

Marananussati

Meditation über den Tod

I. Der Tod ist absolut sicher

1. Alle Wesen der Vergangenheit sind gestorben – ob reich, mächtig, berühmt oder weise
2. Der Tod kommt mit dem Augenblick der Geburt – wie ein Mörder mit gezücktem Schwert
3. Jeder Moment bringt uns ein Stück näher zum Tod – wie eine Kuh auf dem Weg zum Schlachthof

II. Das Eintreten des Todes ist völlig unsicher

1. Wir können den Zeitpunkt unseres Todes nicht voraussehen
2. Wir können den Ort unseres Todes nicht voraussehen
3. Wir können unsere Todesursache nicht voraussehen

III. Wenn wir sterben, müssen wir alles aufgeben

1. Wir müssen allen Besitz aufgeben – Reichtum, Eigentum, Position, Titel, Ruhm...
2. Wir müssen alle Lieben aufgeben – Partner, Kinder, Freunde...
3. Wir müssen diesen, unseren Körper aufgeben

Das einzige, was uns zur Zeit des Todes helfen kann, ist der Dhamma.

Schlussfolgerung:

Wir müssen hier und jetzt einen Geist entwickeln, der alles loslassen kann ohne Anhaftung und Bedauern.

Nach den Praxis-Anleitungen des Ehrwürdigen Bhikkhu Bodhi, übersetzt von der ehrw. Agganyani