

## Grundlagen des Buddhismus - 18 - Wiedergeburt & Karma Teil 5

### Fragen von letzter Woche

**Frage 1: Wenn Karma irgendwann - sei es in diesem oder einem anderen Leben - zu Resultaten heranreift, wie geschieht es dann, dass es zu einer Person verlinkt wird, wenn es doch keine Person, im Sinne eines „Ichs“ gibt?**

Zunächst einmal stimmt, dass wir gelernt haben, dass es nach der Erfahrung und Lehre Buddhas kein unveränderliches „Selbst“ / „Ich“ / „Seele“ usw. gibt. Jedoch müssen wir uns immer wieder daran erinnern: Auf konventioneller - also nicht-erleuchteter - Ebene gibt es dennoch „Personen“ und auch der Buddha ist ja mit Lebewesen und damit auch „Personen“ in Kontakt gegangen und hat mit ihnen gesprochen und sie im Rahmen seiner Unterweisungen auch dazu aufgefordert „sich selbst“ zu bemühen auf dem Weg der Befreiung. Wenn wir also von „meinem“ oder „deinem“ Karma sprechen, ist das konventionell schon in Ordnung und auch korrekt so - aber wir haben im Hinterkopf, dass wir damit nicht ein unveränderliches „Selbst“, „Ich“ oder „Du“ meinen - sondern wir sprechen im Grunde von unserem kontinuierlichen Strom des Bewusstseins, in dem alle unseren vergangenen Erfahrungen und auch unsere erzeugten karmischen Samen abgelegt / gespeichert sind.

Wichtig aber ist: Karma ist *keine* äußere Verbindungskraft *keine* Wesenheit, die uns steuert oder auf uns Einfluss hat. Daher kann man auch nicht sagen, dass Karma „mit uns“ oder etwas Anderem „verlinkt“ wird. Karma sind unsere willentlichen Handlungen, die in Form von karmischen Samen in der Zukunft zu Resultaten heranreifen können. Welche Resultate wann und unter welchen Umständen für uns heranreifen, ergibt sich nach Ursache und Wirkung aus der Gesetzmäßigkeit karmischer Konsequenz.

Unser Geist bzw. unser Bewusstseinsstrom spielt hier eine entscheidende Rolle: In unserem Bewusstseinsstrom liegen alle unsere karmischen Samen gespeichert und warten auf die Bedingungen, die sie heranreifen lassen. Ein bestimmtes vergangenes Karma reift im Moment des Todes heran und lässt uns bspw. als Mensch wiedergeboren werden. Und zahllose andere vergangene Karmas / Handlungen reifen in Form der vielen Umstände der neuen Geburt heran: Eltern, Lebensbedingungen, Erfahrungen, Ereignisse usw. Wie wir jedoch im gegenwärtigen Moment handeln, hat Einfluss darauf, welche Samen mit höherer Wahrscheinlichkeit heranreifen. Und da jeder Handlung der geistige Faktor unserer Absicht / Wille hervorgeht, ist unser Geist von so großer Bedeutung.

Man kann vereinfacht sagen, dass unser eigener Geist, unser eigener Bewusstseinsstrom also, das Heranreifen von Karma beeinflusst und bewirkt - und all dies funktioniert gänzlich frei von einem unveränderlichen Wesenskern oder „Ich“: Von Moment zu Moment erzeugen wir durch unsere Gedanken und Absichten ein „geistiges Milieu“, welches diesen oder jenen karmischen Samen zuträglich ist, heranzureifen. Und von Moment zu Moment können dadurch unterschiedlichste Karmas heranreifen und ihre Resultate hervorbringen.

Wir sollten aber darauf achten, dass wir uns in manchen Aspekten der Lehre nicht in einer Art über-akribischem Baukasten-Denken verlieren. Es ist zwar äußerst verlockend, die Gesetzmäßigkeit von Karma in exakte, akribisch-technisch-mechanische Komponenten zu zerlegen - denn wir Menschen suchen immer gerne nach Sicherheit und einfachen

Lösungen für eigentlich äußerst komplexe Sachverhalte. Die Gefahr eines Baukasten-Denkens ist, dass wir mit unserem verblendeten Alltagsgeist am Ende die Gesetzmäßigkeit von Karma und seinen Resultaten entweder *zu sehr vereinfachen* und dadurch sogar missverstehen *oder* aber dass wir versuchen alles *zu sehr im Detail* und nur mit unserem Verstand zu verstehen und zu erklären. An dieser Stelle erinnern wir uns noch einmal daran, was der Buddha selbst sagte: Wenn man durch Grübeln und Nachdenken allein die hochkomplexe Gesetzmäßigkeit von Karma und dessen Resultaten präzise und vollständig ausarbeiten und verstehen will, wird man - anstatt zu einem vollständigen Verständnis zu kommen - eher Frustration oder gar Wahnsinn ernten, so komplex ist das Zusammenspiel der beteiligten Faktoren und Variablen.

