

**Einige Philosophische Grundlage der  
rDzogs-chen-Meditation**

**Dorji Wangchuk, M.A.  
Universität Hamburg**

## EINIGE PHILOSOPHISCHE GRUNDLAGE DER rDZOGS-CHEN-MEDITATION\*

Dorji Wangchuk  
(Hamburg)

### 0.0. EINLEITUNG

rDzogs-pa-chen-po oder rDzogs-chen (“Große Vollendung”) ist das höchste Fahrzeug unter den neun Pfaden der Befreiung der rNying-ma-Tradition, der ältesten Schule des tibetischen Buddhismus und der assimilierten Bon-Religion. Jenen unter Ihnen, die sich noch nicht mit der rDzogs-chen-Philosophie befaßt haben, wird dies wohl wenig sagen. Wenn ich rDzogs-chen kurz beschreiben soll, sieht es folgendermaßen aus. In der Art, wie es die Rolle des Geistes<sup>1</sup> hervorhebt, gleicht es der Yogācāra-Schule des indischen Buddhismus.<sup>2</sup> In der Art, wie es Leerheit (*stong nyid*) oder Freiheit von Vielfalt (*spros bra!*) hervorhebt, ähnelt es sehr den Traditionen, die den philosophischen Systemen der Prajñāpāramitā (“Vollendung der Einsicht”) oder des Madhyamaka (“Mittlerer Weg”) folgen.<sup>3</sup> In seiner anspruchsvollen Interpretation der Tathāgatagarbha- oder Buddha-Natur-Theorie entsteht der Eindruck, als folge rDzogs-chen in erster Linie der Tathāgatagarbha-Schule.<sup>4</sup> In der Art, wie es die Vollendungsphase (*rdzogs rim*), die zweite Phase der Meditation im Vajrayāna (“Diamantfahrzeug”), hervorhebt, erscheint rDzogs-chen sehr tantrisch.<sup>5</sup> Die rNying-ma-pas selbst jedoch würden rDzogs-chen nie mit einem dieser Systeme in Verbindung bringen. Sie würden es auch nie als ein bloßes Gebräu aus diesen ansehen. Für sie ist die Lehre des rDzogs-chen die *crème de la crème* (*nying khu*) aller buddhistischen Systeme, die aus den exklusivsten definitiven Bedeutungen (*nges don*) der buddhistischen Schriften (*gsung rab*) besteht.<sup>6</sup>

---

\* Ich möchte mich bei Herrn Dr. Jan-Ulrich Sobisch und Frau Anja Mohrdiek für ihre Hilfe bei der Erstellung dieser deutschen Fassung meines Vortrages herzlich bedanken.

<sup>1</sup> Mit dem Begriff „Geist“ möchte ich im allgemeinsten Sinn alle psychischen Entitäten einschließen und alle physischen Entitäten ausschließen, und zwar im Sinne von: *manas = vijñāna = CITTA = citta + caitta*.

<sup>2</sup> Klong-chen-pa jedoch bestreitet die Annahme, daß die Sicht des tantrischen Buddhismus (rDzogs-chen eingeschlossen) mit der Sicht der Yogācāra-Schule identisch sei (*Padma dkar po*, S. 812–813).

<sup>3</sup> Das Madhyamaka und die Prajñāpāramitā wurden von Klong-chen-pa mit rDzogs-chen gleichgesetzt (*bSam gtan ngal gso*, S. 23–24; *Shing rta nam dag*, S. 40, 118–119; *Padma dkar po*, Bd. *wam*, S. 840). Mi-phams Erklärung des Verhältnisses zwischen rDzogs-chen und Madhyamaka ist etwas differenzierter. Er (*’Od gsal snying po*, S. 41) unterscheidet zwischen der „Sicht“ (*lta ba*) und dem „Gegenstand der Sicht“ (*lta yul*). Laut Mi-pham soll „Sicht“ eigentlich eine subjektive Wahrnehmung (*mthong ba*) oder Gewißheit (*nges shes*) sein (*’Od gsal snying po*, S. 70; *Nges shes sgron me*, S. 99). Der Gegenstand der Sicht ist die ontologische wahre Wirklichkeit (od. Vielfaltlosigkeit) und wird unter Umständen auch als „Sicht“ bezeichnet. Aus der Perspektive der ontologischen Wirklichkeit besteht kein Unterschied zwischen rDzogs-chen und Madhyamaka (*Nges shes sgron me*, S. 119; *rNam bshad pad dkar*, S. 44–45), aus der Perspektive der subjektiven Wahrnehmung jedoch gibt es einen (*’Od gsal snying po*, S. 70–76).

<sup>4</sup> Der Tathāgatagarbha wird gleichgesetzt mit der „universalen Basis“ (*gzhi*) des rDzogs-chen-Systems. Siehe z.B. *Yid bzhin mazod*, S. 74, *’Od gsal snying po*, S. 24 und *rNam bshad pad dkar*, S. 320–321.

<sup>5</sup> rDzogs-chen wird oft als „Vollendungsphase ohne Merkmale“ (*mtshan med rdzogs rim*) bezeichnet. Siehe z.B. *’Od gsal snying po*, S. 46, 191, 220.

<sup>6</sup> *Kun byed rgyal po*, S. 58:  
*kun byed rgyal po byang chub sems nga ni ||*

rDzogs-chen-Ideen und –Texte sind aus verschiedenen Gründen nicht leicht zu verstehen. Vom doktrinären Standpunkt aus setzt es eine grundlegende Kenntnis aller buddhistischen Lehren voraus. Terminologisch gesehen hat es auf der einen Seite einen besonderen Gebrauch von Begriffen, die man schon in anderen buddhistischen Systemen finden kann. Und auf der anderen Seite führt es eine Reihe von Begriffen ein, die vollkommen neu sind. Deswegen ist es sehr schwierig, rDzogs-chen-Ideen auf verständliche Weise zu präsentieren und gleichzeitig dem Tenor der Originaltexte treu zu bleiben. Trotzdem werde ich versuchen, einige Kern-Ideen des rDzogs-chen zu vermitteln, und hoffe dabei, daß ich durch mein Nichtverständnis (*ma rtogs pa*), falsches Verständnis (*log par rtog/s pa*) oder nur Teilverständnis (*phyogs tsam rtogs pa*) kein falsches Bild von rDzogs-chen vermittele. Bei meinem Versuch habe ich von Primärtexten Gebrauch gemacht, die hauptsächlich von drei Autoren verfaßt wurden, die von der Tradition selbst als autoritativ angesehen werden, nämlich Rong-zom-pa (11. Jh.), Klong-chen-pa (1308–1363) und Mi-pham (1846–1912). Dadurch sollte die Einstimmigkeit der drei Autoren hinsichtlich ihrer Ansichten in Bezug auf die hier präsentierte Einsicht demonstriert werden.

Im allgemeinen halte ich buddhistische Meditation grundsätzlich für eine Praxis des Geistes durch den Geist und für den Geist, die Geistesruhe (*zhi gnas*) und höhere Einsicht (*lhag mthong*) hervorbringen soll. Auch in der rDzogs-chen-Philosophie dreht sich alles um den Geist, oder, um es präziser auszudrücken, um die Realität des Geistes (*sems nyid*). Die philosophische Grundlage der rDzogs-chen-Meditation scheint drei Punkte zu enthalten, nämlich die eigentliche Natur des Geistes, den verblendeten Zustand des Geistes, und den nichtverblendeten Zustand des Geistes, wie Rong-zom-pa in den *Theg chen tshul 'jug*, seinem *magnum opus* der rDzogs-chen-Philosophie, einleitet:<sup>7</sup>

Es ist angebracht, daß jene Personen, die aus dem Ozean des Saṃsāra befreit werden und das höchste Erwachen erlangen wollen, zunächst die Merkmale der Befleckungen untersuchen, denn es ist durch die allgemeinen [buddhistischen] Schriften bekannt, daß die Wesen durch Befleckungen gebunden im Ozean des Saṃsāra umherwandern. Danach ist es angebracht, nach dem bestmöglichen Weg, der als Gegenmittel eingesetzt werden kann, zu suchen, um sich dann an ihn zu gewöhnen. Der Grund ist der, daß man, ohne die Merkmale der Befleckungen zu kennen, die Gegenmittel nicht kennen würde. Und wenn man diese nicht kennt, dann würde man auch das Mittel der Meditation nicht kennen. Und wenn man sich von ihnen (d.h. den Befleckungen) nicht distanziert, dann hat man keine Chance zur Freiheit [vom Saṃsāra]. Indem man gerade diese [kennt], kennt man alle Wissensobjekte, denn alles was man kennen [muß] ist darin enthalten, [a] die eigentliche Natur des Geistes, [b] der verblendete Zustand des Geistes, und [c] der nichtverblendete [d.h. erwachte] Zustand des Geistes.

---

*theg pa kun gyi nying khu yin par bshad ||.*

*Theg chen tshul 'jug*, S. 475: *ngeś pa'i don gyi mchog tu gyur pa 'ba' zhiḡ ma gtogs pa | sel myed cing snying mar gzhaḡ pa gang yang med pas | de'i gsung rab thams cad kyi nying khu zhes bya'o ||.* Vgl. 'Od gsal snying po, S. 10–11.

