

Die Ebene des Segnens von dem Selbst ohne Samen

Auf dieser Stufe üben wir die Vajra-Rezitation, die eine spezielle Methode zur Steuerung der inneren Winde ist. Wie bereits erwähnt, ist der Hauptzweck des Segnens von dem Selbst, die inneren Winde zu steuern. Das Segnen von dem Selbst mit Samen legt den Grundstein für die Segnung von dem Selbst ohne Samen, oder die Vajra-Rezitation. Wir beginnen wie früher mit der Visualisierung von dem Zentral-Kanal und dem unzerstörbaren Tropfen, aber, anstatt die Keimsilbe **HUNG** innerhalb von dem Tropfen zu visualisieren, visualisieren wir jetzt nur ein **Nada**, welches in der Natur unser sehr subtiler Wind ist. Deshalb wird bei dieser Praxis 'ohne Samen' gesagt.

Dieses winzige, dreimal gekrümmte **Nada**, in der Farbe Weiß und so fein wie die Spitze eines Haares, ist die Natur des subtilen lebenserhaltenden Windes am Herzen. Wir konzentrieren uns auf das **Nada** und stellen uns dann vor, dass von dem Nada unser lebenserhaltender Wind ausgeht und sich, wie weißer Weihrauch, sanft durch unseren Zentral-Kanal bewegt. Wie er aufsteigt, macht er den Sound von **HUNG**. Wir sollten fühlen, dass der Wind selbst diesen Sound macht, und dass unser Geist ihn einfach nur hört. Allmählich erreicht der lebenserhaltende Wind die Mitte von dem Hals-Kanal-Rad. Wir halten ihn dort für eine Weile, während er immer noch den Sound **HUNG** macht, und dann lassen wir ihn langsam absteigen. Wie er absteigt, macht der Sound **OM**. Schließlich erreicht er das Zentrum von dem Herz-Kanal-Rad und löst sich in das **Nada** auf. Er bleibt dort für eine kurze Zeit, während er den Sound **AH** macht. Dann steigt der lebenserhaltende Wind wieder auf zum Hals, den Sound **HUNG** machend, steigt ab und macht dabei den Sound **OM**, und verweilt in dem **Nada** den Sound **AH** machend. Wir sollten diesen Zyklus mehrmals wiederholen. Schließlich konzentrieren wir uns einsgerichtet nur auf den Wind, der in dem **Nada** am Herzen bleibt, während er den Sound **AH** macht.

Wenn wir eine gewisse Vertrautheit mit dieser Meditation gewonnen haben, ändern wir sie wie folgt: Wir beginnen wie vorher, aber, wenn der Wind aufsteigt, lassen wir ihn, anstatt an der Kehle zu bleiben, ohne Unterbrechung zu der Krone weiterfließen, während er die ganze Zeit den Klang **HUNG** macht. Er bleibt sehr kurz an der Krone und steigt dann langsam wieder ab zum Herzen, den Sound **OM** machend. Dann bleibt er für eine Weile am Herzen, den Sound **AH** machend. Wir wiederholen diesen Zyklus mehrmals. Schließlich konzentrieren wir uns nur auf den Wind, der am Herzen bleibt, während er den Sound **AH** macht.

Wenn wir eine gewisse Vertrautheit mit dieser zweiten Meditation gewonnen haben, stellen wir uns vor, dass der lebenserhaltende Wind aus dem unzerstörbaren Wind hervor kommt, der in der Form von dem Nada ist, und bis hin zu den Nasenlöchern geht, ohne an der Kehle oder Krone zu stoppen; und der, wie er aufsteigt, den Sound von **HUNG** macht. Er verweilt ganz kurz bei den Nasenlöchern und kehrt dann langsam zum Herzen zurück, den Sound **OM** machend, und bleibt an dem Herzen, während er den Sound **AH** macht. Wir wiederholen diesen Zyklus mehrmals und beenden ihn durch die einsgerichtete Konzentration auf den Sound **AH** am Herzen.

