



# DER FLUG DES GARUDA



DER  
FLUG  
DES  
GARUDA

Fünf Dzogchen-Texte aus dem tibetischen Buddhismus

Zusammengestellt und übersetzt von  
Keith Dowman

Durchgesehene und erweiterte Ausgabe



**Wandel Verlag** berlin 2015



edition khordong

Das englischsprachige Original erschien unter dem Titel »The Flight of the Garuda. The Dzogchen Tradition of Tibetan Buddhism« erstmalig 1994 bei Wisdom Publications, Boston. Die deutschsprachige Übersetzung erschien erstmalig 1994 beim Theseus Verlag, Berlin. Die Übersetzung der Erstauflage erfolgte durch Claudia Wellnitz. Das vorliegende Buch ist eine überarbeitete und erweiterte Übersetzung entsprechend der zweiten Auflage des englischsprachigen Originals von Keith Dowman, erschienen 2003 bei Wisdom Publications, Boston, © 2003 Keith Dowman. Der darin enthaltene zusätzliche fünfte Text »Die drei tiefgreifenden Grundsätze. Die außergewöhnliche Wirklichkeit höchster Weisheit« von Patrul Rinpoche wurde aus dem Englischen von Matthias Braeunig und Andreas Ruft übertragen. Die Überarbeitung der deutschen Übersetzung der anderen vier Texte erfolgte durch Wulf Niepold und Andreas Ruft.

ISBN: 978-3-942380-19-5

1. Auflage 2015

© 2015 **WANDEL VERLAG** berlin für die deutschsprachige Ausgabe.

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.

Lektorat, Umschlaggestaltung und Satz: Andreas Ruft, Berlin

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

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

Web: [www.khordong.net](http://www.khordong.net) [www.wandel-verlag.de](http://www.wandel-verlag.de) [www.tsagli.net](http://www.tsagli.net)

Kontakt: [edition@khordong.net](mailto:edition@khordong.net) [mail@wandel-verlag.de](mailto:mail@wandel-verlag.de)



**Wandel Verlag** berlin 2015

*Für Jason und seine Generation  
Mögen alle Dinge in jeder Hinsicht gut sein*

Die fünf tibetischen Texte lautem im Original:

1. *Nyams chag sdig sgrib thams cad bshags pa'i rgyal po na rag dong sprugs*
2. *'Od gsal rdzogs pa chen po'i khregs chod lta ba'i glu dbyangs sa lam ma lus myur du bgrod pa'i rtsal ldan mkha' lding gshog rlabs*
3. *Kun bzang smon lam oder sMon lam stobs po che aus rDzogs pa chen po Kun tu bzang po dgongs pa'i zang thal du bstan pa'i rgyud*
4. *Man ngag lta ba'i phreng ba zhes bya ba bzhugs so*
5. *Tshig gsum gnad brdegs und mKhas pa shri rgyal po khyad chos*

# INHALTSVERZEICHNIS

---

Vorwort	9
Technische Anmerkungen	10
Vorwort zur ersten Ausgabe	11

## EINLEITUNG

I. Theorie und Praxis des Dzogchen	13
II. Die Sprache des Dzogchen	60

## DIE TIEFEN DER HÖLLE AUSLEEREN

*von Guru Chowang*

Einführung	73
Die Tiefen der Hölle ausleeren	81

## DER FLUG DES GARUDA

*von Shabkar Lama Jatang Tsogdrug Rangdrol*

Einführung	85
Der Flug des Garuda	107

## DAS WUNSCHERFÜLLENDE GEBET VON KUNTU ZANGPO

*Ein offenbarter Text von Rigdzin Godemchen*

Einführung	171
Das wunscherfüllende Gebet von Kuntu Zangpo	183

## GEHEIME ANWEISUNG IN EINEM KRANZ DER SICHTWEISEN *von Padmasambhava*

Einführung	189
Geheime Anweisung in einem Kranz der Sichtweisen	220

## DIE DREI TIEFGREIFENDEN GRUNDSÄTZE *von Patrul Rinpoche*

Einführung	239
Die außergewöhnliche Wirklichkeit höchster Weisheit	250
Eine kurze Darlegung der außergewöhnlichen Wirklichkeit höchster Weisheit	254

## GLOSSAR

1. Ausgesuchte tibetische Dzogchen-Begriffe	273
2. Sanskrit-Begriffe	277
3. Numerische Begriffe	280
Bibliographie	284
Register tibetischer Namen und Begriffe	287
Über den Autor	291
Khordong Commentary Series	292

# VORWORT

---

**I**N DEN LETZTEN FÜNFZEHN JAHREN, seit Fertigstellung der Textsammlung »Der Flug des Garuda«, wurde eine Fülle von Dzogchen-Texten übersetzt und veröffentlicht. Dies hat den Einblick sowohl in den Reichtum als auch die Tiefe von Dzogchen erweitert. Die vorliegende überarbeitete Ausgabe enthält nur geringfügige Änderungen der ursprünglichen Übersetzungen, so dass die Integrität dieser Übersetzungen erhalten bleiben konnte.

