

Empfangen der Segnungen von den vier Ermächtigungen

Durch den Empfang der Segnungen von den vier Ermächtigungen jeden Tag, können wir unsere gebrochenen tantrischen Gelübde und Verpflichtungen reinigen und bewahren die besonderen Segnungen, die wir direkt von unseren Wurzel-Guru empfangen haben, als er oder sie die Ermächtigung erteilt hat. Dadurch werden unsere Meditationen über die Erzeugungs- und Vollendungsstufe erfolgreich weitergeführt.

Zuerst machen wir, durch das dreifache Rezitieren von dem Vers aus der Sadhana, die Anfragen an Guru Heruka, uns den Segen der vier Ermächtigungen zu schenken:

*Oh Guru Heruka, die Natur von dem Wahrheitskörper,
Ich suche keine andere Zuflucht als Dich.
Bitte reinige alle Negativität meiner drei Tore,
Und segne mich, um die vier Körper der großen Glückseligkeit zu erreichen.*

Die ultimativen Segnungen der vier Ermächtigungen sind die Verwirklichung der vier Körper eines Buddhas: Die beiden Form-Körper, der **Ausstrahlungs-Körper** und **Freuden-Körper**, und die beiden Wahrheits-Körper, der **Natur-Körper** und der **Weisheits-Wahrheits-Körper**. Diese Errungenschaften hängen von den Fortschritten in den Erzeugungs- und Vollendungs-Stufen-Meditationen ab, die wiederum von dem Empfang und der Aufrechterhaltung der besonderen Segnungen der vier Ermächtigungen abhängen.

Der Empfang von den Segnungen der vier Ermächtigungen besteht aus vier Teilen:

1. Das Erhalten der Vasen-Ermächtigung
2. Das Erhalten der geheimen Ermächtigung
3. Das Erhalten der Weisheits-Mudra-Ermächtigung
4. Das Erhalten der wertvollen Wort-Ermächtigung

Das Erhalten der Vasen-Ermächtigung

Wir stellen uns vor, dass aufgrund unserer Anfrage Guru Heruka von seinem Herzen Vajravarahi und die vier Yoginis aussendet, die kostbare Vasen, gefüllt mit Weisheits-Nektar halten. Sie gewähren uns, durch das Gießen von dem Nektar durch unsere Krone, die Vasen-Ermächtigung. Unser Körper wird mit Weisheits-Nektar gefüllt und dieses reinigt alle Verunreinigungen und Behinderungen unseres Körpers. Wir stellen uns vor, dass wir große Glückseligkeit erleben, und damit erhalten wir die Segnungen der Vasen-Ermächtigung.

Wenn wir auch nur ein leichtes Gefühl der Glückseligkeit erleben, wenn wir uns vorstellen, dass der Weisheits-Nektar von den kostbaren Vasen durch unsere Krone gegossen wird, ist diese Glückseligkeit die eigentliche Vasen-Ermächtigung. Diese Ermächtigung bewirkt, dass wir die Realisationen der Erzeugungsstufe und den Ausstrahlungs-Körper eines Buddhas

erreichen. Sie wird als 'Vasen-Ermächtigung' bezeichnet, weil sie unter Verwendung einer Vase gewährt wird.

Das Erhalten der geheimen Ermächtigung

Wir stellen uns vor, dass während sich Guru Heruka, Vater und Mutter, in der Vereinigung betätigen, alle Helden, die männlichen tantrischen Buddhas, durch den Mund von Heruka in seinen Körper eintreten und in sein weißes Bodhichitta, die weißen Tropfen, schmelzen. Und alle Heldinnen, die weiblichen tantrischen Buddhas, treten durch den Mund von Vajravarahi in ihren Körper ein und schmelzen in ihr rotes Bodhichitta, die roten Tropfen. Diese weißen und roten Tropfen vereinigen sich an der Spitze von Guru Herukas Geschlechtsorgan und Guru Heruka legt sie dann auf unsere Zunge. Durch die Verkostung dieser geheimen Substanz, welche die Natur aller Helden und Heldinnen ist, werden die ganzen Verunreinigungen und Hindernisse unserer Sprache gereinigt. Insbesondere werden unsere Kanäle, Tropfen und inneren Winde gereinigt. Wir stellen uns vor, dass wir große Glückseligkeit erleben, und damit erhalten wir die Segnungen der geheimen Ermächtigung.

Wenn wir durch die Vorstellung, dass wir durch den Geschmack von dem weißen und roten Bodhichitta von Guru Heruka, Vater und Mutter, sogar ein leichtes Gefühl der Glückseligkeit erleben, ist diese Glückseligkeit die eigentliche geheime Ermächtigung. Diese Ermächtigung bewirkt, dass wir die Vollendungs-Stufen-Realisierung von dem Illusions-Körper, genannt die 'Realisierung der konventionellen Wahrheit', und den Freuden-Körper eines Buddhas erreichen. Sie wird die 'geheime Ermächtigung' genannt, weil sie durch die Verwendung einer geheimen Substanz gewährt wird.

Das Erhalten der Weisheits-Mudra-Ermächtigung

Wir stellen uns vor, dass eine Wissens-Frau, die eine Ausstrahlung von Vajravarahi ist, vor uns erscheint. Guru Heruka stellt sie uns vor und sagt:

Dies ist eine höchst qualifizierte Wissens-Gemahlin für dich. Indem du dich auf sie verlässt, solltest du die Vereinigung von Buddha zum Wohle aller Wesen erreichen.

