

# Die neunteilige Meditation über den Tod

## Vorbereitung

Sitze in einer bequemen Position, mit geradem Rücken, und entspanne deinen Körper. Nimm dir eine Weile Zeit, um deinen Geist im gegenwärtigen Moment zur Ruhe kommen zu lassen; lass Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft los. Triff die Entscheidung, deinen Geist für die Dauer der Meditationssitzung auf dem Meditationsthema zu halten.

## Motivation

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

## Aufbau der Meditation

(Während du über die folgenden Punkte nachdenkst, bringe deine eigenen Ideen und Erfahrungen ein, sowie Geschichten, die du gehört oder gelesen hast, um jeden Punkt zu illustrieren. Versuche ein Gefühl für jeden Punkt zu bekommen. Wenn du zu irgendeinem Zeitpunkt während der Meditation ein starkes, intuitives Gefühl für den untersuchten Punkt verspürst, dann höre auf zu denken und halte das Gefühl so lange wie möglich. Wenn es nachlässt oder dein Geist abgelenkt wird, kehre zur Kontemplation zurück.)

### A. Die Unausweichlichkeit 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 normalerweise nicht darüber nach und planen nicht für ihn. Selbst wenn der Gedanke an den Tod in unserem Kopf auftaucht, verdrängen wir ihn meist schnell wieder - wir wollen nicht an den Tod denken. Aber es ist wichtig, darüber nachzudenken und darauf vorbereitet zu sein. Erwäge die folgenden drei Punkte, um ein Gefühl dafür zu bekommen, dass der Tod definitiv eintreten wird.

#### 1. Jeder muss sterben

Um eine Erfahrung der Unvermeidlichkeit des Todes zu machen, denken Sie an Menschen aus der Vergangenheit: berühmte Herrscher und Schriftsteller, Musiker, Philosophen, Heilige Wissenschaftler, Kriminelle und gewöhnliche Menschen. Diese Menschen waren einst lebendig - sie arbeiteten, dachten und schrieben; sie liebten und kämpften, genossen das Leben und litten. Und schließlich starben sie. Kennst du jemanden, der auf dieser Erde geboren wurde, aber nicht gestorben ist? ... Egal wie weise, wohlhabend, mächtig oder beliebt eine Person auch sein mag, ihr Leben muss zu einem Ende kommen. Das Gleiche gilt für alle andere Lebewesen. Denke jetzt an Menschen, die du kennst und die bereits gestorben sind ... Und denke an die Menschen, die du kennst und die noch am Leben sind. Denke daran, dass jeder dieser Menschen eines Tages sterben wird. Und das wirst du auch.

Zurzeit leben mehrere Milliarden Menschen auf diesem Planeten, aber in hundert Jahren werden alle diese Menschen - mit Ausnahme einiger weniger, die jetzt noch sehr jung sind - nicht mehr da sein. Du selbst wirst tot sein. Versuche, diese Tatsache mit deinem ganzen Wesen zu erleben.

#### 2. Dein Leben wird immer kürzer

Die Zeit steht niemals still - sie vergeht ständig. Sekunden werden zu Minuten, Minuten werden zu Stunden, Stunden zu Tagen, Tage zu Jahren, und während die Zeit auf diese Weise vergeht, kommst du dem Tod immer näher. Stell dir eine Sanduhr vor, bei der der Sand in den Boden läuft. Die Zeit, die du

zum Leben hast, ist wie diese Sandkörner, die ständig ablaufen ... halte dein Bewusstsein eine Weile auf der Erfahrung dieses ununterbrochenen Flusses der Zeit, der dich bis zum Ende deines Lebens trägt.

Eine andere Möglichkeit, ein Gefühl dafür zu bekommen, dass sich dein Leben kontinuierlich auf den Tod zubewegt, ist sich vorzustellen, dass du in einem Zug sitzt, der immer mit gleichmäßiger Geschwindigkeit fährt - er wird nie langsamer oder hält an, und es gibt keine Möglichkeit, auszusteigen. Dieser Zug bringt dich immer näher und näher an sein Ziel: das Ende deines Lebens. Versuche ein Gefühl dafür zu bekommen, und prüfe, welche Gedanken und Gefühle in deinem Geist auftauchen.

