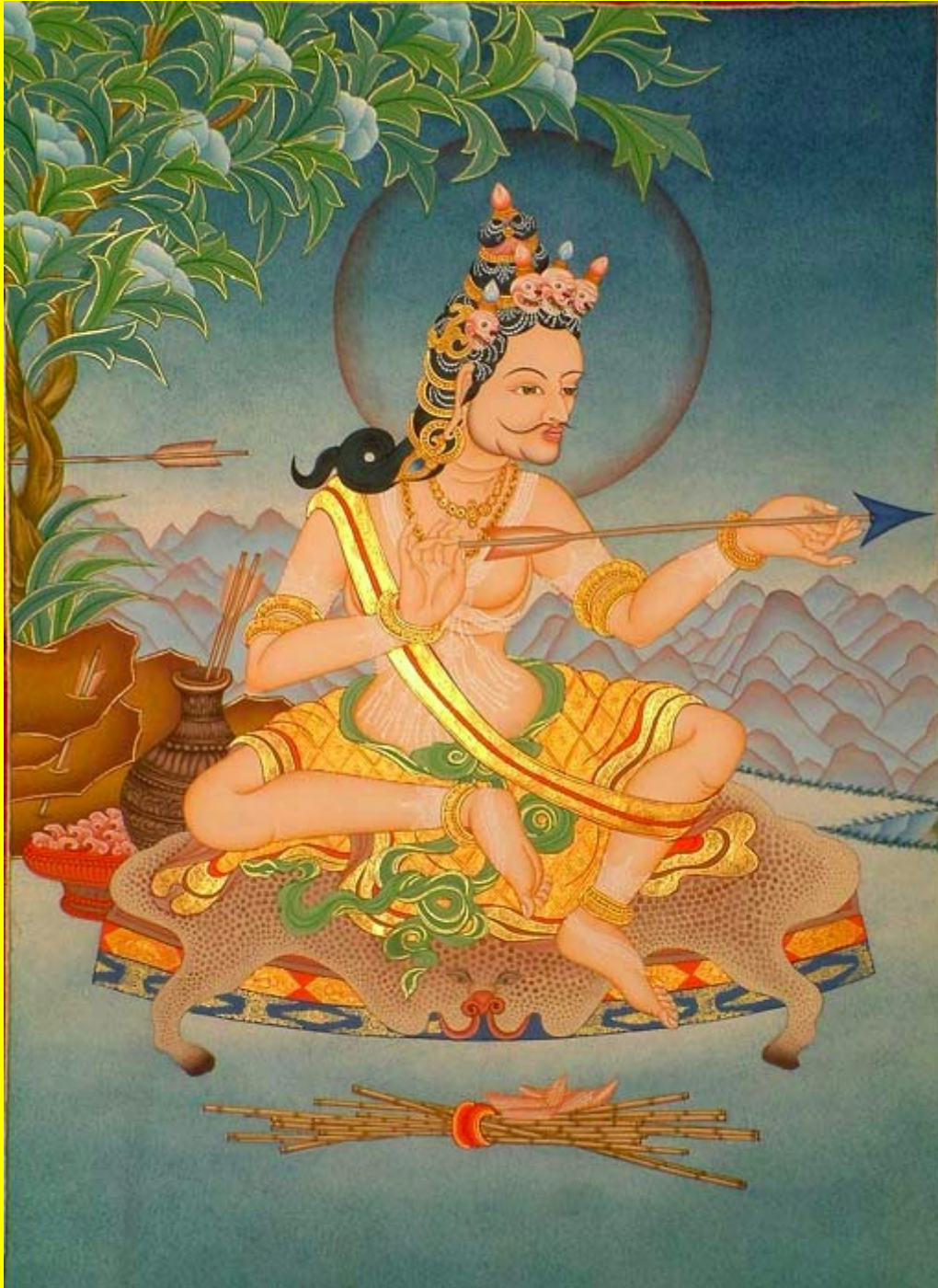


## Das Guru-Yoga

Das Guru-Yoga wird in zwei wesentlichen Bereichen dargestellt:

1. Eine allgemeine Erklärung
2. Die tatsächliche Praxis von dem Guru-Yoga



*Saraha*

## Eine allgemeine Erklärung

Das Guru-Yoga ist eine besondere Art, auf unseren spirituellen Führer zu Vertrauen. 'Guru' bezieht sich auf jeden spirituellen Führer, der uns unmissverständliche Anweisungen gibt, wie auf dem spirituellen Pfad zu beginnen ist, wie man voranschreitet und wie man ihn vervollständigt, und der uns ein gutes Beispiel gibt, dem wir folgen können. Hier zeigt der Begriff 'Yoga' eine besondere Art von Vertrauen auf unseren spirituellen Führer, die eine kraftvolle Methode zum Sammeln von Verdienst und den Erhalt von Segnungen aller Buddhas ist.

Momentan können wir, da unser Geist, durch Unwissenheit, und negatives Karma blockiert, unrein ist, reine Wesen, wie Buddhas, nicht direkt wahrnehmen. Wir sehen nur unreine Wesen, die, wie wir selbst, Probleme wie Krankheit, Alter und Tod erfahren. Jedoch können wir durch das Üben von Guru-Yoga durch unseren spirituellen Führer mit all den erleuchteten Wesen kommunizieren; durch ihn oder sie akzeptieren sie unsere Darbringungen, unseren Respekt und unsere Hingabe und schenken uns ihren kraftvollen Segen, ihren Schutz und ihre Pflege. In den Lamrim-Lehren heißt es:

*Immer, wenn sich ein Schüler auf seinen spirituellen Führer verlässt,  
Ohne alle erleuchteten Wesen einzuladen  
Tritt er in den Körper von dem spirituellen Führer ein und verweilt darin,  
Nimmt Darbringungen an und schenkt Segen.*

Mahasiddha Ghantapa erreichte den Zustand der Vereinigung von Buddha Heruka beispielsweise durch den Erhalt der Segnungen von allen Buddhas durch seine spirituelle Führerin, eine Frau, die eine Emanation von Vajrayogini war. Alle Linien-Gurus von den Anweisungen von Herukas Körper-Mandala, von Ghantapa bis zu Kyabje Trijang Dorjechang Losang Yeshe, erlangten die Erleuchtung durch die Segnungen aller Buddhas durch ihren spirituellen Führer.

