

Die Erklärung der tatsächlichen Praxis

Diese besteht aus zwei Teilen:

1. Die gleichzeitige Erzeugung der gesamten Unterstützung und der Unterstützung von dem Heruka-Körper-Mandala
2. Die Prüfung der Meditation von dieser Erzeugung

Die gleichzeitige Erzeugung der gesamten Unterstützung und der Unterstützung von dem Heruka-Körper-Mandala (mp3)

Wir konzentrieren uns auf die Bedeutung der folgenden Worte aus der Sadhana:

Die groben Teile meines Körpers - der gereinigte Körper des grundlegenden Heruka - und die feinen Teile meines gereinigten Körpers - meine Kanäle und Tropfen - erscheinen in der Form von Keim-Silben. Diese wandeln sich alle vollständig und auf einmal in die gesamte Unterstützung und das unterstützte Körper-Mandala um. Dadurch bin ich Heruka, Vater und Mutter, die Natur meiner weißen und roten unzerstörbaren Tropfen. Ich bin von den Helden und Heldinnen der fünf Räder, der Natur von meinen Kanälen und Tropfen, umgeben. Ich wohne in der Mitte des himmlischen Palastes, der Natur von den groben Teilen meines Körpers.

Prüfung der Meditation von dieser Erzeugung

Diese besteht aus zwei Teilen:

1. Prüfen der Meditation auf die groben Teile unseres Körpers, erzeugt als Herukas Mandala
2. Prüfen der Meditation auf die subtilen Teile unseres Körpers, die Kanäle und Tropfen, erzeugt als die Gottheiten

Prüfen der Meditation auf die groben Teile unseres Körpers, erzeugt als Herukas Mandala



YAM



RAM



BAM



LAM



SUM



PAM

Die Grundlage für die Erzeugung des himmlischen Palastes von dem Heruka-Körper-Mandala sind die groben Körperteile von uns selbst, erzeugt als grundlegender Heruka. Wir erinnern uns im Detail wie folgt:

Unsere beiden Beine bilden die Form eines Bogens, welcher aus der Silbe **YAM**, dem Samen von dem Wind-Mandala, entstand; das Dreieck an unserem geheimen Ort entstand aus der Silbe **RAM**, dem Samen von dem Feuer-Mandala; unser runder Bauch entstand aus der Silbe **BAM**, dem Samen von dem Wasser-Mandala; unsere quadratische Brust entstand aus der Silbe **LAM**, dem Samen von dem Erd-Mandala; unsere Wirbelsäule entstand aus der Silbe **SUM**, dem Samen von dem göttlichen Berg Meru; die zweiunddreißig Kanäle auf unserer Krone entstanden aus der Silbe **PAM**, dem Samen von dem göttlichen Lotos und der Rumpf unseres Körpers entstand aus der Silbe **DHRUM**, dem Samen von dem himmlischen Palast.

