

༄། །བདུད་འཛོམས་གཏེར་གསར་སྣོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་བསྐྱེད་པ་བཞུགས། །

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

བདུད་འཛོམས་གཏེར་གསར་སྣོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་བསྐྱེད་པ་འདིའི་གོ་དོན་ས་བཅད་ལ།  
von Dudjom Rinpoche, Jigdral Yeshe Dorje

དང་པོ་སྣོན་བ་ལྟོ་ལྟོག་རྣམ་བཞིའི་ངག་འདོན་ནི།

#### Die Vorbereitungen: Rezitieren der vier Betrachtungen, die den Geist von Samsara abwenden

ན་མོེ་བསྐྱེད་མེད་གཏེར་གྱི་མགོན་པོ་སྐྱ་མ་མཁུམ་ཅེ་དལ་འབྱོར་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་རྙེད་པར་དགའ་ཞེས་ཚད་མི་རྟག་འཆི་བའི་ཚོས་ཅན་ཡིན་ཅེ་

NAMO - LU ME TÄN GYI GÖNPO LAMA KHYEN / DAL JOR DI NI SHIN TU NYE PAR KA / KYE TSHÄ MI TAG CHI WA'I CHÖ CHÄN YIN /  
Verehrung! - Oh Lama, mein wahrhafter und beständiger Beschützer! Diese freie und begünstigte menschliche Geburt ist sehr schwer zu erlangen. Alles, was geboren ist, ist seiner Natur nach vergänglich und dem Tode unterworfen.

དགེ་སྲིག་ལས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་བསྐྱེད་པ་མེད་ཅེ་ལམས་གསུམ་འཁོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེད་རྒྱ་མཚོའི་ངང་ཅེ་བྲན་ནས་བདག་སློ་ཚོས་ལ་འགྱུར་བར་ཤོག་ཅེ་

GE DIG LE KYI GYU DRE LU WA ME / KHAM SUM KHOR WA DUG NGAL GYA TSHO'I NGANG / DRÄN NE DAG LO CHÖ LA GYUR WAR SHOG //  
Heilsame und schädliche Handlungen erbringen ihre unausweichlichen Wirkungen. Die drei Bereiche von Samsara sind ein Ozean des Leidens. Möge sich mein Geist in dieser Erkenntnis dem Dharma zuwenden!

གཉིས་པ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།

#### Bodhicitta - Das Herz des erwachten Geistes

སྐྱབས་ལུལ་དཔང་པོར་གསོལ་ཏེ།

Mit dem Verdienstfeld als Zeugen bete:

ད་ནས་བཟུང་སྟེ་འཁོར་བ་མ་སྟོང་བར་ཅེ་མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་ཕན་བདེ་བསྐྱེད་ཅེ་

DA NE ZUNG TE KHOR WA MA TONG BAR / MA GYUR SEM CHÄN KUN GYI PHÄN DE DRUB //

Von jetzt an bis zum völligen Ende von Samsara, will ich für Glück und Wohlergehen aller fühlenden Wesen (die einst meine Mütter waren), sorgen.

ཅེས་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལ་ལྟོ་སྐྱེད།

Auf diese Weise wird der Erleuchtungsgeist entwickelt.

འབྲུག་འཛམ་གཤིས་གསར་སྐྱོན་འགྲོའི་དག་འདོན་བསྐྱེད་པ་བརྒྱལ་།

གསུམ་པ་ཚོགས་བསགས་མཚུལ་འབྲུལ་བ་ནི།

### Mandala-Opfer - Ansammlung von Verdienst und Weisheit

མཚུལ་ཚོམ་བྱ་དངོས་སུ་བཤམས་པ་དཔེར་མཚོན་ནས།

*Häufe ein echtes Maṇḍala auf als Symbol für die Opfergabe und rezitiere:*

ཚོ་རབས་ཀྱི་ལྷ་སྲིད་ལོངས་སྤོད་དཔལ་མཚོ་གཉིས་ཚོགས་མཚོག་གསུམ་པ་འབྲུལ་མཚོ།

TSHE RAB KUN GYI LÜ DANG LONG CHÖ PAL / TSHOG NYI DZOG CHIR KÖN CHOG SUM LA BUL //

Um die zwei Ansammlungen zu vervollständigen, opfere ich meinen Körper, meinen Besitz und all meine Verdienste aus all meinen Leben den Drei Juwelen.

ཞེས་མཚུལ་གང་མང་འབྲུལ།

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

འབྲུག་འཛམ་གཤིས་གསར་སྐྱོན་འགྲོའི་དག་འདོན་བསྐྱེད་པ་བརྒྱལ་།

གཉིས་པ་སྐྱོན་འགྲོ་དངོས་ལ།

### Die vorbereitenden Übungen aus dem Dudjom Tersar Zyklus

དང་པོ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་ནི།

### Zufluchtnahme

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྐྱབས་ལུལ་མཚོག་གསུམ་ཀྱི་འདུས་ཀྱི་འོ་ཕ་བའི་བླ་མ་ཉིད་ཀྱི་རྩ་ལོ་ཚེའི་རྣམ་པར་མངོན་སུམ་དུ་བརྟུགས་པར་མོས་ལ།

*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.*

འདི་བཟུང་བྱང་ཆུབ་སྣིང་པོ་མ་ཐོབ་བར་ལྷ་མ་དགོན་མཚོག་གསུམ་པ་སྐྱབས་སུ་མཚོ།

DI ZUNG JANG CHUB NYING PO MA THOB BAR / LA MA KÖN CHOG SUM LA KYAB SU CHI //

Von jetzt an, bis ich die Essenz der Erleuchtung erlange, nehme ich Zuflucht zu Lama, Buddha, Dharma und Sangha.

