



VOM BEGREIFEN DER WIRKLICHKEIT

ZUSAMMENGESTELLT VON MICHAELA DOEPKE

Wie wir durch Dzogchen Hindernisse und Probleme auflösen können

„Soll spirituelle Praxis wirken, muss sie alltagstauglich sein“, sagt Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche. Er ist einer der wenigen, noch lebenden Meditationslehrer, die im alten Tibet eine traditionelle klösterliche Ausbildung erhielten. Weltweit lehrt er die Essenz des uralten buddhistischen Weis-

heitswissen Dzogchen als Weg zur Selbstbefreiung und Erkenntnis der Wirklichkeit auf moderne und authentische Weise.

„Als ich aus Tibet kam und mich im Westen niederließ, wurde mir klar: Die Dzogchen-Lehren sind ein enormes Wissensgut, das uns helfen kann, unsere menschliche Existenz besser zu leben, jenseits aller kulturellen Bezüge, indem es eine natürliche, spirituelle und soziale Entwicklung ermöglicht.“

Dzogchen oder die »große Vollkommenheit« gilt als spirituelle Essenz aller buddhistischen Lehren. Es ist der Weg der Selbstbefreiung, durch den wir unser Wesen jenseits von Dualität erkennen. Die wirkliche Natur, der ursprüngliche Zustand des Menschen, ist klar, leuchtend und bewusst, ungetrübt von Gedanken und Emotionen, frei von Begrenzungen und Konditionierungen. Die Kernbotschaft, die Chögyal Namkhai Norbu

Rinpoche seit 50 Jahren übermittelt: „Es ist möglich, sogar inmitten unseres chaotischen, modernen Alltags harmonisch zu leben und einen entspannten, gemeinschaftlichen und friedvollen Lebensstil zu pflegen.“

Wie ist das möglich? Wenn wir über die Dualität erst einmal hinausgegangen sind, dann gibt es keine Begrenzungen mehr. Das nennt man den Zustand von Dzogchen. „Wenn wir wirklich bewusst sind, erkennen wir, dass all unsere Probleme aus unserer Begrenztheit, aus dem Ego entstehen und dem mangelnden Respekt für andere. All dies verhindert Frieden.“ Weltweit hält Namkhai Norbu Rinpoche öffentliche Vorträge, um den Menschen begreiflich zu machen, wie wichtig es ist, sich bewusst zu sein, wie die Dinge wirklich sind und nicht einfach nur dem Urteilen und Denken zu folgen.

Die Kunst der Selbstbeobachtung schulen

Viele Menschen sind heutzutage nicht an spirituellen Dingen interessiert, so Namkhai Norbu Rinpoche. Das Desinteresse werde durch die allgemein herrschende materialistische Auffassung in unserer Gesellschaft nur verstärkt. Viele denken, dass Religion nur auf Glauben beruhe, aber ohne Bedeutung für die moderne Welt sei. Namkhai Norbu: „Man sollte Dzogchen nicht als Religion betrachten. Es empfiehlt, dass sich jeder Einzelne selbst beobachtet und herausfindet, in welchem Zustand er sich wirklich befindet.“

Im Dzogchen wird der von Anfang an bestehende Grund-Zustand u. a. als Leerheit definiert. Die Essenz ist Leere, das wahre Wesen des Individuums und der Erscheinungen. Sie ist Grundlage aller Wesen in der Erleuchtung wie im Kreislauf der Wiedergeburten. Von Anfang an wird sie als rein bezeichnet, da sie, wie der Raum, frei von Hindernissen und Grundlage aller Erscheinungen der Existenz ist. Die Klarheit des ursprünglichen Zustands nennt man Natur oder spontan vorhandene Vollkommenheit. Klarheit ist die reine Qualität der Gedanken und aller wahrgenommenen Erscheinungen, unberührt von mentalen Beurteilungen.

Die Betrachtung der Blume

Bei der Betrachtung der Blume nehmen wir z. B. zunächst nur das Erscheinungsbild wahr, ohne dass der Verstand in Funktion tritt. Im zweiten Moment setzt das Urteilen ein und wir bestimmen: „Es ist eine Blume. Sie ist rot, duftend usw ... Ab hier entspringen Neigung und Abneigung, Annahme und Ablehnung, die wiederum zu Karma und dem leidhaften Kreislauf der Wiedergeburten führen.

Die Klarheit ist jene Phase, in der die Wahrnehmung lebendig und gegenwärtig ist, der Geist aber noch nicht in Aktion getreten ist. Sie ist die Phase, in der sich der Zustand des Individuums aus sich selbst heraus manifestiert. Das gleiche gilt für die Gedanken: Solange wir ihnen nicht nachgehen und uns in Urteilen verstricken, sind sie Teil der natürlichen Klarheit.

