



Dudjom Tersar Ngondro

Die grundlegenden Übungen aus dem Dudjom Tersar

von S.H. Dudjom Rinpoche Jigdral Yeshe

*(c) Ngakpa-Zentrum Lhundrub Chödzong
Stadionstrasse 6, A-8591 Maria Lankowitz
www.lhundrub.at, <mailto:office@lhundrub.at>*





Kolophon:

Da dieser Text für alle fühlenden Wesen von großem Nutzen ist, sollen sie ihn frei praktizieren können.

Sarva Mangalam!

Phowa - Die Übertragung des Bewußtseins

GÖNPO ÖPAME LA SOLWADEB /

Ich bete zum Beschützer Amitabha, dem Buddha des grenzenlosen Lichts.

ZAB LAM PHOWA CHONG WAR CHIN GYI LOB //

Segne mich, damit ich den tiefgründigen Pfad des Phowa meistere!

Opferung des Körpers, Widmung und Wunschgebete

DA NI LÜ DANG LONG CHÖ GE TSAR CHE /

Meinen Körper, meinen Besitz und all meine tugendhaften Qualitäten, all das,

MA GYUR DRO LA PANG PA ME PAR TANG /

opfere ich vorbehaltlos allen Wesen, die meine Mutter gewesen sind.

DRO DÖN LAB CHEN GEG ME DRUB PAR SHOG //

Möge ich - ohne Hindernisse - für alle Wesen von großem Nutzen sein!

Eine kurze Rezitation der vorbereitenden Übungen gemäß den neuen Schätzen von Dudjom

Die Vorbereitungen:

Rezitieren der vier Betrachtungen, die den Geist von Samsara abwenden

NAMO - LU ME TEN GYI GÖNPO LAMA KHYEN /

Verehrung! - Oh Lama, mein wahrhafter und beständiger Beschützer!

DAL JOR DI NI SHIN TU NYE PAR KA /

Diese freie und begünstigte menschliche Geburt ist sehr schwer zu erlangen.

KYE TSE MI TAK CHI WE CHÖ CHEN YIN /

Alles, was geboren ist, ist seiner Natur nach vergänglich und dem Tode unterworfen.

GE DIK LE KYI GYU DRE LU WA ME /

Heilsame und schädliche Handlungen erbringen ihre unausweichlichen Wirkungen.

KHAM SUM KHORWA DUG NGAL GYATSÖ NGANG /

Die drei Bereiche von Samsara sind ein Ozean des Leidens.

DREN NE DAK LO CHÖ LA GYUR WAR SHOG //

Möge sich mein Geist in dieser Erkenntnis dem Dharma zuwenden!

Die vorbereitenden Übungen aus dem Dudjom Tersar Zyklus

Zufluchtnahme

Im tiefen Vertrauen, dass dein Wurzel-Lama, der die Essenz des Zufluchtsfeldes der drei Juwelen verkörpert, im Raum über dir in Gestalt von Guru Rinpoche erscheint.

DI ZUNG CHANG CHUB NYING PO MA TOB BAR /

Von jetzt an, bis ich die Essenz der Erleuchtung erlange,

LAMA KÖN CHOG SUM LA KYAB SU CHI //

nehme ich Zuflucht zu Lama, Buddha, Dharma und Sangha.

Rezitiere dies so oft wie möglich und verbinde es mit Niederwerfungen.

DÜ SUM GYUN CHE ME PAR CHIN GYI LOB //

gewähre mir deinen Segen unaufhörlich in den drei Zeiten.

OM AH HUNG VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUNG

KU SUNG TUG KYI WANG CHIN YONG DZOG THOB /

Ich empfangen den vollständigen Segen und die Ermächtigungen von Körper, Rede und Geist.

VAJRA GURU KAYA WAKA TSITTA SIDDHI HUNG

Auf diese Weise empfängt man die vier Ermächtigungen.

LAMA Ö SHU RANG THIM YER ME NGANG /

Der Lama löst sich in Licht auf und verschmilzt mit mir.

RIG TONG DÖN GYI LAME RANG SHAL TA //

In dieser Untrennbarkeit, erkenne ich das wahre Gesicht des Lehrers - die Vereinigung von inwohnendem Gewahrsein und Leerheit - Rigpa.

Verweile so lange wie möglich in meditativem Gleichmut - ohne gedankliche Konzepte.

Guru-Yoga - Der rasche Segen durch die Vereinigung mit dem Geist des Gurus

RANG NYI DORJE NALJOR DÜN KHA RU /

Ich bin Vajrayogini.

TSA WÄ LAMA PEMA KUR SHENG GYUR /

Im Raum vor mir erscheint mein Wurzel-Lama in Gestalt von Padmasambhava.

Rezitiere an dieser Stelle auch das 7-Zeilen-Gebet an Guru Rinpoche.

DU SUM SANGYE MA LÜ DÜ PE KU /

Verkörperung aller Buddhas der drei Zeiten,

TSA WÄ LAMA CHOG LA SOL WA DEB /

unvergleichlicher Wurzel-Lama, zu dir bete ich.

DI CHI BARDO SUM DU TUG JE SUNG /

In diesem Leben, im nächsten und im Bardo halte mich mit deinem Mitgefühl,

Bodhicitta - Das Herz des erwachten Geistes

Mit dem Verdienstfeld als Zeugen bete:

DA NE ZUNG TE KHOR WA MA TONG BAR /

Von jetzt an bis zum völligen Ende von Samsara,

MA GYUR SEM CHEN KUN GYI PEN DE DRUB //

will ich für Glück und Wohlergehen aller fühlenden Wesen (die einst meine Mütter waren), sorgen.

Auf diese Weise wird der erwachte Geist entwickelt.

Mandala-Opfer - Ansammlung von Verdienst und Weisheit

TSE RAB KUN GYI LÜ DANG LONG CHÖ PAL /

Um die zwei Ansammlungen zu vervollständigen,

TSOG NYI DZOG CHIR KÖN CHOG SUM LA BUL //

opfere ich meinen Körper, meinen Besitz und all meine Verdienste aus all meinen Leben den Drei Juwelen.

IDAM RATNA MANDALA KAM NIRYATAYAMI

(Führe die Mandala-Opferung so oft wie möglich nach den Anweisungen des Lehrers aus.)

Vajrasattva - Die Reinigung der karmischen Verdunkelungen

Man erscheint in seiner gewöhnlichen Form.

CHI WOR LAMA DOR SEM YER ME PE /

Über meinem Scheitel ist Vajrasattva (mit seiner Gefährtin in wonnevoller Vereinigung) untrennbar vom Lama.

KU LE DÜTSI GYUN BAB DRIB CHANG GYUR //

Von seinem Körper fließt Nektar herab, der all mein negatives Karma (alle destruktiven Gefühle, Krankheiten, zerstörerischen Einflüsse und Blockaden) reinigt, (die durch negative Handlungen und Verdunklungen entstehen).

OM VAJRA SATTVA HUNG

(Rezitiere das kurze Vajrasattva-Mantra so oft wie möglich. An dieser Stelle kann man auch das 100-Silben-Mantra von Vajrasattva rezitieren.)

Ö SHU DAG NANG DANG DRE RO CHIG GYUR //

(Vajrasattva und Gefährtin) lösen sich in Licht auf und verschmelzen mit mir - eine Erfahrung der Einheit.

Verweile nach der Auflösung in meditativem Gleichmut.