Wir versprechen, dies zu tun, und die Emanations-Frau ist begeistert. Wir erinnern uns daran, dass kein Phänomen von seiner eigenen Seite her existiert und durch die Konzentration auf diese Gewissheit, lösen wir alle unsere gewöhnlichen Erscheinungen in Leerheit auf. Aus dem Zustand der Leerheit erzeugen wir uns selbst als Heruka, mit einem blauen Körper, vier Gesichtern und zwölf Armen, unsere Gemahlin Vajravarahi umarmend, die einen roten Körper, ein Gesicht und zwei Arme hat, und wir betätigen uns in der Vereinigung. Dadurch schmilzt unser Bodhichitta. Wie es aus unserer Krone zu unserer Kehle sinkt, erleben wir **Freude**; wie es aus unserer Kehle zu unserem Herzen sinkt, erleben wir **höchste Freude**; wie es aus unserem Herzen zu unserem Nabel sinkt, erleben wir

außergewöhnliche Freude und wie es aus unserem Bauchnabel bis zu der Spitze unseres Geschlechtsorgan sinkt, stellen wir uns vor, dass wir **spontane große Glückseligkeit**, untrennbar von Leerheit, erleben. An dieser Stelle haben wir die Segnungen der Weisheits-Mudra-Ermächtigung erhalten.

Wenn wir eine der vier Freuden, durch die Konzentration auf die oben beschriebene Art und Weise, erleben, ist das die eigentliche Weisheits-Mudra-Ermächtigung. Diese Ermächtigung reinigt alle Verunreinigungen und Verdunkelungen von unserem Geist und bringt uns dazu, die Vollendungs-Stufen-Realisation von der Bedeutung des klaren Lichts, die so genannte 'Verwirklichung der ultimativen Wahrheit', und den Wahrheitskörper eines Buddhas zu erreichen. Sie wird 'Weisheits-Mudra-Ermächtigung' genannt, weil sie von unserem Guru, der uns eine Weisheits-Mudra gibt, gewährt wird. In diesem Zusammenhang bedeutet der Begriff 'Mudra' Tantra-Gefährtin. Eine Weisheits-Mudra ist eine Tantra-Gefährtin, die eine Manifestation der allwissenden Weisheit ist, während eine Wissens-Frau (**rigma**) eine Frau ist, die eine tantrische Gefährtin ist.

Das Erhalten der wertvollen Wort-Ermächtigung

In dieser Ermächtigung gibt uns Guru Heruka eine spezielle Anweisung über das, was die Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens ist und wie dies zu erreichen ist. Wir stellen uns vor, dass wir die folgenden Worte direkt hören:

Wenn du die dritte Ermächtigung, die Weisheits-Mudra-Ermächtigung erhältst, erzeugst du deinen Körper als Herukas Körper. Dies ist ein vorgestellter göttlicher Körper. Du erzeugst deinen Geist auch als Herukas Geist, den vorgestellten Geist einer Gottheit. Schließlich wirst du, durch kontinuierliche Praxis dieser Meditation, den tatsächlichen Körper und Geist von Heruka, die resultierende Vereinigung von dem illusorischen Körper und dem Geist von der großen Glückseligkeit und der Leerheit eines Buddhas erhalten. Dies ist die Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens, das letzte Ziel.

Durch das Hören dieser Worte, stellen wir uns vor, dass wir große Glückseligkeit erleben, und dadurch haben wir die Segnungen der kostbaren Wort-Ermächtigung erhalten.

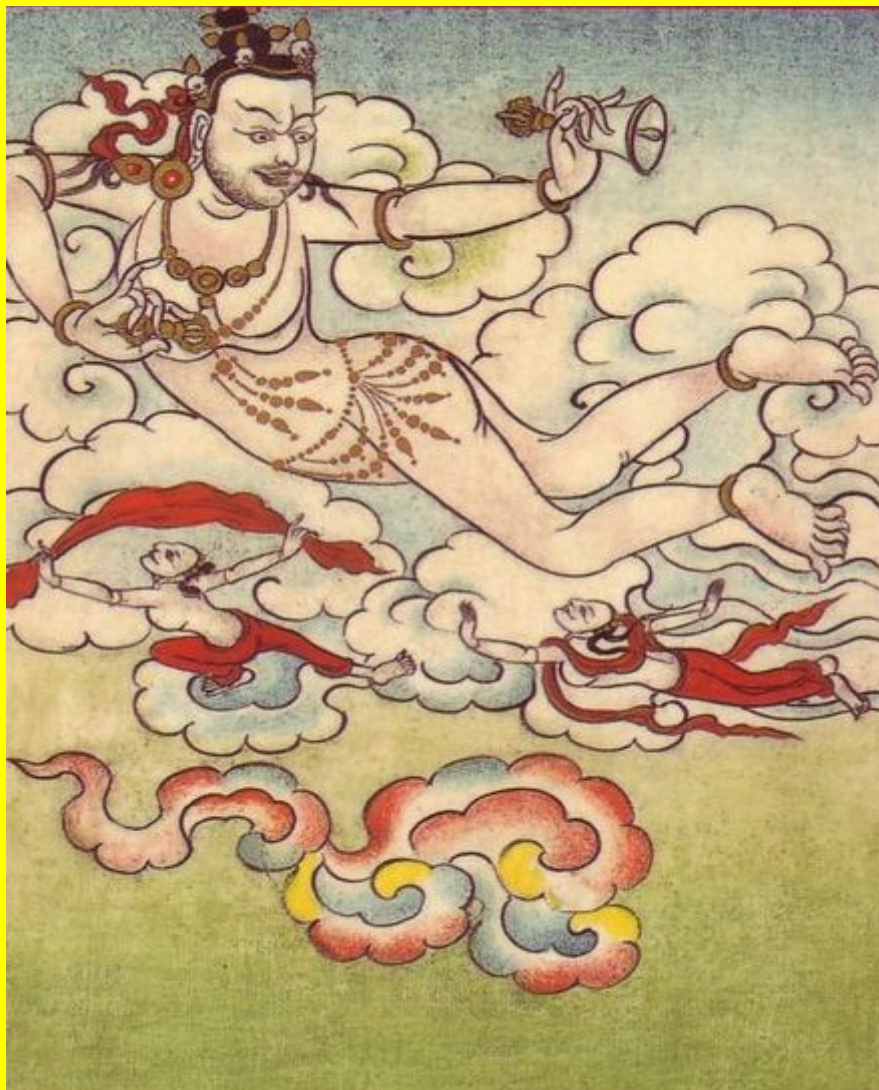
Wenn wir durch die Vorstellung, dass wir Guru Herukas Worte hören, ein Gefühl der Freude erleben, ist das die eigentliche Wort-Ermächtigung. Diese Ermächtigung reinigt alle Verunreinigungen und Behinderungen von Körper, Rede und Geist und veranlasst uns, die Vereinigung von Buddha Vajradhara's Körper und Geist zu erreichen. Sie wird 'Wort-Ermächtigung' genannt, weil sie durch Anweisungen in Form von Wörtern gewährt wird.

