

welche arten von gewahrsein werden im dzogchen unterschieden?

Im **Dzogchen** (der „Großen Vollkommenheit“) wird primär zwischen zwei fundamentalen Zuständen der geistigen Aktivität unterschieden: **Sem** (begrenzt, gewöhnliches Geistbewusstsein) und **Rigpa** (reines, ursprüngliches Gewahrsein). Rigpa selbst wird in fortgeschrittenen Texten noch weiter in seine verschiedenen Aspekte unterteilt. [B Study Buddhism +1](#)

1. Die fundamentale Unterscheidung: Sem vs. Rigpa

Das gesamte Fundament der Dzogchen-Meditation beruht darauf, den alltäglichen, dualistischen Geist von der wahren Natur des Geistes zu trennen: [B Study Buddhism](#)

- **Sem (tib. *sems* – begrenztes Gewahrsein):** Dies ist der gewöhnliche, wandernde Geist. Er ist konzeptionell, dualistisch und nimmt eine Trennung zwischen „Ich“ (Subjekt) und „Welt“ (Objekt) wahr. *Sem* ist von flüchtigen Schleiern, Emotionen und karmischen Mustern getrübt. [B Study Buddhism +2](#)
- **Rigpa (tib. *rig-pa* – reines/ursprüngliches Gewahrsein):** Dies ist die inhärente, unverfälschte Natur des Geistes. *Rigpa* ist nicht-dualistisch, frei von Konzepten und erkennt seine eigene Leerheit sowie Klarheit unmittelbar. Es ist von Natur aus rein und wird im Dzogchen oft mit einem makellosen Spiegel verglichen. [B Study Buddhism +3](#)

2. Die Arten von Rigpa (Reines Gewahrsein)

Innerhalb des reinen Gewahrseins (*Rigpa*) unterscheiden Meister wie Longchenpa oder die [Study Buddhism Plattform](#) präzisere Nuancen, um die spirituelle Erfahrung zu beschreiben:

- **Basis-Rigpa (*gshi'i rig pa*):** Das Ur-Gewahrsein, das als Potenzial in jedem fühlenden Wesen existiert, unabhängig davon, ob man es bereits erkannt hat oder nicht. [🔗](#)
- **Erscheinendes Rigpa (*lhun grub rig pa*):** Das Gewahrsein, wenn es sich in der Meditation oder in Visionen als natürliche Klarheit und Spontaneität ausdrückt. [🔗](#)
- **Erkanntes Rigpa (*rtogs pa'i rig pa*):** Der Zustand, in dem ein Praktizierender die Natur des Geistes durch die Einführung eines Meisters direkt und stabil realisiert hat. [🔗](#)

Das Gegenteil von Rigpa ist **Marigpa** (tib. *ma-rig-pa*), die grundlegende Unwissenheit oder das spirituelle „Nicht-Erkennen“ der eigenen Natur. [🔗](#)

3. Die fünf Arten des „Tiefen Gewahrseins“ (Jnana / Yeshe)

Sobald Rigpa realisiert ist, manifestiert es sich als *Yeshe* (tib. *ye-shes* – ursprüngliche Weisheit). In Harmonie mit der Nyingma-Tradition des Dzogchen reinigt dieses

weisen, in Harmonie mit der Nyingma-Tradition des Dzogchen reinigt dieses
Gewahrsein die fünf Haupt-Störgefühle und zeigt sich in **fünf Facetten des Tiefen**
Gewahrseins: [Sylvia Wetzel +2](#)

1. **Gewahrsein der Wirklichkeit (*Dharmadhatu*):** Die Erkenntnis, dass alle Phänomene in ihrer Essenz leer und untrennbar sind.
2. **Spiegelgleiches Gewahrsein:** Der Geist nimmt alle Dinge absolut klar und unvoreingenommen wahr, ohne an ihnen zu haften, genau wie ein Spiegel Formen reflektiert.
3. **Gewahrsein der Gleichheit:** Die Einsicht, dass alle Erscheinungen und Wesen denselben fundamentalen Kern (die Buddha-Natur) teilen.
4. **Gewahrsein der Einzigartigkeit (Unterscheidendes Gewahrsein):** Die Fähigkeit, die Details und Besonderheiten jedes Phänomens präzise zu sehen, ohne den Blick für das Ganze zu verlieren.
5. **Vollendendes Gewahrsein:** Die spontane, mühelose Energie, Handlungen zum Wohle aller Wesen ganz natürlich auszuführen. [Study Buddhism +3](#)

Möchten Sie mehr darüber erfahren, mit welchen **konkreten Meditationspraktiken** (wie *Trekchö* oder *Tögal*) der Unterschied zwischen Sem und Rigpa in der Praxis erfahren wird?

