

ZUHAUSE IM SPIEL DER WIRKLICHKEIT

James Low

Zuhause im Spiel der Wirklichkeit

**Ein Kommentar zum Dzogchen Schatztext
*Unmittelbares Aufzeigen der Buddhaschaft
jenseits aller Klassifizierung*
von Nuden Dorje**

Todtmoos Au, Deutschland, Juni 2007

Redaktion: Barbara Terris

Deutsche Übersetzung: Robert Jaroslowski



WANDEL VERLAG berlin 2012



Khordong Commentary Series IX

ISBN: 978-3-942380-09-6

1. Auflage 2012

© 2012 Wandel Verlag

Veröffentlicht in der **edition khordong** beim **WANDEL VERLAG** berlin, 2012.

Der Wurzeltext *Unmittelbares Aufzeigen der Buddhaschaft jenseits aller Klassifizierung* [Zab-Thig-sNying-Po Don-sByor-Las: Yang-gSang mKha'-'Gro dGongs-Pa 'Dus-Pa'i Ka-Dag rDzogs-Pa Chhen Poi Khrid Them-Med Sangs-rGyas Dzub-bTsug Zhes-Bya-Ba-bZhugs] stammt von Nuden Dorje Drophan Lingpa Drolo Tsal [Nus lDan rDo rJe 'Gro Phan gLing Pa Gro Lod rTsal], (1809–1872).

Der Kommentar wurde von James Low auf einem Seminar in Todtmoos Au, Deutschland im Juni 2007 gegeben. Transkription von Sarah Allen. Redaktion: Barbara Terris. Deutsche Übersetzung: Robert Jaroslowski.

Lektorat, Layout und Satz von Andreas Ruft, Berlin. Die Fotos von James Low und Robert Jaroslowski sind mit freundlicher Genehmigung von Krishna Beutel, 2007 und 2010.

Alle Rechte der Verbreitung & Wiedergabe in jeglicher Form sind vorbehalten, auszugsweiser Nachdruck nur nach vorhergehender schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

edition khordong ist eine Publikationsreihe des Khordong e.V., veröffentlicht beim **WANDEL VERLAG** berlin. Bitte besucht unsere Webseiten:

Webseiten: www.wandel-verlag.de www.khordong.net www.tsagli.net

Kontakt: mail@wandel-verlag.de edition@khordong.net

Gedruckt in der EU auf FSC zertifiziertem, geglättetem, 100% chlor-, holz- & säurefreiem Werkdruckpapier, alterungsbeständig entsprechend ANSI.



WANDEL VERLAG berlin 2012

Inhalt

Vorwort des Übersetzers	7
TEIL 1: KOMMENTAR	11
Vorbereitende Reflexionen	13
Die drei Hauptkategorien buddhistischer Unterweisungen	21
Leerheit: Der Ausgangspunkt der Praxis von Dzogchen.	26
Meditationspraxis der Drei A (ཅན)	38
Einführung in den Text	39
Unmittelbares Aufzeigen der Buddhaschaft jenseits aller Klassifizierung	40
Körperhaltung, Stimme und Atmung	43
Meditationsanweisungen	48
Instruktion im Gebrauch von Shiné als einen Weg in den natürlichen Zustand	61
Reflexion über die Leerheit aller Erscheinungen	83
Rat zur Praxis und zu den Schwierigkeiten, denen man begegnen kann	90
Zum Umgang mit Problemen in der Meditation	126
Die nackte Erfahrung der Bewusstheit	130
Einführung in die Stille [gNas], Bewegung [‘Gyu] und Bewusstheit [Rig]	140

Folgen der Anhaftung an gute und schlechte Gedanken	142
Resultate und abschließende Worte	164
Wie wurde dieser Text an James Low weitergegeben?	167
Widmung	168
Abschließende Reflexionen	169
TEIL 2: WURZELTEXT	171
TEIL 3: APPENDIX	185
Entfremdung und Integration: <i>Zur Praxis der 3 A</i>	187
Tibetischer Text	191

Vorwort des Übersetzers

Im Jahre 1992 gab Chhimed Rigdzin Rinpoche in Freiburg i. Br. einen Zyklus verschiedener Unterweisungen, und ich hatte die große Freude und Ehre, nicht nur daran teilzunehmen, sondern auch die erste deutsche Übersetzung des hier von James Low, seinem Herzensschüler, kommentierten Wurzeltexts von Nuden Dorje, »Unmittelbares Aufzeigen der Buddhaschaft jenseits aller Klassifizierung«, anzufertigen.