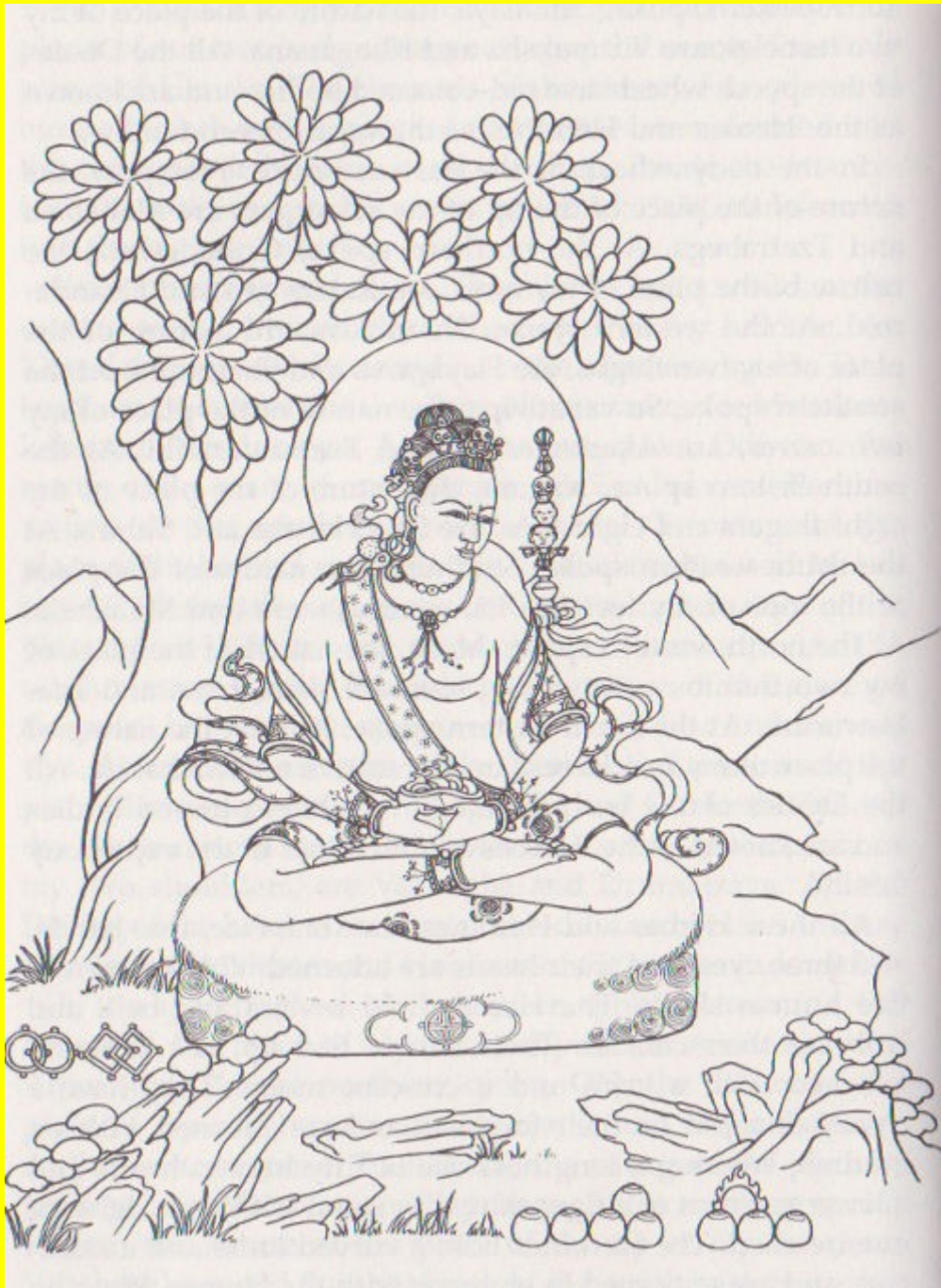


Dhrum

Diese sieben Silben, in ihrer Natur Herukas allwissende Weisheit, verwandelten sich, eine auf der anderen, in das bogenförmige Wind-Mandala, das dreieckige Feuer-Mandala, das kreisförmige Wasser-Mandala, das quadratische Erd-Mandala, den göttlichen Berg Meru, den göttlichen Lotos und den quadratischen himmlischen Palast mit vier gleichen Seiten, das Mandala von Heruka, exquisit schön mit Verzierungen wie den Juwelen-Formen und Perlenketten. Diese sieben entstanden

gleichzeitig, vollständig und alle auf einmal. Über diese hinaus war der Schutz-Kreis, der von acht Leichenfeldern umgeben war.

Bei der Erzeugung von dem himmlischen Palast aus dem Körper-Mandala, stellten wir uns vor, dass sich der himmlische Palast aus dem äußeren Mandala (dem Mandala von dem grundlegenden Heruka) in das Körper-Mandala auflöst. Der Schutz-Kreis und die Leichenfelder blieben jedoch nach wie vor für das äußere Mandala und das Körper-Mandala erhalten. Obwohl der himmlische Palast aus dem Körper-Mandala in seiner Natur unterschiedlich zu dem äußeren Mandala ist, ist es genau das Gleiche in seinem Aspekt.



Dzalandharapa

Prüfen der Meditation auf die subtilen Teile unseres Körpers, die Kanäle und Tropfen, erzeugt als die Gottheiten

Wir erinnern uns im Detail wie folgt:

Zur gleichen Zeit wie wir die groben Teile unseres Körpers als Herukas Mandala erzeugten, erzeugten wir die subtilen Teile unseres Körpers als die zweiundsechzig Gottheiten von dem Körper-Mandala. Dadurch sind die Unterstützung von dem Mandala und die unterstützten Gottheiten von dem Körper-Mandala gleichzeitig entstanden, vollständig und alle auf einmal.

Wir stellten uns das weiße Bodhichitta in der Mitte unseres Herz-Kanal-Rades als einen Tropfen in der Größe eines Senfkorns vor, wovon der Aspekt von der Silbe **HUNG** ausging, die sich dann in den Erhabenen Glorreichen Heruka, mit vier Gesichtern, zwölf Armen, und so weiter, verwandelte. An unserem Bauchnabel ging das rote Tummo-Feuer in der Form eines roten Tropfens aus, dem Aspekt der Silbe **BAM**, die sich dann in die Erhabene Mutter Vajravarahi umgewandelt hat. Als die Natur der roten und weißen Tropfen, trafen sich Heruka und Vajrayogini in der Mitte des himmlischen Palastes und traten in die Umarmung ein.

Die vier Blütenblätter von dem Herz-Kanal-Rad in den vier Himmelsrichtungen, welche die Pfade für die Winde der vier Elemente sind, erschienen in dem Aspekt der Buchstaben **LAM, MAM, PAM** und **TAM** im Uhrzeigersinn, beginnend im Osten. Diese verwandelten sich gegen den Uhrzeigersinn, beginnend im Osten (vor uns), in die dunkelblaue Dakini; im Norden (links von uns) in die grüne Lama; im Westen (hinter uns) in die rote Khandarohi und im Süden (zu unserer Rechten) in die gelbe Rupini. Diese hatten jeweils ein Gesicht mit drei Augen und entblößten Zähne und waren nackt mit frei herabfallenden Haaren. Sie hatten jeweils zwei Hände, die rechte hielt ein gebogenes Messer und die linke eine Schädelschale, mit einem **Khatanga** in der Beuge ihres linken Ellenbogens gehalten. Sie standen mit ihrem rechten Bein ausgestreckt und waren mit fünf Mudras geschmückt. Sie trugen eine Krone aus fünf menschlichen Schädeln und eine lange Kette aus fünfzig menschlichen Schädeln. Die vier Blütenblätter von dem Herz-Kanal Rad erschienen in den Zwischenrichtungen unter dem Aspekt von vier Schädelschalen, randvoll mit fünf Nektaren.