Zu den vier Grundlagentexten habe ich die Übersetzung von Patrul Rinpoche Text »Die außergewöhnliche Wirklichkeit höchster Weisheit« hinzugefügt. Wenn es überhaupt ein Dzogchen-Handbuch gibt, dann ist es dieser Text. Shabkar Lamas »Flug des Garuda« enthält einige Grundsätze und Meditationsanweisungen zu den Dzogchen-Vorbereitungen und auch Dzogchen-Meditation selbst, während »Außergewöhnliche Wirklichkeit« die komplette Praxis darlegt, d.h. Unterweisungen zu Sicht, Meditation und Handeln. Das bloße Lesen dieses Textes mag den Zustand der Nicht-Meditation herbeiführen, den es dann in den Meditationssitzungen aufrecht zu erhalten gilt. Auf diese Weise handelt es sich um einen Einführungstext, der, wie Patrul Rinpoche beteuert, mit Garab Dorjes Geist identisch ist. Seit meine eigene erste Übersetzung dieses Textes im Jahre 1982 veröffentlicht wurde, sind mehrere exzellente Übersetzungen erschienen. Die Weiterentwicklung dieser sehr wichtigen Übersetzung über die Jahre hinweg ist ein Indikator der Vertiefung unseres Verständnisses von Dzogchen und unserer Fähigkeit, es auszudrücken. Mein Dank geht an alle, die dies möglich gemacht haben.

Keith Dowman  
Surendra Bhawan  
Kathmandu  
April 2003

# TECHNISCHE ANMERKUNGEN

---

ICH HABE MICH an folgenden Regeln gehalten, um den Text so zugänglich wie möglich zu gestalten. Ich habe tibetische oder Sanskrit-Begriffe nur angewendet, wenn ich keinen englischen (bzw. deutschen) Begriff mit gleicher Bedeutung finden konnte. Tibetische Begriffe sind in Lautschrift im Text kursiv wiedergegeben und in ihrer transliterierten Form im Index. In den Anmerkungen (und gelegentlich im Text) sind die tibetischen Begriffe nach dem Wylie-System transliteriert und kursiv gedruckt. Viele technische Sanskrit-Begriffe sind mittlerweile in den deutschen Sprachgebrauch eingegangen (Yoga, Samadhi, Nirvana, Mandala usw.). Die anderen erscheinen kursiv und mit diakritischen Zeichen. Wenn es mir sinnvoll erschien – besonders bei den Anmerkungen und im Glossar – habe ich dem transliterierten tibetischen Wort den Sanskrit-Begriff mit gleicher Bedeutung zugeordnet.

## Zur überarbeiteten zweiten deutschsprachigen Ausgabe

Neben den Änderungen in der zweiten englischsprachigen Ausgabe, die in die deutsche Ausgabe übernommen werden mussten, bedurfte es noch einer weitergehenden Überarbeitung der deutschen Übersetzung, um sie heutigen Anforderungen gerecht werden zu lassen und gelegentliche Fehler in der ersten Ausgabe zu korrigieren. Ich bin hier Wulf Niepold zu tiefem Dank verpflichtet, der bei der Durchsicht des Manuskriptes hauptsächlich behilflich war.

Dabei wurden auch die diakritischen Zeichen der Sanskrit-Begriffe dem englischen Original entsprechend hinzugefügt. Allerdings wurde, um den Lesefluss zu erleichtern, bewusst auf die grammatikalische Anpassung dieser Begriffe verzichtet sowie der Plural entsprechend deutscher Rechtschreibung gebildet. Ich bitte für diesen nicht-akademischen Ansatz um Nachsicht.

# VORWORT

---

## *Zur ersten Ausgabe*

**D**IESES BUCH ENTHÄLT die deutsche Übersetzung vierer Dzogchen-Texte, die der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus angehören. *Dzogchen*, die Große Vollendung, ist die Quintessenz der tantrischen Pfade zur Buddhaschaft. Eine der Dzogchen-Anweisungen nennt sich »Geheime Anweisung in einem Kranz der Sichtweisen«; sie ist einer der drei Texte, die Padmasambhava zugeschrieben werden. Padmasambhava war ein großer Yogi, der Tibet im achten Jahrhundert besuchte. Dieser Text gehört zur Gattung der *Lamrim*-Schriften, in denen der Weg zur Erleuchtung Schritt für Schritt dargelegt wird. »Der Flug des Garuda« wurde von Shabkar Lama im neunzehnten Jahrhundert verfasst und enthält eine Serie von dreiundzwanzig Liedern, die zur Inspiration und Unterweisung des die *Trekchö*-Meditation praktizierenden Yogi bestimmt sind. Die beiden kürzeren Werke in Versform sind Auszüge aus liturgischen »offenbarten Texten«. »Die Tiefen der Hölle ausleeren« wurde von Guru Chowang im dreizehnten Jahrhundert entdeckt und ist eine Bekenntnis-Liturgie des Dzogchen, während das von Rigdzin Godemchen im vierzehnten Jahrhundert als Teil eines Dzogchen-Tantra entdeckte »Wunscherfüllende Gebet von Kuntu Zangpo« ein Gebet für das Erlangen des Dzogchen-Zieles ist. Die Einführungen zu diesen vier Texten enthalten jeweils Hintergrundinformationen und einen Kommentar.

