

Die Abschließenden Praktiken

Die abschließenden Praktiken bestehen aus vier Teilen:

1. Die Mantra-Rezitation
2. Die Torma-Darbringung
3. Die Auflösung und die Erzeugung der Aktions-Gottheiten
4. Die Widmung

Die Mantra-Rezitation

Die Praxis von dem Training in der Mantra-Rezitation wird als das 'Yoga der Vajra-Rede' bezeichnet. Sie ist eine spezielle Methode zur Reinigung unserer gewöhnlichen Rede und für das Gewinnen von Realisationen von der Vajra-Rezitation und der Vajra-Rede eines Buddhas. Durch die Mantra-Rezitation können wir, sowohl von uns selbst als auch von anderen, die äußeren und inneren Hindernisse beruhigen und unser Glück und die spirituellen Erkenntnisse vermehren. Wir alle können die notwendigen Voraussetzungen für die geistige Entwicklung ansammeln und vielen Wesen durch friedliche oder zornvolle Handlungen, verbunden mit der Rezitation von dem Mantra, nutzen.

Die Praxis der Mantra-Rezitation wird nun unter den folgenden fünf Rubriken erklärt werden:

1. Die Mantras, die rezitiert werden
2. Die Mala segnen
3. Die Lange Mantra-Rezitation
4. Die Kurze Mantra-Rezitation
5. Die Erklärung von dem Annäherungs-Rückzug

Die Mantras, die rezitiert werden

'Mantra' bedeutet wörtlich 'Geist beschützen'. Das Training im Mantra beschützt unseren Geist von den gewöhnlichen Vorstellungen, welche die Hauptursachen für die psychischen und physischen Leiden sind. Im Allgemeinen kann Mantra hier entweder Rezitation oder Meditation sein. Die Mantra-Rezitation, die mit einer speziellen Meditation oder Konzentration verbunden ist, schützt unseren Geist vor gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen.

In dem Wurzel-Tantra von Heruka erklärt Buddha Vajradhara viele verschiedene Mantras, die rezitiert werden, und vier von ihnen, als die 'vier edlen Mantras' bekannt, sind besonders geeignet. Diese sind:

- (1) die Wurzel-Mantras des Vaters und der Mutter,
- (2) die Essenz-Mantras des Vaters und der Mutter,
- (3) die Mantras der Nahen Essenz des Vaters und der Mutter, das Drei-Om-Mantra, und
- (4) die sechs Mantras der Rüstungs-Gottheiten des Vaters und der Mutter.

Während die Zeiten immer unreiner werden, werden die Segnungen und die Macht dieser Mantras immer stärker und stärker. Bei anderen Gottheiten, wie auch immer, nimmt die Macht ihres Mantras ab, wie die Zeiten immer unreiner werden.

In Tibet verwendeten einige Lamas besondere gesegnete Schnüre, um diese ihren Anhängern zu geben, und weil einige dieser Anhänger glaubten, dass sie, nur durch das Tragen dieser Schnüre, vom Leiden erlöst werden, nannten sie diese 'Befreiung nur durch das Tragen'. Andere glaubten an einen Text, den sie 'Befreiung nur durch Hören' genannt haben und noch andere glaubten an ein spezielles Objekt, verwendet von ihren Lamas, das sie 'Befreiung nur durch Sehen' genannt haben. Andere Gelehrte und Lamas sind gegenüber diesen Dinge jedoch skeptisch. Diese sagen, dass die eigentliche 'Befreiung nur durch das Tragen' und die 'Befreiung nur durch Hören' die vier edlen Heruka-Mantras sind, und dass die echte 'Befreiung nur durch Sehen' qualifizierte Praktizierende von dem Heruka Körper-Mandala sind. Sie sagen das, weil Buddha Vajradhara dies selbst sagte.

Das Wurzel-Mantra des Vaters

OM KARA KARA, KURU KURU, BANDHA BANDHA, TrASAYA TrASAYA, KYOMBHAYA
KYOMBHAYA, HROM HROM, HRAH HRAH, PHAIM PHAIM, PHAT PHAT, DAHA
DAHA, PATSA PATSA, BHAKYA BHAKYA BASA RUDHI ANTRA MALA WALAMBINE,
GRIHANA GRIHANA SAPTA PATALA GATA BHUDZAMGAM SARWAMPA TARDZAYA
TARDZAYA, AKANDYA AKANDYA, HRIM HRIM, GYON GYON, KYAMA KYAMA, HAM
HAM, HIM HIM, HUNG HUNG, KILI KILI SILI SILI, HILI HILI, DHILI DHILI, HUNG HUNG
PHAT

In dem Wurzel-Tantra von Heruka lobt Vajradhara insbesondere das Wurzel-Mantra von dem Vater:

*Auf dieser Erde gibt es die vier Edlen,
Und von diesen ist das Wurzel-Mantra das Tiefgründigste.*

Das Wurzel-Mantra von Heruka offenbart die Essenz von der Praxis der Erzeugungsstufe und der Vollendungsstufe von dem Heruka Tantra, es ist eine Zusammenfassung von dem gesamten Heruka-Tantra. Wir sollten seine wahre Bedeutung verstehen, nicht nur die Worte. Weil viele von Buddhas tantrischen Schriften, besonders die von dem Höchsten Yoga-Tantra, geheime Lehren sind, wird ihre wahre Bedeutung nicht direkt offenbart und wir können diese nur entdecken, indem wir uns auf authentische Kommentare verlassen. Wenn wir es zum Beispiel vernachlässigen, die Kommentare, geschrieben von Mahasiddha Ghanapa und Je Tsongkhapa, zu studieren, aber zu verstehen versuchen, wie das Körper-

Mandala von Heruka allein durch das Lesen von Buddhas Schriften zu praktizieren ist, werden wir keinen Erfolg haben.

