

TEIL ZWEI — Die Vollendungs-Stufe

Vorbereitende Erklärung

Die Erklärung der Vollendungsstufe wird unter drei Überschriften angegeben werden:

1. Eine Einführung in die Vollendungs-Stufe
2. Die vorbereitenden Praktiken
3. Die tatsächliche Praxis der Vollendungsstufe

Eine Einführung in die Vollendungs-Stufe

Wie bereits erwähnt, ist der Erzeugungsstufe wie das Zeichnen von dem Grundriss eines Bildes und die Vollendungsstufe ist wie die Fertigstellung des Bildes. Während die Hauptobjekte der Erzeugungsstufen-Meditation - das Mandala und die Gottheiten - durch die Vorstellung erzeugt werden, existieren die Hauptobjekte der Vollendungsstufen-Meditation - die Kanäle, Tropfen und der Wind - bereits in unserem Körper und deshalb gibt es keine Notwendigkeit, sie durch die Kraft der Vorstellung zu erzeugen. Deshalb ist die Vollendungsstufe kein kreatives Yoga, sondern ein Yoga des Lernens, entwickelt, in Abhängigkeit von dem Eintreten, dem Verweilen und dem Auflösen der inneren Winde im Zentral-Kanal, durch die Kraft der Meditation. Eine detaillierte Erläuterung der Bedeutung der Vollendungsstufe kann in 'Tantrische Ebenen und Pfade' gefunden werden.

Nach dem System von Ghantapa gibt es fünf Stufen zu der Vollendungsstufen-Praxis von Heruka. Das Ziel der ersten Stufe - das Selbst segnen - ist es, die inneren Winde zu kontrollieren und der Zweck der zweiten Stufe - der Vajra von verschiedenen Qualitäten - ist es, die Tropfen zu kontrollieren. In Abhängigkeit von diesen beiden Stufen können wir die erste Realisierung von der Vereinigung der spontanen großen Glückseligkeit mit der Leerheit gewinnen, indem wir uns auf die Mudras von der dritten Stufe verlassen - Füllung mit Edelsteinen. In Abhängigkeit davon, können wir auf der vierten Stufe - **Dzoladhara** - durch die **Tummo**-Meditation die Realisierung von großer Glückseligkeit und Leerheit verbessern, die wir auf der dritten Stufe gewonnen haben. In Abhängigkeit hiervon, können wir die Vereinigung von dem Illusionskörper und die Bedeutung von dem klaren Licht erreichen und dadurch in die fünfte Stufe - Unfassbarkeit - eintreten. Von dieser Stufe werden wir direkt die Stufe der Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens, Buddhaschaft, erreichen.

Vor der Betätigung in der Praxis dieser fünf Stufen, müssen wir die grundlegenden Meditations-Objekte - die Kanäle, Tropfen und Winde - und die tatsächlichen Stufen der Pfade verstehen. Es gibt hier drei Hauptkanäle: den zentralen Kanal, den rechten Kanal und den linken Kanal; und sechs hauptsächliche Kanal-Räder: das Kronen-Kanal-Rad, das Hals-Kanal-Rad, das Herz-Kanal-Rad, das Nabel-Kanal-Rad, das Kanal-Rad von dem geheimen Ort und das Kanal-Rad von dem Geschlechtsorgan.

Der Zentral-Kanal ist wie die Stange von einem Regenschirm, er läuft durch das Zentrum von jedem der Kanal-Räder und der rechte und linke Kanal verlaufen an den beiden Seiten von ihm. Der Zentral-Kanal ist blau auf der Außenseite und hat vier Attribute:

- (1) er ist sehr gerade, wie der Stamm einer Platane,
- (2) im Inneren hat er eine ölige rote Farbe, wie reines Blut,
- (3) er ist sehr klar und transparent, wie eine Kerzenflamme, und
- (4) er ist sehr weich und flexibel, wie ein Lotosblatt.