**Frage 2: Wenn man sich mit dem Thema „heilsam“ und „unheilsam“ beschäftigt, kommt mir das alles sehr bewertend vor - das irritiert mich.**

Im Buddhismus gibt es etwas, was in manchen Traditionen „Unterscheidende Weisheit“ genannt wird. Es ist die Weisheit [paññā], die in einem gegenwärtigen Moment zu unterscheiden weiß, welche Geistesfaktoren, welche Absichten und welche Handlungen - körperlich, sprachlich und geistig - uns auf dem Weg der Befreiung voran bringen und der Realisierung des Ziels der Befreiung zuträglich sind. „Unterscheidende Weisheit“ ist - wenn man es anders und vereinfacht ausdrückt - eine Art des „Bewertens“. Aber wichtig ist eben der Zusatz der Weisheit: Es ist unterscheidende *Weisheit* oder eben *weises Bewerten* - und damit *keine* Bewertung im Sinne von Vorurteil, Abwertung, Verurteilung oder Herabsetzung von sich selbst oder Anderen.

Denken wir an das Sinnbild eines Reisenden, der ein Ziel erreichen will, dass wir am ersten Abend dieses Online-Kurses verwendet haben: Wenn man sich eine Reise vornimmt, muss man dazu einige Dinge genau wissen: Wo will ich hin? Von wo aus startet meine Reise? Welche Route führt an das von mir gesetzte Ziel? Stellen wir uns einen Münchener vor, der nach Berlin reisen möchte. Stellen wir uns vor, der Münchener weiß nicht, in welcher Himmelsrichtung Berlin liegt. Stellen wir uns weiter vor, er weiß nicht, welche Straßen / Autobahnen / Routen München mit Berlin verbinden. Stellen wir uns vor, diese Person nimmt sich vor, sich einfach in ein Auto zu setzen und auf gut Glück drauf los zu fahren. Die Person mag sehr optimistisch und mit viel Interesse an diese Reise nach Berlin heran gehen. Doch was wird das Ergebnis sein? Die Person wird sehr viel und sehr wahllos herum fahren, die Person wird sehr hohe Spritkosten zu zahlen haben - aber ob die Person tatsächlich eines Tages in Berlin ankommt, ist mehr als fraglich. WENN die Person aber weiß, welche Wege nach Berlin führen, dann wird die Person genauestens hinschauen und „unterscheiden“, wenn sie an einer Kreuzung, an einer Autobahnausfahrt und dergleichen steht, um die richtigen Abzweigungen usw. zu nehmen, die dann auch tatsächlich nach Berlin führen. Wenn man sich für eine Abzweigung entscheidet, dann nicht aus menschlicher Verachtung oder Abwertung oder Verurteilung heraus, sondern aus dem Wissen heraus, dass diese Abzweigung auf dem Weg nach Berlin die richtige ist. Dies nur als ein grobes vereinfachtes Beispiel, um „unterscheidende Weisheit“ etwas besser verstehen zu können und sie nicht mit Abwertung / „verblendeter“ Bewertung zu verwechseln. [Hier](#) ein [Link](#) zu einem kurzen [Artikel zur „Unterscheidenden Weisheit“](#) aus Perspektive des Tibetischen Buddhismus.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> <https://studybuddhism.com/de/tibetischer-buddhismus/der-pfad-zur-erleuchtung/liebe-und-mitgefuehl/die-vollkommenheit-der-weisheit-prajnaparamita>

## Buddhistische Kosmologie

Letzte Woche haben wir uns bereits klar gemacht, dass Karma - also unsere eigenen willentlichen Handlungen - neben den zahlreichen Ereignissen innerhalb unseres Lebens auch die *Art* einer Wiedergeburt bestimmt. Wir haben gelernt, dass eines von unterschiedlich intensiven Karmas im Moment des Todes den Daseins-Bereich der nächsten Wiedergeburt bestimmt.

Als nächstes wollen wir uns nun die verschiedenen Daseins-Bereiche genauer anschauen, in denen wir Lebewesen wiedergeboren werden können. Wir machen also einen kurzen **Crash-Kurs in buddhistischer Kosmologie**. Wir werden einige Aspekte der Daseins-Bereiche vereinfachen, um uns nicht zu sehr im Detail zu verlieren.

