

DUDJOM TERSAR NGONDRO

Ο Βούδας Σακιαμούνι, ως απaráμιλλος Δάσκαλος δίδαξε το Ντάρμα σε πολλά και διαφορετικά επίπεδα. Απ' όλο τον όγκο των διδασκαλιών του, το πιο σημαντικό κομμάτι τους καθίσταται προσβάσιμο και εύκολο για πρακτική μέσω ενός Νέντρο. Το Νέντρο είναι μια συμπυκνωμένη μορφή ολόκληρου του Ντάρμα που ανέπτυξε ο Βούδας, συμπεριλαμβανομένων των διδασκαλιών του γκουρού Radmasambhava και πολλών άλλων διδασκάλων της Γενεαλογίας μας. Παρόλο που χαρακτηρίζεται ως «προκαταρκτική πρακτική» ή «καθοδηγητική του Ντάρμα», τίποτα από τα αναγκαία δεν έχει μείνει έξω. Είναι μια επιδέξια μέθοδος, ένας εύκολος τρόπος που καλείται να εφαρμόσει κάποιος στην άσκηση του και η πραγματοποίηση αυτής της πρακτικής είναι μεγάλο όφελος για όλους.

Η δομή του Ντούτζομ Τέρσαρ Νέντρο (Dudjom Tersar Ngondro) αποτελείται από τα βασικά στοιχεία του Ντάρμα δηλ. την κατανόηση του Δρόμου (τους 4 Στοχασμούς), την αναζήτηση βοήθειας (Προστασία), την ανάληψη ευθύνης και την υπόσχεση (Μποντισίτα), την προσφορά (Μάνταλα), τον καθαρό, την διδασκαλία (Γκούρου Γιόγκα), την ενθύμηση του θανάτου, την προσφορά σώματος (Τσέ) και την πλήρη αφιέρωση της ολότητας μας. Η παρούσα άσκηση απεκαλύφθη από τον Dudjom Lingpa, έναν περίφημο ασκητή που μεγαλούργησε στο Θιβέτ του 19^{ου} αιώνα και απεβίωσε το 1904. Την ίδια χρονιά, το 1904, ο ασκητής αυτός επαναγεννήθηκε και συμπλήρωσε το έργο του αναδεικνύοντας –μεταξύ πλείστων άλλων– και αυτό το Νέντρο. Το όνομα του ήταν Dudjom Riponche, ο γνωστός σύγχρονος Πατριάρχης των Nyíngmarpa και ριζικός Δάσκαλος του δικού μας Δασκάλου Ευστάθιου Λιακόπουλου.

Έχουν υπάρξει πολλές πρακτικές Νέντρο που αποκαλύφθηκαν από μεγάλους ασκητές και tertons. Όλα ακολουθούν μια παρόμοια δομή, αν και το μήκος τους ποικίλει. Το παρόν έχει έκταση 3 σελίδων σε αντίθεση με όλα τα άλλα, π.χ το Παλιούλ Νέντρο ή το Λόγκτσεν Νίνγκτικ που έχουν πάνω από 60 σελίδες. Όπως αντιλαμβανόμαστε, αυτή η συμπυκνωμένη έκδοση είναι μια ιδιαίτερα καλή πρακτική για τους πολυάσχολους ανθρώπους της γενιάς μας.

(Ακολουθεί το κείμενο της άσκησης το οποίο προϋποθέτει την αντίστοιχη εισαγωγή, εξήγηση και ενδυνάμωση από έναν Λάμα της Γενεαλογίας, για να μπορέσει κανείς να το λάβει στην κατοχή του και να μπορεί να το χρησιμοποιήσει. Μετά την άσκηση, οποιαδήποτε αρετή, οποιοδήποτε θετικό αποτέλεσμα προέκυψε, αφιερώνεται από τον ασκούμενο στην ανακούφιση από τον πόνο και την φώτιση όλων των όντων.)

Οι 4 Στοχασμοί

Τιμή και δόξα, Ω Λάμα,αδιάλειπτε και συνεχή προστάτη!
Αυτή η ελεύθερη και ευλογημένη ανθρώπινη γέννηση είναι δύσκολο να επιτευχθεί.
Οτιδήποτε γεννιέται, είναι εκ φύσεως παροδικό και πρόκειται να πεθάνει.
Ευεργετικές και επιβλαβείς πράξεις φέρουν τα αναπόφευκτα αποτελέσματά τους.
Τα τρία βασίλεια της Σαμσάρα είναι ένας ωκεανός δυστυχίας.
Αναγνωρίζοντας αυτά, ας στρέψουμε το πνεύμα μας προς το Ντάρμα.

Η Προστασία και Μποντισιτά

Απο τώρα μέχρι να επιτύχω τη φώτιση
Θα ζητάω καταφύγιο στον Λάμα, τον Βούδα, το Ντάρμα και τη Σάγκα.
Απο τώρα μέχρις ότου η ίδια η Σαμσάρα αδειάσει
Θα αγωνίζομαι για το καλό και τη φώτιση όλων των όντων.
(επαναλαμβάνεται 3 φορές)

Η Προσφορά της Μάνταλα

Σε όλες τις ζωές μου
Το σώμα μου, τα αγαθά μου και τις δόξες μου
Όλα αυτά τα προσφέρω
Στον Βούδα, το Ντάρμα και τη Σάγκα
Για να συγκεντρώσω αρετές και σοφία.

