

Kontemplation „Sterbebett“ → Übung / Theravada-Treffen am 27.09.22 Rajah Wirasekara

Schließe bitte die Augen. Gehe bitte für ein paar Momente zum Atem..., einatmen... und ausatmen...

Nun stelle dir vor, du liegst auf deinem Sterbebett... Es ist eine Vorstellung, die dir helfen kann, sich dem Thema Tod zu nähern und ohne Angst damit umzugehen, um von jetzt an freier zu leben...

Stelle dir vor, du liegst bequem auf deinem Sterbebett, es gäbe keine andere Körperhaltung mehr, es wäre die Position, in der du jetzt dem Sterben entgegengest... → 1 Min.

Überlege bitte: Was ist noch offen? Was ist noch nicht gelöst? Was verursacht noch Unruhe im Herzen? Sind sie lösbar...? Kannst du jemanden damit beauftragen...? Wenn nein, lass bitte los!

Sind deine Sachen, die du den anderen in deine Wohnung hinterlässt sortiert, so dass du niemandem Unaufgeräumtes aufbürdest, wofür du dich vielleicht schämen müsstest...? → ½ Min.

Gibt es noch Briefe, Tagebücher, Fotos, E-Mails, Videos oder sonstiges auf denen Material ist, wo andere verletzt werden könnten, wenn sie diese Dinge zu sehen bekämen? → ½ Min.

Kannst du sie noch zerreißen und löschen oder kannst du jemanden bitten, das für dich zu tun...?

Hast du eine Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht verfasst? Ist dein Erbe geregelt? Versicherungen? Ist die Bankvollmacht aktuell? Sind die Dokumente für die Erstellung deiner Sterbeurkunde vorhanden?

Gibt es Menschen, mit denen du noch grollst oder denen du Verletzungen nachträgst? → ½ Min. Dann vergib ihnen jetzt! ½ Gibt es Menschen, die dir noch grollen könnten? → ½ Bitte sie, dir jetzt zu verzeihen!

Nun schau in dein Herz..., sind da noch unerfüllte Wünsche, eine Reise..., ein Land, das du dir noch ansehen wolltest...? Oder etwas, was du in deinem Leben unbedingt machen wolltest..., ein Abenteuer erleben...? ½ Min. Gib diese Wünsche jetzt vollkommen auf...!

Stell dir vor, jeder Wunsch wäre wie ein mit Helium gefüllte Luftballon an einer Leine in deiner Hand... Lass sie los und folge sie verschwinden...! Sie werden nun kleiner... und kleiner..., noch kleiner..., und sie sind nun nicht mehr da!

Wofür kannst du danken? Überlege dabei auch kleine Details... Versuche allen für alles zu danken, was immer sie dir an Gutem erwiesen haben. Oder wo du auch bei Schwierigkeiten, die Gelegenheit hattest, zu lernen und Erfahrungen zu sammeln. Auch, dass du mit dem Dhamma in Berührung gekommen bist?

Danke deinen Eltern, ob sie noch am Leben sind oder nicht..., dafür, dass du die Gelegenheit hattest, als Mensch geboren zu werden und sie dich in den ersten Jahren, wo du allein nicht hättest überleben können, dich erzogen und unterstützt haben. → ½ Min.

Welche Personen möchtest du in deiner Nähe haben? ½. Stell sie dir hier im Raum vor um dich herum... Dann mach dir deine **heilsamen** Handlungen bewusst, gegenüber **alle Wesen** – gegenüber Einzelne, Familien, Gruppen, Gemeinden, Einhaltung der Sila, Zuflucht in den 3 Juwelen, Brahmavihara..., andere verdienstvolle Parami (Dana) → 1 Min. Dann vergib dir die Unheilsamen Taten und Handlungen! → 1 Min.

Jetzt nimm alle Aufmerksamkeit nach innen... Stell dir vor, die Augen jetzt nicht mehr zu öffnen und lass auch die anderen Sinne ruhen... Entspann dich vollkommen und erlebe Atemzug für Atemzug, um auch den letzten Atemzug einmal bewusst zu erfahren! → 2 Minuten

Dann verlasse diese Vorstellung und sei dir deiner selbst hier und jetzt bewusst! → Öffne die Augen, komm zur Ruhe, setz dich am Bettrand mit Fußkontakt zum Boden, bewege dich ein wenig, wenn möglich.

Notiere, woran du bei der Übung erinnert worden bist und was du noch erledigen musst. Mach eine Liste und arbeite sie nacheinander ab! Lebe frei hier und jetzt!