Im Buddhismus wird die Gesamtheit aller fühlenden Lebewesen in **3 grundlegende Welten** aufgeteilt. Diese 3 Welten wiederum beinhalten unterschiedliche Daseins-Bereiche, in denen fühlende Lebewesen wiedergeboren werden können. Es folgt zunächst ein Überblick *aller* Daseins-Bereiche und dann wenden wir uns den einzelnen Daseins-Bereichen etwas mehr im Detail zu. Wir beginnen mit den untersten Bereichen und gehen dann schrittweise hinauf zu den höchsten.

### 1. Die Welt sinnlichen Begehrens [kāmaloka / kāmadhātu]

Die Bereiche, in denen das sinnliche Verlangen / die Begierde / die Sehnsucht nach angenehmen Sinneseindrücken [kāma] vorherrscht.

- Die Höllen-Bereiche
- Der Bereich der geplagten [hungrigen] Geister
- Der Bereich der Tiere
- Der Bereich der Menschen
- Der Bereich der Asuras [„niedere“ himmlische Wesen]
- Die himmlischen Bereiche der Welt sinnlichen Begehrens [„höhere“ himmlische Wesen]

### 2. Die Form-Welt / Fein-Materielle Welt [rūpaloka / rūpadhātu]

- Himmlische Bereiche korrespondierend mit der Kultivierung der 4 Jhānas [Jhānas sind meditative Vertiefungen mit hoher Geistesklarheit, Konzentration und Ruhe]
- Himmlische Bereiche für Wesen, die eine spezielle Vorstufe der Erleuchtung realisiert haben

### 3. Die Formlose Welt [arūpaloka / arūpadhātu]

- Himmlische Bereiche korrespondierend mit der Kultivierung der 4 formlosen Vertiefungen [Die 4 formlosen Vertiefungen bauen auf den 4 Jhānas auf, gehen aber was die Ruhe, Weite und Feinheit des Bewusstseins angeht noch tiefer / weiter]

**Geburt in den 3 „untersten“ Bereichen** wird durch unheilsames Karma verursacht, welches im Moment des Todes die nächste Geburt bestimmt. **In den darüber liegenden Bereichen** fordert heilsames Karma, welches die dortige Geburt bestimmt / bewirkt. Je „höher“ der Daseins-Bereich, desto intensiver muss das erforderliche heilsame Karma sein, um dort geboren werden zu können.

**Jeder dieser Daseins-Bereiche ist von den 3 Daseins-Merkmalen durchdrungen:** Jede Geburt - egal ob in der niedersten Hölle oder im höchsten Himmel - ist geprägt von Vergänglichkeit, endet also mit dem Tod auf welchen eine neue Geburt in einem der Daseins-Bereiche folgt. Jeder Daseins-Bereich ist ultimativ unbefriedigend / leidhaft sowie substanzlos / leer von einem wirklichen Wesenskern / Seele / unveränderlichem Ich.

# 1. Die Welt sinnlichen Begehrens [kāmaloka / kāmādhātu]

**Die Welt sinnlichen Begehrens** beinhaltet **6 Haupt-Daseins-Bereiche**. Es folgt eine kurze Vorstellung dieser 6 Bereiche:

## Die Höllen-Bereiche [naraka / niraya]

Daseins-Bereiche die von **unvorstellbar intensivem Schmerz / Leid** durchdrungen sind.

## Der Bereich geplagter Geister [peta]

Lebewesen in diesem Daseins-Bereich werden oft auch „**Hungrige Geister**“ genannt, da dieser Daseins-Bereich von **intensivem Hunger, Durst** und vielen weiteren leidhaften Erfahrungen und Elend geprägt ist. Lebewesen in diesem Daseins-Bereich sind von **extremem Verlangen, Gier und Sehnsucht** geplagt - von unvorstellbarem Hunger und Durst, der in diesem Daseins-Bereich **niemals wirklich erfüllt oder gestillt** werden kann. Daher werden in buddhistischer Kunst diese geplagten Geister üblicherweise dargestellt als Lebewesen mit riesigen Bäuchen aber winzigen Mündern und Hälsen. Sie sind ständig auf der Suche nach Etwas, das ihren Hunger und Durst befriedigen kann, erleben und erleiden jedoch eine Enttäuschung nach der anderen.

