

Prüfende Meditation über das Mandala und den grundlegenden Heruka

Die überprüfende Meditation über das Mandala und den grundlegenden Heruka hat zwei Teile:

1. Prüfende Meditation
2. Die Symbolik von Herukas Körper

Prüfende Meditation

Um uns selbst mit unserer neuen Umgebung und neuen Identität vertraut zu machen, machen wir jetzt eine analytische Meditation auf das Mandala und auf uns selbst als grundlegender Heruka. Ganz am Rand unserer neuen Welt, rund um den Schutz-Kreis, sind die acht großen Friedhöfe. Diese sind sehr ähnlich zu denen, beschrieben in 'Führer ins Dakiniland', außer dass diese in der Praxis von Vajrayogini innerhalb des Schutz-Kreises sind, während sie in der Praxis von Heruka außerhalb sind.

In jedem Friedhof gibt es einen Baum, an dessen Fuß ich hier als ein Richtungs-Wächter sitze. Jeder Richtungs-Wächter hat vier Arme. Mit ihren ersten beiden Händen umarmen diese ihre Gefährtin, und mit ihren zweiten zwei Händen halten diese verschiedene Objekte und eine Schädelschale empor. Sie sitzen jeweils auf einer anderen Reit-Gelegenheit und tragen einen seidenen Schal. Abgesehen von den Schützern im Süden und Südwesten, die eine Krone aus drei Schädeln tragen, tragen sie alle eine goldene Fünf-Linien-Krone. Auf der Spitze von jedem Baum gibt es einen regionalen Wächter, der mit der oberen Hälfte seines Körpers aus den Zweigen ragt. Sie haben jeweils das gleiche Gesicht wie die Reit-Gelegenheiten der Richtungs-Schützer am Fuße der Bäume und sie halten einen Torma und eine Schädelschale.

In jedem Friedhof gibt es einen See, in dem ein Naga lebt, der ein Juwel hält. Die Nagas sind halb Mensch-, halb Schlangen-Körper, mit einem Baldachin von Schlangen hinter ihrem Kopf. Sie tragen seidene Kleider in verschiedenen Farben und sind mit Juwelen-Ornamenten geschmückt. Über jedem See gibt es eine Wolke. Es gibt einen Berg, auf dessen Gipfel es einen weißen Stupa gibt und an dessen Fuße ein Weisheits-Feuer lodert.

In den ganzen Leichenfeldern sind Leichen in verschiedenen Stadien des Verfalls. Einige liegen, einige stehen auf, einige gehen spazieren, andere kauern. Einige sind ohne Kopf, einige von Tieren angenagt, einige auf Pfählen aufgespießt, manche hängen mit den Haaren von den Bäumen und einige sind durch Feuer halb abgebrannt. Wildvögel und Tiere wie Raben, Eulen, Geier, Wölfe, Schakale und Schlangen bewohnen diese Leichenfelder. Geister, wie Gelbe Schadens-Geber in Tigerfellen halten Keulen, Zombies

und erschreckende nackte Kannibalen wandern herum und äußern Klänge wie 'Kili Kili'. Tantra-Praktizierende wie Siddhas, Wissens-Halter, Yogis und Yoginis verweilen auch in den Leichen-Gründen, halten ihre Zusagen rein und üben einsgerichtet Herukas Pfad. Diese sind nackt, mit frei hängenden Haaren und mit fünf Mudras geschmückt. Sie halten Hand-Trommeln, Schädel-Schalen und Khatangas und ihre Kronen sind mit Totenköpfen verziert.

Die acht Richtungs-Wächter sind: Indra, Vaishravana, Varuna, Yama, Agni, Kardava, Vayuni und Ishvara. Neben diesen gibt es zwei weitere Richtungs-Wächter - Brahma, der die oberen Bereiche schützt und Bhumi, der die unteren Regionen schützt. Wir können manchmal auch noch fünf Richtungs-Wächter - Surya Chandra, Bhadra, Ganesh und Vishnu - hinzufügen, was insgesamt fünfzehn Richtungs-Wächter ergibt. Alle fünfzehn Richtungs-Wächter, die in den Leichenfeldern wohnen, sind Emanationen von Heruka, die in weltlichen Aspekten erscheinen; und wann immer wir den weltlichen Dakas und Dakinis einen Torma anbieten, laden wir diese Wächter gemeinsam mit ihrem Gefolge aus den acht Leichenfeldern ein, diesen zu empfangen. Alle Wesen, die in den Leichenfeldern verweilen, blicken zu der zentralen Gottheit und geben dem Ort einen Sinn für Wunder.

