

Die tatsächliche Meditation der Erzeugungs-Stufe

Die tatsächliche Meditation der Erzeugungs-Stufe hat zwei Teile:

1. Eine vorbereitende Erklärung
2. Wie die tatsächliche Erzeugungsstufen-Meditation zu üben ist

Eine vorbereitende Erklärung

Alle bisher beschriebenen Praktiken sind wie Gliedmaßen, die den Hauptteil der tatsächlichen Erzeugungsstufen-Meditation unterstützen. Wenn wir uns durch die Meditation über die drei Arten von 'Bringen' selbst als Heruka erzeugen und göttlichen Stolz entwickeln, müssen wir die Basis der Zuschreibung für unser Ich ändern. Dies ist wichtig für die Erfüllung der authentischen Erkenntnisse auf der Erzeugungs-Stufe. Auf der Grundlage unseres gewöhnlichen Körpers und Geistes zu denken "Ich bin Heruka" ist ein falsches Gewahrsein, weil unser normaler Körper und Geist verunreinigt sind und deshalb nicht die Grundlage für den angemessenen Heruka sein können. An diesem Punkt sollten wir vier Dinge verstehen:

1. Was ist die Basis der Zuschreibung für unser Ich?
2. Warum wir die Basis der Zuschreibung für unser Ich ändern müssen.
3. Wie ist es möglich die Basis der Zuschreibung von unserem Ich zu ändern?
4. Wie ändert sich die Basis der Zuschreibung für unser Ich?

Was ist die Basis der Zuschreibung für unser Ich?

Was ist das Ich oder selbst einer Person? Das Ich kann nicht der Körper und Geist sein, weil das Ich der Besitzer ist, und Körper und Geist sind die Phänomene, die der Besitz sind. Wenn wir zum Beispiel "Mein Körper" oder "Mein Geist" sagen, bedeutet dies, dass wir uns als den Besitzer von Körper und Geist betrachten. Doch obwohl das Ich nicht der Körper und Geist ist, wenn der Gedanke "Ich" natürlich in unserem Geist erscheint, ist dies nur auf der Grundlage von der Wahrnehmung unseres Körpers oder unseres Geistes. So sind unser Körper und Geist die Basis für unser zugeschriebenes Ich.

Warum wir die Basis der Zuschreibung für unser Ich ändern müssen

Wenn der Gedanke "Ich" entsteht, entwickeln wir in unserem Geist automatisch ein Selbst-Greifen, welches das Ich als bestehend von seiner eigenen Seite begreift. Dieser selbst-greifende Geist ist die Hauptursache aller Probleme, die wir erleben, und die Wurzel von Samsara. Weil unser Körper und Geist, die die Basis der Zuschreibung der verunreinigten Aggregate unseres Ich's sind, entwickeln wir, wenn wir den Gedanken "Ich" entwickeln,

natürlich gleichzeitig die Unwissenheit von dem Selbst-greifen. Solange wir damit weitermachen, unseren gegenwärtigen Körper und Geist als die Basis für unser unterstelltes Ich zu verwenden, werden wir unsere Unwissenheit von dem Selbst-Greifen nie ausrotten, und deshalb werden wir immer Leiden zu erleben haben. Aus diesem Grund, müssen wir die Basis von der Zuschreibung von unserem Ich ändern.

Wie ist es möglich die Basis der Zuschreibung von unserem Ich zu ändern

In unserem früheren Leben hatten wir zahllose Körper und jedes Mal hat sich die Grundlage für die Zuschreibung unseres Ich's geändert. Wenn wir als Mensch geboren wurden, war die Basis der Zuschreibung unseres Ich's der Körper und Geist eines Menschen, und wenn wir als ein Tier geboren wurden, war die Grundlage für die Zuschreibung unseres Ich's der Körper und Geist eines Tieres. Selbst innerhalb eines Lebens ändert sich die Grundlage der Zuschreibung unseres Ich's viele Male. Wenn wir zum Beispiel ein Baby sind, ist die Basis der Zuschreibung unseres Ich's der Körper und Geist eines Babys, wenn wir ein Kind sind, ist die Grundlage für die Zuschreibung unseres Ich's der Körper und Geist eines Kindes, und wenn wir alt werden, wird die Basis der Zuschreibung unseres Ich's für unseren Körper und Geist eine alte Person sein.

Wir können fühlen, dass, auch wenn wir alle diese Veränderungen von den Körpern hatten, es kein Problem ist, diese alle als Grundlagen der Zuschreibung von unserem "Ich" zu verwenden, weil sie alle von dem gleichen Kontinuum sind; jedoch ist es nicht so einfach zu verstehen, wie ein anderer Körper, der nicht zu uns gehört, die Basis für die Zuschreibung von unserem Ich sein kann. Um dies zu verstehen, können wir die folgenden Punkte betrachten. Als wir im Bauch unserer Mutter empfangen wurden, gehörte unser Körper, der zu dieser Zeit eine rosa, Joghurt-ähnliche, Mischung von der Eizelle unserer Mutter und den Spermien des Vaters war, zu anderen. Zu Beginn hatten wir keine Gedanken darüber, dass dies unser Körper ist, aber später, wie wir mit den sich entwickelnden Embryo besser vertraut wurden, kamen wir dazu, es als unseren eigenen Körper zu betrachten und nach und nach wurde es die Basis der Zuschreibung für unser Ich. Dies zeigt deutlich, dass, mit der Vertrautheit, ein anderer Körper die Basis der Zuschreibung für unser Ich werden kann. Mit anderen Worten sind 'mein Körper' und 'Körper eines anderen' wie 'dieser Berg' und 'jener Berg', unsere Ansicht wechselt entsprechend unserer relativen Position.

