

Meditation över döden

Vi kan tänka på avlidna föräldrar, släktingar, vänner och bli medvetna om deras födelse och död, deras sorger och glädjeämnen. Vi gör reflektionen: Precis som alla andra har fötts till denna värld och sedan lämnat den har också jag kommit hit och skall lämna den.

Det är inte en meditation fylld av förtvivlan. Långt därifrån. Det är ett sätt att erkänna livsprocesserna så att vi inte förnekar någonting i vår tillvaro. Sådana meditationer kan hjälpa oss att lösa upp girighet och krav på andra.

Vi kan inte ta någonting med oss. Om vi under meditation börjar känna oss olyckliga eller förtvivlade är det ett tecken på att ett negativt sinnestillstånd har trängt in i perceptionen.

Vi måste även vara medvetna om detta sinnestillstånds födelse och död, uppkomst och upphörande. Ett bra tillfälle för dödsmeditation är när vi ska sova.

Under djup sömn faller våra tankar på det förflutna, nuet och framtiden i glömska. När vi oroar oss för framtiden och livets slut, lever vi egentligen inte på sätt och vis. De som lever fruktar den inte. Döden utgör ett komplement till livet på samma sätt som natten till dagen.

Källa

Meditationens kraft – av Theravada Buddhisten Christopher Titmus.

<http://www.christophertitmus.org/>

Dietmar Dh. Kröhnert,
Malmö 1/11 - 2010.