

**Leseprobe von Seite 9 bis 37**

ANAM THUBTEN

**DIE ZITADELLE  
DES GEWAHRSEINS**

Ein Kommentar zu  
Jigme Lingpas Dzogchen-Wunschgebet

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Matthias Schossig

Manjughosha Edition 2024

# INHALT

<i>Vorwort der Herausgeberin</i>	9
<i>Vorwort des Autors</i>	13
<i>Das Dzogchen-Wunschgebet</i>	17
Die Dzogchen-Tradition	27
Der Titel	39
Ehrerbietung	43
Strophe 1 Die wahre Natur des Grundes	47
Strophe 2 Essenz, Natur und Mitgefühl	55
Strophe 3 Der unvorstellbare Grund	75
Strophe 4 Der pfadlose Pfad des Dzogchen	85
Strophe 5 Sicht, Meditation und Verhalten	101
Strophe 6 Fallstricke auf dem Pfad vermeiden	111
Strophe 7 Der König aller Frucht	125
Strophe 8 Frucht jenseits von Anstrengung	135
Strophe 9 Der spontan gegenwärtige Zustand	147
Kolophon	159
Lebendiges Dzogchen	161
<i>Über den Autor</i>	167

# VORWORT DER HERAUSGEBERIN

VON LAURA DUGGAN

Im Winter 2020 kam die Welt für kurze Zeit weitgehend zum Stillstand. Menschen überall waren mit den Auswirkungen einer Pandemie konfrontiert, die bereits seit einem halben Jahr wütete, ohne dass ein Ende in Sicht war. Viele äußere Aktivitäten wurden eingestellt, gleichzeitig erfreuten sich Online-Events immer größerer Beliebtheit. In genau dieser Zeit begann Anam Thubten mit der Arbeit an seinem Kommentar zu Jigme Lingpas *Dzogchen-Wunschgebet*. Er und ich nutzten für unsere Zusammenarbeit die Vorteile der Technologie samt Online-Videokonferenzen, mit dem Ergebnis, dass dieses Buch überraschenderweise schneller fertig wurde als all unsere vorangegangenen gemeinsamen Bücher. Unsere „virtuelle“ Zusammenarbeit wurde zu einem freudigen Wagnis – um der Videoermüdung vorzubeugen, machten wir immer wieder Chai-Pausen, lachten oft und viel miteinander und achteten darauf, dass wir regelmäßig aufstanden und uns streckten.

Doch trotz der Nutzung moderner Medien hatte der Prozess etwas Archaisches. Die tibetisch-buddhistische Tradition, aus der Anam Thubten stammt, beruht weitgehend auf mündlicher Überlieferung. Die buddhistischen Sutras beginnen oft mit „Folgendes habe ich vernommen ...“ Die alten Meister offenbarten ihre Lehren, indem sie sie laut vortrugen und die Schüler sie niederschrieben. Dieses Buch ist auf ähnliche Weise durch mündliche Überlieferung entstanden. Anam Thubten las jeweils einen Vers von Jigme Lingpa und begann ihn dann, scheinbar mühelos, mündlich zu kommentieren. Gleichzeitig tippte ich ein, was er sagte. Er erklärte die Begrifflichkeit, die komplexe Philosophie und praktische Anwendung des Dzogchen, ohne sich dabei auf Notizen zu stützen oder sich seine Worte im Voraus zurechtzulegen. Gelegentlich machten wir eine Pause, während er ein Zitat recherchierte oder in alten Texten der Dzogchen-Meister las. So wie ein „Stift nicht weiß, was er schreibt“, wussten meine Finger nicht wirklich, was ich da eintippte. Doch als wir beide später das Manuskript durchgingen, war es erstaunlich vollständig und brauchte nur sehr wenig Überarbeitung.

## *Redaktionelle Konventionen*

Da das Buch aus einem mündlichen Austausch entstanden ist, mussten eine Reihe von redaktionellen Entscheidungen getroffen werden. So haben wir zum Beispiel beschlossen, zur Gliederung des ursprünglich ununterbrochenen Erzählflusses Überschriften einzufügen. An einigen Stellen war es möglich, eine Zeile des in Versen verfassten Dzogchen-Gebets als Überschrift zu verwenden. Das war jedoch nicht immer der Fall, da Anam Thubten jede Strophe von Anfang bis Ende aus dem Stegreif kommentierte. Gelegentlich kam er auf die Strophe zurück, aber manchmal schlug er auch eine andere Richtung ein, wenn er etwas besonders hervorheben wollte.

Eine weitere redaktionelle Entscheidung bestand darin, die Qualität der Erläuterungen als gesprochener Text und den Rhythmus von Anam Thubtens Sprache weitgehend beizubehalten, anstatt den Inhalt in einen formelleren, schriftsprachlichen Stil zu übertragen. Oft verwendet Anam Thubten unterschiedliche Formulierungen, um ein bestimmtes Konzept zu beschreiben, was seinen Unterweisungen einen melodischen und poetischen Stil verleiht. Außerdem werden die Konzepte dadurch – in Einklang mit dem nicht-konzeptuellen Ansatz von Dzogchen – nicht starr, sondern es entfaltet sich eine Bedeutungsvielfalt, die uns über die Konzepte hinausführt.

An einer Stelle im Buch macht Anam Thubten folgenden Vorschlag: „Wann immer wir diese Dinge studieren möchten, ist es wichtig zu bedenken, dass wir dabei nicht zu rational oder logisch vorgehen dürfen, sonst werden sich diese Lehren nicht erschließen. Wir sollten uns daran erinnern, dass wir mit einer anderen Geisteshaltung an sie herangehen müssen.“ Ich möchte die Leserinnen und Leser ermutigen, sich seine Worte zu Herzen zu nehmen und sich vom Inhalt dieses Buches auf nicht-konzeptuelle Weise berühren zu lassen.

## *Danksagung*

Ich möchte Catherine Hollander, Laura Kurtzman, Ruvain Gittelman und Liane Allahdadi meinen Dank dafür aussprechen, dass sie das englische Manuskript überprüft und mehrere Tippfehler entdeckt haben. Alle verbleibenden Fehler gehen vollständig zu meinen Lasten. Vielen Dank auch an Anne McLellan, die das Cover entworfen und mich bei Layout-Entscheidungen beraten hat. Mein größter Dank gilt Anam Thubten, der diese Lehren aus der Tiefe seines Herzens ausgesprochen hat und der meine Niederschrift dann noch einmal sorgfältig Wort für Wort las, um sicherzustellen, dass dieses Buch ihre Bedeutung wiedergibt.

### *Hinweis zum Umgang mit fremdsprachlichen Begriffen*

Anam Thubten verwendet in seinen Unterweisungen oft tibetische Wörter oder Sätze, die er dann ins Englische übersetzt. In vielen Fällen haben wir das Tibetische beibehalten und in phonetischer Schreibweise wiedergegeben, gefolgt von der Wylie-Transliteration in Klammern. Anam Thubten spricht einen tibetischen Dialekt aus Golok, doch in diesem Text verwenden wir die Phonetik für die allgemein bekannte Lhasa-Aussprache. Bei Sanskrit-Begriffen haben wir diakritische Zeichen weggelassen und ein „h“ nach „s“ bzw. „c“ hinzugefügt, wenn die Aussprache dies erfordert. Generell wird ein Fremdwort nur beim ersten Vorkommen kursiv dargestellt.