Η Κάθαρση μέσω του Βαζρασάτβα (Ντόρτζε Σέμπα)

Πάνω απο την κεφαλή μου είναι ο Λάμα
Που είναι αδιαχώριστος απο τον Βαζρασάτβα
Απο το σώμα του ρέει νέκταρ
Που καθαρίζει κάθε αμαύρωση

ΟΜ ΜΠΕΝΖΕ ΣΑΤΟ ΣΑΜΑ ΓΙΑ
ΜΑΝΟΥ ΠΑΛΑ ΓΙΑ ΜΠΕΝΖΕ ΣΑΤΟ ΠΑ
ΤΙΣΤΑ ΝΤΡΙΝΤΟ ΜΕ ΜΠΑΒΑ
ΣΟΥΤΟ ΚΑΓΙΟ ΜΕ ΜΠΑΒΑ
ΣΟΥΠΟ ΚΑΓΙΟ ΜΕ ΜΠΑΒΑ
ΑΝΟΥ ΡΑΚΤΟ ΜΕ ΜΠΑΒΑ
ΣΑΡΒΑ ΣΙΝΤΙ ΜΕ ΠΡΑΓΙΑ ΤΣΑ
ΣΑΡΒΑ ΚΑΡΜΑ ΣΟΥΤΣΑ ΜΕ
ΣΙΤΑΜ ΣΙΡΙΓΙΑΜ ΚΟΥΡΟΥ ΧΟΥΜ
ΧΑ ΧΑ ΧΑ ΧΑ ΧΟ
ΜΠΑΓΚΑΒΑΝ ΣΑΡΑΒΑ ΤΑΤΑΓΚΑΤΑ
ΜΠΕΝΖΑ ΜΑ ΜΕ ΜΟΥΝΚΑ
ΒΕΝΖΕ ΜΠΑΒΑ
ΜΑΧΑ ΣΑΜΑΓΙΑ ΣΑ ΤΟ ΧΑ

ΟΜ ΜΠΕΝΖΕ ΣΑΤΟ ΧΟΥΜ
(το τελευταίο μάντρα το επαναλαμβάνουμε 108 φορές)

Ο Λάμα διαλύεται σε φώς και γίνεται ένα με την ύπαρξη μου.

Η Γκούρου Γιόγκα

Μεταμορφώνομαι σε Βαζραγιογκίνι. Στον ουρανό μπροστά μου
Βρίσκεται ο ριζικός μου δάσκαλος με την μορφή του Πάντμα Σαμπάβα.

Είναι η εσωμάτωση όλων των φωτισμένων, του παρελθόντος, του παρόντος
και του μέλλοντος.

Ασύγκριτε ριζικές μου δάσκαλε! Σε προσκυνώ!

Σε αυτή τη ζωή, στις επόμενες και στο μπάρντο σε παρακαλώ να με οδηγήεις
με τη συμπόνια σου.

Χάρισέ μου τις ευλογίες σου συνεχώς σε όλες τις ζωές
(του παρόντος, παρελθόντος και μέλλοντος).

*(επαναλαμβάνουμε 3 φορές το δεύτερο μέρος της ανωτέρω επίκλησης δηλ. απο το
σημείο «Είναι η ενσωμάτωση ...»)*

ΟΜ Α ΧΟΥΜ ΜΠΕΝΖΕ ΓΚΟΥΡΟΥ ΠΕΜΑ ΣΙΝΤΙ ΧΟΥΜ
(επαναλαμβάνουμε το μάντρα 108 φορές)

Οι Ευλογίες και οι ενδυναμώσεις του Σώματος, του Λόγου και του Πνεύματος
(του Γκουρού Πάντμα Σαμπάβα) έχουν πλήρως μεταδοθεί.

Ο Λάμα διαλύεται σε φώς και γίνεται ένα με την αληθινή ύπαρξη μου. Καί να!
Αυτή η εναδικότητα της πρωταρχικής σοφίας και της ανοιχτότητας, είναι το
πραγματικό πρόσωπο του Λάμα.

Πόουα, η μεταφορά της Συνείδησης κατά την ώρα του Θανάτου

Προσεύχομαι στον προσάτη βούδα Αμιτάμπα. Με τις ευλογίες σου, είθε να
τελειοποιηθώ στην βαθύτατη αυτή μέθοδο της Πόουα.

Η Αφιέρωση

Και τώρα το σώμα μου, τα αγαθά μου, τις αρετές μου και ακόμα και τις αιτίες
τους, τα αφιερώνω με την καρδιά μου σε όλα τα όντα. Είθε αυτό να αποτελέσει
μια μεγάλη ευλογία για αυτά (χωρίς εμπόδια).

(η τελευταία πρόταση επαναλαμβάνεται 3 φορές)