



Kalu Rinpoche

Der kostbare menschliche Körper
Diese so seltene günstige Gelegenheit

Inhalt

Der kostbare menschliche Körper Seite 3

Diese so seltene günstige Gelegenheit Seite 5



bodhisattva edition

Der kostbare menschliche Körper

Die acht günstigen Bedingungen für die Dharmapraxis zu besitzen bedeutet, dass man nicht in einem der folgenden acht rastlosen Daseinszustände geboren wurde:

1. als Höllenwesen,
2. Hungergeister und
3. Tiere, die alle ausschließlich von Leiden gequält werden;
4. in Gesellschaften und Kulturen, in denen der Dharma nicht bekannt ist;
5. als langlebige Götter, die den Neigungen der Begierde preisgegeben sind;
6. als Menschen, die falsche Ansichten haben und weder an den Dharma glauben noch an das Gesetz von Ursache und Wirkung;
7. als Menschen in einem dunklen Zeitalter, in dem kein Buddha erschienen ist;
8. als Menschen, die aufgrund zurückgebliebener oder fehlerhafter Entwicklung ihrer Sprache, ihres Gehörs oder ihrer Sehkraft den Dharma nicht verstehen können.

Die zehn für die Dharmapraxis notwendigen Gegebenheiten zu besitzen bedeutet:

Erstens, fünf innere Bedingungen zu haben.

1. einen menschlichen Körper besitzen;
2. in einem Land geboren zu sein, in dem es den Dharma gibt;
3. alle fünf Sinne vollkommen intakt zu haben;
4. nicht durch das Karma zu weiteren unheilvollen Handlungen gezwungen zu werden;
5. Vertrauen in die drei Juwelen zu haben.

Zweitens gibt es fünf äußere, von anderen abhängige Bedingungen.

1. ein Buddha ist erschienen;
2. der Dharma wird gelehrt;
3. die Lehre ist gut verankert;
4. es gibt viele, die der Lehre folgen;
5. dank der Freundlichkeit und dem Vertrauen anderer herrschen günstige Bedingungen für die Dharmapraxis.

Durch das Zusammenkommen dieser achtzehn günstigen Bedingungen und Gegebenheiten wird die Erfahrung eines kostbaren menschlichen Körpers geformt.

Die Schwierigkeit, das wertvolle menschliche Dasein zu erlangen, wird in dreifacher Weise aufgezeigt:

1. durch Betrachtung der Ursache, mittels zahlenmäßiger Überlegung und anhand eines Beispiels. Die karmische Ursache des wertvollen menschlichen Daseins ist vollkommen reines sittliches Verhalten. Solche Wesen sind äußerst selten.
2. Die zahlenmäßige Betrachtung zeigt: Höllenwesen sind so zahllos wie die Staubteilchen der Erde, Hungergeister so unzählig wie die Sandkörner des Ganges, und Tiere so zahlreich wie Schneeflocken; dagegen sind die Wesen, die eine Geburt in den drei höheren Welten erfahren so zahlreich wie Sterne am Nachthimmel - diejenigen aber, die eine kostbare menschliche Geburt mit all ihren Gelegenheiten und Möglichkeiten erfahren, sind so selten wie Sterne während des Tages.
3. So wird folgendes Beispiel gelehrt: Wäre die ganze Welt mit Wasser bedeckt und auf dem Wasser schwämme ein hölzernes Joch, von Winden hier- und dorthin getrieben, und würde eine blinde Schildkröte einmal in hundert Jahren an die Oberfläche tauchen - leichter steckt die Schildkröte ihren Nacken durch das Joch als dass man eine kostbare menschliche Geburt erfährt.

Jetzt, da du tatsächlich einen kostbaren menschlichen Körper erlangt hast, wäre es eine Vergeudung, nicht dem Weg der Befreiung zu folgen, auf dem du, wenn du dich vom Leiden des Samsara befreit hast, den dauerhaften Frieden der Buddhaschaft erlangen wirst - eine größere Vergeudung als z.B. die eines armen Menschen, der ein ganzes Haus voller kostbarer Juwelen findet, jedoch keinen Gebrauch von ihnen macht und sie so wieder verliert. Beschließe deshalb jetzt, alle weltliche Geschäftigkeit - viel Getue für einen geringen Zweck - aufzugeben.