# VORWORT DES AUTORS

VON ANAM THUBTEN

**H**eutzutage sind viele Menschen, sowohl in Asien als auch im Westen, von Dzogchen fasziniert. Doch es gab im Laufe der Geschichte schon immer Menschen, die großes Interesse an nicht-dualistischen Lehren hatten. Das hat zwei Gründe: Zum einen verfügen sie über die mentale Kapazität, die diese tiefgründigen Lehren erfassen kann, und zum anderen sehnen sie sich wirklich nach Befreiung und sind insgeheim der endlosen spirituellen Praxis überdrüssig. Sie wollen einfach aufwachen. Am besten sofort. Dzogchen ist eine der Lehren, die versprechen, dass Erwachen in diesem Leben möglich ist, sogar jetzt, hier, an Ort und Stelle. Man muss nicht Ewigkeiten darauf warten.

Ich habe das Gefühl, wir leben in einer intensiven Zeit mit sehr viel Verwirrung, aber auch mit sehr viel Potenzial. Ich glaube, dass viele Menschen bereit sind aufzuwachen. Sie verspüren einen Hunger nach innerer Freiheit, weil sie sehen, wie erschöpfend der Kreislauf aus Verblendung, Verwirrung und Neurosen ist. Glücklicherweise haben viele Menschen auf der Welt die Gelegenheit und auch die erforderlichen Umstände, um einen tiefgründigen Dharma wie Dzogchen zu praktizieren.

Es hat mir aus verschiedenen Gründen große Freude bereitet, dieses Buch zu schreiben. Ich habe große Bewunderung für den Dzogchen-Meister Jigme Lingpa aus dem 18. Jahrhundert, einen bemerkenswerten spirituellen Meister, dessen Lehren bis heute Gültigkeit haben. Ich bin ein großer Fan seiner Schriften und liebe seine Poesie. Er ist meiner Ansicht nach einer der kreativsten und innovativsten Schriftsteller in der tibetischen Tradition. Meine Begeisterung für ihn wurde schon sehr früh geweckt, als ich das *Longchen Nyingthig Ngöndro* praktizierte, die vorbereitende Praxis in Jigme Lingpas Tradition. Der Lama, von dem ich Unterweisungen zum Longchen Nyingthig Ngöndro erhielt, hieß Khenpo Choepel, ein tadelloser Mönch, freundlich und gelehrt. Ich war damals noch recht jung, und ich erinnere mich, dass er diese Unterweisungen im Sommer gab. In dieser Jahreszeit ist die Landschaft in Osttibet wunderschön, überall wachsen Wildblumen und es wimmelt von Insekten und Tieren. Es hatte etwas Himmlisches. Ich war damals sehr neugierig auf das Leben, und auf meinem Pfad lagen so viele Möglichkeiten vor mir. Ich war voller Optimismus und

in einer Phase, in der meine Liebe zu den buddhistischen Lehren immer wieder aufs Neue entfacht wurde.

In meiner Jugend habe ich die Liturgie dieser Dzogchen-Hymne von Jigme Lingpa oft alleine gesungen, später auch in Gemeinschaft mit anderen Lamas, und sie ist mir sehr ans Herz gewachsen. Alles, was wir in jungen Jahren tun, prägt unser Leben enorm. Das gilt auch für das, was wir in unserer Kindheit und Jugend essen. *Tsampa*, das tibetische Gerstenmehl, ist zum Beispiel an sich keine besondere Speise, aber ich persönlich verspüre von Zeit zu Zeit dieses Verlangen, Tsampa zu essen. Ich esse es mit Gemüse, Butter und Chilisauce, und es ist wirklich köstlich. Ich weiß nicht, ob andere Leute es ebenso schmackhaft finden. Der Punkt ist: Was wir als Kinder essen, hat großen Einfluss darauf, worauf wir später im Leben Appetit haben. Die Liturgien, die ich in meiner Jugend gesungen habe, sind also wie spirituelles Tsampa, und dieses Dzogchen-Gebet ist eine davon. Jigme Lingpas Lehren sind ein bedeutender Teil meines Lebens und meiner Spiritualität.

Dieses *Doha*, oder Lied der Verwirklichung, wird in der Nyingma-Tradition als ein heiliger Text angesehen. Normalerweise würde man deshalb nicht beiläufig einen Kommentar dazu schreiben, es sei denn, es gäbe einen zwingenden Grund dafür. Es ist ein Zeichen des Respekts und des ehrfürchtigen Umgangs mit diesem heiligen Text, ihn nicht zu kommentieren. Doch irgendwie kamen die richtigen Bedingungen zusammen, und so reiften in mir die Absicht und der Mut, einen Kommentar zu verfassen. Dieser Text ist nicht einfach. Er fängt nicht nur die essenzielle Weisheit des Dzogchen ein, sondern enthält all seine subtilen und manchmal herausfordernden philosophischen Komponenten. Als ich anfang, an diesem Kommentar zu arbeiten, hatte ich das Gefühl, eine gewaltige Aufgabe zu übernehmen. Aber ich glaube auch an die tibetische Vorstellung von *tendrel* (Wyl. *rten 'brel*), die verheißungsvollen Wechselbeziehungen von Ursachen und Bedingungen – und sie ermöglichten es mir, dieses Buch zu schreiben.

Ich schätze mich sehr glücklich, einige erstaunliche Dzogchen-Meister getroffen zu haben. Ich möchte dies zum Anlass nehmen, diesen Meistern, die mein Herz berührt haben, meine tiefste Dankbarkeit auszusprechen, allen voran Lama Garwang, der mir *ngotrod* (Wyl. *ngo sprod*), aufzeigende Anweisungen, zuteilwerden ließ. Ohne ihn hätte ich dieses Buch vielleicht nicht geschrieben. Ich spürte, dass die aufzeigenden Anweisungen, Ngotrod, die er mir gab, in sich vollständig und vollkommen waren und auch die Erlaubnis einschlossen, Dzogchen zu praktizieren und es mit anderen zu teilen.

Auch Seine Heiligkeit Khenpo Jigme Puntsok verehere ich sehr. Für mich war er wie Padmasambhava, der in die Welt zurückkehrt. Er war bekannt und berühmt

dafür, dass er sehr darauf achtete, was er sagte, und seine Worte mit großer Sorgfalt wählte. Er kam nur einmal in den Westen. Ich habe einen Videoclip von seinen Unterweisungen im Westen gesehen. Er ermutigte die westlichen Schülerinnen und Schüler, Dzogchen zu praktizieren. Er sagte im Grunde: Übt einfach Dzogchen, das ist alles, was ihr braucht. Er sagte es mit ungewöhnlicher Freude. Meiner Meinung nach war das ein Hinweis darauf, dass jetzt die Zeit ist, in der eine große Anzahl von Menschen bereit und imstande ist, aufzuwachen und die nicht-dualistischen Lehren zu begreifen. Das war in der Vergangenheit nicht der Fall: Nur wenige Menschen verstanden damals die nicht-dualistischen Lehren.

Daher denke ich, dass jetzt der perfekte Zeitpunkt ist, um diese Lehren einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Ich hoffe, dass dieses Buch dieser Vision dienen wird.

Das Schreiben dieses Buches war für mich ein Lernprozess, und ich empfand dabei eine tiefe Freude. Es machte mich glücklich, in die Dzogchen-Lehren einzutauchen. Ich danke allen, die mich zu diesem Buch ermutigt und inspiriert haben. Ich bin meinen Freunden dankbar, die mich mit Liebe und Fürsorge überschütten und mir die Umgebung und die Bedingungen bieten, damit ich meiner Arbeit, wie zum Beispiel dem Schreiben, nachgehen kann. An dieser Stelle möchte ich speziell zwei Personen meinen Dank aussprechen: Lama Lakshey Zangpo Rinpoche, der mich dazu inspiriert hat, dieses Buch zu schreiben, und Laura Duggan, die als Herausgeberin unermüdlich mit mir daran gearbeitet hat.