Wie ändert sich die Basis der Zuschreibung für unser Ich

Wir verändern die Basis der Zuschreibung für unsere Ich's durch die Reinigung der gewöhnlichen Erscheinung von unserem Körper und Geist durch die Meditation über die Leerheit und der folgenden Erzeugung von uns als Heruka. Mit der Verwendung von Heruka's Körper und Geist entwickeln wir, erzeugt durch die richtige Vorstellung von der Basis für die Zuschreibung unseres Ich's, einen starken göttlichen Stolz und denken: "Ich bin Heruka". Wir werden, mit den Meditationen über den göttlichen Stolz und das klare

Erscheinungsbild, ständig uns selbst vertrauter, bis schließlich das, was einfach eine Phantasie war, zur Wirklichkeit wird, und wir den reinen Körper und Geist von Heruka erleben. Dies ist die besondere Art und Weise der Veränderung der Basis von der Zuschreibung unseres Ich's durch das Praktizieren des spirituellen Pfades. Im Gegensatz zu den normalen Veränderungen von der Basis der Zuschreibung unseres Ich's, die von einem Leben zum nächsten Leben durch Karma auftreten, und welche der anhaltende Prozess von Samsara sind, ist diese spezielle Methode das Mittel für das Erreichen der Befreiung von Samsara.

Wenn wir uns in den drei Arten von 'Bringen' trainieren, sollten wir versuchen, die vorhergehenden Stufen nicht zu vergessen, wie wir zur nächsten Stufe fortschreiten. So sollten wir versuchen, wenn wir von dem ersten 'Bringen' zu dem zweiten 'Bringen' fortschreiten, nicht zu vergessen, dass wir den Aspekt des Todes erfahren haben und dass sich unser Geist in Heruka's Wahrheits-Körper umgewandelt hat; und wenn wir zu dem dritten 'Bringen' fortschreiten, sollten wir nicht vergessen, dass wir den Aspekt von den Zwischenzustand erlebt und Heruka's Freudenkörper erreicht haben. Nun, wie wir zu der tatsächlichen Erzeugungsstufen-Meditation voranschreiten, sollten wir nicht vergessen, dass wir den Aspekt der Wiedergeburt erlebt und Heruka's Ausstrahlungs-Körper in seinem Mandala erreicht haben. Insbesondere sollten wir uns daran erinnern, dass unser Körper der grundlegende Heruka, umgewandelt in das Mandala, ist, dass die sehr subtilen weißen und roten Tropfen in unserem Herzen in Heruka, Vater und Mutter, umgewandelt sind und dass unsere Kanäle und Tropfen in die übrigen Gottheiten von dem Körper-Mandala umgewandelt sind. Wenn wir alle diese Anerkennungen in unserem Geist frisch halten, werden wir es nicht schwierig finden, uns in der tatsächlichen Erzeugungsstufen-Meditation zu engagieren.

Wie die tatsächliche Erzeugungsstufenmeditation zu üben ist

Wie die tatsächliche Erzeugungsstufen-Meditation zu praktizieren ist, wird nun unter den folgenden fünf Rubriken erklärt werden:

1. Das Training in dem klaren Erscheinungsbild
2. Das Training in dem göttlichen Stolz
3. Das Training in dem ruhigen Verweilen
4. Das Training in der subtilen Erzeugungsstufe
5. Das Training in dem Yoga der nicht-dualen Tiefe und Klarheit

Das Training in dem klaren Erscheinungsbild

Um hiermit zu beginnen, trainieren wir uns in der Verbesserung von dem klaren Erscheinungsbild des Mandalas und der Gottheiten. Zuerst untersuchen wir die acht Leichenfelder, bis wir eine grobe Vorstellung von ihnen haben, und dann, ohne diese zu vergessen, untersuchen wir die fünf-farbigen Weisheits-Feuer und den Vajra-Grund, Zaun,

Zelt, und Baldachin. Ohne diese zu vergessen, untersuchen wir die vier Elemente, den Berg Meru, den Lotos und den gekreuzten Vajra. Dann untersuchen wir die Details von dem himmlischen Palast, die Gottheiten von dem Verpflichtungs-Rad, die Gottheiten von dem Körper-Rad, die Gottheiten von dem Rede-Rad, die Gottheiten von dem Herz-Rad, die vier Yoginis und schließlich uns selbst als Heruka, Vater und Mutter, in der Mitte. Auf diese Weise versuchen wir ein zusammenhängendes Bild von dem gesamten Mandala und den Gottheiten zu bilden. Um das Bild klarer zu machen, wiederholen wir dann den Vorgang in umgekehrter Reihenfolge, beginnend mit unserem Kronen-Ornament und dem Überprüfen aller Details unseres Körpers, dann die Gottheiten der fünf Räder und so weiter, den ganzen Weg zurück bis zu den Leichenfeldern. Wir machen wie bisher weiter, überprüfen das Mandala und die Gottheiten in serieller und umgekehrter Reihenfolge, bis wir ein mentales Bild von dem gesamten Mandala und allen Gottheiten gewinnen. Dies ist die analytische Meditation. Sobald wir ein ausreichendes mentales Bild von dem gesamten Mandala und der Versammlung von Gottheiten haben, versuchen wir, dieses so lange wie möglich in einer einsgerichteten Platzierungs-Meditation zu halten.