Die wesentliche Bedeutung von dem Wurzel-Mantra des Vaters wird wie folgt ausgedrückt:

*Durch die verbale oder psychische Rezitation von dem tiefgründigen Wurzel-Mantra
Und die Erinnerung an die große Glückseligkeit und Leerheit,
Oh Glorreicher Heruka, bitte beruhige das Feuer von schädlichen Aktionen und
Hindernissen,
Und ihre Wurzel, das für wahr haltende Greifen aller Lebewesen.*

*Durch die Kraft der göltigen Gründe und Schriften,
Die Erkenntnis, dass Phänomene, wie Reflektionen, nicht wirklich existieren,
Sondern als bloße Namen und bloße Unterstellung existieren,
Bitte befriede alle gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen.*

*Durch die Untersuchung der Realität der herkömmlichen Dinge,
Die Erkenntnis, dass es der mittlere Weg ist, undenkbar und unaussprechlich,
Wie Gold zu finden unter den Steinen,
Bitte befriede alles konzeptionelle Greifen nach Extremen.*

*Mit dem Eindringen von dem Vajra in den Lotos des Boten, schmilzt das **HAM** an
meiner Krone,
Und all die Gottheiten meiner Kanäle und Tropfen werden befriedigt
Mit der Konzentration auf die große Glückseligkeit der Leerheit;
Bitte befriede alle groben und subtilen dualistischen Erscheinungen.*

*Durch die Erzeugung der Vorstellung von dem klaren Licht des Neu-Mondes
Durch das Sammeln von der geheimen Substanz, dem weißen und roten Bodhichitta
in der Mitte von dem Lotos,
Und durch die Ausbildung in der Vereinigung von diesem klaren Licht mit dem
vorgestellten illusorischen Körper,
Bitte schenke die Vereinigung von dem tatsächlichen Vollmond von dem klaren Licht
und dem illusorischen Körper.*

*Oh Glorreicher Heruka,
Du erfreust Dich an dem höchsten reinen Illusions-Körper und dem klaren Licht der
großen Glückseligkeit.
Mit Deinem Feuer der allwissenden großen Weisheit,
Bitte verbrauche und zerstöre die **Maras** von den Täuschungen und den
verschmutzten Aggregaten.*

*Du, der Du eine Halskette aus Menschenköpfen, zusammen mit menschlichen
Eingeweiden aufgereiht, trägst,*

*Bitte angle, erwische und zerstöre den Herrn des Todes, wohnhaft in der siebten unteren Ebene,
Die furchterregende, giftige Schlange des Selbst-Greifens,
Und die verunreinigten Aggregate von Lebewesen.*

*Verdunkelt von den Flecken der Unwissenheit, kennen diese die Realität nicht -
Das alles eine Manifestation der Leerheit und der Natur von der großen Glückseligkeit ist;
Oh Glorreicher Heruka, schenke Deinen Segen bitte an alle Lebewesen,
Um diese zu der großen Glückseligkeit und Leerheit und der Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens zu führen.*

Das Wurzel-Mantra von Heruka wird als 'Wurzel-Mantra der Helden' bezeichnet, weil es die Mantras aller vierundzwanzig Helden enthält; **KARA KARA** ist zum Beispiel das Mantra von Khandakapala, **KURU KURU** ist das Mantra von Mahakankala, und so weiter. Die einzelnen Mantras von den vierundzwanzig Helden sind daher die Teile von dem Wurzel-Mantra von Heruka. Die Funktion dieser Mantras ist es, die vierundzwanzig Tropfen und Winde, die durch die vierundzwanzig Kanäle fließen, zu reinigen. Die vierundzwanzig Kanäle werden als die vierundzwanzig Heldinnen und die vierundzwanzig Tropfen als die vierundzwanzig Helden erzeugt. Wir meditieren auf diese Gottheiten und rezitieren dann das Wurzel-Mantra von Heruka, um die Haupt-Gottheit aller Helden - Heruka selbst - und die vierundzwanzig Helden zu ersuchen, unsere Kanäle, Tropfen und Winde zu reinigen.

Das Wurzel-Mantra der Mutter

OM VAJRA VARAHI, PROTANGE PROTANGE, HANA HANA PARANAM, KING KINI
KING KINI, DHUNA DHUNA VAJRA HATE, SHOKAYA SHOKAYA, VAJRA KHATANGA
KAPALA DHARINI, MAHA BISHITA MAMSA SANI, MANU KANTAR PARI TESANI
DHANA RASI RAMALA KARAMDAM DHARANI, SUMBHANI SUMBHA, HANA HANA
PARANAM SARWA PASHA WANAM, MAHA MANA TSEDANI, KROMAMURTE KAM
KARA KARALINI, MAHA MUDRE, SHRI HERUKA, DEWASA TRAMA HIKI, SAHARU
SHIRE, SAHARA BAHAWA, SHATA SAHA SANANE DZOLITA, TEDZA SEDZOLA MUKE
SAMGALA LOTSANI, VAJRA SHORIRE, VAJRA SANI, MILITA TSILITA, HE HE, HUNG
HUNG, KHA KHA, DHURU DHURU, MURU MURU, ADETE MAHA YOGINI, PATITA
SIDDHE, TERADHAM TERADHAM, GARAM GARAM, HE HE, HA HA, BHIME HASA
HASA BIRI, HA HA, HE HE, HUNG HUNG, TERLOKYA BINA SHANI SHATA SAHA
SAKOTI, TATHAGATA, PARIWARE, HUNG HUNG PHAT, SAHA RUPEKHA GADZA
RUPE AH, TERLOKYA UDHARE SAMUTA MEKALE, TRASA TRASA HUNG HUNG PHAT,
BIRA DETE HUNG HUNG, HA HA, MAHA PASHU MOHANI YOGI SHORI TAM, DAKINI
SARWA LOKANI BANDHANI SADYA PRADYA KARINI HUNG HUNG PHAT, BHUTA
TRASANI MAHA BIRA PARA MAHASIDDHA, YOGI SHORI PHAT, HUNG HUNG PHAT
SOHA