Die vier Yoginis in den vier Himmelsrichtungen werden manchmal als die 'Göttinnen der vier Elemente' bezeichnet, weil sie von den Pfaden für die Winde der vier Elemente erscheinen. Die visualisierten Schädelschalen in den Zwischenrichtungen symbolisieren die Göttinnen der vier Darbringungen: Rupavajra-Göttinnen, Gandhavajra-Göttinnen, Rasavajra-Göttinnen und Parshavajra-Göttinnen. Diese Opfergöttinnen in der Form von vier Schädelschalen, randvoll mit fünf Nektaren, entstanden aus den vier Zwischenkanal-Blütenblättern des Herz-Kanal-Rades. Diese Kanäle werden als die 'Vier Kanal-Blütenblätter der Darbringungen' bezeichnet, weil sie die Pfade für die Winde mit den vier Substanzen sind: Form, Geruch, Geschmack und Berührung. Wie wir die Pfade für die Winde der vier Elemente und die Pfade für die Winde der vier Darbringungs-Substanzen durch die

Meditation und Rezitation von dem Heruka-Körper-Mandala reinigen, reinigen wir auch die inneren Winde, die durch diese Pfade fließen - diese Winde unterstützen unsere vier Elemente und vier umgewandelten Elemente von Form, Geruch, Geschmack und Berührung. Als Folge erleben wir alle Phänomene, wie unsere Umwelt, unsere Freuden und unseren Körper und Geist als rein.

Die zentrale Gottheit Heruka, Vater und Mutter, und die vier Yoginis in den vier Himmelsrichtungen sind als die 'Gottheiten des großen Glücks-Rades' bekannt. Um sie herum sind die Gottheiten des Herz-Rades, des Rede-Rades, des Körper-Rades und des Verpflichtungs-Rades.

Wir betrachteten wie folgt:

Die vierundzwanzig Orte unseres Körpers waren: der Haaransatz, die Krone, das rechte Ohr, die Rückseite des Halses, das linke Ohr, der Punkt zwischen den Augenbrauen, die beiden Augen, die beiden Schultern, die beiden Achselhöhlen, die beiden Brüste, der Nabel, die Nasen-Spitze, der Mund, die Kehle, das Herz, die beiden Hoden, die Spitze des Geschlechtsorgans, der After, die beiden Schenkel, die beiden Waden, die acht Finger und acht Zehen, die Oberseiten der Füße, die zwei Daumen und die zwei großen Zehen und die beiden Knie. Diese wurden gleichzeitig in die jeweiligen Buchstaben umgewandelt

PU DZA OO AH GO RA DE MA / KA OH TRI KO KALA KA HI / TRE GRI SOO SU NASI
MA KU

und diese wurden in die vierundzwanzig Orte von Heruka, in die Form von vierundzwanzig Blütenblatt-förmigen Speichen der drei Räder, umgewandelt.

Diese waren im Osten Puliramalaya, im Norden Dzalandhara, im Westen Odiyana, im Süden Arbutha, im Südosten Godawari, im Südwesten Rameshori, im Nordwesten Dewikoti und im Nordosten Malawa. Diese waren die acht Plätze von den Gottheiten des Herz-Rades.

Um diese herum waren im Osten Kamarupa, im Norden Ote, im Westen Trishakune, im Süden Kosala, im Südosten Kalinga, im Südwesten Lampaka, im Nordwesten Kancha und im Nordosten Himalaya. Diese waren die acht Plätze von den Gottheiten des Rede-Rades.

Um diese herum waren im Osten Pretapuri, im Norden Grihadewata, im Westen Shaurakra, im Süden Suwanadvipa, im Südosten Nagara, im Südwesten Sindhura, im Nordwesten Mar, und im Nordosten Kuluta. Diese waren die acht Plätze der Gottheiten des Körper-Rades.

Wir sollten davon überzeugt sein, dass die gereinigten vierundzwanzig Orte des eigenen Körpers als die vierundzwanzig heiligen Orte von Heruka erscheinen werden. Die Kanäle

der vierundzwanzig Orte unseres Körpers, jeweils unter dem Aspekt eines Buchstabens **BAM**, verwandeln sich in die vierundzwanzig Heldinnen, und die Tropfen innerhalb der vierundzwanzig Kanäle, jeweils unter dem Aspekt der Silbe **HUNG**, verwandeln sich in die vierundzwanzig Helden.

