

Dalai Lama
Die Dzogchen-Meditation

Dalai Lama

Die Dzogchen- Meditation

Empathie als Schlüssel zur
Großen Vollkommenheit

Aus dem Amerikanischen von
Bernardin Schellenberger

Anaconda

Titel der Originalausgabe: *The Heart of Meditation. Discovering Innermost Awareness. Translated and edited by Jeffrey Hopkins from oral teachings.*

A teaching on Patrul Rinpoche's Three Keys Penetrating the Core.

By arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boulder, USA

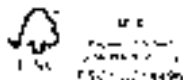
© 2016 by The Dalai Lama Trust

Auf Deutsch erstmals 2017 erschienen unter dem Titel *Empathie. Es fängt bei dir an und kann die Welt verändern* bei Herder in Freiburg.

Übersetzung von Bernardin Schellenberger © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017. Der Begriff »Große Vollständigkeit« wurde durch »Große Vollkommenheit« ersetzt. Ihm entspricht der tibetische Begriff »Dzogchen«.

Diese Publikation enthält Links auf Webseiten Dritter, für deren Inhalt wir keine Haftung übernehmen, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

1. Auflage

© 2025 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten.

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Katja Holst, Frankfurt am Main

Umschlagmotiv: Adobe Stock / samiramay

Satz und Layout: InterMedia – Lemke e. K., Heiligenhaus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7306-1491-4

www.anacondaverlag.de

Inhalt

Vorwort	9
 Erster Teil	 15
Der buddhistische Weg	
 1. Was es vor allem einzuüben gilt	 17
 2. Empathie	 25
Die grundlegende Übung	25
 3. Meditation	 31
Die Geisteskraft kanalisieren	31
Den Geist wahrnehmen	35
Praktische Übung	37
 4. Erkenntnis	 39
Der Zweck der Konzentration	39
Beginne mit dir selbst	42
Der Fortschritt in Richtung Erleuchtung	44
Eigenschaften der Buddhaschaft	49

Zweiter Teil	53
Einführung in die Große Vollkommenheit	
 5. Das allen Orden des tibetischen Buddhismus	
gemeinsame Grundprinzip	55
Die innerlichste Wahrnehmung durchdringt	
jede Art von Bewusstheit	57
Wie man den Weg hier und jetzt einüben kann	58
 6. Der angeborene Geist klaren Lichts	60
Kein Zwang	60
Die zentrale Bedeutung des Geists klaren Lichts	61
Arten von Büchern	62
 Dritter Teil	65
Kommentar zu Patrul Rinpoche	
Drei Schlüssel, die zum Kern vordringen	
 7. Der erste Schlüssel	67
Über die innerlichste Wahrnehmung	67
Entspanne dich	68
Höre eine Weile mit dem Denken auf	69
Schock	70
 8. Der höchste Weg zur Ruhe	76
Ebenen des Bewusstseins	76
Das klare Licht in allen Formen der Bewusstheit	90

9. Der All-Gute Diamant-Geist	93
Die Aufmerksamkeit auf den Raum richten	93
Die innerlichste Wahrnehmung erkennen	94
10. Der zweite Schlüssel	97
Die Meditation beibehalten	97
Keine Gefahr	98
Wolken und Himmel	99
Die Begegnung von Mutter und Kind	100
Das klare Licht des Todes	101
Das mutter- und kindklare Licht im Gedicht	104
In der Erfahrung bleiben	104
Mit Störungen richtig umgehen	105
Die Innenseite und die Außenseite der Meditation gleichen einander	106
Drei Arten von Befreitwerden von Begriffen	108
11. Der schrittweise Weg	110
Die Gefahr	111
Zu einer Entscheidung kommen	112
12. Der dritte Schlüssel	114
Sich selbst loslassen	114
Der Raum des Sich-nicht-Einmischens	115
Der entscheidende Unterschied	118
Zuversicht	119
13. Die Einzigartigkeit der drei Schlüssel	121
Altruismus	122