Die Atmosphäre, in der diese (und andere) Übersetzungen entstanden, bleibt unvergesslich. Chhimed Rigdzin Rinpoche wohnte mit seiner Gefährtin Gudrun in unserer kleinen Wohnung, und Gudrun und ich arbeiteten an den jeweiligen Texten, machten das Layout mit Schere und Kleber, und vervielfältigten dann die fertigen Texte. Dies alles natürlich inmitten all der anderen Dinge, die in dem Umfeld von Rinpoche vor sich gingen – und viele Dinge waren es ...

Dies alles führte, wie man sich vorstellen kann, dazu, dass ich zu diesem Text eine starke Beziehung entwickelte. So war es für mich eine große Freude, als James Low – mit dem mich inzwischen mehr nur als eine lange Zeit der Zusammenarbeit verbindet – ankündigte, in einem Kurs, in dem ich als Übersetzer mitwirken sollte, genau diesen Text zu behandeln.

Wie auch sonst bei allen von mir bereits übersetzten Texten, überarbeitete ich die ursprüngliche Übersetzung für diesen im Jahre 2007 abgehaltenen Kurs, wobei ich die Gelegenheit hatte, viele Fragen

mit James Low zu klären. Dennoch überraschte es mich nicht, während des Kurses immer noch Ungenauigkeiten zu entdecken, und so weicht die Fassung in diesem Buch nochmals von der während des Kurses verwendeten Version in einigen Formulierungen ab. Überflüssig zu sagen, dass die Arbeit an solchen Texten immer nur vorläufige Ergebnisse zeitigt. Diesem Sachverhalt werden natürlich die ihres prozesshaften Charakters beraubte, gedruckte Versionen nie gerecht, aber wie es immer wieder in den Unterweisungen heißt: Wirkliche Bedeutung erlangen solche Praxistexte nur, indem sie durch die eigene Erfahrung bestätigt werden.

Schwer ist es auch, die lebendige Atmosphäre der mündlichen Instruktionen von James Low einzufangen. Da ist ein Vibrieren in der unmittelbaren Begegnung, das sich dem geschriebenen Wort verweigert. Es war mir sofort nach dem Kurs klar, dass es wenig Sinn machen würde, meine mündliche Übersetzung einfach nur zu transkribieren. Nicht, weil ich ihrer Tragfähigkeit nicht traute, sondern weil eben das Element der unmittelbaren Begegnung in einem Buch fehlt und daher der Text in seiner Präzision selbst mehr Gewicht haben muss.

Dennoch habe ich den Versuch unternommen, soviel wie möglich von dem mündlichen Charakter der Situation zu bewahren, und ich hoffe, dass dieser Versuch einigermaßen geglückt ist. Die Einteilung in kleine betitelte Abschnitte ist in gewissem Grad willkürlich und dient lediglich der Auflockerung und Strukturierung des Textes. Sie hätte sicherlich auf viele Weisen durchgeführt werden können.

Während des diesjährigen Kurses bat ich James, eine kurze Erklärung der *Praxis der drei A* zu geben, und freundlicherweise hat er diesem Wunsch sofort entsprochen, und mir den Text "Entfremdung und Integration" diktiert. Dieser Text befindet sich im Anhang dieses Buchs.

Für seine enorme Großzügigkeit und Hilfsbereitschaft möchte ich James Low an dieser Stelle danken. Mein Dank geht auch an Andreas Ruft, dessen verlegerische Arbeit so diskret und zugleich so effektiv ist. Enorme Hilfe waren mir auch meine Frau Karin Jaros-

lawski bei der Erstkorrektur, sowie Prof. Michael Hug bei der Zweitkorrektur. Mein Dank geht auch an sie.

Es bleibt mir nur noch übrig zu wünschen, dass dieser Text und der Kommentar von James Low den an der tatsächlichen Praxis der Lehren des Dzogchen Interessierten von echtem Nutzen sein mögen und die Wärme der Praxis, die von Guru Rinpoche über seine engen Schüler bis auf den heutigen Tag an uns weitergegeben wurde, weiter glühen und ihre befreiende Wirkung entfalten wird.

Robert Jaroslawski, 25. September 2012 im wirbelnden Mandala von London