



PraxisManuskript Juli 2020
Johannes Romuald - Zhi-Chang Li Akademie Wien

Dzogchen - rdzogs pa chen po - Die Große Vollkommenheit

weitere Bezeichnungen: Ati-Yoga, Mahasandhi oder Maha Ati

Dzogchen ist die spirituelle Essenz aller buddhistischen Lehren. Es ist der Weg der Selbst-Befreiung, der jeden sein wahres Wesen jenseits der Dualität erkennen läßt. Die wahre Natur des Menschen ist klar, leuchtend und bewußt, ungetrübt von Gedanken und Emotionen.



ÜbertragungsLinie der Nyingma-Schule: Alte Schule:

Samantabhadra/Adi-Buddha

- > Vajrasattva
- > Garab Dorje
- > Manjushrimitra
- > Sri Singha
- > Padmasambhava
- > S.H. Chhimed Rigdzin Rinpoche
- > James Low



Dzogchen-Praxis

Die Ausrichtung auf die GeistesSchulung

Manjushri- oder Vajrasattva-Praxis

Zufluchtnahme - Äußere, Innere, Geheime und Innerste

Ma Za Dor Sum - Das Opfergebet

1. OFFENHEIT von Körper und AlltagsGeist

die Vajrajana-Körperhaltung: Kreuzbein, Brustkorb, Stirn
und die SinnesTore: Augen, Ohren, Mund Zunge ...

2. OFFENHEIT des BewusstseinsRaumes

A-Praxis

3. OFFENHEIT für den spontanen Fluß der Energie

- ohne Vorliebe und Abneigung ablegen

Das klare Licht der *Mutter* vereinigt sich mit dem des Sohnes¹⁰.

Verweile im unbeschreibbaren Zustand von Rigpa.

Zerstöre mit dem plötzlichen PHAT immer wieder innere Stille, Glückseligkeit,
Klarheit und diskursive Gedanken.

Das Guru-Rinpoche-Gebet

Das Mahamudra-Wunschgebet

ལྷོ་ལྷོ་ག་རྒྱལ་བཞི་ནི། Die vier Überlegungen - Meditationen, die die Gedanken der GeistesSchulung zuwenden

ཀྱེ་མ་རིན་ཆེན་ལུས་འདི་ལུ་དུམ་བུ་ར་ལྟར་ཟུར་།

KYE MA RIN CHEN LUE DI U DUM VA RA TAR

Oh weh!* kostbar# Körper dies Udumbara+ wie

- *) Oh weh, weil unsere Leben so kurz sind wie Luftblasen und so viel zu tun ist.
#) Der Körper eines edlen menschlichen Wesens, das den Dharma praktiziert ist kostbar, weil er so selten ist und für ihn selbst und andere sehr nützlich ist
+) ein seltener blau-grüner Lotus, der nur blüht, wenn ein Buddha in der Welt präsent ist, Symbol der Ankunft des Buddhas

Oh weh! Ich habe nun diesen kostbaren [menschlichen] Körper, so selten wie der Udumbara Lotus,

རྒྱུད་དཀར་ཕྱིས་ནས་མི་ཐོབ་ཆེ་འདིར་རྒྱུད་ཟུར་།

NYED KA CHI NAE MI THOB TSE DIR NYED
bekommen schwierig zukünftige nicht dieses ich habe
Leben bekommen* Leben

- *) ich werde ihn nicht noch einmal bekommen, da mein gutes Karma aufgebraucht wurde, um diese eine Chance hervorzubringen.

Der so schwierig zu bekommen ist, und den ich in Zukunft nicht wieder erlangen werde.

དལ་འབྱོར་སྤྱོད་ལོག་མ་བྱེད་ཆོས་ལ་འབྱུངས་།

DAL JOR TONG LOG MA JED CHOE LA BUNG

Freiheiten und mit leeren nicht tun Dharma zu, streben
Gelegenheiten* Händen# nach

- #) wenn ich sterbe, muß ich sicher sein, daß ich diese seltene Gelegenheit so gut ich konnte genutzt habe. Allein der Dharma ist nützlich und hilfreich für mich selbst und andere. Allein er liefert uns die wahre Unterstützung für die furchterregende Reise, die wir in der Zukunft alleine antreten müssen.

