

# Bönpo-Dzogchen

## Vorwort

Das Schema von dem *Abhidharma-kosha*<sup>23</sup> wird befolgt. Vier *srid pa* werden dargelegt: (a) vorhergehend, (b) Tod, (c) Zwischenzustand<sup>24</sup> und (d) Geburt. Hier wird der Tod gleichgestellt mit Leerheit / Dharmakaya<sup>25</sup> / *paramarthar-satya*, der Zwischenzustand mit Mitgefühl / Sambhogakaya<sup>26</sup> / *samvriti-satya*, die Geburt mit der Vereinigung von Leerheit und Glückseligkeit / Nirmanakaya / betroffener Zustand des Geistes und schließlich gibt es in diesem Abschnitt der vorherigen Zustand mit religiöser Macht<sup>27</sup> (Sanskrit *tapas*), um Hindernisse zur altruistischen Aktivität zu überwinden.

### **Schluss mit dieser Verdummung und Verwirrung!!!**

Was ich hier zur Verfügung stellen will, ist ein Buch, das einfach und verständlich die Herangehensweise bis zur Dzogchen-Meditation darstellt. Das wird wohl sehr schwer werden, weil es, vor allem, was Dzogchen-Belehrungen betrifft, bis heute keinen vernünftigen Text dazu gibt, weder in Englisch und schon gar nicht in Deutsch, wahrscheinlich auch nicht in Tibetisch.

Der Schwerpunkt in diesem Buch betont erst noch einmal die Vorbereitenden Übungen, hier die Vorbereitenden Übungen von dem Bön und nicht von dem Buddhismus. Es sind die gleichen Vorbereitenden Übungen, wie Sie anfangs auch von jedem, der daran interessiert ist, den Pfad des Bön zu gehen, gemacht werden. Deshalb ist dieses Buch auch eine hervorragende Vorlage, wenn Sie nur die Vorbereitenden Übungen von dem Bön machen wollen.

Im Anschluss daran werde ich noch ein paar Texte, insbesondere zu Dzogchen-Erklärungen, heranziehen. Allerdings, wer hier in diesem Buch irgendwelche Quellen-Angaben zu tibetischen Texten oder sonstigem erwartet, der wird schwer enttäuscht werden, denn es wird keine geben. Ich werde jedoch gegen Ende des Buches ein paar Literaturhinweise geben, in denen Quellen angegeben sind, die auch für dieses Buch verwendet wurden.

*Karl-Heinz Göhner  
Göttingen, im Oktober 2016*