

*Es gehört zu meiner Natur, alt zu werden.  
Es gibt keinen Weg, dem Altwerden zu entrinnen.  
Es gehört zu meiner Natur, für Krankheiten anfällig zu sein.  
Es gibt keinen Weg, der Anfälligkeit für Krankheiten zu entrinnen.  
Es gehört zu meiner Natur, zu sterben.  
Es gibt keinen Weg, dem Sterben zu entrinnen.  
Alles, was für mich bedeutungsvoll ist, verändert sich, das liegt in meiner Natur; und alle, die ich liebe, verändern sich, das liegt in ihrer Natur.  
Es gibt keinen Weg, dem zu entrinnen, dass ich von allem und jedem getrennt werde.  
Alles, was wirklich mir gehört, sind meine Handlungen.  
Ich kann den Konsequenzen meiner Handlungen nicht entrinnen.  
Meine Handlungen sind der Boden auf dem ich stehe.*

**Buddha Shakyamuni**

*Wenn wir einmal verstanden haben, dass Leben und Tod miteinander verbunden sind, so wie Schlafen und Wachen miteinander verbunden sind, dann überwinden wir beinahe all unsere Angst vor dem Tod. Obwohl der Tod uns völlig neue Erfahrungen beschert, so kommen sie doch aus unserem eigenen Bewusstsein, sie entspringen nicht aus Quellen außerhalb von uns selbst. Wenn wir üben und uns in diesem Leben mit unserem Bewusstsein anfreunden, dann erhalten wir die Chance, zu erkennen, was während dem Sterben passiert. Dieses Erkennen kann in die Erleuchtung führen.*

**Dalai Lama**

### DIE 15 WESENTLICHEN FAKTOREN IN DER PRAKTIK DER TRANSZENDENZ

1. Der erste Schritt liegt im Erkennen des großen Potenzials, den das menschliche Leben für den Prozess der Selbstentwicklung bereit hält.
2. Erkenne, dass unser Bewusstsein weiter bestehen bleibt, wenn wir die körperliche Dimension verlassen.
3. Erkenne, dass es ein transzendentes Bewusstsein gibt, welches das Ego übersteigt und das wir im Traumzustand sowie im Moment des Sterbens erfahren.
4. Fasse die klare Absicht, dich in solchen Disziplinen zu üben, mit deren Hilfe wir das Bewusstsein in einen Übergangszustand führen können, sobald wir träumen oder in den Prozess des Sterbens eintreten.
5. Beseitige die körperlichen, emotionalen, mentalen, kulturellen und religiösen Hindernisse, die die Erfahrung unseres ursprünglichen Daseinzustands einschränken.
6. Lerne, jeden Tag gestärkt, mit Vitalität und guter Stimmung schlafen zu gehen.
7. Entwickle die Verbindung zur höheren Astraldimension, um im Schlaf das Bewusstsein dorthin zu schicken.
8. Lerne, die Absicht vom mittleren Kanal auszustrahlen.
9. Entwickle die Fähigkeit im Traumzustand bewusst zu sein (Luzide-sein).
10. Entwickle die Fähigkeit, hinter die oberflächlichen Erscheinungsformen zu schauen und nimm die Einheit in der Vielfalt wahr.
11. Entwickle die Fähigkeit, Dinge loszulassen – ohne ihnen verhaftet zu bleiben, ohne Widerstand und ohne Reue.

12. Entwickle eine leuchtende Quelle der Reinigung und des Wohlbefindens.
13. Entwickle ein zentrales Mantra.
14. Mache dich schon jetzt, mit den Stufen des Bewusstseins vertraut, die sich im Sterbeprozess entwickeln.
15. Entfalte regelmäßig altruistische Absichten und Handlungen in der Welt und widme den Nutzen, der daraus entsteht, dem Wohlbefinden anderer Lebewesen, die wie wir nach Glück und Wohlbefinden streben.

### **ANZEICHEN DAFÜR, DASS SICH DER TOD NÄHERT**

Diese Anzeichen können bereits Monate oder Wochen vor dem Tod auftreten:

- Veränderung der Dauer des Ausatmens – das Ausatmen dauert viel länger als das Einatmen.
- Träume vom Tod oder vom Antritt einer langen Reise / Träume, in denen der Träumende jemanden umbringt, sich nutzlos fühlt oder Dinge unvollendet lässt
- Häufig an den Tod denken oder vom Tod sprechen
- Rückzug aus der gewohnten Umgebung und der Wunsch, an einem anderen Ort zu sein
- Der Wunsch, Dinge zu tun, die man vorher noch nie getan hat
- Eine plötzliche Veränderung der Persönlichkeit von rau und unzugänglich hin zu kooperativ
- Die Haut verliert ihren Glanz.
- Die intensive Sehnsucht, mit jemandem Kontakt aufzunehmen, um eine Situation zum Abschluss zu bringen, die in der Beziehung zu dieser Person noch offen oder ungelöst ist

### **ANZEICHEN FÜR DIE LETZTEN STADIEN DES STERBENS**

- Wenn der Tod sich nähert, verbringt die betroffene Person mehr Zeit schlafend als im wachen Zustand.
- Wenn der Atemrhythmus sich verschlechtert, lässt die Stabilität des Bewusstseins nach und es kommt zu häufigerem Wechsel zwischen Wachbewusstsein und Bewusstlosigkeit.
- Bei den Betroffenen herrscht Verwirrung darüber, ob sie wach oder schlafend sind.
- Zeitliche Verwirrung: Durcheinanderbringen von Vergangenheit und Gegenwart
- Die Identität des Selbst beginnt zu zerfallen.
- Im finalen Stadium einer Krankheit kann es zu plötzlicher Verbesserung des Zustands kommen oder der Kranke verspürt plötzlich Lust zu essen.
- Schnelles Atmen und Schluckauf

### **ANWEISUNGEN FÜR DIE TAGE UNMITTELBAR VOR DEM STERBEN**

1. Denke daran, dass die sterbende Person sich in der verletzlichsten Situation ihres Lebens befindet.
2. Die Person verliert ihre gesamte Welt: Ihr Heim, ihren Beruf, ihre Beziehungen und ihren physischen Körper. Alle Verluste, die wir im Leben möglicherweise erfahren könnten, treffen in einem überwältigenden Schlag zusammen – wie soll eine sterbende Person da nicht manchmal traurig, panisch oder wütend sein?  
Sei vollständig aufrichtig, offen und natürlich mit der sterbenden Person. Sag die Wahrheit darüber, dass die Person stirbt. Manchmal weiß die Person instinktiv, dass sie stirbt, erwartet aber dennoch, dass

andere, ihr Arzt oder die von ihr geliebten nahe stehende Menschen, ihr das bestätigen. Wenn Sterbenden nicht die Wahrheit gesagt wird, wie können sie sich da auf den Tod vorbereiten? Wie können sie sich darauf vorbereiten, den Kreislauf eines Lebens, das nun endet, abzuschließen? Wie können sie sich darauf vorbereiten, das Bewusstsein durch den Übergangszustand zu führen?

Der Tod bietet die Gelegenheit, unser ganzes Leben zu akzeptieren. Manchmal bringt er grundlegende positive Veränderungen in Gang, die uns unserer tiefsten Wahrheit, näher bringen können: Wir sind Wesen voller unendlicher Möglichkeiten.

3. Lass die sterbende Person sprechen, ohne sie zu unterbrechen.
4. Schenke der sterbenden Person in der Kommunikation deine ungeteilte Aufmerksamkeit.
5. Finde heraus, was die sterbende Person braucht – das ist wichtig, und versuch nicht, ihr deinen Standpunkt oder deine Emotionen aufzuzwingen.
6. Die Kommunikation mit der sterbenden Person sollte entspannt verlaufen, ohne Erwartungen und ohne Enttäuschung darüber, dass sie möglicherweise keinen Effekt zeigt.
7. Um eine gute Kommunikation zu erreichen ist es notwendig, die sterbende Person in Bezug zu ihrem eigenen Leben, ihrem Charakter, ihrer Herkunft und Geschichte zu sehen sowie die Person unvoreingenommen zu akzeptieren, so, wie sie eben ist.
8. Was eine sterbende Person am meisten braucht ist, dass wir ihr Liebe entgegenbringen, so bedingungslos wie möglich und ohne jede Erwartung.
9. Vermeide selbstbezogene oder negative Kommunikation darüber, dass jemand loslassen könnte, bevor die Person stirbt.
10. Erhalte in der Kommunikation mit der sterbenden Person eine Atmosphäre von Humor und Leichtigkeit aufrecht.
11. Nimm nichts persönlich, wenn die sterbende Person negative Emotionen zum Ausdruck bringt. Es kann sein, dass viele unterdrückte Emotionen hochkommen, wie z.B. Traurigkeit, Angst, Wut, Schuld oder sogar Eifersucht auf diejenigen, denen es noch gut geht. Es ist wichtig, die sterbende Person dabei zu unterstützen, dass sie diese Emotionen nicht unterdrücken muss, wenn sie hochkommen. Richte jede Emotion, die auftaucht, egal wie furchtbar sie sein mag, auf den göttlichen Funken des inneren Lehrers, der mitten in der Brust aller Lebewesen ruht.
12. Bleibe bei der sterbenden Person, wenn Wellen von Schmerz und Sorge über sie hereinbrechen; sei annehmend, nimm dir Zeit, sei verständnisvoll und geduldig; und, das ist das wichtigste, lass alle auftretenden Emotionen los.  
Bleib ausgerichtet auf diejenigen Dinge, die die sterbende Person erreicht und die sie gut gemacht hat. Hilf Sterbenden zu dem Gefühl zu gelangen, dass ihr Leben so nützlich war, wie es eben sein konnte. In der Zeit ihres Sterbens können wir etwas sehr Wertvolles für sie tun, indem wir sie an tugendhafte Gedanken erinnern. Konzentriere dich dabei auf das Gelungene, das Positive ihres Lebens anstatt auf das, worin sie gescheitert sind. Sterbende sind oft sehr verwundbar und anfällig für Schuldgefühle, Reue und Depression. Erlaube ihnen, ihre tiefsten Gefühle ungehindert auszudrücken, indem du mit völliger Offenheit alles anhörst, was gesagt wird.
13. Ermutige die sterbende Person sich mit den spirituellen Praktiken zu verbinden, die sie während ihres Lebens kultiviert hat. Egal welche Praktiken das sind, es ist notwendig, daran erinnert zu werden, wenn wir dem Ende nahe sind, da unser Bewusstsein desorientiert oder unstet sein kann.
14. Dränge die sterbende Person oder Verwandte und Freunde nicht, deine Sichtweise anzunehmen oder eine höhere Form der Praktiken auszuüben, mit der sie nicht vertraut sind.
15. Singe Mantras innerlich oder mit ganz leiser Stimme. Mantra-Praktizierende mit Nahtod-Erlebnissen berichten, dass das Mantra sich fortsetzt und weiterwirkt, auch wenn die Person nicht mehr in der Lage ist, verbal zu kommunizieren. Die Mantra-Übung wirkt mit ungewöhnlicher Klarheit weiter, da der

Prozess des Sterbens das Bewusstsein von allen überflüssigen Überlegungen befreit und die Klarheit des Geistes verstärkt.