In diesen unreinen Zeiten ist es nur durch den Erhalt der Segnungen von erleuchteten Wesen möglich, dass wir den geistigen Frieden, der die Wurzel unseres täglichen Glücks ist, aufrechterhalten können. Allein aus diesem Grund, können wir deutlich sehen, dass die Praxis der Berufung auf den spirituellen Führer äußerst wichtig ist.

Während der Meditations-Sitzung visualisieren Praktizierende von dem Körper-Mandala Heruka's ihren Wurzel-Guru in dem Aspekt von Herukas und laden alle Buddhas in dem Aspekt von Heruka ein, um sich in seinen Körper aufzulösen. Mit der starken Anerkennung, dass ihr Guru die Synthese aller Buddhas ist, machen sie Niederwerfungen, Darbringungen und Anfragen und erhalten seinen Segen. Sie integrieren dann diese besondere Art und Weise der Berufung auf den spirituellen Führer in ihr tägliches Leben mit der Erinnerung, dass er eine Manifestation von Buddha Heruka ist und engagieren sich in Aktionen zu ihm, wie Niederwerfungen, Darbringungen, Anfragen für Segen, und insbesondere üben sie aufrichtig seine Lehren über den Lamrim und das Höchste Yoga-Tantra.

Für solche Praktizierende ist das Guru-Yoga der tatsächliche schnelle Weg zur Erleuchtung, weil immer dann, wenn sie sich in Handlungen engagieren, um ihren spirituellen Führer zu begeistern, wird der Verdienst, den sie geschaffen haben, durch die Anzahl der erleuchteten Wesen multipliziert. Da es unendlich viele erleuchtete Wesen gibt, ist auch die Tugend einer Handlung, gemacht, um ihren spirituellen Führer zu erfreuen, unendlich. Aus diesem Grund kann man durch einen Moment von Guru-Yoga so viel Verdienst ansammeln, wie über viele Äonen durch andere Praktiken angesammelt wird. Darüber hinaus kann die Erlangung der Buddhaschaft, die durch das Abschließen von anderen Praktiken Äonen dauern kann, durch die Praxis von dem Guru-Yoga in einem Leben erreicht werden. Dies wurde durch Dromtonpa, der Lieblings-Schüler von Atisha und durch Khädrubje, der Lieblings-Schüler von Je Tsongkhapa, demonstriert.

Geshe Potowa sagte:

*Ob unser spiritueller Führer kostbar ist oder nicht  
Hängt von uns und nicht von unserem spirituellen Führer ab.*

Wenn wir unseren spirituellen Führer als einen Buddha sehen, werden wir die Segnungen eines Buddhas empfangen, wenn wir ihn oder sie als einen Bodhisattva sehen, werden wir die Segnungen eines Bodhisattvas erhalten, und wenn wir ihn oder sie als gewöhnliches Wesen sehen, werden wir nichts erhalten. Dies zu Wissen ist sehr hilfreich, denn so lange wie unser Geist unrein bleibt, ist es unmöglich, irgendjemand, auch unseren spirituellen Führer nicht, direkt als einen echten Buddha wahrzunehmen. Unsere Aufgabe im Moment ist es daher, unsere Vorstellungskraft und die vielen guten Gründe, erklärt in Freudvoller Weg des Glücks, zu nutzen, um die Erkenntnis zu trainieren, dass unser spiritueller Führer ein lebender Buddha ist. Durch das kontinuierliche Training dieser Erkenntnis, wird sich unser Glauben erhöhen und unser Geist wird reiner und reiner, bis wir schließlich unseren spirituellen Führer direkt als einen echten Buddha wahrnehmen werden. Ghanapa sah seine spirituelle Führerin als Buddha Vajrayogini; Dromtonpa sah seinen spirituellen Führer, Atisha, als Buddha Amitabha und Khädrubje sah seinen spirituellen Führer, Je Tsongkhapa, als Weisheits-Buddha Manjushri.

## **Die tatsächliche Praxis von dem Guru-Yoga**

Diese hat sechs Teile:

1. Die Visualisierung der Verpflichtungs-Wesen von dem Verdienstfeld und die Einladung und Aufnahme der Weisheitswesen
2. Die Darbringung der Praxis von den sieben Gliedern
3. Die Mandala-Darbringung
4. Das Empfangen der Segnungen von den vier Ermächtigungen
5. Das Ersuchen der Linien-Gurus
6. Die Verwirklichung spontaner großer Glückseligkeit durch das Auflösen von dem Guru in uns selbst

## Die Visualisierung der Verpflichtungs-Wesen von dem Verdienstfeld und die Einladung und Aufnahme der Weisheitswesen

Diese besteht aus zwei Teilen:

1. Die Visualisierung von den Verpflichtungs-Wesen von dem Verdienstfeld
2. Das Einladen und Aufnehmen von den Weisheitswesen

### *Die Visualisierung von den Verpflichtungs-Wesen von dem Verdienstfeld*

Diese besteht aus drei Teilen:

1. Visualisierung des grundlegenden Guru Heruka
2. Visualisierung von dem Körper-Mandala von Guru Heruka
3. Visualisierung der anderen heiligen Wesen

### *Visualisierung des grundlegenden Guru Heruka*

In dem Raum vor uns, auf der Höhe unserer Augenbrauen und in einem Abstand von uns in der einer Länge von etwa einem Arm, ist ein hoher, weiter und kostbarer Juwelen-Thron. Er ist quadratisch und mit Edelsteinen, wie Diamanten, Smaragden und Lapislazuli, geschmückt. Darüber sind fünf kleinere Throne, derjenige in der Mitte ist etwas höher erhoben als die anderen in jeder der vier Himmelsrichtungen. Diese Throne werden von zwei Schneelöwen an jeder Ecke getragen.

