

# ***Die Drei Wurzeln der Kontemplation über den Tod***

– aus Namkha Päl's »Sonnenstrahlen der Geistesschulung«

## **(I) Die Unvermeidbarkeit des Todes**

---

**Der Tod kommt gewiss**, denn niemand der über einen Körper verfügt, kann dem Tod aus dem Weg gehen.

In den *Besonderen Versen*, die nach Themen gesammelt wurden lesen wir:

Wenn die Buddhas, die alleinigen Verwirklichter und die Hörer  
Alle ihren Körper verlassen mussten,  
Was kann dann über normale Wesen gesagt werden?

In welchem Land du auch leben magst, du kannst den Tod nicht aus dem Weg gehen.  
Der gleiche Text spricht weiter:

Wo immer du auch lebst, es gibt nichts was dich vor den Tod schützt,  
Weder auf der Erde – egal in welcher Himmelsrichtung,  
Noch im All, noch innerhalb des Ozeans,  
Selbst dann nicht, falls du dich inmitten der Berge verstecken würdest.

Selbst die Annahme der Wiedergeburt wendet den Tod nicht ab.  
Der gleiche Text fährt fort:

Die Weisen haben begriffen, dass jene Menschen der Vergangenheit  
Und jene, die noch kommen werden, diesen Körper aufgeben müssen  
und der Vernichtung unterliegen. Deshalb,  
verweile in der Lehre und übe dich in ihr mit Entschlossenheit.

Das Sutra *Ratschläge für einen König* sagt uns:

Stell dir vor, vier große Berge in den vier Richtungen, fest, stabil, solide in  
Gestalt, ohne Risse, makellos, sehr hart, äußerst dicht und den Himmel  
berührend, sie würden umstürzen, alles Gras, alle Wälder, Baumstämme,  
Zweige, alle Blätter, alle lebenden Wesen und die Kreaturen würden zermalmt  
werden, bis hin zu den kleinsten Teilchen. Dies könnte man nicht einfach  
durch schnelles Entrinnen oder durch Stärke vermeiden noch durch  
Reichtum, irgendwelche Substanzen, Mantras oder Heilmittel.

O großer König, ebenso können die vier großen Ängste nicht einfach durch  
schnelles Entkommen oder durch Stärke vermieden werden noch durch  
irgendwelche Substanzen, Mantras oder Heilmittel. Was sind diese vier?

Hohes Alter, Krankheit, der Tod und Verfall. O großer König, hohes Alter  
resultiert aus der Zerstörung der Jugend, Krankheit entsteht durch  
Zerstörung der Gesundheit, Verfall entsteht aufgrund der Zerstörung all  
deines Vermögens und der Tod hält Einzug aufgrund der Zerstörung des

Lebens. Sie können nicht einfach vermieden werden durch eine schnelle Flucht oder durch Stärke noch mit Reichtum, irgendwelchen Substanzen, Mantras oder Heilmittel.

Zweitens: denke darüber nach, **dass du deine Lebensspanne nicht erhöhen kannst, ständig nimmt sie ab** und deshalb ist der Tod unvermeidlich. Nicht nur, dass deine Lebensspanne kurz ist sondern sie nimmt beständig ab, so wie Jahre sich erschöpfen durch das Verstreichen von Monaten, Monate durch das Verstreichen von Tagen und Tage durch das Verstreichen der Nächte.

Wie Shantideva es zum Ausdruck bringt im *Führer zur Lebensweise eines Bodhisattvas*:

Das Leben verstreicht ständig  
Und kann nicht verlängert werden,  
Wieso sollte der Tod nicht zu jemanden wie mir kommen?

Anhand von Beispielen sollte man über dieses Nachsinnen.

In den *Besonderen Versen, die nach Themen gesammelt wurden* heißt es:

So wie Webgarn,  
Das über einen Webstuhl vor- und zurückgespannt wird,  
Schließlich sich doch dem Ende zuneigt,  
So ist es mit dem Leben, einer jeden Person.

So wie jeder Schritt, eines zum Tode Verurteilten,  
Ihn immer näher zum Henker bringt,  
Genauso ist es mit dem Leben einer jeden Person.

So wie der Strom eines Wasserfalls  
Niemals umgekehrt werden kann,  
So neigt sich das Leben einer jeden Person dem Ende entgegen,  
Ohne Zunahme und jenseits der Erinnerung.

Schwer zu finden und doch so kurz  
Und Ursache so vieler Leiden,  
Werden die Leben rasch zerstört,  
Wie die Schriftzüge eines Stockes auf dem Wasser.

So wie ein Schäfer mit seinem Stab  
Seine Herde zusammenbringt,  
So bringen Alter und Krankheit  
Menschen zum Herrn des Todes.

Das Sutra *Weitschweifende Vergnügungen* erzählt uns:

Die drei Welten sind vergänglich wie die Wolken im Herbst,  
Die Geburt und der Tod der Wesen entfalten sich wie ein Schauspiel,  
Ihre Leben, sie eilen dahin, wie ein Strom aus den Bergen,  
verschwinden wie ein Blitz am Himmel.

