

Die Qualifikationen eines aufrichtigen Heruka-Praktizierenden

Durch das Üben der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe Herukas können wir in einem Leben Erleuchtung erlangen. Doch damit dies geschehen kann, müssen wir ein aufrichtiger Praktizierender mit den folgenden fünf Qualifikationen sein:

- (1) Wir haben Erfahrung in der Entsagung, Bodhichitta und die korrekte Sicht der Leerheit.
- (2) Wir haben die Ermächtigung von Heruka erhalten.
- (3) Wir halten unsere Versprechen und Zusagen rein.
- (4) Wir haben ein klares und fehlerloses Verständnis, wie man sowohl die Erzeugungs- als auch die Vollendungs-Stufe von Heruka praktiziert.
- (5) Wir haben einen unzerstörbaren Glauben an die Gottheit Heruka und in den spirituellen Führer, von dem wir die Ermächtigung und den Kommentar zur Praxis erhalten haben.

Wer diese fünf Qualifikationen besitzt und ständig auf der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe von Heruka meditiert, wird auf jeden Fall die Erleuchtung in einem Leben erlangen. Wenn wir diese Qualifikationen noch nicht besitzen, sollten wir uns nach und nach bemühen, um sie zu erreichen.

Sobald wir die Ermächtigung erhalten haben, haben wir eine Verpflichtung, auf die zwei Stufen zu meditieren, und wenn wir dies nicht tun, werden wir den Segen der Ermächtigung verlieren. Darüber hinaus werden unsere Fortschritte behindert werden, wenn wir uns nicht auch die Mühe machen, die vier anderen Qualitäten zu erreichen. Am wichtigsten ist, dass wir einen tiefen und unveränderlichen Glauben an Heruka und unseren spirituellen Führer entwickeln müssen. Wir sollten versuchen ein gewöhnliches Erscheinungsbild unseres spirituellen Führers zu überwinden und den Glauben an ihn oder sie zu entwickeln. Auf diese Weise erreichen wir gute Ergebnisse. Auch wenn wir unserem spirituellen Führer ein teures Geschenk machen, wenn wir keinen Glauben an ihn oder sie haben, wird dies keine Bedeutung haben. Auf der anderen Seite, wenn wir in unseren spirituellen Führer einen reinen Glauben entwickeln, sollten wir ihm eine große Darbringung machen, auch wenn wir ihm noch nie Geschenke gemacht haben. Ohne Glauben sind wir wie ein verbrannter Samen: so wie ein verbrannter Samen keine Frucht bringen kann, so kann ein Tantra-Praktizierender ohne Glauben keine Ergebnisse erreichen.

Tantra-Verwirklichungen hängen von Glauben und Phantasie ab. Egal, wie viel wir untersuchen, ist es schwierig zu beweisen, dass unser spiritueller Führer ein Buddha ist. So sollten wir unsere Vorstellungskraft nutzen, anstatt die Zweifel zu entwickeln, unseren spirituellen Führer als Buddha zu betrachten, und einen reinen Geist des Glaubens an ihn oder sie pflegen. Nach und nach wird unser Geist immer reiner, bis wir unseren spirituellen Führer schließlich direkt als Buddha sehen werden.



Vajrayogini

Ausbildung in den Grundlegenden Praktiken

Die Erklärung der Praxis

Diese Anweisungen werden unter zwei Überschriften erläutert:

1. Die Erzeugungs-Stufe
2. Die Vollendungs-Stufe

Die Erzeugungs-Stufe

Die Erklärung der Erzeugungs-Stufe von dem Heruka-Körper-Mandala basiert auf der Sadhana **Essenz von dem Vajrayana**, die in Anhang II zu finden ist. Diese Erklärung hat zwei Teile:

1. Wie man während der Meditations-Sitzung übt
2. Wie man während der Meditations-Pause übt

Wie man während der Meditations-Sitzung übt

Dies besteht aus drei Teilen:

1. Die vorbereitenden Übungen
2. Die tatsächliche Praxis der Erzeugungs-Stufe
3. Die Abschließenden Praktiken

Die vorbereitenden Übungen

Bevor wir uns in der Meditation betätigen, bereiten wir Darbringungen vor unserem Schrein vor, der Statuen oder Bilder von Buddha Shakyamuni, Je Tsongkhapa, Heruka, dem Wurzel-Guru und dem Dharmapala Dorje Shugden enthalten sollte. Buddha Shakyamuni ist der Gründer von dem **Mahayana-Buddhismus**. Je Tsongkhapa und Dorje Shugden sind Manifestationen der Weisheit aller Buddhas und Heruka ist die Manifestation des Mitgefühls aller Buddhas. Das Aufrechterhalten des Vertrauens in diese heiligen Wesen bringt uns dazu, unsere Weisheit und unser Mitgefühl zu erhöhen, was die wichtigsten Praktiken von dem **Mahayana-Buddhismus** sind. Der Glaube an unseren spirituellen Führer ist die Wurzel von allen spirituellen Verwirklichungen.