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



 10 Websites

Die Ebenen geistiger Aktivität in Sarma und Dzogchen
Die Nyingma-Dzogchen-Systeme unterscheiden zwei Arten von geistiger Aktivität, um Dinge zu erfahren: Sem (tib. sems, begrenztes Ge... 

Study Buddhism

Dzogchen im Vergleich zu anderen buddhistischen Systemen — Study Buddhism
Mahamudra und Dzogchen sind beide buddhistische Praktiken, die sich mit der Natur der geistigen Aktivität befassen. Dzogchen ist e... 

Study Buddhism

10 Anwendung der fünf Arten Tiefen Gewahrseins
Die fünf Arten Tiefen Gewahrseins sind: Spiegelgleiches Gewahrsein,; Gewahrsein der Gleichheit,; Gewahrsein der Einzigartigkeit,; ... 

Study Buddhism

Alle anzeigen

gibt es weitere Unterschiede beim Bön?

Nein, in Bezug auf die grundlegende Natur des Gewahrseins gibt es keine Unterschiede. Sowohl im buddhistischen Dzogchen (Nyingma-Schule) als auch im **Yungdrung Bön** (der vorbuddhistischen Tradition Tibets) ist die Definition von *Rigpa* (reines Gewahrsein) und *Sem* (konzeptueller Geist) absolut identisch. Beide Traditionen

betrachten Dzogchen als die höchste spirituelle Essenz. [Wikipedia +3](#)

Es gibt jedoch feine **strukturelle, terminologische und methodische Unterschiede** in der Art und Weise, wie das Gewahrsein beschrieben, systematisiert und praktiziert wird:

1. Spezifische Unterteilungen von Rigpa im Bön

Während die buddhistische Nyingma-Tradition Rigpa oft in drei Aspekte (Essenz, Natur, Energie/Mitgefühl) unterteilt, nutzen Bön-Texte (wie die des *Zhang Zhung Nyen Gyud*) oft eigene Kategorisierungen, um die Dimensionen des Gewahrseins zu erklären. [Study Buddhism +1](#)

- **Khyab-rig (Allgegenwärtiges Gewahrsein):** Dies entspricht der im Bön inhärenten Buddha-Natur (*Sugatagarbha*). Es ist das unzerstörbare Potenzial für Erleuchtung, das das Herz jedes fühlenden Wesens durchdringt. [Buddhism Forum](#)
- **Terminologie des Absoluten:** Im Bön wird der absolute Zustand des Geistes, in den das gewöhnliche Bewusstsein emporgehoben wird, oft als **Bönku** (*bon sku*) bezeichnet – analog zum buddhistischen Begriff *Dharmakaya* (Körper der Wahrheit). [🔗](#)

2. Methodische Integration (Trekchö und Tögal)

Ein bemerkenswerter Unterschied liegt in der praktischen Herangehensweise an die beiden Hauptpfeiler der Dzogchen-Meditation: [Buddhism Forum](#)

- **Im buddhistischen Dzogchen:** *Trekchö* („Durchbrechen“ zur ursprünglichen Reinheit) und *Tögal* („Direkter Sprung“ in die spontane Manifestation von Licht) werden meist als **zwei aufeinanderfolgende oder getrennte Praktiken** gelehrt. [Rigpa Wiki +2](#)
- **Im Bön-Dzogchen:** Laut Kernunterweisungen des *Zhang Zhung Nyen Gyud* werden *Trekchö* und *Tögal* viel enger miteinander verflochten und oft als **zwei untrennbare Facetten derselben, einzigen Praxis** betrachtet. Das reine Gewahrsein wird simultan als leer (*Trekchö*) und von Natur aus strahlend (*Tögal*) realisiert. [Study Buddhism +2](#)

