

## ***The Asian Classics Institute***

### **Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz**

#### **Notizen Klasse Sechs: Arten der Lebenserhaltung und die physische Welt**

##### **Lebenserhaltung und eine Beschreibung unseres Planeten:**

**DROWA SE - KYI      NEPA YIN**      (Zeile aus dem dritten Kapitel aus Abhidharmakosha)

Wesen    Erhaltung durch sie    leben

Lebewesen verweilen hier, aufgrund von etwas, das sie erhält. Wesen brauchen etwas Lebenserhaltendes, um am Leben zu bleiben.

##### **Vier Arten der Lebenserhaltung:**

1.) **KAM GYI SE**      **Die Art Nahrung, die du zerbeißt und in Portionen aufnimmst.**

Portion Erhaltung

a.) **subtile Arten:** Subtil genannt, weil sie keinen Urin oder Kot produzieren. Es wird im Körper absorbiert. Bardowesen essen zum Beispiel Gerüche, Vergnügungswesen des Begierereiches und Menschen des ersten Äons essen Nektar. (Tib. dutsi).

b.) **grobe Arten:** Beinhalten alles andere. Das ist das, was wir essen.

2.) **REK - PA**      **Das Zusammenkommen von drei Dingen:** Wo du folgendes hast:

Kontakt

1.) ein Objekt, 2.) ein Sinnesorgan, das es wahrnimmt und  
3.) Bewusstsein. Dann hast du Kontakt. Allein das Objekt zu sehen, gibt dir Nahrung; du erhältst dich am Leben, weil du dem Objekt nahe bist. Keiner stirbt drei Schritte vom Essen entfernt. Etwas lässt einen weiter dranbleiben, es zu bekommen.

3.) **SEM - PA**      **Die Bewegung des Geistes unterstützt dich weiterzuleben.**

Bewegung des  
Geistes

Es ist das, was die Grundlage des Sprechens und der Handlungen des Körpers bildet oder das Sprechen und Handlungen des Körpers erzeugt und unterstützt.

4.) **NAMSHE**      **Der Geist selbst.** Ohne Geist, gäbe es kein Bewusstsein und deshalb kein Lebewesen. Der Geist erhält die Existenz eines Lebewesens aufrecht.

Alle Lebewesen haben die letzteren drei Arten der Lebenserhaltung. Nur Wesen des Begierereiches verwenden die erste Art der Lebenserhaltung. Lebewesen außerhalb des Begierereichs brauchen keine portionierte Nahrung; im Formreich oder formlosen Reich gibt es keinen Geschmack und keine Gerüche.

### Dinge, die den Körper nähren:

**GYE PAY GYU SHI** Vier Dinge, die verursachen, dass die Elemente und der Körper gedeihen, indem die physischen Einheiten des Körpers florieren verursachen vier Körper gedeihen, indem die physischen Einheiten des Körpers und die vier Elemente, die deinen Körper unterstützen, genährt werden.

1.) **KA - SE** **Nahrung essen.** Essen hält dich in Samsara am Leben.  
Nahrung

2.) **LEK JA** **Auf deinen Körper achten,** mit Massagen, Bädern usw. Generell tun Gutes deinem Körper Gutes tun.

3.) **NYI** **Schlaf.** Nicht zu viel oder zu wenig.  
Schlaf

4.) **TING-NGEN-DZIN** **Konzentration** ist gut für deinen Körper. Deinen Geist nicht in alle möglichen Richtungen zerstreuen oder herumgeistern lassen. Du konzentrierst dich auf eine Sache zu einer Zeit.

Diese Dinge erhalten den verschmutzten Körper, der verfallen und sterben muss. Diese Dinge halten den Körper am Laufen, aber es ist ein fehlerhafter und minderwertiger Körper.

### Entstehung der Welt

**JIK TEN LUNG GI KYILNKOR**  
vergängliche Basis Windenergie des Mandala (eine riesige Scheibe)  
(die Welt)

Es gibt zwei bedeutende Präsentationen darüber, wie die Welt entstanden ist - eine im Kalachakra Tantra und eine im Abhidharma System. Wir behandeln das Abhidharma System behandeln.

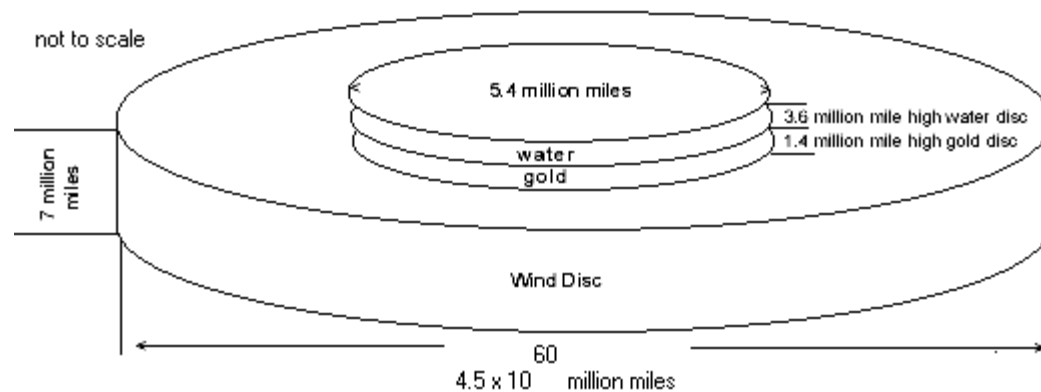
Zu Beginn dieses Planeten war leerer Raum. Energie begann sich sehr langsam zu

bewegen und nahm Geschwindigkeit auf, bis sie fest wurde und eine Scheibe als Basis ausbildete, hart wie Diamant. Es ist immer noch zirkulierende Energie, aber so schnell, dass sie hart wie Diamant ist. Darüber bildete sich Wasser und im unteren Drittel des Wassers Gold. Der Berg Meru ist im Zentrum, mit sieben konzentrischen Bergketten, die ihn umkreisen. Dann gibt es eine Gebirgskette, rund um den äußeren Rand der Windscheibe, die aus Eisen besteht. Die inneren Gebirgsringe sind aus Gold.

Der Berg Meru besteht auf jeder Seite aus anderem Material. Die östliche Seite ist aus Silber, die südliche aus Lapislazuli, die westliche aus Rubin und die nördliche aus Gold. Blauer Himmel bedeutet, dass du auf der südlichen Seite des Berges Meru lebst. Der erste, innere Bergring liegt 360.000 Meilen über dem Wasser und 360.000 Meilen unter dem Wasser. Jeder Gebirgsring ist halb so groß, wenn man nach außen geht. Zwischen jedem Gebirgsring ist ein Ozean. Diese werden innere Ozeane genannt. Der äußere Ozean liegt sich zwischen dem eisernen Gebirgsring und dem äußersten goldenen Gebirgsring. Im äußeren Ozean sind vier Kontinente. Wir leben auf dem Kontinent Dzambu Ling. Unsere Welt besteht aus den Scheiben, Höllen, Paradiesen, etc.