Die Großartigkeit des Pfads	122
Die Dreiheit von Sehen, Meditation und Verhalten	126
Die Schlusszeilen des Gedichts	132
 Vierter Teil	 135
Vergleich zwischen der Alten und den Neuen Übersetzungsschulen	
 14. Grundstrukturen in der Alten Übersetzungs- schule der Großen Vollkommenheit	 137
Die zwei Wahrheiten	137
Grundlage, Pfade und Früchte	141
Ein spezieller Sinn von »Meditation«	146
 15. Hinweis	 151
 Anhang	 155
 Drei Schlüssel, die zum Kern vordringen	 156

Vorwort

In diesem außergewöhnlichen Buch erschließt Seine Heiligkeit der Dalai Lama tiefe innerliche Details über die Meditation. Seine Heiligkeit vertraute mir diesen Text in seinem Privatbüro in Dharamsala, Indien, an; ich sollte ihn bei dessen öffentlichem Vortrag ins Englische übersetzen. Für das vorliegende Buch habe ich diese privaten Unterweisungen mit den Seminarvorträgen im Londoner Camden Centre verwoben. Damit bietet sich den Lesern eine eindrucksvolle Anleitung, wie sie sich in einen Tiefenzustand jenseits der beengenden Überlagerungen der vielen Gedanken versetzen können, um so im nackten Kern der innerlichsten Geistestiefe zu verweilen. Dabei geht es darum, Freiräume zwischen den Gedanken zu schaffen und eine tiefere Ebene der grundlegenden Wahrnehmung zu erfahren, diese zutage zu fördern und damit die Basis einer jeglichen bewussten Erfahrung wahrzunehmen.

Das Buch gliedert sich in vier Teile. Im ersten stellt der Dalai Lama den Kontext der außergewöhnlich direkten Unterweisungen eines Gedichts vor, indem er im Einzelnen die an dessen Ende stehende Anweisung auslegt, man solle sich in die Empathie mit allen Lebewesen und in die Kenntnis der Natur aller Phänomene einüben, von Personen wie auch von Gegenständen. Im zweiten stellt er das System der »Großen Vollkommenheit« (Dzogchen) vor und verweist auf die innerlichste Wahrnehmung als das Prinzip, das allen Orden des tibetischen Buddhismus gemeinsam als Grund-

lage dient. Im dritten kommentiert er das inspirierte Gedicht und erschließt dessen Sinn, indem er ausführlicher über die drei Schlüssel spricht, die dessen wesentliche Botschaft ausmachen: wie man die innerlichste Achtsamkeit in sich selbst entdecken kann, wie man in allen Zuständen mit der innerlichsten Wahrnehmung in Kontakt bleibt und wie man sich von zu vielem Denken befreit. Der gemeinsame Faden dieser ersten drei Teile lässt sich leicht erkennen: Indem man seine mitfühlende Empathie auf alle Lebewesen ausweitet, bricht man die Schranken nieder, die uns in unzählige kontraproduktive destruktive Gedanken und Handlungen gefangen halten. Und indem man die Natur des Geistes, seiner selbst und der Gegenstände, erkundet, neutralisiert man die Verlockung ihrer verführerischen Konkretheit und ermöglicht es, den Raum zwischen den Gedanken zu nutzen und einen tieferen Geist sich manifestieren zu lassen. Im vierten Teil bringt er weitere Erläuterungen zu speziellen spirituellen Themen wie etwa demjenigen der zwei Wahrheiten: der konventionellen und der letzten; über die Reinheit von Anfang an, die innere und äußere Leuchtkraft, die stufenweise Verringerung der Begrifflichkeit und die Steigerung der Aktualisierung der innerlichsten Wahrnehmung, und er identifiziert das klare Licht inmitten jeglicher Bewusstheit.

