



DRIKUNG LHÜDRUB CHÖ DZONG

(gegr. von Tsa Ugh Dorje Lhokar Rinpoche)

Enrico Kosmus, A-8591 Maria Lankowitz, Stadionstrasse 6

Tel.: ++43(0)664-3809966, www.lhundrub.at, [mailto: office@lhundrub.at](mailto:office@lhundrub.at)

NGÖNDRO - DIE GRUNDLEGENDEN ÜBUNGEN

Die Buddha-Natur, Mahamudra, ist immer gegenwärtig, aber für diejenigen, deren Aufmerksamkeit von ihr abgewendet ist, bleibt sie ein Geheimnis. Um sie zu enthüllen braucht man einen Übungspfad und Anleitung von einem wirklichen spirituellen Lehrer.

Durch die vorbereitenden Übungen des fünfteiligen Pfades entwickeln sich Neuorientierung, Reinigung und Kraft, die für die Übung des Großen Siegels nötig ist. Die vorbereitenden Übungen (tib., ngöndro) bilden somit das Fundament der tantrischen Praxis. Das Ngöndro ist sehr tiefgründig. Einige sehr profunde Yogis und Yoginis haben Verwirklichung allein durch das Ngöndro erlangt, denkt also bitte nicht, es sei eine niedere Übung!

Äußere Basis

Die vier Gedanken, die von Samsara abwenden, sind die Stütze unseres spirituellen Weges. Erst durch die Realisation dieser vier Überlegungen, beginnen wir uns von der Anhaftung an unsere Geistesgifte zu lösen. Je weniger wir von unseren geistigen Trübungen beeinträchtigt werden, desto leichter können wir uns vom Haften an unseren weltlichen Erfahrungen lösen. Viele Meister bezeichneten daher die Kontemplation



über die vier Gedanken als die tiefgründigsten und wirksamsten Übungen auf dem Pfad zur Erleuchtung. Ohne diese Kontemplation ist auch sind auch die nachfolgenden Übungen unvollständig. Diese Übung hilft auch, die Natur von Samsara klar zu verstehen und sich dann entschlossen auf die Buddhaschaft auszurichten.

Die **costbare menschliche Geburt** haben wir JETZT erlangt. Diese Gelegenheit sollten wir daher sinnvoll nutzen und Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen anstreben. Die Kontemplation über **Vergänglichkeit** und über die **Unzulänglichkeit des Daseinskreislaufs** fördert die Entsagung. Das **Verständnis von Ursache und Wirkung** streben wir nachhaltig eine tugendhafte Handlungsweise an. Die Praxis dieser vier Gedanken wird auch als äußeres Ngöndro bezeichnet, da sie die

Grundlage aller buddhistischen Schulen (Hinayana, Mahayana und Vajrayana) bildet. Auf Basis dieser vier Gedanken ist es möglich Weisheit und Mitgefühl anzusammeln. Durch die Vollendung dieser beiden Ansammlungen ist es möglich, die vier Körper eines Buddha zu verwirklichen.

Innere Basis

Die **Zuflucht** ist dabei die wichtigste der Basis-Übungen. Der Daseinskreislauf führt unvermeidlich zu einem Zustand der Verwirrung, der Unzulänglichkeit und des Leidens. Die Zuflucht richtet den Geist neu auf den Pfad zur Buddhaschaft aus. Dabei stützen wir uns auf jemanden der dies schon realisiert hat und richten uns auf die Drei Kostbarkeiten - Buddha, Dharma und Sangha -, sowie auf die Drei Wurzeln - Guru, Deva und Dakini - aus.

Die Beseitigung von Hindernissen auf dem Pfad erfolgt durch die **Praxis von Vajrasattva**. Die grundlegende Natur des Geistes allerfühlenden Wesen – die Buddha-Natur – ist von den Gewohnheiten des Daseinskreislaufs verdunkelt. Diese Praxis ermöglicht, daß sich lange verdrängte geistige Widersprüche aktualisieren und gelöst werden können. Manchmal ist dies nicht gerade ein angenehmer Weg, doch in jedem Fall ist nachhaltig befreiend. Auf diese Weise erfahren wir die lichte, klare Qualität des ursprünglichen Geistes.

Das **Mandala-Opfer** ist ein Weg, um Weisheit (Realisation von Mahamudra) und Mitgefühl (Bodhicitta) zu entwickeln. Mit dem tiefen Wunsch, daß alle fühlenden Wesen vollständige Erleuchtung erlangen mögen, bringen wir das Mandala – eine Repräsentation des gesamten Universums – dar. Auf diese Weise durchtrennen wir das Greifen und Festhalten am eigenen Besitz und eigenen Leben. Das daraus resultierende konstruktive Potential (Verdienst)

läßt den Erleuchtungsgeist (Bodhicitta) anwachsen.

Der Segen der Linie wird durch die Anrufung des Lehrers – durch das **Guru-Yoga** – bewirkt. Den Lehrer als Vajradhara zu sehen, ist jene Methode, den eigenen Geist mit dem des Lehrers zu vereinen. Dadurch erhalten wir jenen Segen, der es uns ermöglicht, den Zustand eines Vajra-Halters zu erreichen. Das Empfangen der vier Einweihungen macht es uns möglich, die vier Buddha-Körper zu entwickeln.



Spezielle Basis

Das **Entwickeln von Bodhicitta** ist die letzte der grundlegenden Übungen und zugleich die erste eigentliche Übung auf dem Pfad zu Mahamudra. Ohne all die vorangehenden Praktiken ist jedoch auch das Entwickeln von Bodhicitta mangelhaft und alle nachfolgenden Übungen sind ein spirituelles Projekt ohne Basis. Liebende Güte und Mitgefühl sind die Grundlage des Erleuchtungsstrebens und somit die Wurzel der Erleuchtung selbst. Ebenso erscheint Bodhicitta als

der spontane Ausdruck des ursprünglichen Geistes.

Auf Basis dieser vier Gedanken und fünf Übungen folgen dann Yidam-Praxis, 4-Kaya-Guru-Yoga, Mahamudra und Widmung. Obwohl manche die vorbereitenden Übungen für gering halten, wurden sie von Lehrern zu allen Zeiten als die wesentlichen Übungen betrachtet. Manche erlangten bereits bei der Praxis des Ngöndro die volle Buddhaschaft.