



# Die neunfache Kontemplation des Todes

Bedenke,  
dass du dem Tod nicht ausweichen kannst  
und ganz gewiss sterben wirst

1

Es hat noch nie jemand gegeben, der dem Tod entgehen konnte. Selbst die großen Verwirklichten und Heiligen der Menschheit mussten allesamt sterben. Warum solltest ausgerechnet du unsterblich sein.

2

Alles, was zusammengesetzt ist, wird wieder auseinander fallen. Da der Körper aus Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum sowie vielen anderen Teilen und Aspekten besteht, die in gegenseitiger Abhängigkeit existieren, wird er nur solange leben können wie das Zusammenspiel der lebenswichtigen Aspekte funktioniert. Über kurz oder lang wird der Zerfall offensichtlich und der Körper beginnt zu sterben.

3

Tag und Nacht wird das Leben kürzer. Es wird niemals auch nur um ein wenig länger. Das Leben fließt so schnell vorüber wie ein Wildbach in den Bergen. Doch die meisten Menschen sind sich dessen nicht bewusst, Sie verhalten sich wie Narren und vergeuden ihre kostbare Lebenszeit mit sinnlichen Vergnügen und ehrgeizigen Zielen.

## Bedenke, dass der Zeitpunkt deines Todes ungewiss ist

1

Die Lebensspanne aller Wesen ist unbestimmt:

Manche sterben im Mutterschoß,  
manche bei der Geburt,  
manche noch ehe sie laufen können,  
manche bei vollen Kräften,  
manche sterben jung,  
manche sterben alt,  
manche in der Blüte ihres Lebens -  
früher oder später müssen alle gehen.

Du magst denken, dass du lange leben wirst, weil du noch jung bist,  
doch schau wie viele Eltern ihr Kind zu Grabe tragen.

Du magst denken, dass du noch lange leben wirst, weil du genug Geld  
besitzt, um gesunde Nahrung und Medizin zu kaufen. Doch schau, es  
gibt Bettler, die alt werden, und Millionäre, die jung sterben.

Du magst denken, dass du noch lange leben wirst, weil du gesund bist.  
Doch viele Menschen sterben gesund, während viele, Kranke weiter  
leben, Jahr für Jahr.

2

Es gibt viele Todesursachen. Alles Mögliche kann den Tod verursachen.  
Betrachte genau, woran die Menschen tagtäglich sterben. Und sieh, wie  
viele Gefahren es gibt, die den Tod herbeirufen, zum Beispiel:  
Organversagen, Verkehrsunfälle, Ertrinken, Erdbeben, Stürme,  
Flutkatastrophen Gewalt und vieles mehr.

3

Dieser Körper ist leicht verwundbar, er ist anfällig wie eine Kerzenflamme  
im Wind, die jederzeit ausgeblasen werden kann. Untersuche deinen  
Körper bis ins Innerste der Organe und bis ins Mark der Knochen. Schau  
ganz genau hin. Gibt es irgendwo im Körper eine unverwundbare,  
dauerhafte Essenz?

## Bedenke, dass dich nichts und niemand im Tode begleiten wird

1

Geld, Besitz, Ansehen und Macht werden dich nicht begleiten. Du wirst nackt und mit leeren Händen gehen. Wenn der Körper stirbt, wird alles, was zum Körper gehört, zurückbleiben. Nur deine Geisteshaltung - ob positiv oder negativ - wird dich über den Tod hinaus begleiten und bestimmen, wie du den Tod und was danach geschieht erlebst. Was du säst, das wirst du ernten. Dies gilt jetzt im Leben und noch mehr danach.

2

Verwandte und Freunde werden dich nicht begleiten. So sehr dich deine Geliebten auch umarmen und halten mögen, es wird nichts nützen, niemand von ihnen kann dich begleiten. Wenn die Todesstunde kommt, kann niemand von ihnen eine Zuflucht für dich sein.

„Ich muss alle zurücklassen und alleine gehen. Oh weh, dies nicht wissend habe ich zum Nutzen meiner Familie und meiner Freunde allerhand Negatives getan, doch niemand von ihnen wird mir helfen, wenn ich vorm Gott des Todes Rechenschaft ablegen muss.“

3

Dein Körper, den du dein ganzes Leben lang genährt und gekleidet hast, wird dich nicht begleiten. Er wird in loderndem Feuer verbrannt werden, im Wasser verwesen oder in der Erde begraben werden.

Außerdem ist der Körper jetzt und danach eine Quelle von Leid. In diesem Leben, weil er keine Krankheiten, keine Hitze, keine Kälte, keinen Hunger und keinen Durst erträgt.

Und danach, weil die Folgen der negativen Handlungen, die du begangen hast, um deinen Körper zu nähren, zu schützen und zu verteidigen, dich wie ein Schatten über dieses Leben hinaus begleiten.