Ersuchen der Linien-Gurus

In den verheißungsvollen Gebeten der Sadhana heißt es:

*Möge die Gunst eines großen Schatzes von Segnungen eintreten.
Hervorgegangen aus den hervorragenden Taten aller Wurzel- und Linien-Gurus,
Welche die höchste Verwirklichung von Buddha Heruka erreicht haben
Indem sie sich auf den ausgezeichneten, geheimen Pfad von dem König der Tantras
verlassen haben.*

Wie oben erwähnt, zeigt dieses Gebet, dass alle die Linien-Gurus dieser Anleitungen, von Ghantapa bis zu Trijang Dorjechang Losang Yeshe Rinpoche, aktuelle Beispiele für Praktizierende sind, welche die Vereinigung von Buddha Heruka, durch die Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala, erreicht haben. Wir freuen uns jetzt tief an ihrem Leben und ihren Erlangungen und bilden eine starke Entschlossenheit, ihrem Beispiel zu folgen. Mit starken Glauben rezitieren wir die Anfrage-Gebete von der Sadhana, insbesondere die Anfrage an die Linien-Gurus, ihren Segen zu schenken, so dass wir auch die Vereinigung von Buddha Herukas heiligen Körper und Geist erreichen und damit allen Lebewesen, ohne Ausnahme, von Nutzen sind.



Darikapa

Die Verwirklichung spontaner großer Glückseligkeit durch das Auflösen von dem Guru in uns selbst

Als Ergebnis unserer aufrichtigen Anfrage, stellen wir uns vor, dass alle anderen heiligen Wesen von dem Verdienstfeld in Licht schmelzen, das von den Rändern her zusammenkommt und sich in unseren Wurzel-Guru Heruka, den Wichtigsten von dem Verdienstfeld, auflöst. Aus Zuneigung für uns entwickelt unser Wurzel-Guru den Wunsch, sich mit uns zu vereinigen, und von unserer Seite aus wünschen wir auch stark, dass dies geschehen kann. Dann stellen wir uns vor, dass Guru Heruka von unten und oben kleiner wird, sich auf die Größe eines Daumens verringert, durch unsere Krone eintritt und über unseren Zentral-Kanal zu unserem Herzen absteigt, wo er sich untrennbar mit unserem Wurzel-Geist vermischt. Da die Essenz von Guru Heruka die Weisheit der spontanen großen Glückseligkeit ist, denken wir: "Durch das Mischen von meinem Wurzel-Geist mit Guru Heruka, verwandelt sich mein Geist in spontane große Glückseligkeit". Wir meditieren so lange wie möglich einsgerichtet auf diese Erfahrung der spontanen großen Glückseligkeit.

Die drei Körper in den Pfad bringen

Die tatsächliche Praxis der Erzeugungsstufe

Diese hat sechs Teile:

1. Was ist die Erzeugungs-Stufe?
2. Die drei Körper in den Pfad bringen
3. Prüfende Meditation über das Mandala und den Grundlegenden Heruka
4. Erzeugen von dem Mandala und den Gottheiten von dem Körper-Mandala
5. Das Schmücken unseres Körpers mit den Rüstungs-Gottheiten, die Weisheitswesen einladen und aufnehmen und Darbringungen machen
6. Die tatsächliche Meditation der Erzeugungs-Stufe

Was ist die Erzeugungs-Stufe?

Die Erzeugungs-Stufe wird als die Realisierung von einem kreativen Yoga, das die drei grundlegenden Körper reinigt und bewirkt, dass die drei Körper von dem Pfad reifen, definiert. Dies wird 'kreatives Yoga' genannt, weil sein Objekt von einem Geist der reinen Konzentration erzeugt oder erstellt wird. Wenn wir zum Beispiel die Selbsterzeugung als Heruka durchführen, erscheint unser Geist als eine Form von Heruka mit einem blauen Körper, vier Gesichtern und zwölf Armen; und dieses Objekt wird von unserem Geist, durch die Kraft der richtigen Phantasie, erzeugt. Allerdings existiert dies, auch wenn es durch den Geist erzeugt wird. Wenn wir diese Meditation kontinuierlich fortsetzen, wird unser Geist mit dem Objekt mehr und mehr vertraut werden, und schließlich werden wir den tatsächlichen Körper von Heruka erreichen, aber wenn wir dies nicht zuerst mit unserem

Geist erzeugen, werden wir in der Zukunft nie den eigentlichen Körper von Heruka erreichen. In der gleichen Weise, wie ein Künstler damit beginnt, ein Bild in groben Zügen zu malen und dann fortfährt, bis das Bild vollendet ist, so kann unsere Erzeugungs-Stufen-Meditation mit dem groben Umriss eines Bildes, das ein Künstler zeichnet, verglichen werden, und unsere Vollendungsstufen-Meditation mit der Vervollständigung von dem Bild des Künstlers.

Wenn durch die Kraft der Erzeugungs-Stufen-Meditation unserem Geist die Form von Heruka erscheint, ist dies eine tatsächliche Form. Es ist eine Form, die eine Erscheinungs-Quelle ist, eine Form, die nur dem mentalen Gewahrsein erscheint. Später, wenn unsere Konzentration von der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe abgeschlossen ist, werden wir die tatsächliche Form von Heruka erlangen, welche wir mit unserem Augen-Gewahrsein sehen können. Was früher eine Form der Erscheinungs-Quelle war, wird jetzt zu einer Form, die eine Form-Quelle, ein eigentliches Objekt von dem Augen-Gewahrsein, geworden ist.

