange wie möglich konzentriert fest. Wenn es nachlässt oder Ihr Geist abgelenkt wird, kehren Sie zur Kontemplation zurück).

A. Die Unvermeidbarkeit des Todes

Wir planen viele Aktivitäten und Projekte für die kommenden Tage, Monate und Jahre. Obwohl der Tod das einzige Ereignis ist, das *mit Sicherheit* eintreten wird, denken wir in der Regel nicht darüber nach und planen nicht für ihn. Selbst wenn der Gedanke an den Tod in unserem Kopf auftaucht, verdrängen wir ihn meist schnell - wir wollen nicht an den Tod denken. Aber es ist wichtig, darüber nachzudenken und darauf vorbereitet zu sein. Denken Sie über die folgenden drei Punkte nach, um ein Gefühl dafür zu bekommen, dass der Tod definitiv auf Sie zukommen wird.

1. Jeder muss sterben

Um die Erfahrung zu machen, dass der Tod unvermeidlich ist, denken Sie an Menschen aus der Vergangenheit: berühmte Herrscher und Schriftsteller, Musiker, Philosophen, Heilige, Wissenschaftler, Kriminelle und einfache Menschen. Diese Menschen waren einst lebendig - sie arbeiteten, dachten und schrieben; sie liebten und kämpften, genossen das Leben und litten. Und schließlich starben sie.

Fällt Ihnen ein Beispiel für jemanden ein, der auf dieser Erde geboren wurde, aber nicht gestorben ist?... Wie weise, reich, mächtig oder beliebt ein Mensch auch sein mag, sein Leben muss zu einem Ende kommen. Das Gleiche gilt für alle anderen Lebewesen. Trotz aller Fortschritte in Wissenschaft und Medizin hat niemand ein Heilmittel gegen den Tod gefunden, und niemand wird es je finden.

Denken Sie jetzt an Menschen, die Sie kennen und die bereits gestorben sind.... Und denken Sie an die Menschen, die Sie kennen und die noch am Leben sind. Denken Sie daran, dass jeder dieser Menschen eines Tages sterben wird. Und das werden auch Sie.

Zurzeit leben mehrere Milliarden Menschen auf der Erde, aber in hundert Jahren werden alle diese Menschen - mit Ausnahme einiger weniger, die jetzt noch sehr jung sind - nicht mehr da sein. Sie selbst werden tot sein. Versuchen Sie, diese Tatsache mit Ihrem ganzen Wesen zu erleben.

2. Ihre Lebenserwartung sinkt kontinuierlich

Die Zeit steht niemals still - sie vergeht ständig. Sekunden werden zu Minuten, Minuten zu Stunden, Stunden zu Tagen, Tage zu Jahren, und während die Zeit auf diese Weise vergeht, reist man dem Tod immer näher.

Stellen Sie sich eine Sanduhr vor, in der der Sand auf den Boden läuft. Die Zeit, die du zu leben hast, ist wie diese Sandkörner, die unaufhörlich ablaufen... Halte dein Bewusstsein eine Weile auf die Erfahrung dieses ununterbrochenen Zeitflusses gerichtet, der dich bis zum Ende deines Lebens trägt.

Eine andere Möglichkeit, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie sich Ihr Leben kontinuierlich auf den Tod zubewegt, ist die Vorstellung, in einem Zug zu sitzen, der immer mit gleichbleibender Geschwindigkeit fährt - er wird nie langsamer oder hält an, und es gibt keine Möglichkeit, auszusteigen. Dieser Zug bringt Sie immer näher an sein Ziel: das Ende Ihres Lebens. Versuchen Sie, dies wirklich zu spüren, und prüfen Sie, welche Gedanken und Gefühle in Ihrem Geist auftauchen.