3. Unterschiedliche Ursprungslinien

Die Traditionen erklären die Herkunft dieses Wissens über das Gewahrsein historisch anders:

- **Nyingma:** Führt die Dzogchen-Linie auf den indischen Meister **Garab Dorje** aus dem Land Oddiyana zurück.
- **Bön:** Erklärt, dass diese Lehren lange vor dem indischen Buddhismus in dem zentralasiatischen Reich **Zhang Zhung** existierten und vom Ur-Buddha **Tönpa Shenrab Miwoche** verkündet wurden. Die wichtigste Überlieferung hierzu sind die „Mündlichen Unterweisungen aus Zhang Zhung“ (*Zhang Zhung Nyen Gyud*). [Wikipedia](#)

4. Das philosophische Fundament: Die „Neun Wege“

Das Bön-System bettet das Erreichen des Gewahrseins in eine eigene Struktur ein, die sogenannten **Neun Wege des Bön**. Während der Buddhismus oft die Stufen von Sutra, Tantra und Dzogchen nutzt, unterteilt der Bön seine Lehren in die vier „kausalen“ Wege (die sich stark mit Heilung, Astrologie und Naturgeistern befassen) und die fünf „resultierenden“ Wege, die in der Großen Vollkommenheit gipfeln. [Nangten Menlang Intern... +1](#)

Möchten Sie mehr über eine dieser **spezifischen Bön-Überlieferungslinien** erfahren, wie das *Zhang Zhung Nyen Gyud* oder die spirituellen Praktiken rund um die Naturlemente? [Wikipedia +1](#)

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



  10 Websites

Dzogchen - Wikipedia
Dzogchen (tibetisch རྫོགས་པ་ཆེན་པོ། Wylie rdzogs pa chen po; kurz: rdzogs chen) „Die Große Vollkommenheit“, auch Atiyoga, Mahasandh...



 Wikipedia

Bön - Wikipedia
Die Hauptlehren des Yungdrung-Bön sind die „Neun Wege“, andere Unterteilungen nennen „Vier Pforten und eine Schatzkammer“ oder die...



 Wikipedia

Bön - Nangten Menlang International
Bön ist eine uralte Religion, die lange vor dem Buddhismus in Tibet verwurzelt war. Viele Tibeter und Lamas praktizieren Bön entwe...

 Nangten Menlang International

Alle anzeigen

welche Formen von gewahrsein kennt die westliche Philosophie?

In der westlichen Philosophie wird der Begriff „Gewahrsein“ meistens unter dem Oberbegriff **Bewusstsein** (*Consciousness*) verhandelt. Während östliche Traditionen wie das Dzogchen oft von vornherein ein non-duales Ur-Gewahrsein beschreiben, nähert sich der Westen dem Thema stark analytisch und unterscheidet primär zwischen verschiedenen **funktionalen, phänomenalen und reflexiven**

Ebenen: [S Spektrum der Wissensc... +1](#)

1. Phänomenales Bewusstsein (*Phenomenal Consciousness* / "Qualia")

Dies entspricht dem reinen, unmittelbaren Erleben – dem **Gewahrsein, wie es sich**

anfühlt, etwas zu erfahren. [YouTube · 3sat NANO](#)

- **Merkmal:** Der Philosoph Ned Block nennt dies „P-Consciousness“.
- **Beispiel:** Das Gewahrsein der Röte einer Rose, das Hören eines Tons oder das Spüren eines Schmerzes. Es geht hierbei rein um die subjektive Erlebnisqualität (*Qualia*), noch ohne intellektuelle Einordnq. [YouTube · 3sat NANO](#)

2. Zugriffsbewusstsein (*Access Consciousness*)

Diese Form bezeichnet das funktionale Gewährsein, bei dem **Informationen im Geist so bereitstehen, dass sie für rationales Denken und Handeln genutzt werden können.**

- **Merkmal:** Es wird als „A-Consciousness“ bezeichnet und steuert unsere Interaktion mit der Welt.
- **Beispiel:** Sie sind sich gewahr, dass die Ampel auf Rot springt, woraufhin Ihr Gehirn automatisch den Befehl zum Bremsen erteilt und Sie diesen Zustand sprachlich benennen können.