---

**Zusatz-Infos:** Es ist uns nicht möglich, mit unserem Alltags-Geist die **Höllenbereiche** oder den Bereich der **Hungergeister** wahrzunehmen. Dadurch können wir noch nicht aus Erfahrung heraus sagen, ob es sich hier tatsächlich um einen physischen oder zumindest fein-materiellen Daseins-Bereich handelt, oder ob es sich um eine rein geistige Existenz handelt, die von großer geistiger Qual und leidhaften Empfindungen geprägt ist. Da wir uns so etwas wie eine Hölle oder geplagte Geister kaum vorstellen können, da wir keine vergleichbaren Erfahrungen in unserem Alltag wieder finden können, vergleichen manche LehrerInnen diese Daseins-Bereiche grob vereinfacht mit einem schrecklichen Alptraum, aus dem es für eine lange Zeit kein Erwachen gibt. Vielleicht hat jemand von uns bereits mal Alpträume gehabt, in denen man wirklich grauenvolles Leid erfuhr und die sich darüber hinaus wirklich echt angefühlt haben und uns schweißgebadet haben Aufwachen lassen. Wenn wir diese Daseins-Bereiche mit Alpträumen vergleichen, können wir vielleicht besser nachvollziehen, wie in solchen Bereichen auch unvorstellbar große Formen von Leid, Schmerz oder Terror sich ergeben können. Diese Formen des Leidens sind herangereifte karmische Samen eines Lebewesens, die auf wirklich intensiv unheilsame Handlungen zurückgehen. Wir können uns die Existenz dieser Lebewesen vorstellen, als seien sie in einem unvorstellbar schrecklichen Alptraum für einen wirklich langen Zeitraum gefangen. Und darüber hinaus erkennen sie nicht, dass es sich um einen Traum handelt, sondern sie nehmen alle Aspekte des Alptraumes als Realität wahr. Das ist eine vereinfachte Möglichkeit, sich in etwa ein Bild davon zu machen, in welcher Art Lebewesen in diesen Daseins-Bereichen Leiderfahrungen erleben.

---

## Der Bereich der Tiere [tiracchānayoṇi]

Was geistige Qualitäten betrifft sind in der Tierwelt die Hauptfaktoren zum Einen die **Trübheit, Dumpfheit und Einfältigkeit** des Geistes. Zum Anderen herrschen in der Tierwelt grobes, rohes, **triebhaftes Verlangen / Gier**, viel **Kampf** und viel gegenseitiges **Töten**.

## Der Bereich der Menschen [manussa]

Dieser Bereich ist verglichen mit den anderen Daseins-Bereichen von einem gewissen **Gleichgewicht aus Leid und Wohlsein** geprägt.

## Der Bereich der „unteren“ himmlischen Wesen [asura]

Asuras sind himmlische Lebewesen mit fein-materiellen / feinstofflichen Körpern, die von **intensiv neidvoller und machthaberischer Leidenschaft** getrieben und geplagt werden - sie tragen viel **selbstsüchtigen Ehrgeiz** und **destruktives Konkurrenzdenken** in sich.

Aus Gefühlen der **Minderwertigkeit** und des Neides heraus, sehen sich die Asuras in **stetigem Wettstreit** mit den über ihnen angesiedelten **anderen himmlischen Lebewesen** und versuchen regelmäßig, diese himmlischen Lebewesen durch krieglerische Angriffe in großen Schlachten zu besiegen - doch da sie die klare Überlegenheit der höheren himmlischen Wesen aus Stolz und Verblendung heraus nicht anerkennen, ernten sie in jeder Schlacht immer wieder aufs Neue **Schmerz, Verletzung, Pein, Schmach und Tod**.

## Die himmlischen Daseins-Bereiche der Welt des sinnlichen Begehrens

In der Welt des sinnlichen Begehrens gibt es 6 unterschiedliche Daseins-Bereiche von himmlischen Lebewesen, die ebenfalls feinstoffliche Körper besitzen, allerdings oberhalb der Asuras angeordnet sind. Diese himmlischen Wesen besitzen ein **besonders langes Leben** sowie ein **unvorstellbares Maß sinnlicher Annehmlichkeiten**, Schönheit, Macht usw.

## 2. Die Form-Welt / Fein-Materielle Welt [rūpaloka / rūpadhātu]

Die Form-Welt / Fein-Materielle Welt beinhaltet vereinfacht zusammengefasst zwei Hauptarten von Daseins-Bereichen. Lebewesen in der fein-materiellen Welt besitzen - wie die Asuras und die himmlischen Wesen der Welt des sinnlichen Begehrens - keinen groben physischen Körper, sondern nur eine fein-materielle / feinstoffliche Existenz.

## Bereiche korrespondierend mit der Meisterung/Kultivierung der Jhānas

Die 4 Jhānas sind meditative Vertiefungen, die man auch die „Form-Jhānas“ nennt - denn sie alle werden noch durch bzw. mithilfe der „Form“ eines physischen Meditationsobjektes [rūpa = Form / Materie / Körper] kultiviert und wahrgenommen. Hieraus ergibt sich auch der Name **Rūpaloka**, die Form-Welt, die man oft auch die fein-materielle Welt nennt.