Die Leichenfelder haben große Bedeutung. Sie sind die Natur von Herukas allwissender Weisheit und alle ihre Funktionen gehen von Heruka aus, um uns zu lehren, wie man die Stufen des Pfades von Sutra und Tantra praktiziert. Die Leichen symbolisieren die Vergänglichkeit und die Fehler von Samsara, insbesondere Krankheit, Altern und Tod. Der See symbolisiert herkömmliches Bodhichitta, der Naga die sechs Vollkommenheiten und die zehn Vollkommenheiten und das Juwel, gehalten von dem Naga, die vier Möglichkeiten, um Schüler um sich zu versammeln. Da die Leichen herrenlos sind, symbolisieren diese auch Selbstlosigkeit. Diese Merkmale erinnern uns daran, Entsagung, Bodhichitta, tiefgründige Sicht und die sechs Vollkommenheiten zu üben.

Die wilden Tiere symbolisieren Realisationen der Erzeugungs-Stufe und deren Verzehr von Leichen lehrt uns, unsere gewöhnlichen Erscheinungen und gewöhnlichen Vorstellungen durch die Kraft unserer Praxis der Erzeugungs-Stufe zu zerstören.

Der Baum symbolisiert den Zentral-Kanal, der das grundlegende Objekt der Vollendungsstufen-Meditation ist. Der Richtungs-Wächter am Fuße des Baumes symbolisiert den nach unten leerenden Wind unterhalb des Nabels und der regionale Wächter an der Spitze des Baumes symbolisiert den lebenserhaltenden Wind am Herzen. Das Feuer an der Basis des Berges symbolisiert das innere Feuer von dem Tummo am Nabel und die Wolke symbolisiert das weiße Bodhichitta in dem Kronen-Chakra. Die acht Leichenstätten selbst, vier in den vier Himmelsrichtungen und vier in den Zwischenrichtungen, symbolisieren die vier Freuden in Folge und in der umgekehrten Reihenfolge. Der Berg symbolisiert das unveränderliche Gleichgewicht

der spontanen großen Glückseligkeit gemischt mit Leerheit und der Stupa an der Spitze des Berges symbolisiert die drei Körper eines Buddhas.

Die Vollendungsstufen-Meditation über Tummo, oder das innere Feuer, verursachen den nach unten klärenden Wind unter unseren Nabel, der umdreht und durch den Zentral-Kanal nach oben fließt, was wiederum bewirkt, dass sich alle unsere inneren Winde in dem Zentral-Kanal sammeln und sich in den Lebens-erhaltenden Wind am Herzen auflösen. Dies bewirkt, dass das weiße Bodhichitta in unserem Kronen-Chakra schmilzt und durch unseren Zentral-Kanal absteigt, was zu den vier Freuden in Folge und umgekehrter Reihenfolge führt. Die letzte Freude, der Geist der spontanen großen Glückseligkeit, vermischt sich untrennbar mit der Leerheit und verlässt allmählich die zwei Verdunkelungen. Wenn unser Geist auf diese Weise gereinigt wird, erreichen wir die drei resultierenden Körper eines Buddhas. - den Wahrheits-Körper, den Freuden-Körper und Ausstrahlungs-Körper. Somit lehren uns diese Aspekte der Leichenfelder, wie wir durch das Üben der Yogas von der Vollendungs-Stufe die volle Erleuchtung erreichen. Milarepa sagte einmal: "Ich brauche keine Bücher, weil alles um mich herum mir den Dharma lehrt". In der gleichen Weise, durch die einfache Betrachtung der Merkmale der Leichenfelder, entwickeln aufrichtige Heruka-Praktizierende ein tiefes Verständnis für die Phänomene von der Basis, dem Pfad und dem Ergebnis und eine starke Begeisterung für das Praktizieren von den Stufen des Pfades von Sutra und Tantra.

Innerhalb des Kreises der acht großen Leichenfelder ist der Schutz-Kreis auf dem Vajra-Boden, der Zaun, das Zelt und der Baldachin von fünf-farbigem Weisheits-Feuer, gegen den Uhrzeigersinn wirbelnd, umgeben. In der Mitte sind die vier Elemente, der Berg Meru, der Lotos und der gekreuzte Vajra, die alle bereits beschrieben worden sind.