Dies ist nicht nur im Tantra, wo Buddha lehrt, wie wir Objekte mit unserem Geist erzeugen, die später zu Sinnes-Objekten werden. In den Vinaya-Sutras sagt er, dass Mönche, die begehrende Anhaftung überwinden möchten, den Boden mit Skeletten bedeckt visualisieren und alle Dinge als unrein sehen sollten. Einige Mönche, die diese Meditation praktiziert haben, sahen wirklich Skelette direkt mit den Augen und unreine Dinge, wo immer sie hinsahen, und als Ergebnis haben sie den starken Wunsch entwickelt, von Samsara zu entkommen. Wir können nicht sagen, dass ihr Geist falsche Wahrnehmungen sah, denn die Skelette, die sie sahen, wurden durch reine Konzentration erzeugt. Zu Beginn waren die Skelette Formen, die von der Erscheinungs-Quelle kamen, aber für die Mönche wurden sie später tatsächliche Form-Quellen. In einer ähnlichen Art und Weise erscheinen die Menschen die wir nicht mögen, weil sie unattraktiv sind, aber wenn wir unsere Meinung über sie später ändern und sie mögen, wird sich auch ihr Aussehen verändern und sie werden uns jetzt attraktiv erscheinen. Nur unser Geist hat sich geändert, aber dadurch, dass sich unser Geist ändert, ändern sich auch die Formen, die ihm erscheinen. Dies zeigt, wie alles von dem Geist abhängt. Durch die Betrachtung dieser Punkte können wir verstehen, was der Begriff 'kreatives Yoga' von der Erzeugungs-Stufe bedeutet, und wir können sehen, wie es möglich ist, uns durch die Kraft der reinen Konzentration als Heruka zu erzeugen.

Die Definition zeigt auch, dass die Erzeugungs-Stufe die drei grundlegenden Körper reinigt und bewirkt, dass die drei Körper von dem Pfad reifen. Die drei grundlegenden Körper sind der gewöhnliche Tod, der gewöhnliche Zwischenzustand (Bardo) und die gewöhnliche Wiedergeburt. Der gewöhnliche Tod ist als 'grundlegender Wahrheits-Körper' bekannt. Dies ist nicht der tatsächliche Wahrheits-Körper, jedoch die Grundlage für die Verwirklichung des tatsächlichen Wahrheits-Körpers, da es die Basis für die Praxis ist, den Tod in den Pfad des Wahrheits-Körpers zu bringen. Ebenso wird der gewöhnliche Zwischenzustand als 'grundlegender Freuden-Körper' bezeichnet, weil er, durch die Praxis, den Zwischenzustand in den Pfad zu bringen, die Grundlage für das Erreichen des eigentlichen Freuden-Körpers ist, und eine gewöhnliche Wiedergeburt wird als 'grundlegender Ausstrahlungs-Körper' bezeichnet, weil sie, durch die Praxis, die

Wiedergeburt in den Pfad zu bringen, die Grundlage für das Erreichen des eigentlichen Ausstrahlungs-Körpers ist. Diese drei Basis-Körper sind die Grundlagen, die gereinigt werden. Sie werden indirekt durch die Yogas der Erzeugungs-Stufe und direkt durch die Yogas der Vollendungs-Stufe gereinigt.

Denn solange wir unseren gewöhnlichen Tod, den Zwischenzustand und die Wiedergeburt nicht reinigen, werden wir in Samsara bleiben und es gibt keine Möglichkeit, unsere Buddhaschaft zu verwirklichen. Bis jetzt haben wir diese drei Zustände nacheinander ohne Unterbrechung erlebt, wie das Drehen eines Rades; und aus diesem Grund sind wir in Samsara gefangen und erleben kontinuierliches Leiden und Probleme. Wenn wir die gewöhnliche Geburt, den Tod und den Zwischenzustand reinigen, gibt es keine Grundlage für uns, Leiden zu erleben - wir werden die Befreiung erreicht haben.

Auch in den Sutras heißt es, dass wir das Kontinuum von Geburt, Tod und Zwischenzustand abschneiden sollten. Was wird passieren, wenn wir das Kontinuum der normalen Geburt abschneiden? Wir werden verschwinden und wie der leere Raum werden? Dies ist unmöglich. Selbst wenn wir das Kontinuum der gewöhnlichen Wiedergeburt abschneiden, wird das Kontinuum unserer Erinnerung bleiben, aber anstatt durch die Kraft des Karmas und der Verblendung in eine samsarische Wiedergeburt geworfen zu werden, können wir auswählen, entweder in einem reinen Land oder, aus Mitgefühl, im menschlichen Bereich eine Wiedergeburt anzunehmen. Es ist das Leid von der unkontrollierten Geburt und dem Tod, das aufhören wird.

Wie reinigen wir den gewöhnlichen Tod, den Zwischenzustand und die Wiedergeburt? Der gewöhnliche Tod wird direkt bei der Realisierung von dem ultimativen Beispiels-Klarem-Licht der Vollendungs-Stufe gereinigt, der gewöhnliche Zwischenzustand wird direkt bei der Realisierung von dem illusorischen Körper der Vollendungs-Stufe gereinigt und die gewöhnliche Wiedergeburt wird direkt bei dem Vollendungs-Stufen-Yoga von einem groben Körper einer Gottheit, erhalten nach der Realisierung von dem illusorischen Körper, gereinigt.