Wir betrachteten wie folgt:

Deshalb wurde am Herz-Rad, auf der östlichen Speiche, Puliramalaya, die Natur von meinem Haaransatz, zu Khandakapala und Partzandi. Auf der nördlichen Speiche wurde Dzalandhara, die Natur von dem Ort meiner Krone, zu Mahakankala und Tzandriakiya. Auf der westlichen Speiche wurde Odiyana, die Natur von dem Ort meines rechten Ohres, zu Kankala und Parbhawatiya. Auf der südlichen Speiche wurde Arbuta, die Natur von der Rückseite meines Nackens, zu Vikatadamshtri und Mahanasa. Auf der südöstlichen Speiche wurde Godawari, die Natur von dem Ort meines linken Ohres, zu Suraberi und Biramatiya. Auf der südwestlichen Speiche wurde Rameshori, die Natur von der Stelle des Punktes zwischen den Augenbrauen, zu Amitabha und Karwariya. Auf der nordwestlichen Speiche wurde Dewikoti, die Natur von dem Ort meiner beiden Augen, zu Vajraprabha und Lamkeshoriya. Auf der nordöstlichen Speiche wurde Malawa, die Natur von dem Ort meiner beiden Schultern, zu Vajradeha und Drumatzaya. Alle Gottheiten des Herz-Rades hatten blau gefärbte Körper und wurden als die 'Helden und Heldinnen der Vajra-Geist-Familie' bezeichnet.

In dem Rede-Rad, auf der östlichen Speiche, wurde Kamarupa, die Natur der Orte von meinen beiden Achselhöhlen, zu Ankuraka und Airawatiya. Auf der nördlichen Speiche wurde Ote, die Natur von den Orten meiner beiden Brüste, zu Vajrajatila und Mahabhairawi. Auf der westlichen Speiche wurde Trishakune, die Natur von dem Ort meines Nabels, zu Mahavira und Bayubega. Auf der südlichen Speiche wurde Kosala, die Natur von der Stelle meiner Nasen-Spitze, zu Vajrahumkara und Surabhakiya. Auf der südöstlichen Speiche wurde Kalinga, die Natur des Ortes von meinem Mund, zu Subhadra und Shamadewi. Auf der südwestlichen Speiche wurde Lampaka, die Natur von dem Ort meiner Kehle, zu Vajrabhadra und Suwatre. Auf der nordwestlichen Speiche wurde Kancha, die Natur von dem Ort meines Herzens, zu Mahabhairawa und Hayakarna. Auf der nordöstlichen Speiche wurde Himalaya, die Natur von dem Ort meiner beiden Hoden, zu Virupaksha und Khaganana. Alle Gottheiten des Rede-Rades hatten rote Körper und wurden als die 'Helden und Heldinnen der Vajra-Rede-Familie' bezeichnet.

In dem Körper-Rad auf der östlichen Speiche, wurde Pretapuri, die Natur der Stelle auf der Spitze meines Geschlechtsorgans, zu Mahabala und Tzatrabega. Auf der nördlichen Speiche wurde Grihadewata, die Natur von dem Ort von meinem Anus, zu Ratnavajra und Khandarohi. Auf der westlichen Speiche wurde Shauraktra, die Natur von den Orten meiner beiden Oberschenkel, zu Hayagriva und Shaundini. Auf der südlichen Speiche wurde Suwanadvipa, die Natur von den Orten meiner beiden Waden, zu Akashagarbha und Tzatravarmini. Auf der südöstlichen Speiche wurde

Nagara, die Natur von den Orten meiner acht Finger und acht Zehen, zu Shri Heruka und Subira. Auf der südwestlichen Speiche wurde Sindhura, die Natur von den Orten der Spitzen meiner Füße, zu Pamanarteshvara und Mahabala. Auf der nordwestlichen Speiche wurde Maru, die Natur von den Orten meiner beiden Daumen und den großen Zehen, zu Vairochana und Tzatravartini. Auf der nordöstlichen Speiche wurde Kuluta, die Natur von den Orten meiner beiden Knie, zu Vajrasattva und Mahabire. Alle Gottheiten des Körper-Rades hatten weiße Körper und wurden als die 'Helden und Heldinnen der Vajra-Körper-Familie' bezeichnet.

Alle diese Helden und Heldinnen hatten ein Gesicht, zwei Hände und drei Augen, und ihre Köpfe waren mit einer Krone aus fünf menschlichen Schädeln geschmückt. Die Helden hielten einen Vajra und eine Glocke und umarmten ihre Gefährtin. Ihr Haar wurde in einem Knoten gebunden, verziert mit einem Vajra und einem Halbmond. Sie hatten einen Rosenkranz aus Vajras auf der Stirn und waren mit sechs Mudras geschmückt. Sie trugen eine lange Kette aus fünfzig menschlichen Köpfen und mit einem unteren Kleidungsstück aus einem Tigerfell, standen sie mit ihrem rechten Bein ausgestreckt. Die Heldinnen hielten ein gekrümmtes Messer und eine Schädelschale, und waren mit den Helden in einer Umarmung verschlungen. Sie trugen ein Untergewand, gemacht aus Schädel-Fragmenten, und eine Halskette aus fünfzig menschlichen Schädeln und waren mit fünf Mudras geschmückt.

Die acht Tore der Sinne waren: die Wurzel der Zunge, der Nabel, das Geschlechtsorgan, der Anus, der Punkt zwischen den Augenbrauen, die beiden Ohren, die beiden Augen und die beiden Nasenlöcher.