Im Zentrum von dem riesigen gekreuzten Vajra stehend, ist der himmlische Palast, der wie ein großes viereckiges Haus, mit einem kunstvollen Eingang auf jeder Seite, aufgebaut ist. Er wird in den vier Richtungen durch Treppen, die durch die Zacken von dem Vajra bis zu seinem Erdgeschoss führen, erreicht. Die Juwelen-Mauern haben fünf Schichten, die von außen weiß, gelb, rot, grün und blau gefärbt sind. Rund um den oberen Teil der Wand gibt es ein überhängendes, mit roten Juwelen verziertes Formteil, besetzt mit rechteckigen, dreieckigen, kreisförmigen und halbmondförmigen Edelsteinen. Auf diesem sind vier Schichten aus goldenen Bändern, die jeweils durch eine Reihe von Trägern, gemacht aus sechs wertvollen Substanzen, getrennt sind. Über diesem und darüber hinausragend sind parallele Sparren, deren Enden die Form von Seeungeheuern bilden, aus deren Mund, mit voller Länge und halber Länge, Perlenketten hängen. Überhängend von diesem ist **Sharpu**, Sonder-Edelsteinschmuck, an der Traufe aufgehängt. Rund um die Dachkante verläuft eine weiße Brüstung in der Form einer halben Lotosblüte. Diese ist mit acht Sieges-Bannern, verschönert mit schönen Geschöpfen, und acht weiteren Bannern, alle in goldene Vasen gesetzt, geschmückt. An allen vier Ecken von dem Dach sitzen Affen auf der Brüstung, halten

Sonnenschirme, geschmückt mit einem Juwel, einem Halbmond und einem blauem Halb-Vajra an der Spitze.

Um den äußeren Fuß der Mauer verläuft eine rote Sockel-Leiste, auf der sechzehn Darbringungs-Göttinnen in verschiedenen Farben und Haltungen, jede mit drei Augen und vier Armen, stehen. Jeder der vier Eingänge hat eine offene Veranda mit einem kurzen Gang und einer hohen Doppeltür, die in den Haupt-Raum führt. An den äußeren Ecken der Türen und Flure, sowie an den vier äußeren und vier inneren Ecken des Hauses, stehen Halbmonde, auf welchen sich rote Juwelen, an der Oberseite mit Vajras geschmückt, befinden.

Vor jedem Eingang tragen vier Säulen, auf quadratischen Sockeln in Vasen gestellt, einen Torbogen mit elf Tieren. Über jedem Torbogen ist ein Dharma-Rad, rechts und links von einem männlichen und einem weiblichen Hirsch flankiert. Jeder Bogen ist mit beiden Arten von Bannern geschmückt und mit Affen, die Sonnenschirme halten. Der östliche Bogen ist mit weißen Dharma-Rädern, der südliche Torbogen mit gelben Juwelen, der westlichen Torbogen mit roten Lotosblüten und der nördliche Torbogen mit grünen Schwertern dekoriert. Rechts und links von jedem Torbogen sind, in goldene Vasen gestellt, wunsch-erfüllende Bäume, welche die sieben wertvollsten Besitztümer eines Königs tragen. Im Raum um den himmlischen Palast sind auf jeder Seite zwei Siddhas und, hervorgehend aus Wolken, halten Opfer-Götter und -Göttinnen Girlanden aus Blumen, was alles exquisit schön macht.

Im Inneren von dem himmlischen Palast sind vier Ringe von acht Säulen, welche die kreisförmigen Vajra-Balken unter einer vier-stufigen Decke stützen. Auf der Spitze des Palastes ist eine quadratische Laterne, geschmückt mit einem goldenen Dach, und von einem achtseitigen Juwel und einem fünf-zackigen Vajra überragt. Innerhalb davon ist eine kostbare Juwelen-Truhe mit den Schriften von Herukas Wurzel-Tantra.

Die Decke und der Boden von dem Palast sind im Osten weiß, im Norden grün, rot im Westen, im Süden gelb und in der Mitte blau. Auf dem Boden ist eine vierstufige kreisförmige Plattform, jede Stufe ist kleiner als die darunter. Jede der drei unteren Plattformen hat die Form eines großen Rades mit acht Blütenblatt-förmigen Speichen. Auf der untersten Plattform sind die sechzehn Gottheiten des Körper-Rades, auf der zweiten Plattform sind die sechzehn Gottheiten des Rede-Rades und auf der dritten Plattform sind die sechzehn Gottheiten des Herz-Rades.

An den vier inneren Ecken des Hauses und an den Türen zu jedem Gang, stehen die acht Gottheiten des Verpflichtungs-Rades. In der Mitte der oberen Plattform ist ein Acht-blättriger Lotos von verschiedenen Farben. Auf den Blütenblättern in den Himmelsrichtungen stehen die vier Yoginis des großen Glückseligkeits-Rades und auf den Blütenblättern in den Zwischenrichtungen sind Schädel-Schalen, randvoll mit fünf Nektaren. In der Mitte von dem Lotos erscheinen wir als der Erhabene Heruka, auf

einem Sonnen-Mandala stehend, mit einem dunkelblauen Körper und vier Gesichtern. Wir betrachten wie folgt:

Mein vorderes Gesicht ist dunkelblau, das linke Gesicht grün, das hintere Gesicht rot und das rechte Gesicht gelb. Jedes Gesicht hat drei Augen und einen Rosenkranz von fünf-zackigen Vajras auf der Stirn. Mein rechtes Bein ist ausgestreckt und steht mit der Sohle auf dem Kopf von dem schwarzen Bhairawa, der vier Hände hat. Seine ersten beiden Hände sind zusammengepresst, die zweite rechte Hand hält einen **Damaru** und die zweite linke Hand ein Schwert. Mein linkes Bein ist angewinkelt und steht mit der Sohle auf der Brust der roten Kalarati, die vier Hände hat. Ihre ersten beiden Hände sind zusammengepresst und die beiden anderen halten eine Schädelschale und einen **Khatanga**. Beide Wesen unter meinen Füßen haben ein Gesicht und drei Augen und sind mit fünf Mudras geschmückt.