16. Wenn es angebracht ist, erinnere die Sterbende Person daran, dass sie in ihrer Brust den göttlichen Funken der Perfektion trägt und dass ihr innerstes Wesen nicht von Emotionen oder Gedanken, egal welcher Art, beeinträchtigt wird.
17. Versuche nicht, auf alles eine Antwort zu haben; versuche nicht, immer etwas Bedeutungsvolles sagen zu wollen. Manchmal ist die beste Form der Kommunikation gerade die Stille, in der wir alle Dinge vorüberziehen lassen ohne uns an sie gebunden zu fühlen.
18. Vermeide es, die sterbende Person zu etwas zu überreden, das gegen ihren Willen ist.
19. Widerstehe der Versuchung, der sterbenden Person eine Predigt zu halten oder sie an deiner eigenen spirituellen Richtung teilhaben zu lassen – besonders dann, wenn zu vermuten ist, dass die Person das nicht wünscht! Niemand hat den Wunsch, durch die Glaubenssätze eines anderen „gerettet“ zu werden.
20. Setze keine allzu großen Erwartungen in das, was du tust. Erwarte insbesondere nicht, dass deine Unterstützung bei der sterbenden Person Wunder wirkt oder diese gar dadurch „gerettet“ wird. Die Person stirbt auf die Art, wie sie gelebt hat.
21. Wenn du nicht weißt, was du tun sollst, sag das der sterbenden Person und bitte sie um ihre Hilfe. Diese Aufrichtigkeit wird die sterbende Person in einen engeren Kontakt mit uns bringen und eine offenere Kommunikation ermöglichen. Manchmal weiß die sterbende Person besser als wir, wie wir helfen können. Im Kontext des Sterbeprozesses macht die begleitende Person manchmal bereichernde Erfahrungen und sie bekommt von der sterbenden Person mehr zurück, als sie selber gibt. Denk immer daran, dass nicht nur die begleitende Person etwas gibt. Wenn wir dabei sein dürfen, wenn ein großer Yogi oder eine weise Person nach einem tugendhaften Leben sterben, dann sind oft sie es, die am Ende mehr geben, und wir, die Begleitenden, empfangen von der Weisheit ihres Lebens.
22. Erbitte spirituelle Hilfe vom inneren Lehrer, wenn du nicht weißt, was du tun sollst. Denk daran, dass es nicht möglich ist, eine andere Person zu inspirieren oder zu ermutigen, wenn du das nicht erst für dich selbst getan hast. Wenn du also nicht weißt, was du tun sollst, wenn du dich unfähig fühlst, bitte die innere Führung um Hilfe, bete, meditiere, bitte die Götter oder andere Gestalten herbei, auf deren Kraft du vertraust.
23. Der Tod anderer ist eine Gelegenheit, direkt unserer eigenen Angst vorm Sterben zu begegnen. Ist der Tod um uns herum, werden wir mit unserer eigenen Realität konfrontiert wie in einem glänzenden Spiegel. Wir sehen darin das raue Antlitz unserer eigenen Panik vor Schmerz und Leiden. Wenn wir nicht hinschauen und das Antlitz der Angst in uns selbst akzeptieren – wie können wir da mit der Angst der sterbenden Person umgehen, die wir vor uns haben? Ehrlich über unsere eigenen Ängste nachzudenken wird uns in unserem eigenen Reifeprozess voranbringen. Manchmal ist die Konfrontation mit dem Tod der effektivste Weg zu wachsen. Der Kontakt mit dem Tod kann in uns ein grundlegendes und grenzenloses Mitgefühl hervorrufen, das wir vorher möglicherweise noch nie erlebt haben.
24. Wenn die sterbende Person sehr stark leidet, visualisiere all deine spirituellen Meister und Quellen der Dankbarkeit, damit sie ihr läuterndes, reinigendes Licht über die Person ergießen. Gleichzeitig visualisiere die sterbende Person in einem Zustand der Erleuchtung, in dem alle Chakren in ihren Farben leuchten, die Aura gut ausgeglichen ist und die göttliche Sonne des inneren Lehrers das Licht von unendlichem Wohlgefühl und Glückseligkeit über den Scheitelpunkt hinaus verströmt.
25. Wir aktivieren die Energie des Mitgefühls, indem wir uns in die sterbende Person hineinversetzen. Versetz dich in die Lage der sterbenden Person, erfahre deinen eigenen Tod und frag dich dann: Was würde ich am dringendsten brauchen? Was wäre mir am liebsten? Was würde ich mir von dem Freund, der da vor mir sitzt, wünschen? Vielleicht merken wir, dass das, was wir am meisten brauchen, wirklich geliebt und akzeptiert zu werden ist, so, wie wir sind.

26. Gehe in Körperkontakt mit der sterbenden Person. Menschen, die sehr krank sind, sehnen sich oft danach, berührt zu werden, wie lebende Menschen behandelt zu werden und nicht wie kranke. Während wir bei ihnen sind, sollten wir ihre Hand halten, ihnen mit lächelndem Gesicht in die Augen schauen, sie sanft massieren, im Arm halten oder mit ihnen zusammen im gleichen sachten Rhythmus atmen.
27. Es ist von wesentlicher Bedeutung, dass wir bewusst sterben, nicht unter starken Medikamenten, weil der Schmerz um jeden Preis vermieden werden soll. Es ist notwendig, bewusst zu sterben, mit soviel Klarheit und Gelassenheit in Bewusstsein und Geist wie möglich, damit wir Einswerden können mit unserer ursprünglichen Natur. Denk immer an den läuternden Effekt des Schmerzes, mit dem Karma gereinigt wird. Schmerz bildet sich an den Stellen, wo die Lebenskraft aufgrund karmischer Faktoren (früherer Ursachen) nicht frei hindurchfließen kann. Der Schmerz fordert uns auf, die Dinge vorübergehen zu lassen, ohne uns an sie zu klammern.
28. Ein sehr wirksamer Weg, den Widerstand aufzuheben oder zu mildern, den wir als Schmerz erleben, ist das bedingungslose Vergeben.  
 Ermutige die sterbende Person zu vergeben oder diejenigen um Vergebung zu bitten, die sie verletzt haben könnte. Um sie dabei zu unterstützen, erinnere sie daran, dass mitten in der Brust von uns allen der göttliche Funke der Perfektion wohnt – auch wenn unsere Ignoranz dazu führen kann, dass er verschütt geht und wir deshalb Fehler machen.  
 Ermutige die sterbende Person, ihr Herz durch Vergebung zu reinigen und keine Spur von Hass oder Ressentiment zurückzubehalten. Um eine andere Person dazu ermutigen zu können, ist es für den Helfenden von wesentlicher Bedeutung, dass er auch in seinem eigenen Leben zur Vergebung fähig ist. Sonst ist die Verständigung darüber nicht so aufrichtig, wie sie mit der sterbenden Person sein sollte.

## **DIE ÜBUNG DES VERGEBENS VOR DEM STERBEN**

Alle Religionen betonen die Kraft der Vergebung, und diese Kraft braucht es umso mehr, wenn jemand stirbt. Durch Vergeben und indem uns vergeben wird, reinigen wir uns von aller durch uns selbst geschaffenen Dunkelheit und bereiten uns auf den abschließenden Übergang durch den Tod vor.

Falls es der sterbenden Person nicht möglich sein sollte, die Personen, mit denen sie nicht im Reinen ist, zu treffen, schlag ihr vor, sie anzurufen, eine Nachricht aufzunehmen oder einen Entschuldigungsbrief zu schreiben.

Falls wir vermuten, dass die Person, bei der sie sich entschuldigen will, nicht zur Vergebung bereit ist, wäre die Ermunterung zu einer direkten Begegnung nicht klug, eine negative Antwort könnte noch größeren Schmerz bereiten. Vergeben braucht Zeit. Es ist ratsam, dass die sterbende Person eine Nachricht für die entsprechende Person hinterlässt, in der sie diese um Vergebung bittet. Auf diese Weise stirbt die Person im Bewusstsein, das Bestmögliche getan zu haben. Manchmal entsteht durch einen einfachen Akt von Entschuldigung unerwartet Stärke und Frieden.

## **DIE WESENTLICHEN GRUNDSÄTZE DES VERGEBENS**

1. Vergeben ist eine dringliche Sache und hat erste Priorität. Verschieb es nicht auf später.
2. Vergib – und lass die Angelegenheit los, ohne ihr weiter verhaftet zu bleiben. Es ist nicht wirklich Vergebung, wenn wir weiter darüber nachdenken.
3. Mach die Vergebung grenzenlos und bedingungslos. Wenn wir sagen „Ich vergebe dir jetzt, aber wenn du das noch einmal machst, werde ich dir niemals vergeben“, dann bedeutet das, dass wir gerade nicht vergeben.
4. Praktiziere die Laute der Chakren, um das Bewusstsein anzuheben und auf diese Weise die Absicht von der höchsten Stufe des Bewusstseins aus in die Tat umzusetzen.

