

# Vipassana und Dzogchen – ein Vergleich

Fred von Allmen

Copyright by Fred von Allmen  
Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.  
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.  
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.  
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

*Ein von Anfang an zum Scheitern verurteilter - sehr persönlicher - Versuch,  
burmesisches Theravada-Vipassana mit tibetischem Dzogchen zu vergleichen.<sup>1</sup>*

Mit Vipassana ist hier vor allem die burmesische Mahasi-Methode gemeint. In Burma gibt es auch andere Zugänge zu Erkenntnis und zu Vipassana. In der gesamten Theravada-Tradition gibt es noch viele weitere Varianten.

Unter Dzogchen wird hier der Zugang verstanden, den Tsoknyi Rinpoche und andere Lamas lehren und zwar geht es spezifisch um die essentielle Dzogchen Praxis des 'Durchtrennens' (Trek-chö)<sup>2</sup>.

## **Das Problem des Vergleichens**

Was hier gesagt wird ist äusserst persönlich und subjektiv. Jeder, der beide Traditionen kennt, würde wieder ganz anders darüber sprechen. Dazu kommt, dass offenbar nirgendwo im Buddhismus die verschiedenen Traditionen in objektiver, fairer Art und Weise verglichen werden. Es gibt traditionelle Studiengänge in denen folgende Schulen und Sichtweisen behandelt werden: Vaibhashika, Sautrantika, Cittamatra/Yogacara, Madhyamika mit seinen diversen Sub-Linien, wie Prasangika, Svatantrika und andere. Dabei ist aber in jeder Tradition jeweils schon von Anfang an vorprogrammiert, welche Sichtweise als die Beste erkoren werden wird. (Nämlich die eigene.) Die anderen Sichtweisen werden im besten Fall als 'Stepping Stones' gesehen.

Was leider recht weit verbreitet ist, sind kritische Darstellungen 'der Anderen' — der anderen Schulen und Sichtweisen. Das kann in manchen buddhistischen Kreisen ziemlich abwertend ausfallen. In den ersten Jahren der Praxis in Indien machte ich einige entsprechende Erfahrungen: Ich praktizierte in den Sommer-Halbjahren in Dharamsala in der tibetischen in der Gelugpa-Tradition mit dem ehrwürdigen Geshe Rabten und S. H. dem Dalai Lama und in den Winter-Halbjahren in Bodhgaya in den burmesischen Vipassana-Traditionen mit S. N. Goenka nach Sayagyi U Ba Khin sowie mit Anagarika Munindra nach Mahasi Sayadaw.

Wenn ich in Bodhgaya Freunden und Bekannten aus Dharamsala begegnete, hörte ich oft die herablassende Bemerkung: "Ha – du machst also ein bisschen Hinayana-Praxis", was soviel bedeutet wie eine Zuordnung zu einer minderwertigen Praxis. Angesichts der Tatsache, dass wir Wochen und Monate am Stück in intensiven Retreats verbrachten, war dies doch etwas verletzend.

---

<sup>1</sup> Während dem Tsoknyi Rinpoche Retreat 2011 im Meditationszentrum Beatenberg, von Fred von Allmen geleitete sehr persönliche Gesprächsgruppe.

<sup>2</sup> Trek-chö, 'Durchtrennen' darf nicht verwechselt werden mit der Praxis des Chö oder Chöd.

Andererseits: Wenn es in Bodhgaya zu heiss wurde und ich bereit war wieder auf die hoch gelegenen Berge von Dharamsala zu ziehen, fragte mich mein sehr bescheidener und liebenswürdiger Vipassana-Lehrer: "In den Himalaya? Okay, sehr gut! Aber Vorsicht, da wird Tantra gelehrt!", eine für ihn völlig abwegige Form buddhistischer Praxis. In seinem Fall kam die Warnung aus ehrlichem Mitgefühl. Beide Seiten waren überzeugt, dass die andere Tradition nutzlos oder gar schlecht sei. Wir sollten vorsichtig sein – und besser nicht urteilen, wenn wir etwas nicht sehr gut kennen. Jeder Dharma-Zugang ist der 'Beste', solange er zur Befreiung führt – und zu Liebe und grossem Mitgefühl.