ཞེས་ཕྱག་དང་སྐྱགས་སྟེ་ཅི་རུས་སུ་བརྗོད།

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

གཞི་པ་རྒྱུ་རྩེ་དོར་སེམས་སྐྱོམ་བསྐྱེད་ལྟེན།

**Vajrasattva - Die Reinigung der karmischen Verdunkelungen**

རང་ཉིད་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའི་རང་ནས།

*Man erscheint in seiner gewöhnlichen Form.*

སྤྱི་པོར་བླ་མ་དོར་སེམས་དབྱེར་མེད་པའི་། སྐུ་ལས་བདུད་རྩི་འཛུགས་བབས་སྤྱི་བ་སྤྱདས་གུར་།

CHI WOR LAMA DOR SEM YER ME PA'I / KU LE DÜTSI GYÜN BAB DRIB JANG GYUR //

Über meinem Scheitel ist Vajrasattva Yab-Yum untrennbar vom Lama. Von seinem Körper fließt Nektar herab, der all mein negatives Karma reinigt.

ཨོ་བཙུན་སྤྱི་བ་མ་ལ་མ་རྩུ་ལྷ་ལ་ཡེ། བཙུན་སྤྱི་ལོ་པ་ཉེར་དུ་བྱོལ་བྱ་ཤིང་། སྤྱི་ལྷོ་མེ་བྱ་ཤིང་། སྤྱི་པོའི་མེ་བྱ་ཤིང་། ཨ་རྩུ་རྩེ་མེ་བྱ་ཤིང་། སམ་སི་ཉི་ལྷོ་པ་ཡལ་རྩེ་སམ་ཀམ་སྤྱི་ཚ་མེ་། རྩེ་ལྷོ་པོ་ཨོ་བཙུན་སྤྱི་བ་ཉི་ཉ་ཉ་ཉ་ཉི་། ལྷ་ག་ལྷ་མོ་། སམ་ཉ་ལྷ་ག་ཉ་བཙུན་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་བཙུན་ལྷ་མོ་མ་ལ་སྤྱི་ལྷོ་།

**OM BADZRA SATTVA SAMAYA - MANU PALAYA - BADZRA SATTVA TVENOPA - TISHTA DRIDHO ME BHAVA - SUTOSHYO ME BHAVA - SUPOSHYO ME BHAVA - ANURAKTIO ME BHAVA - SARWA SIDDHI ME PRAYATSHA - SARWA KARMA SUCCHA ME - CHITTAM SHRI YAM KURU HUM - HA HA HA HA HO - BHAGAVAN SARWA THATAGATA - BADZRA MAME MUTSA - BADZRA BHAVA - MAHA SAMAYA SATTVA - AH**

ཞེས་བདུད་རྩི་འབབ་སྤྱོད་གི་དམིགས་པ་དང་བཅས་ཡིག་བརྒྱ་དང་།

*Rezitiere das Hundert-Silben-Mantra und visualisiere dabei den herabfließenden Strom reinigenden Nektars.*

ལྷ་པ་བྱིན་རྒྱལ་སྐྱེད་འཇུག་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལྟེན།

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

རང་ཉིད་དོན་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མཁུན་མཁའ་རུ་། རྩེ་བའི་བླ་མ་པདྨའི་སྐུར་བཞེངས་གུར་།

RANG NYI DORJE NAL JOR DÜN KHA RU / TSA WA'I LAMA PAD MA KUR ZHENG GYUR /

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

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་མ་ལུས་འདུས་པའི་སྐུ་། རྩེ་བའི་བླ་མ་མཚོག་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་།

DÜ SUM SANG GYE MA LÜ DÜ PA'I KU / TSA WA'I LAMA CHOG LA SOL WA DEB /

Verkörperung aller Buddhas der drei Zeiten, unvergleichlicher Wurzel-Lama, zu dir bete ich.

འདི་ལྱི་བར་དོ་གསུམ་དུ་བྱགས་རྗེས་ཟུངས་། དུས་གསུམ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས་།

DI CHI BARDO SUM DU THUG JE ZUNG / DÜ SUM GYÜN CHE ME PAR JIN GYI LOB //

In diesem Leben, im nächsten und im Bardo halte mich mit deinem Mitgefühl, gewähre mir deinen Segen unaufhörlich in den drei Zeiten.

