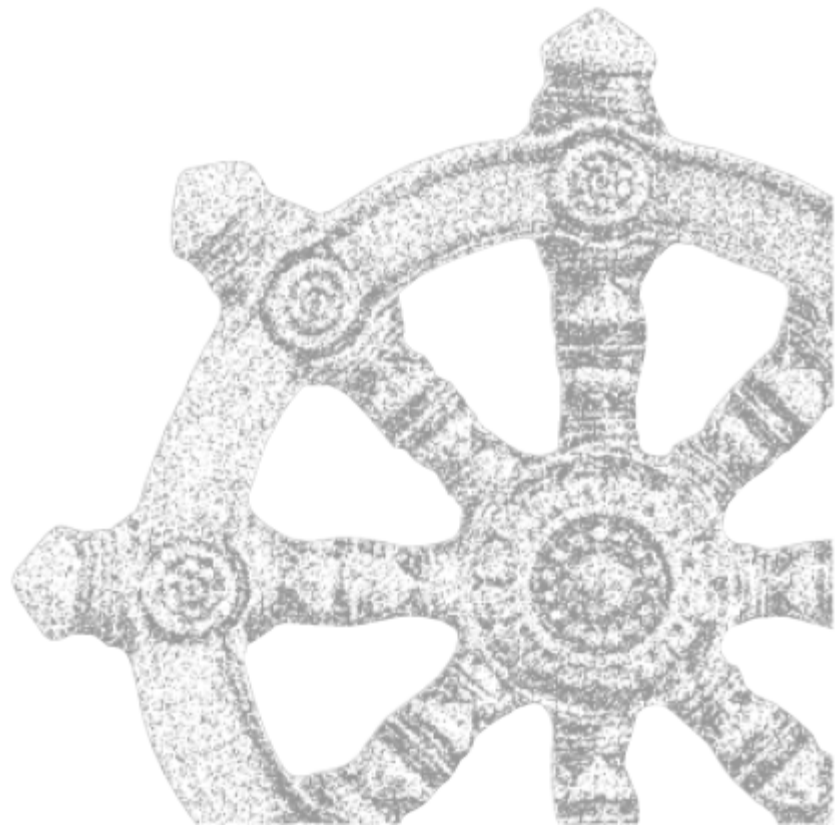




Kurs 8 TOD UND DIE REICHE DER EXISTENZ

Die zweite Stufe des Höheren Wissens (Abhidharma)



Danke für Dein Interesse an den Fernkursen des *Asian Classics Institutes* (ACI). Ein kompletter Kurs besteht aus den Audioaufnahmen sowie den schriftlichen Unterlagen zu jeder Klasse. Die Original-Unterlagen und Audioaufnahmen von Geshe Michael Roach können in Englisch unter www.theknowledgebase.com heruntergeladen werden. [Anmerkung: Die deutschen Kurse und Unterlagen findest Du hier: www.denstiftverstehen.de].

Der Kurs besteht aus 10 Klassen zu je ca. 1,5 Stunden und den dazugehörigen schriftlichen Unterlagen. Die Audioaufnahmen kannst Du online hören oder als MP3 Datei auf Deinen Computer / iPod laden, um sie später anzuhören. Die schriftlichen Kursunterlagen liegen als PDF vor und können in DIN4 ausgedruckt werden.

Die Unterlagen zu einem Kurs enthalten: Deckblatt, einen Überblick über das komplette Lehrer-Programm, Kursübersicht, Lektüre, Notizen, Hausaufgaben, Quizzes, Abschlusstest, Antwortkatalog, tibetische Studienunterlagen. Die Unterlagen sind optimiert für den Ausdruck auf A4 Papier.

Zu jeder Klasse gehören Hausaufgaben, ein Quiz, eine Meditation und Notizen. Für die meisten Klassen gibt es Lektüre, aber nicht für jede. Nachdem Du die Audiodatei der Klasse gehört hast, sollten die Hausaufgaben, das Quiz und die Meditationen zu dieser Klasse erledigt werden, bevor Du zur nächsten Klasse weitergehst. Die Hausaufgaben können mithilfe der Notizen ausgefüllt werden. Die Quizzes sollte man ohne Notizen oder andere Hilfsmittel ausfüllen. (Ein guter Ansatz ist es, nach den Hausaufgaben diese mit dem „Antwortkatalog“ zu vergleichen und den Antwortkatalog zum Lernen für das Quiz zu benutzen). Am Ende des Kurses wird ein Abschlusstest durchgeführt.

Wenn Du möchtest, kannst Du Deine eigene Arbeit mithilfe des Antwortkatalogs bewerten. Du kannst Deine Quizzes, Hausaufgaben und den Abschlusstest aber auch an das *Asian Classics Institute* zur Bewertung senden. Alle Fragen der Quizzes und des Abschlusstests sind in den Hausaufgaben enthalten, deswegen kann der Antwortkatalog verwendet werden, um diese zu bewerten.

Falls Du den Antwortkatalog verwendest, um Hausaufgaben oder Quizzes auszufüllen, schicke Deine Unterlagen bitte NICHT ein. Wenn Du Deine Unterlagen einschickst und eine ausreichende Bewertung erhältst, wird Dir ein Befähigungsnachweis des ACI zugesendet.

Solltest Du Dich dafür entscheiden, Deine Unterlagen vom ACI bewerten zu lassen (das ist eine weitere Möglichkeit), schicke bitte alle Unterlagen ZUSAMMEN ein: Hausaufgaben, Quizzes und das Abschlussexamen – Bitte NICHT einzelne Hausaufgaben oder nur teilweise ausgefüllte Kurse einsenden. Sobald Du den Kurs komplettiert hast, schicke ihn bitte an die im Impressum auf www.denstiftverstehen.de hinterlegte Adresse. Bitte fertige eine Kopie aller Unterlagen an, die Du an uns schickst, für den Fall, dass sie in der Post verloren gehen. Bitte lege einen frankierten Rückumschlag in ausreichender Größe bei, damit wir Dir die Unterlagen zurücksenden können.