Nun ein paar Worte zur Problematik die entsteht, wenn wir vergleichen wollen: Dzogchen braucht für die selben Dinge zum Teil ein völlig anderes Vokabular, völlig andere Begriffe, als Vipassana. Gleichzeitig brauchen beide Traditionen zum Teil die genau gleichen Begriffe, wie Samatha/Shamatha, Vipassana/Vipashyana usw., aber meinen damit etwas recht Unterschiedliches. Dies müssen wir uns immer vor Augen halten, wenn wir der einen oder der anderen Tradition zuhören und darüber sprechen oder sie vergleichen. Der gleiche Begriff hat meistens eine etwas andere Bedeutung.

Meist werden auch verschiedene Modelle gebraucht, um dasselbe Dasein, denselben Herz-Geist zu beschreiben. Etwa, wie wenn wir eine Torte hätten und jemand würde erklären: Es ist etwas, das besteht aus 500 gr. Weissmehl, 50 gr. Mandeln gerieben, 5 Eiweiss luftig geschlagen, 150 gr. Himbeeren, 350 gr. Zucker, 6 dl Rahm.

Jemand anderes aber würde die gleiche Torte so beschreiben:

Es ist etwas, das besteht aus drei Lagen: Oben eine weisse Schicht, darunter eine rote und zuunterst eine Lage aus beigem Teig.

Die beiden Beschreibungen klingen so verschieden, als ob es sich um etwas völlig anderes handeln würde. Wer hat recht und wer nicht? Wer ist besser? Diese Diskussion ist ziemlich sinnlos. Natürlich sind hier beide richtig: Eines ist das Torten-Rezept, das andere ist ein Schnitt quer durch dieselbe Torte.

### ***Die Gemeinsamkeiten***

Darum möchte ich als erstes die Gemeinsamkeiten zwischen burmesischem Theravada-Vipassana und tibetischem Dzogchen-Trek-chö hervorheben.

Zuerst die Gemeinsamkeiten in der Zielsetzung. Es geht in Dzogchen sowohl wie in Vipassana darum, den Herz-Geist von Verblendung zu befreien und damit auch von Verlangen und Anhaften, Ablehnung und Hass, Neid, Eifersucht, Dünkel usw. Diese 'den Geist täuschenden und quälenden Geisteszustände und Emotionen' werden Kilesa (in Pali) oder Klesha (in Sanskrit)<sup>3</sup> genannt. Kilesa wird hier im Kontext von Vipassana verwendet, Klesha im Zusammenhang mit Dzogchen.

Es geht also in beiden Traditionen um vollständige Befreiung von all dem, was uns innerlich, das heisst emotional und mental, Leiden verursacht oder anders gesagt: Befreiung davon, sich selbst immer wieder Leiden zu schaffen.

Gleichzeitig geht es darum, die wunderbaren, heilsamen Qualitäten von Herz und Geist zu kultivieren, zu stärken oder anders gesagt, sie wieder zu entdecken, weil sie ja schon seit jeher Teil unserer ureigensten Natur sind. Es sind Qualitäten wie

---

<sup>3</sup> Nyön-mong in Tibetisch.

Maitry/Metta – liebevolle Güte,  
 Karuna – Mitgefühl oder Anteilnahme,  
 Dana – Grosszügigkeit, Freigiebigkeit,  
 Upeksha/Upekkha – heitere Gelassenheit,  
 Prajña/Pañña – befreiende Erkenntnis oder Weisheit,  
 alles Qualitäten die Freude, Verbundenheit, Klarheit und Frieden schaffen und letztlich von den Kleshas/Kilesas befreien.

### **Die Unterschiede**

Der erste Unterschied wird oft in Bezug auf das Ziel betont:

Im Dzogchen ist das Ziel Buddhaschaft, so dass man zum Wohle aller Wesen wirken kann. Also befreiende Weisheit und Grosses Mitgefühl, Bodhicitta.