Betrüge dich nicht selbst und gib nicht vor, den Dharma zu verstehen oder meditieren zu können.

Empfange den Nektar des Dharma von einem geeigneten Lehrer oder spirituellen Freund.

Hast du die Bedeutung des heiligen Dharma vollständig begriffen, dann weiche niemals mehr von dem Entschluss ab, seine Praxis zur Vollendung zu bringen.

Sammele spirituelle Verdienste an, beseitige geistige Unreinheiten und praktiziere die Meditationen der Entwicklungs- und Vollendungsstufe.

Diese so seltene günstige Gelegenheit

Als Wesen auf diesem besonderen Planeten Erde haben wir den Zustand einer menschlichen Wiedergeburt erlangt, diesen kostbaren Menschenkörper mit allen günstigen Bedingungen und Freiheiten, die er uns bietet. Wir befinden uns an einem Wendepunkt, wo wir die Wahl haben, entweder wirklichen Nutzen aus dem Potential unseres menschlichen Körpers zu ziehen und höhere Zustände der Wiedergeburt oder gar die Erleuchtung zu erreichen, oder aber weiter im Daseinskreislauf umherzuwandern, unseren Geist in niedere Zustände der Wiedergeburt absinken zu lassen und immer mehr Verwirrung und Leid zu erleben. Gerade jetzt sind wir an diesem Wendepunkt, wo wir uns entscheiden können, höher oder tiefer zu steigen.

Buddhaschaft ist der Zustand vollkommenen Erwachens, in dem Allwissenheit und die Fähigkeit jeden Aspekt der Wirklichkeit zu sehen verwirklicht sind. Als Buddha Shakyamuni die verschiedenen Daseinsbereiche im Kreislauf der Wiedergeburt beschrieb, tat er dies aus seiner Allwissenheit heraus. Er erklärte, dass es im Samsara sechs Daseinsbereiche gibt: die drei niederen Bereiche der Höllenwesen, der Hungergeister und der Tiere sowie die drei höheren Bereiche der Menschen, der Halbgötter und der Götter. Als Menschen haben wir also einen Zustand höherer Wiedergeburt erlangt, der verglichen mit den anderen Daseinsbereichen sehr günstig ist.

Durch welche Bedingungen kommt eine menschliche Wiedergeburt zustande? Ganz allgemein können wir sagen, dass wir als Menschen alle ein gewisses Maß an positivem, gutem Karma teilen. Dieses Karma wurde in früheren Leben durch die zehn Arten heilsamen Handelns aufgebaut und verstärkt und hat uns in diesen besonderen Daseinsbereich geführt. Dies ist unser kollektives Karma, das wir gemeinsam teilen. Doch gibt es in der Struktur eines jeden von uns auch Elemente negativen Karmas, bei einigen mehr und bei anderen weniger. Und aufgrund der unterschiedlichen Anteile von positiven und negativen karmischen Eindrücken, haben die Menschen viele verschiedene Qualitäten und Eigenschaften und viele verschiedene Weisen das Leben im Menschenbereich zu erfahren. Einige erleben günstigere und positivere Umstände als andere. Die positiven Erfahrungen eines eher glücklichen menschlichen Daseins wie auch die eher negativen Erfahrungen eines nicht so glücklichen mensch-

lichen Daseins haben ihre Wurzel jeweils in unserem positiven und negativen Karma.

Wir können die Menschen vielleicht in drei Gruppen aufteilen, nämlich in die höchste und edelste Art, in die mittlere Art und in die geringste Art. Diese Einteilung hat als Kriterium, wieviel Nutzen ein Mensch tatsächlich aus seinem menschlichen Potential zieht.