Wir möchten mit Nachdruck darauf hinweisen, auch wenn Aufnahmen und das geschriebene Wort sehr hilfreich sind, dass es für einen ernsthaft praktizierenden Buddhisten außerordentlich wichtig ist, einen Lehrer zu treffen und mit ihm zu studieren. Nur dieser kann die notwendige Anleitung bieten und die persönlichen Ratschläge dieser Tradition weitergeben.

Die Weisheit der Erleuchteten ist in einer ungebrochenen Linie in Form dieser Lehren weitergegeben worden. Mögest Du sie in Deinem Leben anwenden, Erleuchtung erlangen und allen Lebewesen helfen.

Möge die Güte jetzt in alle Richtungen wachsen und gedeihen!

Alle Fernkurse sollten per Post an die folgende Adresse gesendet werden:

Den Stift Verstehen e.V., Dr. Brigitte Mayr, Siegenburgerstr. 31, 81373 München, Deutschland

Diese Materialien wurden 2019 aus dem englischen übersetzt, die Originaldateien findest Du unter: <http://www.knowledgebase.com>

Übersicht des offiziellen ACI Lehrer Studien Kurses

Die sechs großen Bücher des Buddhismus, die im Folgenden aufgeführt sind, sind Gegenstand des 18jährigen klösterlichen Geshe Programms. Das *Asian Classics Institute* hat diese sechs großen Bücher des Buddhismus zu einem 15teiligen Studienkurs zusammengefasst.

DAS ERSTE BUCH

Geshe Studienfach: Die Perfektion der Weisheit (*Prajnya Paramita*)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:

Anfang des „mittleren Weges“ (Madhyamika Svatantrika);

beinhaltet auch einige Auszüge der „Nur-Geist“ Schule (Chitta Matra)

Quelltext: *Das Juwel der Erkenntnis (Abhisamaya Alamkara)*

Von: Maitreya (dem kommenden Buddha), Datierung aufgrund seiner Beziehung zu Meister Asanga, ca. 350 n. Chr.

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: sechs Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs II: Buddhistische Zuflucht

Kurs XV: Was der Buddha wirklich meinte

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:

Analyse der Perfektion der Weisheit, Überblick über die Kunst der Interpretation, Überblick der zwanzig Praktizierenden, Überblick des abhängigen Entstehens, Überblick des Gestalthaften und Gestaltlosen.

Von: Kedrup Tenpa Dargye (1493 - 1568); Gyalwang Trinley Namgyal (viel publiziert um 1850)

Klassische Studienfächer:

Die drei Arten der Zuflucht; Der Wunsch nach Erleuchtung; Was ist Nirvana?; Die Beweise für Leerheit; Wer ist Maitreya?; Die zwölf Verbindungen des abhängigen Entstehens zum Rad des Lebens; Tiefe Ebenen der Meditation; Wie wissen wir, wenn der Buddha bildlich spricht?; Ein Ablaufdiagramm zur Befreiung.

DAS ZWEITE BUCH

Geshe Studienfach: Der „Mittlere Weg“ (*Madhyamika*)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:

Fortgeschrittener „mittlerer Weg“ (Madhyamika Prasangika);
beinhaltet auch einige Auszüge der „Nur-Geist“ Schule (Chitta Matra)

Haupttext: *Einführung in den mittleren Weg (Madhyamaka Avatara)* und *Die Anleitung für ein Leben als Bodhisattva (Bodhisattva Charya Avatara)*

Von: Das erste von Meister Chandrakirti, ca. 650 n. Chr. als Erklärung von Meister Nagarjuna, etwa 200 n. Chr.; und das zweite von Meister Shantideva, ca. 700 n. Chr.

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: vier Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs VI: Das Diamantschneider-Sutra

Kurs VII: Die Gelübde eines Bodhisattva

Kurse X, XI, XII: Die Anleitung für ein Leben als Bodhisattva

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:

Überblick des mittleren Weges; Ein Kommentar zum Diamantschneider-Sutra; Die Kette der strahlenden Juwelen, über die drei Arten von Gelübden; Der Einstieg für Bodhisattva, ein Kommentar zu „Die Anleitung für ein Leben als Bodhisattva“

Von: Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364 - 1432); Kedrup Tenpa Dargye (1493 - 1568);
Choney Lama Drakpa Shedrup (1675 - 1748); Geshe Tsewang Samdrup (ca. 1830)

Klassische Studienfächer:

Leerheit und der Wunsch nach Erleuchtung; Leerheit und die Körper eines Buddha;
Die Zukunft von Buddhas Lehren; Leerheit und Karma; Die direkte Erfahrung der Leerheit; Leerheit und das Paradies; Wie leere Dinge trotzdem funktionieren; Die Haupt- und Hilfgelübde eines Bodhisattva; Wie man die Gelübde einhält; Wie man schlechte Taten reinigt; Freude haben; Wie man Geistesgifte bekämpft; Die Vollendung des Gebens; Wie Ärger gutes Karma zerstört; Die Natur des Ärgers; Woher die schlechten Dinge wirklich kommen; Der Umgang mit Eifersucht; Ruhe; Das Ende des verhaftet Seins; Über die Freude der Einsamkeit; Sich selbst der Meditation hingeben; Über die Notwendigkeit, die Leerheit zu sehen; Die zwei Wirklichkeiten; Die Leerheit von Gefühlen; Der Diamantsplitter.

DAS DRITTE BUCH

Geshe Studienfach: Die höheren Lehren (*Abhidharma*)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus: Schule der ausführlichen Erläuterung
(Vaibhashika)

Haupttext: *Schatzhaus des höheren Wissens (Abhidharma Kosha)*

Von: Meister Vasubandhu, ca. 350 n. Chr.