Dies ist in gewisser Weise ein Buch zu einem sehr umfangreichen Thema. Ich hoffe, es ist für die Leserinnen und Leser sowohl hilfreich als auch angenehm zu lesen. Vor allem hoffe ich, dass ihnen dieses Buch helfen wird, die Tiefe der Dzogchen-Lehren zu verstehen.

DAS  
DZOGCHEN-WUNSCHGEBET

von Jigme Lingpa

TIBETISCH UND DEUTSCH

ལྷོ་མོང་ཆེན་སྲིད་གི་ཐེག་ལེ་ལས་ཅུ་གཞི་ལས་འབྲས་བུའི་སློན་ལས་བཞུགས་ཅུ་

དཔལ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

1.

གདོད་མའི་གནས་ལུགས་རང་བཞིན་སློབ་དང་བྲལ་ཅུ་  
ཡོད་པ་མ་ཡིན་རྒྱལ་བས་འདི་མ་གཟེགས་ཅུ་  
མེད་པ་མ་ཡིན་འཁོར་འདས་ཀུན་གྱི་གཞི་ཅུ་  
འགལ་འདུ་མ་ཡིན་བརྗོད་བྱའི་ཕྱལ་ལས་འདས་ཅུ་  
རྫོགས་ཆེན་གཞི་ཡི་གནས་ལུགས་རྫོགས་པར་ཤོག་ཅུ་

2.

ངོ་མོ་སློང་པས་རྟག་པའི་མཐའ་ལས་གྲོལ་ཅུ་  
རང་བཞིན་གསལ་བས་ཆད་པའི་ལྷ་དང་བྲལ་ཅུ་  
ལུགས་རྗེ་འགག་མེད་སྣ་ཚོགས་སྤུལ་པའི་གཞི་ཅུ་  
གསུམ་དུ་དབྱེ་ཡང་དོན་ལ་ཐ་མི་དད་ཅུ་  
རྫོགས་ཆེན་གཞི་ཡི་གནས་ལུགས་རྫོགས་པར་ཤོག་ཅུ་

3.

བསམ་གྱིས་མི་ཁྲབ་སློབ་འདོགས་ཀུན་དང་བྲལ་ཅུ་  
ཡོད་དང་མེད་པའི་ཕྱོགས་འཛིན་རྣམ་པར་ཞིག་ཅུ་  
འདི་དོན་བརྗོད་ལ་རྒྱལ་བའི་ལྷ་གསལ་ཀྱང་རྟོགས་ཅུ་  
ཐོག་མཐའ་བར་མེད་གཉིད་གསལ་ཆེན་པོའི་དབྱིངས་ཅུ་  
རྫོགས་ཆེན་གཞི་ཡི་གནས་ལུགས་རྫོགས་པར་ཤོག་ཅུ་

## Das Gebet von Grund, Pfad und Frucht aus der Herzensessenz der Großen Weite

VEREHRUNG DEM GLORREICHEN SAMANTABHADRA!

1.

Die wahre Natur des ursprünglichen Zustands ist aus sich heraus frei von allen konzeptuellen Ausführlichkeiten.

Er ist nicht existent, denn Buddha hat ihn nicht gesehen.

Er ist nicht nicht-existent; er ist der Grund des gesamten Samsara und Nirvana.

Er ist nicht widersprüchlich, sondern jenseits von Worten.

Möge ich die wahre Natur des Grundes von Dzogchen erkennen und verwirklichen.

2.

Weil die Essenz leer ist, ist sie frei von Eternalismus.

Ihre Natur ist lichtvoll, daher ist sie frei von Nihilismus.

Ihr Mitgefühl ist unaufhörlich, der Grund unzähliger Emanationen.

Obwohl in drei Teile geteilt, sind diese in Wirklichkeit nicht getrennt.

Möge ich die wahre Natur des Grundes von Dzogchen erkennen.

3.

Unvorstellbar und frei von allen konzeptuellen Übertreibungen, sind existierend oder nicht-existierend keine festen Bezugspunkte mehr.

Sogar Buddhas Zunge hat Mühe, diese Wahrheit zu beschreiben.

Er hat keinen Anfang, kein Ende und keine Mitte. Er ist ein Raum von tiefer, profunder Klarheit.

Möge ich die wahre Natur des Grundes von Dzogchen erkennen.

4.

རང་རོ་རྣམ་དག་སྐྱེ་མེད་ཀ་དག་ལེེ་  
 ལྷན་གྲུབ་འདུས་མ་བྲས་པའི་གདངས་ཤར་བེེ་  
 གུད་དུ་མ་བཟུང་རིག་སྟོང་ཟུང་འདུག་ཆེར་  
 ཉོགས་བས་གཞི་ཡི་དགོངས་བ་ཚད་དུ་སྤྱིན་  
 ལམ་གྱི་གནད་ལ་གོལ་འདུགས་མེད་པར་ཤོག་ཤོག་

5.

ཡེ་ནས་དག་བས་ལྟ་བའི་མེད་ཡང་མེད་ཤིང་  
 རང་རོ་རིག་བས་སྐྱོམ་རྒྱུའི་ཤུགས་ནས་འདོན་  
 གཟའ་གཏད་མེད་བས་སྐྱོད་པའི་སྐྱོག་དང་བྲལ་  
 རང་བཞིན་སྤྱམས་ལྷགས་སྐྱོས་བྲལ་རྗེན་པའི་ངང་  
 ལམ་གྱི་གནད་ལ་གོལ་འདུགས་མེད་པར་ཤོག་ཤོག་

6.

བཟང་ངན་རྣམ་ཉོག་སྤོགས་སུ་མ་ལྷུང་ཞིང་  
 བཏང་སྟོམས་ལུང་མ་བསྟན་དུ་མ་འབྲམས་བར་  
 ཤར་གྲོལ་རིས་མེད་རྒྱ་ཡན་སྤྱན་འབྲམས་སྟོང་  
 སྤང་སྤང་ཡེ་ཟད་རང་བཞིན་ཡོངས་ཤེས་ངང་  
 ལམ་གྱི་གནད་ལ་གོལ་འདུགས་མེད་པར་ཤོག་ཤོག་

4.

In der ungeborenen, ursprünglichen Reinheit, in sich völlig unberührt,  
leuchtet der Glanz der spontanen, nicht-bedingten Gegenwart,  
jedoch nicht als etwas Anderes wahrgenommen als die große  
Einheit von Gewahrsein und Leerheit.

Das Verständnis des ursprünglichen Grundes gipfelt in dieser  
Erkenntnis.

Möge es keine Fallstricke in Bezug auf die wesentlichen Punkte  
des Pfades geben.

5.

Von Anfang an bereits rein, existiert der Begriff „Sicht“ nicht einmal.  
Wenn das Gewahrsein seine eigene Natur erkennt, zieht es sich  
selbst aus der Hülle der Meditation.

Da es keine Bezugspunkte gibt, ist es von den Fesseln des  
Verhaltens befreit,

im Schoß der nicht-bedingten Natur, nackt und frei von  
konzeptuellen Ausführlichkeiten.

Möge es keine Fallstricke in Bezug auf die wesentlichen Punkte  
des Pfades geben.

6.

Nicht in die Voreingenommenheit von guten und schlechten  
Gedanken verfallend

und nicht in einem unbestimmten Zustand umherirrend,  
wird innerhalb der grenzenlosen Weite alles, was entsteht, befreit,  
durch das Verständnis der Natur der Wirklichkeit, in der alles  
Annehmen und Zurückweisen aus sich heraus erschöpft ist.

Möge es keine Fallstricke in Bezug auf die wesentlichen Punkte des  
Pfades geben.

