



# Kostbares Menschendasein





# *Die Stütze*

Das schwierig zu erlangende  
kostbare Menschendasein

Da alle fühlenden Wesen die Buddhanatur haben, ist es ihnen dann auch möglich das Erwachen zu erlangen, wenn sie in den Bereichen der Höllen, der Hungergeister, Tiere, Götter oder Gegengötter geboren werden?

Nein, man kann das Erwachen nur verwirklichen, wenn man ein Wesen ist, das über die dafür notwendige Stütze verfügt.

Dies bedeutet, wir brauchen:

- Die acht Freiheiten,
- die zehn günstigen Bedingungen und
- die drei Arten von Vertrauen.

Haben wir all diese, besitzen wir das "Kostbare Menschendasein", das unter allen sechs Daseinsformen äußerst schwer erlangt werden kann.

Die drei niederen Daseinsbereiche sind die der Höllen, der Hungergeister und der Tiere. In allen dreien sind die erfahrenen Leiden vielfach und sehr intensiv. Die Wesen, die in diesen Zuständen leiden, sind so zahlreich wie die Menge der Staubkörner auf der Erde. Verglichen damit ist die Anzahl der Wesen in den Bereichen der Menschen oder Götter wie die Menge von Staubkörnern auf einem Fingernagel.

Insbesondere ist es eine große Seltenheit, in dieser Welt als menschliches Wesen geboren zu werden. Noch seltener ist es, an einem Ort zur Welt zu kommen, wo der Dharma verbreitet ist; noch seltener ist es, einem spirituellen Freund zu begegnen; noch seltener ist es, Unterweisungen zu erhalten; und noch seltener ist es, dass diese Unterweisungen im eigenen Geist zur Reife gelangen.

Man genießt diese seltenen Bedingungen nicht aufgrund seines Stolzes und seiner Willenskraft in diesem Leben, sondern hat sie durch den Vorrat angesammelten Verdienstes aus früheren Leben und durch die Kraft der Gebete erwirkt, die man im Vertrauen auf die Güte von Buddha, Dharma und Sangha gesprochen hat. Dieses kostbare Menschendasein ermöglicht uns, negatives Handeln aufzugeben, positives Handeln zu praktizieren und das Leid von Samsara hinter uns zu lassen, indem wir den Bodhisattva Weg gehen. Tun wir dies, so erlangen wir das Erwachen.

Da wir in diesem jetzigen Leben in den Genuss des menschlichen Lebens gelangt sind, und es im allgemeinen außerordentlich schwierig ist, ein kostbares Menschendasein, wie wir es jetzt haben, zu erhalten, sollten wir es nicht mit bedeutungslosen Handlungen vergeuden, sondern uns schleunigst bemühen, den Dharma zu praktizieren. Wir können niemals wissen, wann Vergänglichkeit sich auswirkt oder wann der Tod kommt. Das Denken an den Tod ruft große Energie hervor. Wir nutzen dann unser kostbares Menschendasein, um mit der notwendigen Anstrengung -

ohne Trägheit oder Aufschub - den wahren Buddhadharma zu praktizieren.



WOLLEN WIR DEN UNTERWEISUNGEN DES BUDDHA FOLGEN, so brauchen wir zunächst Klarheit über Bedeutung und Frucht dieses Unterfangens. Wir müssen wissen, dass die Übung in der Lehre des Buddha sich darauf richtet, völlige Befreiung von allem Leid zu erreichen, das wir im Ozean des Daseinskreislaufrs erfahren. Ziel und Frucht der Praxis ist das letztendliche Erwachen, die Verwirklichung des Glücks, das durch nichts beeinträchtigt oder gar zum Versiegen gebracht werden kann. Wir alle werden früher oder später unausweichlich mit dem Tod konfrontiert. Haben wir während unseres Leben gemäß den Unterweisungen des Buddha praktiziert, werden wir ohne Angst und voller Zuversicht dem Tode entgegen sehen, da wir uns Klarheit darüber verschafft haben, was wir tun und lassen und mit welcher Geisteshaltung wir sterben sollten. Der wahre Sinn unserer täglichen Praxis liegt genau in dieser Vorbereitung auf den Tod. Wir sollten nicht mit dem Wunsch praktizieren, die Annehmlichkeiten und das relative Glück dieses Lebens - Wohlstand, Ansehen, Einfluss, Ehre etc. - zu erwerben, noch sollten wir auf angenehme Bedingungen nach dem Tode aus sein, indem wir uns die Annehmlichkeiten einer Wiedergeburt in der Menschenwelt oder in den Götterbereichen wünschen. Solch eine Motivation wäre sehr kurzsichtig und ohne langfristigen Nutzen. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass wir im Tode alles, was wir in der Welt erstrebt und angesammelt haben zurücklassen müssen. All unsere weltlichen Errungenschaften können im besten Falle vorübergehendes Glück bringen aber kein langfristiges Ziel darstellen. Der Weg des Buddha hat einzig zum Ziel, das unwandelbare Glück vollkommenen Erwachens zu erlangen.

