



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.

Meditation

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?