*Dharma Essenz in Versen:*

Wie das Strömen eines riesigen Flusses  
geht das Leben voran, ohne je umzukehren.

*Dharma Essenz in Versen*

So wie der von einem geschickten Schützen  
von gespannter Sehne abgeschossene Pfeil  
schnell sein Ziel erreicht, ohne je inne zu halten,  
genauso ist es mit der Lebensspanne der Menschen.

*Gampopa Juwelenschmuck der Befreiung:*

Die Welt bleibt für keinen Augenblick gleich. So wie es sie gerade eben  
noch gab, gibt es sie jetzt schon nicht mehr. Der Eindruck von Dauer entsteht  
nur, weil immer wieder Ähnliches aufeinanderfolgt – so wie beim Strömen  
eines Wasserfalls.

*Dharma Essenz in Versen:*

Ach, alles Zusammengesetzte ist vergänglich,  
dem Entstehen und Vergehen unterworfen.

*Dharma Essenz in Versen:*

Ansammlung endet in Auflösung,  
Aufstieg endet in Fall,  
Begegnung endet in Trennung,  
Geburt endet im Tod.

Drittens: die Art und Weise über die Gewissheit des Todes nachzusinnen und **die Seltenheit in der Lage zu sein, diese Lehre in diesem Leben auszuüben**, ist wie folgt.

Das Sutra *Das Eintreten in den Mutterleib* sagt:

Die Hälfte unserer Leben wird schlafend verbracht. Bis wir das Alter von zehn Jahren erreichen sind wir Kinder und sobald derer 20 Jahre vorbei sind, werden wir alt. Dann gibt es Hunderte von anderen Behinderungen, Elend, Wehklage, Leid, Depression, sogar Streit und verschiedene körperliche Gebrechen, welche unsere Möglichkeiten die Lehre zu praktizieren begrenzen.

Geshey Che-ka-wa sprach:

Von sechzig Lebensjahren, wenn du die Zeit, die du für Lebensunterhalt und Krankheit verwendet hast, davon abziehst, so bleiben kaum fünf Jahre übrig, welche man verwendete, um sich auf die Ausübung der Lehre zu richten.

*Die Geburtsgeschichten* erzählen uns:

Ach, die Welt wird von störenden Emotionen erfüllt. Sie ist ein unzuverlässiger und unerfreulicher Ort, um dort zu leben. Die Herrlichkeit dieser Wasserlilie wird bald nur eine Erinnerung sein, so ist es mit dem Schicksal aller Wesen. Es überrascht, dass Leute sich immer noch nicht fürchten, obwohl alle Straßen vom Herrn des Todes blockiert werden. Sie sind gedankenlos in Vergnügen versunken. Die zerstörerischen Feinde, Krankheit, hohes Alter und der Tod sind mächtig und unvermeidlich. Da sie sicherlich auf Gefahren in zukünftigen Leben zusteuern, wie können weise Menschen irgendeine Form von Glück genießen?

Der *Brief an König Kanika* sagt:

Der Herr des Todes ist gnadenlos.  
Er tötet einen geschickten Mann ohne Grund.  
Wenn der Tod sich so schnell nähert,  
Welcher weise Mann kann da ohne Sorgen leben?

Schließlich, wird der unbesiegbare Krieger  
Seine unerträglichen Pfeile schießen,  
Bevor das Unvermeidliche sich ereignet.  
Es ist in unserem Interesse, darauf vorbereitet zu sein.

## **(II) Die Ungewissheit des Todeszeitpunkts**

---

Das Nachsinnen über die Ungewissheit des Todeszeitpunktes ist gleichfalls in drei Teile gegliedert. Erstens: betrachte, **dass die Lebensdauer der Menschen auf dieser Welt unbestimmt ist**, wohingegen die Lebensdauer der Wesen der nördlichen Welt festgesetzt ist. In einigen anderen Welten ist die Lebensdauer ebenfalls nicht bestimmbar, aber in den meisten von ihnen ist sie fest bestimmt; jedoch, die der Wesen dieser südlichen Welt ist äußerst ungewiss.

Das *Schatzhaus des Wissens* verkündet:

Letztendlich, (die Lebensdauer dieser Welt) ist ungewiss, ob sie im Durchschnitt nun zehn Jahre oder unermesslich ist.

*Die besonderen Verse nach Thema gesammelt*, sagen:

Von vielen Menschen, die am Morgen gesehen werden,  
Werden einige am Nachmittag nicht mehr gesehen.  
Und von den vielen, die am Nachmittag gesehen werden,  
Werden einige am nächsten Morgen nicht mehr gesehen.

Und

Da viele Männer und Frauen  
In der Blütezeit ihres Lebens starben,

Welche Garantie gibt es dann, dass jemand  
Nicht sterben wird, nur weil er jung ist.

Einige sterben im Mutterleib  
Und einige kurz nachdem sie geboren werden.  
Einige sterben, wenn sie krabbeln können  
Und einige, wenn sie damit begonnen haben zu laufen.

Einige sterben, wenn sie alt sind,  
Einige sind jung und stehen in der Blütezeit ihres Lebens.  
Nacheinander scheidet ein jeder dahin,  
Wie das Fallen reifer Früchte.

