

Die Erklärung von dem Annäherungs-Rückzug

Im Allgemeinen ist es die wichtigste Sache, jeden Tag unseres Lebens die spirituelle Disziplin zu üben. Während unserer Sitzungen sollten wir Meditation und Rezitation betonen, insbesondere mit den drei Arten von 'Bringen', dem göttlichen Stolz und dem klaren Erscheinungsbild vertraut werden. Aus der Meditation heraus sollten wir unsere meditativen Erfahrungen in unsere täglichen Aktivitäten integrieren, so dass wir unser tägliches Leben in die Pfade des Höchsten Yoga-Tantra's umwandeln.

Es ist auch wichtig, sich von Zeit zu Zeit in einem Rückzug zu betätigen, um eine tiefere Erfahrung unserer täglichen Praxis zu gewinnen. Wir können jederzeit einen einfachen Rückzug machen, auch nur für ein paar Tage oder Wochen. Während dem Rückzug stoppen wir den beschäftigten Geist und Ablenkungen. Zu diesem Zweck stoppen wir die täglichen Tätigkeiten, leeres Gerede, Zeitung lesen, Radio hören, Fernsehen und so weiter, und verweilen Tag und Nacht mit einem ruhigen und glücklichen Geist.

Ein geschlossener Rückzug wird so genannt, weil es ein Rückzug ist, in dem wir spezielle Methoden üben, die verursachen, dass wir uns an die Errungenschaften einer tantrischen Gottheit annähern. Es gibt drei Arten von geschlossenem Rückzug:

- (1) einen Annäherungs-Rückzug von Zeichen,
- (2) einen Annäherungs-Rückzug der Zeit und
- (3) einen Annäherungs-Rückzug von Zahlen.

Wir betätigen uns in einem geschlossenen Rückzug von Zeichen, wenn wir in dem Rückzug bleiben, bis sich korrekte Zeichen der Verwirklichung manifestieren. Wir betätigen uns in einem geschlossenen Rückzug der Zeit, wenn wir einen Ort für einen bestimmten Zeitraum, beispielsweise sechs Monate, oder alternativ, wenn wir jedes Jahr zur gleichen Zeit entweder einen langen oder kurzen geschlossenen Rückzug machen.

Es gibt zwei Arten von einem geschlossenen Rückzug der Zahlen: einen Annäherungs-Rückzug von Aktionen und einen großen Annäherungs-Rückzug. Es gibt auch zwei Arten von einem geschlossenen Rückzug von Aktionen: einen langen Annäherungs-Rückzug von Aktionen und einen kurzen Annäherungs-Rückzug von Aktionen. Bei einem langen Annäherungs-Rückzug von den Aktionen Heruka's rezitieren wir die Essenz-Mantras von dem Vater und der Mutter dreihunderttausend Mal, die nahen Essenz-Mantras von dem Vater und der Mutter zehntausend Mal und die Essenz Mantras der sechzig Gefolge jeweils zehntausend Mal. Bei einem kurzen Annäherungs-Rückzug von den Aktionen Heruka's rezitieren wir die Essenz-Mantras von dem Vater und der Mutter hunderttausend Mal, die nahen Essenz-Mantras von dem Vater und der Mutter zehntausend Mal und das zusammengefasste Essenz-Mantra der sechzig Gefolge zehntausend Mal. Bei einem Annäherungs-Rückzug von Aktionen ist es nicht notwendig, die Wurzel-Mantras von Vater und Mutter oder die Mantras der Rüstungs-Gottheiten zu zählen.

Um den langen und kurzen Annäherungs-Rückzug von den Aktionen abzuschließen, rezitieren wir zehntausend Weisheits-herunterbringende Mantras. Dieses Mantra ist:

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

Während wir dieses Mantra rezitieren, visualisieren wir unzählige Strahlen von blauem Licht, das von unserem Herzen in die zehn Richtungen ausstrahlt und alle Buddhas in der Form von Heruka einlädt. Diese lösen sich, wie ein schwerer Regenschauer, der in einen Ozean fällt, in unserem Körper auf. Mit einer festen Überzeugung denken wir, dass wir den Segen aller Buddhas empfangen haben und stellen uns vor, dass sich unser Körper und Geist in die Natur der allwissenden Weisheit verwandeln.