Im traditionellen Vipassana ist das Ziel Arhantschaft. Dazu braucht es die gleiche befreiende Weisheit sowie die Praxis der sog. Paramis<sup>4</sup>.

In beiden Fällen wird der Geist völlig befreit von den 'täuschenden und quälenden Geisteszuständen' und erstrahlt mit den innewohnenden Qualitäten von Weisheit, Mitgefühl, Grosszügigkeit und anderen.

Es ist ja nicht so, dass die Einen einen Dzogchen-Geist haben, welchem die guten Qualitäten innewohnen und die anderen einen Theravada-Geist, dem sie nicht innewohnen – oder einen christlichen oder Hindu-Geist der nochmals anders ist.

Tatsache ist, dass, genau wie die verwirklichten tibetischen Lamas, auch die grossen LehrerInnen des Theravada ihr ganzes Leben lang mit Lehren, Klären, Helfen und Dienen verbringen, beschäftigt mit dem Wohle der Lebewesen. Wie können wir da urteilen? Wer von uns hat eine so hohe Verwirklichung, um hier vergleichen und bewerten zu können, wer besser, höher, verwirklichter und altruistischer ist?

Nun zu den tatsächlichen Unterschieden. Diese sind beträchtlich. Sie haben vor allem mit der Zugangsweise zur Praxis zu tun. Um einen wesentlichen Punkt zu beschreiben: Vipassana-Praxis ist Objekt-ausgerichtet. Dzogchen-Praxis ist Quellen- oder Gewährsein-ausgerichtet.

Theravada-Vipassana schaut die Merkmale, die Natur aller Dinge an: vergänglich, unzulänglich (dukkha), nicht-selbst und leer. Dzogchen schaut direkt in die Natur des Geistes.

Diesbezüglich könnte man also von einem um 180 ° unterschiedlichen Zugang sprechen.

Burmesisches Theravada-Vipassana beschreibt den Weg von Unwissenheit und Verblendung zu befreiender Erkenntnis, also einen Weg von A nach B.

Tibetisches Dzogchen betont, dass alles schon da ist, dass der erleuchtete Geist uns immer schon innewohnt und wir ihn nur erkennen müssen, also ein Weg von A nach A. Dies verändert den Zugang, die Perspektive. Es ist eine andere Art über den Weg und das Ziel zu denken. In beiden Zugängen muss natürlich ernsthaft praktiziert werden.

---

<sup>4</sup> Die Pāramitā oder Pāramī entsprechend der Theravāda-Tradition sind: Dāna Pāramī: Grosszügigkeit. Sīla Pāramī: ethisches Verhalten. Nekkhamma Pāramī: freiwilliger Verzicht, Entsagung. Paññā Pāramī: Weisheit. Viriya Pāramī: Enthusiastische Ausdauer. Khanti Pāramī: Geduld. Sacca Pāramī: Wahrhaftigkeit. Adhitthāna Pāramī: Entschlusskraft. Mettā Pāramī: Mitfühlende Güte, liebevolle Güte. Upekkhā Pāramī: Gleichmut.

### *Samatha / Shamatha*

Die Verschiedenheiten des Praxis-Zugangs zeigen sich schon in der Praxis der Sammlung (samatha/shamatha):

Burmesisches Theravada braucht Samatha mit Objekt und tendiert dazu, die Sinneserfahrungen zu reduzieren oder auszublenden. Die Sammlung richtet sich meist auf ein (1) Objekt, sei es der Atem, sei es Metta oder eine Anzahl anderer möglicher Objekte. Also Sammlung nach innen. Wenn sie korrekt praktiziert wird, bedeutet das immer: Völlige Wachheit, Klarheit, Glücksgefühle und Gelassenheit in höchstem Masse. Es wird gesagt, dass Samatha nicht befreit, aber den Geist zu einem mächtigen Werkzeug zur Verwirklichung von befreiender Erkenntnis (pañña, prajña) macht. Sehr tiefe Sammlungszustände (jhana) sind allerdings für die grosse Mehrheit der 'nicht-professionellen' Praktizierenden nicht leicht erreichbar.<sup>5</sup>