### **3. Die Zeit, die du für spirituelle Praxis hast, ist sehr klein**

Da du dem Tod immer näherkommst, was tust du, um dich darauf vorzubereiten? ... Die beste Art, sich auf den Tod vorzubereiten, ist die spirituelle Praxis. Denn das Einzige, was nach dem Tod weiterlebt, ist der Geist, 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 widmest du tatsächlich der spirituellen Praxis - um die negativen Aspekte des Geistes (wie Ärger und Anhaftung) und die Entwicklung der positiven Aspekte des Geistes (wie Freundlichkeit und Weisheit) zu entwickeln und sich in einer Weise zu verhalten, die für andere einen Nutzen hat.

Berechne, wie du deine Zeit verbringst: Wie viele Stunden schläfst du an einem durchschnittlichen Tag? Wie viele Stunden arbeitest du? Wie viele Stunden verbringst du mit Essen zubereiten, essen und dich unterhalten? Wie viel Zeit verbringst du damit, dich deprimiert, frustriert, gelangweilt, wütend, nachtragend, eifersüchtig, faul oder kritisch zu sein? Und wie viel Zeit verbringst du damit, bewusst zu versuchen, deinen Geisteszustand zu verbessern oder nützliche Dinge zu tun, wie anderen zu helfen, oder mit spirituellen Studien oder Meditation?

Führe diese Berechnungen aufrichtig durch. Beurteile dein Leben auf diese praktische Weise, um um klar zu sehen, wie viel deiner Zeit du mit Dingen verbringst, die dir und anderen wirklich nützen und die für deinen Geist zum Zeitpunkt deines Todes und im nächsten Leben hilfreich sein werden.

Wenn du über diese ersten drei Punkte meditierst, solltest du in der Lage sein, die Entschlossenheit zu entwickeln, dein Leben weise und achtsam zu nutzen.

### **B. Die Ungewissheit des Todeszeitpunkts**

Wenn du über die ersten drei Punkte nachdenkst, wirst du akzeptieren, dass du definitiv sterben wirst. Aber du denkst vielleicht, dass der Tod noch lange nicht eintreten wird. Warum glaubst du das? Wie kannst du wissen, wann dein Tod eintreten wird? Denke 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**

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

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

Jung und gesund zu sein ist keine Garantie dafür, dass ein Mensch lange lebt. Kinder sterben manchmal vor ihren Eltern. Gesunde Menschen können früher sterben als diejenigen, die an einer unheilbaren Krankheit wie Krebs leiden ... Wir können hoffen, dass wir siebzig oder achtzig Jahre alt werden, aber wir können nicht sicher sein, dass wir es schaffen.

Wir können nicht sicher sein, dass wir nicht heute noch sterben.

Es ist sehr schwierig, davon überzeugt zu sein, dass der Tod jeden Moment eintreten kann. Wir neigen zu der Annahme, dass wir, da wir bisher überlebt haben, sicher sind, dass wir weiterleben können. Aber jeden Tag sterben Tausende von Menschen, und nur wenige von ihnen haben das erwartet.

Erzeuge ein starkes Gefühl für die völlige Ungewissheit des eigenen Todeszeitpunkts; dass es einfach keine Garantie gibt, dass man noch lange zu leben hat.

## **5. Es gibt viele Todesursachen**

Es gibt viele verschiedene Arten, wie der Tod Menschen treffen kann. Manchmal tritt der Tod durch äußere Ursachen ein. Dazu gehören Naturkatastrophen wie Erdbeben, Überschwemmungen und Vulkanausbrüche oder Unfälle wie Auto- oder Flugzeugabstürze. Menschen können auch von anderen Menschen getötet werden – von Mördern oder Terroristen – oder durch gefährliche Tiere oder giftige Insekten.

Der Tod kann auch durch innere Ursachen eintreten. Es gibt Hunderte von verschiedenen Krankheiten, die uns unsere 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 sie sterben plötzlich.