Um einen Annäherungs-Rückzug von Aktionen erfolgreich abzuschließen, sollten wir vier Dinge tun:

1. Die Vorbereitungen
2. Die vorbereitenden Übungen
3. Der tatsächliche Rückzug
4. Die Feuer-Puja

Die Vorbereitungen

Es gibt hier zwei Arten der Vorbereitung: die innere und äußere. Die wichtigste innere Vorbereitung ist, klar zu verstehen, wie man auf die drei Arten von 'Bringen' und die tatsächliche Erzeugungsstufe meditiert, wie man die Mantra-Rezitationen praktiziert und wie man beginnt, Fortschritte zu machen und den ganzen Rückzug abschließt. Wir tun dies, indem wir die Kommentare studieren und Beratungen durch Lehrer oder andere qualifizierte Praktizierende empfangen. Insbesondere müssen wir eine reine Motivation und starken Glauben in diesen heiligen Dharma und in unseren spirituellen Lehrer, von denen wir die Ermächtigung erhalten und Anleitungen haben, kultivieren und pflegen.

Sobald wir diese inneren Vorbereitungen gemacht haben, machen wir die äußeren Vorbereitungen. Wenn der Ort, wo wir leben, ruhig, friedlich und frei von spezifischen Hindernissen ist, brauchen wir nicht woanders suchen; aber wenn dies nicht der Fall ist, müssen wir einen geeigneten Standort- und Meditations-Raum für unseren Rückzug suchen, der frei von Hindernissen ist und wo es einfach ist, die notwendigen Bedingungen zu finden. Wir reinigen unseren Meditationsraum, und bereiten unseren Altar und Meditations-Sitz oder unser Kissen vor. Dieser sollte sehr komfortabel und stabil sein, weil wir auf einem geschlossenen Rückzug von Aktionen alle Mantra-Rezitationen auf dem gleichen Sitz rezitieren, ohne ihn zu bewegen. Wenn möglich sollte er vor dem Altar sein. Wenn es uns aus irgendeinem Grund schwer fällt, auf dem Boden zu sitzen, können wir einen Stuhl als unseren Meditations-Sitz verwenden.

Die vorbereitenden Übungen

Am Morgen des Tages, an dem unser Rückzug beginnt, haben wir noch einmal unseren Meditationsraum und den Bereich um ihn herum zu reinigen. Vor einen Altar, der Statuen oder Bilder von unserem spirituellen Führer, Buddha Shakyamuni, Je Tsongkhapa, Heruka und Dharmapala Dorje Shugden enthält, stellen wir **Tormas**, äußere Darbringungen und **Tsog**-Darbringungen. Auf einem kleinen Tisch vor unserem Meditations-Sitz arrangieren wir unsere innere Darbringung, Vajra, Glocke, *Damaru*, *Mala* und die *Sadhana*. Dann am Nachmittag, vor dem Abendessen, betätigen wir uns in den aktuellen vorbereitenden Praktiken. Wir sitzen auf unserem Meditations-Sitz und praktizieren zuerst die *Sadhana* von dem Herz-Juwel mit einer **Lamrim**-Meditation, vor allem die Meditation über Bodhichitta, um Hindernisse zu befrieden, Segen zu empfangen und eine reine Motivation zu erzeugen. Dann, während wir uns auf seine Bedeutung konzentrieren, praktizieren wir die Heruka Rückzugs-**Sadhana**, Heruka's vorbereitendes Rückzugs-Juwel, das in Anhang 2 zu finden ist.

Der tatsächliche Rückzug

Nach Abschluss der vorbereitenden Praktiken entspannen wir bis zum Abend mit einem glücklichen Geist, dann beginnen wir mit der ersten Sitzung von dem Rückzug. Wir rezitieren das *Sadhana* von der Essenz des Vajrayana, beginnend bei der Zuflucht bis zu den verheißungsvollen Gebeten, einschließlich der **Tsog**-Darbringung und konzentrieren uns auf ihre Bedeutung; und anschließend üben wir das Yoga des Schlafes. Am folgenden Morgen üben wir das Yoga des Erscheinens und das Yoga des Erfahrens von Nektar und machen dann die erste Sitzung des Tages. Wenn wir vier Sitzungen pro Tag machen, sollte die erste Sitzung vor dem Frühstück fertig sein, die zweite vor dem Mittagessen, die dritte vor dem Abendessen und die vierte, bevor wir zu Bett gehen. In den ersten drei Sitzungen brauchen wir keine Torma-Darbringung zu machen oder die umfangreichen Widmungs-Gebete zu rezitieren und in den letzten drei Sitzungen brauchen wir nicht die Meditation und Rezitation von Vajrasattva zu machen oder die innere Darbringung zu segnen.