Im tibetischen Dzogchen wird vorwiegend 'Shamatha ohne Objekt'<sup>6</sup> geübt, weil das Ziel letztlich das Erkennen der Natur des Geistes ist und nicht primär das Erkennen der Merkmale bzw. der Charakteristiken aller erscheinenden Dinge. Im Shamatha ohne Objekt bleiben die Sinnestore weit offen. Verweilen (ne-pa), Achtsamkeit (dren-pa) und Wissensklarheit (she-shin) müssen präsent sein. Die Anweisung lautet 'nicht zu meditieren, nicht zerstreut zu sein, einfach zu verweilen'. Dies bezieht sich aber (noch) nicht auf das Ruhen in der Natur des Geistes. Dazu fehlt hier das Erkennen dieser Natur des Geistes.

### *Zu Vipassana*

Nachdem man Samatha entwickelt hat, beginnt man mit der Vipassana-Praxis. Wie tief die Sammlung (Samatha) sein muss, bevor man mit Vipassana beginnt, hängt von der Tradition, den Lehrenden und den Praktizierenden ab.

Wenn's zu wenig ist, wird Vipassana einfach nicht sehr wirkungsvoll sein. Dann sind wir nämlich zu oft in Gedanken und Geschichten verloren, mit Kilesas und Emotionen identifiziert, ohne dass sie sich im Gewahrsein selbst befreien.

Das Objekt im Vipassana ist: die Körperempfindungen (inkl. Atemempfindungen), das Hören, das Sehen, das Riechen, das Schmecken, das Denken-Fühlen.

Der Geist ist offen. Was immer erscheint, wird im Raum der Achtsamkeit, im Raum des Gewahrseins, erkannt. Nichts wird blockiert, nichts wird ausgelassen (auch nicht die Kilesas, sollten sie auftauchen). Darin ist Vipassana dem Dzogchen ähnlich, aber insofern anders als es eben auf die Objekte ausgerichtet ist.

Zum Umgang mit den Kilesas, den unheilsamen Geisteszuständen und Emotionen, gilt folgendes: Steigt zum Beispiel Ärger auf, aus was immer für Gründen: Wenn die Achtsamkeit stark, klar und gefestigt ist, wird der Ärger — als Gedanken und als Emotion — sogleich gesehen und als Ärger, als eine Anzahl von Gedanken und als parallel auftretende Körpergefühle, erkannt. Das ist wesentlich. Im Weiteren wird aber gar nichts getan. Keine Gegenstrategien. Kein Therapieren. Kein Verdrängen. Aber auch kein sich damit identifizieren oder sich darin verlieren.

Weil die Kilesas, wie alle anderen Erfahrungen des Daseins, eh vergänglich sind, lösen sie sich auch ganz von selbst wieder auf. Es gibt nichts dafür oder dagegen zu tun. Kein Problem. Das ist gleich

<sup>5</sup> Dabei gibt es auch Lehrende, welche bereits die Erfahrung der sog. Jhana-Faktoren (jhananga) als Jhanas bezeichnen.

<sup>6</sup> Auch: Shamatha ohne Stütze genannt.

wie im Dzogchen, nur dass man sie dort als nicht-verschieden von der Natur des Geistes, als nicht-verschieden von Rig-pa, erkennt. Das Resultat ist das gleiche: Sie befreien sich selbst.

Wenn Achtsamkeit, Gewahrsein und Erkenntnis zu schwach oder überhaupt nicht vorhanden sind, dann verliert sich der Geist in den jeweiligen momentanen Erfahrungen, ist damit identifiziert, darauf fixiert und somit voll im Samsara verloren. Ob es Vipassana-Samsara ist oder Dzogchen-Samsara ist dann egal. ;-)

### *Zum Dzogchen*

Im Dzogchen spricht man von drei Aspekten des Geistes: *Grund, Weg, Resultat*. Der *Grund* oder Buddhanatur oder 'die wahre Natur' ist natürlicherweise im Geist vorhanden. Er ist das Potential zur völligen Erleuchtung, zu völligem Verlöschen des Leidens, zu Buddhaschaft. Dies trifft für unseren gewöhnlichen Geist zu, wie er im Grunde genommen ist, aber nicht, wie er sich normalerweise manifestiert. Es ist ein Gewahrsein, das nicht von Umständen abhängig ist, ein nacktes Gewahrsein, das leer ist.