Durch diese Meditation wird unsere Erfahrung von dem Eintreten, dem Verweilen, und dem Auflösen der inneren Winde innerhalb von unserem Zentral-Kanal, viel stärker sein als zuvor und wir werden die acht Zeichen von dem Fata Morgana-artigen Erscheinen bis zu dem klaren Licht deutlicher als bisher wahrnehmen. Bis dies tatsächlich geschieht, sollten wir uns vorstellen, dass es funktioniert. So oder so, sollten wir einsgerichtet über das klare Licht der Glückseligkeit, vermischt mit Leerheit, und auf den sich aus dieser Vereinigung entwickelnden göttlichen Stolz, der Wahrheits-Körper von Heruka zu sein, meditieren. Dann, wie zuvor, entstehen wir in der Form von einem weißen Heruka und entwickeln den göttlichen Stolz, der Freuden-Körper von Heruka zu sein. Dieser weiße Heruka tritt durch die Krone von dem blauen Heruka, erzeugt zu Beginn der Sitzung, und bleibt an seinem Herzen; und wir entwickeln den göttlichen Stolz, der Ausstrahlungs-Körper von Heruka zu sein. Wir können die Sitzung nun entweder an dieser Stelle beenden und uns in den Aktivitäten der Meditations-Pause betätigen, oder wir können den ganzen Zyklus wiederholen.

Die Vajra-Rezitation hat zwei Hauptfunktionen:

- (1) unsere inneren Winde, durch die Vereinigung von diesen mit dem Mantra, zu kontrollieren und
- (2) die Knoten von dem Zentral-Kanal am Herzen aufzulösen.

In Bezug auf die erste Funktion ist es wichtig wenn wir diese Meditation machen, dass sich unsere inneren Winde in das Mantra verwandelt haben, so dass sie den Sound **HUNG, OM**, und **AH** machen. Der sehr subtile Wind ist die Wurzel aller Sprache, einschließlich dem Mantra. Unsere normale grobe Sprache hängt von den groben inneren Winden ab, die aus dem sehr subtilen inneren Wind entwickelt wurden. Wenn wir uns selbst als Gottheit erzeugen, betrachten wir unsere Sprache als das Mantra der Gottheit. Durch das Training in der Vajra-Rezitation reinigen wir nach und nach unsere inneren Winde. Da unsere inneren Winde rein werden, wird unser Geist rein, und auf diese Weise gewinnen wir mehr Kontrolle über unsere inneren Winde und damit unseren Geist. Wenn wir durch die Kraft der Meditation die Fähigkeit gewinnen, unsere inneren Winde zu veranlassen in den Zentral-Kanal einzutreten, dort zu verweilen und sich darin, einfach und ohne Hindernisse, aufzulösen, können wir sagen, dass wir unsere inneren Winde kontrollieren. Es gibt jedoch viele Ebenen der Kontrolle der inneren Winde. Es wird gelehrt, dass die Praktizierenden, welche die Vajra-Rezitation abgeschlossen haben, ihre inneren Winde mit den äußeren Winden in der ganzen Welt vermischen können, indem sie diese alle in dem Zentral-Kanal sammeln und alle Winde in das Mantra OM AH HUNG umwandeln. Durch die Kontrolle der Winde auf diese Weise erreichen sie viele besondere Wunderkräfte.

In Bezug auf die zweite Funktion, können wir durch die Vajra-Rezitation den Zentral-Kanal-Knoten am Herzen auflösen, aber nicht vollständig. Um diesen Knoten komplett aufzulösen, müssen wir entweder bis zum Tod warten oder müssen uns auf eine Aktions-Mudra verlassen. Wenn wir, durch die Praxis der Vollendungsstufe, die Herz-Kanal-Knoten vollständig auflösen, erreichen wir den isolierten Geist von dem ultimativen Beispiels-Klarem-Licht; und wenn wir von der Ausgeglichenheit zu dem ultimativen Beispiels-Klarem-

Licht reisen, erreichen wir den illusorischen Körper. Dies ist ein tatsächlicher göttlicher Körper, kein von der Phantasie erzeugter Körper. Zusammenfassend, um den tatsächlichen göttlichen Körper zu erreichen, müssen wir das ultimative Beispiels-Klare-Licht erreichen, und um dies zu tun, müssen wir, durch das Training in der Vajra-Rezitation, die Knoten von dem Herz-Kanal-Rad auflösen.

Wenn wir bei der Vajra-Rezitation eine stabile Konzentration, in Verbindung mit dem lebenserhaltenden Wind, erreichen, dann können wir die Vajra-Rezitation in Verbindung mit den fünf Zweig-Winden, die durch die Tore der Sinne fließen, machen. Zum Beispiel ergibt sich der erste Zweig-Wind, der sich bewegende Wind, aus unserem sehr subtilen Wind und fließt bis zu unserem Augen-Organ, wo er unser Augen-Gewahrsein veranlasst, sich zu seinem Objekt, der visuellen Form, zu bewegen, wodurch es uns ermöglicht wird, zu sehen. Ohne diesen Wind, würden wir kein Augen-Gewahrsein haben. Derzeit ist dieser Wind unrein und dadurch ist unser Augen-Gewahrsein unrein und wir sehen nur eine unreine Welt. Allerdings, wenn wir unseren bewegenden Wind reinigen, wird unser Augen-Gewahrsein rein werden und wir können die Reinen Länder der Buddhas sehen.