Das klare Licht der Vollendungs-Stufe wird als der 'Wahrheits-Körper des Pfades' bezeichnet; der Illusions-Körper der Vollendungs-Stufe wird als der 'Freuden-Körper des Pfades' bezeichnet und das Vollendungs-Stufen-Yoga von dem groben Körper der Gottheit wird als 'Ausstrahlungs-Körper des Pfades' bezeichnet. Wir veranlassen das Reifen dieser drei Pfad-Körper durch das Üben dieser drei Arten von 'bringen' von der Erzeugungs-Stufe. Das Erzeugungs-Stufen-Yoga von dem gewöhnlichen Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper bringen, bewirkt, dass die Vollendungs-Stufen-Realisation von dem klaren Licht reift; das Erzeugungs-Stufen-Yoga von dem gewöhnlichen Zwischenzustand in den Pfad von dem Freuden-Körper bringen, bewirkt, dass die Vollendungs-Stufen-Realisation von dem Illusions-Körper reift und das Erzeugungs-Stufen-Yoga von der gewöhnlichen Wiedergeburt in den Pfad des Ausstrahlungs-Körper bringen, bewirkt, dass die Vollendungs-Stufen-Realisation von dem groben Körper der Gottheit reift. Das Endergebnis von der Reinigung der drei grundlegenden Körper mit Hilfe der drei Pfad-

Körper ist das Erreichen der drei resultierenden Körper - der tatsächliche Wahrheits-Körper, Freuden-Körper und Ausstrahlungs-Körper eines Buddhas.

Der Ausstrahlungs-Körper ist der grobe Körper eines Buddhas, der Freuden-Körper ist der subtile Körper eines Buddhas und der Wahrheits-Körper ist der sehr subtile Körper eines Buddhas. Der Heruka, dem ein grober Körper zugeschrieben wird, wird als 'Ausstrahlungs-Körper-Heruka' bezeichnet; der Heruka, dem ein fein-stofflicher Körper zugeschrieben wird, wird als 'Freuden-Körper-Heruka' bezeichnet und der Heruka, dem ein sehr subtiler Körper zugeschrieben wird, wird als 'Wahrheits-Körper-Heruka' bezeichnet. Der sehr subtile Körper eines Buddhas, der Wahrheits-Körper und der Dharmakaya sind synonym.

Die drei Körper in den Pfad bringen

Dies besteht aus drei Teilen:

1. Den Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper bringen
2. Den Zwischenzustand in den Pfad von dem Freuden-Körper bringen
3. Die Wiedergeburt in den Pfad von dem Ausstrahlungs-Körper bringen

Den Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper bringen ([mp3](#))

Den Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper bringen ist ein Yoga, in seinem Aspekt ähnlich der Erfahrung des Todes, die den göttlichen Stolz hat, der Wahrheits-Körper zu sein. Wir beginnen diese Praxis durch die Aufnahme aller äußeren Umgebungen und ihren Bewohnern. Das hilft uns, gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen zu überwinden, und verursacht, dass dualistische Erscheinungen in Leerheit verschwinden. Dies schafft auch die Ursache dafür, dass sich die inneren Winde in dem Zentral-Kanal sammeln, und legt damit den Grundstein für uns, das klare Licht von dem Wahrheits-Körper zu erreichen.



HUNG

Bisher haben wir Guru Heruka in den Wurzel-Geist in unserem Herzen aufgelöst und verwandelt den Wurzel-Geist in spontane große Glückseligkeit. Wir denken jetzt, dass unser Wurzel-Geist der großen Glückseligkeit in der Form einer blauen **HUNG**-Silbe am Herzen erscheint, und wir stellen uns vor, dass diese **HUNG**-Silbe kraftvolle Lichtstrahlen ausstrahlt, die alle Welten und ihre Wesen erreichen. Alles schmilzt in Licht, das sich nach und nach sammelt und sich zurück in unseren Körper auflöst. Wir glauben, dass sich alle Welten und ihre Wesen in uns aufgelöst haben. (1Min.)



HA

An diesem Punkt stellen wir uns vor, dass wir das erste von acht Zeichen erleben, das zum Zeitpunkt des Todes entsteht: eine Trugbild-ähnliche Erscheinung. Dieses Zeichen entsteht durch die Auflösung der inneren Winde, die unser Erd-Element unterstützen. Wir meditieren für eine Weile auf diese Erfahrung. (1 Min.)

Und dann stellen wir uns vor, dass unser Körper sich allmählich von unten und oben in die Silbe **HUNG** am Herzen auflöst. Wir denken, dass nichts außer der Silbe **HUNG** übrig bleibt und wir stellen uns vor, dass wir eine Rauch-artige Erscheinung wahrnehmen, die durch die Auflösung von den inneren Winden, die unser Wasser-Element unterstützen, entsteht.

Nach der Meditation über dies für eine Weile (1 Min.), stellen wir uns vor, dass das **Shabkyu** unten an der Silbe **HUNG** sich allmählich nach oben in den Haupt-Buchstaben **HA** auflöst, und dies nehmen wir als funkelnde Glühwürmchen-Erscheinungen wahr, die entstehen, wenn die inneren Winde, die unser Feuer-Element unterstützen, damit beginnen, sich aufzulösen.

Nach der Meditation über dies für eine Weile (1 Min.), stellen wir uns vor, dass der Hauptteil von dem Buchstaben **HA** sich allmählich nach oben in die horizontale Linie an seiner Oberseite auflöst, und wir nehmen die Erscheinung einer Kerzenflamme wahr, die entsteht, wenn die inneren Winde, die unser Wind-Element unterstützen, damit beginnen, sich aufzulösen.

Nachdem wir darüber für eine Weile meditiert haben (1 Min.), stellen wir uns vor, dass sich die horizontale Linie allmählich nach oben in den Halbmond auflöst, und dass wir den Geist der weißen Erscheinung erleben, der durch die vollständige Auflösung der inneren Winde, die unser Wind-Element unterstützen, entsteht.

Nachdem wir hierüber für eine Weile meditiert haben (1 Min.), stellen wir uns vor, dass sich die Mondsichel, nach und nach, nach oben in den Tropfen auflöst, und dass wir den Geist der roten Erhöhung haben, der durch die Auflösung der inneren Winde entsteht, die den Geist der weißen Erscheinung unterstützen.