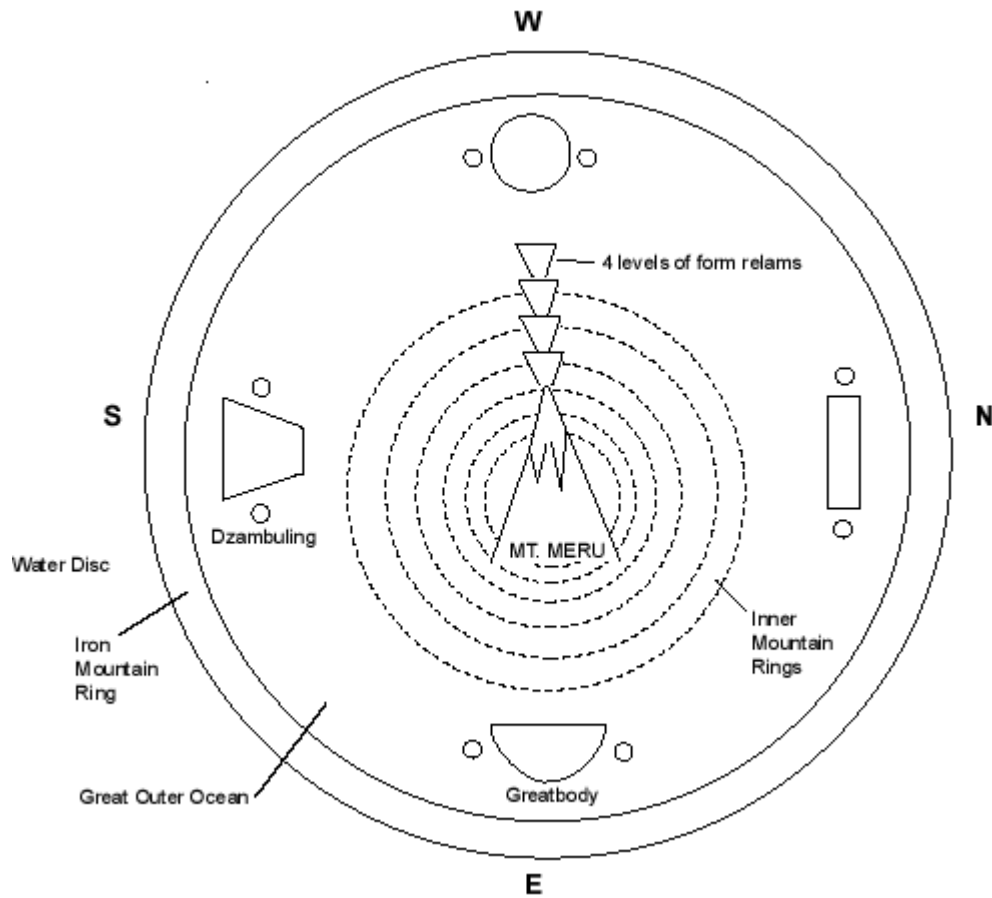
Warum erscheint uns die Welt nicht auf diese Weise? Weil sie leer ist. Unsere karmische Projektion ist anders. Wenn wir anderes Karma hätten, würden wir ein anderes Weltsystem sehen.

**Zeichnung des Mandalas eines Universums, über unserer normalen Wahrnehmung hinaus.**



|                      |  |
|----------------------|--|
| not to scale         |  |
| nicht maßstabsgetreu | 5,4 million miles                            |
| 7 million miles      | 5,4 Millionen Meilen                         |
| 7 Millionen Meilen   | water  |
|                      | Wasser      3,6 million mile high water disc |

gold 3,6 Millionen Meilen hohe Wasserscheibe  
 Gold 1,4 million mile high gold disc  
 wind disc 1,4 Millionen Meilen hohe Goldscheibe  
 Windscheibe  
 4,5 x 10 60 million miles  
 4,5 x 10 60 Millionen Meilen



4 levels of form realms  
 4 Niveaus von Formreichen

Dzambuling

Water Disc

Wasserscheibe

Iron Mountain Ring

eiserner Gebirgsring

Great Outer Ocean

Großer Äußerer Ozean

MT. MERU

BERG MERU

Inner Mountain Rings

Innere Gebirgsringe

Greatbody

Großer Körper

**Lektüre Sechs: Die Arten der Lebenserhaltung und eine allgemeine  
Beschreibung der physischen Welt**

*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 beigefügt.*

45

*Einführung in  
die verschiedenen Arten der Lebenserhaltung*

[]

**Lebewesen werden durch Nahrung am Leben erhalten.**

[III.152]

[]

“Was,” könnte jemand fragen, “erhält Lebewesen in diesen drei Reichen am Leben?” **Lebewesen werden durch Nahrung am Leben erhalten**, da das Sutra sagt:

Nicht lange nachdem der Lehrer erleuchtet war, äußerte er sich in einer bestimmten Unterweisung zu dem Effekt, dass Lebewesen durch Nahrung am Leben erhalten werden.

[]

Als nächstes behandeln wir diesen Punkt noch genauer, in drei Abschnitten, betreffend (1) die Natur von Nahrung; (2) nebenbei, verschiedene verwendete Namen, die sich auf Zwischenwesen beziehen und (3) eine Begründung für die Anzahl der verschiedenen Arten der Lebenserhaltung.

[]

**Feste Nahrung existiert in der Begierde;  
Kombination aus dreien der Tore der Sinne.  
Das Tor des Sinnes, das Form ist, ist nicht, weil  
es weder seiner Kraft hilft, noch den Freien.**

[III.153-6]

[]

“In den obigen Zeilen,” könnte jemand beginnen, “hast du erwähnt, dass 'Lebewesen durch Nahrung am Leben erhalten werden'. Nur, wie viele Arten der Lebenserhaltung gibt es?” Es gibt vier verschiedene Arten: Lebenserhaltung in der Form von fester Nahrung, Kontakt, Bewegung des Geistes und Bewusstsein.

[]

“In welchen Reichen findet man sie?” könnte jemand fragen. **Feste Nahrung existiert im Begierdereich** aber nicht in den Reichen darüber, weil nur jene Wesen sind, die sich selbst von der Begierde nach fester Nahrung befreit haben, in diesen höheren Reichen geboren werden.