5. Verbinde dich mit dem inneren Lehrer, indem du ihn als ein Licht wahrnimmst, das vom Scheitelpunkt her den ganzen Körper durchströmt und dich reinigt. Reinigt vom Zustand der Intoleranz, des Nicht-loslassen-könnens, der Ablehnung oder anderer negativer Emotionen. Dieses Licht verleiht uns das Gefühl von unendlicher Glückseligkeit und unendlichem Wohlbefinden.
6. Reinige mit einem rot-orangefarbenen Licht die Aura von allen Ressentiments und Schuldgefühlen.
7. Nach dem Abklingen des rot-orangefarbenen Lichts nutze das blau-weiße Licht, um mehr Möglichkeiten zu schaffen und sie auszuweiten.
8. Visualisiere die Person, die du um Vergebung bitten willst oder der du vergeben willst, direkt vor dir, dir gegenüber. Nimm sie mit all ihren Chakren wahr, die in ihrer jeweiligen Farbe leuchten, und mit Wurzeln bis tief in die Erde hinein, durch die die Farbe in jedes Chakra fließt; von den Chakren strahlen die dazugehörigen Laute mit einer gleichmäßigen Aura aus und mitten aus der Brust strahlt das goldene Licht des inneren Lehrers.
9. Sprich mit lauter Stimme, die aus deinem Herzen zum inneren Lehrer der anderen Person spricht: „Ich bitte um Vergebung dafür, dass ich dich möglicherweise verletzt habe, bewusst oder unbewusst.“ Oder „Ich vergebe dir für alles, was du mir möglicherweise angetan hast, bewusst oder unbewusst.“ Am besten werden diese Sätze dreimal wiederholt, jedes Mal mit tiefen wahrgenommenen Gefühlen; sie werden ausgesprochen im Namen deiner ganzen Familie und wenden sich an die andere Person und ihre Familie.  
In jedem Fall – um Vergebung bittend oder vergebend – sollte hinzugefügt werden „Ich bitte darum, dass all die negativen Energien, die durch diese Situation entstanden sind, im Feuer der ewigen Liebe aufgelöst und wir auf diese Weise vollständig befreit werden.“
10. Es könnte nötig sein, die genannten Worte persönlich zu übermitteln, von Angesicht zu Angesicht, falls die sterbende Person dafür ausreichend Kraft hat – körperlich, emotional und geistig.
11. Falls die sterbende Person sich weigert, uns zu vergeben, bleiben wir dran und versuchen weiter von uns aus die Beziehung zu heilen und die (verletzenden) Dinge loszulassen. In diesem Fall ist es erforderlich, die Übung so oft wie nötig zu wiederholen.
12. Diese ganze Übung kann auch mit einer Person durchgeführt werden, die bereits verstorben ist.

## **ANWEISUNGEN FÜR DIE LETZTEN TAGE VOR DEM STERBEN**

- Verwandte oder Freunde sollten die Licht-Praktiken verstärken und dabei die sterbende Person in einem Zustand durchscheinender Klarheit wahrnehmen, in einem lichtvollen Zustand, geläutert durch das Strahlen der ursprünglichen Natur voll unendlicher Glückseligkeit und unendlichem Wohlbefinden.
- Nutze die Gelegenheit zur Vertiefung deiner eigenen Reflexionen über die Vergänglichkeit des Lebens und den Wert unserer Praktiken, die uns helfen, der Erfahrung des Todes gegenüberzutreten.
- Gib nicht der Versuchung nach, dem entrinnen zu wollen, was gerade passiert. Wir versuchen dem gegenwärtigen Geschehen auszuweichen, indem wir uns in falsche Illusionen flüchten, unseren Geist durch Substanzen betäuben oder indem wir uns durch zu viel Arbeit oder zu wenig Schlaf völlig verausgaben.
- Kinder interessieren sich stark für alles, was mit dem Tod zusammenhängt. Sprich mit den Kindern über den Tod. Das Negieren oder Verdrängen des Todes beginnt, wenn Kinder vom Tod ferngehalten werden, als wenn es sich um eine ansteckende Krankheit oder etwas Unnatürliches handeln würde.
- Geh ganz sachte vor, wenn du mit Kindern sprichst, und sag die Wahrheit. Lass Kinder nicht in dem Glauben, dass der Tod etwas Seltsames oder Schreckliches sei, das nur ein paar anderen Menschen passiert.

- Lass Kinder so viel wie möglich teilhaben an der Erfahrung der sterbenden Person und beantworte aufrichtig all ihre Fragen. Die Offenheit und Unschuld eines Kindes kann tatsächlich Sanftmut, Leuchten und manchmal sogar Humor in den Prozess des Sterbens und des Übergangs, der Transzendenz bringen.
- Ermutige Kinder dazu, von der sterbenden Person ihren Segen oder einen letzten Rat zu empfangen. Mit dieser Geste geben sie der sterbenden Person das Gefühl, dass ihr Leben wertvoll war.
- Ermuntere Kinder dazu, für die sterbende Person zu beten, und lass sie spüren, dass sie damit etwas wirklich Hilfreiches tun. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, ihnen vom transzendenten Wesen des Bewusstseins zu erzählen und davon, dass jeder Einzelne in seinem Leben dafür trainieren sollte, den Tod auf angemessene Weise zu erfahren; erzähl ihnen davon, dass wir ein Leben führen sollten, in dem wir Nutzen für andere hervorbringen, und davon, dass alles, was wir im Leben getan haben, im Prozess des Übergangs auf uns zurückwirkt.
- Nachdem der Tod eingetreten ist, widme dem Kind besondere Aufmerksamkeit und Zuneigung; erzähl dem kleinen Jungen oder dem kleinen Mädchen von der Vergänglichkeit der Existenz.

### **ANWEISUNGEN FÜR DEN AUGENBLICK DES TODES**

- Der Tod ist ein Prozess, der uns mit unserer ursprünglichen Natur in ihrer ganzen Großartigkeit in Kontakt bringt. Der Tod ist keine Krankheit und er sollte umgeben sein von spirituellen Symbolen und Energien, die uns an unsere ursprüngliche Natur erinnern.
- Das eigene Zuhause ist die am besten geeignete Umgebung zum Sterben.
- Die beste Stellung zum Sterben ist nahe am Boden, der Erde so nah wie möglich, nach Westen schauend, in die Richtung des Sonnenuntergangs und des Loslassens.
- Falls man es vorher geübt hat, sollte man sich zum Überqueren der Dimensionen auf die Seite legen – so, wie man es von den Traumpraktiken gewohnt ist, in die Tigerposition (auf die linke Seite) oder die Drachenposition (auf die rechte Seite). Wenn man nicht weiß, für welche Seite man sich entscheiden soll, nimmt man die rechte Seite.
- In der rechten Körperhälfte verlaufen bestimmte feinstoffliche Kanäle, die die rechte Gehirnhälfte aktivieren und das Erkennen der durchscheinenden Kraft des ursprünglichen Geistes ermöglichen. Außerdem erleichtert es diese Position dem Bewusstsein, durch das Scheitelchakra den Körper zu verlassen.
- Wenn die sterbende Person die letzten Stadien durchläuft, sollte Ablenkung durch Geräusche und Klang im Raum vermieden werden. Erlaubt sind das Singen von Mantras und das Sprechen von Gebeten. Wir können Gebete oder Mantras innerlich sprechen oder singen, mit dem Fokus auf dem mittleren Kanal, in dem die Energie bis zum Scheitelpunkt und darüber hinaus aufsteigt.
- Es ist von wesentlicher Bedeutung, dass man der sterbenden Person in den letzten Augenblicken nicht zu nahe tritt. Wir müssen uns zurückhalten, sie nicht ständig zu berühren, damit sie sich besser fühlt. Das Bewusstsein ist nicht mehr mit dem physischen Körper verbunden, so dass körperliches Wohlbefinden nicht mehr wichtig ist. Zu diesem Zeitpunkt ist es das wichtigste, dass die Loslösung des Bewusstseins ohne Unterbrechungen oder Ablenkungen geschehen kann.
- Wenn die sterbende Person dem Tod bereits sehr nahe ist, ist es wichtig, das Pflegepersonal im Krankenhaus darum zu bitten, alle Behandlungen und Tests zu beenden. Es sollte sichergestellt werden, dass alle Injektionen und invasiven Behandlungen abgebrochen werden, wenn die Person sich im Endstadium des Sterbens befindet. Denn diese Prozeduren können zur Plage werden, Irritation oder Frustration hervorrufen und die Erfahrung des ursprünglichen Geistes behindern.
- Auf der Intensivstation wird es sehr schwierig, in Frieden zu sterben und ungestört spirituelle Praktiken auszuüben. Manchmal ist es nicht möglich, den Körper so lange ungestört zu lassen, bis das Bewusstsein sich von ihm gelöst hat. Deshalb ist es empfehlenswert, dass sich die sterbende Person oder ihre

Verwandten mit dem medizinischen Personal darüber verständigen, die Person in Frieden sterben zu lassen und alle elektronischen Überwachungsgeräte abzuschalten, wenn eine Besserung des Zustands nicht mehr möglich ist.