Auf dem zentralen Thron, auf einem Lotos und einer Sonne, auf Bhairawa und Kalarati tretend, ist unser Wurzel-Guru Heruka. Er hat einen dunkelblauen Körper wie ein Lapislazuli-Berg. Er hat vier Gesichter, die im Gegen-Uhrzeigersinn dunkelblau, grün, rot und gelb sind. Er hat zwölf Arme. Seine beiden Haupt-Hände umarmen Vajravarahi und halten einen Vajra und eine Glocke. Er hat weiterhin, von oben nach unten, zwei Hände, die eine Elefantenhaut halten; zwei Hände, die ein **Damaru** und einen **Khatanga** halten; zwei Hände, eine Axt und eine Schädelschale mit Blut haltend; zwei Hände, die ein gekrümmtes Messer und eine Vajra-Schlinge halten und zwei Hände, die einen Dreizack und einen Kopf mit vier Gesichtern von Brahma halten. Er zeigt die neun Stimmungen eines Helden und trägt sechs Knochen-Mudra-Ornamente. Seine Krone ist mit einem Halbmond und einem gekreuzten Vajra geschmückt. Er trägt eine lange Kette von fünfzig menschlichen Schädeln, die Natur der Weisheit, und sein unteres Kleidungsstück ist ein Tiger-Fell. Er steht, mit dem rechten Bein ausgestreckt, in der Mitte einer Masse von loderndem Feuer.

Vajravarahi ist in der Farbe Rot und mit fünf Mudra-Ornamenten verziert. Sie hält ein gekrümmtes Messer und eine Schädelschale und ist mit Heruka in der Umarmung verflochten.

Diese Visualisierung von Guru Heruka wird als 'Guru Heruka's Basis' bezeichnet, weil die groben und subtilen Teile seines Körpers die Basis für das Erreichen der Unterstützung sind und das Körper-Mandala von Guru Heruka unterstützen.

### *Visualisierung von dem Körper-Mandala von Guru Heruka*

Diese besteht aus zwei Teilen:

1. Visualisierung der Haupt-Gottheit
2. Visualisierung der Gefolgschaft

### *Visualisierung der Haupt-Gottheit*

Die groben Teile von dem Körper des grundlegenden Guru Heruka symbolisieren die verschiedenen Teile von Heruka's Mandala.

Seine beiden Beine bilden die Form eines Bogens, der ein Wind-Mandala symbolisiert; das Dreieck an seinem geheimen Ort symbolisiert ein Feuer-Mandala; sein runder Bauch symbolisiert ein Wasser-Mandala; seine quadratische Brust symbolisiert ein Erd-Mandala; seine Wirbelsäule symbolisiert den Berg Meru; die zweiunddreißig Kanäle an seiner Krone symbolisieren einen Lotos und der Stamm seines Körpers, bei dem die obere und untere Teil von der Größe gleich ist, symbolisiert das himmlische Herrenhaus.

In der Mitte von dem Körper des grundlegenden Guru Heruka, in seinem Herz-Chakra, erscheinen seine tatsächlichen weißen und roten unzerstörbaren Tropfen als Heruka und Vajravarahi. Sowohl Vater Heruka als auch Mutter Vajravarahi haben den gleichen Aspekt wie der grundlegende Guru Heruka, Vater und Mutter.

### *Visualisierung der Gefolgschaft*

Diese besteht aus drei Teilen:

1. Visualisierung der vier Yoginis von der Essenz
2. Visualisierung der Helden und Heldinnen der vierundzwanzig Orte
3. Visualisierung der acht Heldinnen von den Toren

## Visualisierung der vier Yoginis von der Essenz

Wir visualisieren wie folgt:

Die vier Kanal-Blütenblätter in dem Herz von dem grundlegenden Guru Heruka, welche die Pfade für die Winde der vier Elemente sind, erscheinen als die vier Yoginis.

Im Osten ist Vajradakini, die eine Manifestation von Mamaki, der Gemahlin von Buddha Vairochana, ist;

Im Norden ist Vajralama, die eine Manifestation von Tara, der Gefährtin von Buddha Amoghasiddhi, ist;

Im Westen ist Khandarohi, die eine Manifestation von Benzarahi, der Gemahlin von Buddha Amitabha, ist und

Im Süden ist Vajrarupini, die eine Manifestation von Lochana, der Gemahlin von Buddha Ratnasambhava, ist.

## Visualisierung der Helden und Heldinnen der vierundzwanzig Orte

Die vierundzwanzig Orte von dem Körper des grundlegenden Guru Heruka sind:

(1) der Haaransatz, (2) die Krone, (3) das rechte Ohr, (4) die Rückseite des Halses, (5) das linke Ohr, (6) der Punkt zwischen den Augenbrauen, (7) die beiden Augen, (8) die zwei Schultern, (9) die beiden Achselhöhlen, (10) die beiden Brüste, (11) der Nabel, (12) die Spitze der Nase, (13) der Mund, (14) die Kehle, (15) das Herz (der Punkt in der Mitte zwischen den beiden Brüsten), (16) die beiden Hoden, (17) die Spitze des Geschlechtsorgans, (18) der Anus, (19) die beiden Schenkel, (20) die zwei Waden, (21) die acht Finger und acht Zehen, (22) die Oberseiten der Füße, (23) die beiden Daumen und die zwei großen Zehen, und (24) die beiden Knie.

Dies ist die Art der vierundzwanzig Orte von Heruka.