Jemand könnte fragen, wie da überhaupt irgendwelche feste Nahrung in den großen Höllen sein kann. Und doch gibt es sie, da gesagt wird, dass in diesen Höllen brennende Eisenkugeln und geschmolzenes Kupfer in die Mäuler der Wesen hineingezwungen werden.

Darüber hinaus können wir den Darstellungen von Gendun Sung und Shrona entnehmen, dass es in den teilweisen und angrenzenden Höllen Arten von Lebensmitteln gibt, die denen des menschlichen Reiches ähneln.

[]

Manche könnten entgegen, dass diese Erklärung scheinbar den folgenden Worten der *Abhandlung* widerspricht:

Was ist feste Nahrung? Jegliche Portion einer Substanz, die, wenn sie als Nahrung verwendet wird, die unterschiedlichen Kräfte nährt und die Entwicklung der Hauptelemente des Körpers unterstützt und fördert.

Dennoch gibt es keinen Widerspruch. Diese Erklärung wurde nur in Bezug auf Nahrung als Teil eines nährenden Prozesses gegeben; Man kann sagen, dass Eisenkugeln und dergleichen die Definition von Nahrung dahingehend erfüllen, dass sie die Fähigkeit aufweisen, ein Hungergefühl zu beseitigen.

[]

“Was,” könnte jemand fragen, “ist die grundlegende Natur von fester Nahrung?”

Es ist eine **Kombination aus dreien der Tore der Sinne**: Geruch, Geschmack und der Tastsinn. Warum wird darauf mit “fester Nahrung” [wörtlich, “Portionsnahrung”] Bezug genommen? Es wird so benannt, weil es Nahrung ist, die nur dann eingenommen wird, wenn sie durch drei Akteure in Portionen aufgeteilt wurde: Nase, Zunge oder Körper.

[]

“Betrachte sodann,” könnte jemand einwenden, “die Gerüche und den Geschmack von Sonnenschein oder Schatten. Sind sie dann nicht eine Art von fester Nahrung? Denn ist es nicht unmöglich, sie sich einzuverleiben, indem man sie vorher in Portionen gleicher Größe zerschneidet?” Es ist wahr, dass dies unmöglich wäre; nichts desto trotz passen sie zu der allgemeinen Beschreibung fester Nahrung. Du könntest ebenso sagen, dass unsere Beschreibung nur für die Mehrzahl der Fälle als passend gedacht ist.

[]

**Das Sinnestor, das Form ist, ist weder** eine Art fester Nahrung, **weil es den**

Ernährungsprozess **“seiner Kraft”** (d.h., die Kraft, die Form als ihr Objekt benötigt) oder die Basis der Kraft **nicht unterstützt**, noch ist es der allgemeinen Kategorie der Dinge ähnlich, die solch eine Funktion ausüben.

[]

“Dem stimme ich nicht zu,” könnte jemand erwidern. “Ist es nicht möglich, dass Gefühle der Freude und des Glücks aufsteigen, wenn jemand auf ein Gericht blickt, das in besonders attraktiver Weise aufgetischt wird?” In diesem Falle jedoch würden wir die Nahrung als das

beschreiben, das im Kontakt besteht, der eine Erfahrung von Freude durch Fokussierung auf das Essen beinhaltet. Es geht nicht darum, dass diese Form, das Objekt des Auges, als Nahrung fungiert. Wenn es so wäre, müsste es selbst in **befreiten** Wesen einen positiven Effekt erzielen: in Feindzerstörern oder jenen, die nicht mehr wiederkehren. Fakt ist jedoch, dass ihnen solcherlei Form in **keiner** Weise **hilft**.

47

*Drei Weitere Formen der Lebenserhaltung*

[]

**Kontakt, Bewegung des Geistes und Bewusstsein  
Mit Makel sind Lebenserhaltung.**

[III.157-8a]

[]

“Du hast,” könnte jemand beginnen, “Lebenserhaltung bestehend aus Kontakt und so weiter erwähnt. Nur, was ist die Natur jeder dieser Arten der Lebenserhaltung?” **Kontakt, Bewegung des Geistes und Bewusstsein**, die einen **Makel haben, sind** jeweils eine Art der **Lebenserhaltung**. In ihrer makellosen Form können sie nicht als Lebenserhaltung bezeichnet werden, da Lebenserhaltung durch seine Funktion, dieses leidende Leben aufrecht zu erhalten, definiert wird, während die Makellosen es zum Stillstand bringen.

Es funktioniert, um die Wesen, die bereits hervorgekommen sind, am Leben zu erhalten und sie zu ernähren; es dient dazu, jenen Hilfe zu leisten, die noch im Zustand der Suche nach ihrem nächsten Leben sind.

[]

Es besagt ebenso,

Die vier Arten der Lebenserhaltung sind die eigentliche Wurzel von Krankheit, Krebs, Qual. Sie tragen dazu dabei, Alter und Tod herbeizuführen.

Makellose Dinge können kaum auf diese Weise beschrieben werden.



[]

Jemand könnte fragen, wie viele der verschiedenen Arten der Lebens-  
erhaltung dahingehend funktionieren, Wesen am Leben zu erhalten und  
ihnen Unterstützung zur Verfügung zu stellen. Das tun sie alle.

Jemand könnte dann wieder fragen:

Lasst uns zugeben, dass Bewegung des Geistes (da sie, letztlich,  
von Natur aus eine Tat ist) - gemeinsam mit dem  
Bewusstsein und Kontakt, der damit verknüpft ist - so wirkt, dass  
sie ein Wesen ins Dasein bringt und jene versorgt,  
die noch immer auf der Suche nach einer Wiedergeburt sind. Wie kann  
dann feste Nahrung dazu dienen ein Wesen in Existenz zu bringen?

Aber sie kann: feste Nahrung kann ein Wesen, durch die Kraft seiner Eier danach, in eine  
neue Existenz bringen.

[]

Jemand könnte noch eine Frage stellen:

Zugegeben, dass feste Nahrung und Kontakt, die eine Erfahrung  
von Freude beinhalten, sowie das Bewusstsein, das mit diesem  
Kontakt verbunden ist, alle dahingehend funktionieren, ein fühlendes  
Wesen am Leben zu erhalten. Aber wie kann Bewegung des Geistes  
diese Funktion ausführen?