- Es sollte sichergestellt werden, dass das medizinische Personal die entsprechenden Verfügungen der sterbenden Person kennt und respektiert, besonders wenn sie Wiederbelebungsmaßnahmen ablehnt. Das Personal sollte auch über den Wunsch der sterbenden Person informiert sein, dass nach dem Eintreten des Todes ihr Körper so lange wie möglich von niemandem berührt werden sollte. Um das alles sicherzustellen, ist es in manchen Fällen notwendig, schon vorher ein offizielles Schriftstück aufzusetzen und von den zuständigen Behörden unterzeichnen zu lassen.
- Werde nicht wütend, falls die Abmachung, den Leichnam in Ruhe zu lassen, vom Krankenhauspersonal nicht eingehalten wird. Im Prozess des Übergangs geht es um die sterbende Person, nicht um die Bedürfnisse der Lebenden. Das Recht, auf angemessene Weise zu sterben, ist das Recht aller Wesen, die in der physischen Dimension inkarnieren. Es gibt keine altruistischere Verhaltensweise, als ein anderes Wesen bei einem würdigen Sterben zu unterstützen.
- Falls mehrere Verwandte und Freunde anwesend sind, können sie um die sterbende Person herum einen Kreis bilden, sich dabei an den Händen halten und zusammen singen mit leiser Stimme, die voller Liebe aus dem Herzen fließt und weder von Sorge noch von Mitleid erfüllt ist. Sie sollten Mantras singen oder Gebete sprechen, die auch die sterbende Person in ihrem Leben gesungen oder gesprochen hat. Das hilft sowohl der sterbenden Person als auch den Lebenden, ihr Herz frei und offen zu halten, so dass ein Aufstauen von Sorge und Schmerz verhindert wird.
- Die in den letzten Augenblicken anwesenden Menschen sollten nicht weinen oder sonst einen negativen Gefühlszustand erleben, denn diese Gefühlszustände ziehen das Bewusstsein des Sterbenden nach unten, während es doch gerade notwendig ist, dass es aufsteigt. Personen, die ihre Emotionen nicht zurückhalten können, sollten den Raum der sterbenden Person besser verlassen.
- Wir stören ernsthaft den Prozess der Transzendenz, wenn wir:
  - o bedauern, dass die Person stirbt, statt sie loszulassen
  - o sie anflehen, nicht von uns zu gehen
  - o besorgt sind über ihre Situation
  - o vehemente Praktiken ausführen, um den Tod um jeden Preis zu verhindern
  - o versuchen, das Leiden der sterbenden Person durch Anwendung invasiver Heilmittel zu lindern
- Viele Menschen sterben im Koma, aber wir sollten daran denken, dass eine auf solche Art sterbende Person sich all dessen, was um sie herum geschieht, vollständig bewusst sein kann, sogar der Gedanken und Gefühle von Verwandten und Freunden. Der Grund dafür liegt in der Tatsache, dass der Prozess des Sterbens eine befreiende und läuternde, reinigende Erfahrung ist, durch die alles Überflüssige von uns abfällt, während sich die Klarheit des ursprünglichen Geistes verstärkt.
- Während die Person den Prozess des Sterbens durchmacht, steh oder sitz nicht beim unteren Teil ihres Körpers oder in der Richtung, in die ihre Füße zeigen. Berühr auch nicht die unteren Teile des Körpers und richte auf gar keinen Fall die Aufmerksamkeit auf die Füße, so lange der Sterbeprozess nicht ganz abgeschlossen ist.
- Rund um den unteren Bereich des Körpers oder in Richtung der Füße darf kein religiöses Symbol platziert werden. Wenn die Aufmerksamkeit der sterbenden Person sich auf den unteren Teil des Körpers richtet, könnte das Bewusstsein in eine niedrigere Bewusstseinsstufe absinken. Die unteren Chakren senden das Bewusstsein in Dimensionen von niedriger Vibration, die durch stark negative Gefühlszustände gekennzeichnet sind. Es ist daher ratsam, die Aufmerksamkeit auf den Scheitelpunkt zu richten. Wenn die Person noch nicht gestorben ist, wird die Aufmerksamkeit allein mit der Absicht



dorthin ausgerichtet, ohne Berührung. Sobald die Person gestorben, kann dazu eine ganz sachte Berührung am oberen Teil des Kopfes kommen; religiöse Symbole können hinter dem Kopf platziert werden, das AUM kann gesungen werden – wie es durch den mittleren Kanal aufsteigt und sich verbindet mit dem Zustand unendlicher Glückseligkeit und unbegrenzten Wohlbefindens im ursprünglichen Geist.

- Wenn die sterbende Person für Hilfe empfänglich, aber mit Meditation und Energiepraktiken nicht vertraut ist, und wenn die begleitende Person darin besser geübt ist, dann kann die begleitende Person Gebete sprechen, Mantras singen, Zeremonien ausführen und der sterbenden Person mit ruhiger Stimme Anweisungen geben. Die Anweisungen müssen kurz, klar und einfach sein und sie müssen tief empfunden aus ganzem Herzen kommen. Versuche nicht, an diesem Punkt eine neue Energiepraktik einzuführen. Die Anweisungen drehen sich allein darum, wie die Aufmerksamkeit auf den Scheitelpunkt ausgerichtet werden kann – folge dem aufsteigenden AUM, werde eins mit dem Licht, lass los und erinnere dich daran, dass du ein Wesen des Lichts und der unendlichen Glückseligkeit bist.
- Verwandte und Freunde können sich das Licht des ursprünglichen Geistes vorstellen, wie es die sterbende Person reinigt und läutert, während sie sich mit dem Glanz der unendlichen Glückseligkeit verbindet und darin aufgeht.
- Es ist wichtig, dass die begleitende Person ganz bei der Sache ist mit ihrer eigenen Meditationserfahrung und ihrer direkten Erfahrung des ursprünglichen Geistes. Indem sie ein Beispiel gibt, kann die begleitende Person die sterbende Person mit Klarheit und Bestimmtheit durch den Prozess leiten.
- Wenn die anwesenden Personen mit transzendenten Praktiken nicht vertraut sind oder wenn sie gegenüber spirituellen Praktiken skeptisch sind, dann können wir die Praktiken innerlich, in der Stille, ausführen; und wir versuchen dabei, kein negatives Gefühl entstehen zu lassen gegenüber den Personen, die diese Praktiken nicht akzeptieren.
- Wenn die begleitende Person vertraut ist mit der Praktik zur Auflösung der einzelnen Bestandteile des Bewusstseins (siehe Anhang), soll sie langsam die Anzeichen dieser Auflösung beschreiben. Gib der sterbenden Person zu bedenken, dass alle hochkommenden Erfahrungen und Eindrücke Projektionen ihres eigenen Bewusstseins sind.
- Wenn die sterbende Person gut in der Meditation geübt ist, könnte die begleitende Person Mantras singen, Gebete sprechen, Zeremonien ausführen und die sterbende Person an die Anweisungen zum Prozess des Sterbens erinnern.
- Wenn die sterbende Person sehr gut in der Meditation geübt ist, besser als die begleitende Person, dann bleibt die begleitende Person in stille Meditation versenkt und spricht mit leiser Stimme oder aus einer gewissen Entfernung Gebete, um die sterbende Person nicht zu stören und in ihrem eigenen Rhythmus gehen zu lassen.
- Die begleitende Person sollte den Körper einer meditationserfahrenen Person nicht berühren, um jede Ablenkung zu vermeiden.
- Reinige und kläre die Umgebung, in der der Sterbe-Prozess sich vollzieht, um den lichtvollen Zustand des ursprünglichen Geistes aufrecht zu erhalten.

## **ANZEICHEN DAFÜR, DASS DAS BEWUSSTSEIN DEN PHYSISCHEN KÖRPER VERLASSEN HAT**

Die Hitze im Herzzentrum, in der Mitte des Brustkorbs, ist das wahre Merkmal für die Ablösung des Bewusstseins, nicht der Puls oder der Atem oder der Herzschlag.

Wenn wir einschlafen, zieht sich das Bewusstsein auf die gleiche Weise wie beim Sterben schrittweise über die Meridiane des Bewusstseins (die Nadis) zurück in Richtung des Herzchakras. Dieser Prozess braucht Zeit, und fühlbare Wärme in der Mitte des Brustkorbs der sterbenden Person zeigt an, dass der Prozess noch nicht abgeschlossen ist.

Erst dann, wenn die Hitze aus dem Bereich des Herzchakras gewichen ist, hat sich das Bewusstsein vollständig vom physischen Körper gelöst.

Die Hitze, die zu spüren ist, ohne dass der Körper berührt werden muss, ist wie die Körpertemperatur eines Vogels.

Sind außergewöhnliche spirituelle Kräfte vorhanden, wie das bei fortgeschrittenen Praktizierenden der Fall ist, kann die Hitze im Herzen bis zu 49 Tage nach Eintritt des klinischen Todes bestehen bleiben. Das ist ein Zeichen dafür, dass der Praktizierende beständig in Meditation versunken ist. Die Hitze im Herzen ist ein Anzeichen dafür, dass ein feinstofflicher Atem immer noch weiter pulsiert.

Während die Herzwärme andauert, muss um die verstorbene Person herum Ruhe eingehalten werden. Niemand darf den Raum betreten oder im Haus Lärm machen, solange, bis ihre Meditation beendet ist. Während dieser Zeit der Versenkung in die Meditation sollte der verstorbene Körper weder gehalten noch irgendwie manipuliert werden. Der Leichnam sollte nicht abtransportiert werden, solange der Bereich des Herzchakras warm ist.

Sollte die Tatsache, dass der verstorbene Körper während der Phase, in der im Herzen noch Wärme ist, dabehalten wird, bei irgendjemandem negative Emotionen auslösen oder bei den Verwandten oder dem Umfeld für Verwirrung sorgen, so würde das negative karmische Auswirkungen für die verstorbene Person haben. In diesem Fall wäre es klüger, den Leichnam rasch zu bestatten und dabei das Bewusstsein mit wiederholtem AUM ins Licht auszurichten. Das wichtigste ist, Ruhe und Frieden im Geist zu bewahren und damit eine Atmosphäre des Fließens und der Kooperation aufrecht zu erhalten anstatt Konfrontation oder Aggression zu erzeugen.

## **ANWEISUNGEN, UM DAS BEWUSSTSEIN DER VERSTORBENEN PERSON INS LICHT ZU GELEITEN**

### **SOBALD DAS BEWUSSTSEIN DEN PHYSISCHEN KÖRPER VERLASSEN HAT**

1. Der beste Zeitpunkt für diese Praktik ist sobald der Atem und der Puls der Person nicht mehr bestehen, obwohl das Herz noch immer warm ist. Das Bewusstsein könnte jetzt in die Dimension des ursprünglichen Geistes aufgenommen werden, bevor es den Trugbildern einer niederen Dimension erliegt.
2. Die begleitende Person muss bei dieser Praktik hinter dem Kopf der verstorbene Person sitzen. Rund um den unteren Teil des Körpers dürfen keine religiösen Objekte platziert werden, auch nicht in Richtung der Füße zeigend. Niemand von den liebsten, nahestehenden Menschen der verstorbene Person darf bei den Füßen oder neben dem unteren Teil des Körpers sitzen. Falls sie das täten, könnten sie möglicherweise das Bewusstsein der verstorbene Person nach unten ziehen, so dass es den Körper durch die unteren Ausgänge verlassen würde.
3. Wichtig ist: Bevor die begleitende Person ihre Absicht aktiviert und aus ihr heraus handelt, sollte sie ihr eigenes Bewusstsein über die gewöhnliche Stufe erheben. Das wird mit den Wurzellauten der sieben Energiezentren erreicht: Das Perineum mit dem Laut LAM; Sexualpalast, VAM; Solarplexus, RAM; Herzzentrum, YAM; Kehlzentrum, HAM; Kristallpalast, AUM; Scheitelzentrum in der Stille.
4. Der Laut AUM, der in Stille ausklingt, wird so lange wiederholt, bis sich aus der Stille heraus die feinstoffliche Energie des ursprünglichen Geistes als unendliche Glückseligkeit, unerschöpfliches Wohlbefinden und unbegrenztes Glücklichein zu entfalten beginnt. Wenn dieser erste Schritt der Praktik,

bei dem emotionale und geistige Hindernisse ausgeräumt werden, nicht sorgfältig ausgeführt wird, können sich während dem Üben schrittweise Zweifel breit machen, d.h. störende Emotionen oder Improvisationen, die aus einem kaum wahrnehmbaren feinstofflichen Zustand des Getrenntseins herrühren.