3. Die Zeit, die Sie für die spirituelle Praxis haben, ist sehr knapp bemessen

Da du dem Tod immer näher kommst, was tust du, um dich darauf vorzubereiten?....Der beste Weg, sich auf den Tod vorzubereiten, ist die spirituelle Praxis. Das liegt daran, dass das Einzige, was nach dem Tod weiterbesteht, der Geist ist, und spirituelle Praxis ist das Einzige, was dem Geist wirklich nützt und ihn auf den Tod und die Reise ins nächste Leben vorbereitet. Aber wie viel Zeit widmen Sie tatsächlich der spirituellen Praxis - der Arbeit an der Verringerung der negativen Aspekte des Geistes (wie Ärger und Anhaftung) und der Entwicklung der positiven Aspekte des Geistes (wie Freundlichkeit und Weisheit), und dem Verhalten, das für andere von Nutzen ist?

Berechnen Sie, wie Sie Ihre Zeit verbringen: Wie viele Stunden schlafen Sie an einem durchschnittlichen Tag? Wie viele Stunden arbeiten Sie? Wie viele

Stunden verbringen Sie damit, Essen zuzubereiten, zu essen und sich zu unterhalten? Wie viel Zeit verbringen Sie damit, sich deprimiert, frustriert, gelangweilt, wütend, nachtragend, eifersüchtig, faul oder kritisch zu fühlen?
Und

Wie viel Zeit verbringen Sie bewusst damit, Ihren Geisteszustand zu verbessern oder nützliche Dinge zu tun, wie zum Beispiel anderen zu helfen oder spirituelle Studien oder Meditation zu betreiben?

Führen Sie diese Berechnungen aufrichtig durch. Beurteilen Sie Ihr Leben auf diese praktische Art und Weise, um klar zu sehen, wie viel Ihrer Zeit Sie mit Dingen verbringen, die Ihnen und anderen wirklich nützen und die für Ihren Geist zum Zeitpunkt des Todes und im nächsten Leben hilfreich sein werden.

Wenn Sie über diese ersten drei Punkte meditieren, sollten Sie in der Lage sein, die Entschlossenheit zu entwickeln, Ihr Leben weise und achtsam zu gestalten.

B. Die Ungewissheit über den Zeitpunkt des Todes

Wenn Sie über die ersten drei Punkte nachdenken, werden Sie akzeptieren, dass Sie auf jeden Fall sterben werden. Aber Sie denken vielleicht, dass der Tod noch lange nicht eintreten wird. Warum denken Sie so? Gibt es eine Möglichkeit, mit Sicherheit zu wissen, wann der Tod eintreten wird? Denken Sie über die folgenden drei Punkte nach, um ein Gefühl dafür zu bekommen, dass der Zeitpunkt des Todes völlig ungewiss und unbekannt ist.

4. Die menschliche Lebenserwartung ist ungewiss

Würde der Mensch in einem bestimmten Alter sterben, sagen wir mit achtundachtzig, hätten wir viel Zeit und Raum, uns auf den Tod vorzubereiten. Aber es gibt keine solche Gewissheit, und der Tod kommt für die meisten von uns überraschend.

Das Leben kann jederzeit enden: bei der Geburt, in der Kindheit, in der Jugend, im Alter von zweiundzwanzig oder fünfunddreißig oder fünfzig oder vierundneunzig Jahren. Denken Sie an Beispiele von Menschen, die Sie kennen oder von denen Sie gehört haben, die gestorben sind, bevor sie das Alter erreicht haben, in dem Sie jetzt sind...

Jung und gesund zu sein ist keine Garantie für ein langes Leben - Kinder sterben manchmal vor ihren Eltern. Gesunde Menschen können vor denen sterben, die an einer unheilbaren Krankheit wie Krebs leiden.... Wir können *hoffen*, bis zu unserem siebzigsten oder achtzigsten Lebensjahr zu leben, aber wir können nicht sicher sein, dass wir es schaffen. Wir können nicht sicher sein, dass wir heute nicht sterben werden.

Es ist sehr schwierig, davon überzeugt zu sein, dass der Tod jeden Moment eintreten kann. Wir neigen dazu zu glauben, dass unser Fortbestehen gesichert ist, da wir bisher überlebt haben. Aber jeden Tag sterben Tausende von Menschen, und nur wenige von ihnen haben das erwartet.

Erzeugen Sie ein starkes Gefühl für die völlige Ungewissheit des eigenen Todeszeitpunkts; dass es einfach keine Garantie dafür gibt, dass Sie noch lange zu leben haben.