7.

མོག་མའི་སྐྱི་གཞི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་ངང་མེད་  
 གཞི་སྒྲུང་རིག་པ་མཁའ་ལ་སྤྱིན་དངས་བཞིན་མེད་  
 སྤྱི་གསལ་ཤེས་པ་ནང་དུ་ལྷོག་པ་ལས་མེད་  
 ལྷན་ཚེས་དུག་ལྡན་གཞིན་ཏུ་བུམ་སྐྱའི་སྐྱབས་མེད་  
 འབྲས་བུའི་རྒྱལ་པོ་བཙུན་ས་ཟིན་པར་ཤོག་མེད་

8.

ཡེ་ནས་རང་རིག་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ལས་མེད་  
 མོབ་བུའི་ཞེ་འདོད་མཐའ་དག་དབྱིངས་སུ་ཡལ་མེད་  
 བྱ་ཚོལ་སློང་འདས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་གཤེན་པོ་  
 དབྱིངས་རིག་ཀུན་ཏུ་བཟང་མོའི་མཁའ་སྐྱོང་སྐྱབས་མེད་  
 འབྲས་བུའི་རྒྱལ་པོ་བཙུན་ས་ཟིན་པར་ཤོག་མེད་

9.

རབ་ཏུ་མི་གནས་དབུ་མ་ཆེན་པོའི་དོན་མེད་  
 ལྷན་གདལ་སྐྱུན་འབྲམས་ལྷན་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ངང་མེད་  
 མཐའ་གྲོལ་སྐྱོང་ཡངས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་གནད་མེད་  
 ས་ལམ་ཡོན་ཏན་གཞིར་རྫོགས་སྐྱུན་གྲུབ་སྐྱབས་མེད་  
 འབྲས་བུའི་རྒྱལ་པོ་བཙུན་ས་ཟིན་པར་ཤོག་མེད་

7.

Innerhalb des raumgleichen ursprünglichen Grundes,  
löst sich die Entfaltung des Grund-Gewahrseins auf, so wie Wolken  
sich am Himmel auflösen.

Der nach außen strahlende Geist kehrt um und richtet sich  
nach innen.

Im Zustand des jugendlichen Vasenkörpers, ausgestattet mit den  
sechs Qualitäten,  
möge ich die Zitadelle des Königs aller Frucht erreichen.

8.

Für Samantabhadra, das ursprüngliche selbst-gewahre Gewährsein,  
lösen sich alle Vorstellungen von Errungenschaft in den Raum auf.  
Die Natur von Ati Yoga geht über Anstrengung und den Geist hinaus.  
Im weiten Schoß von Samantabhadri, der Einheit von Raum und  
Gewahrsein,

möge ich die Zitadelle des Königs aller Frucht erreichen.

9.

Die Bedeutung des Großen Mittleren Weges – nicht beständig.

Die Natur von Mahamudra – allumfassend und spontan  
allgegenwärtig.

Der entscheidende Punkt von Dzogchen – Befreiung von Extremen  
und weit ausgedehnt.

Die Qualitäten der Bhumis und des Pfades sind im Grund  
vollendet – innerhalb des spontan gegenwärtigen Zustands.

Möge ich die Zitadelle des Königs aller Frucht erreichen.

ལྷགས་བཅུད་སྒོར་ཆེན་ཟབ་རྒྱ་ཡིེ  
 མཐའ་སྤྱད་སློན་ལམ་ཟབ་མོ་འདིེ  
 བཀའ་སྤྱད་བྲང་སྒོར་རྩ་ལེེ  
 བཟླའི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱལ་ནས་བཀོདེ  
 ཟབ་དོན་སྤེལ་བ་དོན་ཡིད་ཅིངེ  
 ཉེན་འབྲེལ་སློན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ཕྱིརེ  
 ལམ་མཁའ་སྤྱིར་ལོས་བྱིན་རྒྱལ་ས་པའིེ  
 ཀོང་སློན་སྤྲས་པའི་རིག་འཛིན་ལེེ  
 ཟབ་རྒྱ་བཀོལ་ཉེ་གཏན་རྒྱ་བྱསེ  
 འགྲོ་དོན་ནམ་མཁའ་མཉམ་པར་ཤོགེ

## Kolophon:

Die Quintessenz des erleuchteten Geistes, das umfassende Siegel der unermesslichen Weite,

schließt mit diesem tiefen Wunschgebet.

Der Wächter der Lehren, der Weise Rahula,

erschien in Gestalt eines Mönchs, und auf seine Bitte hin wurde das Wunschgebet verfasst.

Um anderen durch die Verbreitung seiner tiefen Bedeutung zu nützen und um die glückverheißenden Wechselbeziehungen und Wünsche zu verwirklichen,

öffnete ich für den, der von Namkhai Nyingpo gesegnet wurde, den verborgenen Vidyadhara, den Verrückten aus Kong-po, dieses große Siegel und vertraute es ihm an.

Möge sein Nutzen für andere so unermesslich werden wie der Weltenraum.



# DIE DZOGCHEN- TRADITION

Die spirituellen Traditionen haben im Allgemeinen zwei Dimensionen. Eine ist exoterisch und kann den meisten Menschen leicht vermittelt werden. Die andere Dimension ist esoterisch, erscheint oft obskur und wird nur von wenigen verstanden. Dies gilt auch für den Buddhismus. Doch dann gibt es Dzogchen, das sich nicht so ohne weiteres in eine dieser Kategorien einordnen lässt. Einerseits ist die Wahrheit des Dzogchen für die meisten Menschen nicht ganz einfach zu verstehen. Ein wirkliches Verständnis davon erfordert ein spezielles Bewusstsein bzw. ein besonderes Maß an spiritueller Entwicklung. Und doch ist Dzogchen nichts Esoterisches, weil die Wahrheit, die ausgedrückt wird, sowohl tiefgreifend als auch einfach ist. Sie ist nicht durch das ganze Drumherum magischer Rituale und abstrakter Theorien verhüllt.

Dzogchen selbst ist kein „Ismus“ und kann nicht im Rahmen einer bestimmten Tradition oder Kultur definiert werden. Dennoch sind umfangreiche Lehrgebäude und lange Übertragungslinien der Erläuterung seiner Wahrheiten in der Welt gewidmet. Auch andere Traditionen erhellen diese zeitlosen und universellen Wahrheiten. Man sollte stets zurückhaltend sein, wenn es darum geht, diese Wahrheiten zu definieren. Eines der treffendsten Worte, um die Wahrheit des Dzogchen zu umschreiben, ist „unaussprechlich“.

Dzogchen ist ein System, in dessen Mittelpunkt das direkte Erwachen in die Natur des Geistes oder *rigpa* (Wyl. *rig pa*) steht. Es ist nicht irgendein Glaubensbekenntnis oder eine bestimmte Doktrin, an der wir festhalten oder die wir definieren könnten. Das zentrale Thema im Dzogchen ist Rigpa oder Gewährsein. Rigpa wird als das Nicht-Bedingte, der Buddha-Geist oder der höchste Zustand des Erwachens beschrieben. Dennoch ist es nicht eine Art erhabenes, transzendentes Bewusstsein, das in weiter Ferne liegt. Stattdessen kann es so einfach sein, dass man es jederzeit erfahren kann. Und wenn man Rigpa erlebt, dann meist nicht in Form einer großartigen Vision oder Erfahrung. Im Gegenteil, es kann verblüffend einfach sein. In diesem Buch werden

wir später noch genauer untersuchen, was Rigpa ist. Was uns unter anderem daran hindert, zu Rigpa zu erwachen, ist unsere Tendenz, es zu mystifizieren. Daher nehmen sich Dzogchen-Meister oft viel Zeit dafür, Rigpa zu entmystifizieren.