<sup>7</sup> *Theg chen tshul 'jug*, S. 417: *gang zag gang dag 'khor ba'i rgya mtsho las thar par 'dod cing | bla na med pa'i byang chub bsgrub par 'dod pa rnam kyis | thog ma kho nar nyon mongs pa rnam kyi mtshan nyid la brtag pa'i rigs so || gang gi phyir nyon mongs pa rnam kyis bcings te | 'gro ba rnam 'khor ba'i rgya mtshor 'khyams so zhes bka' spyi las grags pa'i phyir ro || de'i 'og tu de rnam kyi gnyen por gyur pa'i lam gyi mchog tu gyur pa gang yin pa zhiḡ bisal te | de la goms par bya ba'i rigs so || gang gi phyir nyon mongs pa rnam kyi mtshan nyid khong du ma chud par de'i gnyen po khong du chud par mi 'gyur la | de dag khong du ma chud na goms par bya ba'i thabs kyang mi shes te | de rnam dang ma bral na thar pa'i go skabs mi rnyed pa'i phyir ro || 'di dag tsam gyis shes bya ma lus pa khong du chud par 'gyur te gang gi phyir sems kyi rang bzhin ji lta ba yin pa dang | sems 'khrul pa'i gnas skabs dang | sems ma 'khrul pa'i gnas skabs tsam shes pas | shes bya thams cad 'dus pa'i phyir te |.*

## rDzogs-chen—Meditation

Mein heutiges Referat befaßt sich in der Hauptsache mit diesen drei Punkten. Dennoch werden wir zunächst einen Blick auf die Rolle werfen, die der Geist in der buddhistischen Philosophie im Allgemeinen spielt, um einen philosophischen und doktrinären Hintergrund herzustellen, der für ein Verständnis der rDzogs-chen—Gedanken notwendig ist.

### 1.0. DIE ROLLE DES GEISTES (*sems*) IN DER BUDDHISTISCHEN PHILOSOPHIE IM ALLGEMEINEN

Ich würde gern meine Diskussion der Rolle des Geistes im Buddhismus im Allgemeinen mit einem berühmten buddhistischen Vers beginnen, der in verschiedenen buddhistischen Traditionen, Sprachen und Texten überliefert wurde:<sup>8</sup>

Das Vermeiden aller schlechten Taten,  
Das Ansammeln der Heilsamen Taten,  
Das Reinigen des eigenen Geistes,  
Das ist die Doktrin des Buddha.

Man könnte sagen, daß alle Weisen und Gelehrten des Buddhismus aller Zeiten und Orte mindestens darin übereinstimmen, daß es der Geist ist, der — was auch immer seine Natur sein mag — eine vorherrschende Rolle in der buddhistischen Philosophie spielt. Nach dem indischen buddhistischen Gelehrten Āryadeva ist Buddhismus grundsätzlich eine Religion des Geistes.<sup>9</sup> Philosophisch gesehen ist der Geist im Buddhismus die hauptsächliche Ursache der materiellen und der immateriellen Welt, wie Candrakīrti, einer der wichtigsten Gelehrten des Madhyamaka-Systems, lehrt.<sup>10</sup>

Die vielfältige Welt, die Lebewesen (*sattvaloka*) und die äußerliche Welt (*bhājanaloka*),  
Sind eben durch den Geist aufgerichtet.

Auch für das rDzogs-chen—System ist der Geist die Grundlage aller Gegebenheiten. In einem rDzogs-chen—Tantra namens *Ye shes gsang ba* heißt es:<sup>11</sup>

Weil alles im Geist enthalten ist,  
Erscheint keine Gegebenheit, die nicht Geist ist.  
Die Gegebenheiten, wie sie erscheinen,  
Sind Geist, weil sie im Geist erscheinen.

Im \**Guhyagarbhatantra*, einem bedeutenden rNying-ma Tantra, das oft in Übereinstimmung mit dem rDzogs-chen interpretiert wurde, heißt es:<sup>12</sup>

---

<sup>8</sup> *Udānavarga*, 28.1:

*sarvāpāsyākaraṇam kuśalasyopasampadaḥ |  
svacittaparyavadanam etad buddhasya śāsanam ||.*

<sup>9</sup> *Catuhśataka*, Vers 294.

<sup>10</sup> *Madhyamakāvātāra*, S. 190:

*sems nyid kyi ni sems can 'jig rten dang ||  
snod kyi 'jig rten shin tu sna tshogs 'god ||.*

<sup>11</sup> *Ye shes gsang ba*, S. 750:

*thams cad sems su 'dus pas na ||  
sems ma yin pa'i chos mi snang ||  
ji ltar snang ba'i chos rnam ni ||  
sems la snang phyir sems yin te ||.*

<sup>12</sup> *gSang ba snying po*, S. 166:

*rtsa ba med pa'i sems nyid ni ||  
chos rnam kun gyi rtsa ba yin ||.*

## Dorji Wangchuk

Der Geist, der ohne Basis ist,  
Ist die Basis aller Gegebenheiten.

Ebenso bemerkte Rong-zom-pa:<sup>13</sup>

Die Basis aller Gegebenheiten ist im bloßen Geist und in den geistigen Projektionen enthalten, und die Natur des Geistes ist [durch] Erwacht-Sein [charakterisiert]. Deshalb wird sie "erwachter Geist" (*bodhicitta*) genannt.

Klong-chen-pa erklärte:<sup>14</sup>

Alles was erscheint und möglich ist, [d.h.] Samsāra und Nirvāṇa, ist eine Spiegelung des Geistes.

Und Mi-pham schrieb:<sup>15</sup>

Die Basis von Samsāra und Nirvāṇa ist der Geist.

Es existiert keine Gegebenheit, die nicht aus dem Geist entstanden ist.

Weil alle Gegebenheiten (zumindest auf der konventionellen Ebene) sich auf den Geist stützen, ist der Kernpunkt der buddhistischen Praxis, den eigenen Geist zu bezähmen.<sup>16</sup> Im *Udānavarga* wird gesagt:<sup>17</sup>

Das Bezähmen des Geistes ist heilsam.

Ein bezähmter Geist bringt Glück.

Deswegen gibt es nach Śāntideva keine wichtigere religiöse Praxis als den eigenen Geist zu bewachen, wie sein *Bodhicāryāvātāra* verkündet.<sup>18</sup>

Außer der Übung des Bewachens des Geistes,

Was soll ich mit [meinen] vielen Übungen?

Die Notwendigkeit, den eigenen Geist zu bezähmen, wurde von Rong-zom-pa erklärt:<sup>19</sup>

---

<sup>13</sup> *Theg chen tshul 'jug*, S. 477: *chos thams cad kyi rtsa ba ni sems dang sems snang tsam du 'dus la sems kyi rang bzhin nyid byang chub yin pas byang chub kyi sems zhes bya'o ||*.

<sup>14</sup> *Sems nyid ngal gso*, S. 82:  
*snang srid 'khor 'das sems kyi gzugs brnyan te ||*.

<sup>15</sup> *Man ngag gser zhun*, S. 502:  
*'khor 'das gnyis kyi rtsa ba sems ||*  
*sems las ma byung chos yod min ||*.

<sup>16</sup> Hier geht es darum, die eigenen Befleckungen (*kleśa*) wie Begierde (*rāga*), Abneigung (*dveṣa*) und Fehlorientierung (*moha*) unter Kontrolle zu bringen oder sich ihrer völlig zu entledigen. Es handelt sich um das Bezähmen des eigenen Geistes und auf gar keinen Fall um das Bezähmen des Geistes anderer. Selbst diejenigen, die anderen Lebewesen behilflich sein wollen (z.B. Buddhas und Bodhisattvas), können ihnen nur insofern helfen, als daß sie ihnen den Weg zeigen, wie sie ihre eigenen Befleckungen entfernen können. Die folgende Analogie vom Bezähmen des Elefanten soll deswegen nicht in jeder Hinsicht mit dem Bezähmen des Geistes gleichgesetzt werden.

<sup>17</sup> *Udānavarga*, 31.1cd:  
*cittasya damaṇaṃ sādhu cittaṃ dāntaṃ sukhāvaham ||*.

<sup>18</sup> *Bodhicāryāvātāra*, S. 56, Vers 5.18cd:  
*cittarakṣāvratāṃ muktṛā bahubhiḥ kiṃ mama vrataiḥ ||*.

<sup>19</sup> *Theg chen tshul 'jug*, S. 147: *dper na glang po che ma thul ba myos pa rnam ni mi 'dod pa 'i gnas su tshang 'cha' shing | mi 'dod pa 'i yul du rgyu ste | mi 'dod pa 'i las su gyur pa rang gi phyogs kyi rtsig khyim gzhom pa dang | sems can gsod pa la sogs pa 'i las byed de | sems can rnam kyi sems kyang 'di dang 'dra ste | mi 'dod pa 'i gnas su bdag tu lta ba 'i gnas la rten 'cha' zhing | mi 'dod pa 'i yul mtshan mar 'dzin pa 'i spyod yul du rgyu ste | mi 'dod pa 'i las 'khor ba dang ngan song gi sdug bsgal gyi las mngon par 'grub par byed do || glang po che de yang thabs mkhas pa 'i glang rdzi na tshod mthun pas legs par btul nas | tho ba dang lcags kyus grogs byas na glang po che 'dul bar 'gyur te | rang gi g.yul brtan par par bya ba dang pha rol gyi dgra sde 'joms par byed pa 'i yon tan chen po dang ldan par 'gyur ro || de bzhin du sems yang zhi gnas dang lhag mthong zung du 'brel ba 'i ting nge 'dzin gyis btul te | sngags dang phyag rgya la sogs pa bzlas brjod yan lag lnga dang ldan pas*

Zum Beispiel die ungezähmten wahnsinnigen Elefanten lassen sich im ungewünschten Gebiet nieder und bewegen sich in einer ungewünschten Gegend. Sie führen ungewünschte Tätigkeiten aus, wie die Zerstörung von Eigentümern [wie] Zäunen [und] Häusern und die Tötung [anderer] Lebewesen. Der Geist der Lebewesen ist genau so. [Er] lässt sich nieder im ungewünschten Gebiet, [d.h.] im Gebiet der Ich-Vorstellung, und bewegt sich in einer ungewünschten Gegend, die der Gegenstand des Erfassens der Merkmale ist. [Er] führt ungewünschte Tätigkeiten aus, wie Handlungen, die das Leiden des Samsāra und [besonders] der [drei] niedrigen Existenzbereiche, [verursachen].