5. Formuliere klar die Intention, was zu tun ist. In der Übung unterstützt die Intention das Bewusstsein der verstorbenen Person bei der Erkenntnis, dass ihre wahrer Kern ein Wesen des Lichts ist, dessen tiefstes Inneres durch unendliche Glückseligkeit, unerschöpfliches Wohlbefinden und grenzenloses Glücklichein gekennzeichnet ist. Der Zweck der Übung kann nicht erreicht werden, wenn wir im ersten Schritt, beim Anheben des Bewusstseins, uns nicht mit unserer ursprünglichen Natur verbunden haben.
6. Die ursprüngliche Natur kann als eine Kugel, eine Sonne oder ein Stern wahrgenommen werden, bestehend aus intensivem goldenem Licht und verbunden mit Gefühlen intensiven und unerschöpflichen Wohlbefindens; oder sie kann durch eine Gottheit verkörpert werden, falls wir Übungen mit Buddha, Krishna, Christus, der Jungfrau Maria etc. ausführen. Die praktizierende Person stellt sich das entsprechende Bild über ihrem Kopf vor und lässt davon goldenes Licht ausstrahlen, verbunden mit intensiven Gefühlen unerschöpflichen Wohlbefindens. Es ist wichtig sich bewusst zu machen, dass es bei der Übung nicht nur um Licht, sondern immer auch um intensive positive Gefühle geht.
7. Visualisiere die verstorbene Person als eine Gottheit statt als tote Gestalt; stell sie dir in einem durchlässigen und leuchtenden Zustand vor, in dem sie die positiven Eigenschaften des ursprünglichen Geistes ausstrahlt.
8. Nimm die Farben und die Wurzellaute der Chakren wahr, sieh sie strahlend und mit wohl ausgerichtetem mittleren Kanal.
9. Nimm mitten im Brustkorb das Licht des inneren Lehrers wahr.
10. Nimm den Kern des Bewusstseins als weiß-rote Perle wahr, die im Zentrum des inneren Lehrers in der Brust ruht.
11. Visualisiere hoch über dir die goldene Sonne des ursprünglichen Geistes.
12. Spüre, wie alle positiven Eigenschaften des ursprünglichen Geistes von der verstorbenen Person aus in alle Richtungen ausstrahlen.
13. Der vollständige Name der verstorbenen Person wird mit fester, anordnender Stimme gerufen, um die Aufmerksamkeit des Bewusstseins zu wecken, das möglicherweise im Traumzustand sein könnte.
14. Wenn die Auflösung der fünf Elemente, die die Verankerung des Bewusstseins mit der körperlichen Ebene aufrechterhalten, stattfindet, beginnt die Auflösung der feinstofflichen Körper: Der Energiekörper mit dem Meridiansystem und die Auflösung des mittleren Kanals; der Emotionalkörper, in dem sich die meisten Menschen verfangen; der Mentalkörper, in dem andere Menschen bei in sich kreisenden Ideen und sich wiederholenden Bildern verharren etc. Indem mit fester Stimme der Name der verstorbenen Person gerufen wird, löst sich der Bann solcher Emotionen oder Bilder, in denen das Bewusstsein wie in einem Traum gefangen sein kann. Nachdem die verstorbene Person angerufen wurde, informieren wir sie über den Übergang, der stattgefunden hat:
  - a) *Dein Bewusstsein hat sich vom physischen Körper losgelöst, an diesem Ort (genauen Ort nennen) und zu dieser Zeit (genaue Zeit angeben).*
  - b) *Du bist ein Wesen des Lichts vom unendlichen Wohlbefinden und du gehörst ins Licht.*
  - c) *Es besteht ein mittlerer Kanal aus Licht, der an diesem Ort (falls die Praktik einige Zeit nach dem Tod und dem Abtransport des physischen Körpers aus der Ferne durchgeführt wird) bereitgestellt wurde.*
  - d) *Steige mit dem Laut AUM auf in Richtung des strahlenden Lichts deiner ursprünglichen Natur.*
  - e) *Deine ursprüngliche Natur besteht aus unendlicher Glückseligkeit, unendlichem Wohlbefinden und unendlichem Glücklichein.*
15. Wir tönen den Laut AUM aus der Tiefe unseres Herzens und lassen ihn durch den mittleren Kanal aufsteigen zum göttlichen Licht der ursprünglichen Natur.

16. Töne das AUM mit lauter Stimme oder innerlich und bring jedes Mal die weiß-rote Perle, die das Bewusstsein der verstorbenen Person im Zentrum des Brustkorbs beim inneren Lehrer repräsentiert, hinauf zum Licht des ursprünglichen Geistes über dem Scheitelpunkt.
17. Nach einem oder mehrmaligem AUM geben wir dem Bewusstsein der verstorbenen Person mit fester Stimme die Anordnung: *“Folge dem Licht!”* Wir wiederholen diesen Prozess so oft, wie unser innerer Lehrer es empfiehlt, oder so lange, bis wir spüren, dass das Bewusstsein der verstorbenen Person zum Licht aufgestiegen ist und eine Lücke in unserer Umgebung hinterlassen hat.
18. Erhalte so lange wie mögliche den Zustand des ursprünglichen Geistes aufrecht, mit einem intensiven altruistischen, selbstlosen Gefühl.
19. Zum Abschluss schicken alle beteiligten Übenden ganz für sich einige Male das Lächeln der Dankbarkeit in die Erde, um die aufsteigende Energie zu aktivieren, die das Bewusstsein erhebt und schließlich in die göttlichen Dimensionen zum Licht schickt.
20. Die Praktizierenden wiederholen jeder für sich die Wurzellaute aller Chakren, um sich mit der ursprünglichen Natur zu verbinden.
21. Wir schließen die Übung ab, indem wir das goldene Licht des ursprünglichen Geistes in den Tiegel bringen, wo es sich in einer Perle aus intensiver zusammenhaltender Energie konzentriert; wir verfolgen dabei die Absicht, der ganzen vorangegangenen Übung Nachhaltigkeit zu verleihen.
22. Am Ende der Übung widmen wir den Nutzen, der durch sie entstanden ist, allen Wesen, damit sie ihrer höchsten Bestimmung gewahr werden, die darin besteht, den ursprünglichen Geist unendlichen Wohlbefindens, unbeeinflusst durch Emotionen oder beschränkende Ideen, zu erkennen.

### **SO VERHALTEN SICH BEGLEITENDE PERSONEN UND VERWANDTE NACH DEM TOD EINES MENSCHEN**

- Während dem Sterbeprozess und in den Tagen unmittelbar nach dem Tod ist es wichtig, dass die der sterbenden oder verstorbenen Person nahe stehenden Menschen darauf achten, ihr keine negativen Gedanken oder Gefühle des Mit-ihr-Verhaftetseins entgegenzubringen. Nutze die Gelegenheit, ein erleuchtetes Bild von der verstorbenen Person zu kultivieren.  
 Falls es nicht möglich ist, negative Gedanken und Einstellungen am Aufkommen zu hindern, sollten wir vermeiden, sie in Worten oder Handlungen auszudrücken, indem wir sie sofort durch Mantras ersetzen und durch sehr helles Licht, das von oben durch den mittleren Kanal fließt.  
 Nutze die Chance, deine persönlichen Praktiken mit den negativen Emotionen und dem Vergeben zu verstärken.  
 Falls uns tiefe Trauer befällt, können wir unsere Atemübungen verstärken, die heilenden Laute praktizieren und über die positiven Eigenschaften der verstorbenen Person meditieren oder über die Höhepunkte in unserem gemeinsamen Leben mit ihr, wir sind dabei in Hochstimmung, da diese Begebenheiten unser Leben bereichert haben.
- Lege keine Trauerkleidung an und versuche, nicht zu weinen oder Bedauern zu zeigen. Emotionen wie Traurigkeit und Jammern haben die Tendenz, das Bewusstsein der verstorbenen Person nach unten zu ziehen und sie unterstützen den Prozess der Transzendenz nicht, der in diesem Augenblick das wichtigste ist. Denke daran, dass das Hauptaugenmerk immer noch der verstorbenen Person gilt und nicht allein dir selbst.
- Es ist wichtig, nicht die dunkle Seite der verstorbenen Person aus der Erinnerung auszugraben und sich nicht über ihre vermeintlich schlechten Taten auszulassen; an so etwas sollten wir nicht einmal denken.
- Vermeide Gedanken wie etwa „jetzt, wo diese Person tot ist, werde ich reich werden“ oder „endlich ist die Person tot, und jetzt bin ich frei“. Solche Gedanken generieren unberechenbares negatives Karma für diejenige Person, die sie aufkommen lässt.