Während jeder Sitzung ist es sehr wichtig, unseren Geist vor anderen Objekten, wie unseren normalen Aktivitäten, Freunden und Freuden zu bewahren, und auch uns selbst vor dem Einschlafen zu bewahren. Wir sollten unsere Sitzungen mit einem freudigen Geist machen, mit starkem Glauben an den höchsten Buddha, Guru Heruka, Vater und Mutter, den heiligen Dharma von diesen tiefgründigen *Heruka-Körper-Mandala*-Anweisungen und an die höchste Sangha, die Versammlung von Helden und Heldinnen.

Zwischen den Sitzungen sollten wir unsere Erfahrung von Entsagung, Bodhichitta und der tiefgründigen Sicht der Leerheit durch Lesen, Betrachtung und Meditation über die wertvolle Praxis des **Lamrim** und dem **Lojong** verbessern. Ohne dies zu tun, wird es sehr schwierig für uns werden, eine reine Motivation zu bewahren und dadurch würde unsere tantrische Meditation kraftlos werden. Wir sollten auch wieder und wieder den Kommentar für die Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala lesen, bis wir ein tiefes Verständnis der gesamten Bedeutung von der *Sadhana* haben.

Wenn wir unseren Rückzug abgeschlossen haben, und bevor wir die Feuer-Puja durchführen, müssen wir jeden Tag eine Sitzung von der Sadhana, ohne dass auch nur ein Tag fehlt, abgeschlossen haben.

Die Feuer-Puja

Der Zweck von dem Durchführen der Feuer-Puja oder der Feuer-Darbringung nach unserem Rückzug ist, die vielen Fehler, die wir während des Rückzugs gemacht haben, zu reinigen. Zum Beispiel könnten wir unseren Rückzug, als Folge der Missachtung von Anweisungen, was wir tun und lassen sollten, nicht richtig gemacht haben. Wir könnten durch die Entwicklung von Wut, falschen Ansichten und negativen Gedanken zu unserem Lehrer, spirituellen Freunden oder anderen Menschen, nicht-tugendhafte geistige Handlungen geschaffen haben. Wir könnten unseren ganzen Rückzug mit einem unreinen Geist oder unreiner Motivation gemacht haben und wir könnten viele Zweifel über den Dharma entwickelt haben. Während der Sitzungen haben wir vielleicht weder die Konzentration auf alles gehabt, noch auch nur einen einzigen positiven Geist gehabt. Wir könnten während der Sitzungen die meiste Zeit unter dem Einfluss von Dumpfheit gewesen sein oder schlafend verbracht haben. Wir könnten kein Vertrauen in Buddha, Dharma oder Sangha, und keine Überzeugung in die Anleitungen gehabt haben. Wir könnten es versäumt haben, die Mantras richtig oder mit Gefühl zu rezitieren. Wir können, durch die Durchführung der Feuer-Puja, alle diese Fehler reinigen.

Während der Feuer-Puja bringen wir dreizehn verschiedene Substanzen für die überirdischen Feuer-Gottheiten - Heruka und sein Gefolge - und für die weltliche Feuer-Gottheit dar. Das Machen dieser Darbringungen ist eine Ursache, um unseren Reichtum, unsere Ressourcen, unser Glück, unsere Lebensdauer, körperliche Gesundheit, geistige Ruhe und die Kraft unseres Handelns zu vermehren. Insbesondere ist dies eine kraftvolle Reinigung von Übertretungen, falschen Aktionen und allen unglücklichen Zuständen. Wir sollten lernen, wie man die Darbringungen und das Mandala vorbereitet und wie man die tatsächliche Puja macht. Wenn wir keine Kenntnis davon haben, müssen wir qualifizierte Assistenten innerhalb der gleichen Linie finden. Eine genauere Erläuterung der Feuer-Puja wird in 'Führer ins Dakiniland' gefunden.