Wenn jene Elefanten rechtzeitig [und] richtig von einem geschickten Elefanten-Zähmer mit Hilfe von Hammer und Eisenhaken gezähmt werden, dann werden die Elefanten bezähmt. Sie werden große Nützlichkeit besitzen: sie werden die eigene Streitmacht verstärken und die Streitmacht der Feinde verwüsten. Genauso werden, wenn man den Geist durch die kombinierte meditative Versenkung der Geistesruhe (*śamatha*) und der höheren Einsicht (*vipāśyanā*) und mit konsequenter Hilfe der „fünfgliedrigen [tantrischen Praxis der] Rezitation und des Vorsprechens“<sup>20</sup> von tantrischen Sprüchen (*mantra*) und tantrischer Gesten (*mudrā*) bezähmt, die spirituellen Erfolge (*siddhi*) von [erwachten] Körper, Rede und Geist erlangt.

Daher ist der Kernpunkt der spirituellen Praxis der Umgang mit dem eigenen Geist, wie Rong-zom-pa zusammenfasste:<sup>21</sup>

Kurz: Warum sollte man sich um andere Übungen  
als den Geist mit allen Mitteln zu bewachen bemühen?

Und Klong-chen-pa bemerkt:<sup>22</sup>

Es gibt zahllose hartnäckige Objekte, die Schaden anrichten.

Man kann unmöglich alle bezwingen.

Indem man bloß den Geist bezähmt, werden alle bezwungen.

Strebe danach, die Verpflichtung, den eigenen Geist zu bezwingen, aufrechtzuerhalten.

Auch für Mi-pham ist das Bezähmen des eigenen Geistes die Basis aller Vorzüglichkeiten der spirituellen Entwicklung. Er schrieb:<sup>23</sup>

Das Bezähmen des eigenen Geistes ist die Basis aller Vorzüglichkeiten.

[Wenn er] nicht bezähmt ist, wie können die Vorzüglichkeiten auf dem Geist basieren?

Kurz gesagt, unabhängig davon, wie man den „Geist“ definiert oder interpretiert, kann man davon ausgehen, daß der Geist eine unerlässliche Rolle spielt, sowohl in der philosophischen Überlegung als auch in der spirituellen Praxis des Buddhismus. Die nächste Frage ist, wie geht man mit dem eigenen Geist um? Wie bezähmt man ihn? Das bringt uns zum nächsten

*brtan pa 'i grogs byas na sku gsung thugs kyi dngos sgrub tu 'gyur ro ...*||. Vgl. auch *Theg chen tshul 'jug*, S. 517.

<sup>20</sup> Rong-zom-pa erklärt die „fünfgliedrige [tantrische Praxis der] Rezitation und des Vorsprechens“ unmittelbar danach.

<sup>21</sup> *Dam tshig mdo rgyas*, S. 244:  
*mdor na rnam pa thams cad du ||*  
*sems srung sdom brton ma gtogs pa ||*  
*sdom pa gzhan brton ci zhiḡ dgos ||*

<sup>22</sup> *Sems ynid ngal gso*, S. 69:  
*gnod pa 'i yul rnam mi bsrung grangs med pas ||*  
*re re zhiḡ yang 'dul bar 'os mi long ||*  
*sems gcig btul bas thams cad rtul 'gyur ba ||*  
*sems 'dul brtul zhugs bsrung la nan tan mdzod ||*

<sup>23</sup> *Lha yi rnga dbyangs*, S. 469–470:  
*rang sems 'dul ba yon tan kun gyi gzhi ||*  
*ma 'dul yon tan sems la ji ltar brten ||*

Punkt, wo ich diese Fragen vom Standpunkt der rDzogs-chen–Sichtweise aus zu beantworten versuche.

## 2.0. DAS WESENTLICHE IN DER RDZOGS-CHEN-MEDITATION

Verschiedene buddhistische Systeme werden verschiedene Methoden anwenden, um den eigenen Geist zu bezähmen. Nach der rDzogs-chen–Methode bezähmt man den eigenen Geist, indem man erst die eigentliche Natur des Geistes, den verblendeten Zustand des Geistes und den nichtverblendeten Zustand des Geistes erkennt und dann diese Erkenntnis durch meditative Konzentration bewahrt, bis das Bewahren vervollkommen ist. Das ist die wesentliche philosophische Grundlage der rDzogs-chen–Meditation. Lassen sie uns erst die eigentliche Natur des Geistes näher betrachten.

### 2.1. DIE EIGENTLICHE NATUR DES GEISTES

Wenn man davon ausgeht, daß alle Gegebenheiten Geist und geistige Projektionen sind, dann ist es praktisch das Selbe, ob man von der eigentlichen Natur aller Gegebenheiten oder von der eigentlichen Natur des Geistes spricht.<sup>24</sup> Aber gelegentlich kommt der Ausdruck „die Natur des Geistes“ explizit vor. Aus der Perspektive des rDzogs-chen ist das, was uns als Geist erscheint, in der Realität nie Geist gewesen. Es ist immer unsere eigene Uerkenntnis (*ye shes*)<sup>25</sup> oder seit jeher erwachter Geist (*bodhicitta*) gewesen. Die Uerkenntnis ist einerseits von Urreinheit (*ka dag*) und andererseits ist sie spontan präsent (*lhun grub*) mit Vorzüglichkeiten wie Einsicht und Mitgefühl. Hier möchte ich mich auf die drei Aspekte der eigentlichen Natur des Geistes konzentrieren, nämlich die „leere Essenz“ (*ngo bo stong pa*), die „luminöse Natur“ (*rang bzhin gsal ba*) und das „allumfassende Mitgefühl“ (*thugs rje kun khyab*). Im *Kun byed rgyal po*, einem rDzogs-chen–Tantra, heißt es:<sup>26</sup>

Alle Gegebenheiten, wie sie erscheinen, werden als meine<sup>27</sup> wahre Wirklichkeit, nämlich die drei Körper [Buddhas]<sup>28</sup> bzw. die drei [Aspekte] nichtbedingte Natur, Essenz und Mitgefühl gelehrt.

---

<sup>24</sup> Siehe z.B. *dKon mchog 'grel*, S. 145: „Auch der Geist hat kein Eigenwesen. Daher hat auch alles, was im Geist erscheint, kein Eigenwesen“ (*sems la 'ang ngo bo nyid med de | de 'i phyir sems la snang ba thams cad kyang ngo bo nyid med pa 'o ||*).

<sup>25</sup> Sicherlich bedarf es einer Erklärung, was ich genau meine mit dem Begriff „Uerkenntnis“. Es handelt sich eine Wiedergabe des tibetischen Begriffs *ye shes* (Sanskrit: *jñāna*), und zwar ganz im Sinne des rDzogs-chen–Gedanken. Damit meine ich eine „ursprüngliche Erkenntnis“, sei sie gereinigt oder ungereinigt, die von ihrer Natur her unbefleckt und nichtbedingt ist und als die Natur des Geistes in allen nichterwachten und erwachten Lebewesen vorhanden ist. Das Bedeutungselement „ursprünglich“ ist in dem Sanskrit-Wort *jñāna* nicht enthalten. Jedoch die tibetische Wiedergabe *ye* bedeutet „von je her“ und *shes* „Wissen“ oder „Erkenntnis.“ *Bod rgya ishig mdzod chen mo* (s.v.) gibt dementsprechend zwei Bedeutungen: 1. „vom Ursprung her vorhandene Erkenntnis, bzw. eine leere und leuchtende Gewahrsamkeit, die in dem [geistigen] Kontinuum aller Lebewesen von Natur aus vorhanden ist“ und 2. „die Einsicht der Edlen [d.h. buddhistischen Heiligen].“

<sup>26</sup> *Kun byed rgyal po*, S. 81:  
*ji ltar snang ba 'i chos rnam thams cad kun ||*  
*rang bzhin ngo bo thugs rje ma bcos gsum ||*  
*sku gsum nga yi de bzhin nyid du bstan ||.*

<sup>27</sup> Im rDzogs-chen wird die eigentliche Natur des Geistes wird auch als „erwachter Geist“ (*bodhicitta*) bezeichnet, und im *Kun byed rgyal po* wird das *bodhicitta* personifiziert.

## rDzogs-chen—Meditation

Rong-zom-pa stellte fest:<sup>29</sup>

Wo auch immer es eine Fusion der Sphäre [der Realität, d.h. der Leerheit] und der Urerkenntnis gibt, dort gibt es auch das große Mitgefühl, das niemals endet.