Die Kanäle der vierundzwanzig Orte erscheinen als die vierundzwanzig Heldinnen und die Tropfen in diesen Kanälen erscheinen als die vierundzwanzig Helden.

So ist am Ort an seinem **Haaransatz** Puliramalaya als der Held Khandakapala, der die gleiche Person wie Bodhisattva Samantabhadra ist, zusammen mit der Heldin Partzandi als seine Gemahlin.

An dem Ort seiner **Krone** ist Dzalandhara als der Held Mahakankala, der die gleiche Person wie Bodhisattva Manjushri ist, zusammen mit der Heldin Tzandriakiya als seine Gemahlin.



An dem Ort von seinem **rechten Ohr** ist Odiyana als der Held Kankala, der die gleiche Person wie Bodhisattva Avalokiteshvara ist, zusammen mit der Heldin Parbhawatiya als seine Gemahlin.

An dem Ort von der **Rückseite von seinem Nacken** ist Arbuta als der Held Vikatadamshttri, der die gleiche Person wie Bodhisattva Ksitigarbha ist, zusammen mit der Heldin Mahanasa als seine Gemahlin.

An dem Ort von seinem **linken Ohr** ist Godawari als der Held Suraberi, der die gleiche Person wie Bodhisattva Vajrapani ist, zusammen mit der Heldin Biramatiya als seine Gemahlin.

An dem **Ort zwischen den Augenbrauen** ist Rameshori als der Held Amitabha, der die gleiche Person wie Bodhisattva Maitreya ist, zusammen mit der Heldin Karwariya als seine Gemahlin.

An dem **Ort seiner beiden Augen** ist Dewikoti als der Held Vajraprabha, der die gleiche Person wie Bodhisattva Akashagarbha ist, zusammen mit der Heldin Lamkeshoriya als seine Gemahlin.

An dem Ort **von seinen beiden Schultern** ist Malawa als der Held Vajradeha, der die gleiche Person wie Bodhisattva Akashakosha (Schatz des Raumes) ist, zusammen mit der Heldin Drumatzaya als seine Gemahlin.

Diese sechzehn Gottheiten des Herz-Rades sind die 'Helden und Heldinnen von der Vajra-Geist-Familie', so genannt, weil sie eine Manifestation von dem Geist aller Buddhas sind.

An dem Ort von seinen **Achselhöhlen** ist Kamarupa als der Held Ankuraka, der die gleiche Person wie Bodhisattva Sarvanivaranaviskambini ist, zusammen mit der Heldin Airawatiya als seine Gemahlin.

An dem Ort seiner **beiden Brüste** ist Ote als der Held Vajrajatila, der die gleiche Person wie Bodhisattva Gadze Dhupe (Elephanten-Weihrauch) ist, zusammen mit der Heldin Mahabhairawi als seine Gemahlin.

An dem Ort von seinem **Bauchnabel** ist Trishakune als der Held Mahavira, der die gleiche Person wie Bodhisattva Lodro Mitsepa (unerschöpfliche Weisheit) ist, zusammen mit der Heldin Bayubega als seine Gemahlin.

An dem Ort seiner **Nasenspitze** ist Kosala als der Held Vajrahumkara, der die gleiche Person wie Bodhisattva Yeshe Tog (Höchst Erhabene Weisheit) ist, zusammen mit der Heldin Surabhakiya als seine Gemahlin.

An dem Ort seines **Mundes** ist Kalinga als der Held Subhadra, der die gleiche Person wie Bodhisattva Monpa Kunjom (Zerstören aller Finsternis) ist, zusammen mit der Heldin Shamadewi als seine Gemahlin.

An dem Ort seiner **Kehle** ist Lampaka als der Held Vajrabhadra, der die gleiche Person wie Bodhisattva Powa Tseg (Erlangtes Vertrauen) ist, zusammen mit der Heldin Suwatre als seine Gemahlin.

An dem Ort seines **Herzens** ist Kancha als der Held Mahabhairawa, der die gleiche Person wie Bodhisattva Ngensong Kunden (Befreier aller niederen Bereiche) ist, zusammen mit der Heldin Hayakarna als seine Gemahlin.

An dem Ort seiner **beiden Hoden** ist Himalaya als der Held Virupaksha, der die gleiche Person wie Bodhisattva Drawa Chenkyio (Netz aus Licht) ist, zusammen mit der Heldin Khaganana als seine Gemahlin.

Diese sechzehn Gottheiten des Rede-Rades werden die 'Helden und Heldinnen der Vajra-Rede-Familie' genannt, weil sie eine Manifestation der Rede von allen Buddhas sind.

An dem Ort von der **Spitze seines Geschlechtsorgans** ist Pretapuri als der Held Mahabala, der die gleiche Person wie Bodhisattva Dao Shonnu (Jugendliches Mondlicht) ist, zusammen mit der Heldin Tzatrabega, die eine Manifestation von Bodhisattva Gyenpung (Schulter-Ornament) ist, als seine Gemahlin.

An dem Ort von seinem **Anus** ist Grihadewata als der Held Ratnavajra, der die gleiche Person wie Bodhisattva Dorje Ö (Vajra-Licht) ist, zusammen mit der Heldin Khandarohi, die eine Manifestation von Bodhisattva Sordang (Individueller Befreier) ist, als seine Gemahlin.

An den Orten seiner **beiden Oberschenkel** ist Shauraktra als der Held Hayagriva, der die gleiche Person wie Bodhisattva Nyimi Okyi Nyingpo (Essenz von Sonnenlicht) ist, zusammen mit der Heldin Shaundini, die eine Manifestation von Bodhisattva Macha Chenmo (Wirklich Mächtiger) ist, als seine Gemahlin.

An den Orten seiner **beiden Waden** ist Suwanadvipa als der Held Akashagarbha, der die gleiche Person wie Bodhisattva Dorje Oser (Vajra-Licht-Strahlender) ist, zusammen mit der Heldin Tzatrawaremini, die eine Manifestation von Bodhisattva Logyonma (Der in Blätter gekleidete) ist, als seine Gemahlin.