Da wir dieses Potential tatsächlich haben, betreten wir den *Weg*. Der Weg ist ein Läuterungsprozess, der die eigentliche Natur 'freilegt'. Er beinhaltet Sichtweise, Meditation und Handeln.

Wenn wir den Weg beschritten haben, dann können wir das Resultat, das Ziel, verwirklichen: Es ist ein heiterer, freier Geist voller Wohlwollen für die Lebewesen. Vor allem aber wird das Ziel der vollkommenen Erleuchtung erlangt.

Nachdem nun also Shamatha ohne Objekt<sup>7</sup> etabliert ist, erteilt der Meister, die Meisterin, die 'Einführung in die Natur des Geistes'.<sup>8</sup> Wenn alle Bedingungen erfüllt sind, wird diese Natur des Geistes (rig-pa) für einen kürzeren oder längeren Moment erkannt. Sobald diese Erkenntnis sich wieder auflöst, wird wiederum Shamatha ohne Objekt praktiziert. Durch korrektes Üben, wird die Dauer des Verweilens in der Natur des Geistes öfter auftreten und länger andauern. Hier sind alle Sinne weit offen und alle Erfahrungen können ungehindert auftreten. Während des Verweilens im 'Zustand' von Rig-pa ist die getäuschte Dualität von Subjekt und Objekt aufgelöst. Hier gilt die Anweisung: 'Ohne zu meditieren, ohne zerstreut zu sein, einfach verweilen, im natürlichen Fluss der korrekten Sichtweise (rig-pa), alles so belassend wie es ist, völlig entspannt, mit grosser Klarheit'.<sup>9</sup> Chökyi Nyima Rinpoche schreibt:

“Lass die fünf Sinne weit offen.  
Lass dein Gewahrsein unausgerichtet.  
Verbleibe vollkommen offen.  
Lass dich nicht auf wahrgenommene Objekte ein.  
Bilde keine Gedanken über sie.  
So, sei gelassen,  
Weit offen, wach.  
Leer, wach, weit offen.“<sup>10</sup>

Wie in den meisten tibetischen Traditionen wird auch im Dzogchen nicht nur die Erkenntnis-Meditation praktiziert, sondern es werden sogenannte 'Vorbereitungsübungen',<sup>11</sup> Bodhicitta-

<sup>7</sup> ohne Stütze

<sup>8</sup> The pointing-out-instruction, Einführung in die Natur des Geistes (rig-pa).

<sup>9</sup> Tsoknyi Rinpoche. Mündliche Anleitungen.

<sup>10</sup> Chökyi Nyima Rinpoche, Präsent, Frisch, Wach, Otter Verlag, S. 62

<sup>11</sup> 100'000x Zufluchtnahme, Niederwerfungen, Vajrasattva-Mantras, Mandala-Darbietungen, Guru-Yoga, u.a.

Kontemplationen sowie weitere Praktiken aus dem Vajrayana (wie zum Beispiel Guru-Yoga und Yidam-Praxis) durchgeführt. Äusserst wichtig ist im Dzogchen die Praxis der Hingabe an die (qualifizierten) Lehrenden (Lama, Guru). Die Wirkung ihres Segens wird als der schnellste Weg zur Verwirklichung gesehen.

### ***Fortschritte in der Vipassana-Praxis***

— Je kontinuierlicher die Achtsamkeit desto klarer sieht man, dass die Moment-zu-Moment-Erfahrungen ständig entstehen und vergehen. Die Vergänglichkeit wird direkt sichtbar, wodurch das Ergreifen und Anhaften nachlässt.

— Die Aufmerksamkeit wird non-konzeptuell. Allerdings noch nicht im Sinne von Non-Dualität<sup>12</sup>, sondern indem man nicht über die Moment-Erfahrung denkt, sondern sie direkt sieht, spürt, erfährt, unmittelbar wahrnimmt.