Die Kanäle der acht Tore, jeweils unter dem Aspekt einer **HUNG**-Silbe, wurden in die acht Heldinnen von dem Verpflichtungs-Rad umgewandelt. Wir visualisierten diese Göttinnen rund um die Gottheiten des Körper-Rades. Im Osten war die dunkelblaue Kakase, im Norden die grüne Ulukase, im Westen die rote Shonase, im Süden die gelbe Shukarase, im Süd-Osten Yamadhati, die auf der rechten Seite blau und auf der linken Seite gelb war; im Süd-Westen Yamaduti, die auf der rechten Seite gelb und auf der linken Seite rot war; im Nord-Westen Yamadangtrini, die auf der rechten Seite rot und auf der linken Seite grün war und im Nord-Osten Yamamatani, die auf der rechten Seite grün und auf der linken Seite blau war. Diese Heldinnen hatten ein Gesicht und zwei Hände, die ein gekrümmtes Messer und eine Schädelschale hielten und in der Beuge ihres linken Ellenbogens befand sich ein **Khatanga**. Sie waren mit fünf Mudras geschmückt und standen, mit ihrem rechten Bein ausgestreckt, auf einem Leichen-Sitz. Sie trugen eine Krone aus fünf menschlichen Schädeln und eine lange Kette aus fünfzig menschlichen Schädeln.

Wir sollten davon überzeugt sein, dass die Kanäle gereinigt sind und die Tropfen von unserem eigenen Körper als die zweiundsechzig Gottheiten von Herukas Mandala erscheinen. Zusammenfassend sind um den Rand des Mandalas die acht großen Leichenfelder, innerhalb davon ist der Schutz-Kreis, darin ist der himmlische Palast, die Natur der groben Teile unseres gereinigten Körpers und innerhalb von diesem sind die

Gottheiten der fünf Räder, die Natur der subtilen Teile unseres gereinigten Körpers. Durch das ständige Meditieren auf das unterstützende Mandala und die unterstützenden Gottheiten auf das in dieser Weise erzeugte Heruka-Körper-Mandala, werden unsere Kanäle und Tropfen nach und nach von den Helden und Heldinnen gesegnet. Deshalb fließen alle Winde durch die Kanäle der acht Tore, nach innen sammelnd, gefolgt von den Winden, die durch die Kanäle der vierundzwanzig Orte fließen. Schließlich sammeln sich alle unsere inneren Winde in dem Zentral-Kanal und lösen sich in den weißen und roten unzerstörbaren Tropfen in unserem Herzen auf, wodurch wir spontane große Glückseligkeit und Leerheit erfahren.

Obwohl diese Meditation zur Erzeugungs-Stufe gehört, ist ihre Funktion dennoch ähnlich der von der Vollendungs-Stufe der Meditation. Dies ist eine seltene Qualität von der Erzeugungs-Stufe von dem Heruka-Körper-Mandala. Ein tibetischer Heruka-Praktizierender schrieb einmal:

*In dem Illusions-artigen heiligen Tempel unseres Körpers,
Verweilt die Versammlung von Helden und Heldinnen, die unsere Kanäle und Tropfen
sind.
Diese sind die höchsten Objekte für unsere Verdienste,
Also, mein Freund, sammle bitte Verdienste durch Darbringungen zu ihnen an.*

Dieser Vers lehrt, dass, wann immer Praktizierende von dem Heruka-Körper-Mandala schöne Formen sehen, schöne Klänge hören, angenehme Gerüche wahrnehmen, köstliche Speisen oder Getränke schmecken, und sanfte Berührungs-Objekte erfahren, sie dadurch große Verdienste ansammeln können, dass sie diese fünf Objekte der Begierde der Versammlung von Helden und Heldinnen darbringen, die im heiligen Tempel ihres Körpers wohnen - der himmlische Palast von dem Körper-Mandala, erzeugt durch die richtige Vorstellung.

Wenn wir darauf meditieren, die Wiedergeburt in den Pfad von dem Ausstrahlungs-Körper zu bringen, wie oben beschrieben, generieren wir das äußere Mandala und meditieren darauf. Da dieses Mandala relativ einfach zu verstehen ist, wird es als 'Grobes Mandala' bezeichnet. Da das Körper-Mandala tiefgründiger und schwerer zu verstehen ist, wird es als das 'Subtile Mandala' bezeichnet. Es wird auch das 'Innere Mandala' genannt. Tatsächlich ist der himmlische Palast von dem Körper-Mandala die Natur des inneren Körpers und deshalb ist es das innere Mandala. Sein äußerer Aspekt ist der himmlische Palast und so ist er aus dieser Sicht auch das äußere Mandala. Eine detaillierte Erklärung, wie die Meditation auf das Körper-Mandala zu üben ist, wird nachfolgend gegeben.

Das Schmücken unseres Körpers mit den Rüstungs-Gottheiten, das Einladen und Aufnehmen der Weisheitswesen und Darbringungen machen

Dies besteht aus drei Teilen:

1. Das Schmücken unseres Körpers und dem Körper von Heruka, Vater und Mutter, von dem Körper-Mandala mit den Rüstungs-Gottheiten
2. Einladen der Weisheits-Wesen, diese in die Verpflichtungs-Wesen auflösen und das Empfangen der Ermächtigung
3. Darbringungen und Lobpreisungen zu den selbst-erzeugten Gottheiten von dem Körper-Mandala machen

Das Schmücken unseres Körpers und dem Körper von Heruka, Vater und Mutter, von dem Körper-Mandala mit den Rüstungs-Gottheiten (mp3)