Ich habe zwölf Arme. Die ersten beiden Arme umarmen Vajravarahi, meine rechte Hand hält einen fünf-zackigen Vajra und meine linke Hand eine Glocke. Die nächsten beiden Hände halten eine blutige, weiße Elefanten-Haut über meinen Rücken gestreckt, meine rechte Hand hält das linke Vorderbein und meine linke Hand das linke Hinterbein. Beide Hände bilden die drohende Mudra, mit den Spitzen der ausgestreckten Finger auf der Ebene der Augenbrauen. Meine dritte rechte Hand hält ein **Damaru**, die vierte Hand eine Axt, die fünfte Hand ein gekrümmtes Messer und die sechste Hand einen aufrecht stehenden Dreizack. Meine dritte linke Hand hält einen **Khatanga** mit einem Vajra markiert, die vierte Hand hält eine Schädel-Schale voller Blut, die fünfte Hand eine Vajra-Schlinge, und die sechste Hand einen Kopf von Brahma mit vier Gesichtern.

Mein Haar ist mit einem kleinen gekreuzten Vajra, in verschiedenen Farben markiert, zu einem Knoten gebunden. Jeder Kopf ist mit einer Krone aus fünf menschlichen Schädeln geschmückt, oben und unten zusammen mit einem Rosenkranz aus schwarzem Vajras aufgereiht. Auf der linken Seite von meiner Krone ist ein Halbmond, leicht geneigt. Mein Gesichtsausdruck verändert sich und meine vier Sätze von vier entblößten Reißzähnen sind erschreckend. Ich zeige neun Stimmungen. Die drei physikalischen Stimmungen von Erhabenheit, Heldentum und Bedrohung durch meinen Körper ausgedrückt, erhalten einen Hauch von Erhabenheit aufrecht, indem meine Füße auf Bhairawa und Kalarati treten und durch das Stirnrunzeln in der Mitte meiner Stirn. Die drei verbalen Stimmungen von Lachen, Zorn und Wildheit werden durch das leichte Lächeln auf meinen Lippen, meine Fang-Zähne und meine zurück-gerollte Zunge ausgedrückt. Die drei geistigen Stimmungen von Mitgefühl, Aufmerksamkeit und Gelassenheit werden durch meine langen mandelförmigen Augen, meine weit geöffneten Augen, und meinen Blick auf die Mutter aus den Augenwinkeln ausgedrückt.

Ich trage ein Untergewand aus einem Tigerfell, und gemeinsam eine lange Kette aus fünfzig feuchten, geschrumpften Menschenköpfen, aufgereiht mit menschlichen Eingeweiden. Ich bin mit sechs Knochen-Ornamenten geschmückt: einem Kronen-Ornament, Ohrschmuck, eine Halskette, Armbänder und Fußkettchen, ein Herz-Ornament, und habe Asche aus menschlichen Knochen über meinen ganzen Körper verschmiert. Mein Haar wird durch die acht Speichen von dem Kronjuwel gewebt und in einem Knoten gesammelt, welcher durch ein neun-seitiges Juwel überragt wird. Die Halskette, die Armbänder und Fußkettchen sind aus Fragmenten von menschlichen Knochen, mit Vajras gestanzt, gemacht. Ich trage mein Herz-Ornament, das **Seraka**, gerade unter meiner Brahmanen-Kette, eine dreifach verknotete Schnur hängt über meine linke Schulter. Die Vorder- und Rückseite von dem **Seraka** besteht aus Knochen-Quadraten, gestanzt mit Vajras, die mit Knochen-Ketten, die über die Schultern gehen und unter den Armen durchgehen, verbunden sind.

Der Vater umarmt die glückselige Mutter Vajravarahi, die einen roten Körper, ein Gesicht, zwei Hände und drei Augen hat. Sie ist nackt mit frei herabfallenden Haaren und trägt ein Untergewand gemacht aus Schädel-Fragmenten. Ihre linke Hand, die den Hals des Vaters umarmt, hält eine Schädelschale, randvoll mit dem Blut der vier Maras. Ihre rechte Hand, gehalten in der drohenden Mudra, schwingt ein gekrümmtes Messer gegen die bössartigen Kräfte der zehn Richtungen. Ihr Körper strahlt mit einer Brillanz wie der von dem Feuer am Ende des Äons. Ihre beiden Beine sind um die Oberschenkel des Vaters geklammert. Sie ist die Natur von dem glückseligen großen Mitgefühl. Geschmückt mit fünf Mudras, trägt sie eine Krone aus fünf geschrumpften menschlichen Schädeln und eine Halskette aus fünfzig geschrumpften menschlichen Schädeln. Vater und Mutter stehen in der Mitte eines heftig lodernden Feuers der erhabenen Weisheit.