Es gibt hier vier Stufen der Meditation über die Selbst-Erzeugung: **Suchen**, **Finden**, **Halten** und **Verweilen**. Die ersten beiden sind analytische Meditationen und die zweiten beiden sind Platzierungs-Meditationen. **Suchen** bedeutet, die Details von dem Mandala und den Gottheiten, über die serielle und die umgekehrte Reihenfolge der überprüfenden Meditation, zu dem Geist bringen; **Finden** bedeutet die Wahrnehmung von einem zusammengesetzten allgemeinen Bild von dem gesamten Mandala und den Gottheiten, das heißt, das Objekt der Erzeugungsstufen-Meditation zu finden; **Halten** bedeutet dieses Objekt der Meditation durch die Kraft der Achtsamkeit zu halten, ohne es zu vergessen, und **Verweilen** bedeutet, den Geist einsgerichtet auf dieses allgemeine Bild ohne Ablenkung zu fixieren. Wenn wir uns mehrmals in dieser Meditation über einen langen Zeitraum trainieren, so werden wir auf jeden Fall unser klares Erscheinen verbessern. Das wird uns sehr helfen, unsere gewöhnlichen Erscheinungen zu überwinden.

Wenn wir diese Art von Meditation machen, brauchen wir diese nicht in der Hoffnung anstoßen, schnell Erkenntnisse zu gewinnen, vielmehr sollten wir über unser ganzes Leben nachhaltig an unsere Meditationspraxis denken und sie sanft und aufrichtig jeden Tag üben. Vielleicht werden wir unser Training in diesem Leben vervollständigen, vielleicht auch nicht; aber, auch wenn wir sie nicht vervollständigen, wird unsere Meditation nicht verschwendet gewesen sein. Alles und jede Meditation, die wir machen, erzeugt ein kraftvolles Potenzial in unserem Geist, das in unserem nächsten Leben aktiviert werden kann, um seine Frucht von Realisationen zu produzieren. Es gibt viele Geschichten von Praktizierenden, die Realisationen mit sehr wenig Meditation oder auch nur durch das Rezitieren von Mantras, mit Glauben, gewonnen haben. Sie waren in der Lage, dies zu tun, weil sie, durch ihre Praxis in früheren Leben, kraftvolle Potenziale in ihren Geist gestellt hatten. Zum Beispiel gibt es im **Herz-Juwel** eine Geschichte, wie König Ajatashatru, als Folge davon, dass Manjushri verschwand, wie der König versuchte, ihm einen Mantel anzubieten, eine direkte Umsetzung der Leerheit gewann. Manjushri war in der Lage, dem König auf diese Weise zu helfen, denn der König hatte bereits, durch reines Üben in seinen früheren Leben, kraftvolle Potenziale in seinen Geist gelegt. Wir sollten nicht

unterschätzen, wie wichtig die Erzeugung solcher Potenziale ist, weil es ohne sie unmöglich ist, authentische spirituelle Realisationen zu gewinnen. Deshalb brauchen wir uns keine Sorgen zu machen, wenn unsere Meditation nicht sofort Ergebnisse zeigt, sondern glücklich und aufrichtig durchhalten, in dem Wissen, dass wir auf jeden Fall Ergebnisse in der Zukunft erreichen werden. Diese Meditation ist insbesondere eine kraftvolle Ursache, um im Reinen Land von Heruka und Vajrayogini wiedergeboren zu werden.

Training in göttlichem Stolz

Göttlicher Stolz ist eine spezielle Art der Betrachtung, in der wir uns vorstellen, dass wir selbst eine Tantra-Gottheit sind und unsere Umwelt ihr Reines Land ist. Obwohl er 'Stolz' genannt wird, ist der göttliche Stolz keine Täuschung. Er ist von dem verblendeten Stolz völlig verschieden. Täuschender Stolz verursacht nur eine Wiedergeburt in Samsara, wohingegen die Erzeugung von dem göttlichen Stolz, Heruka zu sein, nur zur Befreiung aus Samsara führt. Wenn wir durch unsere Praxis der drei Arten von 'Bringen', wie oben erläutert, Achtsamkeit aufrechterhalten, dann sollten wir, wenn die Zeit kommt, die tatsächliche Erzeugungsstufen-Meditation zu machen, bereits einiges von dem göttlichen Stolz, Heruka zu sein, haben. Jetzt versuchen wir, durch analytische Meditation und Platzierung, unsere Erfahrung von dem göttlichen Stolz zu stärken und zu stabilisieren. Zuerst werden wir die analytische Meditation über den göttlichen Stolz durch die folgende Betrachtung machen:

Zuerst löste ich meinen normalen Körper und Geist in Leerheit auf und aus dem Zustand der Leerheit entstand ich als der Wahrheits-Körper, Freuden-Körper und Ausstrahlungs-Körper von Heruka. Ich hatte die Wiedergeburt als Ausstrahlungs-Körper von Heruka, umgeben von allen anderen Gottheiten im Mandala, angenommen.

Als Ergebnis dieser Betrachtung entwickeln wir ein starkes Gefühl, tatsächlich Heruka zu sein und wir behalten diesen Gedanken einsgerichtet in der Platzierenden Meditation bei. Zur Verstärkung von unserem göttlichen Stolz betrachten wir:

In der Praxis von der Einladung der Weisheits-Wesen, lud ich alle Buddhas in der Form von Heruka ein, sich in mich aufzulösen. Zu dieser Zeit wurden mein Körper und Geist und Heruka's Körper und Geist eins. Daher gibt es keinen Zweifel, dass ich Heruka bin.

Um über den göttlichen Stolz zu meditieren, wandeln wir zuerst unseren Geist in göttlichen Stolz um und versuchen dann, diesen Geist, ohne Ablenkung, einsgerichtet zu halten. Anders als die Meditation über die Leerheit oder Vergänglichkeit, wo wir uns auf ein anderes Objekt, als der Geist selbst, konzentrieren, wird in dieser Meditation das Objekt der Meditation, das unser eigener Geist ist, in den göttlichen Stolz umgewandelt.