Um den sich bewegenden Wind zu reinigen, konzentrieren wir uns auf den sich bewegenden Wind, der aus dem **Nada**, innerhalb von dem unzerstörbaren Tropfen, hervor kommt, nach oben zu den zwei Augen fließt, wieder absteigt und in dem unzerstörbaren Tropfen verweilt, wobei die Sounds **HUNG, OM** und **AH** gemacht werden. Wenn wir eine tiefe Erfahrung von dieser Meditation gewinnen, erreichen wir eine Augen-Hellsichtigkeit. Ebenso erreichen wir, durch den Gewinn von einer tiefen Erfahrung in der Vajra-Rezitation bei dem zweiten Zweig-Wind, dem sich intensiv bewegenden Wind, der das Ohren-Gewahrsein unterstützt, die Ohren-Hellsichtigkeit. Weitere Erklärungen, wie diese Meditationen zu tun sind und wie wir die äußeren Winde mit unseren inneren Winden vermischen, können in 'Tantrische Ebenen und Pfade' gefunden werden.

Die Ebene von dem Vajra mit verschiedenen Qualitäten

Durch das Training in den Stufen des Segnens von dem Selbst mit Samen, werden wir eine anfängliche Erfahrung von der Auflösung der inneren Winde im Zentral-Kanal gewinnen. Durch das Training in den Stufen des Segnens von dem Selbst ohne Samen, vertiefen wir diese Erfahrung, bis wir eine tatsächliche Realisation von dem klaren Licht erreichen. Dieses klare Licht ist jedoch noch nicht voll qualifiziert, weil wir auf dieser Stufe die Knoten im Herz-Kanal-Rad noch nicht ganz gelockert haben. Um das voll qualifizierte klare Licht oder das ultimative Beispiels-Klare-Licht zu erleben, müssen wir uns auf eine Aktions-Mudra verlassen. Wenn wir uns jedoch auf eine Aktions-Mudra verlassen, führt dies nur zu dieser Realisation, wenn wir schon die Möglichkeit haben, unsere Tropfen oder das Bodhichitta, zu steuern. Wenn das Bodhichitta in unsere Kanäle schmilzt und die Spitze unseres Geschlechtsorgans erreicht, haben wir, wenn wir die Möglichkeit haben, es dort, ohne loslassen, zu halten und wir, so lange, wie wir wollen, Glückseligkeit erleben, die Kontrolle über unsere Tropfen. Wir erreichen diese Fähigkeit durch das Training in den beiden Stufen von dem Vajra der verschiedenen Qualitäten. Der erste Schritt im Erreichen von dem

ultimativen Beispiels-Klaren-Licht ist daher das Training in der Stufe von dem Vajra der verschiedenen Qualitäten.

Die Erklärung der Stufe von dem Vajra der verschiedenen Qualitäten hat zwei Teile:

1. Die Ebene von dem Vajra mit verschiedenen Qualitäten mit Samen
2. Die Ebene von dem Vajra mit verschiedenen Qualitäten ohne Samen

Die Ebene von dem Vajra mit verschiedenen Qualitäten mit Samen

Wir beginnen mit der klaren Visualisierung von unserem Zentral-Kanal und stellen uns vor, dass, weil wir uns selbst als Heruka in Vereinigung mit Vajravarahi erzeugt haben, die unteren Spitzen von unseren Zentral-Kanälen miteinander verbunden sind. Wir visualisieren den Zentral-Kanal des Vaters mit seinem Vajra, der leicht hervorsteht und in den Zentral-Kanal der Mutter in ihrer **Bhaga** eindringt. Innerhalb von dem Teil von dem Zentral-Kanal des Vaters, der über seinen Vajra hinausragt, visualisieren wir Heruka's Geist der großen Glückseligkeit in Form eines winzigen ein-zackigen Vajras, der weiß mit einem Rot-Ton ist, und die Größe eines Gerstenkorns hat. In der Mitte von dem Vajra visualisieren wir Heruka's Wahrheits-Körper in der Form einer kleinen blauen Silbe **HUNG**. Der weiße Teil von dem Vajra ist weißes Bodhichitta und der rote Teil ist rotes Bodhichitta; die Substanz des Vajras sind daher die Tropfen, aber seine wahre Natur ist große Glückseligkeit. Wir visualisieren dies, um uns selbst an die Erfahrung der großen Glückseligkeit zu erinnern.