Wir stellen uns vor, dass auf einem Mond-Mandala in unserem Herzen der Held Vajrasattva, die zornvolle Manifestation von Buddha Akshobya, in der Form von einem weißen **OM HA** erscheint. Auf einem Sonnen-Mandala auf unserem Kopf, zwischen der Krone und dem Haaransatz, erscheint der Held Vairochana, die zornvolle Manifestation von Buddha Vairochana, in Form von einem gelben **NAMA HI**. Auf einem Sonnen-Mandala auf unserer Krone erscheint der Held Pāmanarteshvara, die zornvolle Manifestation von Buddha Amitabha, in der Form von einem roten **SOHA HU**. Auf einem Sonnen-Mandala auf unseren beiden Schultern erscheint der Held Shri Heruka, die zornvolle Manifestation von Buddha Vajradhara, in der Form von einem schwarzen **BOKE HE**. Auf einem Sonnen-Mandala an unseren beiden Augen erscheint der Held Vajrasurya, die zornvolle Manifestation von Buddha Ratnasambhava, in der Form von einem orangefarbenen **HUNG HUNG HO**. Auf einem Sonnen-Mandala auf unserer Stirn erscheint der Held Paramashawa, die zornvolle Manifestation von Buddha Amoghasiddhi, in der Form von einem grünen **PHAT HAM**. Aus allen diesen Keim-Silben oder Gottheiten strahlen unendliche Lichtstrahlen durch unseren Körper. Ohne auch nur die kleinste Lücke zu hinterlassen, wird unser gesamter Körper zwischen Haut und Fleisch von den sechs-farbigen Lichtstrahlen, welche die Natur von den sechs Helden der Rüstungs-Gottheiten haben, durchdrungen. Wir sollten die starke Überzeugung entwickeln, dass dieser innere Schutz-Kreis uns direkt vor den äußeren Hindernissen, die von Ishvara oder Behar-Geistern, und den inneren Hindernissen, die durch unsere Verblendungen verursacht werden, schützt. Wir meditieren über diese Überzeugung.

Dann stellen wir uns vor, dass auf einem Sonnen-Mandala am Nabel von Vajravarahi die Heldin Vajravarahi erscheint, der zornvolle Aspekt von Vajravarahi selbst, die Gemahlin von Buddha Akshobya, in der Form von einem roten **OM BAM**. Auf einem Sonnen-Mandala an ihrem Herzen erscheint die Heldin Yamani, der zornvolle Aspekt von Lochana, die Gemahlin von Buddha Vairochana, in der Form von einem blauen **HAM YOM**. Auf einem Mond-Mandala an ihrem Hals erscheint die Heldin Mohani, der zornvolle Aspekt von Benzarahi, der Gemahlin von Buddha Amithabha, in der Form von einem weißen **HRIM MOM**. Auf einem Sonnen-Mandala auf ihrem

Kopf erscheint die Heldin Sachalani, der zornvolle Aspekt von Vajradhatu Ishvara, die Gefährtin von Buddha Vajradhara, in der Form von einem gelben **HRIM HRIM**. Auf einem Sonnen-Mandala auf ihrer Krone erscheint die Heldin Samtrasani, der zornvolle Aspekt von Mamaki, der Gemahlin von Buddha Ratnasambhava, in der Form von einem grünen **HUNG HUNG**. Auf einem Sonnen-Mandala auf ihrer Stirn erscheint die Heldin Chandika, der zornvolle Aspekt von Tara, die Gefährtin von Buddha Amoghasiddhi, in der Form von einem rauchfarbenen **PHAT PHAT**. Aus allen diesen Keim-Silben oder Gottheiten strahlen unendlich viele Lichtstrahlen durch ihren ganzen Körper. Ohne auch nur die kleinste Lücke zu hinterlassen wird ihr ganzer Körper zwischen Haut und Fleisch von den sechs-farbigen Lichtstrahlen, in der Natur von den sechs Heldinnen der Rüstungs-Gottheiten, durchdrungen.

Durch die Visualisierung der Mantras dieser Gottheiten, visualisieren wir auch die Gottheiten selbst, weil sie von der gleichen Natur sind. Wir sollten dies erinnern, um ihren Schutz zu erhalten. Die Rüstungs-Gottheiten gehen speziell von Buddha Vajradhara aus, um die Praktizierenden vor Hindernissen und Hürden zu schützen. Sie werden in der Brennenden Darbringungs-Sadhana, die in Anhang II zu finden ist, im Detail beschrieben.

Das Einladen der Weisheits-Wesen, diese in die Verpflichtungs-Wesen auflösen und das Empfangen der Ermächtigung

An dieser Stelle sollten wir ein grobes allgemeines Bild von dem unterstützenden Mandala, von der Natur unseres gereinigten groben Körpers haben. Wir stehen in der Mitte von dem Mandala in der Form von Heruka, Vater und Mutter, der Natur von unserem gereinigten weißen und roten unzerstörbaren Tropfen, und werden von den Helden und Heldinnen der fünf Räder, der Natur unserer gereinigten Kanäle und Tropfen, umgeben. Am Rand sind die acht Leichenfelder, die von dem Schutz-Kreis umgeben sind. Gemeinsam machen die Gottheiten, das Mandala, der Schutz-Kreis und die Leichenfelder die Verpflichtungs-Wesen aus - so genannt, weil es unsere Verpflichtung ist, jeden Tag uns selbst in diesem Aspekt zu erzeugen. Wir sollten jetzt die Weisheits-Wesen zusammen mit den Ermächtigungs-Gottheiten einladen, die Weisheits-Wesen in die Verpflichtungs-Wesen auflösen und die Ermächtigung erhalten.