3. Reflexives Bewusstsein oder Selbstbewusstsein (*Monitoring / Self-Consciousness*)

Das Gewährsein höherer Ordnung (*Higher-Order Thought*). Es ist das **Gewährsein, dass man sich gerade einer Sache gewahr ist.** Lexikon der Gestalttherapie... +1

- **Merkmal:** Der Geist richtet die Aufmerksamkeit nicht auf ein äußeres Objekt, sondern spiegelt seine eigenen mentalen Zustände.
- **Beispiel:** „Ich bin mir gewahr, dass ich gerade wütend bin.“ (Im Gegensatz dazu ist das bloße *Fühlen* der Wut rein phänomenal). A&I Online +1

4. Intentionales Gewährsein (*Intentionality*)

Geprägt durch die Phänomenologie (unter anderem von Franz Brentano und Edmund Husserl). Es besagt, dass jedes menschliche Gewährsein **immer ein Gewährsein von etwas ist.**

- **Merkmal:** Das Bewusstsein ist niemals leer, sondern immer auf ein Objekt gerichtet (es besitzt „Gerichtetheit“).
- **Beispiel:** Wenn Sie denken, denken Sie *an ein Haus*; wenn Sie fühlen, fühlen Sie *Trauer über ein Ereignis.*

Brücke zum Osten: „Reines Gewährsein“ in der westlichen Moderne

Obwohl der Westen das Bewusstsein lange Zeit nur als dualistisches Werkzeug (Subjekt betrachtet Objekt) verstand, gibt es in der modernen westlichen Philosophie und der Bewusstseinsforschung (wie bei **Thomas Metzinger**) zunehmend das Konzept des **Reinen Gewährseins** (*Pure Awareness*): YouTube - 3sat NANO +1

- **Reines Bewusstsein (MWR - Minimal Phenomenal Experience):** Wissenschaftliche Studien untersuchen heute Zustände, die Testpersonen in tiefer Meditation erleben. Dabei zeigt sich ein **waches Gewährsein ohne Ich-Gefühl, ohne Gedanken und ohne Zeit- oder Raumbezug.** Es kommt dem *Rigpa* des Dzogchen erstaunlich nahe. idw - Informationsdienst... +2

Interessiert Sie, wie moderne westliche Philosophen wie **Thomas Metzinger** versuchen, dieses „reine Gewährsein“ mithilfe der **Neurowissenschaften** zu erklären? Johannes Gutenberg-Uni... +1

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



 10 Websites

Gert Scobel & Thomas Metzinger - Reines Bewusstsein

23.09.2021 — ja also auf jeden fall es gibt zum beispiel. also alltags sprachlich es ist eine erfahrung von. stille es ist eine erfahrung von g...



YouTube · 3sat NANO

Gewahrsein ohne Ich-Gefühl

15.07.2021 — Bei der Meditation kann der Zustand des sogenannten reinen Bewusstseins erlebt werden, in dem das Bewusstsein als solches wahrgeno...

Johannes Gutenberg-Universität ...

Hat das Universum ein Bewusstsein? Philosophisch erklärt

07.04.2021 — ich schulde euch also noch ein video über die frage was bewusstsein eigentlich ist heute mache ich es mir relativ. einfach und arb...



YouTube · 3sat NANO

Alle anzeigen

welche Formen des gewahrseins gibt es im zen?

Im Zen-Buddhismus wird „Gewahrsein“ weniger theoretisch-analytisch zergliedert als im Dzogchen oder in der westlichen Philosophie. Zen ist radikal praxisorientiert. Dennoch unterscheidet das Zen zwischen verschiedenen **Qualitäten des Geistes**, die den Weg von der Täuschung zur Erleuchtung beschreiben: 

1. Das fundamentale Gewahrsein: Mushin (Kein-Geist)

Mushin (japanisch 無心) bezeichnet das **Zustandskommen eines Gewahrseins ohne verweilende Gedanken oder Urteile**.

- **Merkmal:** Es bedeutet nicht, dass der Geist leer oder bewusstlos ist. Vielmehr ist er wie ein fließender Fluss oder ein klarer Spiegel. Er reagiert spontan und unmittelbar auf die Realität, ohne dass sich das Ego einschaltet.
- **Beispiel:** Ein Kampfkünstler oder Musiker agiert im Zustand des *Mushin* völlig fehlerfrei, ohne im Geist zu planen oder zu zögern. 