- *) Es gibt acht Freiheiten und sie beziehen sich darauf, nicht in den folgenden Bereichen wiedergeboren zu werden: in den Höllen, als Hungergeist, als Tier, als langlebiger Gott, unter unzivilisierten Völkern, bei Leuten mit falschen Ansichten, in barbarischen Randländern, als ein Idiot.

- *) Es gibt zehn Gelegenheiten:

Die fünf, die von mir selbst kommen sind: einen perfekten menschlichen Körper zu besitzen; in einem Land geboren zu sein, in dem der Dharma gelehrt wird; im vollen Besitz der fünf Sinnesorgane zu sein; keine der fünf grenzenlosen Sünden begangen zu haben; und Vertrauen in den reinen Dharma zu haben.

Die fünf, die von anderen kommen sind: daß ein völlig perfekter Buddha in dieser Welt erschienen ist; daß er den Dharma gelehrt hat; daß die Lehren noch erhalten sind; daß eine heilige Arya Sangha existiert, die den Dharma praktiziert; daß ein mitfühlender Guru den Dharma an seine Schüler weitergibt.

Ich darf diese Freiheiten und Gelegenheiten nicht mit leeren Händen vorüber gehen lassen, sondern muß nach dem Dharma streben.

ནམ་འཆི་ངེས་མེད་འཆི་བ་མི་ནག་སྐམས་མེད་

NAM CHI	NGE MED	CHI WA	MI TAG	SOM
wenn ich sterbe	ungewiß, nicht	Tod#	Vergänglichkeit +	denken
	festgelegt*			

*) Der Tod kann durch viele verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Daher sind meine Gedanken und Pläne für die Zukunft ziemlich unwirklich und bedeutungslos.

#) Ich werde sicher sterben

+) alle Objekte und Wesen verändern sich ständig und verschwinden (vergehen)

Ich weiß nicht, wann ich sterbe, daher muß ich immer an Tod und Vergänglichkeit denken (damit ich fleißiger praktiziere).

དགེ་སྤྱི་ལས་འབྲས་མི་བསྐྱེད་འདོར་ལེན་དཔྱད་མེད་

GE	DIG	LAE DRAE	MI LU	DOR	LEN	CHO
Tu-	Sünde	Taten, die	ist wirklich	was aufgegeben	was gepflegt	klar unter-
gend		Konsequenzen	wahr, nicht	werden muß	werden muß	suchen,
		haben	trügerisch			wissen

Daß tugendhafte und sündenvolle Handlungen Konsequenzen nach sich ziehen (von Freude/Glück und Leid) ist sicherlich wahr. Deshalb muß ich klar unterscheiden und wissen, welches Verhalten ich aufgeben muß und welches ich pflegen muß.

རིགས་དྲུག་སྤྱི་ལས་འབྲས་མི་བསྐྱེད་འདོར་དཔྱད་མེད་

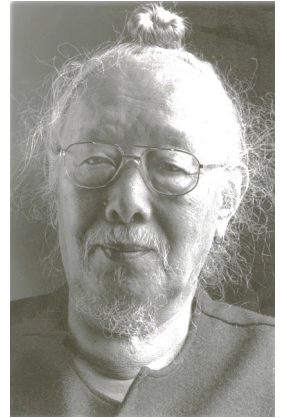
RIG DRUG	DUG NGAL	SUE KYANG	ZOD DU	ME
die Erfahrungen der	Trauer, Lei-	durch auch	ertragen,	ohne,
6 Bereiche Samsaras*	den, Unglück	wen	erleiden	niemand

*) jeder Bereich hat sein eigenes charakteristisches Leid, und Glück ist sehr selten darin, das Leiden ist immens und ohne Ende