„Alles ist immer gut“ heißt die Übersetzung des Namens Samantabhadra, des Ur-Buddha. So wie es ist, ist es immer vollkommen. Die Sichtweise muss im nicht-dualen Zustand nicht verändert oder aufgelöst werden. Probleme entstehen erst dann, wenn wir anfangen, beispielsweise ein Haus zu beurteilen, ob es schön oder hässlich, groß oder klein ist. Über das Denken kommen wir sehr schnell zum Handeln und Erzeugen von Karma. Hindernisse, die die Verwirklichung stören, sind z. B., wenn wir einen schönen Gegenstand sehen und der Geist dann zu beurteilen beginnt. Dann entsteht Verlangen und wir fallen der Leidenschaft zum Opfer.

Selbstbefreiung durch reines Gewahrsein

Wo liegt der Ursprung? Zunächst nehmen die Augen ohne jede Vorstellung von schön und hässlich den Gegenstand wahr. Dann tritt der Geist in Funktion und die direkte Sinneswahrnehmung wird blockiert: Der wahrgenommene Gegenstand wird zum Hindernis. Wird jedoch die Wahrnehmung nicht durch die Beurteilung blockiert, befreit sich die Vision von selbst, so wie eine Schlange sich aus ihren eigenen Verknotungen befreit.

Wenn etwas Schönes erscheint, ohne dass wir zu urteilen beginnen, ist es Teil der

Klarheit. Das gleiche gilt, wenn Hässliches erscheint. Weshalb sollten wir nach dem einen verlangen und das andere ablehnen? Die Klarheit liegt nicht im Geist, sondern in der reinen Gegenwart des ursprünglichen Zustandes jenseits von gut und schlecht. In Tibet wurden Chöd-Praktizierende bei Epidemien und ansteckenden Krankheiten gerufen, da sie gegen jede Ansteckung immun waren, nachdem sie alle Vorstellungen von gut und schlecht, rein und unrein überwunden hatten.

Präsenz ist wichtiger als Meditation

Für Namkhai Norbu Rinpoche ist es viel wichtiger zu versuchen, gegenwärtig zu und bewusst zu sein, als täglich eine begrenzte Zeit bestimmten Praktiken zu widmen. Im Dzogchen wird gesagt: „Nicht die Meditation, sondern das Wissen ist die Hauptsache.“ (Wobei hier unter Wissen ein Weisheitswissen gemeint ist, das auf Erfahrung und Selbstbeobachtung beruht.) „Wenn wir daher im Leben allen Aspekten unserer Essenz gegenüber bewusst und gegenwärtig sind, werden wir mit Sicherheit weniger Probleme haben.“ Es geschieht leicht, dass wir uns durch Leidenschaften, Anspannung und Anhaftung ablenken lassen. Im Dzogchen werden jedoch alle Leidenschaften und Empfindungen zu Erfahrungen, um das „Wissen“ zu entwickeln. Es stimmt jedoch nicht, dass ein Praktizierender keine Leidenschaften haben darf und zum Stein werden muss. Im Gegenteil, er soll alle Erscheinungen der Energie erfahren und sie, ohne sich ablenken zu lassen, in die Kontemplation integrieren. Ziel ist ein Verhalten im wirklichen Gewahrsein.

In Methodik und Sichtweise weist die Dzogchen-Lehre einige Ähnlichkeiten zu Vipassana und zur modernen und populären Achtsamkeitsbewegung nach Jon Kabat-Zinn auf, der mit seinem MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress-Reduction) die Achtsamkeit¹, die der Lehre

1 Während es bei MBSR eine geistige Aktivität und einen Beobachter gibt, liegt das Dzogchen-Gewahrsein jenseits einer geistigen Aktivität, frei von Anstrengung oder etwas Gemachtem, es wird von Selbst-Entstehender-Bewusstheit gesprochen.

des Buddhismus entstammt, vom religiösen buddhistischen Kontext entkleidet hat, um deren Essenz für alle Menschen zugänglich zu machen. Als wichtige Qualitäten der Achtsamkeit fungieren auch hier Selbstbeobachtung, Körpergewahrsein, Akzeptanz, Nicht-Werten, Präsenz und Bewusstheit im Alltag.

Sobald ein Praktizierender des Dzogchen anfängt, den Zustand der Kontemplation zu erfahren, sollte er ihn in alle täglichen Aktivitäten integrieren wie z. B. Sprechen, Gehen, Essen und so weiter integrieren. Ein Praktizierender des Dzogchen sollte sich nach Namkhai Norbu Rinpoche nicht der Gesellschaft entziehen und sich zur Meditation auf einen Berg flüchten. „Gerade in unserer Gesellschaft ist ein solches Verhalten nicht angemessen, denn wir müssen alle arbeiten und ein normales Leben führen.“

Praktizieren heißt, Spannungen lösen

Wenn wir die Kontemplation in unser Leben integrieren können, dann werde sich der Fortschritt in der Praxis gleichfalls zeigen. Was wir also wirklich brauchen, ist, unsere eigene Beschaffenheit zu erkennen, uns zu öffnen, indem wir alle Hindernisse auf dem Weg beseitigen. Das Wissen um die Kontemplation wird direkt von Meister und Meisterin zu Schüler und Schülerin weitergegeben. So erhielt Namkhai Norbu Rinpoche die Übertragung von seinem Meister Changchub Dorje in Tibet.