Wir wollten drei Tormas aufstellen, die entweder in der traditionellen Art und Weise nach der Abbildung in der Beilage 'Darbringungen' gemacht werden können, oder einfach aus jedem sauberen, frischen Lebensmittel, wie Honig oder Kuchen, bestehen. Die Formen der traditionellen Tormas symbolisieren die Entwicklung der spirituellen Verwirklichungen. Der zentrale Torma ist für die Hauptgottheiten, Heruka Vater und Mutter und die vier Yoginis, die zusammen als die 'Gottheiten des großen Glück-Rades bekannt sind. Der Torma auf seiner linken Seite ist für das über-weltliche Gefolge von Heruka und der Torma rechts davon ist für das weltliche Gefolge von Heruka.

Vor den Tormas stellen wir drei Reihen von Darbringungen auf. Die erste Reihe, dem Schrein am nächsten, ist für die vor uns erzeugten über-weltlichen Gottheiten und die zweite Reihe ist für die weltlichen Dakas und Dakinis. Beide Reihen beginnen von der linken Seite des Schreins, zu unserer rechten Seite, und umfassen Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden, Blumen, Weihrauch, Licht, Duft Nahrung und Musik. Die dritte Reihe, die für die selbst-erzeugten Gottheiten ist, fängt von der rechten Seite des Schreins an, die zu unserer linken Seite ist, und enthält Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden, Wasser für den Mund, Blumen, Weihrauch, Licht, Duft und Nahrung. Auf einem kleinen Tisch vor unserem Meditations-Sitz ordnen wir, von links nach rechts, unsere innere Darbringung, Vajra, Glocke, **Damaru** und **Mala** an. Vor diese legen wir unseren Sadhana-Text. Dann betätigen wir uns, mit einer reinen Motivation und einem glücklichen Geist, in den Vorbereitenden Übungen.

Die vorbereitenden Übungen werden nun unter sechs Überschriften erläutert:

1. Zuflucht nehmen und Bodhichitta erzeugen
2. Segnungen empfangen
3. Unseren Geist, Körper und die Rede reinigen
4. Andere Wesen, die Umgebung und Freuden reinigen
5. Reinigen von Nicht-Tugenden, Abstürzen und Hindernissen
6. Guru-Yoga

Zuflucht nehmen und Bodhichitta erzeugen

Dies besteht aus vier Teilen:

1. Die Ursachen der Zuflucht
2. Die Visualisierung von den Objekten der Zuflucht
3. Die Art und Weise, Zuflucht zu nehmen
4. Wünschendes und ausführendes Bodhichitta erzeugen

Die Ursachen der Zuflucht

Unser Endziel ist das Erreichen der Erleuchtung, die letztendliche Zuflucht, um den zahllosen Mutter-Wesen zu nutzen. Gerade jetzt brauchen wir jedoch eine Zuflucht, die uns vor dem Absturz in unsere Wiedergeburten bewahrt. Ohne diesen inneren Schutz sind wir, wenn wir uns einfach in den Meditationen von dem Höchsten Yoga-Tantra betätigen, um schnell die Erleuchtung zu erlangen, wie jemand, der ohne Sicherheitsausrüstung auf einen hohen und gefährlichen Berg zu klettern versucht.

Der Zeitpunkt unseres Todes ist sehr ungewiss. Vielleicht können wir heute sterben, vielleicht morgen, wir haben keine Ahnung, wann wir sterben. Wenn wir ohne Zuflucht sterben, werden wir alle spirituellen Fortschritte, die wir gemacht haben, verlieren. Beim Tod werden wir alles vergessen, was wir in unserem Leben gelernt haben, und alles verlieren, was wir aufgebaut haben. Nach dem Tod werden wir, ohne die Wahl zu haben, eine andere samsarische Wiedergeburt mit allen damit verbundenen Leiden erleben. Keine Erinnerung an unser früheres Leben habend, werden wir nicht in der Lage sein, das Kontinuum unserer spirituellen Praxis zu erhalten. Wie durch ein Wunder haben wir es geschafft, ein wertvolles menschliches Leben mit all den für die spirituelle Praxis notwendigen Voraussetzungen zu erhalten; aber wenn wir versäumen den inneren Schutz der Grundlegenden Zuflucht zu erreichen, werden wir keine andere ähnlich ausgestattete Wiedergeburt finden und diese wundervolle Gelegenheit für spirituelle Entwicklung geht für immer verloren.

Um uns selbst vor der Gefahr einer niedrigeren Wiedergeburt zu schützen und um die besondere Gelegenheit zu schaffen, das Kontinuum unserer spirituellen Praxis in dem Leben nach diesem Leben zu erhalten, müssen wir Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen, nicht-tugendhafte Handlungen vermeiden, und mit moralischer Disziplin, Geduld, Anstrengung, Konzentration und Weisheit praktizieren. Wenn wir das Höchste Yoga-Tantra auf dem festen Fundament dieses grundlegenden inneren Schutzes praktizieren, dann können wir, auch wenn wir keine höheren Verwirklichungen in diesem Leben erzielen, unsere Praxis zumindest durch den Tod und den Zwischenzustand in unser zukünftiges Leben tragen. Wir sollten glücklich sterben, mit Vertrauen. Für uns ist der Tod wie in den Urlaub zu gehen.