In der Einleitung zu diesem Buch habe ich versucht, Dzogchen in einem Zusammenhang zu betrachten, der undogmatisch, nicht zu abstrakt und »menschlich« ist, indem ich es aus meiner subjektiven Erfahrung heraus erkläre. Natürlich sind dabei auch westliche Ideen und persönliche Neigungen, Bedürfnisse und Vorurteile in die Interpretation eingeflossen. Wo mein eigenes Verständnis unvollkommen ist, wird auch das Ergebnis einseitig und unorthodox ausfallen. Der Leser/die

Leserin wird vielleicht dennoch aus diesem persönlichen Kommentar einen Nutzen ziehen, wenn er/sie, durch die Übersetzungen inspiriert, die Lücken ausfüllt, die Widersprüchlichkeiten überbrückt und über die verbalen Unzulänglichkeiten hinaus den Sprung in die Sicht des Dzogchen wagt. Kein Text oder Kommentar kann jedoch die persönliche Übertragung durch einen Lehrer oder eine Lehrerin ersetzen, denn solch ein Mensch verkörpert in seiner Person die Dzogchen-Verwirklichungen und ist daher in der Lage, den Pfad unmittelbar und direkt darzustellen.

Mein Verständnis des Dzogchen habe ich der Güte vieler Lamas zu verdanken. Kanjur Rinpoche, Dudjom Rinpoche, Khyentse Rinpoche, Jotra Lama, Jatrul Rinpoche Sangye Dorje, Namkhai Norbu Rinpoche, Dodrubchen Rinpoche, Trinle Norbu Rinpoche und Taklung Tulku Pema Wongyel haben mir ganz wesentliche Einsichten in die Tradition gegeben. Die Verdienste, die aus dem Nutzen dieses Buches entstehen, widme ich der Erfüllung der Wünsche dieser Lamas. Gleichfalls bin ich Martin Parenchio und meiner Frau Meryl für ihre Hilfe bei der Bearbeitung des Manuskriptes sehr dankbar.

Keith Dowman  
Kathmandu  
Juni 1988



# EINLEITUNG

---

## I. THEORIE UND PRAXIS DES DZOGCHEN

### Der Ausgangspunkt:<sup>1</sup> Eine persönliche Sicht

**E**INFACHHEIT – dieses Wort holte mein Lama<sup>2</sup> des öfteren aus seinem kleinen Repertoire abstrakter Begriffe hervor, um die Natur des Dzogchen auf Englisch zu beschreiben. Gerade diese Einfachheit erschwerte es, das Dzogchen zu erfassen und auszudrücken, entzieht es dem Zugriff des normalen unwissenden Geistes – es erscheint irgendwie nebulös. Aber die Einfachheit<sup>3</sup> enthält den Schlüssel zu den Geheimnissen, zu Macht und Wissen des Lamas und zu einer Seinsweise, die einen Weltenherrscher vor Neid erblassen ließe. Nach dieser

- 
- <sup>1</sup> Die Einleitung ist in mehrere Abschnitte eingeteilt. Die Hauptüberschriften sind »Anfangspunkt«, »Pfad« und »Ziel«. Dies entspricht der traditionellen Struktur, die in allen Fahrzeugen zur Buddhaschaft angewendet wird. Das unter diesen Überschriften zusammengestellte Material soll ein kaleidoskopartiges Bild des Dzogchen vermitteln.
  - <sup>2</sup> Der Begriff »Lama« wird hier in seinem traditionellen Sinne angewendet und bezieht sich auf einen Meister und ein Vorbild auf dem Pfad des Buddha, im Gegensatz zum eher journalistischen Gebrauch des Wortes als »tibetischer buddhistischer Mönch«.
  - <sup>3</sup> Es gibt kein einzelnes tibetisches Wort, das die Vorstellung von »Einfachheit« vermittelt. *rNam dag*, was hier in der Regel mit »makellos« oder wörtlich mit »ganz rein« übersetzt wird, beschreibt die gleiche Realität. Der Begriff *gdod ma'i*, »von Anbeginn«, »ursprünglich«, »uranfänglich«, verstärkt den Bedeutungsgehalt von Reinheit, die die Wurzel von Einfachheit ist. *So ma*, »unverfälscht«, »ursprünglich«, ist ein weiteres Synonym. Aber was der Lama hier ausdrücken wollte, ist die Natur des *Dharmakāya* – Leerheit und gnostisches Gewahrsein.