Zweitens: betrachte **wie viele Faktoren es gibt, die zum Tod führen**, während es derer, die die Umstände des Lebens fördern, nur wenige sind. *Die Kostbare Girlande* verkündet:

Leben inmitten der Ursachen des Todes  
Ist wie einer Lampe im Wind.

*Der Freundliche Brief* sagt:

Da das Leben gegenüber den Gefahren genauso anfällig ist  
Wie eine Wasserblase, die heftig vom Wind hin- und hergerissen wird,  
So ist es wirklich erstaunlich, dass wir die Möglichkeit besitzen,  
Einzuatmen, auszuatmen und vom Schlaf zu erwachen.

Die *Vierhundert Verse* erzählen uns:

Einzelne Elemente sind kraftlos,  
Aber zusammengesetzt, sind sie als Sammlung bekannt.  
Wohlergehen ist ihr ausgewogener Gegensatz.

*Die Kostbare Girlande* sagt:

Viele Bedingungen sind dem Tode dienlich,  
Nur wenige sind eine Große Stütze für das Leben  
Und sogar diese führen zum Tod.  
Deshalb, übe dich immer in der Lehre.

Drittens: sinne über die Ungewissheit des Todeszeitpunktes aufgrund der **außerordentlichen Zerbrechlichkeit des Körpers** nach.

*Der Freundliche Brief* erzählt:

Wenn nun die Erde, der Berg Meru, die Ozeane und die verkörperten Wesen  
Im Feuer von sieben Sonnen aufgezehrt werden,  
So dass nicht einmal Staub übrig bleiben wird,  
Welche Notwendigkeit gibt es da, von menschlicher Zerbrechlichkeit zu sprechen?

Der *Brief an König Kanika* erzählt uns:

Der Herr des Todes ist niemandes Freund  
Und sein Angriff ist plötzlich.  
Deshalb, ohne es auf morgen zu verschieben,  
Fange jetzt an die heilige Lehre zu praktizieren.  
Es ist keine gute Idee  
Es auf einen anderen Tag zu verschieben,  
Weil die Zeit kommen wird, wo du nicht mehr länger da sein wirst  
Und das könnte morgen sein.

### **(III) Nur die Lehre kann zum Todeszeitpunkt helfen**

---

**Zum Zeitpunkt unseres Todes sind weder unsere Verwandten, Freunde noch unsere Körper und Besitztümer eine Hilfe.**

Gampopa's *Juwelenschmuck der Befreiung*:

Nahrung und Besitz werden uns nicht begleiten,  
Freunde und Verwandte werden uns nicht begleiten  
und auch der Körper wird uns nicht begleiten.

Shantideva im *Bodhicharyavatara*:

Auch wenn ich großen Besitz erworben habe  
und lange Zeit glücklich lebe,  
so werde ich doch, wie von Dieben ausgeraubt,  
nackt und mit leeren Händen von dannen gehen.

Wenn die Todesstunde geschlagen hat,  
sind dir deine Kinder keine Zuflucht,  
auch Vater, Mutter und deine Freunde nicht –  
niemand kann dann deine Zuflucht sein.

Dieser unter großen Schwierigkeiten geformte Körper,  
den du nährst und kleidest um ihn zu schützen,  
wird dich nicht begleiten.  
Er wird von Vögeln und Hunden gefressen  
oder in loderndem Feuer verbrannt werden;  
er wird im Wasser verwesen  
oder in einem Erdloch verscharrt werden.

Shri Jagatamitra schrieb (in seinem Brief an Chandraraja):

Auch wenn du den Reichtum eines Gottes besitzt,  
nach deinem Tod, in der nächsten Welt  
Wirst Du wie jemand sein, der in einem unfruchtbaren Land angegriffen  
wurde: einsam, beraubt von Prinzen und Königinnen,  
Ohne Kleidung, der Freunde beraubt,

Enteignet des Königreichs und der Burg,  
Obgleich du vielleicht über große Macht und Stärke verfügst,  
Nichts wird mehr erkannt werden und nichts gehört,  
Nicht eine einzige Person kann Dir folgen.  
Kurzum, wenn nicht einmal Dein Name mehr existieren wird,  
Was sonst wäre hierzu noch zu sagen?

Zitiert in Gampopa's *Juwelenschmuck der Befreiung* aus einem Sutra:

Wir wissen nicht was früher eintrifft,  
der morgige Tag oder das nächste Leben,  
deshalb ist es weiser sich ums nächste Leben zu kümmern,  
als um die Angelegenheiten von morgen.

*Der Brief an König Kanika* verkündet:

Als die gereifte Frucht vergangener Taten  
Wirst Du vollständig verlassen sein.  
In Übereinstimmung mit deinen neuen Taten  
Wirst Du vom Herrn des Todes ergriffen werden.  
Nichts als deine Tugenden und Missetaten werden dich begleiten.  
Da alle zu ihrer Bestimmung zurückkehren werden,  
Wird dich niemand begleiten.  
Begreife dies, und praktiziere bitte gut.