



## Der Dzogchen-Pfad

von S.H. Dilgo Khyentse Rinpoche

(c) Ngakpa-Zentrum Lhundrub Chödzong  
Stadionstrasse 6, A-8591 Maria Lankowitz  
[www.lhundrub.at](http://www.lhundrub.at), <mailto:office@lhundrub.at>





## Kolophon

*Auszug aus einer Belehrung über das Longchen Nyingtik Guru Yoga, gegeben durch Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche in der Dordogne, Frankreich im August 1984, auf die Bitte von Sogyal Rinpoche und der Rigpa Sangha hin.*

*Ins Deutsch übertragen von Bernd Wölfler, der für alle möglicherweise entstandenen Fehler und Ungenauigkeiten um Entschuldigung bittet und hofft, dass sich der Segen der Belehrung im Deutschen auch erhalten haben möge.*

*Möge der Große Guru Rinpoche und sein Heer von Dakinis dafür Sorge tragen.*

**Emaho!**

werden.

In der Essenz ist die ursprüngliche Natur des Buddha Samantabhadra wie der Grund oder Mutter-Natur der Verwirklichung. Die Natur in die wir durch den Lehrer eingeführt wurden ist wie die Kind-Natur. Wenn sich diese zwei treffen, wird man volle Realisation erlangen und die Festung der Erleuchtung erobern.

Für gewöhnliche Wesen die unfähig sind Befreiung in diesem Leben oder im Zwischen-Zustand zu erlangen, kann Befreiung in den Nirmanakaya Buddha Feldern erlangt werden.

Kurz zusammengefasst, durch die Praxis des Pfades von Trekchö und Tögal, wird man die ultimative Realisation des Dharmakaya erlangen, den erleuchteten Zustand der Ursprünglichen Buddhas Samantabhadra, innerhalb dieser Lebensspanne. Dies ist der beste Fall. Wenn nicht, dann kann man in den anderen drei Bardos befreit werden: den Bardos des Momentes des Todes, Dharmata und Werdens. Selbst wenn das nicht geschieht, kann man immer noch vom Leiden befreit werden und durch die Tugenden oder den Segen der Dzogchen Lehren befreit werden. Wer auch immer eine Verbindung mit diesen Belehrungen hat wird: befreit durch Sehen, durch das Sehen der Belehrungen oder des Lehrers; befreit durch Hören, durch das Hören des Lehrers oder der Belehrungen; befreit durch Kontakt, durch das Tragen der wertvollen Mantras und Schriften des Dzogchen; oder befreit durch Geschmack, und so weiter. Als ein Resultat wird man befreit in eines der 5 Nirmanakaya Buddha-Felder“.

## Der Dzogchen-Pfad

*Dilgo Khyentse Rinpoche*

..... *Dilgo Khyentse Rinpoche skizziert den ganzen Pfad des Dzogchen:*

„Die Praxis von Dzogchen oder Ati-Yoga, ist dafür da um die Tathagatagarbha oder Buddha-Natur zu realisieren, die seit anfangsloser Zeit in unserer Natur präsent gewesen ist. Hier ist es nicht genügend sich auf eine erdachte Praxis zu konzentrieren, die intellektuelle Anstrengungen und Konzepte beinhaltet; um diese Natur zu erkennen, sollte die Praxis völlig jenseits von Erzeugung sein. Die Praxis ist einfach das Strahlen zu realisieren, der natürliche Ausdruck der Weisheit, welcher jenseits aller intellektuellen Konzepte ist. Es ist die wahre Realisation der Absoluten Natur wie sie ist, die ultimative Frucht. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt ist unser Gewahrsein verwickelt innerhalb unseres Geistes, vollständig eingehüllt und verdunkelt durch mentale Aktivität. Durch die Praxis von Trekchö oder „Durchschneiden jeder Anhaftung“, und der „direkten Realisation“ von Tögal, kann man dieses Gewahrsein ohne Masken sehen und sein Strahlen entstehen lassen.

Um dies zu verwirklichen ist es notwendig die Praxis „der vier Arten, die Dinge in ihrer natürlichen Einfachheit zu belassen“ (Tib. chokshyakh shyi) zu machen und durch diese sich perfekte Stabilität in der Trekchö Praxis zu erarbeiten. Dann kommen die „vier Visionen des Tögal“, die das natürliche Entstehen von Visionen von Licht-Strahlen und –Scheiben, Gottheiten und Buddha-Feldern sind. Diese Visionen sind auf natürliche Weise dazu bereit von innerhalb des Zentral-Kanals zu entstehen, der das Herz mit den Augen verbindet. Solch ein Entstehen aus diesem Kanal heraus erscheint in einem graduellen Prozess. In der gleichen Weise wie der zunehmende Mond vom ers-

ten bis zum 15.ten des Mondmonates zunehmen wird, werden auch diese Visionen stufenweise zunehmen – von der einfachen Wahrnehmung von Lichtpunkten bis zur vollen Anordnung der weiten Ausdehnung der Sambhogakaya Buddha-Felder. Die Manifestation von Raum und Gewahrsein wird folglich seinen Höhepunkt erreichen.