5. Es gibt viele Todesursachen

Es gibt viele verschiedene Arten, wie der Tod Menschen treffen kann. Manchmal ist der Tod auf äußere Ursachen zurückzuführen. Dazu gehören Naturkatastrophen wie Erdbeben, Überschwemmungen und Vulkanausbrüche oder Unfälle wie Auto- oder

Flugzeugabstürze. Menschen können auch durch andere Menschen - Mörder oder Terroristen - oder durch gefährliche Tiere oder giftige Insekten getötet werden.

Der Tod kann auch durch innere Ursachen eintreten. Es gibt Hunderte von verschiedenen Krankheiten, die uns die Gesundheit rauben und zum Tod führen können. Es gibt auch Fälle von Menschen, die nicht krank sind, deren Körper aber einfach aufhört zu funktionieren und die plötzlich sterben.

Selbst Dinge, die normalerweise das Leben unterstützen, können zur Ursache des Todes werden. Nahrung zum Beispiel ist etwas, das wir brauchen, um am Leben zu bleiben, aber sie kann manchmal zum Tod führen, zum Beispiel wenn Menschen sich überessen oder verunreinigte Lebensmittel essen. Auch Medikamente sind normalerweise lebenserhaltend, aber manchmal sterben Menschen, weil sie die falsche Medizin oder die falsche Dosis eingenommen haben. Häuser und Wohnungen ermöglichen es uns, bequem zu leben, aber manchmal fangen sie Feuer oder stürzen ein und bringen die Menschen darin um.

Erinnern Sie sich an Menschen, die Sie kennen oder von denen Sie gehört haben, die gestorben sind, und überlegen Sie, wie sie gestorben sind. Denken Sie daran, dass all diese Dinge auch Ihnen passieren könnten.

6. Der menschliche Körper ist sehr zerbrechlich

Unser menschlicher Körper ist sehr verletzlich; er kann so leicht verletzt oder von einer Krankheit heimgesucht werden. Innerhalb von Minuten kann er sich von stark und aktiv in hilflos schwach und voller Schmerzen verwandeln.

Im Moment fühlen Sie sich vielleicht gesund, energiegeladen und sicher, aber etwas so Kleines wie ein Virus oder so Unbedeutendes wie ein Dorn könnte die Ursache für Ihren Tod sein.

Denken Sie einmal darüber nach. Erinnern Sie sich an die Zeiten, in denen Sie sich verletzt haben, und wie leicht es wieder passieren und sogar Ihren Tod verursachen könnte.

Ihr Körper wird nicht ewig halten. Im Laufe deines Lebens gelingt es dir vielleicht, Krankheiten und Unfälle zu vermeiden, aber die Jahre werden dich schließlich einholen - dein Körper wird degenerieren, seine Schönheit und Vitalität verlieren und schließlich sterben.

Indem wir über diese drei zweiten Punkte meditieren, entwickeln wir die Entschlossenheit, unsere Praxis des spirituellen Pfades jetzt zu beginnen, da die Zukunft so ungewiss ist.

C. Die Tatsache, dass nur die spirituelle Praxis Ihnen in der Zeit des Todes helfen kann

Ganz gleich, wie viel wir im Laufe unseres Lebens erworben oder entwickelt

haben - Familie und Freunde, Reichtum, Macht, Reiseerfahrungen und so weiter - nichts davon geht mit uns, wenn wir sterben. Nur unser Geist geht weiter und trägt die Eindrücke von allem, was wir gedacht, gefühlt, gesagt und getan haben, in sich. Es ist wichtig, dass wir, wenn wir sterben, so viele positive Prägungen haben, die uns gute Erfahrungen bringen.

und so wenig negative Prägungen - die Leid bringen - wie möglich in unserem Geist zu hinterlassen. Außerdem sollten wir bestrebt sein, in Frieden mit uns selbst zu sterben, uns gut zu fühlen, wie wir unser Leben gelebt haben, und keine ungelösten Konflikte mit anderen Menschen zu hinterlassen.