Wenn wir dieses Mantra rezitieren, das Wurzel-Mantra von Vajravarahi, der Hauptgottheit von allen Heldinnen, rufen wir das höchste erleuchtete Wesen, Vajravarahi, welche die gleiche wie Vajrayogini ist, und bitten Sie, die Maras unserer Täuschungen zu befrieden und unsere Kanäle, Tropfen und Winde zu reinigen. In Erinnerung an die herausragenden Qualitäten von ihrem Körper und Geist, bitten wir sie mit Glauben, uns Fähigkeiten zu schenken und uns zu helfen, auf den Pfaden zur Erleuchtung schnell Fortschritte zu machen. Während der Konzentration auf diese Bedeutung, rezitieren wir das Mantra. Eine detaillierte Erklärung der herausragenden Qualitäten von Vajrayogini's Körper und Geist wird in *Führer ins Dakini-Land* gefunden.

Als Ergebnis von dem Rezitieren, mit starkem Glauben, der Wurzel-Mantras von dem Vater und der Mutter, all den Helden und Heldinnen mit Wohnsitz in den vierundzwanzig Orten von Heruka, versammeln wir diese schnell in unseren Kanälen und Tropfen. Unsere Kanäle und Tropfen sind gesegnet und gereinigt, was es uns ermöglicht, spontane große Glückseligkeit zu erfahren. Wenn unsere Kanäle, Tropfen und inneren Winde komplett gereinigt sind, werden sie zu Erscheinungen unseres Geistes. Täuschungen und gewöhnliche Vorstellungen verlassen uns und wir erleben die völlig reine Umgebung, die Freuden, den Körper und den Geist von Buddha Heruka.

Nach dem Höchsten Yoga-Tantra entstehen Samsara und alle Leiden von Samsara aus unreinen Erscheinungen im Geist, welche wiederum von den unreinen inneren Winden entstehen. Daher sind die unreinen inneren Winde die Wurzel von Samsara. Durch das Praktizieren von dem Heruka-Körper-Mandala sind unsere Kanäle und Tropfen von den Helden und Heldinnen gesegnet, wodurch unsere inneren Winde gereinigt sind. Wenn unsere inneren Winde vollkommen rein sind, entstehen nur reine Erscheinungen, und die Leiden von Samsara hören auf. Dies ist eine der besonderen herausragenden Qualitäten der Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala.

Das Essenz-Mantra von dem Vater

Das Essenz-Mantra von Heruka ist

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KHAM HUNG HUNG PHAT DAKINI JALA
SHAMBARAM SOHA

Man nennt es das 'Essenz-Mantra', weil es seine Hauptfunktion ist, den endgültigen Heruka, die Essenz von der Heruka-Tantra-Praxis, zu erreichen. Um zu beginnen, vervollständigen wir einen vorgestellten endgültigen Heruka und auf dieser Grundlage, erreichen wir durch ständige Praxis schließlich die Bedeutung von dem klaren Licht, die Natur von dem endgültigen Heruka des Pfades. Zum Schluss erreichen wir den resultierenden endgültigen Heruka.

Die Leerheit von Heruka's Geist ist sein natürlicher Wahrheits-Körper, sein Geist der großen Glückseligkeit ist sein Weisheits-Wahrheitskörper und der Heruka, der diesen Wahrheits-Körpern zugeschrieben wird, ist der endgültige Heruka. In Heruka's Wahrheitskörper

werden alle Phänomene gleichzeitig in einer Natur, der Leerheit, gesammelt und vollständig gereinigt. Dies ist die Bedeutung von 'Chakrasamvara'. **Chakra** bedeutet 'Rad aller Phänomene' und **samvara** bedeutet hier 'gemeinsam versammelt'. Die Bedeutung von dem Essenz-Mantra ist wie folgt:

- OM symbolisiert Heruka's Körper, Rede und Geist.
- SHRI VAJRA HE HE RU RU KHAM ist die Bitte: "Oh Glorreicher Heruka, bitte höre auf mich".
- HUNG HUNG PHAT ist die Bitte: "Bitte befriede alle äußeren und inneren Hindernisse".
- DAKINI JALA SHAMBARAM ist die Bitte: "Bitte schenke die Errungenschaften des Rades aller Phänomene, zusammengetragen und in dem **Dharmakaya** gereinigt".
- DAKINI zeigt auf die innere Dakini von dem **Dharmakaya**, JALA zeigt auf das Rad aller Phänomene und SHAMBARAM bedeutet, dass alle Phänomene in dem **Dharmakaya** gesammelt und gereinigt werden.
- SOHA ist die Bitte: "Bitte hilf mir, durch das Segnen meines geistigen Kontinuums, die Grundlage aller Errungenschaften zu bilden".

Wenn wir dieses Mantra rezitieren, bitten wir den Glorreichen Heruka alle unsere Hindernisse zu befrieden und uns die Errungenschaften von Chakrasamvara, dem Rad aller Phänomene, zusammen gesammelt und gereinigt in der ultimativen Wahrheit von dem Dharmakaya, zu schenken. Da dieses Mantra die besondere Essenz von dem Heruka-Tantra ist, weisen edle Lamas die Heruka-Praktizierenden an, dies Tag und Nacht zu rezitieren.