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 manchmal kann sie zum Tod führen, zum Beispiel wenn Menschen zu viel essen oder Lebensmittel verunreinigt sind. Medizin ist eine weitere Sache, die normalerweise das Leben unterstützt, aber Menschen sterben manchmal wegen der falschen Medizin oder der falschen Dosis. Häuser und Wohnungen ermöglichen es uns, bequem zu leben, aber manchmal fangen sie Feuer oder stürzen ein und bringen die Menschen darin um.

Erinnere dich an Menschen, die du kennst oder von denen du gehört hast, die gestorben sind, und überlege, wie sie gestorben sind. Denke daran, dass jedes dieser Dinge auch dir passieren könnte.

## **6. Der menschliche Körper ist sehr verletzlich.**

Unser menschlicher Körper kann leicht verletzt oder von einer Krankheit heimgesucht werden. Innerhalb von Minuten kann sich sein Zustand stark und aktiv hin zu schwach und voller Schmerzen verwandeln.

In diesem Moment jetzt fühlst du dich vielleicht gesund, energiegeladener und sicher, aber etwas so Kleines wie ein Virus oder so Unbedeutendes wie ein Dorn könnten zu deinem Tod führen.

Denke darüber nach. Erinnere dich an Zeiten, in denen du dich verletzt hast, und wie leicht das wieder passieren und sogar deinen Tod verursachen könnte.

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

Indem wir über diese zweiten drei Punkte meditieren, entwickeln wir die Entschlossenheit, den spirituellen Weg jetzt zu beginnen, da die Zukunft so ungewiss ist.

## **C. Es ist eine Tatsache, dass nur die spirituelle Praxis dir 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 Abdrücke von allem, was wir gedacht, gefühlt, gesagt und getan haben. Es ist wichtig, dass wir, wenn wir sterben, wenn wir sterben, so viele positive

Prägungen haben, die uns gute Erfahrungen bringen, und so wenig negative Prägungen - die Leiden bringen - wie möglich in unserem Geist. Außerdem sollten wir danach streben, in Frieden mit uns selbst zu sterben, mit einem guten Gefühl, wie wir unser Leben gelebt haben, und keine ungelösten Konflikte mit Menschen hinterlassen.

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

Du kannst ein starkes Gefühl für diese Realität bekommen indem du dich selbst zum Zeitpunkt des Tod vorstellst und die folgenden drei Punkte still nachdenkst:

### **7. Deine Angehörigen können nicht helfen**

Wenn du auf deinem Sterbebett liegst oder wenn das Flugzeug, in dem du reist, abstürzt, welche Gedanken kommen dir da in den Sinn? Unsere stärksten Bindungen sind in der Regel zu unserer Familie und unseren Freunden, also würdest du wahrscheinlich an sie denken und den starken Wunsch verspüren, bei ihnen zu sein. Aber selbst, wenn sie zum Zeitpunkt des Todes bei dir wären, würden sie dir helfen können?

Auch wenn sie dich sehr lieben und nicht wollen, dass du stirbst, können sie dies nicht verhindern. Höchstwahrscheinlich werden sie nicht wissen, was sie sagen oder tun könnten, um dich zu beruhigen, und stattdessen werden ihre Traurigkeit und ihre Sorge über die bevorstehende Trennung auf dich einwirken und dieselben Gefühle in dir auslösen.

Wenn wir sterben, gehen wir allein - niemand, nicht einmal unser engster, geliebter Mensch, kann uns begleiten. Und wenn wir nicht in der Lage sind, dies zu akzeptieren und unsere loszulassen, wird unser Geist in Aufruhr geraten und einen friedlichen Tod sehr schwierig machen.

Mach dir die Bindungen zu deiner Familie und deinen Freunden bewusst. Kannst du 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 Anhaftung zu verringern und zu lernen loszulassen.