[]

Die Antwort lautet, dass Bewegung des Geistes, die eine Emotion von Hoffnung  
beinhaltet, jemanden tatsächlich am Leben erhalten kann. Sehen wir zum  
Beispiel die Geschichte eines Vaters, der den Gedanken nicht ertragen konnte,  
zusammen mit seinen beiden Söhnen während einer Hungersnot zu sterben.  
Er nahm einen Sack voller Pulver und zog ihn fest zu, seinen Söhnen erzählte er,  
dass die Spreu Mehl wäre. Solange sie diese Hoffnung aufrecht erhielten, hielt es  
vom Sterben ab. Als sie den Sack öffneten und die Spreu sahen, verloren sie

die Hoffnung und starben folglich.

[]

Wir sehen das auch in der Erwähnung von schiffbrüchigen, im Meer treibenden Kaufleuten, die fälschlicherweise weit entfernte Schaumkronen für Land hielten. Solange sie Hoffnung hatten, erhielt sie diese am Leben, aber sobald sie ihren Fehler erkannten und ihre Hoffnung verloren, verstarben sie geradewegs. Das *Arten von Lebewesen* beschreibt ebenfalls bestimmte große Kreaturen, die aus dem Wasser kriechen, um ihre Eier im Sandstrand zu vergraben. Solange die Mutterkreatur an ihre Eier denkt, bleiben sie frisch. Wenn sie sie vergisst, so sagt man, verderben sie.

[]

Der Meister aber widerspricht dieser Erklärung:

Wenn das wahr wäre, würde die Bewegung des Geistes der Mutter eine Lebenserhaltung für die Jungen darstellen, was unlogisch ist. Der Punkt ist vielmehr, dass die Wesen in den Eiern davon abgehalten werden, zu verderben, solange sie sich an ihre Mutter erinnern und verderben, wenn sie sie vergessen.

[]

Der Pandit macht eine Gegenbehauptung, dass "Dieser Standpunkt selbst falsch ist: der Quelltext selbst erklärt, dass 'man ist völlig unwissend' und dass 'das immer der Fall ist, bei jenen aus Eiern.'" Trotzdem unterliegt er einem Fehler, da die Geisteszustände des Unvermögens, sich an etwas zu erinnern, auf der einen Seite und völlige Unwissenheit auf der anderen Seite, sich nicht gegenseitig ausschließen.

[]

## Diese in dreien.

[III.158b]

[]

In welchen Reichen werden diese drei Arten der Lebenserhaltung gefunden? **Diese** werden **in** allen **drei** Reichen gefunden. Jemand könnte fragen, ob alles, was in Portionen aufgeteilt werden kann, ebenfalls als eine Lebenserhaltung fungieren kann, die die Kräfte und ihre Grundlage nährt. Alle vier Kombinationen sind in dieser Hinsicht möglich. Zuerst betrachte die Arten von Gerüchen, Geschmäckern oder materiellen Dingen, die portionsweise kommen, aber die Kräfte und ihre Grundlagen schädigen. Sie sind ein Beispiel für etwas, das in Portionen existiert aber keine Art von Lebenserhaltung ist, die die Kräfte und deren Grundlage nährt.

[]

Die letzten drei Arten von Lebenserhaltung liefern ein Beispiel für etwas, das eine Lebenserhaltung ist, die die Kräfte und deren Grundlage nährt, aber nichts ist, das in diese physische Portionen geteilt werden kann. Ein Beispiel für beide, wäre jegliche Art von Lebenserhaltung, die, sobald sie portioniert wurde, einen nährenden Effekt auf die Kräfte und deren Grundlage herstellt. Schließlich wäre ein Fall von keinem von beidem, etwas wie Geräusche oder Leid mit seinen Begleiterscheinungen.

[]

"Wenn etwas eine schädliche Wirkung auf die Kräfte und ihre Basis hat," könnte jemand sagen, "könnte man es nie als 'feste Nahrung' bezeichnen." Selbst wenn es zu einem späteren Zeitpunkt eine schädliche Wirkung hervorruft, können wir uns dennoch angemessen auf etwas als feste Nahrung beziehen, auf der Basis, dass es für die Zeit seiner Existenz einen positiven Einfluss hat. Dies liegt daran, dass die Nahrung eine Funktion für zwei verschiedene Anlässe erfüllt.

[]

“Nun sprach der Siegreiche Buddha,” könnte jemand fortfahren, “dass das Ergebnis, einem einzelnen, gewöhnlichen Wesen Nahrung darzubringen, das im Dzambu-Baumhain verweilt, größer ist, als das, der gleichen Darbringung an hundert nicht-buddhistischen Weise, die es geschafft haben, sich vom Verlangen nach den Objekten der Sinne zu befreien. Auf wen hat er sich in dem Ausdruck ‘gewöhnliches Wesen, das im *Dzambu*-Baumhain verweilt’ bezogen?”

Manche behaupten, dass sich der Verweis auf jeden auf Dzambu bezieht, der einen Magen hat, aber das ist falsch, da es der spezifischen Erwähnung eines *einzelnen* Wesens widerspricht. Darüber hinaus ginge die Kraft des Vergleiches verloren, es wäre kein großes Wunder, dass so vielen Menschen zu geben, mehr Gewicht hat als die andere Handlung.

[]

Manche haben behauptet, dass sich die Worte auf einen Bodhisattva beziehen, der einen Punkt erreicht hat, wo nur eine bestimmte, festgelegte Zeit bleibt, bis er das Endziel erreicht. Die Detaillisten behaupten ihrerseits, dass diese Interpretation falsch sei, da einem solchen Wesen zu geben ein Akt viel größeren Verdienstes wäre, als der, zehn Millionen Feindzerstörern Darbringungen zu geben und dass die Worte daher so gemeint sind, dass sie sich auf Bodhisattvas beziehen, die einen Zustand erreicht haben, der eine bestimmte Trennung vom Leid einleitet [d.h. den Weg der Vorbereitung].

[]

Der Meister weist diesen Standpunkt jedoch zurück:

Dies könnte niemals korrekt sein - erstens aufgrund der Inkongruenz des Wesens, auf welches sich der Name angeblich bezieht, mit der Natur des Namens selbst. Weiters sehen wir in überhaupt keinem Sutra oder klassischen Kommentar Bodhisattvas, die einen Zustand erreicht haben, der eine bestimmte Trennung vom Leid einleitet, die als Bodhisattvas bezeichnet werden, die im *Dzambu*-Baumhain residieren. Deshalb ist das fragliche Wesen, das am Fuße eines *Dzambu*-Baumes sitzt, ein Bodhisattva, der es geschafft hat, das erste Konzentrationsniveau zu entwickeln und der all seine Ziele erreicht hat.