Nach der Meditation über dies für eine Weile (1 Min.), stellen wir uns vor, dass sich der Tropfen allmählich nach oben in das **Nada** auflöst, und dass wir den Geist von dem Nahen Schwarzen Erreichen erfahren, der sich durch die Auflösung der inneren Winde, die den Geist der roten Erhöhung unterstützen, ergibt. (1 Min.)

An dieser Stelle sollten wir das Gefühl haben, dass außer dem **Nada** nichts existiert. Dann löst sich das **Nada** selbst allmählich von unten nach oben auf, die untere Kurve löst sich in

die mittlere Kurve auf, die mittlere Kurve löst sich in die obere Kurve auf und schließlich löst sich die obere Kurve in das klare Licht der Leerheit auf. (1 Min.)

Schließlich stellen wir uns vor, dass wir das achte Zeichen erfahren, den Geist von dem klaren Licht, der durch die Auflösung der inneren Winde, die den Geist von dem schwarzen nahen Erreichen unterstützen, entsteht. (1 Min.)

In dieser Phase sollte ein Teil unseres Geistes vier Punkte betrachten, während wir auf die Leerheit aller Phänomene meditieren:

- (1) wir stellen uns vor, dass unser Geist große Glückseligkeit erlebt;
- (2) dieser Geist der großen Glückseligkeit ist untrennbar mit der Leerheit vermischt;
- (3) diese Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit ist der Wahrheits-Körper, die Grundlage für die Zuschreibung von dem Ich von Heruka, und
- (4) auf dieser Basis denken wir stark "Ich bin der Wahrheits-Körper von Heruka". (2 Min.)

Grundsätzlich meditieren wir über die Leerheit, jedoch ohne diese vier Punkte zu vergessen. Manchmal, ohne die Leerheit zu vergessen, können wir die Meditation auf die Erfahrung von großer Glückseligkeit hervorheben, oder wir können die Meditation über den Wahrheits-Körper oder die Meditation über den göttlichen Stolz, der denkt: "Ich bin der Wahrheits-Körper von Heruka", betonen. Wir legen Wert auf einen Punkt, aber wir tun dies, ohne die drei anderen zu vergessen. Durch diese Meditation können wir unsere Erfahrung des Todes in die Erfahrung des klaren Lichts der großen Glückseligkeit, den schnellen Weg von dem Wahrheits-Körper eines Buddhas, umwandeln. Aus diesem Grund wird diese Meditation als den 'Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper bringen' bezeichnet. Diese Meditation ist sehr kraftvoll und führt die folgenden Funktionen aus:

- (1) sie hilft, gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen zu überwinden;
- (2) sie veranlasst dualistische Erscheinungen in die Leerheit zurückzugehen;
- (3) sie reinigt indirekt den gewöhnlichen Tod;
- (4) sie bewirkt, dass die Realisation von dem klaren Licht der Vollendungs-Stufe reift;
- (5) sie ist eine Sammlung von Weisheit und
- (6) sie sät in unserem Geist ein kräftiges Potenzial, um den tatsächlichen Wahrheits-Körper eines Buddhas in der Zukunft zu erreichen.

Khadrubje sagte, dass selbst, wenn wir unser Training in der Erzeugungs- und Vollendungsstufe nicht abschließen, bevor wir sterben, sollten wir, wenn wir Erfahrungen von der Meditation, den Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper von Heruka zu bringen, haben, in der Lage sein, uns daran zu erinnern, wenn wir sterben und, als Folge davon, wird unser Bewusstsein in das Reine Land von Heruka übertragen werden. Für ernsthafte Praktizierende ist diese Meditation die eigentliche Übertragung des Bewusstseins; sie brauchen keine anderen Arten von Übertragungen zu üben.

Viele Praktizierende haben starke gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen, weil sie keine Erfahrungen der Leerheit haben, und deshalb erfahren sie große Schwierigkeiten in

ihrer Praxis von dem Höchsten Yoga-Tantra. Wenn wir die Leerheit nicht verstehen, sollten wir qualifizierte Bücher, wie 'Herz der Weisheit' und 'Ozean von Nektar' studieren und Anweisungen von qualifizierten Lehrern hören. Ohne die Leerheit zu realisieren gibt es keine Grundlage für eine authentische Meditation, den Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper zu bringen, und so ist es uns nicht möglich, das Kontinuum der samsarischen Leiden abzuschneiden.

Den Zwischenzustand in den Pfad von dem Freuden-Körper bringen (mp3)

Den Zwischenzustand in den Pfad von dem Freuden-Körper zu bringen, ist ein Yoga, ähnlich dem Aspekt von den Erfahrungen von dem Zwischenzustand, der erreicht wird, nachdem der Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper gebracht wurde, und dieser hat den göttlichen Stolz, der Freuden-Körper zu sein.

Nachdem man für eine Weile auf den göttlichen Stolz meditiert hat, der denkt: "Ich bin der Wahrheits-Körper von Heruka", (1 Min.) sollte ein Teil unseres Geistes denken:

Wenn ich in diesem Zustand bleibe, werden die Lebewesen nicht in der Lage sein, mich zu sehen, und deshalb werde ich nicht in der Lage sein, diesen direkt zu helfen. Deshalb werde ich zum Wohle aller Lebewesen in einem Form-Körper entstehen.

Für gewöhnliche Wesen entsteht der Traumkörper aus dem klaren Licht des Schlafes und der Körper von dem Zwischenzustand ergibt sich aus dem klaren Licht des Todes. Für Praktizierende der Vollendungs-Stufe entsteht der Illusions-Körper durch die Realisation von dem Geist des klaren Lichts; und für Buddhas entsteht der Freuden-Körper aus dem klaren Licht von dem Wahrheits-Körper. Deshalb stellen wir uns an dieser Stelle in der Meditation vor, dass wir aus dem klaren Licht von dem Wahrheits-Körper als der Freuden-Körper von Heruka entstehen.