Die Symbolik von Herukas Körper

Herukas Körper, eine Manifestation seiner allwissenden Weisheit, enthüllt alle Phänomene der Basis, die wir aufgeben sollten, den Pfad, den wir üben sollten und das Ergebnis, das wir erreichen sollten. Die dunkelblaue Farben seines Körpers symbolisiert den Wahrheits-Körper der Weisheit, der Kopf von dem Brahma den natürlichen Körper, die Schädel den Freuden-Körper und der gekreuzte Vajra in verschiedenen Farben die Ausstrahlungs-Körper. Somit lehren diese Merkmale von Herukas Körper die Phänomene des Ergebnisses, zeigen, dass Heruka die vier Körper eines Buddhas erreicht hat und wir uns bemühen sollten, das gleiche zu tun. Dazu sollten wir alle Objekte aufgeben, die aufzugeben sind - die Phänomene von der Basis - und alle Stufen des Pfades zur Erleuchtung üben - die Phänomene des Pfades.

Herukas zwölf Armen lehren uns, den Zyklus der zwölf abhängig bezogenen Verbindungen, Samsara, zu verlassen; die Elefantenhaut, die Unwissenheit des Festhaltens an einem Selbst aufzugeben und das Untergewand aus einem Tigerfell, auf Hass zu verzichten. Die Axt lehrt uns, alle Fehler von Körper, Rede und Geist aufzugeben; das gekrümmte Messer, das Greifen bei extremen Vorstellungen aufzugeben und der Dreizack, alle Eindrücke von den Täuschungen der drei Bereiche aufzugeben. Die lange Kette von fünfzig menschlichen Köpfen lehrt uns, gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen durch die Reinigung der inneren fünfzig Winde, zu verlassen, und die entblößten Reißzähne lehren uns, die vier Maras zu überwinden. Herukas wechselnde Gesichtsausdrücke lehren uns, uns von falschen Ansichten abzuwenden und die richtige Sichtweise anzunehmen und sein Treten auf Bhairawa und Kalarati lehrt uns, die beiden Extreme der Existenz und Nicht-Existenz und die beiden Extreme von Samsara und einsamen Frieden aufzugeben. Die Ermutigung, das Extrem von dem einsamen Frieden aufzugeben beinhaltet Lehren, um großes Mitgefühl zu erreichen und die Praxis von den Stufen des Mahayana-Pfades. Tatsächlich ist Heruka selbst die Verkörperung von Buddhas Mitgefühl. Seine sechs Mudra-Ornamente lehren uns, uns in den sechs Vollkommenheiten zu trainieren und seine vier Gesichter lehren uns, Leerheit durch Meditation über die vier Tore der vollkommenen Befreiung - Leerheit, Zeichenlosigkeit, Wunschlosigkeit und Nicht-Erzeugen - zu realisieren. Leerheit bezieht sich in diesem Zusammenhang auf die Leerheit der Natur von allen funktionierenden Dingen, Zeichenlosigkeit auf die Leerheit von deren Ursachen, Wunschlosigkeit auf die Leere ihrer Effekte und Nicht-Erzeugen auf die Leerheit aller nicht-erzeugten Phänomene.

Es reicht nicht, Leerheit einfach nur zu erkennen, wir müssen die Leerheit mit einem Geist der spontanen großen Glückseligkeit verwirklichen. Dies wird durch die Schädelschale, voll mit Blut, symbolisiert. Das Blut symbolisiert große Glückseligkeit und die Schädelschale Leerheit; beide zusammen symbolisieren die Vereinigung der großen Glückseligkeit und Leerheit. Der Halbmond auf der linken Seite von Herukas Krone symbolisiert das weiße Bodhichitta in der Krone, das schmilzt und durch den Zentral-Kanal absteigt, was zu der Erfahrung der großen Glückseligkeit von den vier Freuden führt. Die Asche, verschmiert auf dem ganzen Körper, symbolisiert, dass diese Glückseligkeit den ganzen Körper durchdringt. Um unser Training in der großen Glückseligkeit zu vervollständigen, müssen wir mit einer Gefährtin meditieren, zuerst mit einer visualisierten Weisheits-Mudra und dann mit einer aktuellen Aktions-Mudra, und dies wird durch Umarmung von Heruka und Vajravarahi symbolisiert. Buddhas allwissender Geist ist die unteilbare Vereinigung von Glückseligkeit und Leerheit - seine Glückseligkeit erscheint als Heruka und seine Weisheit der Leerheit als Vajravarahi. Heruka und Vajravarahi haben daher dieselbe Natur und sind keine zwei verschiedenen Menschen. Heruka hält einen Vajra, der die Methode symbolisiert und die Glocke ist ein Symbol für Weisheit, zusammen lehren uns diese, dass wir die Vereinigung von Methode und Weisheit erreichen sollten.