Von diesem Blickwinkel aus betrachtet, ist der Bodhisattva, was das Überwinden jeglichen Verlangens nach Sinnesobjekten des Begierereiches angeht, in keiner Weise unterscheidbar von den erwähnten Nicht-Buddhisten. Seine enorme Überlegenheit spiegelt sich nichts desto trotz in der Tatsache wider, dass das Geben an diese einzelne Person so viel größeren Verdienst erzeugt, als das Geben an die hundert anderen.  
[]

Jemand könnte fragen, ob das Darbringen von Gaben an solch eine Person nicht ein größerer Verdienst wäre, als an eine absolut unendliche Zahl der erwähnten Nicht-Buddhisten zu geben. Zugegebenermaßen wäre das so, sagt er; das Wort "hundert" wird hier zuerst eingesetzt, um einen Fluss in der Zusammenstellung aufrecht zu erhalten, da in Abschnitten des Sutras, die dem fraglichen vorausgehen, ständig das Wort erscheint: "Du könntest hunderten Wesen, die im Zustand der Tierwiedergeburt leben, etwas geben und dich dennoch über hundert mal kraftvollere Ergebnisse freuen, die aus der Tat reifen, einem einzelnen Menschen, selbst einem unmoralischen, zu geben."

\*\*\*\*\*

*Die Große Windscheibe*

[]

**Hier, die Ansichten darüber, wie es standhält dieses große,  
Gefäß der Welt: unten, eine große  
Windscheibe, eine Million sechshunderttausend  
dick, mal einer anderen unzählbar.**

[III.177-80]

[]

Indem wir somit die Welt der Lebewesen erklärt haben, wenden wir uns der anderen Welt zu - dem großen äußeren Gefäß selbst. Es gibt eine grenzenlose Zahl von Planeten, Planeten mit zahllosen verschiedenen Beschreibungen - wir könnten

sie niemals alle abhandeln. Wir werden daher nur kurz die Einzelheiten des Planeten streifen, der mit dem Saha Paradies unseres eigenen kostbaren Lehrers verbunden ist.

[]

**Hier** sind nun **die Überzeugungen der** Wissensschule der Philosophen, **darüber wie dieses große Gefäß der Welt standhält.** Nach ihrem System, bestand die Grundlage, die unter dieser Welt liegt, zuerst aus nichts als leerem Raum. Dann begann ein Anzeichen für die Entstehung einer neuen Welt: eine sanfte Kraft des Windes, der über einen Zeitraum von sehr vielen Jahren um sich selbst wirbelt. Irgendwann verwandelte er sich in **eine große Scheibe des Windes**, so heftig und fest, dass ihn sogar ein massiver Diamant niemals knacken könnte. In der **Dicke** misst diese Scheibe eine **Million sechshunderttausend** Yojana [ungefähr 7 Millionen Meilen]. Sein Durchmesser beträgt ein **"Unzähliges"** an Yojana [ungefähr 4,5 mal 10 hoch 60 (60 Nullen) Meilen].

55

*Die Scheibe aus Wasser und Gold*

[]

**Die Abmessung des Wassers in seiner Dicke**

**Ist gleich einer Million zwanzigtausend.**

**Achthunderttausend, die äußere Dicke;**

**All der Rest verwandelte sich in Gold.**

**Die Abmessung des Radius**

**Dieser massiven Scheibe aus Wasser und Gold**

**Ist nur ungefähr eine Million zweihundert-**

**dreitausendvierhundertfünfzig.**

**Das mal drei für den Umfang.**

[III.181-9]

[]

Was die Scheibe aus Wasser und Gold betrifft, einer Säule aus Regen, so dicht, dass sie wie die Achse eines Ochsenkarrens aussieht, so fällt sie auf die massive Windscheibe. Dies bewirkt die Entstehung einer großen

Scheibe aus Wasser, die einen inneren Goldkern besitzt. **Die Abmessung dieses Wassers in seiner Dicke ist gleich eine Million zwanzigtausend** Yojana [ungefähr 4,6 Millionen Meilen].

[]

Jemand könnte sich fragen, warum dieses Wasser nicht einfach am Rand der Windscheibe überläuft. Manche behaupten, dass das, was es oben hält, die Kraft der vergangenen Taten aller Lebewesen ist; Nahrung, zum Beispiel, die du gegessen hast, verbleibt solange bis der Magen sie fertig aufgelöst hat, ohne in den Darm zu fallen. Andere behaupten, dass die Ansaugung des Windes unterhalb es oben hält.

[]

Als Nächstes wühlt ein großer Wind die Oberfläche des Wassers so sehr auf, dass es an Festigkeit gewinnt und sich eine große Scheibe aus Gold formt. Die **äußere Dicke** dieser Ausformung ist wie folgt. Die Dicke der Wasserscheibe ist nun **Achthunderttausend** Yojana [ungefähr 3,6 Millionen Meilen]. **All der Rest**, Dreihundertundzwanzigtausend Yojana [ungefähr 1,4 Millionen Meilen], hat sich **in Gold verwandelt**.

[]

Man könnte nach der **Abmessung des Radius dieser massiven Scheibe aus Wasser und Gold fragen. Er ist nur eine einzige Million und zweihundertdreitausendvierhundertfünfzig** Yojana [5,4 Millionen Meilen] groß. **Der Umfang**, nachdem die Scheibe einen kreisförmigen Umriss hat, wäre **dies mal drei**.

[]

Nachdem wir also die Entstehung der Welt erklärt haben, werden wir nun beschreiben, was auf dieser Grundlage ruht. Wir werden zuerst die Berge behandeln, dann die Ozeane und schließlich die verschiedenen Kontinente.

[]

**Hier nun Erhabener Berg und daneben  
 Joch, Pflugschar und danach Khadira,  
 Einfach auch Lieblicher Berg genannt,  
 Pferdeohr und dann der Perfekte Bogen.  
 Danach Radfelge und dann  
 Die verschiedenen Kontinente und  
 An ihrer Außenseite die Gebirgskette Umkreisung.  
 Die sieben sind aus Gold, dieser ist aus Eisen.  
 Erhabener Berg ist aus vier verschiedenen kostbaren  
 Dingen, steht im Wasser achtzigtausend tief,  
 und achtzigtausend hoch über der  
 Wasserlinie, in Yojana.  
 Die Höhe der acht verringert sich um die Hälfte, in der  
 Länge quer gleich der Höhe über dem Meer.**

[III.190-203]

[]

Als Nächstes kommt in der Entstehung der Welt ein weiterer großer Regen, wie der davor, der auf die Scheibe aus Wasser und Gold fällt. Dies führt zur Bildung eines äußeren Ozeans, der aus verschiedenen Urelementen zusammengesetzt ist. Ein großer Wind kommt auf und beunruhigt die höchste Ordnung der Elemente, dadurch wird das erste der großen Berggebiete erschaffen,

- 1) **Erhabener Berg:** so genannt, aufgrund seiner Vormachtstellung, seiner Erhabenheit über alle anderen Berge.