- In den Höllen ist das Leiden, das von Zorn hervorgerufen wird. Man wird von enormer Hitze und Kälte gefoltert und unser Körper wird immer wieder zerstückelt und zerstört, nur um erneut wieder zusammengesetzt zu werden.
- Für die Hungergeister besteht das Leiden, das von Geiz hervorgerufen wird. Man wird gefoltert von unaufhörlicher Begierde und Verlangen, die nicht gestillt werden können.
- Für Tiere besteht das Leiden, das von Dummheit hervorgerufen wird. Sie werden angegriffen, geschlagen, als Diener benutzt.
- Für Menschen besteht das Leiden, das von Begierde hervorgerufen wird, Geburt, Alter, Krankheit und Tod.
- Für die Asuras besteht das Leiden, das von Eifersucht hervorgerufen wird. Sie kämpfen immer miteinander, werden überwältigt und bekommen nie, was sie wollen.
- Für die Götter besteht das Leiden, das von Stolz hervorgerufen wird. Nach einer langen Periode eines angenehmen Lebens, werden sie plötzlich entehrt, abgelehnt und fallen zurück in niederere Daseinsformen.

Es gibt niemanden, der das Leiden der sechs Bereiche Samsaras ertragen kann.

Oh weh! Ich habe nun diesen kostbaren Körper, so selten wie der Udumbara Lotus, der so schwierig zu bekommen ist, und den ich in Zukunft nicht wieder erlangen werde. Ich darf diese Freiheiten und Gelegenheiten nicht mit leeren Händen vorüber gehen lassen, sondern muß nach dem Dharma streben. Ich weiß nicht, wann ich sterbe, daher muß ich immer an Tod und Vergänglichkeit denken (damit ich fleißiger praktiziere). Daß tugendhafte und sündenvolle Handlungen Konsequenzen nach sich ziehen (von Freude/Glück und Leid) ist sicherlich wahr. Deshalb muß ich klar unterscheiden und wissen, welches Verhalten ich aufgeben muß und welches ich pflegen muß. Es gibt niemanden, der das Leiden der sechs Bereiche Samsaras ertragen kann.



Äußere, Innere, Geheime und Innerste Zuflucht

Nyingma/Alte Schule von
Zilnon Lingpa - S.H. Chhimed Rigdzin Rinpoche

LAMA LA KYABSU CHI

Ich nehme Zuflucht zum Guru.

SANG GYAE LA KYABSU CHI

Ich nehme Zuflucht zum Buddha.

CHOE LA KYABSU CHI

Ich nehme Zuflucht zum Dharma.

GEDUN LA KYABSU CHI

Ich nehme Zuflucht zur Sangha.

LAMA LA KYABSU CHI

Ich nehme Zuflucht zum Guru.

YIDAM LA KYABSU CHI

Ich nehme Zuflucht zu den Yidams.

KHANDRO LA KYABSU CHI

Ich nehme Zuflucht zu den Dakinis.

CHOEKU LA KYABSU CHI

Ich nehme Zuflucht zum Dharmakaya.

LONGKU LA KYABSU CHI

Ich nehme Zuflucht zum Sambhogakaya.

TRULKU LA KYABSU CHI

Ich nehme Zuflucht zum Nirmanakaya.

RANGSEM KA KYABSU CHI

Ich nehme Zuflucht zu meinem eigenen Guru.

