

MEDITATION: DØDSPROCESSENS OTTE STADIER

(efter Lama Zopa Rinpoche o.a.)

Forberedelse

Sid behageligt og slap af i din krop. Slap også af i dit sind ved at give slip på tanker om fortid og fremtid, om mennesker og om aktiviteter osv. Beslut dig for at holde din opmærksomhed på meditationen og bringe den tilbage, hver gang den vandrer væk.

Ret opmærksomheden mod dit åndedræt. Følg ind- og ud-ånding med hele din opmærksomhed et par minutter.

Motivation

Generer en positiv, altruistisk motivation for meditationen, f. eks.: Jeg vil gøre denne meditation for at vænne mig til tanken om døden, så jeg kan forberede mig til den ved at gøre så meget spirituel praksis som muligt i mit liv. På den måde kan jeg bedre hjælpe andre med at overvinde deres frygt for døden, leve deres liv med større visdom og dø mere fredeligt.

Meditationen

Dødsprocessen indebærer et fremadskridende tab af fysiske og mentale funktioner efterhånden som vores funktioner lukker ned ude fra periferien og ind i det inderste af vores nervesystem.

Forestil dig, at du ligger for døden, og at du dør en naturlig død og erfarer de følgende otte stadier, samtidig med at din krop og dit sinds komponenter gradvist opløses. På hvert trin oplever du både ydre og indre tegn. Forsøg at forestille dig dem så levende som muligt.

I det første trin af dødsprocessen er sindet stadig på sit grove niveau. Sindets grove niveau inkluderer vores tanker og sanse-opfattelser. De formindskes gradvist i løbet af de fire første trin.

1. Jord-elementet opløses: Du oplever en vision som et fatamorgana

Jord-elementet er det solide i din krop. Når det opløses, mister din krop styrke, bliver tyndere og svagere, og du føler dig drænet for energi. Måske føler du det som om du falder eller synker ned under jorden. Det bliver vanskeligt at sidde op og at holde på noget. Din kropsfarve falmer, og dine kinder bliver indsunkne. Dit syn bliver uklart, og det bliver vanskeligt at åbne og lukke øjnene. Dette er de ydre tegn på det første trin i dødsprocessen. Det indre tegn er et flimrende sølv-blåt fatamorgana.

2. Vand-elementet opløses: Du oplever en vision af røg

Vand-elementet er alt det flydende i din krop, og det er samtidig det, som får alt til at hænge sammen. Når det opløses, begynder du at føle dig tør i øjne, mund og hals. Det bliver vanskeligt at bevæge tungen. Følelsen af behageligt og ubehageligt i din krop forsvinder. Din høresans svækkes og den indre lyd i dine ører standser. Dit sind kan blive omtåget, frustreret eller nervøst. Du oplever en vision af tåge eller af røg.

3. Ild-elementet opløses: Du oplever en vision af gnister eller ildfluer

Ild-elementet er varmen i din krop. På dette trin tørrer din mund og næse fuldstændigt ud. Kroppens varme begynder at forsvinde, som oftest begyndende fra hænder og fødder op til hjertet. Du kan ikke længere spise, drikke eller fordøje noget. Dit sind er skiftevist klart og forvirret. Du kan ikke huske folks navne, heller ikke din nærmeste families - du kan måske slet ikke genkende dem. Din lugtesans svækkes, og dit åndedræt bliver vanskeligt: ind-åndingen bliver meget svag, og ud-åndingen bliver stærkere og længere. Du oplever en indre vision af gnister eller af ildfluer, der danser i rummet.

4. Luft-elementet opløses: Du oplever en vision af en blafrende flamme

På dette trin kan du ikke længere bevæge dine lemmer; din krop bliver ubevægelig. Dit sind bliver forvirret og er ikke længere opmærksomt på den ydre verden. Din sidste kontakt med omverdenen forsvinder. Din smags- og føle-sans forsvinder.

Du kan opleve forskellige visioner - skræmmende hvis du har gjort mange skadelige ting i dit liv, og smukke hvis du har gjort mange gode ting. Dit åndedræt bliver mere og mere vanskeligt indtil det standser helt. Din tankevirksomhed standser, og du oplever en tåget rød vision som den sidste flakken af et lys, før det går ud.

Sanse-bevidsthederne og den grovere bevidsthed er nu stoppet, og her indtræder den kliniske død.

I løbet af dødsprocessens næste fire stadier bliver dit sind mere og mere subtilt.

5. Den hvide vision

Den begrebslige tænkning ophører, og du oplever en stor åbenhed og klarhed. I dit sind oplever du en hvid vision som en meget klar, tom himmel, ligesom himlen om efteråret, fyldt med lysende hvidt lys fra en fuldmåne.

6. Den røde vision

Al dualistisk tænkning er nu ophørt, og du oplever en vision som en klar, tom himmel fyldt med det røde lys fra en kobber-rød solnedgang.

7. Den sorte vision

Du har følelsen af at blive bevidstløs, og du oplever en vision af et totalt mørke, som det mørke, tomme rum.

Al dualisme er forsvundet.

8. Det klare-lys vision

Du kommer igen til bevidsthed. Sindet er nu på sit mest subtile niveau, lige før det forlader kroppen. Du oplever en følelse af stor fred, ro, klarhed, lys og stilhed. Du har en vision af et helt klart farveløst lys. Det er dødens klare lys. Denne vision er ligesom en klar efterårshimmel ved daggry - fuldstændig ren og tom og fyldt med klart, farveløst lys.

Hold fokus på denne oplevelse så længe, som du kan, uden at lade sindet beskæftige sig med andre ting. Hvis du bliver distraheret, så bring sindet

tilbage til oplevelsen af det klare lys. Husk at dette er dit sinds allermest rene og subtile niveau.

Når dødens klare lys standser, bevæger bevidstheden sig tilbage gennem trinene i omvendt rækkefølge. Vi kommer nu langsomt tilbage gennem dødens stadier til den vågne tilstand igen: sort vision, rød vision, hvidt lyd, blafrende flamme eller ildfluer, røg, sølvblå luftspejling. Vi vender tilbage til den almindelige vågne tilstand og dedikerer fortjenesten.