An den Orten seiner **acht Finger und acht Zehen** ist Nagara als der Held Shri Heruka, der die gleiche Person wie Bodhisattva Tuchen Tog (Mächtiger Verwirklichter) ist, zusammen mit der Heldin Subira, die eine Manifestation von Bodhisattva Dorje Lukugyü (Fortsetzung von dem Zyklus von Vajras) ist, als seine Gemahlin.

An den Orten der **Oberseiten seiner Füße** ist Sindhura als der Held Pamanarteshvara, der die gleiche Person wie Bodhisattva Norsang (Exzellenter Reichtum) ist, zusammen mit der Heldin Mahabala, die eine Manifestation von Bodhisattva Chirdog Chenmo (Großer Frieden) ist, als seine Gemahlin.

An den Orten seiner **beiden Daumen und den beiden großen Zehen** ist Maru als der Held Vairochana, der die gleiche Person wie Bodhisattva Sangden (Hervorragender Pfleger) ist, zusammen mit der Heldin Tzatrawaremini, die eine Manifestation des Bodhisattva Tsugtor Kharmo (weiße Usnisha) ist, als seine Gefährtin.

An den Orten seiner **beiden Knie** ist Kuluta als der Held Vajrasattva, der die gleiche Person wie Bodhisattva Lodro Gyatso (Ozean der Weisheit) ist, zusammen mit der Heldin Mahabire, die eine Manifestation von Bodhisattva Dorje Jigma (Zornvoller Vajra) ist, als seine Gemahlin.

Diese sechzehn Gottheiten des Körper-Rades werden die 'Helden und Heldinnen der Vajra-Körper-Familie' genannt, weil sie eine Manifestation von dem Körper aller Buddhas sind.



Die oben aufgeführten vierundzwanzig Helden und die vierundzwanzig Heldinnen sind nur durch ihr Aussehen und ihre Funktion zu unterscheiden. In ihrer Essenz sind alle diese Gottheiten eine Manifestation des endgültigen Heruka und unterscheiden sich nicht von Heruka selbst.

### Visualisierung der acht Heldinnen von den Toren

Die acht Tore der Sinne sind: (1) die Wurzel der Zunge, (2) der Nabel, (3) das Geschlechtsorgan, (4) der Anus, (5) der Punkt zwischen den Augenbrauen, (6) die beiden Ohren, (7) die beiden Augen und (8) die beiden Nasenlöcher.

Der Kanal an der **Wurzel der Zunge** erscheint als Kakase, die Manifestation von Bodhisattva Kaouri, welche die Gemahlin von Aparajita, einer der zehn zornvollen Gottheiten, ist.

Der Kanal an seinem **Bauchnabel** erscheint als Ulukase, die Manifestation von Bodhisattva Tzowri, welche die Gemahlin der zornvollen Gottheit Amritakundalin ist. Der Kanal an der **Tür seines Geschlechtsorgans** erscheint als Shonase, die Manifestation von Bodhisattva Bukase, welche die Gemahlin der zornvollen Gottheit Hayagriva ist.

Der Kanal an der **Tür von seinem Anus** erscheint als Shukarase, die Manifestation von Bodhisattva Petali, welche die Gemahlin der zornvollen Gottheit Yamantaka ist. Der Kanal an der **Stelle zwischen den Augenbrauen** erscheint als Yamadhati, die Manifestation von Bodhisattva Kamari, welche die Gemahlin der zornvollen Gottheit Niladanda ist.

Der Kanal zu seinen **beiden Ohren** erscheint als Yamaduti, die Manifestation von Bodhisattva Shawati, welche die Gemahlin der zornvollen Gottheit Takkiraja ist.

Der Kanal zu seinen **beiden Augen** erscheint als Yamadangtrini, die Manifestation von Bodhisattva Dzandali, welche die Gemahlin der zornvollen Gottheit Achala ist.

Der Kanal zu seinen **beiden Nasenlöchern** erscheint als Yamamatani, die Manifestation von Bodhisattva Tombini, welche die Gemahlin der zornvollen Gottheit Mahabala ist.

Diese Heldinnen unterscheiden sich nur in ihrem Aussehen und ihrer Funktion, in ihrer Essenz sind sie von Heruka selbst nicht zu unterscheiden.

Die vier Yoginis von der Essenz und die zentrale Gottheit Heruka, Vater und Mutter, sind die Gottheiten des großen Glück-Rades. Diese sind, zusammen mit den sechzehn Gottheiten des Herz-Rades, den sechzehn Gottheiten des Rede-Rades, den sechzehn Gottheiten des Körper-Rades und den acht Gottheiten des Verpflichtung-Rades (die acht Heldinnen von den Toren), die zweiundsechzig Gottheiten des Körper-Mandalas. Sie erscheinen alle innerhalb von dem Körper des grundlegenden Guru Heruka, was zeigt, dass Guru Heruka die Synthese aller Buddhas ist.



*Nagarjuna*

### *Visualisierung der anderen heiligen Wesen*

Von dem Herz von Guru Heruka strahlt Licht zu seiner rechten Seite aus, wo er als Maitreya hervorgeht, sitzend auf einem Thron, einem Lotos und einer Mondscheibe. Maitreya ist in dem Aspekt des Freudenkörpers, geschmückt mit Ornamenten und Seiden-Kleidern. Er sitzt in der halben Vajra-Haltung. Sein Körper ist orange, mit einem Gesicht und zwei Händen, auf der Ebene der seines Herzens in der Geste von dem Drehen des Dharma-Rades haltend. Zwischen Daumen und Zeigefinger jeder Hand hält er den Stiel eines Naga-Baumes. Neben seinem rechten Ohr trägt die

Blume von dem linken Stiel Blüten und ein goldenes Rad. Neben seinem linken Ohr trägt die Blume von dem rechten Stiel Blüten und eine Langhals-Vase.