Das Essenz-Mantra der Mutter

Die Bedeutung von dem Essenz-Mantra von Vajravarahi,

OM VAJRA VAIROCHANIYE HUNG HUNG PHAT SOHA

ist wie folgt:

- OM symbolisiert Vajravarahi's Körper, Rede und Geist.
- VAJRA VAIROCANIYE bedeutet 'Vajra-formende Dakini' und zeigt, dass Vajravarahi die Natur von dem Vajra-Körper aller Buddhas ist. Hier bezieht sich **Vajra** auf große Glückseligkeit, untrennbar von Leerheit.
- HUNG HUNG ist die Bitte an Vajravarahi: "Bitte gewähre mir die weltlichen und überweltlichen Verwirklichungen".
- PHAT ist die Bitte: "Bitte befriede alle äußeren und inneren Hindernisse".
- SOHA ist die Bitte: "Bitte hilf mir, durch das Segnen meines geistigen Kontinuums, die Grundlage aller Errungenschaften zu bilden".

Wenn wir dieses Mantra rezitieren, rufen wir unsere wertvollste Mutter Vajravarahi zuerst mit OM an und machen dann die folgende Anfrage:

Oh heilige Mutter Vajravarahi, ich möchte den Vajrakörper der Buddhas zum Nutzen aller Lebewesen erlangen. Zu diesem Zweck schenke mir bitte die weltlichen Errungenschaften von erhöhtem Glück, erhöhter Lebensdauer, Reichtum und anderen notwendigen Bedingungen, und die über-weltlichen Errungenschaften von Entsagung, Bodhichitta, die tiefgründige Sicht von der Leerheit, der Erzeugungs- und der Vollendungs-Stufe. Bitte befriede alle äußeren und inneren Hindernisse und segne mein geistiges Kontinuum.

Das Nahe Essenz-Mantra von dem Vater

Die Bedeutung des nahen Essenz-Mantra's von Heruka

OM HRIH HA HA HUNG HUNG PHAT

ist wie folgt:

- OM symbolisiert Heruka's Körper, Rede und Geist.
- HRIH HA HA HUNG HUNG zeigt die fünf erhabenen Weisheiten aller Buddhas, erscheinend in der Form der Gottheiten von den fünf Rädern von Heruka's Körper-Mandala. Deshalb bitten wir Heruka, uns zu helfen, die Gottheiten der fünf Räder sowie das Mandala zu verwirklichen, wenn wir dieses Mantra rezitieren.
- PHAT ist die Bitte: "Bitte beruhige alle äußeren und inneren Hindernisse".

Wenn wir auf der Erzeugungsstufe mit klarem Erscheinen und göttlichem Stolz meditieren, haben wir die vorgestellten Gottheiten der fünf Räder zusammen mit dem gesamten Mandala vervollständigt. Wenn wir das Mantra von der nahen Essenz rezitieren, bitten wir Heruka, uns zu helfen, um die tatsächlichen unterstützten Gottheiten und die Unterstützung von dem Mandala zu verwirklichen.

Zusammenfassend betonen wir in der Praxis der Rezitation von den Essenz-Mantras die Verwirklichung von dem Wahrheitskörper von Heruka und in der Praxis von der Rezitation des Mantras der nahen Essenz betonen wir die Verwirklichung von dem Form-Körper von Heruka. In diesen Praktiken ist unsere Motivation das Mitgefühl für alle Lebewesen. Wenn wir diese Meditationen und Rezitationen mit tiefem Glauben und Überzeugung ständig üben, werden wir den Wahrheits- und Form-Körper eines Buddhas erreichen und damit in der Lage sein, unsere mitfühlende Absicht, allen Lebewesen zu nutzen, zu erfüllen.

Das Nahe Essenz-Mantra der Mutter

Die Bedeutung von dem nahen Essenz-Mantra von Vajravarahi

OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE HUNG HUNG PHAT SOHA

ist wie folgt:

- OM symbolisiert Vajravarahi's Körper, Rede und Geist.
- SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE bedeutet der Vajra-Geist und die Vajra-Rede aller Buddhas und zeigt somit, dass Vajravarahi die Verkörperung von dem Vajra-Geist und der Vajra-Rede aller Buddhas ist.
- HUNG HUNG ist die Bitte an Vajravarahi: "Bitte gib mir die weltlichen und überweltlichen Errungenschaften".
- PHAT ist die Bitte: "Bitte beruhige alle äußeren und inneren Hindernisse".
- SOHA ist die Bitte: "Bitte hilf mir, durch das Segnen von meinem geistigen Kontinuum, die Grundlage aller Errungenschaften zu bilden".

Wenn wir dieses Mantra rezitieren, machen wir die folgende Anfrage:

Oh heilige Mutter Vajravarahi, ich möchte den Vajra-Geist und die Vajra-Rede der Buddhas zum Wohl aller Lebewesen erlangen. Zu diesem Zweck schenke mir bitte die weltlichen und überweltlichen Errungenschaften, befriede alle Hindernisse und segne mein geistiges Kontinuum.

In diesem Zusammenhang bedeutet 'Vajra' allwissende große Glückseligkeit. Die wahre Natur von Körper, Rede und Geist des Buddha's ist allwissende große Glückseligkeit und deshalb werden diese 'Vajra-Körper', 'Vajra-Rede' und 'Vajra-Geist' genannt. Vajrayogini's Mantra, bekannt als das 'Drei-OM-Mantra', die Vereinigung von dem Essenz- und dem nahen Essenz-Mantra von Vajravarahi, ist in besonderer Weise für die Rezitation des Mantras von Vajravarahi angeordnet.

Das Drei-Om-Mantra

Vajrayogini und Vajravarahi haben viele verschiedene Aspekte wie Sangye Khandroma oder Buddha Dakini, Dorje Rabngama oder Vajra-Rede-Dakini, Dorje Nampar Ngangtsema oder Vajra-Form-Dakini usw. Aus diesem Grund lehrte Buddha Vajradhara viele verschiedene Vajrayogini-Mantras wie das Wurzel-Mantra, das Essenz-Mantra und das nahe Essenz-Mantra. Gemäß der Praxis der Narokhachö rezitieren wir das Vajrayogini-Mantra namens 'Drei-OM-Mantra'.