Klong-chen-pa schrieb:<sup>30</sup>

Alle Gegebenheiten wie sie erscheinen,  
Sind Schau der [drei] Körper [Buddhas], nämlich,  
des Dharmakāya, des Sambhogakāya und des Nirmāṇakāya,  
[bzw.] jener drei: Der Essen, der Natur und des Mitfühls.

Ebenso stellte Mi-pham fest:<sup>31</sup>

Die Essenz ist von ursprünglicher Reinheit [und] frei von Vielfalt.  
Die Natur ist von spontaner Präsenz [und] Unwandelbarkeit.  
Das Mitgefühl ist allumfassend [und] wirkungsvoll.  
Abgesehen von der Urerkenntnis — der Untrennbarkeit der drei Kāyas —  
gibt es nirgendwo andere Gegebenheiten.

Lassen Sie uns nun jeden dieser drei Aspekte näher untersuchen. Der Essenz des Geistes wird oft als leer beschrieben wie das *Ye shes gsang sgron*, ein rDzogs-chen–Tantra verkündet:<sup>32</sup>

Der Natur des Geistes ist leer.  
Die Natur der Leerheit ist unvorstellbar.  
Das Unvorstellbare, frei von [allen] Extremen, ist der Dharmakāya.

Genauso äußert Rong-zom-pa:<sup>33</sup>

Der Geist ist von Anfang an nicht vorhanden [d.h. leer]. Daher ist die Verdunkelung, [nämlich] der Befleckungen, die seine Makel sind, [auch] nicht vorhanden. Aber wenn man ihn nicht erkennt wie er ist, dann wird er verdunkelt.

Und auch Klong-chen-pa schrieb:<sup>34</sup>

---

<sup>28</sup> Die drei Buddhakörper (*kāya*) im rDzogs-chen haben mehrere Dimensionen und sollen nicht mit dem allgemeinen Konzept der drei *kāyas* verwechselt werden. In diesem Kontext werden die Uressenz (*rang bzhin*), die Urnatur (*ngo bo*) und das Urmitgefühl (*thugs rje*) als die drei Buddhakörper bezeichnet.

<sup>29</sup> *mTshan brjod 'grel pa*, S. 261: *'di ltar dbyings dang ye shes zung du 'grel ba ga na ba de na | thugs rje chen po yang rgyun mi 'chad pa yin no ||*.

<sup>30</sup> *gNas lugs mdzod*, S. 21:

*ji ltar snang ba chos rnam thams cad kun ||  
ngo bo rang bzhin thugs rje ma bcos gsum ||  
chos sku longs sku sprul sku 'i rol pa ste ||*

<sup>31</sup> *Ya manta ka 'i nges don*, S. 447:

*ngo bo ka dag spros dang bral ||  
rang bzhin lhun grub 'gyur ba med ||  
thugs rje kun khyab cho 'phrul che ||  
sku gsum dbyer med rig pa las ||  
chos zhes bya ba gzhan na med ||*

<sup>32</sup> *Ye shes gsang sgron*, S. 818:

*sems kyi rang bzhin stong pa yin ||  
stong pa 'i rang bzhin bsam du med ||  
bsam med mtha' bral chos sku yin ||*

<sup>33</sup> *Dam tshig mdo rgyas*, S. 367: *sems nyid gdod ma nas ma grub na | de 'i dri ma gyur pa nyon mongs pa 'i sgrib pa mi grub ste | 'on kyang de ltar ma rtogs na de nyid sgrib pa yin no ||*

<sup>34</sup> *Sems nyid ngal gso*, S. 74:

*sems ni snang ba rang bzhin 'ga' med de ||  
btsal bas mi rnyed bltas pas mthong ba med ||*



## Dorji Wangchuk

Der Geist erscheint [zwar, aber] hat gar kein Eigenwesen.

Durch Suchen wird man nicht finden, durch Schauen wird man nicht sehen.

Gleicherweise sagt Mi-pham:<sup>35</sup>

Man erkennt, daß der vielfältige Geist ein Traum [oder] eine Illusion ist.

Wenn man ihn analysiert, [stellt man fest, daß] er kein Eigenwesen hat.

[Er] hat den Charakter eines Spiegelbildes [oder] eines „Wasser-Mondes“;

Wo die Klarheit und Leerheit verschmelzen.

Die Natur des Geistes wird auch als ursprünglich illusorisch und doch rein und luminös dargestellt. Im *Ye shes gsang ba* heißt es:<sup>36</sup>

Dadurch, daß man die Realität, die wahre Wirklichkeit, [nämlich] den ursprünglich luminösen Geist erkennt, [nennt man es eben] „Urerkenntnis“.

Auch für Rong-zom-pa ist die Natur des Geistes luminös, wie es in folgender Passage zum Ausdruck kommt:<sup>37</sup>

Wenn man das makellose Sehvermögen des Dharmas erlangt, erkennt man, daß die befleckte und unbefleckte Unwissenheit keine Wahrhaftigkeit besitzen, und dann erkennt man die Natur des Geistes als luminös.

Ebenso sagt Klong-chen-pa:<sup>38</sup>

Die luminöse Natur des Geistes

Ist die makellose Sphäre (*dhātu*) [oder] die inhärente Heilsanlage (*prakṛtiśhagotra*).

Mi-pham hat folgendes geschrieben:<sup>39</sup>

Die luminöse Natur des Geistes

Der ursprünglich völlig rein ist,

Ist die Untrennbarkeit der [Buddha]-Körper und der Urerkenntnis.

Außer der Leerheit und der Reinheit, wird auch das allumfassende Mitgefühl als ein Aspekt der eigentlichen Natur des Geistes betrachtet, wie es im *rTse mo byung rgyal*, einem rDzogs-chen-Tantra, gesagt wird:<sup>40</sup>

[Die universelle Basis] ist einer, der tausend [Welt]-Sphäre umfassendes Mitgefühl hat,

---

<sup>35</sup> *Blo yi ral gri*, S. 26:

*sna tshogs rmi lam sgyu 'dra'i sems ||*  
*brtags na rang bzhin ma grub par ||*  
*kun snang chu zla'i ngang tshul can ||*  
*gsal stong zung du 'jug par shes ||.*

<sup>36</sup> *Ye shes gsang ba*, S. 779:

*chos nyid ka dag 'od gsal sems ||*  
*don de shes pas ye shes yin ||.*

<sup>37</sup> *Theg chen tshul 'jug*, S. 496: *chos kyi mig dri ma med pa thob pa na | nyon mongs pa dang nyon mongs pa can ma yin pa 'i mi shes pa la rdzas med par shes pa na | sems kyi rang bzhin gyi 'od gsal bar shes te |.*

<sup>38</sup> *Sems nyid ngal gso*, S. 34:

*de yang sems kyi rang bzhin 'od gsal ba ||*  
*dri med khams te rang bzhin gnas pa 'i rigs ||.*

Vgl. auch *sGyu ma ngal gso*, S. 11.

<sup>39</sup> *Ye shes grub pa 'i utpala*, S. 14:

*gdod nas rnam par dag pa yi ||*  
*sems kyi rang bzhin 'od gsal de ||*  
*sku dang ye shes rnam dbyer med ||.*

<sup>40</sup> *rTse mo byung rgyal*, S. 610:

*rang byung ye shes dbyings las ma g.yos kyang ||*  
*stong khams yongs su khyab pa 'i thugs rje can ||.*

## rDzogs-chen — Meditation

Ohne aus der Sphäre der selbstentstandenen Urekenntnis abzuweichen.  
Klong-chen-pa ist der gleichen Ansicht:<sup>41</sup>  
Die Natur des Mitgefühls, das ursprünglich vorhanden ist,  
Wird von dem „Wohlgegangenen“ [d.h. dem Buddha] als vollendete (*paripuṣṭa*) Heilsanlage (*gotra*)<sup>42</sup> gelehrt.  
Dementsprechend verkündet Mi-pham:<sup>43</sup>  
Der Selbstresonanz des Mitgefühls ist unaufhörlich.  
Daher ist [das Mitgefühl] auf der universellen Basis spontan vorhanden.  
Die eigentliche Natur des Geistes, die die Einheit von Leerheit, Klarheit und allumfassendem Mitgefühl enthält, ist soteriologisch betrachtet neutral. Sie ist weder Samsāra noch Nirvāṇa, weder gebunden noch befreit. Im \**Guhyagarbhatantra* heißt es:<sup>44</sup>  
Die ursprünglich spontan vollvorhandenen Buddha-Eigenschaften  
Sind weder verbunden noch befreit.  
Aber je nachdem ob man die eigentliche Natur des Geistes erkennt oder nicht, wird ein verblendeter oder ein nichtverblendeter Zustand des Geistes ermöglicht, und daher ist der Unterschied zwischen Samsāra und Nirvāṇa lediglich der Unterschied zwischen Erkenntnis und Nichterkenntnis, wie Rong-zom-pa verkündet.<sup>45</sup>  
Daher werden bloß die Erkenntnis oder Nichterkenntnis der Natur aller Gegebenheiten mit den Begriffen „Samsāra“ und „Nirvāṇa“ bezeichnet. Darüber hinaus gibt es nichts Wesenhaftes, was man beseitigen oder behalten soll.  
Klong-chen-pa sagt in gleicher Weise:<sup>46</sup>  
[Die Realität des Geistes] ist die Sphäre und Ausgangspunkt des Samsāra und Nirvāṇa.  
[Sie] sind so [möglich] je nach Nichterkenntnis bzw. Erkenntnis.  
Ebenso sagt Mi-pham:<sup>47</sup>

---

<sup>41</sup> *Sems nyid ngal gso*, S. 34:  
*snying rje'i rang bzhin ye nas gnas pa ni ||*  
*rgyas gyur rigs zhes bde bar gshegs pas gsungs ||.*

<sup>42</sup> Oder eben *samudānītagotra* genannt. Solche Interpretation von Heilsanlage (*gotra*) aus rDzogs-chen-Sicht wie von Klong-chen-pa bedarf weiterer Untersuchung.