Diese Erfahrungen sind nicht mit dem Bewusstsein oder Intellekt verbunden wie die vormaligen Erfahrungen es waren; sie sind die wahre Manifestation oder das Strahlen des Gewahrseins. Nach diesen kommen alle diese Erfahrungen und Visionen, alle Phänomene, genauso wie der Mond abnimmt und vom 15.ten bis zum 30.ten des Mondmonates verschwindet, zur Erschöpfung und sie re-absorbieren sich selbst in das Absolute. Zu diesem Zeitpunkt wird der täuschende Geist, der Subjekt und Objekt wahrnimmt, verschwinden, und die ursprüngliche Weisheit, die jenseits des Intellekts ist wird stufenweise zunehmen. Schlussendlich wird man die perfekte Erleuchtung des Ursprünglichen Buddhas, Samantabhadra, erlangen, ausgestattet mit den sechs außergewöhnlichen Merkmalen.

Dies ist der Pfad der für Menschen mit höchsten Fähigkeiten gedacht ist, die die Erleuchtung in dieser Lebensspanne erlangen können. Für diese von mittlerer Fähigkeit, gibt es Anweisungen darüber wie man Befreiung innerhalb des „Bardo“ oder „Zwischen-Zustand“ erlangt. Wenn wir „Bardo“ sagen, erkennen wir in der Tat vier Bardos: der Bardo von der Empfängnis bis zum Tod; der Bardo des Momentes des Todes; der Bardo der Absoluten Natur und der Bardo des Kommens in die nächste Existenz.

Der Bardo zwischen Empfängnis und Tod ist unser gegenwärtiger Zustand. Um alle täuschenden Wahrnehmungen oder täuschenden Gedanken in diesen Bardo zu zerstören, gibt es die ultimative Praxis des Dzogchen Atiyogas. In diesem gibt es die zwei Haupt-Pfade des Trekchö und Tögal, wie oben beschrieben. Als die ultimative Frucht

dieser Praxis, wird der gewöhnliche Körper, der aus groben Aggregaten besteht sich auflösen in einen „Regenbogenkörper des Großen Übergangs“ oder „Vajra-Körper“ oder sich ohne Rückstände zurückzulassen auflösen.

Aber wenn man solch eine ultimative Verwirklichung innerhalb einer Lebensspanne nicht erlangen kann, dann gibt es immer noch die Möglichkeit Erleuchtung zum Zeitpunkt des Todes zu erlangen. Wenn unser Lehrer oder ein naher Dharma-Bruder nah bei uns ist genau zum Zeitpunkt des Todes wird er uns an die Anweisungen erinnern – die Einführung in die Natur des Geistes. Wenn wir uns an unsere Erfahrung in der Praxis erinnern können und in dieser Natur verweilen, dann erlangen wir Realisation. Es ist dann möglich direkt in ein Buddha-Feld zu gelangen ohne einen Zwischenzustand. Wenn das nicht verwirklicht wird, dann wird der Bardo der Absoluten Natur oder Dharmata erscheinen. Zu diesem Zeitpunkt wird die Strahlkraft des Grundes des Dharmakaya erscheinen. Wenn man die Strahlkraft des Grundes (Mutter Strahlkraft) vereinigen kann mit der Strahlkraft, die man in der Praxis während des eigenen Lebens erkannt hat (Kind Strahlkraft), dann wird man in den Dharmakaya befreit werden.

Wenn man zu diesem Zeitpunkt nicht befreit worden ist, dann werden zahllose Manifestationen erscheinen: Klänge, Lichter und Strahlen. Große Angst wird entstehen aufgrund dieser Emanationen und Visionen, aber wenn man ein guter Praktizierender ist wird man realisieren, dass es keinen Grund gibt sich zu fürchten. Man wird wissen, dass was auch immer für Gottheiten erscheinen, zornvolle oder friedvolle, sie sind die eigenen Projektionen. Das Erkennen vom diesem sichert die Befreiung in ein Sambhogakaya Feld. Aber wenn das nicht verwirklicht wird, dann wird sich der Bardo des Kommens in eine nächste Existenz ereignen. Wenn man zu dieser Zeit auf die richtige Weise praktiziert kann man in eine Nirmanakaya Buddha Feld befreit