Wie bereiten wir uns für unsere zukünftigen Leben vor? Durch die Praxis der moralischen Disziplin schaffen wir die Ursache für eine höhere Wiedergeburt; durch das Geben schaffen wir die Ursache für künftigen Wohlstand; durch das Ausüben von Geduld schaffen wir die Ursache für die Schönheit; indem wir uns in unserer Dharma-Praxis bemühen, schaffen wir die Ursache, um mit Leichtigkeit spirituelle Erfahrungen zu erlangen; durch das Üben von Konzentration oder Meditation schaffen wir die Ursache, um geistigen Frieden zu erleben, und durch das Zunehmen unserer Weisheit erzeugen wir die Ursache, um dauerhafte Befreiung von dem Leiden zu erlangen. Wir sollten diese grundlegenden Praktiken in unser tägliches Leben integrieren.

Obwohl es für uns, als Mahayana-Praktizierende und vor allem als Praktizierende von dem Höchsten Yoga-Tantra offensichtlich wichtig ist, dass wir uns selbst vor einer niedrigeren Wiedergeburt schützen, sollte unsere Hauptmotivation für das Nehmen der Zuflucht Mitgefühl sein. Um Mitgefühl zu erzeugen, können wir damit beginnen, die Möglichkeit, dass wir noch heute sterben könnten, zu betrachten und uns auf das Gefühl konzentrieren, dass dadurch hervorgerufen wird. Nach dem Tod müssen wir, wo auch immer wir in Samsara wiedergeboren werden, unsägliches Leid erfahren. Durch die Betrachtung und Meditation in dieser Weise, kultivieren wir eine starke Angst vor der Wiedergeburt in Samsara im Allgemeinen und insbesondere in den niederen Bereichen. Wenn wir dann den Fokus unserer Betrachtung von uns selbst auf andere richten, so werden wir es schwierig finden, ihre Leiden zu ertragen und das Mitgefühl wird natürlich entstehen. Angst vor einer samsarischen Wiedergeburt und Mitgefühl für alle, die in Samsara gefangen sind, sind die ersten beiden Ursachen der **Mahayana-Zuflucht**. Wenn wir einen Geist entwickeln, der die Leiden einer samsarischen Wiedergeburt, sowohl für uns selbst als auch für alle fühlenden Mutter-Wesen, nicht ertragen kann, werden wir natürlich eine zuverlässige Quelle der Zuflucht suchen.

Das Dharma-Juwel, die Verwirklichung der Stufen des weiten Weges und von dem tiefgründigen Pfad, ist unsere eigentliche Zuflucht; das Buddha-Juwel ist die Quelle unserer Zuflucht und das Sangha-Juwel ist die Versammlung von Höheren Wesen, welche diejenigen sind, welche die Zuflucht bereits erreicht haben. Durch die Bildung von dem Dharma-Juwel in unserem Geist, werden wir zuerst ein Sangha-Juwel und schließlich ein Buddha-Juwel. Wir sind dann in der Lage, nicht nur uns selbst, sondern alle Lebewesen, vor der Wiedergeburt in den niederen Bereichen im Allgemeinen und insbesondere vor

Samsara zu schützen. Wenn wir klar verstehen, dass nur die drei Juwelen perfekte, unfehlbare Objekte der Zuflucht sind, werden der tiefe Glaube und die Überzeugung von deren Macht, Lebewesen vor dem Leiden zu schützen, entstehen. Dies ist die dritte Ursache der **Mahayana-Zuflucht**.

Zusammenfassend sind die Ursachen der **Mahayana-Zuflucht** die Angst vor einer samsarischen Wiedergeburt, Mitgefühl für alle Lebewesen und der Glaube an die Drei Juwelen. Das Kultivieren dieser drei Ursachen in unserem Geist ermutigt uns, Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen und nicht-tugendhafte Handlungen zu vermeiden.

Visualisierung der Zufluchtobjekte

Wir visualisieren die Zufluchtobjekte - das Buddha-Juwel, das Dharma-Juwel und das Sangha-Juwel - wie folgt. Wir stellen uns mit der festen Überzeugung vor, dass in dem Raum vor uns der Erhabene Buddha Shakyamuni in Form von dem glorreichen Heruka, Vater und Mutter, erscheint, umgeben von der Versammlung von Gurus, Yidams, Buddhas, Bodhisattvas, Helden, Dakinis und Dharma-Schützern. Am Anfang sollten wir mit nur einem vagen Bild zufrieden sein, das Wichtigste ist, zu glauben, dass die heiligen Wesen tatsächlich vor uns anwesend sind. Wir stellen uns vor, dass das wichtigste Objekt der Zuflucht, Guru Heruka, von allen anderen heiligen Wesen umgeben wird, wie der Mond von Sternen umgeben ist. Wir erkennen die Gurus, Yidams und Buddhas als das Buddha-Juwel; die Bodhisattvas, Helden, Dakinis und Dharma-Beschützer als das Sangha-Juwel, und die inneren Verwirklichungen von den Stufen von diesen weiten und tiefgründigen Pfaden all dieser heiligen Wesen als das Dharma-Juwel. Wir denken darüber nach, dass nur die drei Juwelen die Macht haben, alle Lebewesen vor den Gefahren einer niederen Wiedergeburt, einer samsarischen Wiedergeburt und vor allen Leiden zu schützen, wodurch wir tiefen Glauben an die Drei Juwelen erzeugen.