2. Das Alltagskonzept: Fudoshin (Unbewegter Geist)

Fudoshin (japanisch 不動心) ist das **Gewahrsein einer unerschütterlichen inneren Ruhe** inmitten von Chaos oder Veränderung.

- **Merkmal:** Der Geist ist vollkommen präsent und nimmt alles wahr, lässt sich aber von aufkommenden Emotionen (wie Angst, Wut oder Ablenkung) nicht aus dem Gleichgewicht bringen.
- **Vergleich:** Es ist wie ein Fels in der Brandung des täglichen Lebens. 

3. Das weite Gewahrsein: Zanshin (Verbleibender Geist)

Zanshin (japanisch 残心) ist ein Zustand **kontinuierlicher, entspannter und rundum offener Aufmerksamkeit**. 

- **Merkmal:** Es ist ein Gewahrsein, das keine engen Grenzen zieht. Der Geist fokussiert sich nicht starr auf nur eine Sache, sondern nimmt die gesamte Umgebung gleichzeitig wahr.
- **Beispiel:** Nach dem Abschuss eines Pfeils im Zen-Bogenschießen (*Kyudo*) verharret der Schütze in *Zanshin* – das Gewahrsein bleibt auch nach der Tat vollkommen wach und präsent.

4. Die Erleuchtungs-Ebenen des Gewahrseins

Im Zen wird zudem die Transformation des eigenen Gewahrseins durch zwei Schlüsselbegriffe beschrieben, die dem *Rigpa* im Dzogchen ähneln:

- **Kensho / Satori (Die Natur sehen):** Das plötzliche, direkte Gewahrsein der eigenen wahren Natur (Buddha-Natur). Es ist das Durchbrechen der Illusion, dass man ein vom Universum getrenntes Ego sei. Das Gewahrsein erkennt sich selbst als untrennbar vom Ganzen. 
- **Honsho (Ursprüngliche Erleuchtung):** Das im Zen-Meister Dogen verankerte Verständnis, dass dieses reine Gewahrsein nicht erst am Ende eines Weges *erzeugt* wird. Es ist bereits jetzt die grundlegende Natur unseres Geistes. Die Praxis des Zazen (Sitzmeditation) ist nicht der Weg *zur* Erleuchtung, sondern bereits der reinste Ausdruck dieses ursprünglichen Gewahrseins. 

Die Metapher: Der Spiegel vs. Das Dzogchen-Licht

Während das Dzogchen das reine Gewahrsein oft als **strahlendes, leuchtendes Licht** beschreibt, nutzt das Zen am liebsten die Metapher des **Spiegels**: Ein Spiegel nimmt alle Formen und Farben an, die vor ihm auftauchen (Gewahrsein), bleibt selbst aber von den Bildern vollkommen unberührt und hinterlässt keine Spuren, wenn die Objekte wieder verschwinden.

Möchten Sie wissen, wie dieses Gewahrsein in einer **Zen-Erzählung (Koan)** auf die Probe gestellt wird, oder interessieren Sie sich für die konkrete Umsetzung beim **Zazen (Sitzen)**?

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



11 Websites



Geschichte

Zen macht es noch klarer als andere Richtungen des Buddhismus, dass Erleuchtung der natürliche Zustand des Geistes ist und im Allt...



 Shaolin Tempel Österreich



Rezitationsheft Vers_8

Textmarke nicht definiert. Entwickle das Heilsame und läutere Deinen Geist! Das ist Buddhismus (Buddha, Dharma) , das ist auch d...



 Choka Sangha



Bewusstsein Geistesinhalte Meditation Zazen Leerheit Buddhismus Zen Zentatsu Richard Baker Roshi

Aber das sollte klar sein, das Bewusstsein ist nicht der gesamte Geist. Die Übung der Zen-Meditation dient dazu, dies umzuwenden, ...



 Zen Buddhistisches Zentrum Schw...



Alle anzeigen

wie wird gewahrsein bei den drei nen im Zen definiert?