Dieses Mantra ist die Synthese aller Mantras von Vajrayogini und Vajravarahi. Wenn wir dieses Mantra rezitieren, rezitieren wir direkt die Mantras aller zweiunddreißig Dakinis des Körper-Mandalas und indirekt die Mantras aller Dakas und Dakinis und somit aller Buddhas. Das Drei-OM-Mantra lautet:

OM OM OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE VAJRA
VAIROCHANIYE HUNG HUNG HUNG PHAT PHAT PHAT SOHA

Dieses Mantra kommt ursprünglich aus dem achtundvierzigsten und fünfzigsten Kapitel des Wurzel-Tantras von Heruka. Die drei OM, mit denen das Mantra beginnt und die ihm seinen Namen geben, bedeuten, dass Vajrayogini die Verkörperung der drei Körper aller Buddhas ist.

- Das erste **OM** symbolisiert den Wahrheitskörper aller Buddhas, das zweite **OM** den Freudenkörper aller Buddhas und das dritte **OM** den Ausstrahlungskörper aller Buddhas.
- SARWA BUDDHA DAKINIYE bedeutet wörtlich 'alle Dakinis der Buddhas'. In diesem Zusammenhang bedeutet 'Dakini' die innere Dakini, der Klare-Licht-Geist eines Buddhas, und so enthüllt SARWA BUDDHA DAKINIYE, dass Vajrayogini die Natur des Klaren-Licht-Geistes aller Buddhas besitzt.
- VAJRA WARNANIYE bedeutet 'Vajra-Rede-Dakini' und weist darauf hin, dass Vajrayogini die Natur der Vajra-Rede aller Buddhas besitzt.
- VAJRA VAIROCHANIYE bedeutet 'Vajra-Form-Dakini' und weist darauf hin, dass Vajrayogini der Vajra-Körper aller Buddhas ist. Hier bezieht sich 'Vajra' auf die Große Glückseligkeit, untrennbar von Leerheit.
- HUNG HUNG HUNG ist eine Bitte an Vajrayogini: "Bitte gewähre mir die Segnungen deines Körpers, deiner Rede und deines Geistes, so dass ich den Vajra-Körper, die Vajra-Rede und den Vajra-Geist eines Buddhas erlangen kann".
- PHAT PHAT PHAT ist die Bitte: "Bitte befriede meine äußeren, inneren und geheimen Hindernisse".
- SOHA ist die Bitte: "Bitte hilf mir, die Grundlage aller Erlangungen zu erschaffen".

Einige Kommentare interpretieren die Buchstaben OM OM OM, HUNG HUNG HUNG und PHAT PHAT PHAT ein wenig anders, aber die verschiedenen Interpretationen sind nicht widersprüchlich.

Wenn wir das Mantra rezitieren, rufen wir Vajrayogini und ihre zweiunddreißig Dakinis und flehen sie an. Es ist wichtig, dass wir die Buchstaben des Drei-OM-Mantras nicht als gewöhnlich betrachten. Wir sollten sie betrachten, als besäßen sie die Natur der zweiunddreißig Dakinis.

Die sechs Mantras der Rüstungs-Gottheiten des Vaters und der Mutter

Die Hauptfunktion der Rüstungs-Gottheiten und ihrer Mantras ist es, Praktizierende von Heruka, für ihre Konzentration auf der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe, vor Hindernissen durch die äußeren **Maras** von bösen Geistern und die inneren **Maras** von Täuschungen zu schützen. Wir haben nicht direkt die Rüstungs-Gottheiten selbst zu visualisieren, sondern einfach die Buchstaben ihrer Mantras an verschiedenen Stellen auf dem Körper von uns selbst, erzeugt als Heruka und Vajravarahi. Wir erkennen diese Mantras als die eigentlichen Gottheiten und rezitieren dann, mit Glauben und Überzeugung, die Mantras mit der Bitte, unsere Meditation zu schützen.

- Mit OM OM HA HUNG HUNG PHAT bitten wir den Held Vajrasattva, den zornvollen Aspekt von Buddha Akshobya;
 - mit OM NAMA HI HUNG HUNG PHAT bitten wir den Held Vairochana, den zornvollen Aspekt von Buddha Vairochana;
 - mit OM SOHA HU HUNG HUNG PHAT bitten wir den Held Pamanarteshvara, den zornvollen Aspekt von Buddha Amitabha;
 - mit OM BOKE HE HUNG HUNG PHAT bitten wir den Held Glorreicher Heruka, der zornvolle Aspekt von Buddha Vajradhara;
 - mit OM HUNG HUNG HO HUNG HUNG PHAT bitten wir den Held Vajrasurya, den zornvollen Aspekt von Buddha Ratnasambhava und
 - mit OM PHAT HAM HUNG HUNG PHAT bitten wir den Held Paramashawa, den zornvollen Aspekt von Buddha Amoghasiddhi.
-
- Mit OM OM BAM HUNG HUNG PHAT bitten wir die Heldin Vajravarahi, der zornvolle Aspekt von Buddha Vajravarahi, die Gemahlin von Buddha Akshobya;
 - mit OM HAM YOM HUNG HUNG PHAT bitten wir die Heldin Yamani, der zornvolle Aspekt von Lochana, die Gemahlin von Buddha Vairochana;
 - mit OM HRIM MOM HUNG HUNG PHAT bitten wir die Heldin Mohani, der zornvolle Aspekt von Benzarahi, die Gemahlin von Buddha Amitabha;
 - mit OM HRIM HRIM HUNG HUNG PHAT bitten wir die Heldin Sachalani, der zornvolle Aspekt von Vajradhatu Ishvara, die Gefährtin von Buddha Vajradhara;
 - mit OM HUNG HUNG HUNG HUNG PHAT bitten wir die Heldin Samtrasani, der zornvolle Aspekt von Mamaki, die Gemahlin von Buddha Ratnasambhava und
 - mit OM PHAT PHAT HUNG HUNG PHAT bitten wir die Heldin Chandika, der zornvolle Aspekt von Tara, die Gefährtin von Buddha Amoghasiddhi.