Ein Weisheits-Wesen ist ein tatsächlich lebender Buddha, dessen Körper die Natur der allwissenden Weisheit ist. In dieser Praxis laden wir alle Buddhas der zehn Richtungen als Weisheits-Wesen ein und lösen sie in uns selbst, erzeugt als Verpflichtungs-Wesen, auf. Der Zweck hierbei ist dreifach:

- (1) es hilft uns den göttlichen Stolz, die Gottheit zu sein, zu entwickeln und zu pflegen;
- (2) es hilft uns, alle anderen Gottheiten-Praktiken in eine Praxis zu integrieren, somit folgt es dem Rat von Atisha an Rinchen Sangpo, wie in 'Führer ins Dakiniland' erklärt, und
- (3) es verursacht, dass die Umwelt und die Lebewesen den Segen aller Buddhas empfangen.

Wenn wir die Weisheits-Wesen einladen und diese in die Verpflichtungs-Wesen auflösen, sollten wir keinen Zweifel daran haben, dass wir Heruka sind, die eigentlichen Weisheits-Wesen werden dann einreisen und in unserem Körper bleiben, Körper, Rede und Geist segnen, so dass wir leicht und schnell Realisationen gewinnen. Es gibt viele Berichte von weltlichen Geistern, die in die Körper von Orakeln eintreten, also warum sollte dann ein heiliges Wesen, wie Heruka, nicht in den Körper eines treuen Praktizierenden eintreten können? Wir sollten denken: "Ich bin ein Orakel Herukas" und volles Vertrauen haben, dass die Weisheits-Wesen in uns eintreten.

Um die Weisheits-Wesen einzuladen, beginnen wir mit der Erinnerung an Glückseligkeit und Leerheit, rezitieren laut das Mantra **PHAIM** und führen die lodernde Mudra durch.



Lodernde Mudra 1

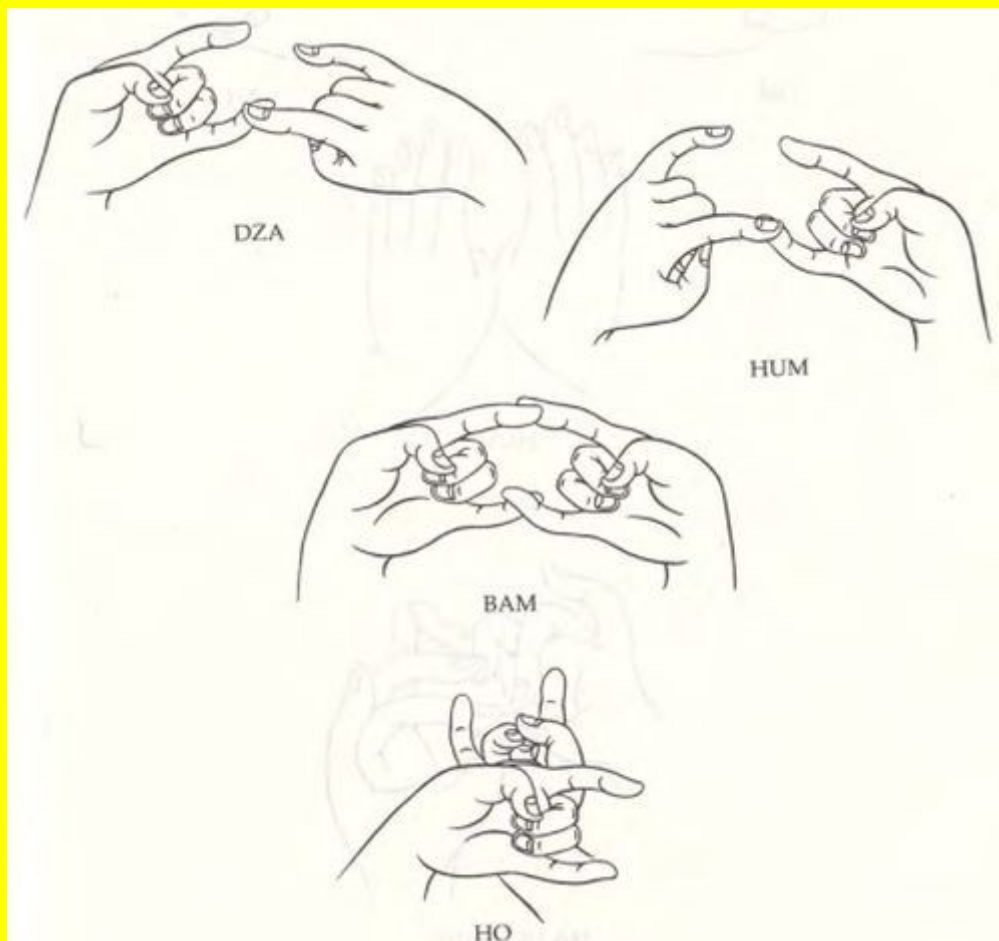


Lodernde Mudra 2

Heruka hat versprochen, dass, wenn vertrauensvolle Praktizierende diese drei Aktionen mit Körper, Rede und Geist durchführen, er auf jeden Fall zu ihnen kommen wird. Wenn wir allein üben können wir **PHAIM** ganz laut rezitieren, aber wenn wir in einer Gruppe üben, ist dies nicht notwendig.