Wenn wir den geschlossenen Rückzug von Aktionen und eine Feuer-Puja abgeschlossen haben, haben wir die Möglichkeit, uns in der Selbst-Einweihung zu betätigen. Dadurch können wir unsere tantrischen Gelübde erneuern, wenn sie verfallen sind und wir können auch vielen Lebewesen mit rituellen Handlungen, wie Befrieden, Erhöhen, Kontrollieren und zornvollen Aktionen, nutzen. Daher wird dieser Rückzug als 'verlierender Rückzug von Aktionen' bezeichnet. Die Selbst-Einweihungs-Sadhana, 'Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens', kann in Anhang 2 gefunden werden.

Bei einem großen geschlossenen Rückzug von Heruka rezitieren wir das Essenz-Mantra von dem Vater zehn Millionen Mal; das Essenz-Mantra von der Mutter vierhunderttausend Mal; die nahen Essenz-Mantras von dem Vater und der Mutter, die Wurzel-Mantras von Vater und Mutter und die Rüstung-Mantras von dem Vater und der Mutter tausend Mal

und die Essenz-Mantras der sechzig Gefolge zehntausend Mal. Wir rezitieren das Mantra der herabsteigenden Weisheit hunderttausend Mal und dann engagieren wir uns in der umfangreichen Feuer-Darbringung.

Torma-Darbringung

Die Torma-Darbringung ist eine spezielle Darbringung von Nahrung für die vor uns erzeugten Gottheiten mit der Bitte, dass sie uns **Siddhis** oder Errungenschaften schenken. In dem Heruka-Tantra heißt es:

*Ohne kraftvolle Torma-Darbringungen
Kannst du die **Siddhis** nicht schnell erreichen;
Deshalb lobten die früheren Buddhas die Torma-Darbringungen.*

Der tibetische Begriff 'Torma' ist aus den beiden Wörtern **tor** und **ma** zusammengesetzt. **Tor** bedeutet, dass wir alles, was wir besitzen, bei dieser Darbringung spenden sollten und **ma**, was wörtlich 'Mutter' bedeutet, zeigt an, dass wir alle Lebewesen so lieben sollten, wie eine Mutter ihre Kinder liebt. Heutzutage ist es unmöglich, einen Praktizierenden zu finden, der alles, was er oder sie besitzt, bei einer Torma-Darbringung verwenden wird, aber bei dem Wort **tor** sollten wir verstehen, dass die Torma-Darbringung sehr wichtig ist, und dass es sich lohnen würde, dabei alles zu geben. Die Bedeutung von **ma** zeigt an, dass unsere Motivation für die Herstellung von der Torma-Darbringungen Liebe und Mitgefühl für alle Lebewesen sein sollte. Weil wir allen Lebewesen nutzen möchten, stellen wir die Torma-Darbringungen als Anfrage an Guru Heruka und sein Gefolge, uns das Erreichen der vollen Erleuchtung zu schenken.

Die Erklärung der Torma-Darbringung besteht aus drei Teilen:

1. Segnen der Tormas
2. Das Einladen der Gäste von den Tormas
3. Die tatsächliche Torma-Darbringung

Segnen der Tormas

Wir segnen die Tormas in der gleichen Art und Weise, wie wir die innere Darbringung segnen, bis auf zwei Unterschiede. Erstens, die Grundlage für die Vervollständigung der Torma-Darbringung ist eine äußere Substanz, vor dem Schrein aufgestellt, während die Basis für die Vervollständigung der inneren Darbringung die inneren Substanzen von den fünf Arten von Fleisch und den fünf Arten von Nektar sind. Zweitens, in der Torma-Darbringung ist die Basis in den Nektar von Essen umgewandelt, während bei der inneren Darbringung die Basis in Nektar zum Trinken umgewandelt ist.

Das Einladen der Gäste von den Tormas

Verbal rezitieren wir **PHAIM**, körperlich führen wir die lodernde Mudra durch und geistig stellen wir uns vor, dass wir große Glückseligkeit und Leerheit erleben. Wir stellen uns vor, dass aus der Silbe **HUNG** am Herzen unendlich viele Lichtstrahlen ausgehen und alle Buddhas, in Form von der Versammlung der Gottheiten der fünf Räder, von ihren natürlichen Aufenthaltsort, dem Dharmakaya einladen; und alle Richtungs-Wächter, regionalen Wächter usw., von den acht Leichenstätten einladen.