Die Mantras der vier Yoginis von dem Rad der Großen Glückseligkeit

Diese Mantras sind die Namens-Mantras von Vajradakini, Vajralama, Khandarohi und Vajrarupini, welche die Erscheinungsformen der vier Mütter von den fünf Buddha-Familien sind - Lochana, Tara, Benzarahi und Mamaki. Wenn wir diese Mantras rezitieren, rufen wir diese Gottheiten an und bitten sie, uns die weltlichen und überweltlichen Errungenschaften zu schenken und alle äußeren und inneren Hindernisse zu beruhigen.

OM DAKINIYE HUNG HUNG PHAT
 OM LAME HUNG HUNG PHAT
 OM KHANDAROHI HUNG HUNG PHAT
 OM RUPINIYE HUNG HUNG PHAT

Die Mantras der vierundzwanzig Helden und Heldinnen

Wie bereits erwähnt, sind diese Mantras die Teile von dem Wurzel-Mantra von Heruka. Wenn wir dieses rezitieren, rufen wir die einzelnen Helden, wie Khandakapala, an und

bitten sie, uns ihren Segen für unsere Kanäle, Tropfen, und inneren Winde zu schenken und alle äußeren und inneren Hindernisse zu befrieden.

Diese Mantras sind die Namens-Mantras von den vierundzwanzig Heldinnen. Wenn wir diese rezitieren, rufen wir die einzelnen Heldinnen, wie Partzandi, an und bitten sie, uns ihren Segen für unsere Kanäle, Tropfen, und inneren Winde zu schenken und alle äußeren und inneren Hindernisse zu befrieden.

Die Mantras der Gottheiten von dem Herz-Rad

OM KARA KARA HUNG HUNG PHAT,
OM PARTZANDI HUNG HUNG PHAT,
OM KURU KURU HUNG HUNG PHAT,
OM TZANDRIAKIYE HUNG HUNG PHAT,
OM BANDHA BANDHA HUNG HUNG PHAT,
OM PARBHAWATIYE HUNG HUNG PHAT,
OM TrASAYA TrASAYA HUNG HUNG PHAT,
OM MAHANASE HUNG HUNG PHAT,
OM KYOMBHAYA KYOMBHAYA HUNG HUNG PHAT,
OM BIRAMATIYE HUNG HUNG PHAT,
OM HROM HROM HUNG HUNG PHAT,
OM KARWARIYE HUNG HUNG PHAT,
OM HRAH HRAH HUNG HUNG PHAT,
OM LAMKESHORIYE HUNG HUNG PHAT,
OM PHAIM PHAIM HUNG HUNG PHAT,
OM DRUMATZAYE HUNG HUNG PHAT

Die Mantras der Gottheiten von dem Rede-Rad

OM PHAT PHAT HUNG HUNG PHAT,
OM AIRAWATIYE HUNG HUNG PHAT,
OM DAHA DAHA HUNG HUNG PHAT,
OM MAHABHAIRAWI HUNG HUNG PHAT,
OM PATSA PATSA HUNG HUNG PHAT,
OM BAYUBEGE HUNG HUNG PHAT,
OM BHAKYA BHAKYA BASA RUDHI ANTRA MALA WALAMBINE HUNG HUNG PHAT,
OM SURABHAKIYE HUNG HUNG PHAT,
OM GRIHANA GRIHANA SAPTA PATALA GATA BHUDZAMGAM SARWAMPA
TARDZAYA TARDZAYA HUNG HUNG PHAT,
OM SHAMADEWI HUNG HUNG PHAT,
OM AKANDYA AKANDYA HUNG HUNG PHAT,

OM SUWATRE HUNG HUNG PHAT,
OM HRIM HRIM HUNG HUNG PHAT,
OM HAYAKARNE HUNG HUNG PHAT,
OM GYON GYON HUNG HUNG PHAT,
OM KHAGANANE HUNG HUNG PHAT

Die Mantras der Gottheiten von dem Körper-Rad

OM KYAMA KYAMA HUNG HUNG PHAT,
OM TZATRABEGE HUNG HUNG PHAT,
OM HAM HAM HUNG HUNG PHAT,
OM KHANDAROHİ HUNG HUNG PHAT,
OM HIM HIM HUNG HUNG PHAT,
OM SHAUNDINI HUNG HUNG PHAT,
OM HUNG HUNG HUNG HUNG PHAT,
OM TZATRAWARMINI HUNG HUNG PHAT,
OM KILI KILI HUNG HUNG PHAT,
OM SUBIRE HUNG HUNG PHAT,
OM SILI SILI HUNG HUNG PHAT,
OM MAHABALE HUNG HUNG PHAT,
OM HILI HILI HUNG HUNG PHAT,
OM TZATRAWARTINI HUNG HUNG PHAT,
OM DHILI DHILI HUNG HUNG PHAT,
OM MAHABIRE HUNG HUNG PHAT

Die Mantras von den Gottheiten von dem Verpflichtungs-Rad

OM KAKASE HUNG HUNG PHAT,
OM ULUKASE HUNG HUNG PHAT,
OM SHONASE HUNG HUNG PHAT,
OM SHUKARASE HUNG HUNG PHAT,
OM YAMADHATI HUNG HUNG PHAT,
OM YAMADUTI HUNG HUNG PHAT,
OM YAMADANGTRINI HUNG HUNG PHAT,
OM YAMAMATANI HUNG HUNG PHAT

Die Mantras der acht Gottheiten von dem Verpflichtungs-Rad sind die Namens-Mantras dieser Gottheiten. Wir bitten sie hauptsächlich, Hindernisse in unserem Leben, darunter die Gefahr von Feuer, Wasser, Erde und Wind, sowie bei der Verletzung von Menschen und Nicht-Menschen zu befrieden.