Wir können also sagen, dass Dzogchen eine spezielle Praxis ist, mit ihrer eigenen Geschichte und Tradition, die eine zeitlose, universelle Wahrheit offenbart. Dzogchen kann als der nicht-dualistische Aspekt des Buddhismus angesehen werden, der die meisten Lehren transzendiert.

Wenn wir Menschen religiös werden, suchen wir fast automatisch nach einer Doktrin, auf die wir uns verlassen und die wir als Leitfaden verwenden können, als heiligen Kompass, um durch dieses Leben und seine Komplexität zu navigieren. Wir versuchen mit ihrer Hilfe die Abgrenzung zwischen Gut und Böse, ethische Richtlinien und Antworten auf das Unbekannte zu finden. Doktrinen enthalten oft ziemlich detaillierte Konzepte und Theorien sowie eine ganze Reihe von Verhaltensregeln. All diese Elemente könnten dazu führen, dass wir zu besseren Menschen werden. Gleichzeitig haben sie Grenzen, und irgendwann wird das ganze Drumherum zu einem Hindernis für die höchste Transzendenz, die vollständige Befreiung, nach der wir uns sehnen.

Im Laufe der Geschichte gab es immer wieder Menschen, die auf ihrer spirituellen Reise an einen Scheideweg gelangten, an dem sie über alle konzeptuellen Lehren, Regeln und Vorschriften – die üblichen religiösen Gepflogenheiten – hinauswachsen und absolute Freiheit erfahren wollten. Sie strebten einen Zustand an, in dem sie nicht länger an die Ketten der irdischen Welt gebunden waren und sich von den Beschränkungen dualistischer Lehren befreiten.

Viele, die sich als spirituell oder religiös bezeichnen, befinden sich auf einer Reise des Erwachens oder der inneren Transformation. Doch irgendwann sind sie erschöpft, besonders wenn sich die Reise zu beschwerlich oder aussichtslos anfühlt und das Ziel nicht in Sicht ist. Dann kann die Reise selbst zu etwas geworden sein, von dem sie sich befreien wollen. Sie wollen die inneren Beschwernisse vollständig fallen lassen, alles loslassen, was sie bindet, und die höchste Freiheit erfahren, eine Freiheit, wie sie vom Buddha und allen großen Wesen gekostet wurde. Sie möchten das gleiche tiefe Erwachen erleben wie Siddhartha unter dem Bodhi-Baum.

Irgendwann auf dem Pfad entsteht bei manchen Menschen der starke Impuls, eine Abkürzung zu finden, einen radikaleren Ansatz, der direkt und ohne Umwege zum Kern der Sache führt. Doch dieser Impuls ist ziemlich gewagt, eine Art göttliche Chuzpe. Denn die Menschen haben Angst, den radikalen Sprung in die absolute Freiheit zu wagen. Viele haben das Gefühl, nicht gut genug zu sein, nicht bereit zu sein für

die Dzogchen-Praxis. Es erfordert also eine Art göttliche Chuzpe, alle Mühen der spirituellen Reise einfach fallen zu lassen und hier und jetzt die höchste Freiheit zu erfahren. Dzogchen wurde in der Vergangenheit sogar abgelehnt, und viele Gegner verfassten Texte, die es angeblich widerlegten. Aus diesem Grund wurde Dzogchen geheim gehalten und von den alten Meistern eher im Stillen gelehrt, ohne viel Aufsehen zu erregen. Sie gaben Dzogchen an Personen weiter, die bereit oder couragiert genug waren, es zu praktizieren.

Ursprünglich wurde Dzogchen in Indien von Meistern wie Prahevajra, Manjushrimitra und Shri Singha gelehrt. Dann, im 8. Jahrhundert, wurde es von Padmasambhava und Vimalamitra aus Indien nach Tibet gebracht. In Samye, dem ersten buddhistischen Kloster in Tibet, übersetzte der tibetische Übersetzer Vairotsana zahlreiche Dzogchen-Texte, insbesondere die Dzogchen-Tantras, aus dem Sanskrit. Damals wurde Dzogchen von vielen Mönchen und Laien, einschließlich des Königs selbst, praktiziert. Es entwickelte sich zu einer Tradition, die sich bis heute fortsetzt.

Die Tradition des Dzogchen ging im Laufe der Geschichte durch Höhen und Tiefen. Manchmal wurde sie eher geheim gehalten, zu anderen Zeiten hatte sie eine relativ große Anhängerschaft und genoss große Popularität. Dzogchen wird hauptsächlich in der Nyingma-Linie gelehrt, die zur Hüterin der Tradition wurde, während andere Linien in Tibet ihre eigene Version nicht-dualistischer Lehren entwickelten, wie zum Beispiel Mahamudra.

Dzogchen ist eine Abkürzung des tibetischen Begriffs, *dzog pa chen po* (Wyl. *rdzogs pa chen po*), die Große Vollkommenheit. Die Bedeutung des Wortes *Dzogchen* ist nicht statisch und kann auf viele Arten beschrieben werden. Der Begriff lässt sich in zwei Teile gliedern, *dzog pa* und *chen po*. *Dzog pa* heißt Vollkommenheit und bedeutet, dass alle Phänomene der äußeren Welt sowie der mentalen Welt, die gesamte Existenz, die wir wahrnehmen, Samsara und Nirvana, vollkommen im Bereich der Natur des Geistes, *sem nyi* (Wyl. *sems nyid*), des reinen Gewahrseins oder Rigpas, enthalten sind. Damit wird zum Ausdruck gebracht, dass alles eine reine Entfaltung von Rigpa ist. Nichts ist davon getrennt. *Chen po*, groß, hat eine ähnliche Bedeutung: Diese Wahrheit umfasst alles, nichts ist von ihr ausgeschlossen; und „groß“ bedeutet hier auch, dass dies die höchstmögliche Wahrheit ist.

In der heutigen Zeit werden die Natur des Geistes und die Lehren des Dzogchen unter Meditierenden immer bekannter. Die Natur des Geistes wird auf poetische, intuitive Weise beschrieben, denn sie ist eine individuelle, subjektive Erfahrung, die an sich keine spezifischen Eigenschaften, keine Farbe oder Form hat. Wenn wir unseren Laptop oder Computer beschreiben, können wir ausführlich über Größe, Länge, Farbe, das Material usw. sprechen. Sogar Gedanken oder Gefühle lassen sich

mit ziemlich präziser und logischer Sprache beschreiben. Die Natur des Geistes hat hingegen keine spezifischen Merkmale. Wir können sehr detailliert über unsere Wut oder unsere Sorgen reden. Aber die Natur des Geistes ist intuitiver und subtiler. Daher verwendet Dzogchen poetische Ausdrücke wie „lichtvoll“, „weit offen“, „grenzenlos“. Diese Beschreibungen der Natur des Geistes stammen oft von vielen der großen Yogis, die die Natur des Geistes erfahren haben und die meiste Zeit darin verweilten. Yogis wie Shabkar und Milarepa lebten lange in den Bergen und befanden sich in einem Bewusstseinszustand, der weit offen war, grenzenlos, nicht eingeeengt, erfüllt von Frieden, Gelassenheit und Freude. Manchmal wird die Natur des Geistes von einer intuitiven Einsicht begleitet, die das größere Bild der Wirklichkeit, die „Natur aller Dinge“, versteht. In ihren Dohas laden uns diese Yogis ein, einen Geschmack, einen Einblick in die Natur des Geistes zu erhalten.