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: zwei Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs V: Wie Karma funktioniert

Kurs VIII: Der Tod und die Reiche des Daseins

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher: *Erläuterung des Weges zur Freiheit, ein Kommentar zum Schatzhaus*

Von: Gyalwa Gendun Drup, dem ersten Dalai Lama (1391 - 1474)

Klassische Studienfächer:

Die Natur von Karma; Die Rolle der Motivation; Die Beziehung von Taten und ihren Ergebnissen; Wie Karma „aufbewahrt“ wird; Der relative Schweregrad von Taten; Die drei Reiche der Existenz; Die Natur des *Bardo* (der Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt); Eine Beschreibung von Zeit und Raum; Die Zerstörung der Welt; Wie man über den Tod meditiert

DAS VIERTE BUCH

Geshe Studienfach: Die ethische Disziplin durch Gelübde (*Vinaya*)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus: Schule der ausführlichen Erläuterung
(Vaibhashika)

Haupttext: *Eine Zusammenfassung der ethischen Disziplin durch Gelübde (Vinaya Sutra)*

Von: Meister Gunaprabha, ca. 500 n. Chr.

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: zwei Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs IX: Das ethische Leben

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher: *Die Essenz des Ozeans der Disziplin; Starte den Tag: Ein Kommentar zu „Die Essenz des Ozeans“*

Von: Je Tsongkapa (1357 - 1419), Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772 - 1851)

Klassische Studienfächer:

Die Natur der Gelübde der Freiheit; Ihre Aufteilungen; Die spezifischen Gelübde: (Notiz: Die Gelübde der Nonnen und Mönche werden nur Ordinierten erklärt); Wer kann Gelübde nehmen; Wie die Gelübde verloren gehen; Die Vorteile, die Gelübde einzuhalten.

DAS FÜNFTE BUCH

Geshe Studienfach: Buddhistische Logik (*Pramana*)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus: Sutra Schule (Sautrantika)

Haupttext: *Der Kommentar zur gültigen Wahrnehmung (Pramanavarttika)*

Von: Meister Dharmakirti, ca. 650 n. Chr., zu Meister Dignaga, ca. 450 n. Chr.

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: Drei Monate pro Jahr für 15 Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs IV: Der Beweis für zukünftige Leben

Kurs XIII: Die Kunst der Beweisführung

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher: *Die vier Argumente; Licht auf dem Pfad zur Freiheit; Eine Erläuterung zum „Kommentar zur gültigen Wahrnehmung“; Juwel des wahren Gedankens; Eine Erklärung zur „Kunst der Beweisführung“; Eine Erklärung zu „Der Pfad des Argumentierens“; Die gesammelten Themen des spirituellen Sohnes; Die Sammlung von Rato; Eine klare Darstellung des Geistes und der geistigen Funktionen*

Von: Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921 - 2004); Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364 - 1432); Der Erste Panchen Lama, Lobsang Chukyi Gyaltsen (1567? - 1662); Geshe Yeshe Wangchuk (1928 - 1997); Meister Tutor Purbuchok Jampa Tsultrim Gyatso (1825 - 1901); Meister Ngawang Trashy (ca. 1700); Meister Chok-hla U-ser (ca. 1500)

Klassische Studienfächer:

Die Bedeutung der gültigen Wahrnehmung; Die Natur des Allwissens; Beweise für vergangene und zukünftige Leben; Die Qualitäten eines Buddha; Warum die Kunst der Beweisführung studieren?; Die Definition eines Arguments; Wie debattieren Buddhisten?; Die Teile einer logischen Aussage; Ursache und Effekt; Die Natur des voreingenommen Geistes; Das Konzept Negativität und Positivität; Die Natur von Definitionen; Das Konzept von Zeit.

DAS SECHSTE BUCH

Geshe Studienfach: Die Stufen zur Buddhaschaft (*Lam Rim*)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus: Fortgeschrittener „mittlerer Weg“
(Madhyamika Prasangika)

Haupttext: Das große Buch über die Stufen zur Buddhaschaft (Lam Rim Chenmo)

Von: Je Tsongkapa (1357 - 1419)

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: In loser Folge über 15 Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs I: Die wichtigsten Lehren des Buddhismus

Kurs III: Angewandte Meditation

Kurs XIV: Lojong, Ein gutes Herz entwickeln

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher: *Befreiung in unseren Händen; Die wichtigsten Lehren des Buddhismus; Ein Kommentar zu den wichtigsten Lehren des*

*Buddhismus; Tausend Engel im Himmel der Glückseligkeit (Ganden Hlagyama);
Vorbereitung zu Tantra (Die „Quelle alles Guten“ und der Kommentar); Ein Sammlung
von Lojong Texten; Darbringung des Mandala; Wie man das Mandala in 37 Teilen
darbringt*

Von: Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921 - 2004); Je Tsongkapa (1357 - 1419);
Pabongka Rinpoche (1878 - 1941); Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772 - 1851)

Klassische Studienfächer:

Die Bedeutung der Entsagung, der Wunsch nach Erleuchtung und eine korrekte
Weltsicht; Die Durchführung der täglichen Praxis; Wie man meditiert; Über was man
meditiert; Wie man bei der Arbeit praktiziert und in anderen alltäglichen Situationen;
Wie man das Mandala darbringt; Wie man Liebe und Mitgefühl praktiziert; Eine kurze
Darstellung des kompletten Pfades zur Erleuchtung; Wie man sich auf die geheimen
Lehren vorbereitet.

[]
mandel

[]
sashi pukyi jukshing metok tram,
[]
rirab lingshi nyinde gyenpa di,
[]
sangye shingdu mikte ulwar gyi,
[]
drokun namdak shingla chupar shok.
[]
Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

Darbringen des Mandalas

Hier ist die wunderbare Erde,
Voller Weihrauchduft,
Bedeckt mit einem Blütenteppich,

Der große Berg,
Die vier Kontinente,
Sie trägt ein Schmuckstück:
aus Sonne und Mond.

In meinem Geist mache ich daraus
Das Paradies eines Buddha,
Und bringe Dir alles dar.

Möge durch diese Tat
Jedes Lebewesen
Die Reine Welt erfahren.

Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

།
kyabdro semkye

།
sangye chudang tsokyi choknam la,
།
jangchub bardu dakni kyabsu chi,
།
dakki jinsok gyipay sunam kyi,
།
drola penchir sangye druppar shok.

Zuflucht und der Wunsch

Ich suche Zuflucht
Bei Buddha, Dharma und der höchsten Sangha,
Bis ich Erleuchtung erlange,

Durch die Kraft
Der guten Dinge, die ich tue,
Durch das Geben und alles andere,

Möge ich ein Buddha werden,
Um allen Lebewesen helfen zu können.

