

**ERGÄNZUNG:** 8 Freiheiten und 10 Reichtümer nach Gampopa,  
(Theseus Verlag, 2000, 2. Auflage, Teil 2, Kapitel 2, S.31 – 33)

## Teil 2 – Die Basis der Erleuchtung

### Kapitel 2 Das kostbare Menschendasein

Körper

1. Die acht Freiheiten
2. Die zehn günstigen Bedingungen

Geist

3. Überzeugtes Vertrauen
4. Strebendes Vertrauen
5. Inspirierendes Vertrauen

Die Anzeichen von Vertrauen  
Der Nutzen von Vertrauen

Wir fragen uns vielleicht: „Wenn doch alle Lebewesen die Buddhanatur besitzen, ist es dann auch den übrigen fünf Arten von Lebewesen, wie zum Beispiel den Höllenwesen oder hungrigen Geistern, möglich, Buddhaschaft zu verwirklichen?“

Nein, es ist ihnen **nicht möglich**, denn die Basis der Erleuchtung ist das „kostbare Menschendasein“.

Damit ist gemeint, dass unser Körper die Freiheiten und günstigen Bedingungen besitzt und dass der Geist von den drei Arten von Vertrauen erfüllt ist.

Nur dann verfügt jemand über die vortreffliche Basis, die ihm ermöglicht, das vollkommene Erwachen zu verwirklichen.

Der Merkvers dazu lautet:

„Freiheiten und günstige Bedingungen,  
Überzeugung, Streben und Inspiration,  
zwei betreffen den Körper und drei den Geist –  
diese fünf Punkte fassen die vortreffliche Basis zusammen.“

#### **Körper: Die Freiheiten und günstigen Bedingungen**

##### 1. Die acht Freiheiten

Die Freiheiten zu besitzen bedeutet, von den acht hinderlichen Existenzformen frei zu sein. Diese werden im *Kleinen Manual achtsamer Meditation* aufgezählt:

„Ein Dasein in den Höllenbereichen, als hungriger Geist oder als Tier, als unzivilisierter Mensch oder als langlebiger Gott, mit falschen Ansichten, in Zeiten ohne Buddhas, sowie mit schwerer geistiger Behinderung – das sind die acht hinderlichen Existenzformen.“

Warum sind diese acht Existenzformen ein Hindernis?

1. Die Höllenbereiche sind ihrem Wesen nach unaufhörliche Qual.
2. Hungerige Geistererleben von Natur aus unsägliches geistiges Leid.
3. Tiere haben einen äußerst verdunkelten Geist.

Zudem bietet der Geistesstrom der Lebewesen dieser drei Bereiche (Hölle / Hungergeister / Tiere) nicht die geeigneten Voraussetzungen, weil sie aus Scham und Bedauern keine Möglichkeit haben, die edle Lehre zu praktizieren.

4. Was die Götterbereiche angeht, so verweilen die langlebigen Götter (in den Bereichen der Form und der Formlosigkeit) in einem Zustand ohne unterscheidende Wahrnehmung, denn die dafür nötigen Bewusstseinsvorgänge sind nicht aktiv – und so haben auch sie keine Möglichkeit, die edle Lehre zu üben.

Und obwohl die Götter im Begierdebereich verglichen mit uns Menschen äußerst lange leben, haben auch sie kaum die Möglichkeit, den Dharma zu praktizieren, denn ihr Haften an weltlichem Glück hindert sie daran, sich um wahrhaft Heilsames zu bemühen. So sind also alle Arten göttlicher Existenzen als hinderliche Existenzformen zu betrachten.

---

Im Vergleich zu den Götterbereichen sind unsere menschlichen Leiden durchaus ein Vorteil, denn sie sind verhältnismäßig gering (wenn wir sie mit den niederen Bereichen vergleichen) und wecken in uns den Überdruß am Kreislauf unfreiwilliger Existenzen, mildern unseren Stolz und lassen uns Mitgefühl für andere fühlende Wesen entwickeln.

Dadurch vermeiden wir schädliche Handlungen und freuen uns an heilsamen (Handlungen).