<sup>43</sup> *Ye shes grub pa'i utpala*, S. 15:  
*brtse ba'i rang gdangs 'gags pa med ||*  
*de phyir gzhi la lhun gyis grub ||.*

<sup>44</sup> *gSang ba snying po*, S. 159:  
*bcings med rnam par grol med pa'i ||*  
*ye nas lhun rdzogs sangs rgyas chos ||.*

<sup>45</sup> *Theg chen tshul 'jug*, S. 458: *de bas na chos thams cad kyi rang bzhin shes pa dang ma shes pa tsam la | kun nas nyon mongs pa dang rnam par byang ba tha snyad btags pa tsam ma gtogs pa | 'di la bsal bar bya ba'i rdas sam | gzhang par bya ba'i rdzas kyi ngo bo gang yang med de |.*

<sup>46</sup> *sGyu ma ngal gso*, S. 11:  
*'khor 'das 'byung ba'i dbyings yin 'char gzhi yin ||*  
*rig dang ma rig rkyen las de ltar yin ||.*

<sup>47</sup> *Nges shes sgron me*, S. 103:  
*gnas lugs bden gcig zung 'jug ste ||*  
*tshad ma rang byung ye shes nyid ||*  
*spang bya ma rig gcig pu las ||*  
*med phyir rig dang ma rig tsam ||.*

## Dorji Wangchuk

Es gibt [nur] eine Wirklichkeit, [nämlich] die Einheit [der zwei] Wahrheiten.

Es gibt [nur] eine gültige Erkenntnis, [nämlich] die selbststandene Uerkenntnis.

Es gibt [nur] ein Aufzugebendes, [nämlich] die Nichterkenntnis.

Daher [das was Saṃsāra und Nirvāṇa ausmacht], ist Erkenntnis bzw. Nichterkenntnis.

Zusammengefasst, fungiert die eigentliche Natur des Geistes als die universelle Grundlage (*gzhi*) für beide, Saṃsāra und Nirvāṇa.

### 3.0. DER VERBLENDETE ZUSTAND DES GEISTES

Der rDzogs-chen–Lehre nach ist die Nichterkenntnis der eigentlichen Natur des Geistes, der universellen Basis, verantwortlich für das trügerische Phantom (*med pa gsal snang*) des Saṃsāra. Der Saṃsāra mitsamt den Lebewesen und die physische Umwelt sind nach rDzogs-chen ein Trugbild des Verblendeten Zustand des Geistes. Wie das \**Guhyagarbhatanra* sagt:<sup>48</sup>

Die Wurzel der Mangelhaftigkeit des „Werdens“ (d.h. des Saṃsāra)

Kommt zum Vorschein wegen der Ich-Vorstellung.

Der trügerische Kreis der Geburt und des Vergehens der [Lebewesen] in den sechs Bereichen [des Saṃsāra], des [physischen] Körpers, des Besitzes, der Stätte, des Leidens, usw.

Ist nichts anderes als eine falsche Vorstellung.

Daher sagt Klong-chen-pa:<sup>49</sup>

Das was Saṃsāra ist,

Ist diese trügerische Vorstellung.

Und ebenso Mi-pham:<sup>50</sup>

Außer dieser trügerischen Erscheinung des Zu-Erfassenden und des Erfassenden,

Gibt es nichts anderes [was man als] „Saṃsāra“ bezeichnen [kann].

Aber die Tatsache oder Realität als solche ist nutzlos, wie Rong-zom-pa sagt:<sup>51</sup>

Obwohl die Natur der Gegebenheiten so ist, wird das Sosein allein für die Personen nicht als nützlich erscheinen.

Unabhängig davon, was die Natur des Geistes in Wirklichkeit ist, wird man den Alptraum des Saṃsāra nicht zum Aufhören bringen können, solange man die verkehrte Ich-Vorstellung hat.

Daher schlägt Rong-zom-pa folgendes vor:<sup>52</sup>

Wenn man wünscht, diese trügerische Erscheinung zum Aufhören zu bringen, dann soll man erkennen, daß alle Erscheinungen die Erscheinung vom Geist selbst sind. Und man soll den Pflock der Ich-Vorstellung herausziehen und die Anhaftung an der Ansicht der Entitäten und Merkmale zum Aufhören bringen.

---

<sup>48</sup> *gSang ba snying po*, S. 162:

*srīd rīsa 'i nyes dmigs bdag tu rtog las 'phros ||  
rgyud drug skye 'gag lus dang long spyod dang ||  
gnas dangs sdug bsngal 'khrul 'khor la sogs pa ||  
log rtog nyid las gzhan du ci yang med ||.*

<sup>49</sup> *sGyu ma ngal gso*, S. 28: 'khor ba gang yin 'khrul rtog sems 'di nyid ||.

<sup>50</sup> *Nges shes sgron me*, S. 97:

*gzung 'dzin 'khrul snang 'di min pa 'i ||  
'khor ba zhes bya gzhan du med ||.*

<sup>51</sup> *dKon mchog 'grel*, S. 196: *chos rnams kyi rang bzhin de lta bu yin kyang | yin pa tsam gyis gang zag rnams la phan thog par snang bar mi 'gyur te |.*

<sup>52</sup> *Theg chen tshul 'jug*, S. 458: 'khrul snang 'di dag las bzlog par 'dod na | snang ba thams cad sems nyid snang ba yin par shes te | bdag tu 'dzin pa 'i rtod phur phyung | dngos po dang mtshan mar lta ba 'i zhen pa bzlog ...|.

Und Klong-chen-pa schrieb:<sup>53</sup>

Solange die Ich-Vorstellung in der Sphäre [der Realität] nicht untergeht,  
Soll man mit den unterschiedlichsten Methoden meditieren.

Laut Mi-pham soll man auch nach der Beseitigung der vermeintlichen Verblendung streben.<sup>54</sup>

Obwohl die Natur ursprünglich rein ist,  
Ist man mit akzidentellen Flecken verblendet.

Daher soll man nach der Reinigung der Flecken streben.

Erst nachdem man die Verblendung beseitigt hat, kann man den nichtverblendeten Zustand des Geistes erreichen. Was ist aber der nichtverblendete Zustand des Geistes? Wie kann man ihn erreichen? Das bringt uns zu unserem nächsten Punkt, nämlich, dem nichtverblendeten Zustand des Geistes.

#### 4.0. DER NICHTVERBLENDETE ZUSTAND DES GEISTES

Nach Nāgārjuna ist Nirvāṇa nichts anderes als die korrekte Wahrnehmung des Saṃsāra durch Einsicht.<sup>55</sup> Nach dem *Mahāyānasūtrālamkāra* wird das Ende der Täuschung “Befreiung” genannt.<sup>56</sup> Auch nach der rDzogs-chen–Lehre ist der vermeintlich verblendete Geist immer in einem nichtverblendeten Zustand gewesen. Zum Beispiel, ein Prinz verirrt sich und wandert anonym unter seinen Untertanen umher. Man kann ihn als Prinz erkennen oder nicht, aber er ist immer nur eben das: Ein Prinz.<sup>57</sup> Daher meinte Rong-zom-pa.<sup>58</sup>

Der Geist, wenn er verblendet ist, ist Saṃsāra. Wenn man [ihn] als nicht verblendet erkennt, ist das [eben] Erwachen. Solche Erklärung ist nicht ein [charakteristischer] Standpunkt des rDzogs-chen–Systems, weil auch die [anderen] niedrigen Fahrzeuge so postulieren.

Die eigentliche Natur des Geistes ist in der Tat nie entfremdet gewesen von der wahren Wirklichkeit des Geistes.<sup>59</sup> Daher ist der vermeintliche Saṃsāra immer schon Nirvāṇa gewesen, wie Klong-chen-pa sagte:<sup>60</sup>

Die Natur des Saṃsāra ist das Nirvāṇa.

Wenn es den Saṃsāra wirklich gäbe, dann würde man sich seiner nie entledigen können, wie von Mi-pham argumentiert wurde:<sup>61</sup>

<sup>53</sup> *Sems nyid ngal gso*, S. 88:

*ji srid bdag 'dzin dbying su ma nub par ||*  
*de srid sna tshogs thabs kyis bsgom par bya ||*. Siehe auch *Yid bzhin mdzod*, S. 72.

<sup>54</sup> *Nges shes sgron me*, S. 106–107:

*rang bzhin gdod nas dag na yang ||*  
*glo bur dri mas bsgrigs pa 'i phyir ||*  
*dri ma sbyang la 'bad par bya ||*.

<sup>55</sup> *Yuktiṣaṣṭikā*, 6cd (S. 174): *parijñānaṃ bhavasyaiva nirvāṇam iti kathyate ||*.