### *Ati Yoga*

Dzogchen ist im Sanskrit auch bekannt als *Ati Yoga*, oder *Mahasandhi*, das höchste *Yana*. Der Mahayana-Buddhismus verwendet einen Rahmen, der als die *Yanas* bekannt ist, um die Stufen des individuellen spirituellen Wachstums und die Hierarchie des spirituellen Erwachens sowie des Pfades zu beschreiben. Tatsächlich gibt es auch im Bereich der Spiritualität eine Hierarchie. Einige Ebenen der spirituellen Entwicklung sind tiefgründiger, fortgeschrittener als andere. Es geht dabei nicht darum, sich mit anderen zu vergleichen; die Unterschiede sind auch in der eigenen spirituellen Entwicklung ersichtlich. Wenn wir zurückblicken, stellen wir möglicherweise fest, dass wir in unserer spirituellen Entwicklung in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht haben, dass es in unserem Bewusstsein weniger Belastungen und mehr Weisheit gibt.

Im Mahayana-Buddhismus wird dieser Entwicklungsweg auf verschiedene Weise strukturiert. Manchmal ist die Rede von zwei, manchmal von drei *Yanas*. Die Nyingma-Tradition unterscheidet neun *Yanas*, was ihr System einzigartig macht und in anderen Mahayana-Traditionen so nicht zu finden ist. Die neun *Yanas* sind ein wundervolles System, das die Feinheiten in der Hierarchie der spirituellen Entwicklung zum Ausdruck bringt. Wir werden die neun *Yanas* in einem späteren Kapitel ausführlicher besprechen.

Dzogchen ist das letzte der neun *Yanas* und wird als *Ati Yoga*, höchstes oder unübertreffliches *Yoga* bezeichnet. Mit Ausnahme von Dzogchen basieren alle *Yanas* in gewisser Weise auf der Vorstellung, dass man sich anstrengen oder eine Art Strategie haben muss, um Erleuchtung zu erlangen. Die anderen *Yanas* werden zudem durch einige ihrer Theorien begrenzt. Daher bezeichnet sich Dzogchen selbst als „das

Yana jenseits des Geistes“, was darauf hinweist, dass alle anderen Pfade im Bereich des konzeptuellen oder dualistischen Geistes liegen, der immer noch an der Dualität festhält: Hier bin „ich“, der Suchende, und die Erleuchtung ist da drüben. Es gibt den Pfad, dem „ich“ folgen werde; und „ich“ werde mithilfe verschiedener Mittel durch eine karmische Reinigung gehen, um Erleuchtung zu erlangen. Andere Pfade, außer Dzogchen, versuchen oft, die höchste Wahrheit mit Logik, Theorien und Begriffen zu beschreiben. Doch das Höchste transzendiert alles. Die höchste Wahrheit kann niemals vollständig mit Worten und Begriffen erfasst werden.

Dzogchen geht über alle Lehren, spirituelle Praktiken und Disziplinen hinaus. Das bedeutet nicht, dass Dzogchen-Übende die Praktiken der anderen Yanas nicht befolgen. Viele Mönche und Nonnen unterwerfen sich klösterlichen Disziplinen, praktizieren aber auch Dzogchen. In ähnlicher Weise gibt es Tantrikas, die die Vajrayana-Disziplinen einhalten und sich in Sadhanas versenken, aber gleichzeitig Dzogchen praktizieren. Praktizierende müssen also keinen der anderen Pfade aufgeben, obwohl Dzogchen über alle hinausgeht. Manche konzentrieren sich aber tatsächlich ganz auf die Praxis des Dzogchen und lassen alle anderen Disziplinen hinter sich.

### *Drei günstige Bedingungen für das Erwachen*

Dzogchen betont den Begriff des radikalen Erwachens, eine Art kraftvolle Epiphanie, bei der man einen gewaltigen Sprung von einer Ebene der spirituellen Entwicklung zu einer höheren Ebene des inneren Erwachens machen kann, ohne den üblichen Prozess zu durchlaufen. Dieses Erwachen ist so kraftvoll, dass viele unserer karmischen Tendenzen, die ansonsten Jahre harter Arbeit und karmischer Läuterung erfordern würden, in einem solchen Moment gereinigt werden können. Nicht nur das, es kann fast spontan geschehen – im Gegensatz zu einer Einsicht, die ein Produkt der Sammlung von Wissen und spiritueller Übungen ist und auf lineare Weise entsteht.

Wenn man auf den passenden Lehrer, die passenden Umstände und den passenden Bewusstseinszustand trifft, kann radikales Erwachen geschehen. Kommen die drei günstigen Bedingungen zusammen, ist ein solches Erwachen für jeden möglich. Diese drei Bedingungen sind: ein erwachter Meister, eine segensreiche Übertragungslinie und ein Schüler mit Hingabe. Damit sind gewissermaßen die idealen Bedingungen gegeben. Wir können uns diese Art von Erwachen am Beispiel einer schönen Blume vorstellen: Mit der richtigen Temperatur, mit Erde, Wasser und so weiter kann die Blume erblühen.

### *Ein erwachter Meister*

Der erwachte Meister ist jemand, der die absolute Wahrheit nicht nur intellektuell versteht, sondern sie so sehr in der eigenen Erfahrung verwirklicht hat, dass er oder sie diese Verwirklichung lebt. In der buddhistischen Tradition wird so viel Wert darauf gelegt, den richtigen Meister zu finden, dass viele Meditierende in der Vergangenheit eine lange Suche nach ihm oder ihr auf sich genommen haben. Jemand mit umfangreichem Wissen über Dzogchen-Texte und Tantras, aber ohne eine direkte Erfahrung der absoluten Wahrheit würde nicht als erwachter Meister betrachtet werden.

Das ist nicht nur eine Theorie aus früheren Zeiten, sondern diese Idee ist heute noch so wahr wie damals. Es gibt viele Berichte von Menschen, die Dzogchen-Texte studierten, ohne eine direkte Erfahrung zu machen – bis sie schließlich jemanden trafen, der ihnen half, die absolute Wahrheit, den Buddha-Geist, direkt zu erkennen.

Es ist nicht ganz einfach herauszufinden, wer ein erwachter Meister ist und wer nicht. Das ist ein schwieriges Terrain. Jemand kann sehr berühmt sein, sehr überzeugend über die Dzogchen-Lehren sprechen oder wie ein Dzogchen-Meister aussehen, der unsere blühenden Fantasien darüber, was mit „sorglos“ oder „unbeschwert“ gemeint ist, perfekt erfüllt. Doch das könnte nur eine Fassade sein. Es ist sehr schwierig zu erkennen, wer erwacht ist. Man muss eine höhere, intuitive Intelligenz besitzen, um den Charakter eines Menschen zu erkennen. Manchmal weiß man erst im Nachhinein, wer einem beim Erwachen geholfen hat.

### *Segensreiche Übertragungslinie*

Die zweite verheißungsvolle Bedingung ist eine segensreiche Übertragungslinie. Segen ist hier die Kraft, unser Bewusstsein zu erwecken. Der Segen einer Übertragungslinie besteht darin, dass diese Linie authentisch ist, von wahren Meistern der Vergangenheit gesegnet wurde und erfolgreich erwachte Yogis und Yoginis hervorgebracht hat. In der Nyingma-Tradition lernt man Dzogchen nicht einfach mit irgendjemandem, sondern nur wenn man Gewissheit hinsichtlich seiner oder ihrer Übertragungslinie hat. Dzogchen-Praktizierende werden zum Beispiel ermutigt, die gesamte Geschichte der Übertragungslinie im Gedächtnis zu behalten.