Die Art und Weise, Zuflucht zu nehmen

Zunächst erinnern wir uns an das Gefühl der Angst vor einer Wiedergeburt in Samsara im Allgemeinen und insbesondere in den niederen Bereichen und dann erzeugen wir, durch die Erkenntnis, dass zahllose fühlende Wesen in genau der gleichen Situation, wie wir selbst, sind, Mitgefühl. Dann entwickeln wir die tiefe Überzeugung, dass nur die drei Juwelen die Kraft haben, uns vor diesen Gefahren zu schützen. Mit diesen drei Ursachen der Zuflucht - Angst, Mitgefühl und Glauben - bilden wir aus der Tiefe unseres Herzens eine starke Entschlossenheit:

Ich werde mich immer auf Buddha, Dharma und Sangha verlassen und diese, als meine letzte Zuflucht, erreichen.

Während die Konzentration auf diese Bestimmung gerichtet ist, rezitieren wir das Zufluchts-Gebet aus der Sadhana:

*Ewig werde ich Zuflucht nehmen
Zu Buddha, Dharma und Sangha.*

Diese beiden Zeilen und die beiden Zeilen zu dem Bodhichitta, die folgen, sind sehr gesegnet und aus Buddha Vajradhara's tantrischen Schriften extrahiert.

Wünschendes und ausführendes Bodhichitta erzeugen

Bodhichitta ist ein primärer Geist, der, motiviert durch Mitgefühl und Liebe, spontan wünscht, Erleuchtung für alle Lebewesen zu erhalten. Die Art und Weise der Erzeugung von Bodhichitta nach dem Höchsten Yoga-Tantra ist besser als die Art der Erzeugung nach dem Sutra. In der Praxis von dem Heruka-Tantra ist zum Beispiel ein primärer Bodhichitta-Geist, der, motiviert durch das große Mitgefühl, spontan wünscht, Buddha Heruka zu werden. Dieses Bodhichitta kann nur durch Praktizierende von dem Höchsten Yoga-Tantra erzeugt werden, die klar verstehen, wie sie durch die Praxis der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe von dem Heruka-Tantra, zu Buddha Heruka werden. Bei der Entwicklung von diesem Bodhichitta treten wir in den Pfad von dem Höchsten Yoga-Tantra von Heruka ein.

Wir sollten den Unterschied zwischen dem Eintreten in den Durchgang des Höchsten Yoga-Tantra's und dem Eintreten in den Pfad des Höchsten Yoga-Tantra's kennen. Wir betreten den Durchgang des Höchsten Yoga-Tantra's durch den Empfang der Ermächtigung, müssen aber, um in den Pfad des Höchsten Yoga-Tantra's einzutreten, das ungewöhnliche Bodhichitta von dem Höchsten Yoga-Tantra entwickeln. Zunächst erzeugen wir hergestelltes ungewöhnliches Bodhichitta und später verwandelt sich dieses durch kontinuierliche Ausbildung in spontanes ungewöhnliches Bodhichitta. Wenn wir die Ermächtigung von dem Heruka-Körper-Mandala empfangen, betreten wir den Durchgang von dem Höchsten Yoga-Tantra des Heruka-Körper-Mandala's. Nur durch Erhalt dieser Ermächtigung haben wir die Möglichkeit, diese Anweisungen zu studieren und zu üben.

Es gibt hier zwei Arten von Bodhichitta: wünschendes Bodhichitta und ausführendes Bodhichitta. In der Praxis von Heruka ist wünschendes Bodhichitta ein Bodhichitta, das man einfach danach strebt Buddha Heruka zu werden. Wir können dieses Bodhichitta durch die Betrachtung der Bedeutung der folgenden Worte erzeugen:

*Für das Wohl aller Lebewesen
Werde ich zu Heruka werden.*

Sich in Bodhichitta zu betätigen ist mehr als das bloße Streben, um Buddha Heruka zu werden; es ist die aufrichtige Entschlossenheit, sich in dem eigentlichen Pfad, der zu dem Zustand von Buddha Heruka führt, zu engagieren. Wir können dieses Bodhichitta durch die Betrachtung die Bedeutung der folgenden Worte erzeugen:

Um alle Lebewesen zu dem Zustand des ultimativen Glücks zu führen,

*Werde ich in diesem Leben so schnell, wie möglich,
Den Zustand der Vereinigung von Buddha Heruka erreichen.
Zu diesem Zweck werde ich die Stufen von Heruka's Pfad üben.*

Segen empfangen

Die vorhergehend erläuterten Praktiken beinhalten die Erzeugung der drei Ursachen von der Zuflucht, die Visualisierung von der Zufluchts-Versammlung, das Nehmen von Zuflucht zu den Drei Juwelen und das Erzeugen von außergewöhnlichem Bodhichitta - die Bestimmtheit, sich in dem tatsächlichen Pfad zu engagieren, der zu dem Zustand der Vereinigung von Buddha Heruka, der Vereinigung von seinem Wahren Körper und dem Form-Körper, führt. Diese Praktiken sind kraftvolle Methoden für das Erfreuen aller heiligen Wesen. Wir sind nun bereit, ihren tiefgründigen Segen zu empfangen.

Wir stellen uns vor, dass alle anderen heiligen Wesen in Licht schmelzen und sich in das wichtigste Objekt der Zuflucht, Guru Buddha Heruka, auflösen. Aus Freude kommt er zu der Krone unseres Kopfes, verringert sich auf die Größe eines Daumens, tritt durch unser Kronen-Chakra in uns ein und löst sich im Mittelpunkt unseres Herz-Chakras in unseren Geist auf. Wir fühlen, dass unser Geist mit Heruka, der Zusammenfassung aller Objekte der Zuflucht, eins geworden ist und dass wir seine tiefgründigen Segnungen empfangen haben.