Die einzigen Dinge, die uns zum Zeitpunkt des Todes wirklich nützen werden, sind positive Geisteshaltungen wie Glaube, Nicht-Anhaftung und ruhige Akzeptanz der stattfindenden Veränderungen, liebende Güte, Mitgefühl, Geduld und Weisheit. Aber um diese Geisteszustände zum Zeitpunkt des Todes haben zu können, müssen wir uns im Laufe unseres Lebens mit ihnen vertraut machen - und das ist die Essenz des Dharma, der spirituellen Praxis. Dies zu erkennen, wird uns den Anreiz und die Energie geben, jetzt mit der Dharma-Praxis zu beginnen und so viel wie möglich zu praktizieren, solange wir noch Zeit haben.

Sie können ein starkes Gefühl für diese Realität entwickeln, indem Sie sich selbst zum Zeitpunkt des Todes vorstellen und die folgenden drei Punkte bedenken.

7. Ihre Angehörigen können nicht helfen

Welche Gedanken kommen Ihnen in den Sinn, wenn Sie auf dem Sterbebett liegen oder wenn das Flugzeug, in dem Sie unterwegs sind, abstürzt? Am stärksten sind wir in der Regel mit unserer Familie und unseren Freunden verbunden, so dass Sie wahrscheinlich an sie denken und den starken Wunsch verspüren, bei ihnen zu sein. Aber selbst wenn sie zum Zeitpunkt des Todes bei Ihnen wären, würden sie Ihnen helfen können?

Obwohl sie Sie sehr lieben und nicht wollen, dass Sie sterben, können sie dies nicht verhindern. Höchstwahrscheinlich werden sie nicht wissen, was sie sagen oder tun sollen, um Sie zu beruhigen, und stattdessen werden ihre Traurigkeit und ihre Sorge über die bevorstehende Trennung Sie beeinflussen - und die gleichen Gefühle in Ihnen auslösen.

Wenn wir sterben, gehen wir allein - niemand, nicht einmal unsere engsten und liebsten Angehörigen, können uns begleiten. Und wenn wir nicht in der Lage sind, dies zu akzeptieren und unsere Anhaftung an unsere Lieben loszulassen, wird unser Geist in Aufruhr sein und es sehr schwierig machen, einen friedlichen Tod zu erleben.

Erkennen Sie die Anhaftung, die Sie an Ihre Familie und Freunde haben. Versuchen Sie zu erkennen, dass eine starke Bindung an Menschen ein Hindernis für einen friedlichen Geisteszustand zum Zeitpunkt des Todes sein kann, so dass es besser ist, daran zu arbeiten, diese Bindung zu verringern und zu lernen, loszulassen.

8. Deine Besitztümer und Freuden können nicht helfen

Wahrscheinlich denken Sie auch an Ihren Besitz und Ihr Eigentum, die Sie zu Lebzeiten sehr beschäftigt haben und die Ihnen viel Freude und Befriedigung bereitet haben. Aber kann Ihnen irgendetwas davon zum Zeitpunkt des Todes

Trost und Frieden bringen? Ihr Reichtum kann Ihnen vielleicht ein Privatzimmer im Krankenhaus und die beste medizinische Versorgung bieten, aber das ist alles, was er für Sie tun kann. Es kann nicht verhindern, dass der Tod eintritt, und wenn Sie sterben, können Sie nichts davon mitnehmen - nicht einmal einen Cent oder ein Kleidungsstück.

Nicht nur, dass Ihre Besitztümer Ihnen zum Zeitpunkt des Todes nicht mehr helfen können, auch Ihr Geist kann von Sorgen um sie gefangen sein - wer wird was bekommen und ob sie sich angemessen um "Ihre" Dinge kümmern werden oder nicht. Das wird es schwierig machen, während des Sterbens einen friedlichen, losgelösten Geisteszustand zu haben.

Denken Sie über diese Punkte nach und prüfen Sie, ob Sie verstehen können, wie wichtig es ist, zu lernen, weniger abhängig von materiellen Dingen zu sein und weniger an ihnen zu hängen.