[]
ngowa

[]
gewa diyi kyewo kun,
[]
sunam yeshe tsok-dzok shing,
[]
sunam yeshe lejung way,
[]
dampa kunyi topar shok.

Widmung einer guten Tat

Durch das Gute,
Das ich gerade getan habe
Mögen alle Lebewesen

Die Anhäufung von
Verdiensten und Weisheit vollenden,

Und dadurch die zwei
ultimativen Körper erlangen,
welche von Verdiensten und Weisheit hervorgebracht werden.

[]
chupa

[]
tonpa lame sanggye rinpoche,
[]
kyoppa lame damchu rinpoche,
[]
drenpa lame gendun rinpoche,
[]
kyabne konchok sumla chupa bul.

Buddhistisches Tischgebet

Ich bringe dies
Meinem Lehrer dar,
Größer als jeder andere,
Dem edlen Buddha,

Ich bringe dies
Dem Schutz dar,
Größer als jeder andere,
Dem kostbaren Dharma,

Ich bringe dies
Der Gemeinschaft dar
Höher als allen anderen,
Der wertvollen Sangha.

Ich bringe
dies den Orten der Zuflucht dar,
Den Drei Juwelen,
Selten und einzigartig.

Asian Classics Institute

Kurs VIII: Tod und die Reiche des Daseins

Die zweite Stufe des Höheren Wissens (Abhidharma)

Kursübersicht

Lektüre 1

Thema: Überblick über den Lehrplan, kommender Ablauf und Kursregeln; Einführung in das Begierdereich und das Formreich

Lektüre: *Das Schatzhaus des höheren Wissens (Abhidharma Kosha)* von Master Vasubandhu (um 350), Kapitel 3, Zeilen 1-8; Mit einem Kommentar aus *Erhellung des Weges zur Freiheit (mDzodt, ik thar-lam gsal-byed)* von Gyalwa Gendun Drup, Seine Heiligkeit der Erste Dalai Lama (1391-1474).

Lektüre 2

Thema: Einführung in das formlose Reich; die fünf verschiedenen Geburten; die Art, wie wir geboren werden; Vorwissen zu Deiner Geburt.

Lektüre: *Das Schatzhaus*, Kapitel III, Zeilen 9-16, 31-36, 61-68; mit einem Kommentar aus *Erhellung des Weges zur Freiheit*

Lektüre 3

Inhalt: Das Leben der gierigen Geister und Tiere.

Lektüre: *Das große Buch über die Stufen der Lehre (bsTan-rim chen-mo)*, von Geshe Drolungpa (c. 1100 AD), folios 83b-86a.

Lektüre 4

Inhalt: Das Leben der Menschen und Vergnügungswesen.

Lektüre: *Der Pfad der Leichtigkeit (bDe-lam)*, von seiner Heiligkeit dem Ersten Panchen Lama, Lobsang Chukyi Gyeltsen (1567?-1662); mit einer Auswahl aus *Truhe der Reichtümer (Rin-chen bang-mdzod)*, ein Kommentar über dieses Werk von Master Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851), folios 61a-64b.

Lektüre 5

Inhalt: Alles über die Wesen, die in der Zwischenwelt (bardo) leben; ihre Grundcharaktere; logische und niedergeschriebene Beweise für ihre Existenz; wie ihre Körper aussehen; ihre anderen Eigenschaften; und wie diese Wesen ihre nächste Geburt finden.

Lektüre: Das *Schatzhaus*, Kapitel III, Zeilen 37-60; mit einem Kommentar aus *Erhellung des Weges zur Freiheit*

Lektüre 6

Inhalt: Die Arten des Unterhalts und eine generelle Beschreibung der physischen Welt.

Lektüre: Das *Schatzhaus*, Kapitel II, Zeilen 152-158 und 177-230; mit einem Kommentar aus *Erhellung des Weges zur Freiheit*

Lektüre 7

Inhalt: Das Leben der Höllenwesen

Lektüre: Das *Schatzhaus*, Kapitel III, Zeilen 231-238; mit einem Kommentar aus *Erhellung des Weges zur Freiheit*

Lektüre 8

Inhalt: Eine Beschreibung von Zeit und Raum; das Konzept eines Äons (kalpa); eine Erklärung des Erdzeitalters (Äon) der Vernichtung, Entstehung und Fortdauer; ein großes Äon und das Kommen eines Buddhas.

Lektüre: Das *Schatzhaus*, Kapitel III, Zeilen 358- 376; mit einem Kommentar aus dem *Erleuchtung des Weges zur Freiheit*

Lektüre 9

Inhalt: Die Meditation über den Tod, Teil eins: die Probleme, wenn man nicht über den Tod nachdenkt; die Vorteile über den Tod nachzudenken; wie man beginnt über den Tod nachzudenken; der erste der drei Grundsätze des Todes.

Lektüre: Das *Große Buch über die Stufen des Pfades*, von Je Tsongkapa (1357-1419) Seiten 98- 108

Lektüre 10

Inhalt: Zweites und drittes der drei Prinzipien des Todes; und die drei Entschlüsse

Lektüre: Das *Große Buch über die Stufen des Pfades*, Seiten 108-114

Diese Notizen wurden von einem Schüler angefertigt und sollten nur als Referenz verwendet werden. Bitte vergleiche den Inhalt gewissenhaft mit den (englischen) Audioaufnahmen.

The Asian Classics Institute

Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz

Notizen Klasse Eins: Einführung in das Begierereich und das Formreich

Tod und die Reiche des Daseins:

CHU	NGUNPA	DZU	Sanskrit: <i>Abhidharma</i> - <i>kosha</i>
Dharma	hoch	Schatz-	höheres Wissen
(Ding)		kammer	Schatzhaus

Geschrieben von Master Vasubandhu (ca. 350 A.D.)
(auch **Yik-nyen** genannt)

Wir studieren das dritte Kapitel.