Unseren Geist, Körper und die Rede reinigen

Außergewöhnliches Bodhichitta hat zwei Absichten: der Wille, alle fühlenden Wesen zu dem Zustand von Buddha Heruka zu führen, und die Absicht, den Zustand der Vereinigung von Buddha Heruka selbst zu erreichen. Das erste Ziel ist die Ursache von Bodhichitta und das zweite Ziel ist der Assistent von Bodhichitta. Die Erfüllung dieser beiden Absichten hängt von der Reinigung unseres Geistes, unseres Körpers und unserer Rede und der Umwandlung von diesen in Herukas Geist, Körper und Rede, ab, indem wir uns auf die Praxis, bekannt als 'Yoga der drei Reinigungen', verlassen.

Die Praxis der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe von dem Heruka-Körper-Mandala, der Hauptkörper von den in diesem Buch erklärten Praktiken, ist eine umfangreiche Praxis der drei Reinigungen. Wir müssen die gesamte Praxis der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe in die Praxis der drei Reinigungen integrieren und um dies zu zeigen üben wir ein kurzes Yoga der drei Reinigungen an dieser Stelle. Diese Praxis erinnert uns auch daran, dass unsere Motivation für das Studium und die Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala immer außergewöhnliches Bodhichitta sein sollte. Mit dieser Motivation werden alle unsere Studien und Praktiken zu Methoden für die Erfüllung der zwei Absichten von dem außergewöhnlichen Bodhichitta kraftvoll.

Die Reinigung unseres eigenen Geistes, Körper und der Rede hat drei Teile:

1. Die Reinigung unseres eigenen Geistes
2. Die Reinigung unseres eigenen Körpers
3. Die Reinigung unserer eigenen Rede

Die Reinigung unseres eigenen Geistes

Buddha Heruka, das Haupt-Objekt der Zuflucht, ist eine Manifestation der großen Glückseligkeit aller Buddhas. Weil er in unseren Geist aufgelöst ist und unser Geist eins mit ihm wurde, sollten wir jetzt die Überzeugung entwickeln, dass unser Geist die Natur von großer Glückseligkeit ist. Wir stellen uns vor, dass wir spontane große Glückseligkeit erleben und meditieren über dieses Gefühl. Wir erinnern uns dann daran, dass von seiner eigenen Seite nichts vorhanden ist, dass alles die Natur der Leerheit ist, und meditieren kurz über dieses Verständnis. Wir fühlen, dass sich unser Geist der großen Glückseligkeit mit Leerheit vermischt, wie Wasser sich in Wasser vermischt und glauben fest daran, dass unser Geist zu der Vereinigung der großen Glückseligkeit und Leerheit von Heruka wird. Wir meditieren für eine kurze Weile über diese Vereinigung. Diese Meditation wird der 'Yoga von dem Vajra-Geist' genannt. Sie funktioniert als eine Ursache, um unseren Geist zu reinigen und ihn in Heruka's Vajra-Geist, die untrennbare Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit, umzuwandeln.

Die Reinigung unseres eigenen Körpers

Während wir auf die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit meditieren, nimmt unser Geist von großer Glückseligkeit nichts anderes als Leerheit wahr. (2 Min.)

Dann denken wir:

Aus dem Zustand der Glückseligkeit und Leerheit, wie eine Wolke, die aus einem leeren Himmel erscheint, erscheine ich sofort als Buddha Heruka, mit einem blau-gefärbten Körper, einem Gesicht und zwei Händen, Vajra und Glocke haltend, und umarme Vajravarahi. Ich stehe mit meinem rechten Bein ausgestreckt. Ich bin Buddha Heruka.

Wir meditieren für kurze Zeit auf diese selbst-erzeugte Gottheit. (2 Min.)

Diese Meditation wird der 'Yoga von dem Vajrakörper' genannt. Sie funktioniert als eine Ursache, um unseren Körper zu reinigen und ihn in Heruka's Vajrakörper umzuwandeln.

Die Reinigung unserer eigenen Rede

Während wir den starken göttlichen Stolz aufrechterhalten, denken wir: "Ich bin Buddha Heruka" und rezitieren das Essenz-Mantra von Heruka:

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KAM HUNG HUNG PHAT DAKINI DZALA
SHAMBARAM SOHA (108x)

Wir denken, dass unsere Rede gereinigt wird und sich in Herukas Mantra umgewandelt hat, welches die Macht hat, die Wünsche aller Lebewesen zu erfüllen, und wir meditieren über diese besondere Erkenntnis für eine Weile. (2 Min.)

Diese Meditation wird als der 'Yoga der Vajra-Rede' bezeichnet. Sie funktioniert als eine Ursache, um unsere Rede zu reinigen und sie in Heruka's Vajra-Rede umzuwandeln.

Die Praxis des Yoga der drei Reinigungen zeigt, dass wir alle unser tägliches Handeln mit den drei folgenden Erkenntnissen durchführen sollten:

- (a) dass unser eigener Geist Heruka's Geist von dem **Dharmakaya** ist,
- (b) dass unser eigener Körper Heruka's göttlicher Körper ist und
- (c) dass unsere eigene Rede Heruka's Mantra ist.

Durch das Üben auf diese Weise reinigen wir unsere gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen.