Der Zentral-Kanal ist genau in der Mitte des Körpers zwischen der linken und der rechten Hälfte angeordnet, ist aber näher an der Rückseite als an der Vorderseite. Unmittelbar vor der Wirbelsäule, ist der Lebens-Kanal, der sehr dick ist; und vor diesem ist der Zentral-Kanal. Er beginnt an der Stelle zwischen den Augenbrauen, von wo aus er, in einem Bogen zu der Krone des Kopfes aufsteigt und sich dann in einer geraden Linie zu der Spitze des Geschlechtsorgans absenkt.

Auf den Seiten von dem Zentral-Kanal sind, ohne Zwischenraum, der rechte und linke Kanal. Der rechte Kanal ist in der Farbe weiß und der Linke ist rot. Der rechte Kanal beginnt an der Spitze von dem rechten Nasenloch und der linke Kanal beginnt an der Spitze von dem linken Nasenloch. Von dort steigen sie auf beiden Seiten des Zentral-Kanals in einem Bogen zu der Krone des Kopfes an. Von der Krone des Kopfes bis zum Nabel, sind diese drei Hauptkanäle gerade und nebeneinander. Wie der linke Kanal weiter nach unten, unter die Höhe des Nabels, absteigt, biegt er sich ein wenig nach rechts und trennt sich leicht von dem Zentral-Kanal und trifft wieder an der Spitze des Geschlechtsorgans mit ihm zusammen. Dort funktioniert er, um Sperma, Blut und Urin zu behalten und auszulassen. Wie der rechte Kanal weiter nach unten, unter die Höhe des Nabels, absteigt, krümmt er sich ein wenig nach links und endet an der Spitze von dem Anus, wo er funktioniert, um Fäkalien und so weiter, zu halten und freizugeben.

Der rechte und linke Kanal wickeln sich an mehreren Stellen um den Zentral-Kanal, wodurch sich die sogenannten 'Kanal-Knoten' bilden. Die vier Orte, an denen diese Knoten auftreten, sind in aufsteigender Reihenfolge das Nabel-Kanal-Rad, das Herz-Kanal-Rad, das Hals-Kanal-Rad und das Kronen-Kanal-Rad. An jeder dieser Stellen, außer in der Höhe des Herzens, gibt es einen zweifachen Knoten, gebildet durch eine einzige Wicklung von dem rechten Kanal und eine einzige Aufwallung von dem linken Kanal. Wie der rechte und linke Kanal zu diesen Orten aufsteigen, wickeln sie sich um den Zentral-Kanal, indem sie ihn vorne kreuzen und sich dann um ihn herum schlingen. Dann gehen sie weiter nach oben, auf die Ebene des nächsten Knotens. Am Herzen geschieht dasselbe, nur dass hier es einen sechsfachen Knoten, gebildet durch drei überlappende Schleifen von jedem der flankierenden Kanäle, gibt. Zu Beginn ist es ausreichend, einfach mit der Beschreibung und der Visualisierung der drei Kanäle vertraut zu werden.

Dann sollten wir mit den Tropfen, insbesondere mit dem unzerstörbaren Tropfen, vertraut werden. In diesem Zusammenhang sind Tropfen die Essenz unserer Blut- und Samenzellen, manchmal werden sie auch als 'Bodhichitta' bezeichnet. Wie gerade erläutert, gibt es im

Herz-Kanal-Rad einen sechsfachen Knoten, geformt von dem rechten und linken Kanal, die sich um den Zentral-Kanal wickeln und ihn verengen. Dies ist der am schwierigsten zu lockernde Knoten, aber wenn er durch Meditation gelockert ist, werden wir die große Kraft von der Realisierung des klaren Lichts entwickeln. Da der Zentral-Kanal am Herz von diesem sechsfachen Knoten verengt wird, ist er, wie ein Bambus-Rohr, versperrt. Innerhalb von dem Zentral-Kanal, gibt es im Mittelpunkt dieses sechsfachen Knotens ein sehr kleines Vakuum und darin gibt es einen Tropfen, bekannt als der 'unzerstörbare Tropfen'. Er hat die Größe einer kleinen Erbse, wobei die obere Hälfte in der Farbe Weiß und die untere Hälfte rot ist. Die Substanz der weißen Hälfte ist die sehr klare Essenz der Spermien und die Substanz der roten Hälfte ist die sehr klare Essenz des Blutes. Dieser Tropfen, der sehr rein und subtil ist, ist die Essenz aller Tropfen. All die gewöhnlichen roten und weißen Tropfen im ganzen Körper kommen ursprünglich aus diesem Tropfen.