Ma Za Dor Sum Opfergebet an die drei Schützer

Dudjom Rinpoche Jigdral Yeshe Dorje



༄༅། མ་གཟའ་རྫོང་གསུམ་གྱི་གསོལ་མཆོད་ཉི་ལེན་བསྟུས་པ་བཞུགས།

ལྷོ་མོ། ཀླུ་ཏུ་བཟང་མོ་དབྱིངས་ཀྱི་ཡུམ། ལྷགས་ལུང་ཆེན་མོ་རལ་གཅིག་མ།
 ལྷག་མྱིང་མ་མོ་འབུམ་ལྷེར་བཅས། འདིར་གཤེགས་དམ་ཆུས་མཆོད་གཏོར་བཞེས།
 གསང་ལྷགས་ཆོགས་པ་ཆེན་པོ་ཡི། བཟུན་པའི་གཉེར་ཁ་ལྷོང་བལ།
 ལྷགས་ཆེ་ལྷགས་དམ་མ་གཤེལ་བར། ཏུས་འདིར་ཕྱིན་ལས་བསྟུབ་པར་མཆོད།
 ལྷོ། འཇིགས་བྱེད་གཟའ་བདུད་རྩ་ཏུ་ཡ། ལྷལ་པའི་གཟའ་བརྟན་གཏོར་མོ་བཞི།
 ལྷ་སྐར་ཉིར་བརྟན་དམག་ཚགས་བཅས། འདིར་ཕྱོད་ཤ་བྲག་གཏོར་མ་རོལ།
 མ་གཤེལ་ཕྱིན་ལས་ཙལ་ལྷངས་ལ། བཟུན་དྲུག་ཏུ་མཉམས་ལྷུང་ཏུ་སྒྲོལ།
 ལྷལ་མཆོག་རྣལ་འབྱོར་བྱ་བཞིན་ལྷོངས། དམ་ལས་མ་འདའ་ལས་མཆོད་གཅིག།
 ལྷོ། ལྷེས་བུ་ཆེན་པོ་དོ་རྩེ་ལེགས། དེའི་སྤྱོད་ཀྱིས་བཟུན་བཟུན་མའི་ཆོགས།
 ལྷལ་འཁོར་བྱེ་བ་འབུམ་ལྷག་བཅས། འདིར་ཕྱོད་མཐུན་ཆུས་མཆོད་གཏོར་བཞེས།
 གསང་ཆེན་བཟུན་དང་བཟུན་འཛིན་གྱི། མངའ་ཐང་ལྷལ་ལ་མཐུ་མ་རྩུང་།
 ཏུག་ཏུ་ལོང་གྲོགས་མ་གཤེལ་བར། ལས་བཞིའི་ཕྱིན་ལས་ལྷུང་ལྷལ་མཆོད།
 རྣམ་པའང་འདི་མཆོག་ལྷལ་ཀླུ་བཟང་བཟུན་པའི་རྩལ་མཆོད་ཀྱི་གཏུང་གི་རོང་འཇིགས་བྱེ་ལེ་ཤེས་པོ། ॥

Anrufung an Ekajati



HUM BHYO - Oh Samantabhadri, oh Mutter des Raumes, Ekajati,
 die Du die große weibliche Schützerin des Geheimen Mantras bist,
 zusammen mit Deiner Schar von hundert und tausenden Mamos
 der Erscheinungswelt, bitte kommt zu uns herbei
 und nehmt diese Tormas mit den Samaya-Substanzen als Opfergabe an!

Für das Geheime Mantra-Fahrzeug und für Dzogchen
 seid Ihr damit betraut, die Lehren zu halten und zu schützen.
 Ohne je in Eurem Mitgefühl und Herzensgelübden zu zögern,
 vollbringt hier in diesem Moment Eure erleuchteten Aktivitäten!

Anrufung an Za Rahula



HUM - Oh Furcht einflößender Planetengeist Rahula,
 ebenso wie die acht Planeten, welche die Emanationen sind
 und die vier (tier-)köpfigen Göttinnen.
 Zusammen mit den 28 Sternen-Göttinnen und Eurer Schar (an Geistern),
 bitte kommt zu uns herbei und erfreut Euch an diesem Torma
 aus geheiligtem Fleisch und Blut;

Ohne je nachzulassen, mögen Eure Energie und magischen Handlungen
 im Überfluß überlaufen. Befreit rasch alle Feinde, ebenso jene,
 die gegen die Samayas handeln!
 Bitte beschützt uns Yogis und Yoginis der höchsten Praxis
 wie Eure eigenen Kinder! Ohne Eure Samayas zu übertreten, vollbringt dies rasch!

Anrufung an Damchen Dorje Legpa



HUM - O Großes spirituelles Wesen (Wächter und Schützer) Dorje Lekpa!
 Begleitet von der erfreulichen Kongtsunmo und einer Schar von Tenma-Göttinnen,
 zusammen mit Myriaden von Hunderten und Tausenden Eures hervorgebrachten Gefolges -
 bitte kommt hierher zu uns und nehmt diese Torma-Opfergabe
 zusammengestellt aus allen möglichen Substanzen!

Mögen die Lehren des Großen Geheimen und unsere als Halter der Lehren
 die Kraft immer zunehmen und ihre Kraft nie abnehmen!
 Seid ohne Unterlass beständig unsere Freunde und Helfer!
 Verwirklicht rasch die vier erleuchteten Aktivitäten!

Verfasst von Jnāna (Jigdral Yeshe Dorje Dudjom Rinpoche) aufgrund einer Bitte des Chogtrul Kunzang Tenpa'i Gyaltsen.