Wenn wir in der Nacht einschlafen, sollten wir versuchen, die erste Erkenntnis zu erhalten und unseren Geist als den Geist des **Dharmakaya** von Heruka, der die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit erlebt, betrachten. Wenn wir am Morgen aufwachen, stellen wir uns vor, dass wir aus dem Zustand der großen Glückseligkeit und Leerheit als Heruka erscheinen, das Essenz-Mantra rezitieren und uns dann in dem 'Yoga von dem Erfahren von Nektar' und so weiter betätigen. Der 'Yoga von dem Erfahren von Nektar' wird in 'Führer in das Dakiniland' erläutert. Abgesehen von den Zeiten, in denen wir uns in allgemeinen Pfaden üben, wie wenn wir Zuflucht nehmen und Negativität reinigen, sollten wir versuchen, die drei Erkenntnisse über den Tag und die Nacht aufrecht zu erhalten.

Andere Wesen, die Umgebung und Freuden reinigen

Diese Praxis ist eine kraftvolle Methode, um unsere Absicht, alle Lebewesen zur Erleuchtung zu führen, so schnell wie möglich, zu erfüllen. Um zu zeigen, dass wir diese Absicht in unserer Praxis aufrechterhalten wollen und um dies so schnell wie möglich zu erfüllen, bringen wir jetzt die daraus resultierenden Taten eines Buddhas in den Pfad. Auf diese Weise schaffen wir eine kraftvolle Ursache, um unser endgültiges Ziel, alle Lebewesen zu dem letztendlichen Glück der Erleuchtung zu führen, zu erreichen.

*Wir stellen uns vor, dass aus der Silbe **HUNG** im Herzen von uns selbst als Heruka erzeugt, unendliche Strahlen von Weisheits-Licht in alle Richtungen ausgehen, die alle Welten und die Wesen in ihnen reinigen. Die Welten werden Heruka's Reines Land und alle Wesen zu Helden und Heldinnen. Alles wird, komplett mit einer Vielzahl von*

Darbringungen gefüllt, makellos rein, die Natur der erhabenen Weisheit und der verliehenen unberührten Glückseligkeit. Wir glauben fest daran, dass wir die zwei Absichten unseres Bodhichitta erfüllt haben, und entwickeln ein Gefühl der Freude. Wir meditieren für eine kurze Weile auf dieses Gefühl. (2 Min.)

Diese Meditation wirkt als starke Ursache, um unsere Buddha-Natur zu wecken. Nach und nach wird sich unsere Buddha-Natur in die tatsächliche Erleuchtung verwandeln und wir werden dann wirklich in der Lage sein, alle lebenden Wesen zum Glück der Erleuchtung zu führen.

Reinigen von Nicht-Tugenden, Abstürzen und Hindernissen

Dies besteht aus zwei Teilen:

1. Warum wir nicht-tugendhaften Handlungen und Übertretungen reinigen müssen
2. Die tatsächliche Praxis der Reinigung

Warum wir nicht-tugendhafte Handlungen und Übertretungen reinigen müssen

In den Vinaya-Sutras sagt Buddha:

*Der Verzicht auf nicht-tugendhafte Handlungen,
Das Üben von tugendhaften Handlungen,
Und die Kontrolle des Geistes;
Dies ist der Buddhadharma.*

Hier bezieht sich 'Buddha-Dharma' auf die eigentliche Zuflucht, die Lebewesen direkt vor dem Leiden schützt. Wir vollbringen diesen Schutz durch den Verzicht auf nicht-tugendhafte Handlungen, dem Üben von tugendhaften Handlungen und durch die Kontrolle unseres Geistes.

Zunächst müssen wir die inneren Verwirklichungen, die uns direkt vor einer niedrigeren Wiedergeburt schützen, entwickeln. Wie bereits erwähnt sind wir ohne diesen Basis-Schutz wie jemand, der versucht einen tückischen Berg ohne Sicherheitsausrüstung zu erklettern. Die Hauptursachen allen Leidens, einschließlich einer niedrigeren Wiedergeburt, sind die Nicht-Tugenden oder negative Handlungen. Wenn wir das verstehen, können wir allmählich damit aufhören, die Ursachen für zukünftige Leiden zu erzeugen.

Allerdings haben wir in diesem Leben und in unseren unzähligen früheren Leben schon unendlich viele nicht-tugendhafte Handlungen angesammelt und wenn wir diese nicht reinigen, werden sie uns auf jeden Fall in eine niedrigere Wiedergeburt werfen, wo es für uns unmöglich sein wird, mit unserer Dharma-Praxis weiterzumachen. Schon jetzt

behindern uns diese untugendhaften Aktionen und Abstürze ernsthaft an der Erfüllung unserer Wünsche und an dem Vorankommen in unserer Dharma-Praxis. Es ist wichtig, dass wir diese ohne Verzögerung reinigen. Diese Fähigkeit, unsere nicht-tugendhaften Handlungen zu reinigen, ist einer der Hauptvorteile einer menschlichen Wiedergeburt. Tiere haben sehr wenig Kapazität, um sich in tugendhaften Handlungen zu betätigen und führen natürlich viele negative Handlungen wie Töten aus; aber die Menschen haben die Freiheit, nicht nur die Nicht-Tugend zu unterlassen, sondern auch die Möglichkeiten der Reinigung von all ihrem zuvor angesammelten negativen Karma.