Der unzerstörbare Tropfen ist eher wie eine kleine Erbse, die in der Hälfte auseinander geschnitten wurde, dann etwas ausgehöhlt und wieder zusammengesetzt wurde. Man nennt ihn den 'unzerstörbaren Tropfen' weil sich seine zwei Hälften nie trennen, bis wir sterben. Wenn wir sterben, lösen sich alle inneren Winde in den unzerstörbaren Tropfen auf und dies veranlasst den Tropfen, sich zu öffnen. Wenn sich die beiden Hälften trennen, verlässt das Bewusstsein sofort unseren Körper und geht zum nächsten Leben über.

Innerhalb von dem unzerstörbaren Tropfen befindet sich der unzerstörbare Wind und Geist, welche die Vereinigung von unserem sehr subtilen Wind und unserem sehr subtilen Geist sind. Der sehr subtile Wind ist unser eigener Körper, oder kontinuierlich vorhandener Körper, und der sehr subtile Geist ist unser eigener Geist oder kontinuierlich vorhandener Geist. Die Vereinigung dieser Beiden wird als 'unzerstörbarer Wind und Geist' bezeichnet. Unser unzerstörbarer Wind und Geist wurden seit anfangslosen Zeiten noch nie getrennt und sie werden sich auch in der Zukunft nie trennen. Das Potenzial zu kommunizieren, verfügbar durch die Kombination von unserem sehr subtilen Körper und Geist, ist unsere sehr subtile Rede, die unsere eigene Rede ist. Diese wird in der Zukunft zu einer Buddha-Rede werden. Kurz gesagt, in dem unzerstörbaren Tropfen sind unser eigener Körper, unsere eigene Rede und unser eigener Geist, die in der Zukunft zu dem erleuchteten Körper, der erleuchteten Rede und dem erleuchteten Geist eines Buddha's werden.

Die inneren Winde sind für das Funktionieren von Körper und Geist. Ihre Hauptaufgabe ist jedoch, als Reittiere für die verschiedenen Arten von dem Geist zu handeln. Insgesamt gibt es zehn Arten von inneren Winden - die fünf Wurzel- und die fünf Zweig-Winde. Die fünf Wurzel-Winde sind:

- (1) der lebenserhaltende Wind,
- (2) der nach unten leerende Wind,
- (3) der sich nach oben bewegende Wind,
- (4) der gleichbleibende Wind und
- (5) der durchdringende Wind.

Die fünf Zweig-Winde sind:

- (1) der sich bewegende Wind,
- (2) der sich intensiv bewegende Wind,
- (3) der sich perfekt bewegende Wind,
- (4) der sich stark bewegende Wind und
- (5) der sich definitiv bewegende Wind.

Eine detaillierte Erläuterung dieser Winde ist in 'Klares Licht der Glückseligkeit' zu finden.

Wir sollten prüfen, wie der Zentral-Kanal und der unzerstörbare Tropfen aussehen und wo sie sich befinden, um mit diesen vertraut zu werden.

Die vorbereitenden Praktiken

Die wesentlichen vorbereitenden Übungen für die erfolgreiche Vollendungsstufen-Meditation sind sowohl Meditation über die gemeinsamen Pfade - Entsagung, Bodhichitta und die korrekte Sicht der Leerheit - als auch die Reinigung von Negativität und Hindernissen, das Ansammeln von großem Verdienst und das Empfangen von besonderen Segnungen. Wir sollten jeden Tag einige Zeit verbringen, um diese zu praktizieren, und manchmal sollten wir einen besonderen Rückzug bei den vorbereitenden Übungen machen.

Wenn die Betonung der Praxis der Erzeugungsstufe der Sadhana von der 'Essenz des Vajrayana' entspricht, betrachten wir nach dem Erzeugen uns selbst als Aktions-Gottheit, machen alle Praktiken, vom Nehmen der Zuflucht bis zum Erzeugen als Aktions-Gottheit, als vorbereitende Übungen für die Vollendungsstufen-Meditation. Dann betätigen wir uns in der ersten Meditation der fünf Stufen von der Vollendungsstufe, meditieren über die Stufe der Segnung von dem Selbst, wie in der Sadhana beschrieben.