Wer eines dieser 4 Jhānas entweder in geringem, mittleren oder höchstem Maße kultiviert und gemeistert hat, hat durch diese Kultivierung des Geistes sehr intensiv heilsames Karma erzeugt, dass unter Umständen zur Wiedergeburt in einem dieser fein-materiellen himmlischen Bereiche führen kann.

Die Bewusstseinsqualität der Lebewesen in diesem Daseins-Bereiche entsprechen dem angenehmen, friedvollen Gefühl der meditativen Vertiefung [Jhāna], deren Kultivierung zu dieser Wiedergeburt geführt hat. Man wird also in einem Daseins-Bereich wiedergeboren, in welchem man die angenehmen Empfindungen und Erfahrungen der Jhānas für die Dauer einer enorm langen Existenz / Lebensspanne weitererlebt.

## Bereiche für Wesen, die eine spezielle Vorstufe der Erleuchtung realisierten

Der Weg der Befreiung ist ein stufenweiser Weg. Es gibt einige „Vorstufen“ der Erleuchtung, auf denen man bereits einige wichtige „Ketten“ / Anhaftungen / Verblendungen des Geistes aufgelöst hat. Mit der Verwirklichung dieser Vorstufen hat man den Grundstein für Befreiung gelegt und wird unwiderruflich, früher oder später, Erleuchtung realisieren - es ist quasi nur noch eine Frage der Zeit, bis auch die letzten notwendigen Einsichten kultiviert und realisiert werden. Nun wenn man die vorletzte dieser Vorstufen der Erleuchtung realisiert hat, aber dann stirbt, noch bevor man die letzten notwendigen Schritte der *vollkommenen* Befreiung realisieren konnte, dann wird man in diesem besonderen Fall in diesem speziellen himmlischen Daseins-Bereich der feinmateriellen Welt wiedergeboren. In diesem Daseins-Bereich werden nur Personen wiedergeboren, die diese vorletzte Vorstufe der Erleuchtung realisiert haben. Und diese Geburt in diesem Daseins-Bereich ist für diese Individuen *definitiv* die letzte, finale Geburt - hier werden sie die letzten noch notwendigen Realisierungen und Einsichten entwickeln / verwirklichen, die zur vollkommenen Befreiung / Nirvāna noch fehlen. Details hierzu folgen u.U. in den nächsten folgenden Themengebieten.

## 3. Die Formlose Welt [arūpaloka / arūpadhātu]

Die Existenz hier ist keine feinstoffliche Existenz mehr, sondern eine reine geistige Existenz.

### Bereiche korrespondierend mit der Kultivierung der „Formlosen Jhānas“

Die „Formlosen Jhānas“ bauen auf den 4 Jhānas auf. Man nennt sie auch die „Formlosen Jhānas“, da sie über grobe physische/körperliche Formen von Meditationsobjekten hinaus gehen - als Beispiel für eines dieser „formlosen“ Meditationsobjektes sei hier die „Unendlichkeit des Raumes“ genannt. So ergibt sich der Name dieser Welt: Arūpaloka - die formlose Welt.

Wer eines der „Formlosen Jhānas“ entweder in geringem, mittleren oder höchstem Maße kultiviert und meistert, hat durch diese Kultivierung des Geistes sehr intensiv heilsames Karma erzeugt, dass unter Umständen zur Wiedergeburt in einem dieser formlosen himmlischen Bereiche führen kann. Die Bewusstseinsqualität der Lebewesen in diesem Daseins-Bereiche entsprechen dem angenehmen, friedvollen Gefühl des formlosen Jhānas, dessen Kultivierung zu dieser Wiedergeburt geführt hat. Man wird also in einem Daseins-Bereich wiedergeboren, in welchem man die angenehmen Empfindungen und Erfahrungen des „Formlosen Jhānas“ für die Dauer einer enorm langen Existenz / Lebensspanne weiter erlebt. Mehr hierzu folgt im Themenbereich „Meditation“.