Es ist wichtig zu verstehen, dass der Geist von dem göttlichen Stolz kein falsches Gewahrsein, sondern ein gültiger Erkenner ist. Wenn wir über den göttlichen Stolz meditieren, vergessen wir völlig unseren gewöhnlichen Körper und Geist und konzentrieren uns auf den reinen Körper und Geist von Heruka, und auf dieser Basis entwickeln wir den göttlichen Stolz, dass wir Heruka sind. Wenn wir den Gedanken "Ich bin Heruka" entwickeln und unseren gewöhnlichen Körper und Geist beobachten, wäre dies ein falsches Gewahrsein; aber wenn wir alle gewöhnlichen Erscheinungen verhindern und den reinen Körper und Geist von Heruka beobachten, ist dies eine gültige Grundlage für die Zuschreibung von Heruka. Unser Geist von dem göttlichen Stolz, denkend "Ich bin Heruka", ist ein gültiger Erkenner, weil er durch reine Konzentration erzeugt wird, und kein irreführender Geist ist. Zum Beispiel ist eine Person namens 'Mond' nicht der wirkliche Mond, aber sein Denken "Ich bin Mond" ist korrekt und gültig. Ebenso ist dieser Geist von dem göttlichen Stolz ein gültiger Geist, obwohl wir im Moment nicht wirklich Heruka sind.

In der Regel haben alle Stolz auf ihre Identität und denken: "Ich bin dies" oder "Ich bin das". Dieser gewöhnliche Stolz ist verblendeter Stolz und ein falsches Gewahrsein, denn wenn wir unsere normalen verunreinigten Aggregate beobachten, erscheinen sie uns als wirklich existent, und in der Regel entwickeln wir als Ergebnis den Stolz auf ein wahrhaft existierendes Ich. In Wirklichkeit gibt es hier keine wirklich vorhandenen Aggregate und kein wahrhaft existierendes Ich. Die Grundlage für die Zuschreibung von dem Ich verändert sich die ganze Zeit und deshalb verändert sich auch das Ich, das wir dieser Basis zuschreiben, aber aufgrund unserer Unwissenheit greifen wir auf dieses Ich immer als wirklich existent zu. Das Ergebnis von diesem gewöhnlichen verblendeten Stolz ist, dass wir ununterbrochen den gewöhnlichen Tod, den Zwischenzustand und die Wiedergeburt erleben. Wenn wir den göttlichen Stolz auf der Basis von dem reinen Körper und Geist Heruka's entwickeln, anstatt dass wir nach diesem unreinen Ich greifen, gibt es keine Grundlage für uns, um Leiden zu erleben. Wenn wir den göttlichen Stolz, Heruka zu sein, bewahren, bleiben wir glücklich und friedlich, wir werden keine negativen Handlungen mehr begehen, wir werden schnell und einfach unsere spirituellen Verwirklichungen vermehren und wir werden in Heruka's Reinem Land wiedergeboren werden. Diese Punkte betrachtend, sollten wir denken:

Von diesem Moment an werde ich meinen gewöhnlichen verblendeten Stolz, der die Ursache für so viel Leid ist, aufgeben und immer den göttlichen Stolz bewahren, Heruka zu sein.

Wir können manchmal Zweifel durch das Denken entwickeln: "Der Körper von Heruka ist nicht mein Körper, wie kann ich ihn da als die Grundlage für die Zuschreibung von dem Ich nehmen?" Um diese Zweifel zu zerstreuen, sollten wir nicht vergessen, dass unser gegenwärtiger Körper nicht unser Körper ist, sondern einfach von den Eltern ausgeliefert wurde. Wenn unser Bewusstsein anfangs in den Mutterleib eintritt, denken wir von der befruchteten Eizelle auch nicht, dass sie unser Körper ist. Allmählich aber, wie der Körper im Mutterleib gebildet wird, werden wir mehr und mehr vertraut mit ihm und kommen dazu, ihn als unseren eigenen Körper zu betrachten. Wir identifizieren uns mit unserem gegenwärtigen Körper einfach durch die Kraft der Vertrautheit, es gibt keinen anderen

Grund, warum wir uns an ihn als unseren Körper klammern. In ähnlicher Weise werden wir, durch wiederholtes Üben der Erzeugungsstufen-Meditation über den göttlichen Stolz, nach und nach mit dem Körper von Heruka vertraut und kommen dazu, ihn als unseren Körper zu betrachten.

Wenn wir die Erzeugungsstufen-Meditation über Heruka üben, ist das erscheinende Objekt, der gedachte Körper von Heruka, ein allgemeines Bild von Heruka's Körper. Wie bereits erläutert ist dieser Körper eine Form, die eine Phänomen-Quelle ist, eine Form, die nur dem mentalen Gewahrsein erscheint, und deshalb ist sie eine gültige Grundlage für die Zuschreibung von Heruka. Wenn wir in dieser Meditation eine tiefe Erfahrung gewinnen, sollten wir unseren Heruka-Körper schließlich mit unserem Augen-Gewahrsein sehen, und er wird zu einer tatsächlichen visuellen Form für uns. Obwohl der Körper von dem vorgestellten Heruka nicht der Körper von dem tatsächlichen Heruka ist, ist er ein allgemeines Bild von Heruka's Körper und so kann er eine gültige Grundlage für die Zuschreibung von dem tatsächlichen Heruka sein. Es gibt hierbei eine Diskussion darüber, ob allgemeine Bilder dauerhaft oder vergänglich sind.