Wir visualisieren die Versammlung der Gottheiten der fünf Räder in dem Raum vor uns innerhalb von unserem himmlischen Palast. Am äußersten Rand ist ein Kreis von den acht Göttinnen des Verpflichtungs-Rades, innerhalb davon ist ein Kreis von den acht Helden und Heldinnen des Körper-Rades, innerhalb davon ist dies ein Kreis von den acht Helden und Heldinnen des Rede-Rades, innerhalb von diesem ist ein Kreis von den acht Helden und Heldinnen des Herz-Rades, darin sind die vier Yoginis des großen Glück-Rades und in der Mitte sind Guru Heruka, Vater und Mutter. Wir stellen uns vor, dass die gereinigten Kanäle und Tropfen von Guru Heruka in der Form von den Gottheiten der fünf Räder erscheinen. Dies ist die Vor-uns-Erzeugung der Gottheiten von Heruka's Körper-Mandala.

Wenn wir die Richtungs-Wächter und so weiter einladen, laden wir die elf großen Versammlungen von weltlichen Dakas und Dakinis von jedem Leichenfeld ein. Diese sind die Versammlungen von Göttern, Nagas, Schadens-Geber, Kannibalen, bösen Geister, hungrigen Geister, Fleischfressern, Verrückt-Machern, Vergesslich-Machern, Dakas und weiblichen Geistern. Weil sie den Aspekt von weltlichen Göttern und Geistern haben, werden sie als 'weltliche Dakas und Dakinis' bezeichnet, aber im Grunde sind sie Manifestationen von Heruka. Wir visualisieren jetzt die elf Versammlungen von jedem Leichenfeld, versammelt als Gäste an den Grenzen von ihrem Leichenfeld, gemeinsam mit allen Geistern aus der ganzen Welt.

Die tatsächliche Torma-Darbringung

Um die Torma-Darbringung zu machen, stellen wir uns vor, dass unzählige Rasavajra-Göttinnen von der Silbe **HUNG** in unserem Herz ausgehen, Duplikate von den Tormas, die gesegnet wurden, mitnehmen und diese zuerst der Haupt-Gottheit, Vater und Mutter, und den vier Yoginis, dann den anderen überweltlichen Gästen und schließlich den weltlichen Gästen anbieten. Die tatsächliche Torma-Darbringung hat also vier Teile:

1. Den Haupt-Torma darbringen
2. Den Torma zu den Gottheiten von dem Herz-Rad, dem Rede-Rad und dem Körper-Rad darbringen
3. Den Torma zu den Gottheiten von dem Verpflichtungs-Rad darbringen und
4. Den Torma zu den weltlichen Dakas und Dakinis und zu allen Geistern in der ganzen Welt darbringen

Den Haupt-Torma darbringen

Mit der Mudra von dem Halten des Torma-Behälters rezitieren wir dreimal das Darbringungs-Mantra:

OM VAJRA AH RA LI HO / DZA HUNG BAM HO / VAJRA DAKINI SAMAYA TÖN
TRISHAYA HO

Mit der ersten Rezitation bringen wir den Torma zu Guru Heruka dar, mit der zweiten Rezitation bringen wir ihn Vajravarahi dar und mit der dritten Rezitation bringen wir ihn zu den vier Yoginis dar. Die Bedeutung des Mantras ist wie folgt:

- OM bedeutet, dass wir die Gäste von dem Torma anrufen.
- VAJRA bezieht sich auf den Torma selbst, der die Natur von großer Glückseligkeit, untrennbar von Leerheit, hat.
- AH RA LI HO bedeutet "Bitte genießt".
- DZA: wir stellen uns vor, dass der Nektar die Zungen der Gäste erreicht.
- HUNG: der Nektar erreicht ihre Kehle.
- BAM: er erreicht ihre Herzen.
- HO: Sie erleben spontane große Glückseligkeit.
- VAJRA DAKINI bedeutet hier "Oh Raum-Genießerin".
- SAMAYA TON bedeutet "Durch Deinen mitfühlenden Gleichmut".
- TRISHAYA HO bedeutet "Bitte Sorge für mich".