---

**Zusatz-Infos:** ALLE himmlischen Bereiche - Asuras, himmlische Wesen der Welt sinnlichen Begehrens, himmlische Bereiche der Form-Welt und der Formlosen Welt - haben mit allen anderen Bereichen die 3 Daseins-Merkmale gemein: Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Substanzlosigkeit. **Auch Existenz in den himmlischen Bereichen ist vergänglich!** Egal wie lang das Leben ist, früher oder später kommt es zu einem Ende und man wird seinem Karma nach erneut in einem der Bereiche wiedergeboren. **So sind himmlische Daseins-Bereiche *nicht* das Ziel des buddhistischen Weges zur Befreiung von Leiden! Befreiung ist NICHT das Suchen nach angenehmeren Daseins-Bereichen, sondern das *Beenden* des Kreislaufes von Wiedergeburt [Saṃsāra].** Wer in den himmlischen Bereichen wiedergeboren werden will, muss hierfür besonders intensiv heilsames Karma erzeugen. Wer Nirvāna - also Befreiung von Leidenskreisläufen allgemein - anstrebt, der erzeugt entlang des Weges zwar ebenfalls intensiv heilsames Karma, hat aber nicht die Absicht, in angenehmen Daseins-Bereichen wiedergeboren zu werden, sondern die Absicht, den Edlen Achtfachen Pfad zu kultivieren. Mehr hierzu im Themenbereich *Achtfacher Pfad*.

## Nachteile [und Vorteile]

Bis auf die menschliche Wiedergeburt werden die meisten der verschiedenen Daseins-Bereiche im Bezug auf die Realisierung von Nirvāna / Befreiung von Leid als eher unvorteilhaft betrachtet. Viele buddhistische Traditionen preisen sogar explizit die **vorteilhaften Bedingungen einer menschlichen Geburt** - allerdings nur sofern sie einige **spezifische, für die Dharma-Praxis notwendige Aspekte / Bedingungen** besitzt [s.u.].

Die 4 Bereiche der Höllenwesen, der geplagten Geister, der Tiere und der Asuras werden üblicherweise die „**Leidvollen / Unvorteilhaften Daseins-Bereiche**“ genannt. Denn diese 4 Daseins-Bereiche beinhalten fast ausschließlich / mehrheitlich hinderliche / unvorteilhafte Umstände und Lebensbedingungen - äußerlich wie geistig - welche die Praxis des Weges der Befreiung nahezu unmöglich machen.

Doch **auch in den himmlischen Daseinsbereichen** der Welt des sinnlichen Begehrens und in denen der feinstofflichen und formlosen Welt gibt es **gewisse Hindernisse**, die der **Dharma-Praxis im Wege stehen** können. Es folgt eine Übersicht dieser Nachteile:

### Nachteile der Höllenbereiche und der geplagten Geister

In den Höllenbereichen sowie im Bereich der geplagten Geister sind **Schmerz und Leid** so **unvorstellbar groß**, dass **innerlich und äußerlich kaum Raum** bleibt, allein die Möglichkeit einer Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen zu erwägen.

### Nachteile der Tierwelt

Im Bereich der Tiere herrscht ein **ständiger Kampf ums Überleben**, Suche und Kampf um Nahrung und Wasser, Suche und Kampf um Partner zur Fortpflanzung, Suche nach Schutz vor dem leidvollen Einfluss der Elemente / des Wetters. Hinzu kommt die **geistige Trübheit** und **Dumpfheit** und die damit einhergehende **fehlende Intelligenz** / der Mangel an Verständnissfähigkeit - dadurch ist es Tieren kaum möglich, sich mit dem Weg der Befreiung von Leidenskreisläufen zu befassen.

### Mögliche Vorteile menschlichen Daseins

Der Bereich der Menschen wird üblicherweise als die ideale Wiedergeburt beschrieben, da wir hier mit den besten Bedingungen für die Dharma-Praxis ausgestattet sein können - *wenn* wir das entsprechende Karma dafür erzeugt haben. Damit eine menschliche Geburt wirklich von Nutzen für unsere Dharma-Praxis sein kann, muss sie mit einigen ganz spezifischen **guten Bedingungen für die Dharma-Praxis** ausgestattet sein. Im folgenden seien einige dieser vorteilhaften Bedingungen oder Aspekte genannt:

- **Dem Dharma begegnen** und so dem Weg der Befreiung von Leid folgen können
- **Körperliche & geistige Gesundheit** und damit einhergehend:
- **Psychische und körperliche Fähigkeiten**, den Dharma zu lernen und zu praktizieren
- **Unterstützung** durch Buddhas, Bodhisattvas, MeisterInnen, LehrerInnen, Dharma-Freunde [Personen, die die Essenz des Dharma verstehen, realisieren und weitergeben können].

Mit all den für die Befreiung von Leid notwendigen / vorteilhaften Aspekten ausgestattet zu sein ist eine **extrem seltene und daher äußerst kostbare Sache**. Darüber zu **kontemplieren**, wie glücklich wir uns schätzen können, dass wir nicht nur auf eine Lehre / einen Weg der Befreiung wie den des Buddhas gestoßen sind, sondern obendrein auch noch genug Zeit und Bedingungen haben, uns mit ihr übend auseinanderzusetzen, kann unseren spirituellen **Weg besonders stärken und stabilisieren**.