Später, wenn wir die Praxis der Vollendungsstufe betonen, können wir den vorbereitenden Übungen aus der **Sadhana** folgen, von dem Zuflucht nehmen bis zum Ende von dem Guru Yoga, als vorbereitende Praktiken für unsere Vollendungsstufen-Meditation. Wenn wir uns einmal vorgestellt haben, dass Guru Heruka zu einem Geschmack mit unserem Geist an unserem Herzen geworden ist, können wir uns in der Praxis von einer der fünf Stufen der Vollendungsstufen-Meditation betätigen.

Am Ende jeder Sitzung rezitieren wir die folgenden Widmungs-Gebete und konzentrieren uns auf ihre Bedeutung:

*Für das Wohl aller Lebewesen
Möge ich zu Heruka werden;
Und dann jedes Lebewesen
Zu dem höchsten Zustand von Heruka führen.*

Möge ich die Realisationen der fünf Stufen von dem tiefgründigen Pfad gewinnen,

Von der geheimen Bedeutung des Königs von den Mutter-Tantras
Wie liebenswert von Mahasiddha Ghantapa erklärt;
Und möge ich dadurch den Zustand des Glorreichen Heruka in diesem Leben
erreichen.

Durch die Stufe der Segnung von dem Selbst,
Mit meinem Geist, aufgenommen in der Vajra-Rezitation über die Winde, untrennbar
von dem Mantra
Und über die Silbe HUNG in der Mitte von meinem Herz-Chakra,
Möge ich die Kanal-Knoten an meinem Herzen vollständig auflösen.

Durch die Stufen von dem Vajra mit verschiedenen Qualitäten,
Die Beobachtung von dem winzigen HUNG und von Mond, Sonne und Tropfen
In der Mitte von dem Vajra an den unteren und oberen Spitzen meines Zentral-
Kanals,
Möge ich stabile spontane Glückseligkeit erreichen und möge sich mein Bodhichitta
erhöhen.

Durch das reine Feuer, eingeleitet durch die wirbelnde Berührung der vier schönen
Göttinnen -
Die Verpflichtungs-Mudra, Aktions-Mudra, Phänomene-Mudra und Mahamudra -
Schmelzen die Tropfen meiner zweiundsiebzig-tausend Kanäle,
Möge ich die Stufe der Füllung mit Juwelen vervollkommen.

Durch das Halten der Tropfen von den fünf Familien, eingeschlossen in der Vasen-
Atmung,
Innerhalb der Phänomen-Quelle bei dem **Dzolahara** an meinem geheimen Ort,
Und durch die starke Bewegung von den lodernden und tropfenden Silben **AH** und
HAM,
Möge ich den Strom der Segnungen von allen mitfühlenden Eroberern erhalten.

Durch das Vertrauen auf die äußeren und inneren Methoden,
Wie den drei Genüssen und den beiden Konzentrationen,
Möge ich die untrennbare Vereinigung von dem Illusionskörper und dem klaren Licht
erreichen
Und dadurch die Stufe der Unbegreiflichkeit vervollständigen.

Kurz gesagt, möge ich nie von dem Ehrwürdigen Guru, Vater und Mutter, getrennt
sein,
Sondern immer unter ihre liebevolle Pflege kommen und ihren Segen empfangen.
Möge ich auf diese Weise schnell alle Gründe und Pfade vervollständigen,
Und schnell den Zustand von Heruka erreichen.



Kyabje Trijang Rinpoche

Die fünf Stufen der Vollendungs-Stufe

Die tatsächliche Praxis der Vollendungsstufe

Die tatsächliche Praxis der Vollendungsstufe wird nun unter den folgenden fünf Rubriken erklärt werden:

1. Die Ebene vom Segnen des Selbst
2. Die Ebene von dem Vajra mit verschiedenen Qualitäten
3. Die Ebene der Füllung mit Juwelen
4. Die Ebene von Dzoladhara
5. Die Ebene der Unbegreiflichkeit

Die Ebene vom Segnen des Selbst

Diese besteht aus zwei Teilen:

1. Die Ebene des Segnens von dem Selbst mit Samen
2. Die Ebene des Segnens von dem Selbst ohne Samen

Die Ebene des Segnens von dem Selbst mit Samen

Diese besteht aus drei Teilen:

1. Meditation über den Zentral-Kanal
2. Meditation auf den unzerstörbaren Tropfen
3. Meditation auf den unzerstörbaren Wind und Geist

Die ersten beiden Meditationen sind Vorbereitungen und die dritte Meditation ist die eigentliche Meditation über das Segnen von dem Selbst mit Samen.