*Maitreya*

Vor Maitreya, auf einem Lotos und einer Mondscheibe, sitzt Arya Asanga. Die Beine sind in der Weise gekreuzt, wie auf dem folgenden Bild zu sehen, das linke Bein etwas nach vorne gebeugt, locker angewinkelt, das rechte Bein etwas mehr zu Oberschenkel angezogen. Seine rechte Hand ist in der Geste von der Darlegung des Dharma's und seine linke Hand ist in der Geste des meditativen Gleichgewichts gehalten. Er trägt die drei Roben einer ordinierten Person und den Hut eines Pandit's. Zu seiner linken Seite ist ein Kugelgefäß. Alle Linien-Gurus von dem großen Pfad bilden einen Kreis, beginnend mit Asanga und im Uhrzeigersinn um die zentrale Figur von Maitreya herum gehend.





*Asanga*

Von dem Herzen von Guru Heruka strahlt Licht zu seiner linken Seite, wo er als Manjushri hervorgeht, auf einem Thron, einem Lotos, und einer Mondscheibe sitzend. Sein Körper hat die gleiche Farbe wie Maitreya und er hat die gleiche Haltung, außer dass er anstelle eines Naga-Baumes die Stiele von Upala-Blumen hält. Die Blume, die neben seinem rechten Ohr blüht, trägt ein Weisheits-Schwert, und die Blume, die neben seinem linken Ohr blüht, trägt einen Text der Vollkommenheit von dem Weisheits-Sutra in achttausend Zeilen. Diese Haltung ist als 'Manjushri dreht das Rad von dem Dharma' bekannt.



*Manjushri*

Vor Manjushri sitzt Nagarjuna in der halben Vajra-Haltung, die Robe einer ordinierten Person tragend, seine Hände in der Geste der Darlegung des Dharma's haltend. Er hat einen kleinen Kronen-Knoten und über seinen Kopf gewölbt, ohne ihn zu berühren, ist ein Kronen-Dach von sieben Schlangen. Alle Linien-Gurus des tiefgründigen Pfades bilden einen Kreis, beginnend mit Nagarjuna und gehen gegen den Uhrzeigersinn um die zentrale Figur von Manjushri herum.





*Nagarjuna*

Auf der rechten Seite von den Linien-Gurus des großen Pfades sitzen die Linien-Gurus von Kadam Lamrimpa, und auf der linken Seite der Linien-Gurus des tiefgründigen Pfades sitzen die Linien-Gurus von Kadam Shungpawa. Hinter den Linien-Gurus des großen Pfades sitzen die Linien-Gurus von Kadam Mangagpa. Jeder dieser Kadampa-Gurus sitzt auf einem Lotos und einer Mondscheibe.

Aus dem Herzen von Guru Heruka strahlt Licht hinter ihn, wo er als Buddha Vajradhara hervorgeht, der in seiner Essenz unser Wurzel-Guru ist, auf einem Thron, einem Lotos, einer Mond- und Sonnenscheibe sitzend. Um ihn herum sind alle Linien-Gurus von dem Heruka-Körper-Mandala von Ghantapa bis zu Kyabje Trijang Dorjechang Losang Yeshe.



Aus dem Herzen von Guru Heruka strahlt Licht vor ihn, wo er als unser wichtigster spiritueller Führer, sitzend auf einem Thron hervorgeht. Wir visualisieren ihn oder sie als strahlend und jugendlich, ohne irgendwelche körperlichen Unvollkommenheiten. Seine rechte Hand ist in der Geste der Darlegung des Dharma's gehalten, was darauf hinweist, dass er die Unwissenheit seiner Schüler vertreibt. Seine linke Hand ist in der Geste des meditativen Gleichgewichts und hält eine Lebens-Vase, die anzeigt, dass er die Macht, die der Tod über seine Schüler hat, zerstört. Diese beiden, Unwissenheit und Tod, sind die größten Hindernisse für unsere spirituelle Entwicklung. Unwissenheit hindert uns daran, den Dharma zu verstehen, vor allem die Anleitungen für die höchste Sicht sind das Gegenmittel gegen Unwissenheit, und der Tod zerstört das Leben selbst, was die Grundlage für die Ausübung des Dharma's ist. Rund um unseren wichtigsten spirituellen Führer visualisieren wir alle anderen spirituellen Führer, die uns in diesem Leben den reinen Dharma direkt gelehrt haben.

Vor diesen Gruppen von Gurus visualisieren wir die Gottheiten von dem Höchsten Yoga-Tantra. Auf der rechten Seite ist die Versammlung von Vajrabhairava, auf der linken Seite die Versammlung von Guhyasamaja und in der Mitte die Versammlung von Heruka. Vor diesen sind in aufeinander folgenden Reihen:

Gottheiten von dem Yoga-Tantra, wie z.B. die Versammlung von Sarvavirti, der Hauptgottheit von dem Yoga-Tantra;

Gottheiten von dem ausführenden Tantra, wie die Versammlung von den Vairochana-Gottheiten;

Gottheiten von dem Aktions-Tantra, wie Amitayus, Grüne Tara und weiße Tara; Buddhas von dem Sutra, wie die tausend Buddhas dieses Glücklichen Äons, die fünfunddreißig Bekenntnis-Buddhas und die acht Medizin-Buddhas;

Sanghas von dem Sutra, einschließlich Bodhisattvas, wie die acht Großen Söhne, Emanationen von Einsamen Verwirklichern, wie die zwölf Allein-Verwirklicher und Emanationen von Hörern, wie die sechzehn Feind-Zerstörer;

Sanghas von dem Tantra, wie die Helden und Heldinnen der vierundzwanzig günstigen Orte und die überweltlichen Dharma-Schützer wie Mahakala, Dharmaraja, Dorje Shugden, Vaishravana und Kalindewi.