ཨོ་ཨུམ་རྩི་བཙུན་གུར་པདྨ་སྤྱི་རྩི་།

**OM AH HUM BADZRA GURU PADMA SIDDHI HUM //**

ཞེས་བརྒྱ་སྟོང་སོགས་གང་མང་བརྒྱས་ལ།  
*Rezitiere das Mantra viele Male, 100mal, 1000mal, usw.*

སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དབང་བྱིན་ཡོངས་ཚོགས་ཐོབ་ཅེས་།

**KU SUNG THUG KYI WANG JIN YONG DZOG THOB /**

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

བཟོ་གུ་རུ་ཀལ་ལྷ་ཀློང་ཅིན་སི་ཏི་ཏྱེ་ཧྱུཾ་།

**BADZRA GURU KAYA WAKA TSITTA SIDDHI HUM //**

ཞེས་དབང་བཞི་བླང་མཐར།  
*Auf diese Weise empfängt man die Vier Ermächtigungen. Zum Schluss:*

སླེ་མ་འོད་ལྷུ་རང་ཐེམ་དབྱེར་མེད་ངང་། རིག་སྟོང་དོན་གྱི་སླེ་མའི་རང་ཞལ་བཞུ་ཅེས་།

**LAMA Ö ZHU RANG THIM YER ME NGANG / RIG TONG DÖN GYI LAME RANG ZHAL TA //**

*Der Lama löst sich in Licht auf und verschmilzt mit mir. In dieser Untrennbarkeit, erkenne ich das wahre Gesicht des Lehrers - die Einheit von Gewahrsein und Leerheit.*

ཞེས་སླེ་མ་རང་ལ་བསྐྱེད་ཏེ་མཉམ་པར་བཞག །  
*Verweile so lange wie möglich in meditativem Gleichmut - ohne gedankliche Konzepte.*

ཨོཾ་བཟོ་སཏྱ་ཧྱུཾ་།

**OM BADZRA SATWA HUM //**

ཞེས་ཡིག་དུག་ཅི་ལྷུས་སུ་བརྒྱས་མཐར།  
*Rezitiere das kurze Vajrasattva-Mantra so oft wie möglich.*

འོད་ལྷུ་བདག་སྣང་དང་འབྲེས་རོ་གཅིག་གྱུར་ཅེས་།

**Ö ZHU DAG NANG DANG DRE RO CHIG GYUR //**

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

ཞེས་རྫོང་སེམས་རང་ལ་བསྐྱེད་ཏེ་མཉམ་པར་བཞག །  
*Verweile nach der Auflösung in meditativem Gleichmut.*

ལྷག་པ་འཕོ་བ་ནི།

### Phowa - Die Übertragung des Bewußtseins

མགོན་པོ་འོད་དཔག་མེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱོངས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

GÖN PO Ö PAG ME LA SOL WA DEB / ZAB LAM PHO WA JONG WAR JIN GYI LOB //

Ich bete zum Beschützer Amitabha, dem Buddha des grenzenlosen Lichts. Segne mich, damit ich den tiefgründigen Pfad des Phowa meistere!

ཞེས་ལན་གང་མང་བརྗོད་ལ་འཕོ་བའི་འདུན་པ་བྱ།

Rezitiere dies viele Male, um den Wunsch zu verstärken, dein Bewusstsein zu übertragen.

བདུན་པ་ལུས་སྦྱིན་དག་བསྐྱོ་ནི།

**Opferung des Körpers, Widmung und Wunschgebete**

ད་ནི་ལུས་དང་ལོངས་སྤོད་དག་ཅུར་བཅས་མ་གུར་འགྲོ་ལ་ཕངས་པ་མེད་པར་བཏང་མེད།

DA NI LÜ DANG LONG CHÖ GE TSAR CHE / MA GYUR DRO LA PHANG PA ME PAR TANG /

Meinen Körper, meinen Besitz und all meine tugendhaften Qualitäten, all das, opfere ich vorbehaltlos allen Wesen, die meine Mutter gewesen sind.

འགྲོ་དོན་ལྷབས་ཆེན་གོགས་མེད་འགྲུབ་པར་ཤོག།

DRO DÖN LAB CHEN GEG ME DRUB PAR SHOG //

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

ཅེས་སོགས་སྦྱོན་ལམ་ནན་ཏན་དུ་གདབ་བོ།

*Mache auf diese Weise innige Wunschgebete usw.*

ཞེས་གཏོང་གསུང་སྒྲིག་འགྲུབ་ལག་འདོན་བསྐྱེད་པ་མེད་པའི་ལོ་ལྷོགས་པའི་རིགས་ལ་ཕན་ཕྱིར་སྦྱོན་འགྲོའི་ལག་འདོན་བསྐྱེད་པ་འདིའི་གནད་དོན་གོ་བདེའི་གསལ་འདེབས་ས་བཅད་ཙམ་དུ་འཇིགས་བྲལ་ཡི་ཤེས་དོ་རྗེས་སོ། །།

*Dies ist eine Rezitation der Praxis der vorbereitenden Übungen von Jigdral Yeshe Dorje, die die essentielle Bedeutung klar erhellt und für jene gedacht ist, die die umfangreichen vorbereitenden Übungen gemäß den neuen Schätzen nicht verstehen oder nicht in der Lage sind, sie zu rezitieren.*