Im *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis* heißt es:

„Darüber hinaus hat Leid die Qualitäten, dass es durch Überdruß unseren Hochmut vertreibt, Mitgefühl für alle im Existenzkreislauf erzeugt und uns schädliche Handlungen vermeiden sowie Freude an heilsamen (Handlungen) haben lässt.“

---

Wie erklärt wurde, besitzen die genannten vier Existenzformen nicht die besonderen Freiheiten (die für den Weg der Erleuchtung notwendig sind). Dies trifft aber auch auf manche Menschen zu:

5. So ist es für sog. „Unzivilisierte“ (die in einem Land leben, wo der Dharma nicht bekannt ist) sehr schwierig, authentischen Lehrern zu begegnen.
6. Menschen, die falsche Anschauungen hegen, sehen nicht, dass heilsame Handlungen die Voraussetzung für eine glückliche Wiedergeburt und für Befreiung sind.
7. Für Menschen, die in einer Welt ohne vollkommen Erwachte geboren werden, gibt es keine Belehrungen darüber, was zu tun und was zu lassen ist.
8. Ungünstig ist es auch, geistig schwer behindert zu sein, denn dann kann man die Belehrungen darüber, was heilsam und was schädlich ist, nicht verstehen.

---

Von diesen acht hinderlichen Bedingungen frei zu sein, nennt man die „vortrefflichen Freiheiten“ zu besitzen.

## 2. Die zehn günstigen Bedingungen

Fünf der zehn günstigen Bedingungen, die auch „Reichtümer“ genannt werden, hängen von uns selbst ab und fünf hängen von anderen ab.

### 1. Die fünf günstigen Bedingungen, die *von uns selbst* abhängen:

- Mensch sein
- in einem zentralen Land geboren
- mit allen Sinnen intakt,
- frei von extrem negativen Vergehen
- und mit Vertrauen in die richtigen Objekte

---

### 2. Die fünf günstigen Bedingungen, die *von anderen* abhängen:

- Ein Buddha ist in dieser Welt erschienen,
- er hat den edlen Dharma gelehrt,
- die Dharmalehren sind erhalten,
- die erhaltenen Lehren werden praktiziert,
- und es gibt Wesen, die andere liebevoll (bei der Praxis) unterstützen.

---

### Erläuterungen:

„Mensch“ zu sein bedeutet, die gleichen Bedingungen wie alle Menschen zu erfahren und männliche bzw. weibliche Geschlechtsorgane zu haben.

In einem „zentralen Land“ geboren zu sein bedeutet, in einem Land zu leben, in dem es verwirklichte Meister gibt, denen wir folgen können.

Alle Sinne „intakt“ zu haben bedeutet, weder geistig schwer behindert noch stumm (oder taub) zu sein. Dadurch sind wir in der glücklichen Lage, heilsame Handlungen ausführen zu können.

Frei von „extrem negativen Vergehen“ zu sein bedeutet, in diesem Leben keines der (fünf) Vergehen mit unermesslicher Konsequenz begangen zu haben – d.h.

1. einen Arhat (Erleuchteten) zu ermorden
2. die Mutter zu ermorden
3. den Vater zu ermorden
4. einen Buddha zu verletzen (zum Bluten bringen)
5. die edle Gemeinschaft, Sangha, zu entzweien

Vertrauen in die „richtigen Objekte“ zu haben bedeutet, voller Vertrauen zu sein in die von Buddha gelehrteten Unterweisungen, die edle Lehre der Selbstdisziplin, als Quelle alles Heilsamen.

---

Diese zehn günstigen Bedingungen zu besitzen – die von uns selbst und die von anderen abhängigen – nennt man mit den „vortrefflichen günstigen Bedingungen ausgestattet sein.

Also: **Struktur des Buches „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ von Gampopa**

Teil 1 „Die Ursache der Erleuchtung“

Kapitel 1: Die Buddhanatur

Teil 2 „Die Basis der Erleuchtung“

... (folgt im Anschluss genauer)

Teil 3 „Die Bedingung für die Erleuchtung“

Kapitel 3: Der spirituelle Freund

Teil 4 „Die Methoden, um Erleuchtung zu erlangen“

Kapitel 4 - 7: 4 verschiedene Meditationen

& Kapitel 8 – 19: Bodhicitta – der Erleuchtungsgeist

Teil 5 „Die Frucht der Erleuchtung“

Kapitel 20: Vollkommene Buddhaschaft

Teil 6 „Die Aktivität der Erleuchteten“

Kapitel 21: Erleuchtetes Wirken