'Raum-Genießer' sind Dakas und Dakinis - tantrische männliche und weibliche Buddhas. Das tibetische Wort für Raum-Genießer ist **khandro - khan** bedeutet 'raum-artiger Dharmakaya', der natürliche Wahrheits-Körper von den Buddhas und **dro** bedeutet 'Genießer'. Tantrische Buddhas werden als 'Raum-Genießer' bezeichnet, weil sie ihren natürlichen Wahrheits-Körper, welcher die Raum-artige Leerheit ist, genießen. Sie werden auch als 'Helden' und 'Heldinnen' bezeichnet, weil sie vollständig siegreich über die vier Maras sind. Erläuterungen zu den vier Maras können in *Ozean von Nektar* und *Herz der Weisheit* gefunden werden.

Den Torma zu den Gottheiten von dem Herz-Rad, dem Rede-Rad und dem Körper-Rad darbringen

Mit der Mudra von dem Halten des Torma-Behälters rezitieren wir einmal das Wurzel-Mantra der Helden und bitten jeden der Helden und Heldinnen, unsere Darbringungen zu genießen und **Siddhis** zu schenken. Wir stellen uns vor, dass Rasavajra-Göttinnen Nektar-Lebensmittel aus dem Nektar von dem gesegneten Torma nehmen und diesen den vierundzwanzig Helden und Heldinnen, wie Held Khandakapala und Heldin Partzandi, servieren.

Den Torma zu den Gottheiten von dem Verpflichtungs-Rad darbringen

Mit der Mudra von dem Halten des Torma-Behälters rezitieren wir zweimal das Mantra

VAJRA AH RA LI

und stellen uns vor, dass Rasavajra-Göttinnen Nektar-Nahrung von dem Torma servieren. Mit der ersten Rezitation bieten wir den Torma den vier Göttinnen, Kakase, Ulukase, Shonase und Shukarase, in den vier Himmelsrichtungen an und mit der zweiten Rezitation bieten wir ihn den Göttinnen, Yamadhati, Yamaduti, Yamadangtrini und Yamamatani in den Zwischenrichtungen an.

Wir machen dann die acht äußeren Darbringungen, die innere Darbringung, die geheime und die Soheits-Darbringung und die acht Zeilen von der Lobpreisung an den Vater und die Mutter, gefolgt von Anfragen an die Versammlung der überweltlichen Gottheiten für die Erfüllung von Wünschen.

Den Torma zu den weltlichen Dakas und Dakinis und zu allen Geistern in der ganzen Welt darbringen

Wir meditieren über die wahre Natur dieser unzähligen weltlichen Wesen - ihren Mangel an wahrer Existenz - und stellen uns dann vor, dass diese aus dem Zustand der Leerheit entstehen, jeweils in dem Aspekt von Heruka, mit einem Gesicht und zwei Armen, ihre Gefährtin umarmend. Mit der Mudra von dem Halten des Torma-Behälters rezitieren wir zweimal das Darbringungs-Mantra, beginnend mit

OM KHA KHA, KHAHI KHAHI

und stellen uns vor, dass unzählige Rasavajra-Göttinnen die Nektar-Nahrung von dem Torma an alle die weltlichen Gäste servieren. Mit der ersten Rezitation bieten wir den Torma den weltlichen Gästen in den vier Himmelsrichtungen an und mit der zweiten Rezitation bieten wir ihn den weltlichen Gästen in den vier Zwischenrichtungen an. Wir machen dann die acht äußeren Darbringungen und die innere Darbringung und, weil wir alle weltlichen Geister wie Heruka erzeugt haben, können wir ihnen auch die acht Zeilen der Lobpreisung für den Vater und die Mutter darbringen. Dann rezitieren wir das Anfrage-Gebet aus der Sadhana.

Diese spezielle Art, Darbringungen an die weltlichen Geister zu machen, verursacht, dass ihr Geist friedlich und tugendhaft wird. Auf diese Weise löst sich ihre Absicht, den Lebewesen zu schaden auf und wir werden von vielen Hindernissen und Gefahren befreit. Es wird gesagt, dass diese Praxis der Torma-Darbringungen an die weltlichen Gäste, sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft im Allgemeinen, sehr vorteilhaft ist. Wenn wir schlechte Träume, physische oder psychische Schwierigkeiten haben, können wir aufrichtig den Yoga von den Torma-Darbringungen an Heruka oder Vajrayogini praktizieren.

