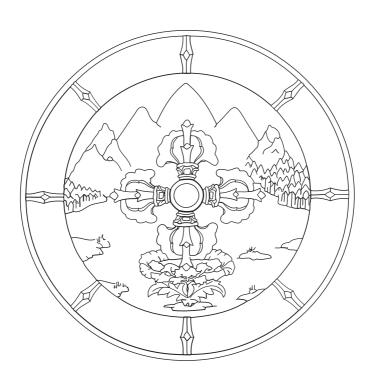


## HIER UND JETZT SEIN

調

चतःचेताःस्वादयः तर्वे तिः तासरः सर्हे दः त्यसः हेत्रायायः केत्रे ये दित्रस्य स्वाद्यः विदः देत्रायायाः से त्येदः चत्यायाः से त्यायाः से त्यायः सिदः चत्यायाः से श्रीतः चत्यायाः से श्रीतः



# HIER UND JETZT SEIN

Ein Dzogchen-Schatztext von Nuden Dorje mit dem Titel

»Der Spiegel der klaren Bedeutung«

Mit einem Kommentar von James Low

aus dem Englischen von Robert Jaroslawski





Diese Unterweisungen wurden von James Low vom 23. bis 27. Juli 1998 während des einmonatigen Retreats im Pauenhof (Deutschland) im Beisein und auf Wunsch von Chimed Rigdzin Rinpoche, dem Linienhalter dieses Textes und Inkarnation des Schatzfinders Nuden Dorje, gegeben. Eine Aufnahme des *Lung* (Textübertragung) ist über wandel-verlag.de erhältlich, s. S. 10.

Transkription von Olaf Brockmann und Ruth Kürmann.

Zusammengestellt und editiert von Andreas Ruft.

Korrigiert, vervollständigt und autorisiert von James Low.

Lektorat der deutschsprachigen Erstausgabe: Sylvester Lohninger.

Basierend auf dem Terma » Don gSal Me Long« von Nuden Dorje Drophan Lingpa Drolo Tsal (Nus-lDen rDo-rje 'Gro-Phan gLing-Pa Gro-Lod rTsal), editiert von Khordong Terchen Tulku Chimed Rigdzin Rinpoche.

Der Wurzeltext (*Don gSal Me Long*) wurde zuerst von Chimed Rigdzin Rinpoche und Gudrun Knausenberger aus dem Tibetischen ins Englische übertragen.

Darauf basiert die überarbeitete Fassung von James Low.

Die Linien-Zeichnungen sind von Leho Rubis, Estland.

ISBN: 978-3-942380-25-6

Titel der Originalausgabe: Being Right Here, A Dzogchen Treasure Text of Nuden Dorje entiteled *The Mirror of Clear Meaning* © 2004 James Low, published by Snow Lion Pub., Ithaca.

© 2018 edition khordong im **Wandel Verlag** berlin (für die deutschsprachige Ausgabe) Überarbeitete Neuauflage 2018, Lektorat und Gesamtgestaltung: Andreas Ruft, Berlin, basierend auf der visuellen Gestaltung der Erstausgabe von Elisabeth Frischengruber.

Alle Rechte der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Verbreitung und Wiedergabe jeglicher Art, ob mechanisch, elektronisch oder anderweitig, auch jetzt noch unbestimmt, sind vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach vorhergehender schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Gedruckt bei SDL in Berlin auf FSC zertifiziertem 100% säure-, holz- und chlorfreiem, sowie geglättetem und alterungsbeständigem Papier.

edition khordong ist eine Publikationsreihe begründet im Khordong e.V., inspiriert von Kyabje Chimed Rigdzin Rinpoche (1922-2002) und veröffentlicht beim **WANDEL VERLAG** berlin. Bitte besuchen Sie unsere Webseiten:

www.khordong.net www.wandel-verlag.de www.tsagli.de www.simplybeing.co.uk eMail-Kontakt: edition@khordong.net mail@wandel-verlag.de



### Inhalt

Vorwort	7
Anmerkung und Dank	10
Allgemeine einführende Gebete	13
Einführung	17
Vers 1 – Die Sichtweise von Dzogchen	19
Hinayana und Mahayana	24
Tantra	26
Dzogchen	28
Die Funktion von Ritualen	29
Meditation mit >A<	31
Wer bin ich? – Ein allgemeines Prinzip von Dzogchen	33
Zuflucht und Praxis von Ac	36
Vers 2 – Allgemeine Unterweisungen	38
Vers 3 – Meditation über Samsara	41
Vers 4 – Die Gelegenheit dieses Lebens	45
Vers 5 – Samsara ist ein sehr gefährlicher Ort	48
Vers 6 – Zuflucht nehmen	51
Vers 7 – Die Verpflichtung des Bodhicitta	53
Vers 8 – Bewusstheit, Karma und tugendhaftes Handeln	56
Vers 9 – Die erschreckende Erfahrung des Todes	62
Vers 10 – Die lebendige Erfahrung des Guru	65
Verse 11 & 12 – Buddhaschaft in unserer Hand	68
Die Praxis der drei A	70
Vers 13 – Nach der Natur des Geistes Ausschau halten	73
Shiné – die Übung der Konzentration	76
Woher kommen die Erscheinungen?	77