Der Freuden-Körper kann viele verschiedene Formen annehmen. Für die Zwecke dieser Meditation stellen wir uns vor, dass er in der Form eines winzigen **Nada's**, schwebend im Raum, entsteht. Das **Nada** ist weiß mit einem rötlichen Farbton. Es hat drei Kurven, und seine obere Spitze ist extrem fein. Die drei Kurven von dem **Nada** stellen Körper, Rede und Geist von dem Sein des Zwischenzustands dar. In dieser Meditation ist es nicht notwendig, sich auf den Aspekt von dem **Nada** zu konzentrieren, vielmehr sollten wir die Entwicklung von dem göttlichen Stolz betonen und denken: "Ich habe Körper, Rede und Geist von dem Zwischenzustand gereinigt. Jetzt bin ich der Freuden-Körper von Heruka". Wir meditieren für eine Weile auf diese Erfahrung. (1 Min.)

Durch diese Meditation können wir unsere Erfahrung von dem Zwischenzustand in die Erfahrung von dem Illusions-Körper umwandeln, den schnellen Pfad von dem Freuden-Körper eines Buddhas. Aus diesem Grund wird diese Meditation als 'den Zwischenzustand in den Pfad von dem Freuden-Körper bringen' bezeichnet. Sie reinigt indirekt den

gewöhnlichen Zwischenzustand, bewirkt, dass die Realisation von dem Illusions-Körper auf der Vollendungs-Stufe reift, und sät in unserem Geist ein starkes Potenzial, um den tatsächlichen Freuden-Körper eines Buddhas in der Zukunft zu erreichen.

Die Wiedergeburt in den Pfad von dem Ausstrahlungs-Körper bringen ([mp3](#))

Die Wiedergeburt in den Pfad von dem Ausstrahlungs-Körper bringen ist ein Yoga, ähnlich dem Aspekt der Erfahrung von der Wiedergeburt, die erlangt wird, nachdem der Zwischenzustand in den Pfad von dem Freuden-Körper gebracht wurde, und dies den göttlichen Stolz hat, der Ausstrahlungs-Körper zu sein.

Während wir in dem Aspekt von dem **Nada** im Raum verweilen, sollten wir denken:

Obwohl ich in einem Form-Körper entstanden bin, können nur hoch verwirklichte Wesen diesen Freuden-Körper sehen. Wenn ich den gewöhnlichen Wesen unmittelbar nutzen will, brauche ich auch einen groben Form-Körper. Deshalb werde ich die Wiedergeburt als Ausstrahlungs-Körper von Heruka annehmen.

Mit dieser Motivation blicken wir nach unten durch den Raum und sehen den Ort, an dem wir die Wiedergeburt annehmen. Zunächst beobachten wir den Schutz-Kreis, der aus dem Vajra-Grund, dem Vajra-Zaun, dem Vajra-Zelt und dem Vajra-Baldachin besteht. Diese sind vollständig aus unverwüstlichen Fünf-zackigen Vajras zusammengesetzt, der Natur von Herukas erhabener Weisheit. Der Vajra-Grund ist riesig und wird von dem Vajra-Zaun, der eine quadratische Form hat, auch groß und sehr hoch ist, umgeben. Auf der Oberseite von dem Vajra-Zaun ist der Vajra-Baldachin, der als Decke dient. Über diesem ist das Vajra-Zelt, das wie ein mongolisches Zelt geformt ist.

Die Vajras im Osten sind dunkelblau, im Norden grün, im Westen rot und im Süden gelb. Sie sind ohne Zwischenraum miteinander verbunden, wie die Schale von einem Ei, so dass nichts durch sie durchdringen kann. Rund um die Außenseite - darüber, darunter und rund herum - wirbeln mächtige Feuer der fünf Weisheiten - weiß, gelb, rot, grün und blau - gegen den Uhrzeigersinn. Alles ist die Natur der unteilbaren Glückseligkeit und Leerheit von Heruka. Unser Geist, das **Nada**, beobachtet den Schutz-Kreis, betrachtet dies als das Reine Land von Heruka, in welches wir wiedergeboren werden wollen.

Über dem Vajra-Grund entsteht aus der Silbe **YAM** ein blaues Bogen-förmiges Wind-Mandala, darüber entsteht aus der Silbe **RAM** ein rotes dreieckiges Feuer-Mandala, über diesem entsteht aus der Silbe **BAM** ein weißes, rundes Wasser-Mandala und darüber entsteht aus der Silbe **LAM** ein gelbes quadratisches Erd-Mandala.



YAM



RAM



BAM



LAM

Das Wind-Mandala bedeckt den gesamten Vajra-Grund, das Feuer-Mandala passt in den Bogen von dem Wind-Mandala, das Wasser-Mandala passt in ein Dreieck von dem Feuer-Mandala und das Erd-Mandala passt in den Kreis von dem Wasser-Mandala. Wir visualisieren das Erd-Mandala als weit, weil es die Erde ist, auf der Herukas Mandala steht. Alle vier Elemente sind die Natur von Herukas allwissender Weisheit.



SUM



PAM

Oben auf dem Erd-Mandala entsteht aus der Silbe **SUM** der Berg Meru, der eine quadratische Form hat, aus Juwelen hergestellt und extrem hoch ist. Die östliche Seite ist weiß, die nördliche Seite ist gelb, die westliche Seite rot und die südliche Seite blau. Als Buddha zum ersten Mal das Mandala von Heruka ausstrahlte, stellte er es auf den Berg Meru, weshalb wir das Mandala über der Spitze von dem Berg Meru visualisieren.