Die tatsächliche Praxis der Reinigung

Diese besteht aus vier Teilen:

1. Die Macht des Bereuens
2. Die Macht des Vertrauens
3. Die Macht der gegenwirkenden Kraft
4. Die Macht der Versprechen

Diese sind als die 'vier Gegenkräfte' bekannt, weil sie die Kraft haben, alle Nicht-Tugenden, die wir seit anfangslosen Zeiten angesammelt haben, vollständig zu reinigen. Jede nicht-tugendhafte Handlung führt zu vier verschiedenen Effekten:

1. der gereifte Effekt,
2. der Effekt, der eine ähnliche Erfahrung wie die Ursache bewirkt,
3. der Effekt, der eine ähnliche Tendenz wie die Ursache hat, und
4. der Umgebungs-Effekt.

Die Aktion der Tötung hat zum Beispiel als gereiften Effekt eine Wiedergeburt in einem der drei unteren Bereiche - dem Tierreich, dem Bereich der hungrigen Geister oder dem Reich der Hölle - zur Folge. Die Erfahrung, die ähnlich wie die Ursache der Tötung ist, ist, dass wir in den folgenden Wiedergeburten unter körperlichen Schmerzen, schlechter Gesundheit und einer kurzen Lebensdauer leiden. Die Tendenz, die ähnlich wie die Ursache der Tötung ist, ist, dass wir in dem Leben nach dem Leben, eine starke Neigung haben, Lebewesen zu töten. Dies ist die schlimmste Wirkung, weil wir in einen Teufelskreis des Tötens fallen. Schließlich ist der Umgebungs-Effekt des Tötens, dass der Ort, an dem wir leben, unrein ist, was es schwer macht, unbelastete Nahrung, Luft, Wasser und so weiter, zu finden, was wiederum bewirkt, dass wir an Krankheiten leiden.

Die Macht der Reue reinigt das Potenzial für die Wirkung, was eine ähnliche Erfahrung wie die Ursache ist; die Macht des Vertrauens reinigt das Potenzial für die Auswirkungen auf die Umgebung; die Macht der Gegenkraft reinigt das Potenzial für die gereifte Wirkung und die Macht der Versprechen reinigt das Potenzial für die Wirkung, die eine ähnliche Tendenz wie die Ursache ist. Durch das Engagement in der aufrichtigen Reinigung mit den vier Gegenkräfte, können wir die Möglichkeiten für die vier Effekte aller nicht-tugendhaften

Handlungen zerstören und dadurch dauerhafte Freiheit von mentalen und physischen Leiden, und vor allem vor einer Wiedergeburt in den drei niederen Bereichen, erreichen. Auf diese Weise können wir die wahre Essenz unseres kostbaren menschlichen Lebens aufnehmen. Wie wunderbar!

Die Macht des Bereuens

Wenn wir nur den kleinsten Tropfen Gift schluckten, würden wir uns vor seinem unmittelbar bevorstehenden Effekt erschrecken, aber unsere Angst vor den Auswirkungen der negativen Handlungen in der Vergangenheit sollte weitaus größer sein. Äußeres Gift kann dazu führen, dass wir krank werden oder sogar sterben, aber es kann uns nur in diesem Leben schaden. Das innere Gift von vorherigem negativen Karma, auf der anderen Seite, schadet uns in unserem Leben, was zu endlosen physischen und psychischen Schmerzen führt und uns daran hindert, eine höhere Wiedergeburt und spirituelle Erkenntnisse zu erreichen. Da dieses Gift bereits in unserem geistigen Kontinuum vorhanden ist, müssen wir starke Reue entwickeln und eine Bestimmtheit, die Potenziale unserer negativen Handlungen so schnell wie möglich zu reinigen. Nachdem wir auf diese Bestimmtheit meditiert haben, setzen wir dies dann in die Praxis um.

Die Macht des Vertrauens

Durch aufrichtiges Vertrauen auf die Drei Juwelen können wir alle nicht-tugendhaften Handlungen komplett reinigen und die letzte Zuflucht der Buddhaschaft erreichen. Daher müssen wir an dieser Stelle Zuflucht nehmen, indem wir aufrichtig auf Buddha, Dharma und Sangha vertrauen. Dies ist die Bedeutung von der Macht des Vertrauens.

Wir visualisieren zuerst die Objekte der Zuflucht. Über unserer Krone auf einem Lotos und einem Mond-Sitz sitzt Vajrasattva, der untrennbar von Guru Heruka ist. Er hat einen weiß gefärbten Körper, ein Gesicht und zwei Hände, hält Vajra und Glocke und umarmt seine Gefährtin. Sein Körper ist die Synthese aller Sangha-Juwelen, seine Rede die Synthese aller Dharma-Juwelen, und sein Geist die Synthese aller Buddha-Juwelen. Wir glauben fest daran, dass der lebende Buddha Heruka tatsächlich über unserer Krone in Form von Vajrasattva vorhanden ist, und mit starkem Vertrauen in die Drei Juwelen betrachten wir folgendes:

Durch Vertrauen auf Buddha, Dharma und Sangha, werde ich alle meine nicht-tugendhaften Handlungen reinigen und das Buddha-Juwel erreichen, so dass ich ohne Ausnahme allen Lebewesen nutzen kann.