Für Tantra-Praktizierende sind die wichtigsten Objekte, die aufzugeben sind, gewöhnliche Vorstellungen und gewöhnliche Erscheinungen. Göttlicher Stolz überwindet gewöhnliche Vorstellungen und klares Erscheinen überwindet gewöhnliche Erscheinungen. Die Begriffe 'gewöhnliche Vorstellung' und 'gewöhnliche Erscheinung' werden am besten durch das folgende Beispiel erläutert. Angenommen, es gibt einen Heruka-Praktizierenden namens John. Normalerweise sieht dieser sich als John und die Umwelt, Freuden, Körper und Geist als diejenigen von John. Diese Erscheinungen sind gewöhnliche Erscheinungen. Der Geist, der diesen gewöhnlichen Erscheinungen zustimmt, indem er sie für wahr hält, ist die gewöhnliche Vorstellung. Gewöhnliche Vorstellungen sind Behinderungen zur Befreiung und gewöhnliche Erscheinungen sind Behinderungen zur Allwissenheit. In der Regel haben alle fühlenden Wesen gewöhnliche Erscheinungen, ausgenommen Bodhisattvas, die eine Vajra-ähnliche Konzentration auf dem Pfad der Meditation erreicht haben.

Nun, wenn John auf die Erzeugungsstufe von Heruka meditiert, stark in Bezug auf sich selbst als Heruka und glaubt, dass seine Umgebung und Erfahrungen, sein Körper und Geist, diejenigen von Heruka sind, würde er zu dieser Zeit den göttlichen Stolz haben, der gewöhnliche Vorstellungen verhindert. Wenn er auch das klare Erscheinungsbild von sich selbst als Heruka erreicht, mit der Umgebung, den Freuden, dem Körper und Geist Heruka's, würde er zu dieser Zeit das klare Erscheinungsbild haben, das ihn von der Wahrnehmung der gewöhnlichen Erscheinungen bewahrt.

Am Anfang sind gewöhnliche Vorstellungen schädlicher als gewöhnliche Erscheinungen. Warum dies so ist, erläutert folgende Analogie. Angenommen, ein Magier zaubert vor einem Publikum eine Illusion von einem Tiger. Der Tiger erscheint sowohl dem Publikum als auch dem Magier, aber während das Publikum glaubt, dass der Tiger tatsächlich existiert, und deshalb Angst bekommt, stimmt der Zauberer der Erscheinung von dem Tiger nicht zu und bleibt deshalb ruhig. Das Problem für das Publikum ist nicht so sehr, dass ihm ein Tiger erscheint, es ist mehr ihre Vorstellung, dass der Tiger tatsächlich

existiert. Es ist eher diese Vorstellung als die bloße Erscheinung des Tigers, die bewirkt, dass sie Angst erleben. Wenn Sie, wie der Zauberer, keine Vorstellung hätten, dass der Tiger existiert, dann würden sie, auch wenn sie eine Erscheinung von einem Tiger wahrnehmen, keine Angst davor haben. In der gleichen Weise, auch wenn die Dinge uns als gewöhnlich erscheinen, wenn wir sie nicht konzeptuell als gewöhnliche Dinge ergreifen, wird dies auch nicht so schädlich sein. Ebenso ist es weniger schädlich für unsere spirituelle Entwicklung, dass unser spiritueller Führer uns als gewöhnlich erscheint und wir ihn oder sie dennoch für die Essenz von einem Buddha halten, dann bedeutet dies für unseren Spirituellen, uns als gewöhnlich zu erscheinen, und für uns bedeutet es, zu glauben, dass er oder sie gewöhnlich ist. Diese Überzeugung, dass unser spiritueller Führer ein Buddha ist, auch wenn er oder sie uns als eine gewöhnliche Person erscheint, hilft unserer spirituellen Praxis, um schnelle Fortschritte zu machen.

Das Training in dem ruhigen Verweilen

Es ist sehr wichtig für Praktizierende von dem geheimen Mantra, sich in ruhigem Verweilen zu trainieren, und die Zeit, um dies zu tun, ist während der tatsächlichen Erzeugungsstufen-Meditation. Detaillierte Erläuterungen zu den Stufen von dem Training in ruhigem Verweilen werden in *Freudvoller Pfad des Glücks* und *Sinnvoll betrachten* gefunden. Was folgt, ist eine kurze Erklärung, wie man sich in ruhigem Verweilen während der Erzeugungsstufen-Meditation trainiert.

Das Objekt des ruhigen Verweilens ist hier das gleiche, wie das Objekt der Erzeugungsstufen-Meditation, nämlich das allgemeine Bild von der gesamten Unterstützung und dem unterstützenden Mandala - die acht Leichenfelder, der Schutz-Kreis, der himmlische Palast, die Gottheiten der fünf Räder und wir selbst als Heruka, Vater und Mutter. Deshalb sind wir aufrichtige Praktizierende der Erzeugungsstufen-Meditation, wenn wir uns in ruhigem Verweilen trainieren, und somit ist dieses Training eine kraftvolle Methode für Fortschritte in unserer Erzeugungsstufen-Meditation, um ein klares Erscheinungsbild und göttlichen Stolz zu verbessern.