Im Allgemeinen ist die Anhaftung die Quelle unserer täglichen Probleme und somit muss ein Objekt aufgegeben werden, aber im Höchsten Yoga-Tantra verwandeln wir dieses direkt durch die Kraft der Meditation, anstatt es aufzugeben. Daher trägt Heruka eine Elefantenhaut, die uns lehrt, Unwissenheit zu verlassen und ein Tigerfell, das uns lehrt, Hass aufzugeben, aber es ist nichts an seinem Körper, das uns lehrt, die Anhaftung aufzugeben. Wir brauchen ein paar leichte Anhaftungen, um große Glückseligkeit zu entwickeln. Wenn wir Glückseligkeit entwickeln, mischen wir das Glück mit Leerheit und benützen diesen Geist, um alle Täuschungen, einschließlich der Anhaftung, zu verlassen. Wenn wir uns mit einer reinen Motivation aufrichtig im Höchsten Yoga-Tantra trainieren, wird die Kraft unserer Meditation stärker als die Kraft unserer Anhaftung, und so wird die Anhaftung nicht die Macht haben, uns Probleme zu bereiten, auch wenn wir sie nicht in der richtigen Weise aufgeben.

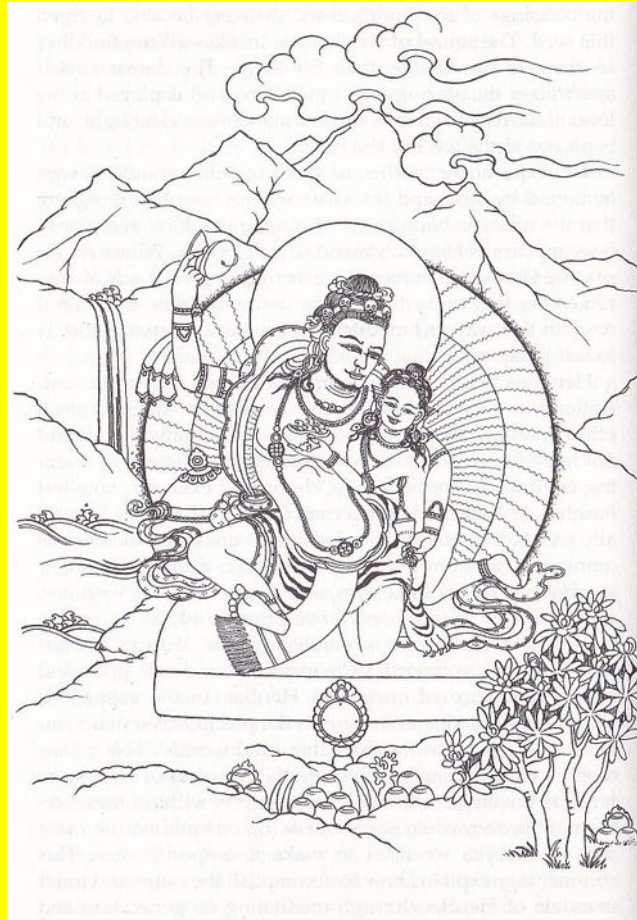
Wir alle haben die Samen der Herukaschaft in uns, aber ohne die Segnungen der Buddhas sind wir nicht in der Lage, diese Samen zu reifen. Der Klang von dem **Damaru** lädt alle Buddhas ein, so dass wir ihren Segen empfangen können. Das **Damaru** selbst symbolisiert das Lodern der inneren Feuer und wird auf der Höhe des Bauchnabels gespielt, während die Glocke das klare Licht symbolisiert und auf der Ebene des Herzens gespielt wird.

Die Vajra-Schlinge lehrt uns, dass unser Geist immer an die Glückseligkeit gebunden sein sollte und der **Khatanga** lehrt uns, zu erkennen, dass das ultimative Bodhichitta, untrennbar von Glückseligkeit und Leerheit, als Herukas Mandala und die Gottheiten erscheint. Immer, wenn wir die Erzeugungsstufen-Meditation von Heruka üben, sollten wir daran denken, dass alles die Natur von Glückseligkeit und Leerheit ist. Auf diese Weise wird unsere Meditation ein tatsächliches Gegenmittel für das Greifen nach dem Selbst.