Diese vier Teile verstärken einander gegenseitig; deshalb werden Sie darin je nach Gefallen bestimmte Stellen immer wieder einmal lesen wollen.

Ich möchte hinzufügen, dass für mich der Aufenthalt in London für die Vorlesungen im Camden Centre höchst

interessant war. Meine Vorfahren beiderseits, die Hopkins und Adams, lebten seit der Zeit der Revolution in Amerika, und beide führten ihre Wurzeln auf England zurück. Meine Faszination für die Heimat meiner Vorfahren entstammte hauptsächlich dem Wunsch, herauszufinden, ob ich mich noch irgendwie mit den Engländern verbunden fühlte. Der Dalai Lama wohnte im Haus des Pazifisten, Ökumenikers und Feministen Reverend Edward F. Carpenter, Dekan (von 1974 bis 1986) von Westminster, und dessen Frau Lilian, die ich beide unverzüglich als sehr warmherzig und offen erlebte. Ich wurde einige Häuserblocks weiter im Liberal Club untergebracht und musste immer durch die Downing Street gehen, wo sich der Wohnsitz und das Büro des Premierministers befinden. Mein innerlich immer noch jugendlicher Hang zum Übertreten von Vorschriften verführte mich dazu, einige Schritte in Richtung Nummer 10 zu gehen und lange genug anzuhalten, um die Sicherheitsleute nervös zu machen.

Am 2. Juli bot mir Lilian Carpenter eine Führung durch die majestätische, aber schrecklich graue Westminster Abbey, bei der wir uns angeregt und entspannt unterhielten. Wir verbrachten eine höchst angenehme Zeit, genossen unser Zusammensein und versuchten die Geschichte der großen Führungspersönlichkeiten Englands nachzuverfolgen, an die mit großen Steinmonumenten erinnert wurde. Ich muss allerdings zugeben, dass mir meine Vorfahren zunehmend fremder wurden, obwohl ich mich in Lilian Carpenters Gesellschaft bestens aufgehoben fühlte.

Am Tag danach ging ich wieder in die Westminster Abbey, um für Seine Heiligkeit zu übersetzen. Ein Knabenchor sang

mit den Engelsstimmen der Jugend, und Seine Heiligkeit wurde vorgestellt. Den ersten Satz, den er an die in dieser großen Abteikirche versammelten Zuhörer richtete, sprach er auf Tibetisch: »Gebäude interessieren mich nicht«, wobei er mit seiner Hand eine leichte Geste machte, mit der er auf das ihn umgebende Bauwerk hinwies und es sozusagen in Richtung Himmel fortwischte. Das war tatsächlich seine erste öffentliche Stellungnahme in London; er sprach nicht weiter, sondern hielt inne, damit ich übersetzte. Ich hatte aber keine Ahnung, worauf er hinaus wollte und was folgen würde, sodass mir jeglicher Kontext fehlte. Aber mir liegt sehr daran, das, was ein Lama sagt, genau zu übersetzen, selbst wenn der Kontext eine bestimmte Wortwahl offenlässt. Doch hier hatte ich keinen; mein einziger Kontext war, dass dieses Bauwerk der Zuhörerschaft recht viel bedeutete. Aber darum ging es hier nicht. Es ging um das, was er sagen wollte, und so musste ich seine Worte ganz genau übersetzen, und das tat ich dann auch. Das war sein zweiter Besuch in England, aber beim ersten war er nicht zum Lehren gekommen, und so hatte auch das Publikum keinen Kontext. Es zeigte sich kaum eine Reaktion; die Gesichter der Zuhörer wirkten, als habe er überhaupt nichts gesagt. Seine Heiligkeit fuhr fort: »Mich interessiert, was in Ihren Köpfen und Ihren Herzen vorgeht.« Wenn er das heutzutage sagt, weckt er unverzüglich Verständnis, ein tiefes Empfinden der Zustimmung; aber als ich an diesem Tag in der Westminster Abbey auf das Publikum blickte, schien es immer noch nicht zu reagieren. Wenn bei diesen Zuhörern etwas vor sich ging, dann nur untergründig; im Lauf der Zeit tauten sie jedoch offensichtlich auf.