Als Vajradhara die Unterstützung und das unterstützte Mandala von Heruka auf dem Mount Meru aussendete, erschien er als die Haupt-Gottheit von dem Mandala in Form von Heruka mit seiner Gemahlin Vajravahni. Heruka bat die sechzig Helden und Heldinnen von seinem Gefolge, verschiedene Aufgaben zu übernehmen, und sie versprachen, dies zu tun. Die Haupt-Gottheit ist für die vier Yoginis von dem großen Glücks-Rad verantwortlich und die vierundzwanzig Heldinnen von dem Herz-Rad, Rede-Rad und Körper-Rad sind dafür da, qualifizierten Heruka-Praktizierenden dabei zu helfen, eine spontane große Glückseligkeit zu erreichen. Die Haupt-Gottheit von den vierundzwanzig Helden von dem Herz-Rad, Rede-Rad und Körper-Rad ist dafür da, Segen für die Kanäle, Tropfen und inneren Winde von Heruka-Praktizierenden zu schenken. Die Haupt-Verantwortung von den Gottheiten des Verpflichtungs-Rades ist es, die Hindernisse von Heruka-Praktizierenden zu befrieden. Es gibt hier eine besondere Heldin, genannt 'Khandarohi', welche die Verantwortung von der Befriedung der Hindernisse von Praktizierenden, wenn sie sich in einer der vier Aktionen engagieren, übernommen hat und deshalb wird sie auch als 'Aktions-Gottheit' bezeichnet. Weil sie sowohl eine der vier Yoginis von dem großen Glücks-Rad, als auch eine der vierundzwanzig Heldinnen ist, hilft sie den Praktizierenden auch dabei, große Glückseligkeit zu erreichen.

Das zusammengefasste Essenz-Mantra der sechzig Gefolge-Gottheiten

OM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM NGAM, TSAM TSHAM DZAM
DZHAM NYAM, TrAM THrAM DrAM DHrAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM,
PAM PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM WAM, SHAM KAM SAM HAM HUNG
HUNG PHAT

Die Mala segnen

Obwohl es in vielen Religionen üblich ist, eine **Mala** oder einen Rosenkranz für das Rezitieren von Gebeten oder Mantras zu verwenden, unterscheidet sich die Art und Weise der Verwendung. Nach dem Höchsten Yoga-Tantra, müssen wir die **Mala** zunächst segnen und dann können wir sie für folgende drei Zwecke verwenden:

- zum Zählen von Mantra-Rezitationen,
- zur Aufnahme von Segnungen und
- für das Verschenken von Segen für andere.

In der Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala segnen wir die **Mala**, indem jede Perle wie die Gottheit Pamanarteshvara, der einer der sechs Rüstungs-Gottheiten von Vater Heruka ist und von der Natur der Rede aller Buddhas ist, wird. Er hat einen roten Körper mit einem Gesicht und vier Armen. Seine erste rechte Hand hält einen Lotos und seine zweite eine **Damaru**. Seine erste linke Hand hält eine Glocke und seine zweite eine Schädelschale und auf seiner linken Schulter trägt er einen **Khatanga**. Um die **Mala** zu segnen, reinigen wir sie zuerst durch die Meditation auf die Leerheit während wir "die **Mala** wird Leerheit" rezitieren. Wir stellen uns dann vor, dass aus dem Zustand der Leerheit jede Perle in ihrem

eigenen Aspekt, aber mit der Natur von Pamanarteshvara, der Vajra-Rede aller Buddhas, erscheint.

Nachdem die Mala gesegnet ist, rezitieren wir die Mantras. Wir beginnen damit, dass wir die **Mala** entweder über den Ringfinger oder den Zeigefinger der linken Hand hängen und sie entweder auf der Ebene des Herzens oder unseres Nabels halten. Wir rezitieren das Mantra einmal und bewegen die erste Perle mit unseren Daumen zu uns. Wir stellen uns vor, dass aus der Leerheit dieser Perle ein Heruka entsteht, der sich in unser Herz oder unseren Nabel auflöst, und wir den Segen aller Buddhas empfangen. Ohne dieses besondere Gefühl zu vergessen, wiederholen wir dies für jede Perle. Durch das tägliche Rezitieren der Mantras auf diese Weise, wird unsere **Mala** nach und nach ein sehr kraftvolles und gesegnetes Objekt, mit dem wir Segen schenken können, damit sich der Verdienst und das Glück von Anderen steigert, ihre Hindernisse vermieden und ihre unglücklichen oder negativen Gedanken befriedet werden. Wir können, durch die Berührung von der Krone einer Person mit unserer gesegneten **Mala** und den gleichzeitigen speziellen Gebeten für ihr Wohlergehen, auch eine heilende Aktion durchführen.

Die lange Mantra-Rezitation

Die Visualisierung für das Rezitieren von den Wurzel-Mantras, den Essenz-Mantras und den nahen Essenz-Mantras von Vater und Mutter ist wie folgt:

Wir beginnen damit, uns auf den Buchstaben **HUNG** in unserem Herz zu konzentrieren und erkennen es als die Natur von der Weisheit Heruka's, der großen Glückseligkeit und Leerheit, die Quelle aller Mantras von den Gottheiten des Heruka-Körper-Mandala. Wie wir das Wurzel-Mantra von Heruka rezitieren, stellen wir uns vor, dass von der unteren Spitze des Buchstabens **HUNG** ein Rosenkranz von Mantra-Buchstaben kommt, blau in der Farbe, mit der Natur von Weisheits-Licht. Diese steigen durch unseren Zentral-Kanal ab, verlassen uns durch die Spitze unseres Vajras, treten in die **Bhaga** unserer Gemahlin ein, steigen durch ihren Zentral-Kanal nach oben, verlassen sie durch den Mund, treten in unseren Mund ein, steigen ab und lösen sich wieder in das **HUNG** im Herzen auf. Dann wiederholen wir diesen Prozess, beobachten, wie das Mantra durch die Zentral-Kanäle von uns selbst und Vajravarahi kreist. Während wir uns auf diese Visualisierung konzentrieren, rezitieren wir, verbal oder geistig, das Mantra als Antrag an Heruka, uns tiefgründige Erkenntnisse zu schenken und äußere und innere Hindernisse zu befrieden. Wir konzentrieren uns auf eine ähnliche Visualisierung während der Rezitation des Wurzel-Mantras von Vajravarahi und den Essenz- und nahen Essenz-Mantras von Vater und Mutter.