Meditation über den Zentral-Kanal

Wir betrachten wie folgt:

Mein Zentral-Kanal befindet sich genau in der Mitte zwischen der linken und der rechten Hälfte meines Körpers, aber näher an der Rückseite als an der Vorderseite. Unmittelbar vor der Wirbelsäule ist der Lebens-Kanal, der sehr dick ist; und vor diesem ist der Zentral-Kanal. Er beginnt an der Stelle zwischen meinen Augenbrauen, von wo aus er in einem Bogen zu der Krone von meinem Kopf steigt, und sich dann in einer geraden Linie zu der Spitze von meinem Geschlechtsorgan absenkt. Er hat eine blaue Farbe auf der Außenseite und eine ölige rote Farbe auf der Innenseite. Er ist klar und transparent, und sehr weich und flexibel.

Am Anfang können wir, wenn wir wollen, den Zentral-Kanal als ziemlich breit visualisieren, und dann, nach und nach, als immer dünner und dünner werdend visualisieren, bis wir schließlich in der Lage sind, ihn in der Breite eines Trinkhalms zu visualisieren. Wir betrachten dies so oft, bis wir ein allgemeines Bild von unserem Zentral-Kanal wahrnehmen. Wir konzentrieren uns dann auf der Ebene unseres Herzens auf den Zentral-Kanal und fühlen, dass unser Geist in dem Zentral-Kanal ist. Wir meditieren einsgerichtet ohne Ablenkung hierauf.

Meditation auf den unzerstörbaren Tropfen

Nachdem wir einige Erfahrung von dem Zentral-Kanal am Herzen gewonnen haben, meditieren wir dann über den unzerstörbaren Tropfen. Wir betrachten wie folgt:

In meinem Zentral-Kanal gibt es an meiner Herz-Ebene ein sehr kleines Vakuum. Innerhalb davon ist mein unzerstörbarer Tropfen. Er hat die Größe einer kleinen Erbse, wobei die obere Hälfte in der Farbe Weiß und die untere Hälfte rot ist. Er ähnelt einer Erbse, die in der Hälfte auseinander geschnitten, leicht ausgehöhlt und dann wieder zusammengesetzt wurde. Er ist die Essenz aller Tropfen und ist sehr rein und subtil. Auch wenn er die Substanz von Blut und Sperma ist, hat er eine sehr klare Natur, wie eine winzige Kugel aus Kristall, die fünf-farbige Lichtstrahlen ausstrahlt.

Wir betrachten dies so oft, bis wir ein klares Bild unseres allgemeinen unzerstörbaren Tropfens und seiner Lage wahrnehmen und wir meditieren ohne Ablenkung hierüber.

Meditation auf den unzerstörbaren Wind und Geist

Wir betrachten wie folgt:

Innerhalb von dem unzerstörbaren Tropfen sind mein unzerstörbarer Wind und Geist in dem Aspekt einer winzigen Silbe **HUNG** in der Größe von einem Senfkorn. Sie hat eine rötlich-weiße Farbe und strahlt fünf-farbige Lichtstrahlen aus. Ihre Natur ist mein Guru, der die Synthese aller Buddhas ist, seine Substanz sind mein unzerstörbarer Wind und Geist, und seine Form ist die von einer Silbe **HUNG**, die Heruka's Geist symbolisiert.

Wir denken, dass der unzerstörbare Tropfen wie ein Haus ist, und dass unser unzerstörbarer Wind und Geist in dem Aspekt der Silbe **HUNG**, wie eine Person sind, die das Haus bewohnt. Wir betrachten dies so oft, bis wir die Silbe **HUNG** in dem unzerstörbaren Tropfen in der Mitte von dem Herz-Kanal-Rad wahrnehmen.