Die beiden wichtigsten Dzogchen-Meister in Tibet sind Padmasambhava, der Vajrayana und Dzogchen nach Tibet brachte, und Yeshe Tsogyal, die einst Königin von Tibet war, später jedoch dem weltlichen Leben entsagte und Yogini wurde. Auch Yeshe Tsogyal lehrte Dzogchen. Die Linie der beiden ist bis heute der lebendige Geist der Nyingma-Tradition. In Tibet sind alle Dzogchen-Linien auf die eine oder andere Weise mit Padmasambhava und Yeshe Tsogyal verbunden.

Eine der vielleicht authentischsten und kraftvollsten Linien im tibetischen Buddhismus ist Longchen Nyingthig, das Teil der Nyingma-Linie ist. Die Longchen Nyingthig-Linie ist berühmt dafür, dass viele erwachte Praktizierende aus ihr hervorgegangen sind. Die Linie begann im 18. Jahrhundert mit Jigme Lingpa, einem produktiven Autor, Dichter und Visionär. Er erwachte auf außergewöhnliche Weise, was er den Segnungen von Longchenpa zuschrieb, der zweifellos einer der wichtigsten Dzogchen-Meister in der gesamten Geschichte Tibets war. Jigme Lingpa gab daraufhin zahlreichen Schülern Dzogchen-Übertragungen. Viele von ihnen erwachten, und seine Linie begann sich in ganz Tibet und darüber hinaus auszubreiten.

Die beiden Hauptschüler Jigme Lingpas, die seine Linie fortsetzten, waren Dordrupchen Jigme Trinley Özer und Jigme Gyalwe Nyugu, dessen Schüler Patrul Rinpoche war, der großartige Dzogchen-Meister des 19. Jahrhunderts. Patrul Rinpoches Schüler war Nyoshul Lungtok Tenpa Nyima und dessen Schüler war Khenpo Ngagi Wangpo. Khenpo Ngagi Wangpos Schüler zählen zu den wichtigsten Dzogchen-Meistern des 20. Jahrhunderts. Heute führen viele Dzogchen-Praktizierende in Tibet ihre Traditionslinie auf die Longchen-Nyingthig-Meister zurück.

Ein weiterer bekannter Meister ist Shabkar, der ebenfalls in der Longchen Nyingthig-Linie ausgebildet wurde. Er schrieb einen bekannten Text mit dem Titel *Der Flug des Garuda*, eines der klarsten Bücher über Dzogchen. Es wurde in verschiedene Sprachen übersetzt und viele westliche Dharma-Praktizierende haben mir gesagt, dass es ihr Lieblings-Text im Dzogchen ist.

### *Hingabe*

Die dritte günstige Bedingung ist ein Schüler mit Hingabe. Hier sollte Hingabe sehr sorgfältig definiert werden. Andernfalls könnte man alle möglichen wilden und falschen Vorstellungen darüber entwickeln. Hingabe ist mehr als spiritueller Eifer. Ein Schüler mit Hingabe ist jemand, dessen Herz weit offen ist und der bereit ist, die Ego-Abwehr fallen zu lassen, jemand, der die Fähigkeit hat, das Ego zugunsten der absoluten Wahrheit und der Freiheit, aufzugeben. Es ist jemand, der wahre Demut und auch die Sehnsucht hat, um jeden Preis aufzuwachen. Es ist jemand, der fest entschlossen ist. Hingabe muss nicht durch äußeres Verhalten demonstriert werden. Viele Anekdoten aus der Vergangenheit erinnern uns an die Bedeutung der Hingabe. Ohne wahre Hingabe wird nichts passieren, selbst wenn Prahevajra oder Yeshe Tsoygal persönlich an unsere Tür klopfen würden. Es ist so, als würde man Wasser auf einen Felsen gießen – nichts wird dadurch wachsen.

Das Gegenteil von Hingabe ist in diesem Zusammenhang Widerstand, der alle möglichen Formen annehmen kann. Einige davon sind verzwickt, trügerisch und schwer zu durchschauen. Einige sind offensichtlich, wie im Falle eines Menschen, der in seinem Ego verloren ist und sich nicht ändern möchte, der lieber unbewusst lebt, das Ego verherrlicht und sich Hass und Gier hingibt. Aber es gibt auch subtilere Formen des Widerstands. Jemand mag sehr spirituell erscheinen und aktiv auf der Suche nach dem Erwachen und der Weisheit des Dzogchen sein. Gleichzeitig gibt diese Person aber vielleicht ihren inneren Widerständen nach, statt ein offenes Herz zu haben, oder schwelgt lieber in Theorien und Konzepten, statt zu erwachen. Widerstand kann also viele Formen annehmen.

Hingabe ist wie ein Gegenmittel, das alle Widerstände beseitigt. Hingabe ist etwas, das wir entwickeln können. Wir müssen uns keine Sorgen machen, wenn wir im Moment keine Hingabe haben. Sie ist kein angeborenes Phänomen, das man entweder hat oder nicht hat, sondern kann, wie alles andere, kultiviert werden. In der Nyingma-Tradition durchläuft man deshalb ziemlich langwierige vorbereitende Übungen, von denen viele als Systeme bzw. Prozesse konzipiert sind, durch die Schüler eine solche Hingabe entwickeln können. In gewissem Sinne ist Hingabe das wichtigste Kriterium, das einen Schüler zu radikalem Erwachen befähigt.

### *Spontanes Erwachen*

Es gibt inspirierende Anekdoten von Menschen, die durch eine Vielzahl von Katalysatoren spontan erwachten. Ich habe zum Beispiel eine ganz lustige Geschichte gehört über einen Lama aus der Region Kham in Tibet, der Dzogchen-Unterweisungen gab. Die meisten seiner Schüler hatten das Gefühl, Gewahrsein, Buddha-Geist, Rigpa verwirklicht zu haben. Doch es gab einen Schüler, der es einfach nicht begriff, egal was sein Meister auch versuchte. Trotzdem gab er nicht auf, denn er war ein ernsthafter und hingebungsvoller Schüler. Eines Tages sagte der Lama zu ihm: „Hol einen Sack Gerste aus meinem Haus und renne damit zum Gipfel des Berges, ohne zurückzublicken oder eine Pause einzulegen.“ Der Schüler hatte größten Respekt vor seinem Meister, also eilte er bereitwillig los. Er hatte nicht einfach blindes Vertrauen, sondern er war zweifellos sehr intelligent und wusste, dass er seinem Meister vertrauen konnte. Deshalb befolgte er dessen Rat, obwohl er ihm total seltsam vorkam. Er holte den Sack Gerste aus dem Haus seines Meisters und rannte los, so schnell er konnte. Während er den Berg hinauf lief, ging ihm plötzlich der Atem aus, und er fiel völlig erschöpft zu Boden – alle seine Gedanken an Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, alle Bezugspunkte, jede Vorstellung von der Wirklichkeit lösten sich vollständig auf. In diesem Moment gab es keine Konzepte mehr, und er erkannte, was sein Lehrer

versucht hatte, ihm zu zeigen. Er machte eine direkte Erfahrung von Rigpa und war so glücklich, dass er seinem Meister davon berichten wollte. Voll kindlicher Freude rannte er in Windeseile zum Haus seines Lehrers und als er schließlich dort eintraf, rief er: „Jetzt habe ich es gesehen. Ich habe es erkannt.“ Der Meister meinte nur: „Es ist mir egal, ob du erwacht bist oder nicht. Wo ist mein Sack Gerste?“

Eine weitere bekannte Anekdote über das spontane Erwachen betrifft den berühmten Dzogchen-Meister und Übersetzer Vairotsana aus dem 8. Jahrhundert. Einmal wurde er von anderen verleumdet, und die Leute erfanden Geschichten über ihn, so dass sich der tibetische König Trisong Detsen gezwungen sah, Vairotsana nach Tsawa Rong (Gyarong) in Osttibet zu verbannen. Als Vairotsana schließlich nach Zentraltibet zurückkehren durfte, traf er auf seinem Rückweg einen sehr alten Mann, der ihn fragte: „Woher kommst du und wohin gehst du?“