### Kostbares Menschendasein

DIE MENSCHEN im Westen leben in großem Wohlstand. Sie besitzen viele materielle Güter und verfügen über relativ große Handlungsfreiheit. Solch Überfluss ist ein Zeichen dafür, dass sie in der Vergangenheit zahlreiche gute Handlungen ausgeführt haben. Jedoch war es ein Tun, das nicht auf das Erwachen ausgerichtet war. Jetzt sollten sie daher sinnvollerweise ihre Aufmerksamkeit einem anderen Aspekt positiven Handelns

zuwenden, der im Entwickeln spiritueller Verdienste besteht und sie zur vollkommenen Erleuchtung führen wird. Ohne die Ansammlung spirituellen Verdienstes bleibt das bloße Anhäufen materieller Güter letztlich nutzlos. Wohlstand und Freiheit sind dann wie ein Körper ohne Beine, der unmöglich den Weg der Befreiung zurücklegen kann. Ihr verfügt gegenwärtig über eine relativ leichte und angenehme Lebenslage und seid zudem der Lehre des Buddha begegnet. Jetzt solltet ihr daher das Schwergewicht in eurem Leben auf die Anwendung seiner Unterweisungen legen, um so schnell wie möglich die Buddhaschaft zu erreichen. Eure gegenwärtigen günstigen Bedingungen, einschließlich der Tatsache, Zugang zur buddhistischen Lehre haben, sind nicht so sehr das Ergebnis eures Tuns in diesem Leben, sondern hauptsächlich eine Folge positiven Handelns in früheren Leben, in denen ihr bereits Anstrengungen unternommen habt, Verdienste anzusammeln und euch von negativen Gewohnheiten zu befreien. Ihr habt Einsicht und Weisheit entwickelt und wiederholt Wünsche gemacht, mit den Lehren Buddhas in Kontakt zu bleiben. Die Kraft dieser früheren Ansammlungen hat dazu geführt, dass ihr heute nicht nur über materiellen Wohlstand verfügt, sondern auch Zugang zum spirituellen Reichtum der buddhistischen Lehre gefunden habt. Diese Gelegenheit solltet ihr nutzen und von jetzt ab das gesamte Leben der Praxis des Dharma widmen, um so schnell wie möglich das Erwachen zu erlangen. Setzt all eure Kraft daran, euer Verstehen Tag für Tag zu erweitern. Viele Menschen haben den Eindruck, dass das menschliche Leben eine weit verbreitete Bedingung ist, die von selbst entsteht. Dieser Eindruck ist falsch. Die menschliche Geburt ist die seltenste und schwierigste unter allen Daseinsbereichen. In unserer Welt gibt es nicht sehr viele Länder, wo der Dharma verbreitet ist. Dort, wo er verbreitet ist, gibt es nur wenige Menschen, die sich für ihn interessieren. Von diesen wiederum gibt es nur wenige, die ihn in der Praxis anwenden. Selten sind jene, die ihn in authentischer Weise praktizieren, so selten wie die Sterne am hellen Tag. Ihr solltet euch bewusst machen, welch seltene und wertvolle günstige Gelegenheit ihr besitzt.

WIR HABEN das Glück, einen mit allen Qualitäten versehenen kostbaren Menschenkörper zu haben. Er ist die unerlässliche Voraussetzung für die Praxis des Dharma und das Ergebnis einer großen Ansammlung von Verdienst. Seid euch dieser so seltenen Gelegenheit bewusst und vergeudet nicht euer kostbares menschliches Leben, nutzt es um jeden Preis für die Praxis des Dharma.

Die menschliche Existenz ist außergewöhnlich. Sie ist die einzige

Daseinsform, in der man in sinnvoller Weise dem Dharma begegnen und ihn praktizieren kann. Man kann unmöglich ohne die Praxis des Dharma das Erwachen erlangen. Die menschliche Existenz ist weder eine Frucht des Zufalls noch unseres Willens; sie ist das karmische Ergebnis vergangener hauptsächlich heilsamer Handlungen. Dass wir uns jetzt dieser mit achtzehn Freiheiten versehenen günstigen Bedingung als Mensch erfreuen, verdanken wir den positiven Handlungen aus unseren vergangenen Leben.

DAS MENSCHLICHE LEBEN ist einem Wendepunkt vergleichbar, wo wir spirituell gesehen über zwei Möglichkeiten verfügen: Höherentwicklung oder Degeneration. Wir haben die Freiheit der Wahl, ob wir auf dem Weg der Verwirrung und dem mit ihr einhergehenden Leid bleiben oder den Weg des Erwachens einschlagen wollen. Wählen wir den Weg des Erwachens, so sollten wir eine echte innere Entscheidung fällen und uns daran halten. Dies ist ein persönlicher Entschluss, den niemand stellvertretend für uns fassen kann. Damit unsere Motivation unumstößlich wird, ist es wichtig, dass wir die hervorragenden Eigenschaften des Erwachens, der Beendigung des Leidens und des Nutzens für die anderen verstehen. Durch ein solches Verständnis entsteht eine Ausrichtung des Geistes, die von Vertrauen und Hingabe geprägt wird. Bilden diese die Grundlage unseres Handelns ist der Weg zum Erwachen sehr einfach und mit Leichtigkeit überwinden wir alle Schwierigkeiten.