

Die Evolution
beginnen

Chögyal Namkhai Norbu

Die Evolution beginnen

*Eine Einführung in die Lehren des
Dzogchen*



Zusammengestellt von Alfredo Colitto

Ins Deutsche übersetzt von Jan Böhm



Wandel Verlag berlin 2025



edition khordong
Band 37

Originaltitel: Chögyal Namkhai Norbu: »Starting the Evolution –
An Introduction to the Ancient Teaching of Dzogchen«

Herausgegeben und zusammengestellt von Alfredo Colitto
für Shang Shung Edizioni, Arcidosso, Italien, 2018,
Original Copyright © 2025 Shang Shung Publications
<http://shangshungpublications.com>

IPC-Nummer: 1241GE25 – anerkannt vom Internationalen
Übersetzungskomitee der Dzogchen-Gemeinschaft, gegründet von
Chögyal Namkhai Norbu
IPC-Lektorat: Birgit Gewehr und Jakob Winkler
Korrektur: Gerhard Haberhauer
Foto auf Seite 8 von Jill Purce

ISBN: 978-3-942380-38-6

1. Auflage 2025

© 2025 der deutschsprachigen Ausgabe **WANDEL VERLAG berlin**

Alle Rechte der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Verbreitung und Weitergabe 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 in Berlin auf FSC zertifiziertem 100% OBA-, säure-, chlor- & holzfreiem, recycle- und biologisch abbaubarem alterungsbeständigem Papier. Wir unterstützen NatureFund beim Pflanzen von Bäumen (105WN).

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

Web: khordong.net wandel-verlag.de tsagli.pictures
Mail: edition@khordong.net mail@wandel-verlag.de



Wandel Verlag berlin 2025

INHALT

ÜBER DEN AUTOR	9
WAS IST DZOGCHEN?	13
Dzogchen und östliche Kultur	14
Dzogchen und Religion	15
Wie der Weg beginnt	17
<i>Entdecken und Glauben</i>	18
<i>Direktes Verständnis im Gegensatz zu</i>	
<i>intellektuellem Verständnis</i>	19
Die Drei Tore	20
<i>Körper</i>	21
<i>Stimme oder Energie</i>	23
<i>Geist</i>	26
Die Koordination von Körper, Stimme und Geist	27
Die Drei Arten von Lehren	28
<i>Sutra: Entsagung</i>	30
<i>Tantra: Verwandlung</i>	33
<i>Dzogchen: Selbstbefreiung</i>	36
LEHRENDE UND ÜBERTRAGUNG	40
Warum brauchen wir einen Lehrer oder eine Lehrerin?	41
Mit dem Lehrer oder der Lehrerin arbeiten	42
Lehrende und Lernende	43
Was ist ein Wurzel-Lehrer oder eine Wurzel-Lehrerin?	44
Drei Arten der Übertragung	45

DZOGCHEN-PRAXIS	49
Guruyoga	51
Meditation und Integration	52
Aufmerksamkeit und Gewahrsein	54
Das Prinzip nicht abgelenkt zu sein	56
Vier körperliche Aktivitäten	59
<i>Essen</i>	60
<i>Gehen</i>	60
<i>Sitzen</i>	61
<i>Schlafen</i>	61
Die Nacht-Praxis	62
<i>In Träumen praktizieren</i>	64
<i>Karmische Träume und Träume der Klarheit</i>	64
Das letztendliche Ziel	65
 DZOGCHEN IM ALLTAG	 70
Erziehung und Begrenzungen	72
Kinder und Erziehung	73
Mit den Umständen arbeiten	75
Verantwortung übernehmen	76
<i>Für die Entscheidungen anderer</i>	76
<i>Für die eigenen Entscheidungen</i>	77
Mit Begrenzungen und Gewahrsein arbeiten	78
Moral und das Befolgen von Regeln	78
Jenseits von Schubladen denken	80
Ego und Konflikte	81
Dzogchen und Frieden	82
Sei die Nummer eins	84
Evolution versus Revolution	85

Mitgefühl	89
Karma	90
 MANTRAS UND SEKUNDÄRE PRAKTIKEN	 93
Der Schirm der sekundären Praktiken	94
Negativität	97
Mantras	97
 INTEGRATION IN BEWEGUNG	 100
Yantra Yoga	101
Der Vajra-Tanz	104
Khaita: Freudvolle Tänze	106
 LEBEN UND STERBEN ALS	
DZOGCHEN-PRAKTIZIERENDE	109
Der Zwischenzustand des Lebens	111
Der Zwischenzustand des Momentes des Todes	113
Der Zwischenzustand der Wirklichkeit	114
Der Zwischenzustand der Wiedergeburt	115
Der Regenbogenkörper	118
 ANHANG: DIE INTERNATIONALE	
DZOGCHEN-GEMEINSCHAFT	122
Gars und Lings	122
Andere Bücher über Dzogchen	124
 edition khordong	 125



ÜBER DEN AUTOR

Chögyal Namkhai Norbu, der 1938 in einer Familie großer Dzogchen-Praktizierender geboren wurde, war einer der führenden Meister des Dzogchen. Er gehörte zur letzten Generation von Tibetern, die vollständig in Tibet ausgebildet wurden.

Anerkannt als eine Reinkarnation des bedeutenden Dzogchen-Meisters Adzom Drugpa (1842-1924) studierte er an wichtigen Hochschulen mit berühmten Meistern verschiedener Traditionen des tibetischen Buddhismus, wobei er eine außerordentliche Kapazität zu lernen zeigte und Abschlüsse sowohl in Philosophie und Literatur als auch in traditioneller Medizin erlangte. Unter seinen Lehrern waren zwei seiner Onkel, mütterlicherseits Khyentse Chökyi Wangchug und väterlicherseits Urgyen Tendzin, die den Regenbogenkörper erlangten, die höchste Verwirklichung eines Dzogchen-Praktizierenden.