In vielen buddhistischen Traditionen nennt man ein menschliches Leben, welches alle für die Dharma-Praxis vorteilhaften / nötigen Aspekte besitzt ein „**Kostbares Menschliches Leben**“ oder eine „**Kostbare Menschliche Geburt**“. Sich diese Kostbarkeit vor Augen zu führen, zu erkennen, mit was für außerordentlich kostbaren, seltenen und heilsamen Bedingungen und Möglichkeiten unser Leben ausgestattet ist, kann unsere Motivation auf dem Weg nähren und aufrecht erhalten.

So richtig **kostbar wird unser Leben aber eigentlich erst** dann, wenn wir unser Leben auch tatsächlich **zum Wohle der Lebewesen und für den Weg der Befreiung** von Leidenskreisläufen **einsetzen**. Im Tibetischen Buddhismus hört man daher oft: Wer eine solch kostbare Menschliche Geburt besitzt, sollte ihre guten Gelegenheiten auch für die Kultivierung des Weges / des Dharmas nutzen - wer dies jedoch nicht tut, solch eine Person wird als ein Reisender beschrieben, der aus einem Land, das nur aus Juwelen besteht, mit leeren Händen zurückkehrt.

Ein besonders wichtiger Aspekt, der die menschliche Wiedergeburt für die Dharma-Praxis besonders vorteilhaft macht, ist ihre **feine Balance zwischen Leid und Wohlsein**: Einerseits sind wir nicht von derartig großem Leid geplagt, wie es in den niederen Daseins-Bereichen der Fall ist. Dadurch haben wir genug „Freiheit“ von Leid, um uns überhaupt bewusst mit uns selbst und unserer Existenz auseinanderzusetzen. Andererseits ist das menschliche Leben nicht so übermäßig angenehm und lang, wie es in den himmlischen Bereichen der Fall ist. Dadurch laufen wir nicht derartig Gefahr, uns von sinnlichen Vergnügungen und langer Lebensdauer vorgaukeln zu lassen, unser Leben sei ewig und bestehe nur aus angenehmen Erfahrungen. Wir Menschen sind in unserem Leben deutlich und klar mit der Leidhaftigkeit und Vergänglichkeit aller Dinge konfrontiert. Diese wichtige **Einsicht in die Leidhaftigkeit** sowie die **Vergänglichkeit unserer Existenz** kann ein besonders **motivierender Antrieb** sein, sich mit den Ursachen von Leid sowie deren Auflösung auseinanderzusetzen.

Menschen können sich auf der einen Seite also durch ihre eigenen Lebenserfahrungen sehr leicht der Leidhaftigkeit und Vergänglichkeit von Existenz bewusst werden, können aber auf der anderen Seite **unter geeigneten Umständen** innerlich und äußerlich gerade genug **Muße, Handlungsspielraum und die notwendigen geistigen Fähigkeiten** haben, um sich **bewusst und konstruktiv mit dem Weg der Befreiung von Leid auseinanderzusetzen**.

Dennoch sollten wir uns auch immer darüber im Klaren sein, wie schnell wir uns - auch als Mensch - in angenehmen Erfahrungen, Macht, Ruhm, Gewinn, Anhaftung, Geschäftigkeit usw. verlieren können. Die **menschliche Geburt** ist vielleicht die **beste Ausgangsposition** für den Weg der Befreiung - **aber der Weg entfaltet sich nicht von selbst**, nur weil wir als Mensch wieder geboren wurden. Auch der Buddha musste in seiner letzten Geburt und in unzähligen Leben davor viel kontinuierliche und geduldige Bemühung in den Weg der Befreiung investieren, um als Ergebnis vollkommene Buddhaschaft realisieren zu können.

## Nachteile der Asuras

Die Asuras haben prinzipiell die notwendigen geistigen Fähigkeiten, um sich mit Dharma zu beschäftigen - doch sie sind so von **Neid, Verlangen nach Macht** und Minderwertigkeitskomplexen geplagt, dass sie kaum den nötigen inneren Freiraum haben, sich kontemplierend/ praktizierend mit dem Weg der Befreiung von Leid auseinandersetzen zu können / wollen. **Jedoch ist es als Asura, im Vergleich zu den 3 anderen leidvollen Daseins-Bereichen, natürlich um ein Vielfaches einfacher / möglicher, auf den Dharma zu treffen und ihn zu praktizieren** - dies hängt allerdings ganz davon ab, ob ein hier wiedergeborenes Lebewesen die notwendige karmische Verbindung / Bedingung / Gewohnheit / Tendenz kultiviert hat, durch die es auch als Asura mit Dharma in Kontakt kommt und den Weg weiter kultivieren möchte.