Vairotsana antwortete, er komme aus Gyarong und gehe nach Zentraltibet. Der alte Mann sagte mit ungläubigem Gesichtsausdruck: „Das ist unglaublich. Warum bleibst du nicht in Gyarong und studierst beim Meister Vairotsana? Du musst verblendet sein.“

Vairotsana sagte: „Vairotsana? Der bin ich!“

In diesem Moment war der alte Mann so froh und glücklich, dass er Vairotsana umarmte und zu weinen begann. Nach einer Weile sagte er: „Ich bin alt. Gib mir die Lehren, die mir zum Zeitpunkt des Todes zugutekommen.“

Vairotsana willigte ein. Höchstwahrscheinlich hätte dieser alte Mann einen hochgestochenen akademischen Vortrag nicht verstanden. Stattdessen improvisierte Vairotsana: Er legte seine Meditationsschärpe um den Körper des alten Mannes und forderte ihn auf, sich hinzusetzen. Was Vairotsana tat, war nichts Außergewöhnliches, aber es wurde zu einer Kernanweisung, oder *dam ngak* (Wyl. *gdams ngag*), und in diesem Moment erwachte der alte Mann spontan zur Natur seines Geistes. Dieser alte Mann ist eine sehr wichtige Figur in der Dzogchen-Linie. Sein Name ist Pang Mipham Gonpo.

Es gibt unzählige solcher Anekdoten über spontanes Erwachen, bei dem die drei günstigen Umstände – ein erwachter Meister, eine gesegnete Übertragungslinie und Hingabe – zusammentrafen.

### *Aufzeigende Anweisung*

Spontanes Erwachen passiert oft während einer „aufzeigenden Anweisung“, *Ngotrod*. Im Gegensatz zu einer gewöhnlichen Unterweisung, bei der eine formelle Unterweisung über eine bestimmte Doktrin erteilt wird, kann die aufzeigende Anweisung völlig improvisiert sein, wie im Falle von Vairotsana und Pang Mipham Gonpo. Man weiß nie, wie der Meister diese Art von Anweisung geben wird. Er schlägt nicht irgend-

einen Text auf und gibt einen philosophischen Kommentar dazu. Manchmal benutzt der Meister viele und manchmal nur wenige Worte. Manchmal wird die aufzeigende Anweisung auch durch Gesten, energische Bewegungen oder durch Körpersprache vermittelt. Doch wenn der richtige Moment gekommen ist, wird die Schülerin oder der Schüler Rigpa oder die Natur des Geistes, den Bewusstseinszustand ohne Ego, direkt erfahren.

### *Jigme Lingpa*

Jigme Lingpa ist eine sehr wichtige Persönlichkeit in der Dzogchen-Linie, weil er die Kraft der Dzogchen-Praxis in Tibet wiederbelebt hat. Im Laufe der Geschichte gab es immer wieder Zeiten, in denen Dzogchen gelehrt wurde und einige zur Befreiung führte, anschließend blieb es dann manchmal für eine Weile im Verborgenen, bis erneut ein Meister kam, der seine befreiende Kraft wiederbelebte und damit vielen Menschen das Erwachen ermöglichte. Jigme Lingpa ist einer dieser Meister, die Dzogchen wiederbelebt haben. Einige sagen, dass er der Grund ist, warum Dzogchen in der heutigen Zeit so weit verbreitet ist. Die Übertragungslinie der meisten zeitgenössischen Dzogchen-Meister lässt sich an irgendeinem Punkt auf Jigme Lingpa zurückführen.

Jigme Lingpa war ein außerordentlich gelehrter und produktiver Autor. Er verfasste zahlreiche wichtige Texte zur buddhistischen Lehre und war auch ein Dichter, dessen Schriften von großer Originalität zeugen. Er genoss so viel Ansehen und Respekt, dass hohe Lamas aller buddhistischen Traditionen bei ihm studierten. Das war ungewöhnlich, da Lamas von Lehrern außerhalb ihrer eigenen Tradition in der Regel keine Unterweisungen entgegennahmen oder studierten. Zu Jigme Lingpas Lebzeiten war die Gelug-Schule die vorherrschende Tradition in Tibet, doch sogar einige der bedeutendsten Gelugpa-Lamas folgten seinen Lehren. Er verbrachte viel Zeit – Jahre um Jahre – damit, in Abgeschiedenheit zu meditieren. Nach einer Reihe tiefer Offenbarungen begründete er das Longchen Nyingthig. In Jigme Lingpas Autobiografie sind seine spirituelle Reise und das, was sich ihm offenbarte, klar beschrieben.

### *Das Dzogchen-Wunschgebet*

Es gibt zahlreiche Dzogchen-Texte, wie zum Beispiel die *Siebzehn Dzogchen-Tantras*. Longchenpa selbst schrieb mehrere Bände mit Texten über Dzogchen. Viele davon sind sehr umfangreich und befassen sich nicht nur mit der Meditationspraxis, sondern auch mit der Philosophie des Dzogchen, die weitreichend und umfassend ist. Diese reichhaltige Dzogchen-Philosophie beschreibt die absolute Wahrheit, wie unser Geist die Realität konstruiert, die verschiedenen Stufen des Erwachens, die Attribute der Erleuchtung und so weiter. Viele der Dzogchen-Texte erfordern eine Menge Zeit und

intensives Studium, wenn man sie wirklich begreifen will. Es gibt Menschen, die sich tatsächlich ausgiebig Zeit nehmen, um diese Abhandlungen zu studieren und ihr Wissen zu vervollkommen. Doch man kann auch erwachen, ohne sich in die Komplexität dieses philosophischen Systems zu vertiefen –, indem man einfach den Kern der Sache erkennt.

Der Text von Jigme Lingpa, den wir in diesem Buch besprechen, ist ein *Mönlam*, das heißt ein Wunschgebet, ein spezielles Genre der tibetischen Literatur. Es gibt zahlreiche Wunschgebete, von denen einige aus den Sutras, andere aus dem Vajrayana stammen. Dieser Text ist als Dzogchen-Wunschgebet bekannt. Obwohl das Gebet ziemlich kurz ist, erfasst es die Gesamtheit der Dzogchen-Lehren. Es ist so beliebt, dass Mönche und Nonnen es noch heute in den Klöstern rezitieren mit dem Wunsch zu erwachen. Und sie rezitieren das Gebet auch, wenn jemand gestorben ist.

Für alle, die Dzogchen praktizieren möchten, ist dieses Wunschgebet perfekt als Liturgie für die tägliche Praxis geeignet. In Tibet werden Dzogchen-Liturgien gesungen, um den Geist mit der befreienden Weisheit des Dzogchen zu verbinden. Einige dieser Liturgien sind sehr lang, doch dieses Wunschgebet ist perfekt – es ist tiefgründig und lässt sich gleichzeitig mühelos als tägliche Praxis rezitieren.

Dieser kostbare Text von Jigme Lingpa sollte nicht einfach als ein gewöhnliches literarisches Werk betrachtet werden, sondern als *terma* (Wyl. *gter ma*), die Offenbarung eines Schatzes, der Ausdruck des Dharmakaya-Geistes oder des erleuchteten Geistes ist. Man kann diesen Text lesen und rezitieren, um Dzogchen zu verstehen. Man kann ihn auch als Anleitung in der täglichen Meditation verwenden, um sich mit der Dzogchen-Linie zu verbinden.