<sup>56</sup> *Mahāyānasūtrālamkāra*, 6.2d (S. 22): *tataś ca mokṣo bhramamātrasaṃkṣayaḥ*.

<sup>57</sup> *Nam mkha 'i mtha ' mnyam*, S. 242, 423; *Sems nyid ngal gso*, S. 343.

<sup>58</sup> *lTa phreng 'grel pa*, S. 339: *de yang 'di skad du | sems 'khrul pa 'i dus na 'khor ba | ma 'khrul par rtogs na byang chub ces bshad pa ni | rdzogs pa chen po 'i gzhung du yang mi 'gyur ste | theg pa 'og ma rnams kyang de ltar 'dod pa 'i phyir ro ||*.

<sup>59</sup> Vgl. *gSang ba snying po*, S. 161: *rang bzhin nyid las nyams pa med ||*.

<sup>60</sup> *sGyu ma ngal gso*, S. 24: *'khor ba 'i rang bzhin gzod nas mya ngan 'das ||*.

Alle Gegebenheiten sind [schon im] Nirvāna.  
Wenn es die Befleckungen [wirklich] gäbe,  
Würde man [sie] weder aufgeben noch transformieren können.

Daher ist eine Suche nach der Buddhaschaft in einem anderen Raum und einer anderen Zeit, laut rDzogs-chen und ähnlichen Systemen, eine nutzlose Mühe, wie das \**Guhyagarbhatantra* sagt:<sup>62</sup>

In keiner der vier Zeiten und zehn Richtungen,  
Wird man das vollkommen Erwachen erwerben.  
Die Realität des Geistes ist der vollkommene Buddha.  
Suche nicht die Buddhaschaft woanders!

Das Befolgen dieses soteriologischen Modells führt unweigerlich zur Akzeptanz der Theorie der Spontaneität oder Anstrengungslosigkeit. Rong-zom-pa argumentiert, daß wir nie Buddha werden würden, wenn wir in einem anderen Raum und einer anderen Zeit auf die Buddhaschaft warten würden, da es keine Grenze des Raums und der Zeit gibt. In dieser Hinsicht sagte er, als er einen Vers des \**Guhyagarbhatantras* kommentierte:<sup>63</sup>

Die Gegebenheiten wie sie sind sind die essentielle Natur der Gegebenheiten. Da dies der Fall ist, gibt es keinen Pfad und keine Stufen, die in einer Sukzession durchschritten werden können. Wenn es ein Resultat gäbe, das man allmählich in Übereinstimmung mit den Sequenzen der Stufen der Reinigung und Befreiung erreichen könnte, würde dies zu der unlogischen Konsequenz der völligen Nicht-Existenz der Realität der Gegebenheiten führen. Wenn es ein neues und verschiedenartiges Resultat zu erreichen gäbe, gäbe es nie ein Ende der [Erlangung des Resultats]. Somit liegt der geheime Kode zum vollkommenen Erwachen im Hier und Jetzt. Wenn das Wort "geheim" (*gsang ba*) in den rDzogs-chen-Schriften verwendet wird, habe ich allerdings den Eindruck, daß es sich nicht einfach auf das verborgene "Geheimnis" oder "Mysterium" bezieht, sondern eher auf das Rätsel, das in Verbindung mit der Natur des Geistes besteht. Das Rätsel der Natur des Geistes scheint eine offene Herausforderung für alle zu sein. Jene, die interessiert sind, können versuchen, das Rätsel zu lösen. Für jene, die das Rätsel nicht lösen können, bleibt die Natur des Geistes immer verborgen. Darum kann es, wie Rong-zom-pa sagte, entweder einfach oder schwer sein:<sup>64</sup>

Einfach, weil die essentielle erwachte Natur nirgendwo anders gefunden werden kann, weswegen es nicht nötig ist, sie zu suchen [oder unter Bemühungen zu kultivieren]. Schwer, weil man sie, obwohl sie bereits da ist, wegen ihrer Verdunkelung durch Befleckungen nicht realisiert.

---

<sup>61</sup> *sNgags kyi ral gri*, S. 22:

*chos kun ye nas mya ngan 'das ||  
gal te nyon mongs nyid grub na ||  
spang dang sgyur ba yong mi nus ||.*

<sup>62</sup> *gSang ba snying po*, S. 191:

*dus bzhi phyogs bcu gang nas kyang ||  
rdzogs pa 'i sangs rgyas rnyed mi 'gyur ||  
sems nyid rdzogs pa 'i sangs rgyas te ||  
sangs rgyas gzhan du ma tshol cig ||.*

<sup>63</sup> *Theg chen tshul 'jug*, S. 507: *chos ji bzhin pa ni chos rnam kyi ngo bo yin pa la | lam dang sa 'i rim pas bgrod du med de gal te sa 'i rim pa bzhin du dag pa dang tshangs pa dang grol ba rim pas sgrub tu yod na chos rnam kyi chos nyid gtan med par gyur bas | gal te gzhan dang gzhan thob par bya ba yod na de mihar thug pa yang rnyed par mi 'gyur ro zhe 'o ||.*

<sup>64</sup> *Theg chen tshul 'jug*, S. 512: *snying po byang chub kyi rang bzhin gud na med cing brtsal du med pas stla la | bstlad pas ma bsgribs te ma rtogs pas dka 'o ||.*

## rDzogs-chen—Meditation

Klong-chen-pa vertrat die gleiche Ansicht:<sup>65</sup>

Wenn man es erkennt, ist es einfach [den Samsāra] auszulöschen, denn er ist eine bloße Beifügung. Wenn man dies nicht erkennt, ist es aufgrund der uranfänglichen, intensiven gewohnheitsmäßigen Tendenzen schwer, sich des [Samsāra] zu entledigen.

In ähnlicher Weise äußert sich auch Mi-pham:<sup>66</sup>

Mal ganz abgesehen von den gewöhnlichen Wesen — selbst für große Wesen ist es schwer, überhaupt daraus klug zu werden, obwohl es extrem leicht ist.

Dies ist das Wunder dieser [rDzogs-chen-Methode].

Wenn man aber die [offenbaren] Qualitäten [der rDzogs-chen-Praxis] erkennt, ist es kein Wunder mehr.

Es scheint, jedes Wesen muß sein eigenes Rätsel von der Natur des Geistes lösen. Obwohl der eine nicht das Rätsel des anderen lösen kann, benötigt man die Hilfe eines rDzogs-chen-Meisters, der sein Rätsel bereits gelöst hat. Rong-zom-pa erläutert dazu.<sup>67</sup>

Obwohl zum Beispiel eine Medizin von Natur aus ein abhelfendes Heilmittel ist, ist es der Arzt, der es verschreibt. Genauso sind die Wesen von Natur aus befreit, aber da sie befleckt sind, erkennen sie [sich selbst] nicht als befreit. Da dies der Fall ist, müssen sie in dieser Hinsicht von einem spirituellen Lehrer eingeführt werden. Stütze dich deshalb auf einen authentischen Lehrer.

Klong-chen-pa meint:<sup>68</sup>

Um das Meer des „Werdens“ (d.h. des Samsāra) zu überqueren

Soll man sich auf einen Lehrer stützen.

Auch Mi-pham sagt:<sup>69</sup>

Obwohl [der Schlüssel] zum Geheimen des Geistes seit jeher vorhanden ist,

Ist [der Zugang] vom Pfad der Anweisung durch einen Lehrer abhängig.

Das äußerste, was ein rDzogs-chen-Meister tun kann, ist seinem Schüler Hinweise und Anhaltspunkte zu geben. Das, was man „Einführung in die Natur des Geistes“ nennt, ist offensichtlich gerade dieser Versuch, Anhaltspunkte zu geben. Für einige ist ein einziger Hinweis genug. Anderen können unentwegt Hinweise gegeben werden, aber die Botschaft kommt nicht an. Einer solchen Person wird empfohlen, sich hauptsächlich mit der grundlegenden, vorbereitenden buddhistischen Praxis zu befassen. Immerhin hat man in dieser Tradition die Meditationstechniken aller neun buddhistischen Systeme zur Verfügung und kann sich auf eine oder mehrere Praktiken verlegen, die dem eigenen Vermögen

---

<sup>65</sup> *Theg mchog mdzod*, vol. ca, S. 629: 'di rtogs na glo bur ba yin pas gzhom par sla la | ma rtogs na thog ma med pa nas goms pa tshan che dbral dka' ba yin no ||.

<sup>66</sup> *Ye shes 'khor lo*, S. 402:  
shin tu sla yang phal pas lta ci smos ||  
blo chen rnam kyi blo la 'ang tshud dka' ba ||  
'di ni 'di yi ngo mtshar rmad byung ste ||  
slad nas yon tan mthong tshe ngo mtshar min ||.

<sup>67</sup> *Theg chen tshul 'jug*, S. 512: dper na sman ni rang bzhin gyis nad la sman bsod du gyur pa yin yang | sman de stsol\* ba sman pa yin pa bzhin du | 'gro ba'i rang bzhin grol ba yin yang | bsad pas de ltar ma shes pa la dge ba'i bshes gnyen gyi skabs dbye dgos pas | dge ba'i bshes gnyen dam pa sten cig pa'o ||. \* stsol| conj., tshol Text.