- Es gibt viele Menschen, die eindeutig böse sind. Sie interessieren sich nicht für die Lehren des Dharma. Nicht nur, dass sie kein Interesse haben, sie sind sogar erklärte Gegner des Dharma und hassen die spirituellen Lehren. Sie verbringen ihr Leben mit sehr negativen Handlungen, die schädlich für sie selbst und schädlich für andere sind. Dies ist die niederste Art menschlicher Geburt, eben weil solche Menschen ihre günstigen Gelegenheiten allesamt vergeuden, und die einzig mögliche Bestimmung für sie eine Wiedergeburt in niedere Daseinsbereiche ist, die von großem Leid und großer Verwirrung geprägt sind. Ihr Geist wird weiterhin im Kreislauf der Wiedergeburten umherirren, und er wird solange nicht freikommen wie er mit solch negativen Handlungen fortfährt. In Hinblick auf die spirituelle Entwicklung wird die menschliche Existenz vergeudet. Es ist eine niedere Weise als Mensch zu leben.
- Die meisten Menschen leben in einer eher durchschnittlichen Weise, was bedeutet, dass sie ihre günstige Gelegenheit als Mensch das Erwachen zu erlangen nicht wirklich nützen. Sie sind weder besonders schlechte noch besonders gute Menschen; sie tun nichts, das in positiver oder negativer Weise eine nachdrückliche Wirkung hätte. Ihr Leben verläuft einfach mittelmäßig und das Ergebnis – nicht überraschend – ist auch mittelmäßig. Die Wiedergeburt, die ein solcher Geist annimmt, ist nicht außergewöhnlich gut und auch nicht außergewöhnlich schlecht. Es kann nichts besonders Gutes oder Schlechtes darüber gesagt werden, sie ist einfach mittelmäßig.
- Andererseits gibt es Menschen, die erkennen, welche Möglichkeit die menschliche Geburt bietet. Sie verstehen, dass man als Mensch, wenn man wirklich will, vollkommene Erleuchtung erlangen kann, und dies nicht nur für sich allein, sondern zum Nutzen aller fühlenden Wesen. Solche Menschen sind den Lehren des Dharma zugeneigt und motiviert diese in der Praxis anzuwenden. Sie machen wirklich den besten Gebrauch von ihrem menschlichen Potential. Nur dann, wenn jemand sich dieses Potentials bewusst ist und es nutzt, reden wir von einer wirk-

lich kostbaren, ausgezeichneten menschlichen Geburt. Sie alle, die zu diesen Unterweisungen gekommen sind, erfahren diese höchst kostbare und ausgezeichnete menschliche Existenz mit all ihren günstigen Gelegenheiten und Freiheiten, die sie bietet. Dies ist offensichtlich, einfach weil Sie Interesse an den Lehren des Dharma zeigen.

Was bedeutet es, ein Buddhist zu sein?

Es bedeutet, den Lehren des Buddha zu folgen. Der Buddha verwirklichte das vollkommene Erwachen, indem er sich völlig von aller Unwissenheit, aller Verwirrung, allen emotionalen Konflikten, aller Negativität, allen Schleiern befreite, welche die wahre Natur des Geistes verdunkeln. Wenn alle Verdunkelungen beseitigt sind, kann sich die wahre Natur des Geistes, ohne durch irgendetwas begrenzt oder behindert zu sein, unmittelbar ausdrücken. Solche Befreiung und Entfaltung - Befreiung von den negativen, hinderlichen und einschränkenden Faktoren im Geist und Entfaltung der offenbar werdenden unglaublichen Qualitäten des Geistes - das genau ist die Buddhaschaft. Der Buddha hat dies verwirklicht, und ein Buddhist ist jemand, der auch danach trachtet, dies zu verwirklichen. Die Tibeter bezeichnen die Unterweisungen des Buddha als innere Lehren. Wir können unsere Körper-Geist-Struktur aufteilen in die äußere Ebene des physischen Körpers und der physischen Welt und die innere Ebene des Geistes. Die Lehren des Buddhismus befassen sich hauptsächlich mit dem inneren Geist und der Entdeckung der wahren Natur dieses Geistes. Wenn man der Lehre des Buddha folgt, lernt man die Unterweisungen, die sich mit der inneren Ebene des Geistes befassen. Und darum beziehen sich die Tibeter auf die buddhistischen Unterweisungen als innere Lehren.

