

## **Erinnerung an die Herzenspraxis zur Begleitung einer/s sterbenden Praktizierenden buddhistischer Meditation**

Lieber Freund / liebe Freundin mit Namen .....,

Nun ist die Zeit gekommen, in der Du aus diesem Leben gehst.  
Bitte versammle in Dir alle Verdienste, alle guten Handlungen und Eindrücke dieses Lebens  
und widme sie mit Liebe dem Wohlergehen aller Lebewesen.

Wenn Du magst, blicke noch einmal zurück auf das Leben, aus dem Du scheidest.  
Es ist wie ein großer Traum, der nun vergeht.  
Halte nicht länger an seiner Wirklichkeit fest. Du wirst diese Welt verlassen müssen.

Verabschiede Dich von allen Menschen, die Dir wichtig waren.  
Wünsche ihnen das Gute Deines Lebens  
und sende ihnen, wenn Du magst, noch einmal alle Liebe.

Richte dann den Geist auf Deine eigene Herzenspraxis, die Übung, die Dir zu Lebzeiten am  
wichtigsten war und Dir die größte Freude und Zufriedenheit geschenkt hat.  
Verbinde Dich mit der tiefsten meditativen Erfahrung, die Du zu Lebzeiten hattest.

Gehe ganz auf in der Essenz der Dharma-Übungen,  
die Dich am meisten im Herzen berührt haben und Dich erweckten.  
Denke an Buddha, Dharma und Sangha und nimm mit Freude Zuflucht.

Wenn Du magst, denke an Deine Lehrer  
und verbinde Dich in Vertrauen und Hingabe mit ihnen.  
Verbinde Dich mit dem Glanz Deiner Meditationsgottheit  
und der Essenz ihrer Weisheit.  
Was auch immer Deine Herzenspraxis war,  
lass sie Dir nun den Weg zu Deiner wahren Natur zeigen.

Wenn sich nun das Erdelement in das Wasserelement auflöst,  
das Wasserelement in das Feuerelement und das Feuerelement in das Windelement, wenn  
der Atem aufhört und sich das Bewusstsein vom Körper löst,  
dann lasse dies geschehen als einen natürlichen Vorgang und habe keine Furcht.  
Lass Deine Person sich ganz auflösen in den Geist des klaren Lichts,  
die wahre Natur Deines Geistes.

Wenn dann die Erscheinungen des Bardo aufscheinen,  
erkenne sie als Projektionen Deines eigenen unzerstörbaren Geistes.  
Du weißt, dass die Essenz Deines Geistes nicht sterblich ist.

Auch wenn Du jetzt aus einem Leben scheidest,  
die Reise geht weiter. Und Du kannst im Glanz, in der leuchtenden Sphäre der Wirklichkeit,  
aufgehen und von dort aus zum Wohl aller Lebewesen wirken.  
Löse Dich auf in die allumfassende Liebe und lächle...

Yesche U. Regel 2010