<sup>68</sup> *Sems nyid ngal gso*, S. 41: srid mtsho brgal phyir bla ma bsten par bya ||.

<sup>69</sup> *Sngags kyi ral gri*, S. 25:  
sems kyi gsang 'di ye gnas kyang ||  
bla ma'i man ngag lam la rag ||.

entsprechen. Im achten Kapitel seines *Theg chen tshul 'jug* erklärt Rong-zom-pa, daß alle Meditationstechniken in Übereinstimmung mit der rDzogs-chen-Sichtweise ausgeführt werden können.<sup>70</sup>

Die praktischen rDzogs-chen-Meditationsanweisungen werden selten als Bündel von Instruktionen gegeben. Meist wird nur eine, der Kapazität des Schülers angepaßte, Instruktion gelehrt. Neue Instruktionen folgen erst, wenn der Meister feststellen kann, daß der Schüler eine direkte Erfahrung der vorangehenden Instruktion gemacht hat. Die meisten Anweisungen beginnen mit der Praxis der Geistesruhe, einer unerlässlichen Voraussetzung für die eigentliche Dzogs-chen-Praxis. Die eigentliche rDzogs-chen-Praxis, nämlich die Bewahrung der direkten Erkenntnis der eigentlichen Natur des Geistes durch meditative Konzentration, soll die beiden Elemente der Geistesruhe und der höheren Sicht gleichzeitig beinhalten.

Im folgenden Abschnitt möchte ich die fünf Erfahrungen der Geistesruhe darstellen, wie sie in rNying-ma-Texten beschrieben werden.<sup>71</sup> Die erste Erfahrung ist die der Aufgewühltheit (*g.yo ba'i nyams*). In unserem normalen Geisteszustand bemerken wir nicht einmal, daß unser Geist aufgewühlt ist. Nur wenn man sich hinsetzt und versucht, Geistesruhe zu üben, stellt man fest, daß der Geist nicht einmal für eine Sekunde ruhig ist. Diese Feststellung wird die Erfahrung der Aufgewühltheit genannt. Diese Phase wird auch mit einem Wasserfall (*ri gzar gyi chu*) verglichen. Bereits an dieser Stelle geben viele Übende aus Frustration auf. Die zweite Erfahrung ist die des Erfolgs (*'thob pa'i nyams*). Wenn man die erste Phase übersteht und weiterübt, stellt man fest, daß die Aufgewühltheit langsam abnimmt. Diese anfänglichen Anzeichen des Fortschritts werden die Erfahrung des Erfolgs genannt. Diese Phase wird auch mit einem Fluß verglichen, der steil in eine Schlucht hinabfließt (*rong khung gi chu*). Die dritte Erfahrung ist die der Gewöhnung (*goms pa'i nyams*). Diese Phase wird mit einem Fluß (*chu klung*) verglichen, der in einer Ebene fließt. Von Weitem sieht es so aus, als ob der Fluß still steht, aber bei genauerer Betrachtung stellt man fest, daß er sich bewegt. Die vierte Erfahrung ist die der Stabilität (*brtan pa'i nyams*) und diese Phase wird mit einem wellenlosen Ozean verglichen (*rgya mtsho rlabs bra!*). Obwohl dieser Ozean still erscheint, gibt es immer noch Unterströmungen in ihm. Die fünfte und letzte Erfahrung ist die der Vollendung (*mthar phyin pa'i nyams*), die mit einem unbeweglichen Berg (*ri bo*) verglichen wird. Die Fortführung dieser Praxis führt zu einer Geschmeidigkeit von Körper und Geist. Diese Geschmeidigkeit verbessert sich immer mehr, bis schließlich ein Zustand der unerschütterlichen Konzentration entsteht. So ein Zustand wird Geistesruhe genannt.

Im rDzogs-chen wird diese Geschmeidigkeit des Geistes als eine ideale Voraussetzung für die Einführung in die Natur des Geistes, deren Essenz leer, deren Natur luminös und deren Mitgefühl allumfassend ist, angesehen. Wir Theoretiker können uns lediglich vorzustellen versuchen, wie dieser Durchbruch funktioniert. Wir haben erfahren, daß unser konzeptueller Geist etwas nur zufällig Vorhandenes ist. Seine Dynamik und Virulenz finden immer nur in den Grenzen seiner Elastizität statt. Nehmen wir einmal an, daß man, selbst wenn man vor

<sup>70</sup> *Theg chen tshul 'jug*, S. 554: „Kurz, alle diese unterschiedlichen [Arten] von meditativer Konzentration, wenn inbegriffen in der rDzogs-chen-Einsicht, werden die Praxis der Geschicklichkeit“ (*mdor na bsam gtan gyi bye brag 'di dag thams cad la 'ang rdzogs pa chen po 'i don gyis zin par byas na thabs mkhas pa 'i spyod par 'gyur ro* ||).

<sup>71</sup> Siehe *'Od gsal snying po*, S. 118–124; [*Ting 'dzin gdams ngag*], S. 160–163. Vgl. auch *'Phrul gyi me long 'grel*, fols. 269b8–270a1: *de la g.yo thob goms brtan mthar 'phyin pa 'i lam du gyur pa 'o* ||; *rNyog pa med pa 'i rgyud*, S. 683: *de ltar zla ba drug bsgoms na* || *g.yo dang goms dang thob dang brtan* || *gsal ba nam mkha' lta bu byung* ||; *bSam gtan mig sgron*, S. 251–252, wo nur drei, nämlich, *g.yo ba 'i nyams*, *thob pa 'i nyams* and *brtan pa 'i nyams*, vorkommen.

Wut kocht, in der Lage ist, den augenblicklichen Zustand der Wut mit totaler Gewahrsamkeit zu beobachten, ohne zu versuchen, die Wut zu unterdrücken, umzuwandeln oder Gegenmittel gegen sie anzuwenden. Wenn dies gelingt, denkt man weder über den vergangenen Moment noch über den nächsten Moment der Wut nach, sondern beobachtet einfach nur die gegenwärtige Wut. Wenn man in der Lage ist, die Wut bloßzulegen oder ihr ihre Verkleidung aus Erinnerungen und Erwartungen herunterzureißen, dann heißt es, daß die Wut ihr wahres Gesicht zeigt, nämlich die spiegelgleiche Urerkenntnis.<sup>72</sup> Mit anderen Worten, das wahre Gesicht unseres Geistes ist immer von Erinnerungen und träumerischen Vorwegnahmen verschleiert. Wenn man in der Lage ist, frei von diesen Wellen von Konzeptionen zu sein, dann heißt es, daß man den nackten Meeresgrund des Geistes, die Urerkenntnis, erkennen kann. Der rDzogs-chen-Meister versucht seinem Schüler das wahre Bild hinter der Fassade der Befleckungen zu vermitteln. Wenn man, selbst als ganz gewöhnliche Person, einen kurzen Blick dieses wahren Bildes erhaschen konnte, dann hat man die Einführung in die Natur des Geistes erhalten. Dann muß der Schüler diese entstandene Lücke zwischen den vergangenen und zukünftigen konzeptuellen Gedanken ausweiten, indem er versucht zu verhindern, daß sie diesen Moment der Gewahrsamkeit wieder verschleiern. Wenn man es schafft, die Konzepte über ihre Elastizität hinaus zu dehnen, dann fällt das Kartenhaus der Konzeptionen in sich zusammen. Wenn man damit erfolgreich ist, ist man jenseits von Hoffnungen und Ängsten. Ein rDzogs-chen-Yogi, so heißt es, hat weder Furcht (*dogs pa*) vor dem Samsāra noch Hoffnungen (*re ba*) auf das Nirvāṇa. So eine Person hat den verblendeten Zustand seines Geistes verlassen und ist zum nichtverblendeten Zustand des Geistes zurückgekehrt, indem er die Erkenntnis der tatsächlichen Natur seines Geistes vervollkommen hat.

#### 4.0. ABSCHLUß

Ein rDzogs-chen-Yogi, der die Nutzlosigkeit des Versuches, seine Erfahrung zu vermitteln, erkennt, mag in Schweigen verfallen. Indem er jedoch auch die Begrenzungen der Worte erkennt, um seine Erfahrung zu beschreiben, könnte er auch alle möglichen Wege ausprobieren, seine Erfahrung auszudrücken.<sup>73</sup> Worte jedoch sind, wie der Finger, der auf den Mond deutet, begrenzt. Man hat mir gesagt, daß manche Wissenschaftler spirituelle Erfahrung grundsätzlich für unmöglich halten und die Beschreibungen von solchen Erfahrungen bloße für Rhetorik. Wir mögen die Bemühungen des rDzogs-chen-Yogi, seine Erfahrungen mit inadäquaten Worten zu beschreiben, als bloße Rhetorik abtun. Wir mögen die Erfahrung des Yogis loben oder in Abrede stellen, aber das spielt keine Rolle, denn er allein ist der Zeuge seiner direkten Erfahrung. Wie Rong-zom-pa sagt:<sup>74</sup>

---

<sup>72</sup> *Kun byed rgyal po*, S. 8: *zhe sdang rang byung ye shes chen po dang* |; *Ye shes gsang ba*, S. 740: *zhe sdang me long ye shes nyid* ||.

<sup>73</sup> *Kun byed rgyal po*, S. 18:  
*tshig tu brjod pa med pa la* ||  
*brjod du med pa 'i tshig brjod de* ||  
*dmigs med don gyi ngo bo bstan* ||.