Traditionell werden der kostbaren menschlichen Existenz in den Schriften des Buddhadharmas acht verschiedene Arten von Freiheit und zehn verschiedene Arten günstiger Bedingungen zugeschrieben. Diese zu erläutern würde relativ viel Zeit in Anspruch nehmen. Und darum möchte ich vorschlagen, da Sie ja alle gebildete Leute sind, dass sie selber in den entsprechenden Schriften nachlesen und diese Punkte dort tiefer studieren. Ein Standardwerk, das die acht Freiheiten und zehn günstigen Bedingungen beschreibt, ist der „Kostbare Schmuck der Befreiung“ von Gampopa¹, der in mehrere westliche Sprachen übersetzt worden ist. Je-

¹ Gampopa (1079 – 1153) war der wichtigste Schüler des großen Yogi Milarepa und ein großer Meditierender und großer Gelehrter. Das obengenannte Werk ist auch mehrfach ins Deutsche übersetzt worden.

der, der mehr über die tatsächlichen Qualitäten wissen will, die eine kostbare menschliche Existenz auszeichnen, sollte diesen oder ähnliche Texte lesen. Der wichtige Punkt ist, dass man diesen menschlichen Körper, wenn man ihn erlangt hat, wirklich nützen sollte, indem man eine spirituelle Disziplin praktiziert, die einem hilft, das menschliche Potential ganz auszuschöpfen. Diese Disziplin ist die Praxis des Dharma, die nur im Kontext einer menschlichen Wiedergeburt ausgeführt werden kann. Das ist das Wichtigste, was man wirklich sich zu Herzen nehmen und tun sollte. Denn, so wie es der indische buddhistische Meister Shantideva² sagt, werden wir diese so schwer zu erlangende günstige Gelegenheit in Zukunft nicht einfach so wieder erhalten, wenn wir nicht jetzt richtigen Gebrauch von ihr machen. Wir besitzen zwar jetzt eine kostbare menschliche Existenz, doch gibt es keinerlei Garantie, dass dies in zukünftigen Wiedergeburten genauso sein wird. In der Tat ist eine menschliche Existenz sehr selten. Und wenn wir nicht Gebrauch von unserer günstigen Gelegenheit machen, die wir jetzt haben, mögen wir vielleicht niemals wieder eine andere Chance bekommen, da eben eine menschliche Existenz so selten ist.

Wir drücken uns in dieser Welt durch körperliche, verbale und geistige Handlungen aus bzw. in einer Kombination von allen. Ob wir darüber reden, dass negative Handlungen und negative karmische Tendenzen oder dass positive Handlungen und positive karmische Tendenzen verstärkt werden, wir sprechen dabei immer über körperliche, verbale oder geistige Handlungen, die solch positive oder negative Tendenzen verstärken. Ein wichtiger Punkt in der eigenen Praxis ist, dass man vom Gesetz des Karma überzeugt ist und wirklich sieht, dass es zwischen den eigenen Handlungen und den eigenen Erfahrungen eine ursächliche Verbindung gibt. Die von uns ausgeführten Handlungen sind die Ursache und bringen uns als Ergebnis entsprechende Zustände der Erfahrung. Mit dieser Überzeugung hat man in seinem Leben eine Grundlage, auf der man entscheiden kann, was eine gute und richtige Handlung und was eine negative oder schädliche Handlung ist. Solch eine Basis zu haben, ist sehr wichtig.

² Shantideva lebte im siebten/achten Jahrhundert in Indien. Sein berühmtestes Werk ist das Bodhicharyavatara, ein Lehrtext, der in allen tibetischen Schulen hoch angesehen ist und oft unterrichtet wird. Diese Schrift ist auch mehrfach ins Deutsche übersetzt worden.