GYALWA	GENDUN DRUP	Der erste Dalai Lama, Schüler von Je Tsongkapa.
der Glorreiche	pers. Name	(1391-1474)
(bezeichnet den Dalai Lama)		

TAR	LAM	SEL JE	"Erhellung des Pfades zur Freiheit"
Freiheit Pfad	Lampe, Erhellung		Kommentar des ersten Dalai Lamas, um die
			<i>Abhidharmakosha</i> zu erklären.

Drei Reiche leidvollen Daseins:

Das Universum ist aus diesen drei Teilen gemacht. Alle drei Reiche sind Reiche des Leidens – jedes Wesen und jedes Objekt in allen drei Reichen leidet. Es gibt auch Wesen, die nicht in diesen drei Reichen leben. Sie befinden sich außerhalb des Leidens. Wenn Du in diesen drei Reichen bist, bist Du an einem Ort des Leidens:

DU - KAM	SUK - KAM	SUK - ME - KAM
Begierde Reich	Form Reich	Form los Reich
	(physische Materie)	(geistige Wesen ohne physische Materie)

Formreich:

Physische Materie erreicht in diesem Reich seinen höchsten Ausdruck. Dieses Reich ist durch Schönheit gekennzeichnet – alles ist schön und die Wesen werden nicht auf natürliche Weise von Sinnesobjekten angezogen: sie befinden sich jenseits dessen. Alle Wesen hier sind

Götterwesen/Götter (Deva) – in einer Art vorübergehendem Paradies. Sie leben Millionen von Jahre, während sie sich amüsieren. Es gibt verschiedene Arten von Vergnügungswesen – einige denken an etwas und es erscheint, damit sie es genießen können; andere können genießen, was sie selbst und was andere erschaffen haben. Diese Vergnügungswesen sind nicht dasselbe wie tantrische göttliche Wesen, die erleuchtet sind. Diese Götter hier verbrauchen all ihr gutes Karma, während sie Millionen Jahre im Paradies leben und dann den Tod erleiden und in der Hölle wiedergeboren werden. Es ist keine Tugend für eine bessere Wiedergeburt mehr übrig, nur noch schlechtes Karma. Das Leiden eines solchen Gottes in den letzten Tagen bevor er stirbt ist größer als all das Vergnügen der letzten Millionen Jahre.

<p>Das Formreich hat vier Einteilungen, wobei jede dieser wiederum 3 oder mehr Unterteilungen hat – tief, sehr tief und extrem tief. Im Gesamten gibt es 17 Ebenen des Formreiches – 17 physische Orte, an denen man geboren werden kann.</p>	<p>Vier Teile des Formreiches: <u>8 Unterteilungen innerhalb dieser Ebene</u> <u>3 Unterteilungen innerhalb dieser Ebene</u> <u>3 Unterteilungen innerhalb dieser Ebene</u> <u>3 Unterteilungen innerhalb dieser Ebene</u></p>
---	---

Es gibt ein **Ursächliches** Formreich, das ist die Meditation in der du in diesem Leben bist, die deinen Geist **verursacht** (im Sinne von veranlassen) nach deinem Tod in das **resultierende Formreich** überzugehen und dort eine resultierende Wiedergeburt anzunehmen.

In tiefer Meditation sein, in der man sich von allen Sinnesobjekten zurückgezogen hat, bringt einen zur ersten Ebene des Formreiches. Je besser deine Meditation ist, desto höher die Ebene des Formreiches, in der du eine Wiedergeburt erlangst. Es gibt vier unterschiedliche Ebenen (Samten). Wenn du in diesem Leben lange genug auf einer dieser Ebenen meditierst, gehst du zu der entsprechenden Ebene, wenn du stirbst. Wenn du z.B. auf der zweiten Ebene des Samten meditierst, endest du in der zweiten Aufteilung des Formreiches. Die Tiefe deiner Meditation entscheidet, in welcher Unterteilung des zweiten Samten (1,2 oder 3) du wiedergeboren wirst. Du kommst nur in dieses Reich, wenn du keine schlechten Taten vollbringst. *Das Ziel der Meditation ist nicht in einem höheren Leidensreich wiedergeboren zu werden, sondern für deinen Geist eine Plattform in der ersten Formreich-Ebene zu schaffen, um Leerheit zu sehen und höhere spirituelle Erkenntnisse zu erlangen.*

Das Begierdereich ist das unterste der drei Reiche. Es hat 5 oder 6 unterschiedliche Arten von Lebewesen (abhängig davon, ob du Zwischenwesen dazu zählst oder nicht). Es gibt zwanzig unterschiedliche Abschnitte des Begierdereichs.

Die Arten von Wesen:

Zehn schlechte Wiedergeburten:

- 1) **Höllwesen:** es gibt acht Ebenen der Hölle (jeweils heiß und kalt)
- 2) **Gierige Geister:** sie haben feinstoffliche Körper, die du nicht sehen kannst. Sie sind in ein Dasein geboren, in dem sie niemals die Befriedigung ihrer Bedürfnisse erleben.
- 3) **Tiere:** sie leben ein Leben in ständiger Angst getötet zu werden. Die meisten davon leben im Ozean.

Zehn gute Wiedergeburten:

- 4) **Menschen:** Sie werden abhängig von dem Kontinent, auf dem sie leben in vier Typen aufgeteilt.
- 5) **Vergnügungswesen:** Es gibt sechs verschiedene Arten, die im Begierdereich leben. (Es gibt weitere 17 Arten, die im Formreich leben und eine höhere Form sind, als die des Begierdereichs). Im Allgemeinen gibt es zwei Arten von Vergnügungswesen: jene, die in Samsara leben und außergewöhnlich viel Vergnügen erleben (das beinhaltet die Vergnügungswesen im Begierdereich, sowie jene aus dem Formreich) und die vollständig reinen und erleuchteten Wesen, die jenseits von Leid leben.
- 6) **Bardo (Zwischenwelt) Wesen.**

Die ersten drei Arten von Wesen stellen die zehn möglichen schlechteren Wiedergeburten dar (acht Ebenen der Hölle, gierige Geister und Tiere = zehn). Die Menschen (vier Arten) und die Vergnügungswesen (sechs Arten) stellen die zehn möglichen besseren Geburten im Begierdereich dar. So gibt es insgesamt **zwanzig mögliche Arten von Wiedergeburten im Begierdereich.**

Das Begierdereich wird so genannt, weil Begehren die Hauptmotivation ist – Begehren von Essen, Sex und Sinnesobjekten. Wir werden von den niedersten Arten von Essen und Vergnügen angezogen – grobe Körper und grobes Essen. Unser Dasein wird durch das Begehren von schönen physischen Objekten und den Wunsch unangenehmen physischen Objekten zu entgehen definiert. Das Kennzeichen dieses Reiches ist, dass wir schlechte Gedanken haben können, die wiederum schlechte Handlungen sind. Wenn wir uns auf

unsere begehrenden Gedanken konzentrieren, werden diese Gedanken größer und stärker.