Diese Visualisierung ist sehr speziell. Sie hilft uns dabei, den göttlichen Stolz und das klare Erscheinungsbild aufrecht zu erhalten, und bringt uns dazu, große Glückseligkeit zu erzeugen. Wenn unsere Konzentration klar und stark ist, verursacht dies auch die inneren

Winde, sich zu sammeln und sich innerhalb des Zentral-Kanals aufzulösen. Ohne diese Visualisierung zu vergessen, rezitieren wir die Mantras als Antrag, um unsere Hindernisse zu befrieden und uns Errungenschaften zu schenken.

Wenn wir die Worte der Wurzel-Mantras des Vaters und der Mutter buchstäblich nehmen, kann es scheinen, dass wir Heruka und Vajravarahi auffordern, jemanden aufzuhaken, zu fangen, zu töten, zu essen oder zu zerstören! In Wirklichkeit aber fordern wir Heruka, Vater und Mutter, auf, unsere äußeren und inneren Hindernisse zu befrieden und den Feind der Täuschungen zu vernichten.

Die Art und Weise, um die Mantras der Rüstungs-Gottheiten zu rezitieren wurde bereits erläutert. Die Visualisierung für das Rezitieren der Mantras von den sechzig Gefolge-Gottheiten ist wie folgt:

Stehend auf einem Sitz im Herzen einer jeden Gottheit ist ein Buchstabe **HUNG** oder **BAM**, umgeben von dem Mantra, das rezitiert wird. Aus dem Buchstaben in der Mitte von dem umlaufenden Mantra, strahlen Versammlungen der Mandala-Gottheiten aus und erfüllen das Wohlergehen aller Lebewesen. Sie sammeln sich wieder und kehren zurück, um sich in den zentralen Buchstaben auflösen: immer wieder strahlen sie aus und kehren zurück.



Je Tsongkhapa

Die Kurze Mantra-Rezitation

Wir haben vielleicht nicht immer Zeit, um die lange Mantra-Rezitation zu üben, oder wir sind ein Anfänger, der das Rezitieren von dem langen Mantra zu schwierig oder kompliziert findet. Wenn dies der Fall ist, können wir die kurze Mantra-Rezitation üben. Um dies zu tun, sollten wir nur die Essenz-Mantras und nahen Essenz-Mantras von Vater und der Mutter, die Mantras der vier Yoginis von dem großen Glückseligkeits-Rad, die Mantras der Gottheiten von Herz-Rad, Rede-Rad, Körper-Rad, dem Verpflichtungs-Rad und das zusammengefasste Essenz-Mantra von den sechzig Gefolge-Gottheiten rezitieren.

Während wir uns auf die oben beschriebene Visualisierung konzentrieren, üben wir das Rezitieren von dem Essenz-Mantra des Vaters wie folgt:

Zuerst stellen wir uns vor, dass unser Geist große Glückseligkeit, vermischt mit Leerheit, erlebt, und wir nehmen nichts anderes als diese Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit wahr. Mit dieser Vereinigung als Grundlage für die Zuschreibung von Heruka, denken wir: "Ich bin der Wahrheits-Körper von Heruka" und meditieren über den göttlichen Stolz, der endgültige Heruka zu sein. Ohne den göttlichen Stolz zu vergessen, rezitieren wir das Essenz-Mantra als Antrag zu Heruka, uns zu helfen, um den endgültigen Heruka als unsere letzte Zuflucht zu verwirklichen. Auf diese Weise wird diese Rezitation unsere ungewöhnliche Zufluchts-Praxis von dem Höchsten Yoga-Tantra, welche die resultierende Zuflucht in den Pfad bringt. Wenn wir diese Mantra Rezitation zuerst Praktizieren, erreichen wir den vorgestellten endgültigen Heruka, der wie der Neumond ist. Zur gleichen Zeit beantragen wir, durch das Rezitieren des Mantras, dass Heruka uns helfen soll, die Verwirklichung des endgültigen Heruka's abzuschließen, so dass schließlich unser vorgestellter endgültiger Heruka der tatsächliche endgültige Heruka wird, der wie der Vollmond ist.

Wenn unsere Erfahrung von Leerheit schwach ist, sollte, während wir rezitieren, ein Teil unseres Geistes denken:

Seit anfangsloser Zeit hat alles die gleiche Natur wie die Leerheit. Nichts, auch nicht das kleinste Atom, besteht von der Seite des Objekts. Dies ist die endgültige Wahrheit.

Wenn unsere Erfahrung der Glückseligkeit schwach ist, sollten wir sie durch die Erinnerung an die Visualisierung für das Rezitieren der Mantras von den in der Sadhana beschriebenen Haupt-Gottheiten verstärken, oder wir sollten zumindest daran denken, dass wir Heruka in Umarmung mit Vajravarahi sind. Die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit erlebend, denken wir stark "Ich bin der Wahrheits-Körper von Heruka" und unter der Beibehaltung von diesem göttlichen Stolz rezitieren wir das Mantra.

Die Visualisierung und Weise der Rezitation von den Mantras der nahen Essenz des Vaters, dem Essenz- und dem nahen Essenz-Mantra der Mutter und den Mantras von dem Gefolge sind die gleichen, wie die oben beschriebenen.