Nachdem Chögyal Namkhai Norbu in den 60er Jahren von Professor Giuseppe Tucci (1894-1984), einem führenden Orientalisten, nach Italien eingeladen worden war, um am Italienischen Institut für Mittleren und Fernen Osten zu

arbeiten, begann er einer kleinen Gruppe von Schülern und Schülerinnen, Anweisungen in Yantra Yoga zu geben, einer Form des Tibetischen Yoga, der Bewegung, Atmung und Visualisierung verbindet. Schließlich ging er dazu über, einer stetig wachsenden Zahl von westlichen Schülerinnen und Schülern Dzogchen-Belehrungen zu geben. Diese Gruppe bildete den Kern, aus dem im Laufe der Zeit die Internationale Dzogchen-Gemeinschaft erwuchs, eine weltweite Vereinigung von Menschen, welche ein Interesse an dem Wissen und der Praxis dieses sehr alten spirituellen Weges verbindet.

Chögyal Namkhai Norbu reiste durch die ganze Welt, gab Belehrungen und hielt Vorträge auf internationalen Konferenzen. Als erfolgreicher Autor von Büchern über Dzogchen, Yantra Yoga sowie tibetische Geschichte und Kultur gründete er ASIA und das Shang Shung Institut – heute auch als Ati Foundation bekannt –, zwei gemeinnützige Organisationen, die sich der Unterstützung Tibets und der Bewahrung der tibetischen Kultur widmen.

Mit seiner einfachen und kommunikativen Art war er in der Lage, eine breite Zuhörerschaft zu erreichen, wobei er seinen vielen Titeln nicht allzu große Bedeutung beimaß. Wenn er gelegentlich auf seine vorherige Reinkarnation angesprochen wurde, war seine Antwort zumeist: »Ich bin nur Namkhai Norbu. Das ist konkreter für mich und wichtiger.«

»Wirklicher Frieden zwischen den Menschen kann nur durch die innere Evolution jeder einzelnen Person entstehen. Durch die Dzogchen-Lehre können wir unsere Spannungen vollkommen befreien. Auf diese Weise empfinden wir unser Leben nicht als so schwer, sondern können es genießen und glückliche Menschen sein. Dies ist der Grund, warum die Dzogchen-Lehren sehr wichtig für alle sind, nicht nur für eine kleine Gruppe von Menschen, die sich für Spiritualität interessieren.«

Chögyal Namkhai Norbu

WAS IST DZOGCHEN?

Als ich vor vielen Jahren das erste Mal in Italien ankam, wusste niemand, was Dzogchen ist. Die einzigen Ausnahmen waren ein paar Professoren, die Artikel veröffentlichten, in denen Dinge standen wie: »In Tibet existieren verschiedene Strömungen des Buddhismus, eine von ihnen nennt sich Dzogchen.« Heutzutage wird Dzogchen in der westlichen Welt immer beliebter. Dennoch denken die Leute, die diesen Namen zum ersten Mal hören oder lesen: »Oh, das muss eine dieser östlichen Philosophien sein.«

Wenn du willst, kannst du es als eine Philosophie, eine Religion oder einen spirituellen Pfad betrachten, aber das trifft es nicht. Es ist wichtig zu verstehen, dass Dzogchen nicht wirklich eine Art von Schule oder Tradition ist. Dzogchen ist unsere wirkliche Natur, ein Potenzial, über welches wir alle verfügen. Es ist ein sehr altes Wissen, welches übertragen und gelehrt wird. Der Weg, der die Methoden lehrt, um dieses Potenzial zu entdecken und in unserem Leben anzuwenden, wird Dzogchen-Lehre genannt. Wir können ihm folgen und lernen, wie wir unsere wirkliche Natur entdecken können: Die Große (*chen*) Vollkommenheit (*dzog*).

Es ist eine sehr hohe Lehre, aber hoch bedeutet nicht notwendigerweise kompliziert. Dzogchen kann sehr einfach sein. Warum? Weil es auf Erfahrung beruht, nicht so sehr auf Studium und Gelehrtheit. Der Lehrer oder die Lehrerin erklären ein wenig und geben uns eine Einführung, durch die wir unsere wirkliche Natur direkt entdecken können, und wenn wir sie tatsächlich entdecken, dann haben wir dieses Wissen, diese Erkenntnis.

Das ist etwas sehr Wertvolles, auch in einem praktischen Sinn: Wenn wir unsere wirkliche Natur kennen, können wir all unsere Konflikte oder Probleme überwinden. Und wir lernen uns selbst ein wenig besser kennen. Das ist es, was die Lehre einem geben kann. Und das ist es, was ich über 40 Jahre lang gelehrt habe.

Dzogchen und östliche Kultur

Alle Lehren werden durch die Kultur und das Wissen von Menschen übertragen. Aber es ist wichtig, die Lehren selbst nicht mit irgendeiner Kultur oder Tradition zu verwechseln, da die Essenz der Lehren in der Kenntnis der Natur des Einzelnen besteht.

Diejenigen, die nicht wissen, wie die wahre Bedeutung einer Lehre durch die eigene Kultur zu verstehen ist, können Verwirrung schaffen. Manchmal reisen Menschen aus dem Westen nach Indien oder Nepal, um Einweihungen oder Belehrungen von tibetischen Meisterinnen oder Meistern zu erhalten, die dort zum Beispiel in verschiedenen Klöstern leben. Dort angekommen, sind sie fasziniert von der besonderen