Wir sollten glauben, dass alle diese heiligen Wesen tatsächlich vor uns vorhanden sind und dass sie die Manifestation von dem endgültigen Heruka sind. Diese werden das 'Feld von Verdienst' genannt, weil sie wie ein Feld sind, von dem wir innere Kulturen von Verdienst und Realisationen ernten.

Am Anfang sollten wir nicht erwarten, das Verdienstfeld klar oder im Detail wahrzunehmen. Wir sollten mit der einfachen Wahrnehmung eines allgemeinen Bildes von der gesamten Versammlung der heiligen Wesen zufrieden sein. Durch die Meditation mit starkem Glauben darauf, wieder und wieder, werden sich unser Glauben und Verdienst erhöhen und wir erhalten die Segnungen der heiligen Wesen. Als Ergebnis wird unser Geist reiner

und wenn unser Geist sehr rein ist, können wir eine direkte Vision dieser erleuchteten Wesen empfangen. Wir sollten dann keine Zweifel mehr haben, dass auch wir ein reines Wesen werden.

An diesem Punkt können wir drei spezielle Meditationen üben:

- (1) Die Meditation über die Versammlung der acht Heldinnen von den Toren an den Orten der acht Sinnes-Tore von Guru Heruka;
- (2) Die Meditation über die Versammlung der vierundzwanzig Helden und Heldinnen der vierundzwanzig Orte von Heruka's Körper und
- (3) Die Meditation über die Versammlung der Gottheiten des großen Glück-Rades.

Um diese Meditationen zu machen, konzentrieren wir uns einfach auf die Versammlungen der Gottheiten, während wir uns an ihre Bedeutung erinnern.

1. Die erste Meditation ist besonders günstig für die innere Sammlung der Winde, die durch die Kanäle der acht Sinnes-Tore fließen.
2. Die zweite Meditation ist besonders günstig für die innere Sammlung der Winde, die durch die Kanäle der vierundzwanzig Orte fließen.
3. Die dritte Meditation ist besonders günstig, um alle inneren Winde im Herzen zu sammeln und in unseren unzerstörbaren Tropfen aufzulösen. Wenn dies geschieht, erleben wir das klare Licht der Glückseligkeit.

In dem umfangreichen Widmungs-Gebet aus der Sadhana wird gesagt:

*Durch Meditation über die Göttinnen an den Toren von den Sinnes-Toren,  
Möge ich die Winde durch die Tore der Sinne umkehren;  
Durch Meditation über die Helden und Heldinnen in den vierundzwanzig Orten,  
Möge ich die Winde in den vierundzwanzig Kanälen sammeln;  
Durch Meditation über die Gottheiten von dem Rad der großen Glückseligkeit auf den  
Blütenblättern des Dharma-Rades,  
Möge ich die Winde in den acht Kanälen sammeln  
Von den Haupt- und Zwischenrichtungen an meinem Herzen,  
Und dann möge ich diese in meinem Zentral-Kanal am Herzen sammeln.*

*Das Einladen und Aufnehmen von den Weisheitswesen (mp3)*

Die drei Orte von den heiligen Wesen sind wie folgt gekennzeichnet:

Die Krone, der Ort des Körpers, ist durch einen weißen Buchstaben **OM**, dem Samen von dem Körper aller Buddhas, markiert; der Hals, der Ort der Rede, ist mit einem roten Buchstaben **AH**, dem Samen von der Rede aller Buddhas, markiert und das Herz, der Ort des Geistes, ist durch einen blauen Buchstaben **HUNG**, dem Samen

von dem Geist aller Buddhas, markiert. Dies zeigt an, dass das jeweilige Verdienstfeld die Synthese aller Buddhas ist.

Aus dem Buchstaben **HUNG** am Herz von Guru Heruka strahlen unendliche Lichtstrahlen aus und laden alle Buddhas aus ihrem natürlichen Aufenthaltsort, dem Dharmakaya, jeweils in dem Aspekt von der Versammlung des gesamten Verdienstfeldes, ein. Wenn wir **DZA** aufsagen, kommt eine ganze Versammlung von Weisheits-Wesen über die Krone von jedem Verpflichtungs-Wesen; wenn wir **HUNG** aufsagen, lösen sich die Weisheits-Wesen in die Verpflichtungs-Wesen auf; wenn wir **BAM** aufsagen, vermischen sich die Weisheits-Wesen mit den Verpflichtungs-Wesen und wenn wir **HO** aufsagen, werden diese erfreut, um bei den Verpflichtungs-Wesen zu bleiben.

Tantra-Praktizierende haben eine Verpflichtung, das Verdienstfeld zu visualisieren und deshalb wird das Individuum aus dem visualisierten Verdienstfeld als 'das Verpflichtungs-Wesen' bezeichnet. Im Verdienstfeld, das wir von den Buddha-Ländern einladen, wird das Individuum als 'Weisheits-Wesen' bezeichnet. Das Erste ist ein vorgestelltes Verdienstfeld und das Zweite ist ein natürlich bestehendes Verdienstfeld.

### **Darbringung der Praxis von den sieben Gliedern**

Die Hauptzwecke der Visualisierung von dem Verdienstfeld sind Verdienste anzusammeln, Negativität zu reinigen und Segen zu empfangen. Wir tun dies durch das Praktizieren der sieben Glieder. Die sieben Glieder sind:

- (1) Niederwerfungen
- (2) Darbringungen,
- (3) Bekennen,
- (4) Erfreuen,
- (5) den spirituellen Führer bitten, nicht zu vergehen,
- (6) bitten, das Rad des Dharma's zu drehen und
- (7) Hingabe.