9. Der eigene Körper kann nicht helfen

Ihr Körper ist seit Ihrer Geburt Ihr ständiger Begleiter. Sie kennen ihn besser als alles oder jeden anderen. Sie haben ihn gepflegt und geschützt, sich um ihn gekümmert, ihn bequem und gesund gehalten, ihn gefüttert und gereinigt, alle Arten von Freude und Schmerz mit ihm erlebt. Es ist Ihr wertvollster Besitz gewesen.

Aber jetzt stirbst du, und das bedeutet, dass du von ihm getrennt wirst. Sie wird schwach und schließlich ganz nutzlos werden: Ihr Geist wird sich von ihr trennen und sie wird auf den Friedhof oder ins Krematorium gebracht werden. Was kann er dir jetzt noch Gutes tun?

Denken Sie darüber nach, wie stark Sie von Ihrem eigenen Körper abhängig sind und wie sehr er Ihnen beim Tod keinen Nutzen bringen kann. Die Angst vor Schmerzen und das Bedauern darüber, ihn zu verlassen, werden Ihr Leiden nur verstärken.

Wenn wir über die letzten drei Punkte meditieren, sollten wir erkennen, wie wichtig es ist, daran zu arbeiten, unsere Anhaftung an die Dinge dieses Lebens, wie Familie und Freunde, Besitz und unseren Körper, zu verringern. Wir sollten auch erkennen, wie wichtig es ist, uns um unseren Geist zu kümmern, denn er ist das Einzige, was im nächsten Leben fortbestehen wird. "Sich um den Geist kümmern" bedeutet, daran zu arbeiten, die negativen Geisteszustände wie Ärger und Anhaftung zu verringern und positive Qualitäten wie Glauben, liebende Güte, Mitgefühl, Geduld und Weisheit zu kultivieren.

Da die Eindrücke unserer Handlungen in diesem Leben auch in das nächste Leben mitgenommen werden und die Art der Wiedergeburt und der Erfahrungen, die wir machen werden, bestimmen, ist es wichtig, dass wir unser Bestes tun, um negative Handlungen zu unterlassen und so viel wie möglich positive Handlungen während unseres Lebens zu schaffen.

Es ist möglich, dass Sie Angst oder Traurigkeit empfinden, wenn Sie diese Meditation durchführen. In gewisser Weise ist das gut - es zeigt, dass Sie die Ideen ernst genommen und gut über sie nachgedacht haben. Außerdem ist es wichtig, sich darüber klar zu werden, wie Sie sich in Bezug auf den Tod fühlen, damit Sie daran arbeiten können, auf den Tod vorbereitet zu sein, wenn er eintritt. Der Zweck der Meditation ist jedoch nicht, Ihnen Angst zu machen.

Einfach nur Angst vor dem Tod zu haben, ist nicht hilfreich. Hilfreich ist es, sich vor dem Tod zu fürchten, wenn man einen negativen Geisteszustand hat und viele Eindrücke von negativen Handlungen, die man in seinem Leben getan hat, in seinem Geist gespeichert sind. Sie müssen ein starkes Gefühl dafür bekommen, wie schrecklich es wäre, so zu sterben, so dass Sie Ihr Leben weise leben und so viele positive, nützliche Dinge wie möglich tun.

Angst entsteht auch durch das Festhalten an der Idee eines permanenten Selbst - so etwas gibt es nicht, also ist dies eine Illusion, die uns nur leiden lässt. Wenn wir uns den Tod auf einfache, offene Weise vor Augen halten, wird sich diese Anhaftung allmählich lösen und uns erlauben, achtsam zu sein und jede Handlung positiv und nutzbringend zu gestalten, für uns selbst und andere. Und das Bewusstsein des Todes gibt uns enorme Energie, unser Leben nicht zu verschwenden, sondern es so effektiv wie möglich zu leben.

Widmung

Schließen Sie die Meditation mit dem optimistischen Gedanken ab, dass Sie alle Möglichkeiten haben, Ihr Leben sinnvoll, nützlich und positiv zu gestalten, und dass Sie auf diese Weise in der Lage sein werden, in Frieden zu sterben. Erinnern Sie sich an die Motivation, die Sie zu Beginn der Meditation hatten, und widmen Sie den Verdienst der Meditation demselben Zweck - dem Nutzen aller Wesen.