### **8. Deine Besitztümer und Freuden können nicht helfen**

Dein Geist wird wahrscheinlich auch an deine Besitztümer und dein Eigentum denken, die zu Lebzeiten einen großen Teil deiner Zeit in Anspruch nehmen und dir eine Quelle von viel Freude und Befriedigung sind. Aber kann dir irgendetwas davon Trost spenden und Frieden bringen, wenn du stirbst? Dein Reichtum kann dir vielleicht Folgendes bieten: ein Privatzimmer im Krankenhaus und die beste medizinische Versorgung, aber das ist auch schon alles. Er kann den Tod nicht aufhalten, und wenn du stirbst, kannst du nichts davon mitnehmen – keinen Cent und kein Kleidungsstück. Nicht nur, dass deine Besitztümer dir zum Zeitpunkt des Todes nicht mehr helfen können, sondern dein Geist kann von Sorgen um sie gefangen sein: Wer wird was bekommen? Und werden sie sich angemessen um "deine" Dinge kümmern oder nicht. Das wird es schwierig machen, einen friedlichen, losgelösten Geisteszustand zu haben, während du stirbst.

Denke über diese Punkte nach und prüfe, ob du verstehen kannst, wie wichtig es ist zu lernen, weniger abhängig von materiellen Dingen zu sein und weniger an ihnen zu hängen.

## 9. Dein eigener Körper kann nicht helfen

Dein Körper ist seit deiner Geburt dein ständiger Begleiter. Du kennst ihn intimer als alles und jeder andere. Du hast dich um ihn gekümmert und ihn beschützt, ihn gepflegt und beschützt, dich um ihn gesorgt, ihn bequem und gesund gehalten, ihn gefüttert und gereinigt, alle Arten von Freude und Schmerz mit ihm erlebt. Es war dein wertvollster wertvollste Besitz.

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

Denke daran, wie abhängig du von deinem Körper bist und wie sehr du an ihm hängst, und dass er dir am Ende in keiner Weise nützt. Die Furcht vor Schmerz und das Bedauern, ihn zu verlassen, werden dein Leiden nur noch 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 zu verringern, wie Familie und Freunde, Besitztümer und unseren Körper. Wir sollten auch erkennen, wie wichtig es ist, sich um seinen Geist zu kümmern, denn er ist das Einzige, was im nächsten Leben fortbesteht. "Sich um den Geist kümmern" bedeutet, daran zu arbeiten, die negativen Geisteszustände wie Ärger und Anhaftung zu verringern und positive Qualitäten wie Glaube, liebevolle Güte, Mitgefühl, Geduld und Weisheit zu kultivieren.

Da die Abdrücke unserer Handlungen in diesem Leben mit unserem Geist ins nächste Leben übergehen und die Art der Wiedergeburt und die Erfahrungen, die wir machen werden, bestimmen werden, ist es wichtig, unser Bestes zu geben, negative Handlungen zu unterlassen, und so viele positive Handlungen wie möglich während unseres Lebens zu schaffen.

Es ist möglich, dass Sie bei dieser Meditation Angst oder Traurigkeit empfinden. In einem Sinn ist das gut - es zeigt, dass du die Ideen ernst genommen und sie gut kontempliert hast. Außerdem ist es wichtig, sich darüber klar zu werden, wie du über den Tod denkst, so dass du daran arbeiten kannst, auf ihn vorbereitet zu sein, wenn er eintritt. Der Zweck der Meditation ist jedoch nicht, dass du dich ängstigst.

Einfach nur Angst vor dem Tod zu haben, ist nicht hilfreich. Angst vor dem Tod ist dann hilfreich, wenn du in einem negativen Geisteszustand bist und viele Prägungen deiner negativen Handlungen in dir trägst. Du musst ein starkes Gefühl dafür bekommen, wie schrecklich es wäre, so zu sterben, so dass du dein weiteres Leben weise lebst und so viele positive, nützliche Dinge wie möglich tust.

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

### Schlusswort

Beschließe die Meditation mit dem optimistischen Gedanken, dass du alle Möglichkeiten hast, dein Leben sinnvoll, nützlich und positiv zu gestalten. So wirst du in der Lage sein, in aller Seelenruhe zu sterben. Erinnerung dich an die Motivation, die du zu Beginn der Meditation hattest, und widme den Verdienst der Meditation demselben Zweck - dem Wohl aller Wesen.

[Original: <https://kadampa-center.org/sites/default/files/DeathHO5.pdf>]