Herukas in einem Knoten nach oben gebundenen Haare lehren uns, dass die Realisationen der Erzeugungs- und Vollendungsstufe und alle anderen guten Eigenschaften, nach und nach erreicht werden; wir sollten nicht hoffen, all diese Erkenntnisse sofort zu gewinnen. Durch das ständige und aufrichtige Training, das Schätzen sogar unserer kleinsten Einsichten, werden wir nach und nach alle Realisationen erreichen. Schließlich erreichen wir alle guten Eigenschaften von Heruka, wie seine allwissende Weisheit, die alle Objekte der drei Zeiten kennt, symbolisiert durch seine drei Augen, und seine fünf erhabenen Weisheiten, symbolisiert durch die Rosenkränze von den fünf-zackigen Vajras.

Durch die Betrachtung der Symbolik von den Merkmalen von Herukas Körper sollten wir uns bemühen, unseren göttlichen Stolz und liebes Aussehen von uns selbst, als Heruka, verbessern. In den glücksverheißenden Gebeten in der Sadhana heißt es: "In dem kostbaren himmlischen Palast so umfangreich wie die dreitausend Welten". Dies bedeutet, dass wir den himmlischen Palast von Heruka so groß wie das gesamte Universum visualisieren sollten, daher ist er nicht messbar. Allerdings, wenn wir eine

Zeichnung machen oder das Mandala von Heruka bauen, müssen wir eine bestimmte Größe bestimmen. Dieser Kommentar erläutert, wie das äußere und innere Mandala von Heruka, durch die Meditation über die Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe, zu erreichen ist, aber er erklärt nicht, wie das Mandala von Heruka zu zeichnen und zu bauen ist.



Ghantapa

Das Erzeugen von dem Mandala und den Gottheiten von dem Körper-Mandala

Das Erzeugen von dem Mandala und den Gottheiten von dem Körper-Mandala hat zwei Teile:

1. Eine vorbereitende Erklärung
2. Die Erklärung der tatsächlichen Praxis

Eine vorbereitende Erklärung

Im Allgemeinen bedeutet 'Mandala' 'himmlischer Palast', aber manchmal bezieht es sich auch auf die Versammlung von Gottheiten, die als 'Unterstützung von dem Mandala' bekannt sind. Wenn wir das Mandala und die Gottheiten vor uns visualisieren und darauf meditieren, verwenden wir die Vor-uns-Erzeugung, und wenn wir uns selbst als Gottheit und unsere Umwelt als das Umfeld der Gottheit erzeugen und hierauf meditieren, verwenden wir die Selbst-Erzeugung.

Ein Ritual, das eine Methode zum Erreichen von entweder der Vor-uns-Erzeugung oder der Selbst-Erzeugung hat, wird als 'Sadhana' (**drub thab**) bezeichnet, was wörtlich 'Methode zum Erreichen' bedeutet. Es gibt viele verschiedene tantrische Sadhanas. Diejenigen, die Körper-Mandala-Praktiken enthalten sind tiefer als diejenigen, die diese nicht haben, und von denen, die Körper-Mandala-Praktiken enthalten, wird gesagt, dass die Körper-Mandala-Praxis von Heruka, Vater und Mutter, die Tiefgründigste ist. Wie Je Tsongkhapa in seinem Kommentar zu der Heruka-Sadhana (**Do jo**) sagt, hängen die tiefgreifenden Erkenntnisse der Vollendungs-Stufe von den Kanälen und Tropfen ab, die von den Helden und Heldinnen gesegnet sind. Während es in anderen Körper-Mandala-Praktiken die großen Teile unseres Körpers sind, die als Gottheiten erzeugt werden, werden in der Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala die Kanäle und Tropfen als Gottheiten erzeugt. Auf diese Weise empfangen unsere Kanäle und Tropfen direkt den Segen von den Helden und Heldinnen. Daher ist die Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala die Wichtigste. Die Art und Weise der Meditation über diese Praxis und das Rezitieren der Mantras ist auch sehr speziell.

Das Erzeugen von dem unterstützenden Mandala und den unterstützenden Gottheiten von dem Heruka-Körper-Mandala ist die Hauptpraxis von den Anweisungen in diesem Buch. In der Regel gibt es vier verschiedene Möglichkeiten zur Erzeugung eines Mandalas:

- (1) Einfach durch Konzentration
- (2) In Abhängigkeit von einer Zeichnung oder einem Gemälde als Grundlage der Erzeugung
- (3) In Abhängigkeit von einer Sand-Zeichnung als Grundlage der Erzeugung
- (4) In Abhängigkeit von den Teilen des Körpers einer Person als Grundlage der Erzeugung

Das Heruka Körper-Mandala wird mit der vierten Methode erzeugt. Wir sollten zuerst die Grundlage für die Erzeugung von dem Körper-Mandala schaffen, was wir dadurch tun, dass wir uns selbst als Heruka erzeugen, wie oben beschrieben. Dieser Heruka wird als der 'grundlegende Heruka' bezeichnet, weil die groben und subtilen Teile seines Körpers die Basis zur Erzeugung von dem Mandala und den Gottheiten von dem Körper-Mandala sind. Da der grundlegende Heruka jedoch einfach durch die Konzentration, die drei Körper in den Pfad zu bringen, erzeugt wird, hat er keine speziellen visuelle Basis für seine Erzeugung.

