

VoiceOfOM.org - Andreas Giesen (Übersetzung)

<https://voiceofom.org/meditation>

Dzogchen-Praxis im Alltag - Dilgo Khyentse Rinpoche

Die tägliche Praxis des Dzogchen besteht ganz einfach darin, eine vollständig unbekümmerte Akzeptanz, eine unbegrenzte Offenheit allen Situationen gegenüber zu entwickeln.

Wir sollten Offenheit als das Spielfeld unserer Emotionen erkennen und mit anderen Menschen ungekünstelt und ohne Manipulation oder Strategie in Verbindung treten.

Wir sollten alles vollständig erfahren, uns niemals in uns selbst zurückziehen wie ein Murmeltier in sein Loch. Diese Praxis setzt eine enorme Energie frei, die normalerweise durch den Prozess der Aufrechterhaltung fester Bezugspunkte gebunden ist. Das Festhalten an diesen Bezugspunkten ist der Prozess, durch den wir uns von der direkten Erfahrung des Alltags entfernen.

Im Augenblick präsent zu sein kann zunächst Ängste auslösen. Doch indem wir die Erfahrung von Angst mit vollständiger Offenheit willkommen heissen, durchtrennen wir die Hindernisse, die durch emotionale Gewohnheitsmuster geschaffen wurden.

Wenn wir uns auf die Praxis einlassen, den Raum zu entdecken, sollte wir das Gefühl entwickeln, uns dem gesamten Universum gegenüber vollkommen zu öffnen. Wir sollten uns mit absoluter Einfachheit und Blöße des Geistes öffnen. Dies ist die kraftvolle und einfache Praxis, die Masken des Selbstschutzes fallen zu lassen.

Wir sollten in unserer Meditation keine Trennung zwischen Wahrnehmung und dem Feld der Wahrnehmung herbeiführen. Wir sollten nicht wie ein Katze werden, die ein Maus beobachtet. Wir sollten erkennen, dass es nicht das Ziel der Meditation ist "tief in uns zu gehen" oder uns von der Welt zurückzuziehen. Praxis sollte frei und ohne Konzepte sein, ohne angestrengte Innenschau und Konzentration.

Gewaltiger selbstleuchtender Weisheitsraum ohne Ursache ist der Boden des Seins - der Anfang und das Ende der Verwirrung. Die Präsenz der Bewusstheit im ungeborenen Zustand unterscheidet nicht zwischen Erleuchtung und Nicht-Erleuchtung. Dieser Boden des Seins, der bekannt ist als reiner oder ursprünglicher Geist, ist die Quelle, aus der alle Phänomene entspringen. Er ist bekannt als die Grosse Mutter, als die Gebärmutter der Potentialität, aus der alle Dinge aufsteigen und in die sie sich wieder auflösen in natürlicher Selbst-Vervollkommnung und absoluter Spontaneität.

Alle Aspekte der Phänomene sind völlig klar und leuchtend. Das ganze Universum ist offen und ungehindert - alles durchdringt sich gegenseitig.

Wenn man alle Dinge als nackt, klar und frei von Verdunkelungen betrachtet, gibt es nichts zu erreichen oder zu erkennen. Die Natur der Phänomene erscheint natürlich und ist auf natürliche Weise präsent in einer Bewusstheit, die über Zeit hinausgeht. Alles ist auf natürliche Weise perfekt so wie es ist. Alle Phänomene erscheinen in ihrer Einzigartigkeit

als Teil des fortwährend in Veränderung begriffenen Musters. Diese Muster vibrieren in jedem Augenblick vor Bedeutsamkeit und Aussagekraft; dennoch macht es keinen Sinn, an solchen Bedeutungen anzuhaften über den Moment hinaus, in dem sie sich zeigen.

Dies ist der Tanz der fünf Elemente in dem Materie ein Sinnbild für Energie und Energie ein Sinnbild für Leerheit ist. Wir sind ein Sinnbild unserer eigenen Erleuchtung. Ohne Anstrengung oder Praxis jeglicher Art ist Befreiung und Erleuchtung schon da.

Die tägliche Praxis des Dzogchen ist einfach das tägliche Leben selbst. Da es keinen unentwickelten Zustand gibt, gibt es keinen Grund, sich auf eine bestimmte Weise zu verhalten oder zu versuchen, irgendetwas zu erreichen das höher ist oder über das hinaus geht, was Du tatsächlich bist. Da sollte kein Gefühl der Bemühung sein, ein "erstaunliches Ziel" oder einen "höheren Zustand" zu erreichen.

Nach einem solchen Zustand zu streben ist eine Neurose, die uns nur begrenzt und dazu beiträgt, den freien Fluss des Geistes zu behindern. Wir sollten ausserdem vermeiden, uns für wertlose Personen zu halten - wir sind natürlicherweise frei und unbegrenzt. Wir sind aus uns selbst heraus erleuchtet und es fehlt uns nichts.