Wir stellen uns nun vor, dass unser Geist, zusammen mit dem unzerstörbaren Tropfen am Herzen, durch den Zentral-Kanal absteigt und sich in die Silbe **HUNG** in der Mitte von dem kleinen Vajra auflöst. Es ist wichtig zu fühlen, dass sich unser gesamter Geist in das **HUNG** aufgelöst hat. Wir meditieren dann einsgerichtet auf den Vajra und erleben, für so lange wie möglich, große Glückseligkeit. Schließlich stellen wir uns vor, dass sich der Vajra und das **HUNG** in den Aspekt von dem unzerstörbaren Tropfen umwandeln, der dann langsam durch den Zentral-Kanal aufsteigt. Wenn er den vitalen Punkt in der Mitte von dem Nabel-Kanal-Rad erreicht, halten wir ihn für eine kurze Zeit dort und konzentrieren uns einsgerichtet, ohne Ablenkung. Der Tropfen steigt dann weiter durch den Zentral-Kanal auf, bis er die Mitte von dem Herz-Kanal-Rad, seine eigene Position, erreicht. Wir halten ihn dort mit einer starken Konzentration, bis wir die acht Zeichen wahrnehmen. Schließlich meditieren wir mit dem göttlichen Stolz, der Wahrheits-Körper von Heruka zu sein, auf das klare Licht der Glückseligkeit und Leerheit. Wir vervollständigen, wie zuvor, die drei Vermischungen und beenden dann die Sitzung. Wir müssen diese Meditation oft wiederholen, um die Tropfen zu kontrollieren und die große Glückseligkeit zu stabilisieren.

Die Ebene von dem Vajra mit verschiedenen Qualitäten ohne Samen

Für diese Meditation, visualisieren wir den ein-zackigen Vajra, jetzt in der Größe einer Erbse, gerade innerhalb von der oberen Spitze des Zentral-Kanals, an dem Punkt zwischen

den Augenbrauen. Allerdings visualisieren wir keine **HUNG**-Silbe in der Mitte von dem Vajra, weshalb diese Stufe 'ohne Samen' genannt wird.

Unser Geist, zusammen mit dem unzerstörbaren Tropfen im Herzen, steigt durch den zentralen Kanal zur unsere Krone auf und reist dann zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen runter, wo er die Mitte von dem Vajra erreicht. Der weiße Teil von dem Tropfen verwandelt sich in einen Mond-Sitz und darüber verwandelt sich der rote Teil von dem Tropfen in einen Sonnen-Sitz. Oben auf dem Sonnen-Sitz visualisieren wir Buddha Akshobya in der Form von einem kleinen blauen Tropfen, in der Größe eines Senfkorns. Vor ihm visualisieren wir Buddha Vairochana in der Form eines winzigen weißen Tropfens, auf der linken Seite Buddha Amoghasiddhi in Form eines grünen Tropfens, dahinter Buddha Amitabha in der Form eines roten Tropfens und auf der rechten Seite Buddha Ratnasambhava in der Form eines gelben Tropfens. Dann stellen wir uns vor, dass sich unser gesamter Geist in diesem Cluster von fünf Tropfen, in der Größe einer kleinen Erbse, auflöst und wir halten ihn dort ohne Ablenkung.

Wenn wir dabei sind, die Meditation zu beenden, stellen wir uns vor, dass sich der Vajra in den Mond auflöst, welcher sich dann in die Sonne auflöst. Diese löst sich in den weißen Tropfen auf, dieser in den grünen Tropfen, dieser in den roten Tropfen, dieser in den gelben Tropfen und dieser in den blauen Tropfen in der Mitte, die Natur von Akshobya, Heruka. Fünffarbiges Weisheits-Licht ausstrahlend, um unsere Tropfen zu segnen, steigt der blaue Tropfen langsam durch unseren Zentral-Kanal zu dem Mittelpunkt von unserem Kronen-Kanal-Rad auf. Wir halten ihn hier und meditieren einsgerichtet für eine Weile. Dies bewirkt, dass sich das Bodhichitta in unserer Krone vermehrt. Nach einer Weile steigt der Tropfen langsam zu dem Mittelpunkt von unserem Hals-Kanal-Rad ab und wir halten ihn dort für eine Weile. Dann steigt er in das Zentrum von unserem Herz-Kanal-Rad ab, wo wir meditieren, bis wir die acht Zeichen wahrnehmen. Schließlich vervollständigen wir wie vorher die drei Vermischungen und beenden die Sitzung. Wir müssen diese Meditation wiederholen bis wir die Fähigkeit erlangen, die Tropfen zu kontrollieren und die große Glückseligkeit zu stabilisieren.