Frei von Geschäftigkeit sein	79
Nach der Natur des Geistes schauen	81
Vers 14 – Die Natur des Geistes	82
Vers 15 – Der Urgrund von allem	86
Nicht so fest	
Vers 16 – Der Anfang von Samsara	93
Vers 17 – >Ich ( und >Mich (	96
Vers 18 – Die Falschheit erkennen	99
Vers 19 – Entspanne dich, frei von Festhalten	102
Vers 20 – »Iss die Suppe!«	106
Die Praxis von ›Phät‹	108
Die Funktion der Initiation	110
Meditation über Machig Labdrön	111
Vers 21 – Erkenne den entscheidenden Punkt	116
Vers 22 – Geschäftig in die Irre gehen	118
Vers 23 – Nur ein Spielball	120
Vers 24 – Der Fehler, sich auf Objekte zu konzentrieren	
Vers 25 – Die Große Vollendung	127
Vers 26 – Im natürlichen Zustand verweilen	131
Vers 27 – Verwirrung löst sich selbst auf	134
Vers 28 – Immer schon gegenwärtig	
Vers 29 – Lass es in Ruhe	139
Vers 30 – Die Kette der Gedanken	142
Vers 31 – Illusion und Ethik	145
Vers 32 – Bewusstheit, Bewusstheit und nochmals Bewusstheit	152
Vers 33 – Unsere Lebenslüge	155
Vers 34 – Sei gut zu dir	157
Vers 35 – Es gibt nichts besseres als dieses	160
Vers 36 – Auf dem richtigen Weg	162
Vers 37 – Bewahre die Linie	
Vers 38 – Eine Unterweisung für das Herz und nicht für den Intellekt	166
Verse 39 & 40 – Kolophon	
Anhang: Machig Labdröns Unterweisung über die Natur der Weisheit	170
Allgemeine abschließende Gebete	174
Der Wurzeltext: »Der Spiegel der Klaren Bedeutung«	178
Fußnoten und Nachwort des Übersetzers	187
Weitere Lektüre	191

#### Vorwort

Dieser kurze Kommentar wird als eine Willkommensgeste für die Sichtweise und die Praxis von *Dzogchen*<sup>1</sup> dargeboten.

Der Wurzeltext wurde von Nuden Dorje (Nus-lDen rDo-rje 'Gro-Phan gLing-Pa Gro-Lod rTsal) in der Mitte des 19. Jahrhunderts verfasst. Er bildet einen Teil seiner Sammlung von Schatzlehren². Dies sind Lehren, die er zuerst in seiner früheren Inkarnation als Khyötschung Lotsawa (Khye'u-Chung Lo-Tsa-Ba) gehört hatte, der einer der fünfundzwanzig Hauptschüler Padmasambhavas war, des großen tantrischen Meisters, der den integrativen Stil des Tibetischen Buddhismus erschaffen hatte.

Nuden Dorje hatte den größten Teil seines Lebens in Kham, in Ost-Tibet verbracht, davon viele Jahre in einsamer Klausur. Als ein Meister des *Tantra* und des *Dzogchen* war er berühmt für seinen regen Geist und sein durchschlagendes Verständnis. Die Übersetzung des Textes erfolgte unter der Anleitung seiner vierten Inkarnation, Chimed Rigdzin (1922-2002).

Chimed Rigdzin Rinpoche und Gudrun Knausenberger arbeiteten an einem ersten Entwurf der Übersetzung des Wurzeltextes. Rinpoche bat mich darum, den Entwurf durchzusehen und Verbesserungen anzubringen. Während eines kurzen aber sehr glücklichen Aufenthaltes mit ihnen zusammen in Offenbach bei Frankfurt nahm ich eine erneute Übersetzung des Textes vor. Ich war in der Lage, Rinpoche viele Fragen zu stellen und so ein präzises Verständnis der Lesart der Traditionslinie zu erlangen.

Der Text bietet eine sehr klare und authentische Darlegung der Sichtweise und der essentiellen Meditation des Dzogchen, der Praxis der nicht-dualen Erfahrung. Die Darstellung erfolgt im *Men-Ngag-*Stil der persönlichen Unterweisung, in welcher die Verwirklichung des Autors selbst destilliert ist, und welche die gelebte Erfahrung des Tertön – des spirituellen Schatzfinders – Nuden Dorje Drophan Lingpa auf eine Weise enthüllt, die wunderschön und zutiefst bedeutsam zugleich ist.