Wenn wir eine Meditationspraxis ausüben, sollte sie sich ebenso natürlich anfühlen wie Essen, Atmen und ein Besuch der Toilette. Es sollte kein besonderes Ereignis werden, aufgebläht durch Ernsthaftigkeit und Einsamkeit. Wir sollten erkennen, dass Meditation über Anstrengung, Übung, Absichten, Ziele und die Dualität der Befreiung und Nicht-Befreiung hinaus geht. Meditation ist immer vollkommen; es gibt keinen Grund etwas zu berichtigen. Da alles, was erscheint einfach das Spiel des Geistes an sich ist, gibt es keine unbefriedigende Meditation und keinen Bedarf, Gedanken als gut oder schlecht zu beurteilen.

Daher sollten wir einfach sitzen. Bleibe einfach an Deinem eigenen Ort, in Deinem Zustand genau so, wie er ist. Das Gefühl sich seiner selbst bewusst zu sein vergessend, brauchen wir nicht zu denken: "Ich meditiere". Unsere Praxis sollte ohne Anstrengung sein, ohne Anspannung, ohne Versuche, etwas zu kontrollieren oder zu erzwingen und ohne den Versuch, "friedlich" zu werden.

Wenn wir feststellen, dass wir uns auf irgendeine dieser Weisen stören, hören wir auf zu meditieren und ruhen uns einfach aus oder entspannen uns für eine Weile. Dann setzen wir die Meditation fort. Wenn wir "interessante Erfahrungen" während oder nach der Meditation machen, sollten wir vermeiden sie als etwas Besonderes zu betrachten. Diese Erfahrungen sind einfach Zeichen, dass die Praxis Wirkung zeigt und sollten als vorübergehende Ereignisse betrachtet werden. Wir sollten nicht versuchen, die Erfahrung zurückzuerlangen, denn wenn wir das tun, hat das nur den Effekt, dass wir die natürliche Spontaneität des Geistes stören.

Alle Phänomene sind vollständig neu und frisch, absolut einzigartig und völlig frei von allen Konzepten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie werden in Zeitlosigkeit erfahren.

Der kontinuierliche Strom von neuen Entdeckungen, Offenbarungen und Inspiration der jedem Augenblick entspringt, ist die Manifestation unserer Klarheit. Wir sollten lernen, das alltägliche Leben als Mandala zu sehen - die leuchtenden Ringe der Erfahrung, die spontan aus der Leerheits-Natur unseres Seins ausstrahlen. Die Aspekte unseres Mandalas sind die von-Tag-zu-Tag-Objekte unserer Lebenserfahrung, die sich im Tanz oder Spiel des Universums bewegen. Durch dieses Sinnbild enthüllt der Innere Lehrer die tiefgründige und letztendliche Bedeutsamkeit des Seins. Daher sollten wir natürlich und spontan sein, alles akzeptierend und aus allem lernend. Dies ermöglicht uns, die ironische und amüsante Seite der Ereignisse zu sehen, die uns normalerweise irritieren.

In der Meditation können wir die Illusionen von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft durchschauen - unsere Erfahrung wird zu einer Kontinuität von Jetztzeit. Die Vergangenheit ist nur eine unzuverlässige Erinnerung, die in der Gegenwart festgehalten wird. Die Zukunft ist nur eine Projektion unserer gegenwärtigen Glaubensmuster. Die Gegenwart selbst verschwindet sobald wir versuchen, sie zu ergreifen. Warum also sollten wir uns damit abgeben, zu versuchen die Illusion von Festigkeit zu erschaffen?

Wir sollten uns von unseren vergangenen Erinnerungen befreien und von unseren Konzepten von Meditation. Jeder Augenblick von Meditation ist völlig einzigartig und voller Potentiale. In solchen Momenten werden wir unfähig sein, unsere Meditation in Hinblick auf vergangene Erfahrung, trockene Theorie oder hohle Rhetorik zu beurteilen.

Einfach direkt in Meditation einzutauchen im augenblicklichen Jetzt, mit unserem gesamten Sein, frei von Zögern, Langeweile oder Aufregung, IST Erleuchtung.

Über den Autor:

"S. H. Dalai Lama sagte einst von Dilgo Khyentse Rinpoche, daß er einer seiner Hauptlehrer gewesen wäre. Dazu war Rinpoche der religiöse Ratgeber des Königs und der königlichen Familie von Bhutan. Seit 1988 war er das Oberhaupt der Nyingma Tradition.

Diese alte Tradition leitet sich von Padmasambhava (auch Guru Rinpoche genannt) ab, der im achten Jahrhundert auf Einladung König Trisong Detsens von Indien nach Tibet kam, um die Verbreitung des Buddhismus voranzutreiben. Er konnte die ortsübliche und vorbuddhistische Bön-Religion mit den Lehren, die er aus Indien mitbrachte, versöhnen, was die Bön Tradition eine tiefe und anhaltende Veränderung durchgehen ließ unter dem Einfluß des Buddhismus.

Dilgo Khyentse Rinpoche selbst gilt unter anderem als Inkarnation des König Trisong Detsen. Khyentse bedeutet wörtlich übersetzt Weisheit und Liebe. Dilgo Khyentse Rinpoche widmete sein ganzes Leben der Erhaltung und Verbreitung der buddhistischen Lehren."

[Von mir aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt am 26.11.2005]