## Nachteile der himmlischen Bereiche der Welt des sinnlichen Begehrens

Im Bereich der himmlischen Lebewesen der Welt sinnlichen Begehrens haben die Lebewesen zwar prinzipiell die notwendigen geistigen Fähigkeiten, sich mit dem Dharma auseinanderzusetzen - doch die Wahrscheinlichkeit ist äußerst hoch, dass die **unvorstellbar angenehmen Lebensbedingungen** dazu führen, dass diese himmlischen Wesen **keine Dringlichkeit oder Notwendigkeit empfinden** werden, sich mit den Themen von Leid und Leidenskreisläufen zu beschäftigen - sie sind derart von Wohlsein und Wohlstand umgeben, dass es gut sein kann, dass sie kaum mit dem Inhalt der Ersten Edlen Wahrheit - der Leidhaftigkeit und der Vergänglichkeit aller Dinge - in Kontakt kommen.

**Auch hier ist es, im Vergleich zu den 4 leidvollen Daseins-Bereichen, um ein Vielfaches einfacher / möglicher, auf den Dharma zu treffen und ihn zu praktizieren** - dies hängt auch hier ganz davon ab, ob ein hier wiedergeborenes himmlisches Lebewesen die notwendige karmische Verbindung / Bedingung / Gewohnheit / Tendenz kultiviert hat, durch die es auch als himmlisches Wesen mit Dharma in Kontakt kommt & den Weg dann auch tatsächlich weiter kultivieren möchte.

## Nachteile der feinstofflichen und formlosen Bereiche Welten

**Im Bereich der feinstofflichen und formlosen Lebewesen** ist es - grob vereinfacht und verallgemeinert betrachtet - ebenfalls eher schwierig, sich der Kultivierung und Entwicklung des Dharma zu widmen: Einerseits sind auch hier die angenehmen Lebensbedingungen / Geistesempfindungen für die enorme Dauer der dortigen Existenz quasi „viel zu angenehm“. Andererseits kann die besonders lange Lebensspanne dieser Existenzen den dortigen Wesen vorgaukeln, sie seien unsterbliche Gottheiten, die niemals sterben können. Die Abwesenheit von Leid sowie die besonders lange Lebensspanne können dazu führen, dass sich diese himmlischen Wesen kaum mit der Leidhaftigkeit und Vergänglichkeit aller Dinge konfrontiert sehen und daher auch keinen Anlass sehen, sich bezüglich Leid und Befreiung von Leid reflektierend zu beschäftigen. Speziell in den formlosen Bereichen ist eine willentliche Beschäftigung mit Dharma kaum möglich, da der Geist dieser Lebewesen in einer derart tiefen meditativen Versenkung ruht, dass er weder mit anderen Wesen oder der Umwelt interagiert, noch in irgendeiner Weise geistig aktiv ist - daher wird auch keinerlei Kontemplation oder Reflektion im Bezug auf Leid und die Befreiung von Leid ausgeübt.

---

**Zusatz-Infos:** In den himmlischen Bereichen kann es leicht geschehen, dass man sich in den vielfältigen Annehmlichkeiten der jeweiligen Daseins-Bereiche verlieren kann. Es gibt in diesen **himmlischen Bereichen** aber auch **Ausnahmen**: Es gibt bestimmte himmlische Wesen, für die **Dharma besonders im Mittelpunkt** steht. Es gibt auch manche himmlische Daseins-Bereiche, die von besonders strebsamen, entschlossenen und reinherzigen Dharma-Praktizierenden bevölkert sind. Diese Daseins-Bereiche sind besonders zuträglich für den weiteren Dharma-Weg und die Praxis der Befreiung von Leid. Und wie wir bereits gehört haben, gibt es auch einen himmlischen Bereich, in dem *nur* Lebewesen wiedergeboren werden, die auf ihrem Weg der Befreiung bereits eine bestimmte Vorstufe der Befreiung / Erleuchtung realisiert haben und nun kurz vor der letztendlichen Realisierung von Nirvāna stehen. Auch in den himmlischen Bereichen gibt es also die Möglichkeit, Dharma zu treffen und zu kultivieren. Ob man aber auch in himmlischen Bereichen tatsächlich mit Dharma in Kontakt kommt und diesen dann auch weiter kultiviert, hängt ganz davon ab, ob man karmisch gesehen eine starke oder eher schwache gewohnheitsmäßige Verbindung mit Dharma und dessen Praxis mitbringt. Die Hauptfaktoren, die bestimmen, ob wir auch in zukünftigen Leben weiterhin mit Dharma in Kontakt kommen und ihn weiter kultivieren werden, sind daher die gegenwärtigen Handlungen, Entscheidungen und Absichten.