Der Text ist sehr frisch und erstrahlt im Glanz der Tautropfen seiner kurzen Überlieferungslinie. Wie eine Blüte oder ein wundervolles Kunstwerk wird er sich jenen offenbaren, die einen stillen Geist und ein Herz haben, das durch zartfühlende Aufmerksamkeit weich geworden ist. Er besteht aus kurzen Versen, die mit prägnanter Klarheit zeigen, wie sich die verschiedenen Aspekte des *Dzogchen* ineinander fügen. Der Text stellt sowohl eine authentische Darlegung der Praxis als auch die Instruktionen, wie diese anzuwenden ist, bereit.

Dzogchen wird oft als die höchste Stufe des Tibetischen Buddhismus betrachtet und stellt ein uraltes System der Verwirklichung der eigenen authentischen Natur dar. Seine Übertragungstradition ist bis heute ungebrochen und dieser Text bietet eine traditionelle Betrachtung der Schlüsselpunkte dieses Systems. Er berührt das Herz des Menschseins und betont die Notwendigkeit, alle Aspekte des eigenen Seins zu integrieren und dabei Furcht, Angst und Verleugnung zu überwinden.

Der Kommentar wurde auf Rinpoches Wunsch während seines Retreats und seiner Unterweisungen am Pfauenhof für Schüler der Traditionslinie gegeben. Meine Bemerkungen drücken die Atmosphäre dieser Zeit aus. Der Kommentar wurde nur leicht editiert, mit der Absicht, etwas von der Atmosphäre des Ereignisses beizubehalten.

Er stellt sowohl eine Erläuterung der traditionellen Konzepte, die durch den Text verkörpert werden, als auch eine Untersuchung, wie diese im modernen Alltagsleben funktionieren können, bereit. Der Kommentar erklärt die Schlüsselpraktiken und berührt die Fragen, wie mit den in der Meditation auftauchenden Schwierigkeiten umzugehen ist. Es gibt natürlich viele andere Wege, sich diesem so reichhaltigen und tiefen Text zu nähern. Ich denke, es würde dem Leser auch helfen, die Kapitel 8, 10 und 11 in meinem Buch »Aus dem Handgepäck eines tibetischen Yogi« (Engl. »Simply Being«, R.J.) zu studieren, wo viele der Probleme berührt werden, die bei dieser Art von Praxis aufkommen können.

Diesen Text zu kommentieren stellte die letzte Gelegenheit dar, in Rinpoches Gegenwart zu lehren, und ihn wieder zu lesen bringt die erleichternde Wärme und Weite seiner kraftspendenden und befreienden Seinsweise. Der Lehrer ist der eigentliche Ort der Integration; durch die Praxis des Textes wird in der Integration mit der lebendigen Gegenwart des Lehrers die Natur des Lebens enthüllt, wobei der Lehrer natürlich keine Entität, sondern ein Beziehungsfeld ist.

Viele Menschen haben zur Herstellung dieses Buches beigetragen; alle unsere Bemühungen verbinden sich mit den Anstrengungen anderer. Insbesondere war Andreas Ruft eine treibende Kraft dieses Projektes – ausdauernd, ruhig und enthusiastisch zugleich.

Möge all unsre geschäftige Tätigkeit euch Erleichterung und Leichtigkeit bringen.

James Low, London, April 2003

#### Anmerkung und Dank

Alle Begriffe des Tibetischen und in Sanskrit werden kursiv wiedergegeben. Die tibetischen Begriffe werden bei ihrem ersten Auftreten in Klammern in der Transkription gemäß einem von Chimed Rigdzin Rinpoche modifizierten Wylie-System wiedergegeben: Die Hauptkonsonante einer jeden Silbe wurde groß geschrieben, um jede Mehrdeutigkeit zu vermeiden, und die Wiedererkennung des Wortes und dessen mögliche Aussprache etwas zu erleichtern.

Wir möchten all jenen danken, die zu dieser Arbeit beigetragen haben, insbesondere Ruth Kürmann und Olaf Brockmann, die die Vorträge transkribiert haben, Leho Rubis für die Zeichnungen, Wolfgang Zimmermann für seine Beständigkeit, Robert Jaroslawski für die Übersetzung und dem Sequoyah Verlag – Edition Mandarava dafür, die deutsche Erstauflage dieser Vorträge einem breiteren Publikum zugänglich gemacht zu haben.

Nicht zuletzt geht unser Dank an unseren geliebten und verehrten Lehrer Chimed Rigdzin Rinpoche, der uns diese tiefen und bedeutungsvollen Lehren seines Herzens anvertraute. Kein Teil dieser Arbeit wäre ohne seine Großzügigkeit möglich. Es war Rinpoches Wunsch und Tradition, solche Texte nicht ohne entsprechenden *Lung* (Textübertragung) herauszugeben und er hat uns dafür eine Tonaufnahme einer solchen Zeremonie aufnehmen lassen. Diese ist über www.khordong.net oder die edition khordong auf Wandel-Verlag.de\* erhältlich.

Andreas Ruft, edition khordong, Berlin 2003/2018

<sup>\*</sup> https://www.wandel-verlag.de/don-gsal-me-long-lung/



Khordong Terchen Tulku Chimed Rigdzin Rinpoche (1922-2002)