Um Fehler, die wir während unserer Sitzung gemacht haben, zu reinigen, rezitieren wir einmal Heruka's hundert Silben-Mantra und denken dann wieder mit göttlichem Stolz: "Ich bin der Wahrheits-Körper von Heruka", während wir OM YOGA SHUDDHA SARWA DHARMA YOGA SHUDDHO HAM rezitieren. Dies bedeutet: "Ich bin die Natur von dem Yoga der kompletten Reinheit aller Phänomene" und bezieht sich auf Buddha's Wahrheits-Körper, den Dharmakaya. Dann rezitieren wir VAJRA MU, was bedeutet, dass die weltlichen Gäste zu ihren eigenen Orten zurückkehren. Schließlich stellen wir uns vor, dass sich die Versammlung der überweltlichen Gäste in uns auflöst.

Die Auflösung und die Erzeugung der Aktions-Gottheiten ([mp3](#))

Durch das Training in der folgenden Meditation, sollten wir die tiefe Kenntnis gewinnen, die eindeutig die endgültige Natur von Samsara und Nirvana als das Gleiche versteht - das bloße Fehlen von innewohnender Existenz. Mit diesem Verständnis können wir rasche Fortschritte sowohl in der Erzeugungs- als auch in der Vollendungsstufe machen.

Unmittelbar nach dem das klare Licht des Todes von unserem früheren Leben aufgehört hat, erlebten wir den ersten Moment von dem Geist dieses Lebens und nahmen das Erscheinungsbild des schwarzen nahen Erreichens der umgekehrten Reihenfolge wahr. Nach und nach entwickelten sich von diesem Geist alle groben Beobachter, welche die Erscheinungen des Lebens, wie unsere Umwelt, Freuden und Körper, und Geist wahrnahmen und wir kamen dazu, verschiedene angenehme, unangenehme und neutrale Gefühle zu erleben. Wenn wir sterben, werden sich alle unsere groben Beobachter zurück in das klare Licht des Todes auflösen und alle Erscheinungen von dieser Welt werden verschwinden.

Ebenso, wenn wir darüber meditieren, den Tod in den Pfad von dem Wahrheitskörper zu bringen, stellen wir uns vor, dass sich alle gewöhnlichen Erscheinungen in das klare Licht des Todes auflösen, und dass aus diesem Geist grobe Beobachter die reine Umgebung, Freuden, Körper wahrnehmen und sich der Geist von Heruka entwickelt. Später, in der Meditation über die Auflösung, lösen sich diese groben Beobachter wieder in das klare Licht der Leerheit auf. Alles, was wir während der Erzeugungsstufen-Meditation wahrgenommen haben, das Mandala und die Gottheiten, ist verschwunden und nur das klare Licht der Leerheit erleben wir noch einmal. Dieser Prozess der Manifestation und der Auflösung des Geistes und seiner Objekte zeigt sehr deutlich, dass nichts in Samsara oder Nirvana von seiner eigenen Seite her existiert; dies existiert nur als bloße Erscheinungen gegenüber dem Geist.

Wir machen diese Meditation, indem wir der Sadhana folgen. Wir visualisieren, wie folgt:

Die Leichenfelder und der Schutz-Kreis lösen sich in den himmlischen Palast auf. Der himmlische Palast löst sich in die Gottheiten des Verpflichtungs-Rades auf. Diese lösen sich in die Gottheiten des Körper-Rades auf. Diese lösen sich in die Gottheiten des Rede-Rades auf. Diese lösen sich in die Gottheiten des Herz-Rades auf. Diese

lösen sich in die vier Yoginis des großen Glück-Rades auf. Diese lösen sich in mich, die Hauptgottheit, Vater und Mutter, die Natur der weißen und roten unzerstörbaren Tropfen, auf. Ich, die Hauptgottheit, Vater und Mutter, schmelze auch in Licht und löse mich in die Silbe **HUNG** an meinem Herzen, in die Natur der Leerheit von dem Dharmakaya, auf.