Wir konzentrieren uns dann hauptsächlich auf das **Nada** auf der Spitze von dem **HUNG**. Dies ist oben rot und an der Unterseite rot-weiß. Es strahlt rotes Licht aus und Nektar tropft herab. Wir stellen uns vor, dass sich die fünf Winde, die durch die fünf Tore der Sinne fließen, wie der sich bewegende Wind, und die fünf Arten von Geist, wie das Augen-Bewusstsein, sich in das **Nada** auflösen, und wir glauben, dass unser Geist in das **Nada** eingetreten ist. Wir meditieren dann einsgerichtet auf das **Nada**. Wenn wir dies schwierig finden, kann es uns helfen, unseren Geist in das **Nada** einzubringen, wenn wir denken, dass das Nada extrem dicht und schwer ist.

Wenn wir diese Meditation immer wieder machen, werden wir, wenn wir das zweite geistige Verweilen unserer inneren Winde erreichen, in unseren Zentral-Kanal eintreten. Später, wie wir das vierte geistige Verweilen erreichen, wird unser Wind in den Zentral-Kanal eintreten, dort bleiben und sich darin auflösen und wir werden tatsächlich die acht Zeichen der Auflösung, von der Fata Morgana-ähnlichen Erscheinung bis zum klaren Licht, erleben.

Wie in dem 'Klaren Licht der Glückseligkeit' erläutert, gibt es zehn Tore, durch die der Wind in den Zentral-Kanal eintreten kann. Nach diesem System wählen wir das Herz-Kanal-Rad. Es ist immer wichtig, diese Meditation sanft, ohne Druck, zu machen. Manche Leute sagen, dass wir unsere Praxis der Vollendungsstufen-Meditation nicht am Herzen beginnen sollten, weil dies Krankheiten, wie Wind-Krankheit, verursachen kann, aber Je Tsongkhapa lobte diese Praxis sehr hoch. Er sagte, dass, weil das Objekt der Meditation, das **HUNG**, die Essenz von Heruka ist, dies uns vor allen Hindernissen bewahren wird. Wenn wir diese Meditation ruhig und regelmäßig über einen längeren Zeitraum machen, wird dies auf jeden Fall dazu führen, dass sich die Winde in unserem Zentral-Kanal auflösen und dies zu einer sehr klaren und lebendigen Erfahrung von dem klaren Licht führt.

Ghantapa sagte:

*Wir sollten einsgerichtet meditieren
Auf den unzerstörbaren Tropfen, der immer an unserem Herzen bleibt.
Diejenigen, die mit dieser Meditation vertraut sind,
Werden auf jeden Fall erhabene Weisheit entwickeln.*

Hier bedeutet 'Erhabene Weisheit', die Weisheit von dem klaren Licht der Glückseligkeit zu erleben, wenn sich die Knoten am Herz-Kanal-Rad aufgelöst haben. Von allen Knoten im Zentral-Kanal, sind dies, die am schwierigsten aufzulösenden Knoten; aber wenn wir uns von Anfang an bei unserer Praxis der Vollendungsstufe auf unser Herz-Kanal-Rad konzentrieren, wird dies uns helfen, diese Knoten aufzulösen. Diese Meditation ist daher eine kraftvolle Methode für den Gewinn von qualifizierten Vollendungsstufen-Realisationen.

Warum wird diese Meditation als 'Segnen von dem Selbst mit Samen' bezeichnet? 'Selbst' bezieht sich hier auf den unzerstörbaren Wind und Geist, die unser tatsächlicher Körper und Geist sind und somit die Grundlage für die Zuschreibung von unserem aktuellen Selbst sind. Durch diese Meditation werden unser sehr subtiler Wind und Geist gesegnet und als ein Ergebnis verwandelt sich unser sehr subtiler Geist in das klare Licht der Glückseligkeit. 'Samen' bezieht sich hier auf die Silbe **HUNG**, die Keim-Silbe von Heruka.