Um uns in ruhigem Verweilen zu trainieren, üben wir die vier Stadien von Suchen, Finden, Halten und Verweilen. Zuerst üben wir das Suchen durch die Betätigung in der seriellen und der umgekehrten Reihenfolge der überprüfenden Meditation, wie zuvor beschrieben, um das gesamte Mandala in den Geist zu bringen. Wenn wir als Ergebnis der Suche ein grobes allgemeines Bild von dem gesamten Mandala, von den Leichenfeldern bis zu uns selbst, als die Hauptgottheit Heruka, deutlich wahrnehmen, haben wir die zweite Stufe des ruhigen Verweilens erreicht, das Finden. Nachdem wir unser Objekt des ruhigen Verweilens gefunden haben, behalten wir dies, ohne es zu vergessen. Dadurch, dass wir dies kontinuierlich praktizieren, wird sich unsere Konzentration entwickeln bis wir die dritte Stufe, das Halten, so genannt, weil wir jetzt in der Lage sind, das gesamte Mandala einsgerichtet für eine Minute zu halten, ohne es zu vergessen, erreicht haben. An dieser Stelle haben wir das erste geistige Verweilen erreicht, das Platzieren von dem Geist. Nachdem wir das erste geistige Verweilen in einer Sitzung erreicht haben, müssen wir

diese Meditation jeden Tag wiederholen, so dass sich unsere Konzentration verbessert, bis wir in der Lage sind, einsgerichtet für fünf Minuten in dem gesamten Mandala zu verweilen, ohne etwas zu vergessen. An dieser Stelle haben wir die vierte Stufe erreicht, das Verweilen, und das zweite geistige Verweilen, die kontinuierliche Platzierung, erreicht.

Durch kontinuierliches Training, haben wir, wenn wir den Punkt erreichen, wo wir jedes Mal in der Lage sind, das Objekt sofort wieder zu erreichen, wenn wir es verlieren, das dritte geistige Verweilen, die Wieder-Platzierung, erreicht. Wenn wir uns auf das Objekt konzentrieren können, ohne es während der gesamten Sitzung zu vergessen, haben wir das vierte geistige Verweilen, die geschlossene Platzierung, erreicht. Wir haben nun Festigkeit in Bezug auf die grobe Erzeugungsstufe erreicht. Wenn wir uns an dieser Stelle in einem Rückzug in einer ruhigen verweilenden Meditation betätigen, ist es möglich, dass wir das tatsächliche ruhige Verweilen der Erzeugungsstufe innerhalb von sechs Monaten erreichen. Es wird gesagt, dass, wenn ein Heruka-Praktizierender tatsächliches Ruhiges Verweilen auf der Erzeugungsstufe von Heruka erreicht, er oder sie auf jeden Fall das äußere Dakini-Land, das Reine Land von Buddha Heruka, in diesem Leben erreichen wird.

In der *Lampe für den Pfad zur Erleuchtung* sagt Atisha, dass wir das gleiche Objekt zu verwenden haben, wenn wir uns in ruhigem Verweilen trainieren. Die Bedeutung hiervon ist, dass wir das gleiche Objekt zu verwenden haben, bis wir eine Festigkeit in unserer Konzentration erreichen, was bis zum vierten geistigen Verweilen dauert. Bei dem vierten geistigen Verweilen können wir das gesamte Mandala so deutlich sehen, wie wir die Dinge mit unseren Augen sehen. Die Kraft unserer Achtsamkeit ist vollständig, aber es ist immer noch eine Gefahr des geistigen Absinkens und der geistigen Aufregung. Um diese zu überwinden und unser Training in dem ruhigen Verweilen abzuschließen, schalten wir auf die subtile Erzeugungsstufen-Meditation um.

Das Training in der subtilen Erzeugungsstufe

Wie bereits erwähnt, ist das Ziel von dem Training in der Erzeugungsstufe, die Grundlage für die Realisationen auf der Vollendungsstufe zu legen. Wenn wir erst einmal Festigkeit in der groben Erzeugungsstufe erreicht haben und dann auf subtile Erzeugungsstufe umschalten, wird es uns dabei sehr helfen, unsere inneren Winde in dem Zentral-Kanal zu sammeln, um uns damit für die Realisationen von der Vollendungsstufe vorzubereiten.

Der wichtigste Punkt für die subtile Erzeugungsstufen-Meditation von Heruka ist innerhalb von dem Zentral-Kanal an der Spitze des Geschlechtsorgans. Wir meditieren wie folgt:

Unser Geist, in dem Aspekt der Silbe **HUNG** an unserem Herzen, verwandelt sich in einen transparenten blauen Tropfen in der Größe einer kleinen Erbse, die durch unseren Zentral-Kanal zu der Spitze des Geschlechtsorgans absteigt. Innerhalb von diesem Tropfen visualisieren wir die gesamte Unterstützung und das unterstützte Mandala von Heruka. Wir sollten eher denken, dass wir das ganze Mandala sehr deutlich sehen, und nicht, wie wir einen ganzen Raum, reflektiert in einer kleinen

Wasserblase, sehen können; und wir fühlen, dass unser Geist in der Mitte dieses Mandalas eins mit dem Geist von Heruka geworden ist. Dann machen wir die Platzierungs-Meditation auf dieses Mandala und den Tropfen.

Wie können wir wissen, wann wir unsere Ausbildung in der Erzeugungsstufe abgeschlossen haben? Es gibt vier Stufen von Erzeugungsstufen-Praktizierenden:

- (1) Anfänger
- (2) Praktizierende in die etwas Weisheit abgestiegen ist
- (3) Praktizierende mit etwas Macht über die Weisheit
- (4) Praktizierende mit kompletter Macht über die Weisheit

Anfänger sind Erzeugungsstufen-Praktizierende, die hauptsächlich auf die grobe Erzeugungsstufe meditieren und einzelne Teile von dem Mandala und der Gottheit deutlich visualisieren können, aber nicht das Mandala in seiner Gesamtheit. **Praktizierende in die etwas Weisheit abgestiegen ist** sind in der Lage, das gesamte Mandala sehr deutlich zu visualisieren und sind daher näher als Anfänger bei der Weisheit.