— Durch kontinuierlichere Achtsamkeit wird sichtbar, dass alles was abläuft ein Zusammenspiel von Körper und Geist ist, ein Tanz der fünf Daseinsgruppen und es wird erkannt, dass niemand da ist, der die Erfahrungen hat. Dies ist schon sehr befreiend und viele Zweifel fallen weg.

Hier können die sog. 'Korruptionen der Erkenntnis'<sup>13</sup> entstehen: Eindrückliche Meditationserfahrungen wie strahlendes Licht, tiefe Glückgefühle, grosse Klarheit, Wegfallen der Gedanken, u. ä., so dass man glauben könnte, das Ziel sei erreicht. Wichtig ist aber, dass man hier weiter geht ohne zu ergreifen, ohne anzuhängen.

Die gleichen Phänomene können einem auch auf dem Dzogchen Pfad verführen. Es werden Glücksgefühl, Klarheit und Nicht-Denken erwähnt.

Wenn die Vipassana-Praxis tiefer wird, sieht man, (entsprechend einer Beschreibung der klassischen Mahasi-Schule) alle Erfahrungen im Geist mit grosser Schnelligkeit kommen und gehen, bis sie ständig zu verschwinden scheinen, bevor sie richtig aufgetaucht sind. Hier nimmt das Anhaften an den Objekten, den Erfahrungen, radikal ab. Sie werden unmittelbar als völlig vergänglich, unzuverlässig (dukkha), nicht-selbst, nicht festhaltbar und leer erkannt.

Der Geist will die Objekte, die Erfahrungen, nun nicht mehr ergreifen, lässt los, und ruht in zunehmend tieferer Gelassenheit gegenüber allen Dingen, allen Erscheinungen, allen Formationen. Wenn der Geist das Ergreifen völlig lässt, öffnet er sich für das Unerschaffene, das Ungeborene, das Nicht-Bedingte<sup>14</sup>.

Tatsächlich müssen aber die relevanten Erkenntnisse im Vipassana nicht zwingend in diesen, in traditioneller Weise beschriebenen,<sup>15</sup> Abläufen erfolgen. Man spricht von drei Toren der Befreiung: Der Geist kann sich durch die Erkenntnis von Vergänglichkeit (anicca), aber auch durch die Erkenntnis von Nicht-Selbst (anatta) oder von Unzulänglichkeit (dukkha) befreien.

Letztlich aber wirklich relevant ist die Frage ob jemand der solch befreiende Erkenntnisse erfahren hat, auch tatsächlich transformiert ist: Wenn sie 'echt' sind, lösen sie die Kilesas, die Trübungen von Herz und Geist auf, meist stufenweise.

Zuerst die gröberen Verstrickungen<sup>16</sup>, wie der Glaube an ein selbstexistentes Ich<sup>17</sup>, Zweifel am Weg sowie Glaube an die Wirksamkeit von Riten und Ritualen. Sodann werden Verlangen und Ablehnung

<sup>12</sup> 'Nicht-Dualität' bezieht sich hier auf das Wegfallen der Subjekt-Objekt-Dichotomie.

<sup>13</sup> 'Corruptions of insight'. In Pali vipassanaūpakkilesa.

<sup>14</sup> Im Theravada meist als Nibbana bezeichnet, wobei dessen Definition auch wieder von Tradition zu Tradition eine andere sein kann.

<sup>15</sup> Auf Texten wie dem Visuddhimagga von Bhaddantācariya Buddhaghosa basierend...

<sup>16</sup> Die zehn Samyojanas, Verstrickungen, (auch 'Fesseln ans Dasein').

geschwächt, bis sie schliesslich vollständig verschwinden. Letztlich werden auch die verbleibenden Reste von Dünkel, Ruhelosigkeit und Verblendung aufgelöst — und die Eigenschaften von unbegrenzter Grosszügigkeit, grossem Mitgefühl und all den anderen wunderbaren Herzensqualitäten manifestieren sich ungehindert.