Bis wir Zeichen dafür erhalten, dass unsere fünf Winde tatsächlich in unseren Zentral-Kanal eingetreten sind, dort verweilen und sich innerhalb davon auflösen, stellen wir uns einfach vor, dass dies geschieht. Wir stellen uns vor, dass wir die acht Zeichen wahrnehmen, von den Fata Morgana-ähnlichen Erscheinungen bis zu dem klaren Licht, und fixieren unseren Geist dann einsgerichtet auf diese Vorstellung von dem klaren Licht. Wir versuchen, nur die Leerheit von dem klaren Licht wahrzunehmen, und auf der Grundlage dieser Erfahrung entwickeln wir den göttlichen Stolz, der Wahrheitskörper von Heruka zu sein. Dies wird als das 'Vermischen mit dem Wahrheitskörper im Wachzustand' bezeichnet.

Nach einer Weile stellen wir uns vor, dass wir aus der Leerheit als der Wahrheitskörper, in dem Aspekt von einem weißen Heruka, hervorkommen und wir entwickeln den göttlichen Stolz, der Freuden-Körper von Heruka zu sein. Dies wird als 'Vermischung mit dem Freuden-Körper im Wachzustand' bezeichnet.

Vor dem Beginn unserer Meditation über die Vollendungsstufe erzeugten wir unser selbst als blauer Heruka mit einem Gesicht und zwei Armen. Obwohl wir die Fokussierung auf diesen Heruka als Objekt der Meditation angehalten haben, haben wir die Visualisierung nicht aufgelöst und so blieb er während der ersten beiden Vermischungen vorhanden, vielmehr, er blieb unser grober Körper während dem gesamten Prozess von Schlafen und Träumen bestehen, obwohl er kein Objekt von dem schlafenden und träumenden Geist ist. Der weiße Heruka tritt nun durch die Krone von dem blauen Heruka ein. Dieser blaue Heruka ist das Verpflichtungs-Wesen und der weiße Heruka, der in ihn hineingeht, ist das Weisheits-Wesen. Der weiße Heruka bleibt bei dem Herzen von dem blauen Heruka. Wir

konzentrieren uns auf den Körper von dem blauen Heruka und entwickeln den göttlichen Stolz, der Ausstrahlungs-Körper von Heruka zu sein. Dies wird als 'Vermischung mit dem Ausstrahlungs-Körper im Wachzustand' bezeichnet. Wir kommen dann aus der Meditation heraus und betätigen uns in den Aktivitäten der Meditations-Pause mit dem göttlichen Stolz, der Ausstrahlungs-Körper von Heruka zu sein.

In einer Sitzung können wir diese drei Vermischungen einmal, dreimal oder sieben Mal, je nach unserer Zeit und Kapazität, üben. Diese Praxis der drei Vermischungen ist sehr ähnlich zu den drei Arten von 'Bringen' in der Erzeugungsstufe. Die Praxis der Vollendungsstufe, um die drei Körper in den Pfad zu bringen, ist die gleiche, wie die Praxis der drei Vermischungen. Wenn wir die Erfahrung der drei Vermischungen während dem Wachzustand gewinnen, können wir dazu übergehen, diese während dem Schlaf und dann während dem Tod zu praktizieren. Die Art und Weise, dies zu tun, wird in 'Das Klare Licht der großen Glückseligkeit' erläutert.

Zusammenfassend veranlassen die Meditation über das Nada an der Spitze von dem **HUNG** im Herz-Kanal-Rad und das Praktizieren der drei Vermischungen unsere inneren Winde dazu, um in unseren Zentral-Kanal einzutreten, dort zu verweilen und sich darin aufzulösen, was zu einer sehr starken und lebendigen Erfahrung von dem klaren Licht führt. Bevor wir die tatsächlichen Realisationen gewinnen, üben wir uns in den drei Vermischungen mit unserer Vorstellungskraft. Sobald wir im Wachzustand und Schlafen die Erfahrung der Vermischungen haben, werden wir, wenn wir sterben, in der Lage sein, die drei Vermischungen während dem Tod zu üben. Wir werden dann mit einem friedlichen und glücklichen Geist sterben und in der Lage sein, unsere nächste Wiedergeburt zu wählen. Schließlich werden wir den daraus resultierenden Körper eines Buddhas erlangen.