Okmin ist die höchste Ebene des Formreiches, aber es ist immer noch ein Reich des Leidens. Du kannst dort durch Meditation und Praxis hingelangen. Es gibt ein zweites **Okmin**, das das Paradies eines Buddhas ist, wo du die Erleuchtung erlangst, lebst und von wo du Aussendungs-Körper aussendest, um allen Lebewesen zu helfen. Du kannst nicht beweisen, dass auch nur eines dieser Reiche existiert. Aber wenn Dinge leer sind, dann könnte, basierend auf deinen karmischen Projektionen, jedes Reich für dich existieren.

Lektüre Eins: Einführung in das Begierdereich und das Formreich

Die folgende Auswahl stammt aus Erhellung des Weges zur Freiheit, einem Kommentar von Gyalwa Gendun Drup, Seine Heiligkeit der Erste Dalai Lama zu dem Schatzhaus des Höheren Wissens (Abhidharma Kosha), geschrieben von dem buddhistischen Meister Vasubhandu im vierten Jahrhundert nach Christi Geburt. Die Verse aus dem Originaltext von Meister Vasubhandu erscheinen nicht im Original des Kommentars und sind an den entsprechenden Stellen eingefügt worden. Die in den Kommentar eingearbeiteten Verse wurden fett gedruckt, um die enge Verbindung der beiden Werke aufzuzeigen, und die Abschnittsüberschriften wurden für mehr Klarheit beigelegt.

[]

Das dritte Kapitel [des *Schatzhaus des höheren Wissens*] heißt „Eine Darstellung der Welt“ und unsere Erörterung dessen besteht aus zwei Teilen: (1) eine Verdeutlichung der Welt der Lebewesen – derjenigen, die geboren werden und (2) eine Verdeutlichung der Welt, die sie umgibt - der Ort an dem sie geboren werden. Wir werden die Lebewesen in drei Schritten abhandeln: ihre verschiedenen Unterscheidungen, verschiedene Eigenschaften und tiefgreifende Erklärungen ihrer zugrundeliegenden Wesensarten. Der erste Schritt behandelt zuerst die Einteilung der Lebewesen in die drei Reiche und dann deren Einteilung in die fünf Arten der Wiedergeburt.

1

Das Begierdereich

[]

**Höllwesen, gierige Geister, Tiere,
Menschen, sechs verschiedene Arten von Vergnügungswesen:
Dies sind die Reiche des Begehrens. Es sind zwanzig
Durch Aufteilen in Hölle und Kontinente.**

[III.1-4]

[]

Man könnte mit der folgenden Frage beginnen:

Oben, [in Zeile 292 des zweiten Kapitels], hast du die „Zustände der Geistesgifte mit drei Reichen“ erwähnt. Mit diesem und anderen Verweisen hast du darauf hingewiesen, dass der Geist und die geistigen Funktionen, sowie auch andere Objekte, in Kategorien unterteilt werden können, die den drei unterschiedlichen Reichen zugeordnet werden. Nun welche sind diese drei Reiche?

Dies drei sind das Begierdereich, das Formreich und das formlose Reich. Wir werden mit einer Beschreibung des ersten beginnen.

[]

Höllwesen [Sanskrit: *naraka*] werden so genannt, weil sie ohne [Skt: *na*] jede Annehmlichkeit [Skt: *rañj*] leben. **Gierige Geister** [*preta*] werden so genannt, entweder, weil sie in diesen Zustand gelangen, da sie nicht auf die Konsequenzen ihres Handelns zurückschauen, [*apunarāvr̥t*] oder weil sie von Durst überwältigt [*pari~ta*] sind. **Tieren** [*tīryaṅca*] wurde dieser Name gegeben, weil sie auf allen Vieren in einer gebeugten [*tiryac*]. Haltung gehen müssen. **Menschen** erhalten ihren Namen aufgrund ihrer *geistigen* Fähigkeiten [die Sanskrit Wortherkunft gilt auch für das Englische, Anmerkung des Übersetzers: im Deutschen ebenso “Mensch” und “mental”]. Die sechs unterschiedlichen Arten von Vergnügungswesen oder Götter [*divaukas*] des Begierdereiches werden so genannt, weil sie ihr zuhause im Himmel [*div*] haben. **Diese sind das Begierdereich.**

[]

Das Begierdereich kann auch in **zwanzig** unterschiedliche Arten von Lebewesen eingeteilt werden. **Wenn wir die Hölle** in acht heiße Höllen **unterteilen**, erhalten wir insgesamt zehn verschiedene Geburten des Elends. **Wenn wir die Menschen** als zu vier verschiedenen Kontinenten zugehörig **unterteilen**, erhalten wir insgesamt zehn glückliche Arten der Geburt. Es gibt einen Grund, weswegen wir keine zusätzliche Aufzählung der acht kalten Höllen und diverser partieller Höllen machen: erstere sind nicht die Haupthöllen, letztere sind unbestimmt was Lebensspanne, Ort usw. angeht.

[]

Der *Tatsächliche Level* beschreibt das Begierdereich als in sechsunddreißig Teile aufgeteilt. In dieser Aufzählung werden Tiere außen vorgelassen, da ihr Ort nicht eindeutig bestimmt

werden kann. Die anderen sind die acht heißen Höllen, die acht kalten Höllen, gierige Geister und niedere Vergnügungswesen, die insgesamt achtzehn ergeben – dazu werden Menschen in jene von zwölf Kontinenten eingeteilt und sechs Arten von Vergnügungswesen des Begierereichs.

