

Das Menschenleben: kostbar und selten

Oliver Petersen



Eine gute Meditationspraxis ist die Frucht kontinuierlicher Übung auf der Grundlage authentischer Anweisungen. Für jede Sitzung gilt es, den Geist vorzubereiten, so wie der Bauer seinen Acker präpariert, ehe er mit der Aussaat beginnt. So wie man in ein gut vorbereitetes Feld einen fruchtbaren Samen aussät, kann man den Samen der Meditation in den eigenen Geist einpflanzen.

Wir setzen uns in korrekter, aufrechter Haltung an einen ruhigen, sauberen Ort und stimmen den Geist mit Hilfe eines Gebets und der Erzeugung einer guten Motivation ein. Erst dann wenden wir uns der eigentlichen Meditation zu und entwickeln mit Hilfe der Analyse und Konzentration heilsame Geisteshaltungen.

Ein wichtiges Thema am Anfang der spirituellen Übung ist die Erkenntnis der Kostbarkeit des menschlichen Lebens. Wir neigen dazu, uns ganz den Ablenkungen und Banalitäten des Alltags zu verschreiben. Erst wenn wir erkennen, wie günstig unsere Situation jetzt ist, werden wir das spirituelle Potential der menschlichen Existenz zu nutzen verstehen. Wir beginnen mit der analytischen Meditation, bei der wir über die folgenden Punkte kontemplieren:

Die Kostbarkeit bedenken

Wir haben in der Vergangenheit schon zahllose Existenzen im Daseinskreislauf unter der Macht von Karma angenommen. Auch ist absehbar, daß in der Zukunft Geburt auf Geburt folgen wird, wobei keineswegs garantiert ist, daß sich uns in jeder Existenz Möglichkeiten für eine spirituelle Entwicklung bieten werden.

Im Tierbereich beispielweise ist aufgrund großer Leiden und mangelnder Intelligenz religiöse Praxis nicht möglich. Selbst unter den Menschen gibt es viele, die kein Vertrauen in die Religion haben oder die unter so großen geistigen und körperlichen Schwierigkeiten leiden, daß sie keine Kraft zur Geistes-schulung aufbringen können. In einigen Ländern versuchen politische Regimes mit aller Macht, die Ausübung von Religion zu verhindern.

Viele von uns sind von diesen Hindernissen frei: Sie sind als Menschen geboren, fühlen sich körperlich und geistig gesund, können in Freiheit Religion praktizieren und hegen Vertrauen in Buddhas Lehren, die das Leiden dauerhaft überwinden helfen. Dies sind echte Gründe zur Freude. Wir sollten uns in der Meditation unsere derzeitigen Chancen bewußt machen und uns darüber freuen.

Die mit unserer jetzigen Existenzweise verbundenen Möglichkeiten sind wertvoller als aller Reichtum der Welt, der uns nur eine begrenzte Zeit nutzt. Das kostbare Menschenleben jedoch

eröffnet uns die Perspektive, für viele zukünftige Existenzen zu sorgen. Wenn wir heilsam handeln und das Schädigen anderer aufgeben, können wir die karmischen Ursachen für ein hohes Dasein legen. Weiter ist es sogar möglich, die vollständige Befreiung aus allen Leiden zu erzielen oder Fortschritte auf dem Weg zum Mahāyāna zu machen.

Die Seltenheit erkennen

Dieses Menschenleben ist nicht nur kostbar, es ist auch selten, das heißt schwer zu erlangen. Es gibt viel mehr Wesen in den niedrigen Daseinsbereichen als in den hohen. Dies ist darauf zurückzuführen, daß die karmischen Ursachen zum Beispiel für eine menschliche Geburt schwierig anzusammeln sind: Eine einwandfreie Ethik gehört ebenso dazu wie das Üben der Sechs Vollkommenheiten und das Ausrichten des Geistes mit Hilfe von Wunschgebeten. Selbst unter den Menschen gibt es nur wenige, die diese Ursachen vollständig besitzen. Aus diesem Grund gibt es viel mehr Wesen in den niedrigen als in den hohen Daseinsbereichen. Wir brauchen nur zu betrachten, wieviele Tiere in einem einzigen Waldstück leben und dies mit der Anzahl der Menschen zu vergleichen. Aus all dem können wir folgern, wie wichtig es ist, möglichst jeden Moment dieses Lebens sinnvoll mit der Dharmapraxis zu verbringen.

Nachdem wir über die verschiedenen Argumente nachgedacht haben, konzentrieren wir uns auf diesen Entschluß, die Essenz dieses Menschenlebens zu ergreifen. Wenn unsere Kraft nachläßt, beenden wir die Meditation, mit dem Vorsatz, sie später weiterzuführen und die Inhalte auch außerhalb der Meditation mit unserem Denken zu verbinden. Abschließend stellen wir uns vor, daß vom Buddha, den wir vor uns im Raum visualisieren, Licht ausgeht und uns segnet. Die Verdienste aus dieser Meditation widmen wir dem Wohle aller Wesen.