Praktizierende mit etwas Macht über die Weisheit sind in der Lage das gesamte Objekt von der subtilen Erzeugungsstufe deutlich zu visualisieren und sind jetzt sehr nah an der Weisheit. Einige Praktizierende auf dieser Ebene sind in der Lage, ihre Winde durch die Kraft der Meditation auf die subtile Erzeugungsstufe in den Zentral-Kanal zu bringen, und treten damit direkt in die Vollendungsstufe ein. Die **Komplette Macht über die Weisheit** ist erreicht, wenn wir sowohl die grobe als auch die subtile Erzeugungsstufe perfekt gemeistert haben.

Wenn wir in der Lage sind, vier Stunden auf das gesamte Objekt der groben Erzeugungsstufe, ohne geistiges Abflachen oder geistige Aufregung, konzentriert zu bleiben, haben wir Festigkeit in der groben Erzeugungsstufe erreicht; und wenn wir dieses Objekt so lange, wie wir gerne mögen, Monate oder sogar Jahre, aufrechterhalten können, haben wir die grobe Erzeugungsstufe abgeschlossen. Wenn wir in der Lage sind, vier Stunden auf das gesamte Objekt der subtilen Erzeugungsstufe, ohne geistiges Abflachen oder geistige Aufregung, konzentriert zu bleiben, haben wir Festigkeit in der subtilen Erzeugungsstufe erreicht; und wenn wir dieses Objekt so lange, wie wir es gerne mögen, aufrechterhalten können, haben wir die subtile Erzeugungsstufe abgeschlossen.

Training in dem Yoga der nicht-dualen Tiefe und Klarheit

Dies ist eine besondere Art der Meditation auf der Erzeugungsstufe, die tiefgründiger als die relativ einfache oben beschriebene Meditation ist, und diese dient als Gegenmittel von sowohl gegen das Selbst-Greifen als auch gegen gewöhnliche Erscheinungen und gewöhnliche Konzeption. Wir beginnen mit dem Üben der einfachen, oben erläuterten, Erzeugungsstufen-Meditation und wie sich unsere Weisheit und Konzentration verbessert, verwandeln wir diese nach und nach in das Training von dem Yoga der nicht-dualen Tiefgründigkeit und Klarheit.

'Klarheit' bezieht sich auf das klare Erscheinen von dem gesamten Mandala, und 'Tiefgründigkeit' bezieht sich auf die Verwirklichung seiner Leerheit. Das Yoga der nicht-dualen Tiefgründigkeit und Klarheit ist eine Konzentration, bei welcher das Mandala und die Gottheiten klar erscheinen und bei der man gleichzeitig die Leerheit dieser Phänomene deutlich wahrnimmt. So ist das, was in dieser Konzentration erscheint, das Mandala und die Gottheiten und das, was erdacht ist, ist deren Leerheit von innewohnender Existenz.

Wenn wir zum Beispiel durch das Drücken auf unsere Augäpfel zwei Monde am Himmel sehen würden, würde uns ihre Erscheinung daran erinnern, dass es in der Wirklichkeit keine zwei Monde gibt. Ebenso erinnern einen Praktizierenden, der mit Leerheit und Klarheit vertraut ist, das klare Erscheinungsbild von dem Mandala und den Gottheiten, dass in Wirklichkeit das Mandala und die Gottheiten nicht von ihrer eigenen Seite her existieren. Diese eine Konzentration realisiert sowohl das klare Erscheinen von dem Mandala und den Gottheiten als auch ihren Mangel an wahren Existenz. Da diese Konzentration das klare Erscheinungsbild und seine Leerheit oder Tiefgründigkeit erkennt, sind diese von einer Natur: dies wird der 'Yoga der nicht-dualen Tiefgründigkeit und Klarheit' genannt. Sowohl die herkömmlichen Wahrheiten, das Mandala und die Gottheiten, als auch die letztendliche Wahrheit, die Leerheit von allen Phänomenen, sind die Objekte dieser einen einzigen Konzentration, welche sowohl eine Ansammlung von Verdienst als auch eine Ansammlung von Weisheit schafft und dadurch die Ursache sowohl für das Erreichen von einem Form-Körper als auch von einem Wahrheits-Körper von einem Buddha ist.