[]

Sobald der Wind die Elemente mittlerer Ordnung aufrührt, entstehen andere große



Gebirgszüge. Diese sind

- 2) der Gebirgszug Das **Joch**, verziert mit einem Gipfel wohlgefälliger Kontur, der ins Auge fällt, wie das Joch zwischen zwei Ochsen, die einen Wagen ziehen.
- 3) der Gebirgszug Die **Pflugschar**, Berge mit dem anmutigen Aussehen einer Pflugschar aus Gold, **danach**
- 4) Der **Khadira** Gebirgszug, verziert mit einem Wald aus Khadira-Bäumen.
- 5) der **einfach auch sogenannte "Liebliche"** Gebirgszug, mit einem Gipfel, der lieblich anzusehen ist;
- 6) Das **Pferdeohr**, Berge, verziert mit der Form eines Pferdeohres; **und dann**
- 7) **der Perfekte Bogen**, eine Reihe von Bergen gekrönt mit einem Gipfel geformt wie eine Person, die sich in einem Bogen vorbeugt. **Das Nächste ist**
- 8) **Radfelge**, ein Gebirgszug mit Gipfeln, die wie die Felge eines Rades angeordnet sind. Alle dieser letztgenannten Gebirgsketten liegen wie konzentrische Kreise um Erhabener Berg.

[]

**Danach** werden die Elemente niedrigerer Ordnung durch den Wind in Unruhe versetzt, was zur Bildung der **verschiedenen Kontinente** führt. **Außerhalb von ihnen** liegt die **Umgebende Gebirgskette**, die ihren Namen aufgrund der Tatsache erhält, dass sie kreisförmig um das Gebiet der vier Kontinente liegt.

[]

Man könnte sich fragen, aus welchen Materialien diese neun Arten von Bergen bestehen. **Die sieben** vom Joch hinaus bis zur Radfelge bestehen **aus Gold**, während **"diese"** - die Umgebende Gebirgskette - aus **Eisen** besteht.

[]

**Erhabener Berg** besteht **aus vier verschiedenen wertvollen Dingen**: seine östliche Seite ist aus Silber, die südliche Seite ist aus Lapislazuli, die westliche aus Rubin

und die nördliche aus Gold. (*Der Kommentar* gibt an, dass es die östliche Seite ist, die aus Rubin besteht, während die westliche diejenige ist, die aus Silber besteht.) Die Farbe des Himmels eines jeden Viertels, ausgehend von Erhabener Berg, ist durch das besonders wertvolle Material auf dieser Seite des Berges festgelegt: deshalb erscheint der Himmel über Dzambu, dem südlichen Kontinent auf dem wir leben, blau.

[]

Man könnte sich fragen, welche Entfernungen mit diesen Gebirgszügen verknüpft sind. Erhabener Berg **steht mit einer Tiefe von tausend Yojana** [360,000 Meilen] im Wasser. Er erhebt sich auch **achzigtausend Yojana über die Wasserlinie. Die Höhe der verbleibenden acht Berge verringert sich um die Hälfte**, was sie vierzigtausend, zwanzigtausend und so weiter sein läßt. Die **Länge quer** über diese Gebirgszüge, also ihre Breite, ist exakt **dieselbe** wie ihre **Höhe**.

[]

Als Nächstes werden wir die Ozeane dieser Welt beschreiben.

57

*Die Ozeane der Welt*

[]

**Die sieben zwischen ihnen sind die Sportmeere.  
Das erste von ihnen besteht aus achtzigtausend;  
Es ist das, das wir das Innere Meer nennen,  
Drei mal länger im Umfang.  
Die anderen Sportmeere jeweils um die Hälfte kleiner.  
Das verbleibende, das Große Äußere Meer;  
In seinen Abmessungen einige dreihundertzwanzig-  
Undzweitausend.**

[III.204-11a]

[]

Es gibt **sieben** verschiedene Meere, die **zwischen** den konzentrischen Gebirgsketten von Höchster Berg bis zur Radfelge liegen. Sie **sind** bekannt als **die "Sportmeere"**, so benannt, weil sie mit Wasser gefüllt sind, das die acht wundervollen Eigenschaften besitzt und weil sie Wasserkörper sind, wo die Könige der schlangenartigen Nagas spielen und herumtollen.

[]

Was sind diese "acht wundervollen Eigenschaften"? Wie der Vers sagt,

Kalt und köstlich, leicht und gleichwohl weich,  
Prickelnd klar, ohne jeglichen Geruch,  
Weder ein Schaden für den Magen, wenn es getrunken wird,  
Noch unangenehm für den Hals.

[]

"Was," könnte jemand fragen, "sind die Abmessungen dieser Meere?" **Das erste von ihnen besteht aus achtzigtausend** Yojana [ungefähr 360,000 Meilen]. Von den Inneren und Äußeren Meeren, ist es das, **welches wir das "Innere" nennen** und es ist im Umfang dreimal länger als seine Länge. **Die** Abmessungen der **anderen Sportmeere sind dann jeweils halb so klein** wie die des Meeres im Inneren.

[]

Das **verbleibende** Ozeangebiet, das von der Radfelge bis zum Umgebenden Gebirgszug, ist bekannt als das **Große Äußere Meer**. Es ist in seinen Abmessungen **dreihundertundzweiundzwanzigtausend** Yojana [ungefähr 1,5 Millionen Meilen].

[]

Unser letzter Abschnitt hier betrifft die verschiedenen Kontinente. Wir behandeln zuerst die Hauptkontinente, dann die Unterkontinente und schließen mit einer Beschreibung der besonderen Merkmale unseres eigenen Kontinents - Dzambu.