Wir meditieren für eine kurze Weile auf diese Absicht.

Die Macht der gegenwirkenden Kraft

Während die anderen drei Gegenkräfte wie Glieder sind, die den Körper unterstützen, ist die Macht der gegen-wirkenden Kraft wie der Körper selbst, weil sie der direkte Gegenspieler zu all den negativen Auswirkungen unserer nicht-tugendhaften Handlungen ist.

Um die Macht der gegenwirkenden Kraft nach dem Sadhana zu üben, visualisieren wir wie folgt. Im Herzen von Vajrasattva über unsere Krone, in der Mitte von einem Mond-Sitz, ist eine weiße **HUNG**-Silbe, welche die Natur der Hauptgottheit Heruka ist. In einem Kreis gegen den Uhrzeigersinn um das **HUNG** stehend, ist das weiße Hundert-Silben-Mantra, das die Natur der hundert Gottheiten hat, die von Heruka ausgehen, um die Nicht-Tugenden, Abstürze und Hindernisse von den Praktizierenden zu befrieden. In unserem Herzen visualisieren wir die Potenziale aller unserer negativen Handlungen in Form von einer dunklen Masse und mit einem Geist von starken Bedauern bitten wir Vajrasattva:

Oh Guru Vajrasattva, bitte höre mir zu.

Die Gefahr ist groß, dass ich sterben kann, bevor ich meine Negativität gereinigt habe.

Deshalb reinige bitte mit dem Wasser deines Mitgefühls

Alle meine Nicht-Tugenden und Abstürze.

Während der Konzentration auf die Bedeutung dieses Ersuchens, rezitieren wir das Hundert-Silben-Mantra von Heruka Vajrasattva so oft wie möglich. Wir denken:

*Als Ergebnis dieses Ersuchens fließt Weisheits-Licht und Nektar von dem **HUNG** und dem Mantra-Rosenkranz Vajrasattva's Herzen herunter. Dieses gelangt durch meine Krone in meinen Körper, erreicht mein Herz und zerstört die dunkle Masse, die Potenziale von all meinem negativen Karma vollständig, so wie das Licht der Sonne die Dunkelheit der Nacht zerstört.*

Wir wiederholen diese Rezitation und Visualisierung viele Male in jeder Sitzung.

Die Macht der Versprechen

Die Definition der nicht-tugendhaften Handlung ist eine Aktion von Körper, Rede oder Geist, welche die Hauptursache von Leiden ist. Da wir Leid vermeiden wollen, müssen wir aufhören, seine Ursachen zu erzeugen. Mit diesem Gedanken entwickeln wir zuerst die Absicht, alle nicht-tugendhaften Handlungen von Körper, Rede und Geist zu unterlassen, und pflegen diese Absicht bis wir schließlich bereit sind, ein Versprechen zu machen, diese komplett zu unterlassen.

Die Kraft der Zusage hängt von der Stärke unserer Entschlossenheit ab, negative Handlungen zu unterlassen. Wenn unsere Entschlossenheit fest und unveränderlich ist, sind wir bereit, dieses Versprechen zu machen, aber wenn sie schwach ist, können wir dies noch nicht tun. Deshalb üben wir zuerst die Macht des Versprechens durch die Entwicklung der Absicht, keine weiteren nicht-tugendhaften Handlungen zu begehen. Wir müssen uns dann

in dieser Absicht trainieren bis sie stabil wird. An diesem Punkt werden wir die tatsächliche Macht des Versprechens erreicht haben.

Um die Macht des Versprechens zu erzeugen, betrachten wir, wie sehr nicht-tugendhafte Handlungen Anlass für die vier Arten von Wirkung geben. (30 Sek.)

Auf diese Weise werden wir tiefes Bedauern für all die negativen Handlungen entwickeln, die wir in der Vergangenheit begangen haben, und eine starke Entschlossenheit, diese in der Zukunft zu unterlassen, wird natürlich entstehen. Wenn wir mit dieser tugendhaften Bestimmtheit dann die Beteiligung an nicht-tugendhaften Handlungen unterlassen, ist dies die Praxis der moralischen Disziplin, die uns direkt vor zukünftigen Leiden schützt. Ohne ein Versprechen, weitere negative Handlungen zu unterlassen, zu machen und zu halten, ist es unmöglich, die negativen Handlungen, die wir in der Vergangenheit begangen haben, vollständig zu reinigen.

Zusammenfassend, um unsere Nicht-Tugenden zu reinigen, entwickeln wir, durch die Erinnerung, dass sie die Hauptursache für alle unsere gegenwärtigen und zukünftigen Leiden, Probleme und unerfüllten Wünsche sind, zuerst starkes Bedauern darüber, dass wir diese erzeugt haben. Dann denken wir:

Da nur Buddha, Dharma und Sangha die Macht haben, Lebewesen vor dem Leiden und seinen Ursachen zu schützen, will ich mich aus der Tiefe meines Herzens auf diese verlassen, und durch den Erhalt ihrer Segnungen alle meine Nicht-Tugenden komplett reinigen.

Nachdem wir diese Motivation erzeugt haben, üben wir die Macht der gegenwirkenden Kraft und am Ende jeder Sitzung entwickeln wir die starke Entschlossenheit, oder zumindest die Absicht, alle nicht-tugendhaften Handlungen von Körper, Rede und Geist in der Zukunft zu unterlassen.