<sup>74</sup> *Theg chen tshul 'jug*, S. 533: *'di ltar rang gis myong ba gzhan la bstan par mi nus pa ni mngon sum kun gyi chos nyid yin te* | *dper na lan tshwa 'i ro ni mi dang dud* 'gro phal mo ches kyang thun mong du nyams su myong ba yin mod kyi | *'on kyang lan tshwa 'i ro ma myong ba zhig la* | *lan tshwa 'i ro ni 'di 'dra'o zhes bstan pa 'i thabs ni med do* ||.



## Dorji Wangchuk

Es ist die Natur aller direkten Erfahrungen, daß man nicht in der Lage ist, seiner Erfahrung Ausdruck zu verleihen. Obwohl z.B. die Geschmackserfahrung von Salzigem von den meisten Menschen und Tieren geteilt wird, gibt es doch keinen Weg, wie wir diese Erfahrung jemandem vermitteln können, der nie Salz geschmeckt hat.

### ABKÜRZUNGEN UND BIBLIOGRAPHIE

- MK = Mi-pham-bKa'-'bum von Mi-pham, sDe-dge-Edition  
NyG = rNying-ma-rGyud-'bum, mTshams-brag-Edition  
RS = *Rong zom chos bzang gyi gsung 'bum* von Rong-zom-pa, Bd. 1–2, Si-khron-mi-rigs-dpe-skrun-khang, Sichuan, 1999.  
NgK = Ngal-gso-skor-gsum von Klong-chen-pa, Dodrup Chen Rinpoche, Gangtok, Sikkim (Nachdruck: Staatbibliothek Bhutans, Thimphu).  
DzD = mDzod-bdun von Klong-chen-pa, Dodrup Chen Rinpoche, Gangtok, Sikkim (Nachdruck: Staatbibliothek Bhutans, Thimphu).
- Blo yi ral gri* = *Byang chub kyi sems sgom pa'i thabs blo yi ral gri*. MK, Bd. 27, S. 491–494.  
*Bodhicāryāvātāra* = V. Bhattacharya, ed. *Bodhicāryāvātāra of Śāntideva*, Bibliotheca Indica, The Asiatic Society, Calcutta, 1960.  
*bSam gtan mig sgron* = *rNal 'byor mig gi bSam gtan* or *bSam gtan mig sgron* (von gNubs-chen Sangs-rgyas-ye-shes), Leh, 1974.  
*bSam gtan ngal gso* = *rDzogs pa chen po bSam gtan ngal gso*. NgK, Bd. za, S. 1–25.  
*Catuṣṣataka* = Tom. J. F. Tillemans, *Materials for the Study of Āryadeva, Dharmapāla and Candrakīrti: The Catuṣṣataka of Āryadeva, Chapters XII and XII, With the Commentaries of Dharmapāla and Candrakīrti: Introduction, Translation, Sanskrit, Tibetan, Chinese Texts, Notes, Volume II: Texts and Indexes*, Arbeitskreis für tibetische Studien Universität Wien, Wien, 1990.  
*Dam tshig mdo rgyas* = *Dam tshig mdo rgyas chen mo*. In RS, Bd. 2, S. 241–389.  
*dKon mchog 'grel* = *rGyud rgyal gsang ba snying po dkon cog 'grel*. In RS, Bd. 1, S. 31–250.  
*gNas lugs mdzod* = *gNas lugs rin po che'i mdzod*. DzD, Bd. ja, S. 1–31.  
*gSang ba snying po* = *gSang ba'i snying po de kho na nyid nges pa*. NyG, Bd. wa (20), S. 152–218.  
*Kun byed rgyal po* = *Chos thams cad rdzogs pa chen po byang chub kyi sems kun byed rgyal po*. NyG, Bd. ka, S. 1–262.  
*Lha yi rnga dbyangs* = *Zhi gnas la rab tu bskul ba'i gtam lha yi rnga dbyangs lta bu*. MK, Bd. 19, S. 468–479.  
*lTa phreng 'grel pa* = *Man ngag lta phreng gi 'grel pa*. In RS, Bd. 1, S. 301–351.  
*Madhyamakāvātāra* = L. de la Vallée Poussin, ed. *Madhyamakāvātāra par Candrakīrti* [Tibetisch], Bibliotheca Buddhica 9, St.-Petersbourg, 1912.  
*Mahāyānasūtrālaṃkāra* = S. Lévi, ed. *Mahāyāna-sūtrālaṃkāra: Exposé de la Doctrine du Grand Véhicule*, Tome I, Texte [Nachdruck:] Rinsen Book Co. Kyoto, 1983.  
*Man ngag gser zhun* = *Sems la lta ba'i man ngag gser zhun*. MK, Bd. 19, 502–505.  
*mTshan brjod 'grel pa* = *mTshan yang dag pa'i 'grel pa rnam gsum bshad pa*. In RS,

## rDzogs-chen—Meditation

- Bd. 1, S. 255–290.
- Nam mkha'i mtha' mnyam* = *rDo rje sems dpa' nam mkha'i mtha' dang mnyam pa'i rgyud chen po*. NyG, Bd. *kha*, S. 1–278.
- Nges shes sgron me* = *Nges shes rin po che'i sgron me*. MK, Bd. *shri* (9), S. 71–123.
- 'Od gsal snying po* = *gSang 'grel phyogs bcu'i mun sel gyi spyi don 'od gsal snying po*. MK, Bd. 19, S. 1–271.
- Padma dkar po* = *Theg pa chen po'i man ngag gi bstan bcos yid bzhin rin po che'i mdzod kyi 'grel pa padma dkar po*. DzD, Bd. *wam*.
- 'Phrul gyi me long 'grel* = *'Phrul gyi me long dgu skor la rig pa'i me tog gis 'grel pa* (von Vimalamitra), Ötani 5917, Folien 267b–274b.
- rNam bshad pad dkar* = *Gu ru'i tshig bdun gsol 'debs kyi rnam bshad padma dkar po*. MK, Bd. 19, S. 277–367.
- rNyog pa med pa'i rgyud* = *Chos thams cad byang chub kyi sems rdzogs pa chen po 'khor ba rtsad nas gcod pa rgya mtsho dang mnyam pa rnyog pa med pa'i rgyud*. NyG, Bd. *ka*, S. 675–695.
- rTse mo byung rgyal* = *Byang chub sems rtse mo byung rgyal*. NyG, Bd. *ka*, S. 606–618.
- Sangs ryas lag ster* = *Sems gnad gdams pa sangs ryas lag ster*. MK, Bd. 19, S. 403–408.
- Sems nyid ngal gso* = *rDzogs pa chen po sems nyid ngal*. NgK, Bd. *nya*, S. 1–111.
- Sgyu ma ngal gso* = *rDzogs pa chen po sgyu ma ngal gso*. NgK, Bd. *nya*, S. 1–33.
- Shing rta rnam dag* = *rDzogs pa chen po bsam gtan ngal gso'i 'grel pa shing rta rnam par dag pa*. NgK, Bd. *tha*, S. 35–129.
- sNgags kyi ral gri* = *Kun rtog 'ching ba gcod pa sngags kyi ral gri*. MK, Bd. 27, S. 485–489.
- Theg chen tshul 'jug* = *Theg pa chen po'i tshul la 'jug pa*. In *RS*, Bd. 1, S. 415–555.
- Theg mchog mdzod* = *Theg pa'i mchog rin po che'i mdzod*. DzD, Bd. *ca* (oder *e*).
- [*Ting 'dzin gdams ngag*] = [*Ting 'dzin gdams ngag*]. MK, Bd. 27, S. 160–163.
- Udānavarga* = Franz Bernhard, ed. *Udānavarga*, Bd. 1, Sanskrittexte aus den Turfanfunden 10, Abhandlungen der Akademie der Wissenschaften in Göttingen, Philologisch-historische Klasse, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1965.
- Ya manta ka'i nges don* = *Ya manta ka'i nges don tshig bcad bcu geig pa*. MK, Bd. 19, S. 447–449.
- Ye shes 'khor lo* = *Rang gnas ye shes 'khor lo'i man ngag*. MK, Bd. 19, S. 399–403.
- Ye shes grub pa'i utpala* = *Ye shes grub pa'i utpala*. MK, Bd. 27, S. 479–483.
- Ye shes gsang ba* = *Ye shes gsang ba'i rgyud*. NyG, Bd. *ka*, S. 727–783.
- Ye shes gsang sgron* = *Ye shes gsang ba sgron ma rin po che man ngag gi rg*. NyG, Bd. *ka*, S. 810–837.
- Yi ge med pa'i rgyud* = *Chos thams cad byang chub kyi sems rdzogs pa chen po 'l ba rtsad nas gcod pa nam mkha' dang mnyam pa yi ge 'l pa'i rgyud*. NyG, Bd. *ka*, S. 661–675.
- Yid bzhin mdzod* = *Theg pa chen po'i man ngag gi bstan bcos yid bzhin rin. che'i mdzod*. DzD, Bd. *e*, S. 1–88.
- Yuktiṣaṣṭikā* = Chr. Lindtner, ed. & über. *Yuktiṣaṣṭikā-kārikā* [Sanskrit Fragmente]. In *Master of Wisdom: Writings of the Buddha Master Nāgārjuna, Translation and Studies*, S. 174–181. Yeshe De Project, Dharma Publishing, Berkeley, CA, 1997.