[]

**Unter jedem von diesen,  
 Beläuft sich der Kontinent Dzambu auf zweitausend  
 Auf drei Seiten. Er hat eine Wagenform.  
 Auf der einen, dreieinhalb Yojana.  
 Der Östliche, Großer Körper, wie ein Halbmond,  
 Drei Seiten, ähnlich wie jene und eine  
 Mit dreihundertfünfzig Yojana.  
 Der Kontinent der Viehnutzer rund,  
 Drumherum siebeneinhalbtausend:  
 Durch seine Mitte, nur zweieinhalb.  
 Schrecklicher Klang, acht, nahezu quadratisch.  
 Acht der Kontinente, die dazwischen liegen:  
 Körper und Großer Körper, Schrecklicher Klang,  
 Der Entsprechende Kontinent zum Schrecklichen Klang,  
 Ochschwanzfächer, der Andere Ochschwanzfächer,  
 Bewegung und der eine, der Höchster Pfad genannt.**

[III.211b-26]

[]

“In den obigen Zeilen,” könnte jemand beginnen, “sprachst du über ‘die verschiedenen Kontinente’, die ‘danach’ kamen. Nur, was sind diese Kontinente? **Unter jedem dieser** Kontinente, ist der erste bekannt als **der “Südliche Kontinent Dzambu”**. Der Name leitet sich von der Tatsache ab, dass er, erstens südlich des unübertrefflichen Berges - Höchster Berg - liegt. “Dzambu” kommt von dem Geräusch, das auftritt, wenn die Frucht eines *Dzambu*-Baumes ins Wasser fällt. Und da diese Masse von Wasser umgeben ist, können wir sie einen “Kontinent” nennen. [Das ist ein Wortspiel auf Sanskrit, wobei das Wort für “Insel” oder “Kontinent” *dvi*-pa ist, was “das, was das Wasser (*ap*) entzwei (*dvi*) teilt” bedeutet.] Der Kontinent beläuft

sich auf zweitausend Yojana [ungefähr 9.000 Meilen] **an** jeder der **drei** verschiedenen Seiten. **Er hat die Form eines Wagens**, mit dreieinhalb Yojana an der verbleibenden Seite.

[]

**Der Östliche** Kontinent, **Großer** Körper, ist so benannt, weil er östlich dieses Berges liegt und weil die Größe der Körper seiner Einwohner zwei mal so groß ist, wie die jener, die hier leben. **Wie** der Umriss **eines Halbmondes** hat dieser Kontinent **drei Seiten, ähnlich jenen** unseres eigenen Kontinents: zweitausend Yojana jeweils, in seiner Abmessung. Er hat **eine** verbleibende Seite mit **dreihundertfünfzig Yoyana**.

[]

Der Name **des** Westlichen **Kontinents, Viehnutzer**, kommt von der Tatsache, dass er westlich dieses Berges liegt, während seine Einwohner Freude an der Nutzung ihres Viehs und Juwelen haben. Er ist natürlich ebenso von Wasser umgeben und wird daher als "Kontinent" bezeichnet. Er ist **rund**, geformt wie ein Kreis, **misst siebeneinhalbtausend** Yojana. Das bedeutet, dass der Kontinent, **gerade durch seine Mitte** gemessen, **nur zweieinhalbtausend** Yojana beträgt.

[]

Der Nächste ist der Nördliche Kontinent, **Schrecklicher Klang**, so genannt, weil er im Norden dieses Berges liegt und weil die Leute sieben Tage bevor sie sterben, einen schrecklichen Klang hören, der es ihnen im Voraus sagt. Die äußere Gesamtabmessung des Kontinentes ist **achttausend** Yojana; er hat die Form eines **Quadrates**, mit vier **gleichen** Seiten von je zweitausend Yojana.

[]

Was die Subkontinente anbelangt, gibt es **acht** dieser **Nebenkontinente, die zwischen** den vier Hauptkontinenten **liegen**. Zusätzlich zu dem Östlichen Kontinent gibt es die Subkontinente, genannt **Körper und Großer Körper**. Jene neben dem Nördlichen Kontinent sind die Subkontinente **Schrecklicher Klang** und **Entsprechender zum Schrecklichen Klang**. Die Subkontinente, die in Bezug zum Südlichen Kontinent stehen, sind bekannt als **Ochsenschwanz-**

**fächer** und **der Andere Ochschwanzfächer**; jene rund um den Westlichen Kontinent, nennen wir **Bewegung und Höchster Weg**. Daher gibt es vier Paare von Subkontinenten, in Summe acht. Auf ihnen allen leben Menschen; unheilvolle Geister bewohnen den Ochschwanzfächer.

[]

Wir wenden uns nun schließlich den besonderen Eigenschaften des Südlichen, unseres eigenen Kontinents, zu.

59

*Beschreibung des Südlichen Kontinents*

[]

**Nördlich von hier, die Neun Schwarzen Berge;  
Nach ihnen stehen die Schneeberge. Als Nächstes  
Der Duft des Räucherwerks; an seiner äußeren Seite liegt  
Der See mit Ufern fünfzig in der Länge.**

[III.227-30]

[]

Nördlich von "hier" - das ist vom Sitz des Diamanten, hier in Indien, genau im Zentrum vom Kontinent Dzambu - sind **die Neun Schwarzen Berge**. **Nach ihnen stehen die** hoch aufragenden **Schneeberge**. Als Nächstes, noch immer nordwärts reisend, kommen wir auf den Berg, den sie **Duft des Räucherwerks** nennen.

[]

Zehn Yojana [ungefähr 45 Meilen] **an der äußeren Seite dieses** Gipfels **liegt der See Niemalswarm**, die Heimat des gleichnamigen Nagakönigs. Er ist gefüllt mit Wassern, die die acht wundervollen Eigenschaften haben und ist bedeckt mit verschiedenen Blumen, wie die blauen, roten und Nacht-Lotus. Er hat **Ufer** jeweils mit **der Länge von fünfzig** Yojana und weil vier-

seitig, misst er zweihundert [900 Meilen] rundherum.

[]

Der Ganges entspringt einer Felsformation an der Ostseite des Sees, geformt wie das Maul eines Elefanten. Aus einer Formation auf der südlichen Seite, mit einem Umriss wie der Schnabel eines großen Garuda Vogels, fließt der Sindhu. Der Fluss Pakshu fällt aus einer Öffnung im Westen, die wie ein Pferdemaul geformt ist; der Sita kommt schließlich aus dem nördlichen Abschnitt, aus einer Formation, die Ähnlichkeit mit dem Maul eines Löwen aufweist. Diese Ströme verlaufen siebenfach kreisförmig im Uhrzeigersinn um den See Niemalswarm, vereinigen sich mit einigen fünfhundert kleineren Strömen und fließen hinunter in das Große Äußere Meer. *Wie Kommentar auf die Welt berichtet,*

[]

Die Flüsse Ganges, Sindhu, Pakshu und der Sita-Fall,  
Strömungen, herumtollende, mit Schaumblasen besaitete Girlanden,  
jede mit kühlen, erfrischenden Wassern. Sie entspringen dem  
äußeren Rand in jede der vier Richtungen:

Aus der östlichen Seite der Ganges, ins Meer fließend;  
Passiert dort auch den Sindhu, aus dem südlichen Viertel;  
Aus dem Westen der Pakshu, ebenfalls in den Ozean führend;  
Zuletzt, auch ins Meer, die Sita aus dem Norden.  
Diese, die vier mächtigsten reißenden Ströme, die größten aller  
Flüsse, jeder davon macht seinen eigenen Abstieg in seiner größten  
Art und Weise, jeder nimmt einige fünfhundert mit sich,  
All diese Ströme fließen sodann, um auf das Größere Meer zu treffen.