Wenn wir uns im Zustand der Kontemplation befinden, folgen wir den Gedanken nicht, auch wenn sie zu tausenden entstehen. Wir beobachten nur alles, was geschieht. Das versteht man unter „Gewahrsein“. Während der Kontemplation ist es also wichtig, gegenwärtig zu bleiben, ohne an Körper, Stimme (Energie) oder Geist etwas zu verändern. „Wir sollten entspannt sein, aber die Sinne sollten wach und gegenwärtig sein, da sie die Tore zur Klarheit sind. Wenn wir alle Spannungen in Körperhaltung, Atmung und im Denken auflösen und nur waches Gewahrsein bewahren, werden wir uns ohne jede Anspannung entspannen.“

Im Tantra des „Kuckuck des Gewahrseins“² steht: „In das Wissen des Zustandes ‚so wie es ist‘ wird vom Meister durch die Übertragung eingeführt und durch Kontemplation wird sie entwickelt.“ Heute kann historisch die Echtheit der alten Dzogchen-Texte bewiesen werden, da einige Texte unter den Manuskripten in Dunhuang Anfang vorigen Jahrhunderts im chinesischen Turkestan entdeckt worden sind.

Praktizieren heißt im Dzogchen also, Spannungen zu lösen und Anhaftungen zu überwinden. Dazu sollte man wissen, dass Anhaftung aus der Spannung resultiert, die infolge der Spaltung zwischen sich und anderen entsteht. Die einzig wahre Art, sie zu überwinden, ist, sich im Zustand entspannten Gewahrseins zu befinden. Gewahrsein ist als solches von Natur aus entspannt. Daher ist die Dzogchen-Lehre für alle Menschen interessant, die entspannter leben und ihre täglichen Probleme leichter lösen wollen. ...

Namkhai Norbu Rinpoche kommt nach München

Mitte Juli kommt Namkhai Norbu Rinpoche für drei Tage nach München und führt in das uralte buddhistische Weisheitswissen Dzogchen ein. Die Gelegenheit ist rar, Chögyal Namkhai Norbu in Deutschland zu hören. Der Dzogchen-Meister wird auf seinen weltweiten Lehrreisen von Italien kommend in München lehren und im Anschluss nach Wien und China weiter reisen. Der Dalai Lama schätzt den 78-jährigen als einen der wichtigsten Botschafter und Kulturbewahrers seines Landes. Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche ist nicht nur ein weltweit unterrichtender spiritueller Meister, sondern auch ein tibetischer Gelehrter und westlicher Universitätsprofessor. Von 1964 bis 1992 lehrte er an der ältesten europäischen Hochschule für Sinologie und Orientalistik in Neapel.

² Einer der alten Dzogchen-Texte, die Vairochana nach Tibet gebracht hatte. Der Titel selbst wurde von ihm als Zusatz für die sechs Verse des Vajra geprägt, die innerhalb der Dzogchen Schriften zur Kategorie der „Lung“ zählen.

Namkhai Norbu Rinpoche ist mit einer Italienerin verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

Im Münchner Retreat führt er neben spirituellen Methoden auch in das körperlich dynamische Yantra-Yoga-System, den Vajra-Tanz und am Ende jeden Tages in freudvolle Khaita-Tänze nach moderner tibetischer Popmusik ein, die aufzeigen, wie man mit dem physischen Körper, Bewegungen und Energie präsent sein kann.

In München präsentiert sich auch die von ihm 1988 gegründete Hilfsorganisation ASIA, die als eine der größten nicht-staatlichen Organisationen im tibetischen Kulturraum und auch in China Projekte durchführt und Patenschaften vermittelt. Seine Organisation hat nach den Unruhen von 2008 als eine der wenigen Organisationen noch die Berechtigung von China, ihre Projekte durchzuführen.

Namkhai Norbu Rinpoche ist das inspirierende Herz und der geistige Motor der internationalen Dzogchen-Gemeinschaft mit rund 10 000 Mitgliedern auf der ganzen Welt.

Hinweis: Dzogchen-Wochenend-Retreat von Namkhai Norbu mit Teachings, Meditation, Yantra Yoga und Khaita-Tänzen vom 14. – 16. Juli in München.

Programm und Anmeldung: www.dzogchen-munich.org

Weitere Informationen: www.dzogchen.de, www.asianggo.de, www.shangshunginstitute.org

Quellen:
Chögyal Namkhai Norbu: „Dzogchen – der ursprüngliche Zustand“, Oddiyana Shang Shung Edition
Chögyal Namkhai Norbu: „Der Weg des Lichts – Sutra, Tantra und Atiyoga“, Windpferd Verlag