An dieser Stelle sehen wir nichts anderes als die Leerheit von dem Dharmakaya. Wir meditieren für eine kurze Zeit auf diese Leerheit und dann erzeugen wir die Aktions-Gottheiten. Wir stellen uns vor:

Aus dem Zustand der Leerheit erscheint unsere Welt als Heruka's Reines Land, **Keajra**. Ich und alle fühlenden Wesen entstehen als der Erhabene Heruka, mit einem blauen Körper, einem Gesicht und zwei Armen, die Vajravarahi umarmen.

Wir fühlen, dass wir unsere eigenen Zwecke und die aller anderen Lebewesen erfüllt haben. Wir sollten diese Sichtweise während der Meditations-Pause während des Tages und der Nacht beibehalten.

Wir schmücken unsere Körper mit den Rüstungs-Gottheiten als einen inneren Schutz-Kreis, wie irgendwo zuvor erklärt, und rezitieren dann das Mantra, ausgehend von den vier Gesichtern, um jeden Schaden von Geistern zu verhindern. Wir ergänzen die Sitzung dann mit der Widmung und den Glücks-verheißenden Gebeten aus der Sadhana.

Wie man während der Meditations-Pause übt

Während der Meditations-Pause sollten wir ständig unsere Erfahrung von dem göttlichen Stolz, Heruka, zusammen mit der reinen Umgebung und den Freuden, die wir während der Meditation erreicht haben, pflegen. Wir sollten immer die besondere Erkenntnis, dass alles, was wir sehen oder hören, eine Manifestation von dem endgültigen Heruka ist, beibehalten. Die volle Erfahrung dieser besonderen Erkenntnis hindert uns daran, unsere tantrischen Gelübde und Verpflichtungen zu beschädigen oder zu brechen und ist eine kraftvolle Methode zur Verhinderung von gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen. Wenn wir gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen während der Meditations-Pause verhindern, gibt es keinen Zweifel daran, dass während unserer Meditations-Sitzung unsere Erzeugungsstufen-Meditation schnell zu dem Endergebnis führen wird.

Heruka-Praktizierende sollten, was sie auch immer sehen oder hören, als eine Manifestation von Heruka betrachten und dies dann mit den acht Zeilen der Lobpreisung loben. Immer, wenn sie schöne Formen, Klänge, Essen, Trinken, oder jede andere Freude genießen, sollten sie diese als Darbringung zu sich selbst, erzeugt als Heruka, die Synthese aller Buddhas, betrachten. Wir sollten uns ständig daran erinnern, dass, wenn wir uns in der Praxis der Erzeugung von den Aktions-Gottheiten engagieren, wir uns selbst und alle fühlenden Wesen als den Erhabenen Heruka erzeugt haben. Wir glauben, dass diese Erscheinung gültig ist und dass unsere normale gewöhnliche Erscheinung falsch und

irreführend ist. Durch das Denken auf diese Weise verhindern wir gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen während der Meditations-Pause.

Wie schnell unsere Praxis während der Meditation und der Meditationspause fortschreitet, hängt davon ab, wie gut wir die Anweisungen verstehen. Deshalb sollten wir während der Meditations-Pause die Kommentare studieren, unser Verständnis der Anweisungen von der Erzeugungs- und Vollendungsstufe verbessern und eine Bestimmung machen, unser Verständnis in die Praxis umzusetzen.

Die Ergebnisse der Praxis von dem Höchsten Yoga-Tantra hängen von unserer Motivation ab und so sollten wir eine reine Motivation, frei von Selbst-Wertschätzung, kultivieren und pflegen. In diesen degenerierten Zeiten ist es unmöglich, eine solche Motivation ohne die aufrichtige Praxis von dem Lamrim aufrecht zu erhalten und aus diesem Grund raten qualifizierte Tantra-Meister ihren Schülern, den Lamrim als ihre tägliche Praxis abzuhalten. Angenommen, es gibt einen aufrichtigen Heruka-Praktizierenden namens Mary. Immer, wenn sie denkt: "Ich bin Mary", sollte sie Verzicht und die drei Arten von Liebe, Mitgefühl und Bodhichitta praktizieren, und immer, wenn sie denkt: "Ich bin Heruka", sollte sie sich in der Praxis von dem Heruka-Tantra betätigen.



Je Phabongkhapa