### ***Fortschritte in der Dzogchen-Praxis***

Im Dzogchen spricht man eher nicht von eigentlichen Stufen des Fortschritts. Entscheidend ist es, die Natur des Geistes, Rigpa, korrekt zu erkennen und dann mit zunehmender Dauer darin verweilen zu können, bis dies zum durchgehenden Normalzustand wird, eine Seinsweise, welche die hoch verwirklichten MeisterInnen erreicht haben. Es ist durch das Verweilen in der natürlichen Klarheit der Natur des Geistes (rig-pa), dass sich die innewohnende Weisheit entfaltet. Je stetiger der Geist in der Natur des Geistes ruht, desto unfehlbarer werden die Kleshas geschwächt, das heisst, in der Dzogchen-Sprache, sie befreien sich selbst, bis sie letztlich vollständig aufgelöst sind. Adeu Rinpoche spricht nun hier<sup>18</sup> doch von vier Stufen der Entwicklung: “Die erste Stufe ist das ‘Erkennen von Rig-pa’, welches manchmal auch das manifeste Dharmata oder die innewohnende Natur genannt wird — der natürliche Zustand so gesehen wie er tatsächlich ist. Mit zunehmendem Fortschritt und vertiefter Erfahrung wird die zweite Stufe ‘gesteigerte meditative Erfahrung’ erlangt. Die dritte Stufe ist ‘Gewahrsein das Vollständigkeit erreicht’, während die vierte die ‘Entkräftung aller Konzepte und dualistischen Phänomene’ ist. Die letzte Stufe der Erleuchtung ist das Wieder-erleuchtet-sein im bereits erleuchteten ursprünglichen Grund (des Geistes).“

### ***Vorteile und Gefahren***

Kurz noch einige mögliche Vorteile und Gefahren:

— Die Gefahren, welche beim Vipassana bestehen mögen: • Dass wir uns erschöpfen im Streben nach etwas, das wir glauben erreichen zu müssen, das uns aber schon immer innewohnt. • Die bedauernde Tendenz, die Meditationspraxis fast nur als eine therapeutische Selbstoptimierung zu betreiben.

Vipassana hat für uns vielleicht folgende Vorteile: • Es ist ein leicht verständlicher Weg, der von A nach B führt. • Ferner wird durch die Betonung der ‘Achtsamkeit der Körperempfindungen’ die bei westlichen Menschen oft vorhandene Schwierigkeit verringert, sich im eigenen Körper niederzulassen. • Vipassana lässt sich vollständig frei von asiatischer Kulturprägung praktizieren, was bei Dzogchen kaum gesagt werden kann.

— Die Gefahr beim Dzogchen kann darin bestehen, • dass wir meinen, nicht viel tun zu können und zu müssen, weil uns der erwachte Geist ja schon innewohnt. • Zudem ist es denkbar, dass man in einem imaginären offenen Raum verweilt, glaubend es sei die Natur des Geistes. • So ist es auch einfacher, vom eigenen Körper entfremdet zu bleiben, da der Kontakt damit weniger zwingend ist. Dzogchen hat für uns westliche Menschen den Vorteil, dass wir weniger Gefahr laufen, endlos nach etwas zu streben, von dem wir glauben es nicht zu haben. • Auch wird von Anbeginn an klar, dass es in dieser Praxis um eine Ausrichtung auf befreiende Erkenntnis geht.

---

<sup>17</sup> Sakkaya-ditthi. Getäuschte Sichtweise in Bezug auf Ich oder Selbst.

<sup>18</sup> Dzogchen and Mahamudra, Two Great Paths, by Adeu Rinpoche | Lion’s Roar, Buddhist Wisdom for Our Time, February 11, 2012.

Beides, Vipassana und Dzogchen, sind aber wunderbare, befreiende Lehren und Praxiszugänge. Höher, besser: Who knows? Die Hauptsache ist, dass wir tatsächlich praktizieren!  
Wie Shantideva sagt:

“Wir müssen die Lehre in die Praxis umsetzen,  
denn was kann man erreichen, wenn man nur darüber spricht?  
Wie kann ein Kranker geheilt werden,  
wenn er nur medizinische Texte liest?“