Diese werden 'Glieder' genannt, weil sie die Meditation, den Hauptkörper unserer Praxis, unterstützen. So wie unser Körper machtlos ist, wenn er nicht durch Arme und Beine unterstützt wird, so hat unsere Meditation keine Macht, die authentischen Dharma-Realisationen zu produzieren, wenn sie nicht durch eine Ansammlung von Verdienst, der Reinigung von Negativität und dem Segen unterstützt wird.

### **Niederwerfungen**

Die Praxis der Niederwerfungen ist ein kräftiges Verfahren zur Reinigung von negativem Karma, Krankheit und Hindernissen und zur Erhöhung unseres Verdienstes, unseres Glücks und unseren Dharma-Realisationen. Vorübergehend verbessern Niederwerfungen unsere

körperliche Gesundheit, und schließlich verursachen sie, dass wir den Form-Körper eines Buddhas erlangen. Das Erzeugen von Glauben an die heiligen Wesen ist die mentale Verbeugung; das rezitieren von Lobpreisungen zu diesen ist die verbale Verbeugung und ihnen mit unserem Körper Respekt zu zeigen, ist die körperliche Verbeugung. Wir können körperliche Niederwerfungen durch das respektvolle Niederwerfen unseres ganzen Körpers auf dem Boden machen, durch das respektvolle Berühren von dem Boden mit unseren Handflächen, unseren Knien und unserer Stirn oder dadurch, dass wir unsere Handflächen respektvoll auf der Ebene des Herzens zusammenlegen, wobei sich die Fingerspitzen berühren und die Daumen im Inneren versteckt an die Wurzel der Ringfinger gelegt werden, so dass unsere Hände die Form eines Juwels bilden.

Um Niederwerfungen zu unserem Wurzel-Guru zu machen, beginnen wir mit der Betrachtung seiner herausragenden Qualitäten und seiner Güte und rezitieren mit einem Geist des Glaubens das folgende Gebet:

*Vajra-Halter, mein Juwelen-artiger Guru,  
Durch dessen Güte ich den Zustand  
Der Glückseligkeit in einem Augenblick erreichen kann.  
Zu Deinen Lotos-Füßen verneige ich mich in Demut.*

Obwohl unser spiritueller Führer mit einem Juwel verglichen wird, haben Juwelen, egal wie kostbar äußere Juwelen auch sein mögen, keine Macht, uns wahres Glück zu geben oder uns vor Leiden zu schützen. Es gibt nichts in der äußeren Welt, das mit unserem spirituellen Führer verglichen werden kann. In dem Sadhana, zeigen die Worte 'Juwelen-artiger Guru' einfach nur an, dass unser spiritueller Führer sehr kostbar ist. 'Vajra-Halter' bedeutet, dass er oder sie eine Manifestation von Buddha Vajradhara ist.

Verglichen mit dem Leben der Wesen im Götter-Bereich, ist ein menschliches Leben so kurz, wie dort ein Augenblick. Allerdings, wenn wir uns aufrichtig auf unseren spirituellen Führer verlassen, können wir durch seine Freundlichkeit die große Glückseligkeit von Buddha Heruka erreichen und in diesem kurzen menschlichen Leben ein erleuchtetes Wesen werden.

Nach dem Höchsten Yoga-Tantra, wenn wir uns, mit unseren Händen am Herzen zusammen gefaltet, niederwerfen, zeigt dies, dass wir große Glückseligkeit erfahren wollen, indem sich die zehn inneren Winde in den Zentral-Kanal am Herzen auflösen. In diesem Zusammenhang symbolisieren unsere zehn Finger unsere zehn inneren Winde, während das Zusammenlegen der Finger und dabei die Daumen nach innen legen, die innere Sammlung der zehn inneren Winde symbolisiert. Das Berühren von dem Punkt auf der Ebene des Herzens symbolisiert die Auflösung der zehn inneren Winde in den Zentral-Kanal an unserem Herzen und die Juwelen-artige Form symbolisiert die große Glückseligkeit der Buddhaschaft. Um diese Errungenschaften zu erhalten, werfen wir uns zu dem Wurzel-Guru nieder.

Um eine spezielle Verbeugung zu Guru Heruka, Vater und Mutter, zu machen, beginnen wir, durch die Konzentration auf die Bedeutung des folgenden Gebets, mit der Betrachtung seiner herausragenden Qualitäten:

*Während die Zeiten immer unreiner werden  
Erhöhen sich Deine Kraft und Dein Segen immer mehr,  
Und Du sorgst schnell für uns, so schnell wie ein Gedanke;  
Oh Chakrasamvara, Vater und Mutter, zu Euch werfe ich mich nieder.*

Jetzt machen wir, durch die Konzentration auf die Bedeutung des folgenden Gebets, die Niederwerfungen zu der gesamten Versammlung von dem Verdienstfeld:

*Zu den Gurus, die in den drei Zeiten und zehn Richtungen verweilen,  
Den drei Höchsten Juwelen und allen anderen Objekten der Verbeugung,  
Verneige ich mich mit Glauben und Respekt, mit einer melodiosen Lobpreisung  
Und ausgestrahlten Körpern, so zahlreich wie Atome in der Welt.*

Wir erzeugen einen tiefen Glauben, der aufrichtig wünscht, die große Glückseligkeit, erlebt durch alle heiligen Wesen, welche, durch die Auflösung der inneren Winde in den Zentral-Kanal, im Herzen erscheinen, zu erhalten. Dann stellen wir uns vor, dass wir aus jeder Pore unseres Körpers einen weiteren Körper aussenden und dass wir aus jeder Pore dieser Körper noch mehr Körper aussenden, bis unsere ausgesendeten Körper die ganze Welt füllen. Während der Rezitation von dem Gebet aus der Sadhana, glauben wir, dass alle diese unzähligen Körper Niederwerfungen zu unserem Wurzel-Guru machen, der von der Versammlung von Guru Heruka und allen Linien-Gurus, Yidams, Buddhas, Bodhisattvas, Dakas, Dakinis und Dharma-Schützern untrennbar ist.