[]

Betrachte nun diese Höllenwesen und die anderen, einschließlich ihres entsprechenden Orts und dem Rest. Sie sind das Begierereich, denn sie sind ein Reich von Objekten, mit denen Geistesgifte, die nicht tugendhaft sind, entstehen. Jemand könnte demnach die folgende Frage stellen:

Was ist mit dem Geisteszustand, der Aussendungen hervorbringt?

Ist dieser nicht etwas, den Wesen, die frei von Begehren sind besitzen?

Wie können in diesem Fall Geistesgifte entstehen?

[]

Jemand anders könnte hören, dass eine Person diese Fähigkeit besitzt und diesen Geisteszustand begehren. Oder diese Person selbst könnte anfangen sich darüber Sorgen zu machen diese Fähigkeit zu verlieren und demzufolge Begehren entwickeln. Weiterhin könnte jemand eine exquisit schöne Aussendung erblicken, darüber nachdenken wie wunderbar der Geisteszustand dahinter sein muss und demnach Begehren dafür entwickeln. Schließlich, auch wenn dieser Geisteszustand nicht direkt verursacht, dass Geistesgifte sich in jemandes Geist entwickeln, ist es immer noch „ein Objekt, durch das sich Geistesgifte entwickeln können“ – da Gerüche und Geschmäcker des Begierereichs in diesem Zustand ausgesandt werden können.

[]

Jemand könnte fragen, wieso wir es „Begierereich“ nennen. Das tun wir, weil es ein Reich voll Begehren ist. Und was ist Begehren? Heftiges Verlangen gerichtet auf Sex oder Essen.

[]

**Die siebzehn Orte darüber
Sind die Formreiche. Die Ebenen
Der diversen Konzentration dafür, drei.
Acht verschiedene Ebenen beziehen sich auf die Vierte.**

[III.5-8]

[]

Betrachte nun **die siebzehn** verschiedenen **Orte darüber** – über dem Begierdereich. Dies ist **das Formreich**, denn es ist zum einen jenseits des Begierdereiches und kann zu der Entwicklung des dieser Ebene entsprechenden Geistesgiftes führen. Des Weiteren ist es ein Reich, in dem Form seinen höchsten Ausdruck erreicht.

[]

Dieses Reich der Form hat siebzehn Aufteilungen, indem jeweils **drei Ebenen** jeder der ersten drei **der diversen Arten** von **Konzentration** zugeteilt werden, die als Ursachen für eine Geburt in „ihm“, dem Formreich, dienen. Und es gibt **acht unterschiedliche Ebenen**, die der **vierten** und letzten Art von Konzentration **zugeteilt** werden. Diese Zuteilungen sind wie folgt.

[]

Man könnte sich mit drei Stufen einer verursachenden Meditation bezüglich der ersten Konzentrationsebene beschäftigen: diese sind die größte, die mittlere und die geringste. Diese drei Meditationsebenen verursachen entsprechend eine Wiedergeburt in den Ebenen bekannt als „Klasse des Reinen“, „Rezitieren vor dem Reinen“ und „der Große Reine“.

[]

Eine solche Meditation auf den gleichen drei Stufen bezüglich der zweiten Konzentrationsebene, führt zu den entsprechenden Geburten in den Ebenen bekannt als „Geringeres Licht“, „Unermessliches Licht“ und „Reines Licht“. Wiederum die Meditation auf den drei Stufen, die sich auf die dritte Meditationsebene beziehen, führt zu Geburten in den Ebenen bekannt als „Geringere Tugend“, „Unermessliche Tugend“ und „weit ausgedehnte

Tugend“.

[]

Meditation auf die unreinen Teile der vierten Konzentrationsebene, von gewöhnlichen Wesen ausgeführt, bringt sie zu einer Geburt auf einer der drei Ebenen. Sie sind bekannt als „Wolkenlos“, „Geburt des Verdienstes“ und das „Große Ergebnis“. Wenn verwirklichte Wesen auf fünf unterschiedlichen Stufen der vierten Konzentrationsebene meditieren, nehmen sie ihre entsprechenden Geburten in dem, was „Die fünf Reinen Orte“ genannt wird. Die fünf verursachenden Ebenen sind bekannt als „Das Geringere“ (drei Wechselfolgen), „Das Mittlere“ (sechs Wechselfolgen), „Das Große“ (neun Wechselfolgen), „Das sehr große“ (zwölf Wechselfolgen) und „Das wirklich sehr Große“ (fünfzehn Wechselfolgen).

[]

Man könnte fragen, warum wir es das „Formreich“ nennen. Es wird so genannt, weil das besondere Merkmal, das es auszeichnet, die außergewöhnliche Form dort ist. Die Detaillisten, die „Unter der Sonne“ genannt werden, behaupten, dass es siebzehn unterschiedliche Orte innerhalb des Formreiches gibt, denn der Gott, bekannt als „Der Große Reine“, hat eine Lebensspanne, Gefühle und Vorstellungen, die völlig unterschiedlich von denen der Lebewesen sind, die vor ihm sitzen und religiöse Bücher rezitieren.

[]

Die Kashmiri Detaillisten behaupten hingegen, dass es nur sechzehn unterschiedliche Orte im Formreich gibt, da, obwohl der Große Reine auf einer etwas höheren Position oberhalb der Köpfe derer, die vor ihm sitzen und rezitieren, thronet, dies nicht wirklich ein separater Ort ist.

Ferner hat der Arya Meister [Asanga] ausgesagt, dass es achtzehn unterschiedliche Orte im Formreich gibt, da er die als „Unter nichts“ benannte Ebene mit einbezieht, die ebenfalls ein Paradies ist.

Asian Classics Institute

Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Hausaufgabe Klasse Eins

1) Nenne den Haupttext, den wir für das Studium der Reiche des Daseins verwenden, zusammen mit dem Namen und den Daten des Autors. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

2) Nenne den Namen des Hauptkommentars, den wir verwenden, den Autor und seine Daten. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

3) Nenne die Namen der drei Reiche. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift.)

a)

b)

c)

4) Benenne die zwanzig Unterteilungen des Begierereiches. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift.)