[]

Zwanzig Yojana [ungefähr 90 Meilen] nördlich vom Berg Duft des Räucherwerks, steht eine große, goldene Felswand, bedeckt mit Überhängen, die Nistplätze für Vögel bieten. Bekannt als "Obelisk der Niedrigeren Vergnügungswesen," ist er quadratisch und misst fünfzig Yojana [250 Meilen] an einer Seite oder zweihundert

rundherum. Die Felswand ragt dreieinhalb Yojana [ungefähr 16 Meilen] in die Höhe; Sie besitzt eine besondere Schönheit, die dem Auge schmeichelt. Weitere hunderttausend goldene Felsspitzen mit ähnlichen Überhängen umgeben den Hauptfelsen.

[]

Weitere zwanzig Yojana [90 Meilen] nördlich steht der König der Sala Bäume, auch bekannt als "Standhaft". Seine Wurzeln durchdringen die Erde auf eine Entfernung von vierzig Ellen [60 Fuß] und sieben Reihen *Sala* Bäume umringen ihn. Seine Äste ragen in den Himmel mit Blättern, die sich so dicht überlappen, dass sie fast den Himmel zu bedecken scheinen.

[]

Noch weitere zwanzig Yojana, dieses mal östlich, liegt ein großes Wasserbecken, bekannt als Sanfte Ströme. Seine Abmessungen sind die gleichen, wie die von Nimmerwarmsee. Hundert kleinere Wasserbecken umgeben sie, und alle sind sie mit außergewöhnlichen Lotusblumen bedeckt, mit Stielen in der Größe eines Pfluges, Blättern von der Größe einer Kuhhaut und Blüten so groß wie Wagenräder.

[]

Ebenfalls hier ist ein weiterer "Standhafter", der Kriegselefant des Vergnügungswesens, genannt Hundert Darbringungen. Sein Körper ist weiß, sein Kopf blau mit einer rötlichen Mitte und er trägt sechs Stoßzähne.

Der Elefant ist zweieinhalb Yojana groß und ein volles Yojana in der Breite. Zweieinhalb in der Länge, misst er dann sieben Yojana rundherum. Weitere hunderttausend Elefanten dienen als seine Begleiter und sie residieren für die vier Monate des Winters, des Frühlings und der Sommersaisonen an einem anderen der genannten Orte.

[]

Indem wir eine Beschreibung der physischen Körper oberhalb des Fundaments der Welt abgeschlossen haben, wenden wir uns einer genaueren Erläuterung der verschiedenen Schauplätze der Lebewesen zu. Hier werden wir zuerst eine grundlegende



Präsentation abschließen und sie dann mit verwandten Punkten weiterverfolgen.

Die Präsentation selbst beginnt mit den Schauplätzen jener leidhafter Wiedergeburten und schreitet zu den Plätzen fort, die von jenen höherer Geburt bewohnt werden.

Innerhalb der leidhaften Wiedergeburten behandeln wir zuerst die heißen Höllen und danach die kalten.

**Asian Classics Institute**

**Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Punkte:** \_\_\_\_\_

### **Hausaufgabe Klasse Sechs**

1) Nenne die vier verschiedenen Arten von Nahrung und Beispiele dafür. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich die Namen in tibetischer Schrift.)

a)

b)

c)

d)

2) Was ist die Funktion dieser Arten von Nahrung?

3) Beschreibe die allererste Stufe der Entstehung der Welt.

4) Beschreibe kurz die neun großen Berge der Welt

5) Beschreibe kurz die drei Ozeane der Welt:

-----

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten täglich: stelle Dir die ultimative Evolution Deiner Welt in ein Buddha-Paradies vor

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

-----

**Antworten Klasse Sechs**

1) Nenne die vier verschiedenen Arten von Nahrung und Beispiele dafür. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich die Namen in tibetischer Schrift.)

**a) Feste Nahrung, wie die Nahrung, die wir essen.**

[]

*kam gyi se*

**b) Unreine Berührung, wie die Berührung des Objekts, der Sinneskraft und des Bewusstseins mit einer Erfahrung von Freude.**

[]

*sakche kyi rekpa*

**c) Unreine Bewegung des Geistes, jemand der nahe am verhungern ist und die Hoffnung satt zu werden verliert.**

[]

*sakche kyi sempa*

**d) Unreines Bewusstsein, wie das Bewusstsein das verknüpft ist mit einer Berührung an der die Erfahrung von Freude beteiligt ist.**

[]

*sakche kyi namshe*

2) Was ist die Funktion dieser Arten von Nahrung?

**Sie halten dieses leidvolle Leben aufrecht. Wie eine Sutra sagt, sind "die vier Arten von Nahrung die Wurzel von Krankheit, Krebs und Qual. Sie helfen dabei zu Altern und bringen den Tod".**

3) Beschreibe die allererste Stufe der Entstehung der Welt.

**Die Grundlage die hinter dieser Welt liegt, bestand zuerst aus nichts als leerem Raum. Dann begann das Wunder der Entstehung einer neuen Welt, die sanfte Kraft des Windes, der um sich selbst für viele viele Jahre wirbelte. Schließlich verwandelte es sich in eine große Scheibe aus Wind, so heiß und hart, dass selbst ein massiver Diamant sie nicht brechen könnte.**

4) Beschreibe kurz die neun großen Berge der Welt:

**In der Mitte ist der Berg „Meru“, er ist umgeben von sieben konzentrischen Bergketten. Am äußersten Rand der Welt ist die umschließende Abgrenzung.**

5) Beschreibe kurz die drei Ozeane der Welt

**Die drei Ozeanen der Welt bestehen aus den sieben Meeren der Spiele (zwischen den konzentrischen goldenen Bergen rund um den Berg Meru) und dem großen äußeren Ozean, zwischen der letzten konzentrischen Bergkette und dem Eisengebirgsland bekannt als "Einkreisend". Das innerste der Meere der Spiele wird der "Innere Ozean" genannt.**

**Asian Classics Institute**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz**

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Punkte:** \_\_\_\_\_

### **Quiz Klasse Sechs**

1) Nenne die vier verschiedenen Arten von Nahrung und Beispiele dafür. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich die Namen in tibetischer Schrift.)

a)

b)

c)

d)

2) Was ist die Funktion dieser Arten von Nahrung?

3) Beschreibe die allererste Stufe der Entstehung der Welt.