Was ist ein Körper-Mandala? Ein Körper-Mandala ist ein tatsächlicher oder vorgestellter himmlischer Palast oder eine Versammlung von Gottheiten, welche auf der Grundlage von den Teilen des Körpers einer Person erzeugt werden. Die Teile des Körpers werden als der himmlische Palast oder die Versammlung von Gottheiten erzeugt. Ein tatsächliches Körper-Mandala ist ein himmlischer Palast oder eine Versammlung von Gottheiten, welche die Natur von den Teilen eines gereinigten Körpers von einer Gottheit sind oder tantrisch Erleuchtete Wesen.

Immer, wenn wir uns in der Erzeugungsstufen-Meditation von Herukas Körper-Mandala mit klarem Erscheinen und göttlichem Stolz engagieren, erzeugen wir ein vorgestelltes Heruka-Körper-Mandala in Abhängigkeit von seiner Basis, den groben und subtilen Körperteilen von uns selbst, erzeugt als Heruka. Mit diesem Grundgerüst ist, wenn wir durch die Vollendungsstufen-Meditation die Bedeutung von dem klaren Licht erreichen, unser vorgestelltes Heruka-Körper-Mandala vollständig, durch die Auflösung in der Bedeutung von dem klaren Licht, gereinigt. Aus diesem Grund werden wir, wenn wir aus der Bedeutung von dem klaren Licht hervorgehen, ein tatsächliches göttliches Wesen mit einem göttlichen Körper, dem reinen Illusionskörper, ähnlich dem Aspekt von Heruka sein und mit einem göttlichen himmlischen Palast, ähnlich dem Aspekt von Herukas tatsächlichem Mandala. Dieses Heruka-Körper-Mandala ist besser als das vorgestellte Heruka-Körper-Mandala. Dies wird das 'Natürliche Heruka-Körper-Mandala des Pfades' genannt, weil es natürlich aus der Bedeutung von dem klaren Licht erscheint, nicht durch die Vorstellung geschaffen ist und der wichtigste Pfad zu dem resultierenden Heruka-Körper-Mandala ist.

Auf der Grundlage von dem Erlangen von dem Natürlichen Heruka-Körper-Mandala des Pfades, wenn wir, durch die Kraft der Vajra-ähnlichen Konzentration auf die Bedeutung von dem klaren Licht, unsere subtilen dualistischen Erscheinungen komplett aufgeben, erreichen wir das Ergebnis oder tatsächliche Heruka-Körper-Mandala. Wir werden ein tatsächlicher Buddha Heruka, umgeben von den Körper-Mandala-Gottheiten, dem himmlischen Palast, dem Schutz Kreis und den Leichenfeldern, wovon alles die Manifestationen der allwissenden Weisheit sind. Diese alle entstehen natürlich und gleichzeitig von der Vajra-ähnlichen Konzentration auf die Bedeutung von dem klaren Licht, das unser letztendliches Verständnis als fühlendes Wesen ist. Dies ist unsere letzte Verwirklichung. Wir legen den Grundstein für diese Verwirklichung durch unsere Betätigung in der Erzeugungsstufen-Meditation und wir vervollständigen dies durch unser Engagement in der Vollendungsstufen-Meditation über die Bedeutung des klaren Lichts.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um das Heruka-Körper-Mandala zu erzeugen und darüber zu meditieren: nach den gewöhnlichen Anweisungen und nach den ungewöhnlichen mündlichen Anweisungen. In diesem vorliegenden Kommentar wird die Art, wie wir die Vor-uns-Erzeugung von den zweiundsechzig Gottheiten von dem Heruka-Körper-Mandala erzeugen und darüber meditieren, wenn wir das Verdienstfeld in der Praxis

von dem Guru-Yoga visualisieren, nach den gewöhnlichen Anweisungen erläutert, aber die Weise, wie wir die Selbst-Erzeugung von dem Heruka Körper-Mandala erzeugen und darüber meditieren, ist nach den ungewöhnlichen Anweisungen erklärt. Kyabje Trijang Dorjechang, der Linienhalter von den Anweisungen des Heruka-Körper-Mandalas, sagt, dass dies die Haupt-Absicht von Mahasiddha Ghantapa ist.

Dieser zweite Weg ist der Tiefgründigste und Segensreichste.