- Bewahre die Dinge, die der verstorbenen Person gehört haben, während einiger Tage nach ihrem Tod am gleichen Ort auf, an dem sie sich immer befanden. Auf diese Weise vermeiden wir es, das Bewusstsein der Person zu stören, falls sie sich noch auf der Ebene aufhält, die unmittelbar an die körperliche angrenzt.
- Achte auf deine Träume in der Zeit unmittelbar nach dem Tod, und zwar darauf, ob die verstorbene Person darin auftaucht, als sei sie noch am Leben oder als ob sie um Hilfe bittet. Dies könnten Hinweise darauf sein, dass das Bewusstsein sich noch nahe der körperlichen Dimension, in der niederen Astralebene, aufhält. In diesem Fall müssen wir mit stärkerem Nachdruck und mit mehr altruistischem Mitgefühl die Praktik wiederholen, in der wir dem Bewusstsein den Weg ins Licht weisen.
- Wenn wir das Gefühl haben, dass die verstorbene Person noch in der Nähe sei, wenn wir ihre Stimme hören oder ihre Umrisse aus dem Augenwinkel wahrnehmen, dann ist es notwendig, mit größter Klarheit in unserer Absicht und auf einem höheren energetischen Niveau die Übung zu wiederholen, in der wir dem Bewusstsein den Weg ins Licht weisen.
- In den Räumen, in denen die verstorbene Person gewohnt hat, führen wir Reinigungspraktiken durch. Die erste Stufe ist eine äußerliche, physische Reinigung des Ortes, bei der die Sachen der verstorbenen Person wiederverwertet, weggeworfen oder verbrannt werden. Wir tun das in einer altruistischen Stimmung des Loslassens, um das Bewusstsein der verstorbenen Person in ihrem Prozess des Übergangs zu unterstützen. Wir vermeiden bei dieser Reinigung eine Haltung von Ablehnung, Widerwillen, Verachtung oder überkritischem Geist. Wir setzen das Ganze fort mit einer emotionalen, energetischen und mentalen Reinigung, bei der wir die Wohnung mit Mantras reinigen, und wir etablieren einen neuen mittleren Kanal in jedem Raum mit erneuerten Absichten.
- Falls möglich, ändern wir Einrichtung und Dekoration in den Räumen, wobei wir alles entfernen, was intensive Erinnerungen an die verstorbene Person wach ruft. Insbesondere sollten wir darauf achten, keine Fotos von der verstorbenen Person aufzustellen oder aufzuhängen. Die Wohnung wird mit den 5 Elementen gereinigt: mit Feuer und Holz, indem wir Räucherwerk verbrennen; mit Wasser, indem wir mit ätherischen Ölen aromatisiertes Wasser versprühen; mit Metall, indem wir Glockenspiele oder Aufnahmen von Mantras oder Musik ertönen lassen, die die Umgebung in höhere Schwingungsebenen versetzen; mit Erde und Holz, indem wir neue Pflanzen und Blumen aufstellen, die eine Wiedergeburt symbolisieren.
- Führe einige Wochen nach dem Tod eine abschließende Zeremonie durch, vielleicht beim nächsten Vollmond, bei der mit tief empfundener Dankbarkeit alle gemeinsamen Erfahrungen mit dem Toten losgelassen werden. Nutze diese Gelegenheit, um über die Endlichkeit des Lebens zu meditieren, über die unentrinnbare Natur des Todes und die Kostbarkeit unserer menschlichen Inkarnation, die uns die Möglichkeit bietet, Hindernisse aus dem Weg zu räumen und unseren ursprünglichen Geist kennen zu lernen.

### **DAS BEWUSSTSEIN DER VERSTORBENEN PERSON NACH DEM TOD**

- Der Tod läuft ab nach dem Prinzip der Befreiung. Alles, was überflüssig ist, wird entfernt – solange, bis unser Bewusstsein vollständig enthüllt ist. Enthüllt wird das, was wir geworden sind. Gewohnheitsmäßige Tendenzen zeigen sich mit besonderer Intensität und können nicht durch Gedanken unter Kontrolle gebracht werden.  
Das Bewusstsein ist eine Kombination aus den gewohnheitsmäßigen Tendenzen unzählig vieler Leben. Unser Bewusstsein ist nicht einfach die Abbildung der Erfahrungen in diesem Leben. Es wird gebildet durch die Kraft unserer gewohnheitsmäßigen Tendenzen, die wir durch unzählig viele Leben hindurch ausgebildet haben.
- Wertvolle Lehren erreichen unser Bewusstsein, aber wenn sie nicht vollständig integriert werden, verstärkt sich das Gefühl der Reue als tief sitzender Ärger und als verpasste Gelegenheit.
- Die Erfahrung des Übergangszustands entsteht wie von selbst aus unserem Bewusstsein heraus, daran ist kein externer Faktor beteiligt. Es gibt keine Beurteilung und keine äußerliche Bestrafung, weil alles,

was zu unserer Erfahrung wird, aus der Totalität unseres geistigen Bewusstseins heraus geschieht, besonders all das, was abgewehrt oder unterdrückt wurde.

- Das Bewusstsein der verstorbenen Person könnte sich im Zustand des Träumens befinden, in dem sie noch gar nicht bemerkt hat, dass der Tod eingetreten ist und sie nicht mehr in der körperlichen Dimension funktioniert. Dieser Zustand kann über Wochen, Monate oder sogar Jahre aufrechterhalten werden.  
Falls die Person in einem negativen emotionalen Zustand gestorben ist, wird das Bewusstsein mit großer Wahrscheinlichkeit in die niedere Astralebene projiziert, in der der intensive Zustand des Getrenntseins vorherrscht, der alle negativen Emotionen kennzeichnet.
- Die Klarheit des Bewusstseins, die sich herausbildet, wenn die Dichte des physischen Körpers verschwindet, verstärkt jede Qualität, die im Laufe des Lebens kultiviert wurde, sei sie positiv oder negativ. Sobald ein Kontakt zur mentalen psychischen Schicht hergestellt ist, bilden sich mentale und psychische Kräfte verstärkt aus, die die Fähigkeit verleihen, die Gedanken und Gefühle der Lebenden wahrzunehmen. Negative Gedanken und Gefühle, die von den Lebenden gegenüber der verstorbenen Person empfunden werden, können starke negative Reaktionen hervorrufen. Deswegen sollten die begleitenden lebenden Menschen nach Eintritt des Todes versuchen, positive Gedanken und gute Erinnerungen an die verstorbene Person wachzurufen.
- In gleicher Weise sollten wir uns bemühen, in einem positiven Geisteszustand zu bleiben, wir strengen uns auch besonders an, Traurigkeit zu überwinden, indem wir positive Geisteszustände fördern und die Energiepraktiken vertiefen, wie etwa tiefes Atmen, Dehnungsübungen, die Heilenden Laute, das Ausgleichen der fünf Elemente und uneigennütziges Handeln – wir widmen die Fürchte unserer Anstrengungen dem Nutzen der verstorbenen Person während ihrer Erfahrung des Übergangszustands.
- Beim Überwinden der Traurigkeit ist es wichtig, die Gelegenheit zu nutzen, um ihre Ursachen zu ergründen. Vielleicht bemerken wir, dass unser Festhalten uns traurig macht, weil dadurch die Dinge nicht so fließen, wie sie sollten. Vielleicht bemerken wir, dass da eine Haltung wirksam ist, die die Dinge auf die eine oder andere bestimmte Art haben will, wie sie aber nicht sind; eine Abwehrhaltung und ein Mangel an Annehmen-können lassen uns an bestimmten Verhaltensweisen festhalten.
- Wir lassen die Gefühle der Traurigkeit los und nehmen sie so, wie sie eben sind, ohne Abwehr und ohne Verhaftetsein; ohne sie als negativ abzulehnen und ohne uns an sie zu klammern als vermeintlichen Ausdruck unserer Liebe.
- Wir könnten denken: *Ja, ich bin traurig. Es ist ein Zeichen meiner Liebe und meiner Wertschätzung gegenüber der geliebten verstorbenen Person. Wie wunderbar ist diese schöne Erinnerung und diese Zuneigung. Was hatte ich für ein Glück, dieser Person in meinem Leben zu begegnen!* Sobald es uns gelingt, Traurigkeit als etwas Positives zu erleben, verwandelt sie sich in eine Quelle des Glücks, und der Schmerz verwandelt sich in heilende Kraft.
- Jedes Mal, wenn die Gefühle von Traurigkeit und Verlust zurückkommen, können wir uns selbst zureden: *„Wenn ich traurige Gefühle habe zusammen mit den Gedanken und Bildern von meiner geliebten verstorbenen Person, wird dies sie oder ihn und ihre oder seine Erfahrung im Übergangszustand negativ beeinflussen; deswegen muss ich damit aufhören und stattdessen positive Gefühle kultivieren.“* Ein solches Verständnis und solche Hingabe werden uns helfen, dass traurige Gefühle nicht weiter fortbestehen.
- Für jemanden, der den Verlust eines Verwandten oder eines Freundes erlebt hat, ist es extrem wichtig, sich daran zu erinnern, dass der Tod des geliebten Menschen nicht das Ende dieses Wesens ist. Die Person ist nicht gleichzusetzen mit dem physischen Körper. Das Bewusstsein wird durch die Erfahrung des Todes nicht eingeschränkt. Das Bewusstsein ist von Dauer. Alles, was geschieht, hat eine vorausgehende Ursache; das Leben ist die vorausgehende Ursache für die Erfahrung des Todes, und der Tod ist die vorausgehende Ursache für die Erfahrung eines neuen Lebens.
- Falls die verstorbene Person an einer Krankheit gelitten hat, so ist das Sterben eine großartige Gelegenheit, um das Leiden zu überwinden und sich auf eine bessere Inkarnation zu freuen, in der die Person die

Hindernisse aus dem Weg räumen kann, die sie davon abhalten, ihre innerste Natur zu verwirklichen und zum Lichtwesen in unbegrenztem Wohlergehen zu werden.