GURU-RINPOCHE-GEBET

Das Gebet wurde von Guru Rinpoche Namkhai Nyingpo gelehrt.
Englische Übersetzung und Arrangement: Marpa Translation Committee in Dänemark, 28. September 1997.
© 2002 Marpa Translation Committee.



Mögen Erscheinungen als Gottheit, Klänge als Mantra und Gedanken in reines Sein befreit werden – dafür ist dieses Gebet.

Alle diese Formen, die sehenden Augen erscheinen,
alle Dinge, außen und innen,
die Umgebung und ihre Bewohner erscheinen,
aber lass sie ruhen, wo es kein Selbst gibt.
Wenn Wahrnehmender und Wahrgenommenes gereinigt sind,
sind sie der Körper der Gottheit, klare Leerheit.
Zum Guru, für den die Begierde sich selbst befreit,
zu Orgyen Pema Jungne bete ich.

Alle diese Klänge, die hörende Ohren erfüllen,
ob als angenehm empfunden oder nicht,
lass sie im Bereich von Klang und Leerheit ruhen,
jenseits aller Gedanken und Vorstellungen.
Klänge sind leer, nicht entstanden und ohne Ende,
sie sind das, woraus die Lehren der Siegreichen bestehen.
Zu den Lehren des Siegreichen, die Klang und Leerheit sind,
zu Orgyen Pema Jungne bete ich.

Alle diese Bewegungen des Geistes zu seinen Objekten,
diese Gedanken, die die fünf Geistesgifte und die störenden
Emotionen erschaffen,
lass den denkenden Geist ruhen, ohne etwas zu
verändern.
Überdenke nicht die Vergangenheit und versuche nicht
die Zukunft zu erraten.
Wenn du die Bewegung des Geistes in sich selber ruhen lässt,
befreit sie sich in den Dharmakaya.
Zum Guru, für den das Gewahrsein sich selbst befreit,
zu Orgyen Pema Jungne bete ich.

Gewährt euren Segen, der die Erscheinungen reinigt,
die als außerhalb von uns wahrgenommen werden.
Gewährt euren Segen, der den wahrnehmenden Geist befreit,
der uns als innere Geistestätigkeit erscheint.
Gewährt euren Segen, dass zwischen diesen beiden
das klare Licht sich selbst erkennt.
In eurem Mitgefühl, Sugatas aller drei Zeiten, bitte segnet mich,
damit ein Geist wie meiner befreit werde.



«Untersuche nicht die Wurzel der Dinge,
erforsche die Wurzel des Geistes selbst!
Wenn des Geistes Wurzel gefunden ist, dann
wirst du ein Ding kennen, doch alles ist befreit.
Aber wenn du verfehlst den Grund des Geistes
zu finden, wirst du alles kennen und doch
nichts verstehen.»

Der große Meister aus Oddiyana

Das Mahāmudrā-Wunschgebet des Wahren Sinnes

von dem vollendeten Meister Rangjung Dordje

NAMO GURU (*Verehrung dem Meister*)

(1) Lamas und Yidam-Gottheiten der Maṇḍalas,
Siegreiche und Bodhisattvas der zehn Richtungen und drei Zeiten,
bitte denkt liebevoll an mich und gewährt Euren Segen,
dass sich meine Wunschgebete genauso erfüllen, wie sie
gesprochen werden.

(2) Mögen aus den schneeweißen Bergen der reinen Absichten
von mir und all den zahllosen Lebewesen
Ströme des Heilsamen entspringen und ungetrübt von den drei
Fixierungen
in den Ozean der vier Körper der Siegreichen münden.

(3) Solange dies nicht verwirklicht ist,
mögen wir Geburt um Geburt in allen Leben
nicht einmal die Worte »Missetat« und »Leiden« hören,
sondern uns an Ozeanen strahlender Freude und Güte erfreuen.

(4) Mögen wir die außergewöhnlichen Freiheiten und günstigen
Bedingungen erlangen und mit Vertrauen, Energie und Weisheit
einem verlässlichen spirituellen Lehrer folgen, den Nektar seiner
Unterweisungen erhalten,
sie richtig anwenden und ohne irgendwelche Hindernisse
in allen Leben den wahren Dharma praktizieren.