Über dem Gipfel von dem Berg Meru entsteht aus der Silbe **PAM** ein vierundsechzig-blättriger Lotos, der sich über die gesamte Oberfläche des Berges erstreckt. Die Blütenblätter im Osten sind weiß, im Norden grün, im Westen rot und im Süden gelb. Über der Mitte von diesem Lotos ist ein riesiger gekreuzter fünf-zackiger Vajra. Der zentrale Teil von dem Vajra ist blau, quadratisch in der Form und bildet den weiten Boden von dem Mandala. Die fünf Zacken sind im Osten weiß, im Norden grün, im Westen rot und im Süden gelb. Das Zentrum von dem Vajra ist vollständig mit einem Acht-blättrigen Lotos bedeckt. Die Blütenblätter in den vier Himmelsrichtungen sind rot, die Blütenblätter im Süd-Osten und Nord-Westen sind gelb, das Blütenblatt im Süd-Westen ist grün und das Blütenblatt im Nord-Osten ist schwarz. In der Mitte von dem Lotos ist ein Mond-Mandala,

weiß mit einem rötlichen Farbton, das aus den Sanskrit-Vokalen und -Konsonanten entstanden ist. Wir, im Aspekt von dem Nada im Raum, beobachten diese Entwicklungen unter uns. (30 Sek.)

Der Schutz-Kreis, die vier Elemente, der Berg Meru und der vierundsechzig-blättrige Lotos symbolisieren den Ort, wo wir die Wiedergeburt als Ausstrahlungs-Körper annehmen. Der Vajra symbolisiert den Körper der Mutter und der acht-blättrige Lotos ihren Schoß. Der weiße Mond mit einem rötlichen Farbton symbolisiert die Vereinigung von dem Sperma des Vaters und der Eizelle der Mutter. Seine Natur ist Weisheit, aber seine Substanz sind die weißen Tropfen von Vater Heruka und die roten Tropfen von Mutter Vajravarahi. Der weiße Teil des Mondes ist Herukas spiegel-ähnliche Weisheit und der rote Teil ist seine Weisheit der Gleichheit.

Mit der Motivation, allen lebenden Wesen zu helfen, entwickeln wir, das **Nada** im Raum, einen starken Wunsch, innerhalb dieser Vereinigung von Vater Herukas Spermien und der Eizelle von Mutter Vajravarahi wiedergeboren zu werden. Durch die Kraft dieser Motivation steigen wir durch den Raum auf den Punkt genau über dem Mond herunter. Dann, nach und nach, entwickelt sich ein Tropfen aus dem **Nada**, ein Halbmond aus dem Tropfen, eine horizontale Linie von dem Halbmond, die Silbe **HA** von der horizontalen Linie und ein **Shabkyu** aus der Silbe **HA**. Auf diese Weise entwickelt sich die Silbe **HUNG** in der Mitte des Mondes. Sie ist weiß, mit einem rötlichen Farbton, und hat die Größe eines Menschen.

Das **Nada**, absteigend zum Zentrum des Mondes, symbolisiert die Konzeption in dem Mutterleib und die Entwicklung von dem **HUNG** symbolisiert die Entwicklung des Babys im Mutterleib. Das **HUNG** ist die Natur von Herukas Weisheit der individuellen Realisation. Wir denken, dass wir jetzt gerade dabei sind, geboren zu werden.

Wir visualisieren fünf-farbige Lichter, die aus der Silbe **HUNG** in alle Richtungen strahlen, den ganzen Raum füllen. An den Spitzen der Lichtstrahlen sind Gottheiten von Herukas Mandala, die zu den Kronen aller Lebewesen kommen und ihnen Ermächtigungen gewähren, ihre zwei Verdunkelungen komplett zu reinigen. Sie alle erreichen den Zustand von Heruka und ihre Umgebungen verwandeln sich in Herukas Reines Land. Dann schmelzen alle diese Wesen und ihre Umgebungen zu Licht. Gleichzeitig werden alle Helden und Heldinnen aus allen Buddha-Ländern in den zehn Richtungen eingeladen. Sie schmelzen in rotes und weißes Bodhichitta und vermischen sich mit den Wesen, die zu Licht geschmolzen sind. Dieses Licht versammelt sich nach innen, bis es sich in dem **Nada** von dem **HUNG** auflöst. Als Ergebnis wird unser Geist in dem Aspekt dieses **HUNG's** zu der Natur der spontanen großen Glückseligkeit. Alle Welten und ihre Wesen und alle Buddhas in Form von Helden und Heldinnen werden in dieses **HUNG** aufgelöst. Dies ist Herukas Weisheit der Vervollständigung von Aktivitäten.

Jetzt wandeln sich der Mond, die Vokale, die Konsonanten und das **HUNG** in das unterstützende Mandala um und unterstützen die Gottheiten von Heruka, die vollständig und gleichzeitig erscheinen. Wir stellen uns vor, dass alles, was wir sehen können - der Schutz-Kreis, das Mandala und alle Gottheiten - perfekt klar zu sehen sind und wir denken:

"Jetzt bin ich als Ausstrahlungs-Körper von Heruka geboren" und meditieren für eine Weile über dieses Gefühl. (1 Min.)

Der Schutz-Kreis, das Mandala und die Gottheiten, die vollständig und gleichzeitig erscheinen, sind Herukas Weisheit von dem **Dharmadhatu**. Obwohl sie als Formen erscheinen, sind sie in Wirklichkeit die Natur von Herukas allwissender Weisheit.

Durch diese Meditation können wir unsere Erfahrung der Wiedergeburt in die Erfahrung von dem großen Körper der Gottheit, welcher der schnelle Pfad von dem Ausstrahlungs-Körper eines Buddhas ist, umwandeln. Aus diesem Grund heißt sie "die Wiedergeburt in den Pfad von dem Ausstrahlungs-Körper bringen". Sie reinigt indirekt die gewöhnliche Wiedergeburt, veranlasst die Realisation von dem Körper der Gottheit auf der Vollendungs-Stufe zu reifen und sät in unserem Geist ein starkes Potenzial, um den tatsächlichen Ausstrahlungs-Körper eines Buddhas in der Zukunft zu erreichen. Sie ist auch die Haupt-Methode für das Erreichen einer Wiedergeburt in **Keajra**, Herukas Reinem Land.