5) Was kennzeichnet die Wesen und Orte des Begierereiches?

6) Was bedeutet "Begierde" in dem Ausdruck "Begierereich"?

7) Was kennzeichnet das Formreich?

8) Warum wird das "Formreich" so genannt?

9) Warum bestehen die vier Ebenen des Formreiches aus siebzehn verschiedenen Abschnitten?

10) Ist die Ebene genannt "Unter Nichts" (Below None) ein Teil des Formreiches oder nicht?

11) Was verursacht, der höchsten Schule des Buddhismus entsprechend, letztlich jedes der verschiedenen Reiche und jede Art von Geburt?

Meditationshausaufgabe:

15 Minuten täglich: Analytische Meditation zur Frage, weshalb ein zuhöchst verwirklichtes Wesen, wie es Meister Vasubandhu ist, Details einer Welt erläutern würde, die in Wirklichkeit gar nicht existiert.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert):

Antworten Klasse Eins

1) Nenne den Haupttext, den wir für das Studium der Reiche des Daseins verwenden, zusammen mit dem Namen und den Daten des Autors. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

Der Haupttext für unsere Studien über die Reiche des Daseins ist das dritte Kapitel aus *Schatzhaus des höheren Wissens (Abhidharmakosha)*, geschrieben von Meister Vasubandhu ca. 350 n. Chr.

[]

chu ngunpa dzu

[]

lopun yiknyen

2) Nenne den Namen des Hauptkommentars den wir verwenden, den Autor und seine Daten. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

Der Hauptkommentar den wir verwenden ist *Erhellung des Weges zur Freiheit* verfasst von Seiner Heiligkeit dem Ersten Dalai Lama Gendun Drup, er lebte 1391-1474.

[]

dzutik tarlam selje

[]

gyalwa gendun drup

3) Nenne die Namen der drei Reiche. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift.)

a) Reich des Verlangens

[]

dukam

b) Formreich

[]

sukkam

c) Formloses Reich.

[]

sukme kam

4) Benenne die zwanzig Unterteilungen des Reichs des Verlangens. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift.)

Die Unterteilung des Reichs des Verlangens in zwanzig Teile ist wie folgt:

a) Die acht heißen Höllen

[]

tsa-nyel gye

b) Die gierigen Geister

[]

yidak

c) Das Tierreich

[]

dundro

d) Die Menschen der vier Kontinente

[]

lingshiy mi

e) Die sechs Arten Vergnügungswesen aus dem Reich des Verlangens

[]

du-hla druk

5) Was kennzeichnet die Wesen und Orte des Reichs des Verlangens?

Die Wesen und Orte des Reichs des Verlangens kennzeichnet, dass durch alle geistiges Leid entstehen kann, was nachteilig ist.

6) Was bedeutet "Verlangen" in dem Ausdruck "Reich des Verlangens"?

"Verlangen" bedeutet im Ausdruck "Reich des Verlangens" die Gier nach Sex oder Essen.

7) Was kennzeichnet das Formreich?

Die kennzeichnenden Eigenschaften das Formreichs sind (1) dass es jenseits des Reichs des Verlangens ist und (2) aus Objekten besteht die dazu führen können, dass sich die speziellen Geistesgifte dieser Ebene entwickeln.

8) Warum wird das "Formreich" so genannt?

Das " Formreich" wird so genannt, weil hier die Form ihren höchsten Ausdruck erreicht.

9) Warum bestehen die vier Ebenen des Reichs der Form aus siebzehn verschiedenen Abschnitten?

Die ersten drei Ebenen des Reichs der Form bestehen aus je drei unterschiedlichen Abschnitten, wohingegen die vierte Ebene dieses Reichs aus acht verschiedenen Abschnitten besteht. Jeder dieser Abschnitte entspricht einer bestimmten Stufe der kausalen Meditation.

10) Ist die Ebene genannt "Unter Nichts" (Below None) ein Teil des Reichs der Form oder nicht?

Dies ist ein Fangfrage. Es gibt tatsächlich zwei Ebenen mit demselben Namen "Unter Nichts (Below None / *Okmin*)". Eine davon ist die höchste Ebene des Reichs der Form und ein Teil vom Kreislauf des leidvollen Lebens. Die andere, die den vollständigen Name "Das Paradies unter nichts" (*Okmin Tukpo Kupa*) hat, ist ein Buddha-Paradies und jenseits des Kreislaufs des leidvollen Lebens.

[]

okmin

[]

okmin tukpo kupa

11) Was verursacht, der höchsten Schule des Buddhismus entsprechend, letztlich jedes der verschiedenen Reiche und jede Art von Geburt?

Nach der höchsten Schule des Buddhismus, der Abteilung genannt "Konsequenz" der Schule des "Mittleren Weges" (Madhyamika Prasangika), sind die Reiche und jede Art von Wesen in ihnen, wie alle anderen Objekte, das Ergebnis einer Projektion auf einem ansonsten leeren Bildschirm, uns aufgezwungen durch unser vergangenes Karma. So kann man durchaus behaupten, dass Meister Vasubandhu tatsächlich Lebensformen und Reiche beschreibt, die wir nach unserem Tod in diesem Leben erfahren könnten, wenn es das Karma gebietet.

Asian Classics Institute

Name: _____

Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz

Datum: _____

Punkte: _____

Quiz Klasse Eins

1) Nenne den Haupttext, den wir für das Studium der Reiche des Daseins verwenden, zusammen mit dem Namen und den Daten des Autors. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Schrift.)

2) Benenne die zwanzig Unterteilungen des Begierdereiches. (Für das tibetische Zertifikat in tibetischer Schrift.)

3) Was bedeutet "Begierde" in dem Ausdruck "Begierdereich"?

4) Warum wird das "Formreich" so genannt?

5) Warum bestehen die vier Ebenen des Formreichs aus siebzehn verschiedenen Abschnitten?

6) Was verursacht, der höchsten Schule des Buddhismus entsprechend, letztlich jedes der verschiedenen Reiche und jede Art von Geburt?