Im Zen bezeichnet der japanische Begriff **Nen** (念) einen einzelnen, blitzartigen Gedankenimpuls oder Moment der Aufmerksamkeit. Das Konzept der **Drei Nen** (*Sannen*) beschreibt die exakte chronologische Kette, wie sich unser Gewahrsein von einer reinen, ungefilterten Sinneswahrnehmung hin zu einem komplexen, ego-zentrierten Gedankenkonstrukt entwickelt – und wie Meditation diesen Prozess unterbricht.  Zen Leadership Academy +1

Berühmt wurde diese exakte Strukturierung des Bewusstseins im Westen vor allem durch das Standardwerk *Zen Training* von Katsuki Sekida. 

Die drei Stufen des Gewahrseins (Die drei Nen)

1. Das erste Nen: Reines Gewahrsein (*Absolute Gegenwart*)

Das erste Nen ist die **unmittelbare, unreflektierte Sinneswahrnehmung**, noch bevor das Gehirn beginnt, das Erlebte in Worte oder Konzepte zu fassen. 



KI-Modus Alle Bilder Videos Kurze Videos Mehr ▾



- **Beispiel:** Ein plötzlicher Glockenschlag ertönt. Im ersten Nen existiert nur das nackte Geräusch – kein Gedanke darüber, was es ist. Dies ist der Zustand des „absoluten



Jetzt". Squarespace +1



2. Das zweite Nen: Reflektiertes Gewahrsein (*Dualität*)

Sofort im nächsten Moment schaltet sich der analytische Verstand ein und **reagiert auf das erste Nen**. Squarespace +1

- **Definition:** Das Gewahrsein spaltet sich in Subjekt und Objekt auf. Der Geist benennt die Erfahrung, ordnet sie ein und bewertet sie (mag ich / mag ich nicht). Buddhism Forum +1
- **Beispiel:** Auf den Ton folgt der Gedanke: „Das ist eine Kirchenglocke“ oder „Der Ton ist wunderschön“. Das Gewahrsein ist nun nicht mehr in der puren Realität, sondern in der Interpretation der Realität. Buddhism Forum +2



- **Beispiel:** „Ich höre diese Glocke und sie erinnert mich an meine Kindheit.“ Aus dem reinen Ton ist eine Kette von Abschweifungen und Geschichten über das eigene Selbst geworden. Squarespace

Die Bedeutung für die Zen-Praxis

Im Alltag laufen diese drei Nen so rasant hintereinander ab, dass wir sie als einen einzigen, dichten Bewusstseinsstrom erleben. Wir verwechseln unsere Gedanken (3. Nen) ständig mit der echten Realität (1. Nen). Zen Leadership Academy +1

- **Das Ziel in Zazen (Sitzmeditation):** Die Zen-Meditation trainiert den Geist darin, **auf der Ebene des ersten Nens innezuhalten**. Wenn während des Atemszählens ein Geräusch oder ein Schmerz auftaucht, nimmt man es rein phänomenal wahr (1. Nen), ohne die Kette des 2. und 3. Nens (Bewertung und Abschweifung) überhaupt erst zu starten. Zen Leadership Academy +1
- **Der Reset-Knopf:** Sollte das Gewahrsein doch abgedriftet sein, fungiert das dritte Nen in der Meditation als Signal: Es bemerkt metakognitiv, dass man abgelenkt ist, bricht die Gedankenkette ab und kehrt sofort zum reinen Gewahrsein des Atems (zurück zum 1. Nen) zurück. ScienceDirect.com +1

Möchten Sie wissen, wie man dieses **Innehalten beim ersten Nen** konkret beim Zählen der Atemzüge während der Meditation anwendet?

KI-Antworten können Fehler enthalten. [Weitere Informationen](#)



8 Websites



You Cannot Wash Off Blood With Blood: Entering the Mind ...

15.08.2012 — Breathing, Posture and Concentration, and the Three Nens. Earlier I explained that third nen (metapsychological awareness of notic...



 ScienceDirect.com



you cannot wash off blood with blood: entering the mind through

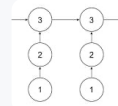
15.08.2012 — To understand the nature of concentration in zazen, it is helpful to understand the concept of “nen” (念), a term that has no liter...

 Squarespace



Fake Frameworks for Zen Meditation (Summary of Sekida's ...

06.02.2021 — The first nen is, as Sekida puts it, the outward looking mental action. By this he means the type of thought that arises from the ...



 LessWrong



Alle anzeigen