- Am meisten helfen der verstorbenen Person die Handlungen der Lebenden; ganz besonders diejenigen von Verwandten und engen Freunden. Die wirksamste Praktik ist das Klären und Zentrieren des Geistes mit Hilfe von Mantras, Gebeten, Meditationen und altruistischen Gesten im Namen der verstorbenen Person. Jede Handlung ruft eine Reaktion hervor, und positive Handlungen rufen positive Reaktionen hervor, die sich zeigen als die Fähigkeit, Ziele zu erreichen.
- Die positiven Handlungen, die wir ausführen, um das Wohlergehen der verstorbenen Person zu fördern, sind die kraftvollste Geste, die uns zum Helfen zur Verfügung steht. Gleichzeitig schaffen diese Aktionen für uns selbst positives Karma und sie inspirieren andere, das Gleiche zu tun.
- Folgende Handlungen rufen als Reaktion die positive Energie hervor, etwas im Namen der verstorbenen Person geschaffen und erreicht zu haben:
  1. Das Kultivieren von Gedanken und Handlungen im Geist von Großzügigkeit, Selbstdisziplin, Geduld, Fleiß und Selbstversenkung.
  2. Anderen dienen, Leben retten, hilfreich sein.
  3. Praktiken der Klärung, um emotionale und mentale Hindernisse zu überwinden.
  4. Unterrichten.
  5. Opfer darbringen.
  6. Schutz und Unterkunft anbieten.
  7. Das Sponsoring von Zeremonien und Anlässe, die positive Zustände fördern.
  8. Das Sponsoring und eigene Schaffen von Objekten, die uns zur spirituellen Weiterentwicklung inspirieren, wie Skulpturen, Gemälde, Rückzugszentren und Tempel.
  9. Das Bauen von Wegen und Unterkünften, um Pilgerreisen zu heiligen Orten oder Rückzugsplätzen zu ermöglichen.
  10. Das Unterstützen anderer Wesen im Sterbeprozess und beim Übergang in die Transzendenz.

### **WIE ES UNS SELBER NUTZT, WENN WIR EINE ANDERE PERSON IM STERBEPROZESS UNTERSTÜTZEN**

- Der Tod führt zur Selbstreflexion über unser eigenes Leben, deshalb ist das Begleiten eines Sterbeprozesses eine Erfahrung, die das Bewusstsein verstärkt.
- Wenn wir uns um Sterbende kümmern, werden wir uns unserer eigenen Sterblichkeit bewusst sowie der Zerbrechlichkeit und Vergänglichkeit des Lebens; es ist nützlich, unseren Mangel an Ressourcen zu erkennen und einzusehen, dass wir voll Vertrauen und Stärke durch diese Erfahrung gehen müssen.
- Der Tod lässt uns nachdenken über die Vergänglichkeit von allem, was wir für wichtig halten.
- Der Tod führt uns dazu, wo immer es möglich ist, noch sorgfältiger die Ziele zu hinterfragen, die wir uns selbst gesetzt haben.
- Der Tod lässt uns über unsere Beziehungen und unsere Emotionen nachdenken.
- Jede sterbende Person ist ein Meister oder eine Meisterin, der oder die allen Menschen, die Hilfe leisten, eine Gelegenheit bietet, sich durch die Weiterentwicklung ihres Mitgefühls zu verändern. Mitgefühl ist etwas Aktives, es ist der Wunsch, alles Menschenmögliche zu tun, um das Leiden anderer zu lindern, es ist nicht einfach ein zärtliches Gefühl. Mitgefühl ist nicht einfach ein Gefühl von Mitleid oder Sorge für eine leidende Person, es ist nicht bloß Zuneigung vom Herzen für die leidende Person, die mir gegenübersteht, oder eine deutliches Erkennen ihrer Bedürfnisse und ihres Schmerzes, es ist auch eine ganz praktische und ausdauernde Bestimmtheit, tatsächlich zu tun, was möglich und notwendig ist, um das Leiden der Person zu lindern. Mitgefühl ist nicht wahres Mitgefühl, wenn es sich nicht in praktischer Handlung zeigt.

## Anhang

### ABFOLGE UND SIGNALE DER AUFLÖSUNG DER BEWUSSTSEINSBESTANDTEILE AM BEGINN DES STERBEPROZESSES

Die folgenden Zeichen können nach und nach auftreten,  
wenn die Bestandteile des Bewusstseins schwächer werden

#### 1) ERDE (PERINEUM) LÖST SICH AUF IN WASSER (SEXUALPALAST): TRUGBILDER

Schweregefühl  
Eingefallene Wangen  
Schwarze Flecken auf den Zähnen  
Getrübte Sicht  
Dünnere Körper  
Rückgang der körperlichen Kraft  
Die Augen können weder geöffnet noch geschlossen werden  
Hinfallen – keine Bewegung mehr  
Ausscheidungen aus den neun Körperöffnungen  
Manchmal fühlt es sich so an, als würde man von einem Berg erdrückt  
Der Geist gerät in Erregung und verfällt dann in Schläfrigkeit oder in einen Rausch  
Das Geräusch zusammenbrechender Berge  
Trugbilder füllen den Geist

#### 2) WASSER (SEXUALPALAST) LÖST SICH AUF IN FEUER (SOLARPLEXUS): RAUCH

Trockene Lippen  
Durst  
Gefühl des Auf-dem-Wasser-Treibens  
Nierenversagen  
Das Gehör schwindet  
Das Strahlen des Gesichts verschwindet  
Gefühl des Erstickens  
Trockenheit in den Augenhöhlen  
Trockenheit der Kehle  
Die Nasenlöcher fallen ein  
Zittern oder unwillkürliche Bewegung  
Das Geräusch des Brechens von großen Wellen  
Rauch füllt das Gesichtsfeld

#### 3) FEUER (SOLARPLEXUS) LÖST SICH AUF IN LUFT (HERZ): FUNKENSPRÜHEN

Erkältung  
Ausfall des Gesichtssinns  
Leberversagen  
Der Geschmackssinn verschwindet  
Unfähigkeit, zu verdauen  
Unfähigkeit, den Menschen in der Umgebung mit Aufmerksamkeit zu folgen  
Nasenbluten  
Falls die Person kein tugendhaftes Leben geführt hat, fließt die Körperwärme abwärts vom Kopf zu den Füßen. Hat die Person ein altruistisches Leben geführt, so löst sich die Körperwärme von den Füßen aufwärts in Richtung Scheitelpunkt auf.  
Ein warmer Dampf strömt aus dem Scheitelpunkt.  
Das Geräusch von brennendem Feuer  
Das Gefühl, vom Feuer verschlungen zu werden



Funken, Leuchtkäfer und Lichtblitze füllen das Gesichtsfeld

#### **4) LUFT (HERZ) HIN ZU OFFENEM RAUM ODER AKASH (KEHLE):**

##### **DAUERHAFTE UND MATTE HELBIGKEIT WIE VON EINER KERZE IN EINEM GROßEN DUNKLEN RAUM**

Kurze Intervalle beim Einatmen

Lange Intervalle beim Ausatmen

Schwierigkeiten beim Atmen

Das Atmen setzt aus

Die Zunge wird blau

Die Lunge setzt aus

Der letzte Seufzer

Die feinstoffliche Atmung geht weiter

Die Augen rollen nach hinten

Die bewusste Wahrnehmung der äußeren Welt hört auf

Der Kopf erschlafft. Bei einem fortgeschrittenen Praktizierenden bleibt der Kopf aufrecht und das Herzzentrum bleibt warm, solange die Person in den ursprünglichen Geist vertieft ist.

Akash und ruhiger, gelassener Geist, die durch Meditation kultiviert wurden, halten die Erfahrung der Lichthaftigkeit des ursprünglichen Geistes aufrecht.

Falls das Leben tugendhaft war, stellen sich angenehme Bilder ein, falls nicht, erschüttern angsteinflößende Bilder und Halluzinationen das Bewusstsein.

Das Geräusch eines Hurrikans, eines starken Windes, der die Welt und das Bewusstsein durchfegt

Zunehmende Trübung des Bewusstseins bis zur Ohnmacht

#### **Nützliche Literatur**

- Dalai Lama: *Der Weg zum sinnvollen Leben. Das Buch vom Leben und Sterben*
- Sogyal Rinpoche: *Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*
- Von Franz, Marie-Louise: *Traum und Tod. Was uns die Träume Sterbender sagen. Eine Jungianische Interpretation.* 1990

*“Die Bewusstheit des Todes ist der wahre feste Untergrund des Pfades.*

*Solange Du diese Bewusstheit nicht entwickelt hast, werden alle anderen Praktiken blockiert.“*

*Der 14. Dalai Lama*

## **DIE 15 GRUNDLEGENDEN SCHRITTE ZUM AUFBAU EINER ÜBUNGSFOLGE ZUR TRANSZENDENZ**

1. Im ersten Schritt gilt es zu erkennen, welches großes Potenzial das „Am-Leben-sein“ für die spirituelle Reise bereit hält. Der Tod wird vom Prinzip der Befreiung bestimmt, nicht von dem der Einschränkung. Was passiert ist ein Ablösen von allem Überflüssigen, bis unser Geist in seiner Gesamtheit entblößt und freigelegt ist. Was enthüllt wird ist das, was wir geworden sind und was wir sind.
2. Erkenne, dass es ein Weiterleben gibt, nachdem wir einmal die physische Dimension verlassen haben.  
Das Fortbestehen des Bewusstseins ist der transzendente Aspekt. Das Fortbestehen des Bewusstseins geht auf die Voraussetzung zurück, dass alles eine vorausgehende Ursache hat. Das Bewusstsein setzt sich aus Augenblicken zusammen, mit kleinen Lücken dazwischen, durch die der ursprüngliche Geist in seiner Klarheit durchscheint. Der Tod ist die Ablösung des Bewusstseins vom physischen Körper.
3. Erkenne, dass es eine höhere transzendente Bewusstseinsfunktion (die innere Führung) gibt, mit der wir im Traumzustand Kontakt aufnehmen.
4. Fasse die klare Absicht, zu praktizieren. Der Tag unseres Todes ist der wichtigste Tag in unserem Leben. Wir alle wollen auf die richtige Weise sterben. Die meisten Menschen haben sich weder darin geübt, auf die richtige Weise zu sterben, noch darin, auf die richtige Weise zu leben.
5. Beseitige Hindernisse – physische, emotionale, mentale, kulturelle, religiöse –, die uns davon abhalten, uns unserer ursprünglichen Natur entsprechend zu verwirklichen. Das Beseitigen von Hindernissen wird erreicht, indem wir unsere Fähigkeit nutzen, uns mit dem ursprünglichen Geist zu verbinden – wenn wir einschlafen und jedes Mal, wenn wir das Innere Lächeln praktizieren.
6. Entwickle eine Ausrichtung auf eine höhere Astralebene oder verbleibe im ursprünglichen Geist. Achte auf Träume, um zu wissen, in welcher Dimension du gerade agierst. Je mehr die Träume von Frieden und Freude erfüllt sind, umso öfter erfahren wir das Sein auf der höheren Astralebene.
7. Gewöhne dir an, gestärkt durch das Entwickeln der Traumpraktiken einzuschlafen, und betrachte dies als Übungsgrundlage für die Transzendenz.
8. Lerne mit der Absicht (dem mittleren Kanal) zu arbeiten.
9. Entwickle Luzidität / Klarsichtigkeit im Traumzustand.
10. Entwickle die Fähigkeit, die Dinge hinter der äußeren Erscheinung wahrzunehmen, und erkenne das Einssein in allen Dingen. Die Bardo-Erfahrung (das Auflösen von Körper und Ego-Persönlichkeit) stellt sich von selbst ein, ohne die Beteiligung äußerer Faktoren. Im Bardo gibt es keine Verurteilung und keine Bestrafung. Das größte Hindernis im Bardo ist das Gefühl des Getrenntseins. Das Gefühl des Getrenntseins und die Wahrnehmung von äußerlich entstehenden Phänomenen wird verstärkt, wenn wir uns dazu hinreißen lassen, Dinge nicht wahrhaben zu wollen oder anderen die Schuld zu geben. In einem negativen Bewusstseinszustand zu sterben führt zu alptraumhaften Erfahrungen.
11. Entwickle die Fähigkeit, loszulassen und anzunehmen, indem du dich ohne Widerstand der Führung durch deinen inneren Lehrer anvertraust.
12. Entwickle eine zentrale Mantra-Übung.
13. Finde eine Quelle der Läuterung und des Segens.
14. Mach dich mit den Stadien des Todes vertraut.
15. Sorge dafür, dass mehr altruistische Absichten und Taten in der Welt entstehen.