Seine Heiligkeit sprach aus tiefster Überzeugung, und langsam hat die Welt diese wunderbare Persönlichkeit erkannt und schätzen gelernt, diesen Menschen, der uns aufruft, nach innen zu sehen. Die Botschaft ist immer die gleiche geblieben. Als er schließlich zum Lama der ganzen Welt wurde, hat sie sich bis in alle ihre Einzelheiten entfaltet.

Ich will hier noch eine amüsante Geschichte erzählen. Vor unserer Ankunft in London reisten der Dalai Lama und seine Begleiter nach Edinburgh, Glasgow, Coventry usw. Unterwegs hörten wir immer wieder: »Am 5. Juli wird er in der Royal Albert Hall einen Vortrag halten!« Ich bekam den Eindruck, diese Royal Albert Hall müsse die größte Renommierhalle ganz Großbritanniens sein. Tatsächlich ist sie ja großartig mit ihren fünf gewundenen Balkonen rings um die Bühne, sodass kein Sitz weit von ihr weg ist, was zugleich ein starkes Gefühl der Intimität vermittelt. Die Bühne krümmt sich derart ins Publikum hinein, dass die Zuschauer fast die Ellbogen darauf stützen können. Seine Heiligkeit und ich standen in der Mitte, und links von uns saß ininigem Abstand ein Mann in der ersten Reihe, der nach ungefähr zwei Dritteln des Vortrags eine Getränkedose hervorholte und aufriss, sodass ein lautes Zischen zu hören war. Wie immer, ließ sich Seine Heiligkeit davon überhaupt nicht beeindrucken, aber da ich stets das Gefühl habe, ich müsse den Dalai Lama als Erster abschirmen, weil ich so nahe bei ihm stehe, befürchtete ich, der Mann habe vor, ihn mit Limonade zu besprühen. Aber nichts dergleichen geschah und der Vortrag verlief einwandfrei. Der Dekan sprach seine Abschiedsworte, und als wir hinter die Bühne

traten, flüsterte ich einigen Leuten vom tibetischen Sicherheitspersonal zu, sie sollten genau auf den Mann in der ersten Reihe mit der Limonadendose aufpassen. Die Sicherheitsleute verstanden mein »with a soda« als »with a sword« (»mit einem Schwert«) und trafen unverzüglich spezielle Vorsichtsmaßnahmen. Später rügten sie mich deswegen und hänselten mich wegen meines unklaren Flüsterns.

Nach dem Vortrag in der Royal Albert Hall über »Peace of Mind, Peace in Action« (»Geistesfriede ist Friede in Aktion«), der sehr herzlich aufgenommen wurde, kehrte Seine Heiligkeit an den viel kleineren Veranstaltungsort im Camden Centre in London zurück, wo er tags zuvor mit einem viertägigen Seminar über die zentrale buddhistische Lehre von der Interdependenz begonnen hatte. Nach Ende dieser Veranstaltungsreihe hielt er eine Reihe von fünf Vorträgen über jenes inspirierte Gedicht, das den Kern des vorliegenden Buchs ausmacht.

Dieses Buch ist sehr reichhaltig und spiegelt die Tiefen der tibetischen meditativen und denkerischen Kultur, die voller Güte und praktikabler Anregungen ist. Es ist ein glänzendes Beispiel dafür, wie diese großartige tibetische Zivilisation, die einen so enormen Einfluss auf ganz Asien hatte, weiterhin der Welt zum Guten gereicht.

Jeffrey Hopkins, PhD

Vorsitzender des UMA Institute of Tibetan Studies
Emeritierter Professor für tibetische Studien
an der University of Virginia

Erster Teil

Der buddhistische Weg