Wir visualisieren jetzt die drei Silben an unseren drei Orten. Beim Zentrum von unserem Kronen-Chakra visualisieren wir die Silbe OM, die Natur des Körpers von allen Buddhas, auf einem weißen Rad; in der Mitte von unserem Hals-Chakra visualisieren wir die rote Silbe **AH**, die Natur der Rede von allen Buddhas, auf einem roten Lotos und in der Mitte von unserem Herz-Chakra visualisieren wir die blaue Silbe **HUNG**, die Natur von dem Geist aller Buddhas, auf einem Sonnen-Mandala. Wir stellen uns vor, dass aus der Silbe HUNG am Herzen unzählige kraftvolle Lichtstrahlen in die zehn Richtungen ausstrahlen und alle Buddhas aus ihrem natürlichen Aufenthaltsort, dem Dharmakaya, in den Raum über uns einladen, jeder im Aspekt des gesamten Mandalas und den Gottheiten von dem Heruka-Körper-Mandala. Gleichzeitig laden wir die Ermächtigungs-Gottheiten, die zweiundsechzig Gottheiten von Herukas Mandala, ein, in dem Raum über uns zu erscheinen.

In Bezug auf den vorgestellten Heruka, Vater und Mutter, die anderen Gottheiten, das Mandala, den Schutz-Kreis und die Leichenfelder als die Verpflichtungs-Wesen, lösen wir jetzt die Weisheits-Wesen in die Verpflichtungs-Wesen auf, während wir das Mantra DZA HUNG BAM HO rezitieren und die entsprechenden Mudras durchführen.



Wie wir **DZA** rezitieren und die Haken-Mudra durchführen, stellen wir uns vor, dass sich alle Weisheits-Wesen, als der Aspekt von dem gesamten Mandala und den Gottheiten, in einem einzigen Weisheits-Wesen, direkt über den Verpflichtungs-Wesen sammeln. Wie wir **HUNG** rezitieren und die Bindende Mudra durchführen, stellen wir uns vor, dass sich die Weisheits-Wesen in die Verpflichtungs-Wesen auflösen, wie Milch, die in Wasser gegossen worden ist, sich aber noch nicht mit ihm vermischt hat. Wie wir **BAM** rezitieren und die Eisenketten-Mudra durchführen, stellen wir uns vor, dass sich die Weisheits-Wesen und die Verpflichtungs-Wesen vermischen und völlig eins werden, wie Milch und Wasser, die zusammen gerührt werden. Schließlich, wie wir **HO** rezitieren und die Glocken-Mudra durchführen, stellen wir uns vor, dass diese Vereinigung der Weisheits-Wesen und Verpflichtungs-Wesen vollkommen stabil wird und die Weisheits-Wesen mit Freude bleiben. Jedoch ist es im Höchsten Yoga-Tantra egal, wenn wir keine äußeren Mudras durchführen, was zählt, ist, dass unser Glaube und unsere Vorstellung stark sind.

Nach dem Auflösen der Weisheits-Wesen, stellen wir uns vor, dass uns die Ermächtigungs-Gottheiten die Ermächtigung gewähren. Aus der Sicht der ungewöhnlichen Erscheinungen, wurde der Körper von Buddha Shakyamuni von den fünf Buddha-Familien der zehn Richtungen mit den fünf Nektaren gesalbt, als er geboren wurde. Hier stellen wir uns vor, dass wir, als der neu geborene Buddha Heruka, eine ähnliche Ermächtigung erhalten.

Wir visualisieren die Ermächtigungs-Gottheiten von Herukas Mandala im Raum über uns. Die Hauptgottheit Heruka ist einverstanden, die Ermächtigung zu erteilen, und

Vajravarahi und die vier Mütter - Lama, Khandarohi, Rupini und Dakini - halten kostbare Juwelen-Vasen, gefüllt mit den fünf Weisheits-Nektaren hoch, die sie durch die Kronen von uns selbst, Heruka, Vater und Mutter, und von allen anderen Gottheiten des Mandalas, gießen. Der Nektar tritt durch unser Kronen-Chakra ein, füllt unseren gesamten Körper und reinigt alle Hindernisse und negativen Handlungen von Körper, Rede und Geist. Der überschüssige Nektar fließt an unsere Kronen über und verwandelt sich in verschiedene Gottheiten. Heruka wird von Vajrasattva, Vajravarahi von Akshobya geschmückt, die vier Mütter werden von Ratnasambhava, die Gottheiten des Herz-Rades von Akshobya, die Gottheiten des Rede-Rades von Amitabha, die Gottheiten des Körper-Rades von Vairochana und die Gottheiten des Verpflichtungs-Rades von Amoghasiddhi geschmückt. Mit dem Erhalt der Ermächtigung in dieser Weise, werden die Segnungen der Vasen-Ermächtigung, die wir direkt von unseren spirituellen Führer erhalten haben, wiederhergestellt und gestärkt.