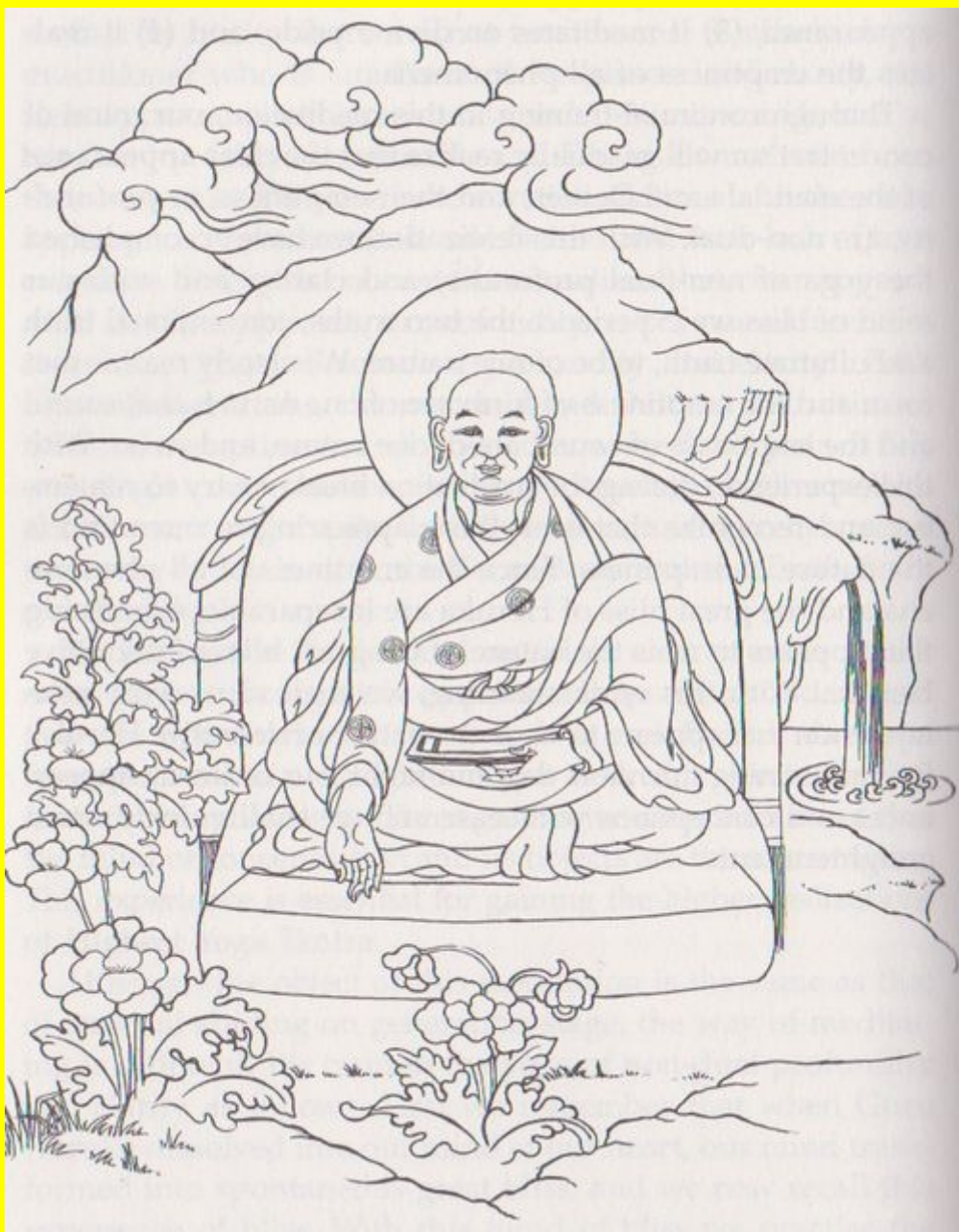
Die klare Wahrnehmung von den Gottheiten und dem Mandala, während der gleichzeitigen Realisierung ihrer Leerheit, hilft uns zu verstehen, dass das Erscheinen von dem Mandala und den Gottheiten sich aus dem Geist der Konzentration entwickelt, so wie sich Traumobjekte aus dem Geist des Schlafes entwickeln. Dadurch können wir verstehen, dass der Geist der Konzentration und seine Objekte die gleiche Natur haben. Diese Erfahrung ist wichtig für den Gewinn von höheren Realisationen in dem Höchsten Yoga-Tantra.

Obwohl das Objekt von dieser Meditation das gleiche wie das des ruhigen Verweilens auf der Erzeugungsstufe ist, ist der Weg des Meditierens ein anderer. Wir trainieren den Yoga der nicht-dualen Tiefgründigkeit und Klarheit wie folgt:

Zunächst erinnern wir uns, dass sich, wenn sich Guru Heruka in unseren Geist in unserem Herz aufgelöst hat, unseren Geist in spontane große Glückseligkeit umwandelt; und wir erinnern diese Erfahrung der Glückseligkeit. Mit diesem Geist der Glückseligkeit üben wir die serielle und umgekehrte Reihenfolge der überprüfenden Meditation und nehmen das allgemeine Bild von dem gesamten Mandala und den Gottheiten deutlich wahr; und zur gleichen Zeit entwickeln wir den göttlichen Stolz, Heruka zu sein. Mit unserem glückseligen Geist meditieren wir dann auf die klare Erscheinung von dem gesamten Mandala und auf den göttlichen Stolz, während wir gleichzeitig den Mangel von der innewohnenden Existenz aller Phänomene realisieren. Dadurch besitzt unsere Konzentration vier Eigenschaften:

- (1) sie erfährt Glückseligkeit,
- (2) sie meditiert auf klare Erscheinungen,
- (3) sie meditiert auf göttlichen Stolz und
- (4) sie realisiert die Leerheit aller Phänomene.

Durch das kontinuierliche Training in dieser Meditation wird unser Geist der Konzentration allmählich erkennen, dass die klare Erscheinung von dem Mandala und den Gottheiten, und deren Leerheit oder Tiefgründigkeit, nicht-dual sind. Mit dieser Erkenntnis haben wir das Yoga von der nicht-dualen Tiefgründigkeit und Klarheit vervollständigt und erleben mit unserem Geist der Glückseligkeit, dass die zwei Wahrheiten, konventionelle Wahrheit und absolute Wahrheit, von einer Natur sind. Wir haben klar erkannt, dass die Form und die Leerheit der Form von einer Natur sind, dass der Klang und die Leerheit von dem Klang von einer Natur sind, und so weiter. Mit dieser Erfahrung versuchen wir während der Meditations-Pause, zu erinnern und zu erkennen, dass alles, was in unserem Geist erscheint, die Natur der Leerheit ist. Da die Leerheit aller Phänomene und die große Glückseligkeit von Heruka untrennbar miteinander verbunden sind, ist alles, was uns erscheint, die Natur der großen Glückseligkeit von dem endgültigen Heruka. Mit diesem Verständnis sollten wir jedes Phänomen, das uns erscheint, als die Natur von dem definitiven Heruka ansehen. Durch das Aufrechterhalten dieser Ansicht, bei Tag und Nacht, werden uns unsere gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen verlassen und wir werden die Erleuchtung schnell erlangen.



Malgyur Löro Drag