## DIE LICHTSÄULEN-ÜBUNG

Hier möchte ich die wesentlichen Schritte der Lichtsäulen-Übung in Erinnerung rufen:

1. Bevor wir damit beginnen, die Absicht einzusetzen, ist es wichtig, das Bewusstsein über die gewöhnliche Ebene zu erheben, auf der wir im Augenblick funktionieren. Das wird erreicht, indem wir die Heilenden Laute der unterschiedlichen Energiezentren praktizieren, vom Perineum mit dem Laut LAM über Sexualpalast, VAM; Solarplexus, RAM; Herzzentrum, YAM; Kehlzentrum, HAM; Kristallpalast, AUM bis zum Scheitelpunkt mit der Stille, die dem Laut AUM folgt.
2. Das AUM wird mit zunehmender Verfeinerung der Stille solange wiederholt, bis sich aus dem Zustand der Stille die feinstoffliche Energie des ursprünglichen Geistes herauszubilden beginnt als unendliche Glückseligkeit, unbegrenzte Freude und bedingungsloses Wohlergehen. Wenn dieser erste Schritt zur Überwindung von Hindernissen auf der emotionalen und mentalen Ebene nicht getan wird, wird das Üben nach und nach an Qualität verlieren. Es wird durchsetzt sein mit Zweifeln, unterbrochen von Emotionen, zusammengesetzt sein aus Improvisationen, die aus einem kaum wahrnehmbarem Zustand des Abgetrennt-Seins und der Selbstbezogenheit hervorgehen und sich äußern in willkürlichen Vorstellungen über die weitere Durchführung der Übung. So entsteht das Risiko, die Übung als ineffektiv zu betrachten und nicht mehr zu praktizieren.
3. Kläre deine Absicht darüber, was du mit der Übung letztendlich erreichen möchtest. Bei der Lichtsäulen-Übung besteht die Absicht darin, zuallererst das Bewusstsein der verstorbenen Person anzuleiten und zu begleiten, so dass es seine innerste Natur des ursprünglichen Geistes erkennen kann, die sich in unendlicher Glückseligkeit, unbegrenzter Freude und bedingungslosem Wohlergehen zeigt. Dieses oberste Ziel der Übung kann nicht erreicht werden, wenn der erste Schritt zur Erhebung des Bewusstseins uns nicht zu einer direkten Erfahrung des ursprünglichen Geistes geführt hat.
4. Der ursprüngliche Geist kann wahrgenommen werden als eine Kugel; eine Sonne; ein Stern von intensiver goldener Farbe, die jeweils gleichzeitig noch intensive Gefühle von unendlicher Glückseligkeit, unbegrenzter Freude und bedingungslosen Wohlgefühls verströmen. Oder er kann sich personifiziert zeigen als Gottheit wie Buddha, Krishna, die Jungfrau Maria usw. Das Abbild des ursprünglichen Geistes erscheint in großer Höhe über dem Scheitelpunkt und verströmt goldenes Licht, zusammen mit intensiven Gefühlen von unendlicher Glückseligkeit. Wichtig ist, dass der ursprüngliche Geist erfahren wird als Kombination aus Licht plus intensiven Gefühlen von unendlicher Glückseligkeit plus Stille. Es geht hierbei nicht um eine Übung allein mit dem Licht.
5. Der vollständige Name der verstorbenen Person wird mit fester, anordnender, lauter Stimme ausgerufen, um auf diese Weise dem Bewusstsein Orientierung zu geben, das sich noch im Traumzustand befinden könnte – unfähig, zu erkennen, dass es sich von der körperlichen Dimension bereits abgelöst hat. Wenn wir schlafen, löst sich wie im Moment des Sterbens das Bewusstsein von der körperlichen Dimension sowie vom physischen Körper ab und wird auf die feinstoffliche Dimension des Unbewussten gerichtet. Während der Auflösung der fünf Elemente, durch die das Bewusstsein in der körperlichen Schicht verankert ist, beginnt auch die Auflösung der feinstofflichen Schichten: Der Energiekörper mit dem Meridiansystem und der mittlere Kanal lösen sich auf. Als nächstes folgt die emotionale Schicht, in der sich die größere Zahl der Lebewesen aufgrund unerlöster Emotionen im Augenblick des Todes verfängt. Darauf folgt die mentale Schicht, in der das Bewusstsein in einen Teufelskreis aus sich ständig wiederholenden Bildern und Vorstellungen eingeschlossen bleiben kann.
6. Indem man die verstorbene Person mit fester Stimme und in einem kommandierenden Ton beim Namen ruft, wird der Zweck verfolgt, den Traumfluch aufzuheben, in dem das Bewusstsein gefangen sein könnte. Wenn wir uns in einem unbewussten Zustand befinden, wird jede kommandierende Stimme als von innen, vom eigenen Bewusstsein kommend, wahrgenommen, und sie wird zu einem Traumkommando, das die darin beschriebene Wirklichkeit erstehen lässt.

7. Nachdem die verstorbene Person bei ihrem Namen gerufen wurde, wird sie über den stattfindenden Übergang informiert. Jeder einzelne Satz wird mit anordnender Stimme gesprochen, um das darin Genannte im Bewusstsein der verstorbenen Person Wirklichkeit werden zu lassen.
  - ❖ Du hast die körperliche Dimension verlassen, indem du zu dieser Zeit, an diesem Ort (genaue Zeit und genauen Ort nennen) gestorben bist.
  - ❖ Du bist ein Wesen des Lichts und gehörst ins Licht.
  - ❖ An diesem Ort (genauen Ort nennen) steht dir eine Säule aus Licht zur Verfügung.
  - ❖ Geh mit dem Laut AUM zum goldenen Licht deiner ursprünglichen Natur.
  - ❖ Deine ursprüngliche Natur besteht aus unendlicher Glückseligkeit, unbegrenzter Freude und bedingungslosem Wohlergehen.
8. Aus dem unterirdischen Fundament der Lichtsäule heraus wird der Laut AUM zur goldenen Kugel oder dem Bild der ursprünglichen Natur nach oben geführt.
9. Nach mehreren Malen AUM wird die Anordnung an die verstorbene Person, zum Licht aufzusteigen, mit fester Stimme wiederholt: "Folge dem Licht!!!", entlang dem aufsteigenden Pfad der Lichtsäule.
10. Die Übung wird so lange wiederholt, bis sich die Wahrnehmung eines Vakuums oder von Leere einstellt.
11. Der Praktizierende macht nun für sich selbst das Innere Lächeln der Dankbarkeit zur Erde hin, um der aufsteigenden Energie für das Anheben des Bewusstseins zu danken, und zum Himmel hin für das Geschenk des göttlichen Lichts. Die Wurzelaute jedes Energiezentrums werden noch einmal wiederholt, um sich bewusst noch einmal mit dem ursprünglichen Geist zu verbinden und das goldene Licht hinunter in den Tiegel zu bringen. Im Tiegel wird das goldene Licht langsam zu einer Perle aus intensiver zusammenhaltender Energie verdichtet, um auf diese Weise allem, was zuvor geschehen ist, Dauerhaftigkeit zu verleihen.
12. Zum Abschluss wird all der Nutzen, der durch die Übung generiert wurde, allen Wesen gewidmet, die in einer körperlichen oder feinstofflichen Form inkarniert sind, so dass sie ihre ursprüngliche Natur in Form von unendlicher Glückseligkeit, unbegrenzter Freude und bedingungslosem Wohlbefinden wahrnehmen, ohne dabei durch beschränkte Emotionen und verengte Sichtweisen beeinträchtigt zu werden.

*Ich nutze diese Gelegenheit, euch allen zu gratulieren zu eurem Mut, diese Praktik auszuüben, und zu eurer starken Bestimmtheit, mit der ihr das tut. Eure Anstrengungen bringen unendlichen Nutzen auf vielen Ebenen und gleichzeitig verbreitern sie den Pfad, der unsere Bestimmung ist und den wir alle auf unserem Weg durch die Welt durchschreiten.*

*Die Lichtsäulen-Übung hat jedes Mal, wenn wir sie ausführen, unermessliche positive Auswirkung auf unsere persönliche Struktur und auf die unserer Familie, in die wir hineingeboren wurden. Wie wir im tiefsten Inneren wissen, erstreckt sich die Familienstruktur über Zeit und Raum, so dass sie die ganze Menschheit einschließt.*

*Wie das I Ging mit dem Wind-Trigram vorschlägt – es ist eine Zeit, in die Tiefe zu gehen mit dem, was wir tun. Der Ort, wo wir am tiefsten gehen können, ist unser eigenes Herz durch das Herz der Welt hindurch.*

Juan Li

Aiguaviva, Spanien, beim Vollmond des 25. Oktober 2007