Es wird gesagt, dass diese Stufe der 'Vajra von verschiedenen Qualitäten' genannt wird, weil wir, durch die Meditation auf den Vajra an verschiedenen Orten, verschiedene Arten von Hellsehen erreichen können. In diesem Zusammenhang ist der Vajra der innere Vajra, die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit. Wir können diese Meditation nutzen, um das Augen-Element, Ohren-Element, geistige Element und so weiter, zu reinigen, und dadurch erreichen wir das Augen-Hellsehen, das in der Lage ist, göttliche Wesen und göttliche Umgebungen direkt zu sehen, das Ohren-Hellsehen, das die Sprache von göttlichen Wesen hören kann, und viele andere gute Eigenschaften. Um dies zu tun, betätigen wir uns zunächst in der Meditation auf der Stufe des Vajras von verschiedenen Qualitäten, wie oben beschrieben, und meditieren über die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit, während wir dies als **Dharmakaya** betrachten. Dann stellen wir uns stark vor, dass alle unsere verunreinigten Augen-Elemente, Ohren-Elemente, geistigen Elemente und so weiter, gereinigt werden, und wir das göttliche Auge, das

göttliche Ohr und so weiter erreichen. Durch das kontinuierliche Training auf diese Weise können wir die besonderen Realisationen der Hellsichtigkeit erlangen.

Die Ebene der Füllung mit Juwelen

Hier bezieht sich 'Juwelen' auf die vier Freuden, die echte Wunsch-erfüllende innere Juwelen sind. Da es die Funktion dieser dritten Stufe ist, unseren Körper mit der Erfahrung der vier Freuden zu füllen, wird dies als die 'Füllung mit Juwelen' bezeichnet. Wir machen diese Praxis in Abhängigkeit von den vier Mudras: die Verpflichtungs-Mudra, die Aktions-Mudra, die Phänomene-Mudra und die Mahamudra. Je Tsongkhapa sagte, dass die Praxis der ersten Mudra die vorbereitende Praxis ist, die Zweite die aktuelle Praxis, die Dritte die spätere Praxis und die Vierte das Ergebnis.

Die erste Mudra, die Verpflichtungs-Mudra ist die visualisierte Gemahlin oder Weisheits-Mudra. Während der Weisheits-Mudra-Ermächtigung gibt uns der Vajra-Meister eine Gefährtin, die eine Ausstrahlung von Vajravahini ist, und dies ist eine Verpflichtung für das Erreichen von großer Glückseligkeit in Abhängigkeit von dieser Weisheits-Mudra. Daher ist die visualisierte Gemahlin als 'Verpflichtungs-Mudra' bekannt. Das Vertrauen auf eine Weisheits-Mudra ist eine Vorbereitung, um auf eine Aktions-Mudra zu vertrauen. Wenn unsere Meditation über das Vertrauen auf eine Weisheits-Mudra unserer inneren Winde veranlasst, sich zu sammeln und sich innerhalb des Zentral-Kanals aufzulösen und wir große Glückseligkeit erleben, ist dies ein Zeichen, dass wir nun das richtige Vertrauen haben können, uns auf eine Aktions-Mudra zu verlassen. Eine Aktions-Mudra ist eine tatsächliche Gemahlin, welche die Ermächtigung von unserer persönlichen Gottheit erhalten hat, die tantrischen Verpflichtungen hält und perfekte Kenntnisse der Anweisungen hat.

Sobald wir, durch die Kraft in das Vertrauen auf die Aktions-Mudra, die Knoten im Zentral-Kanal völlig gelockert haben, sollten wir kraftvolle spontane große Glückseligkeit erzeugen, wenn wir anschließend auf das innere Feuer meditieren. Weil für uns das Phänomen von der Meditation auf das innere Feuer eine Funktion, ähnlich der von einer Gefährtin, ausführt, nennt man dies 'Phänomene-Mudra'. Die Realisation der Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit wird als 'Mahamudra' oder 'großes Siegel' bezeichnet, was 'große unzerstörbare Wahrheit' bedeutet. Wenn sich unser ständig verweilender Geist in spontane große Glückseligkeit verwandelt, welche die Leerheit durch ein allgemeines Bild erkennt, heißt dies 'ultimatives Beispiel-Klares-Licht'. Der Begriff 'ultimativ' zeigt an, dass es ein voll qualifiziertes klares Licht ist, und 'Beispiel' bedeutet, dass wir diese Verwirklichung als Beispiel verwenden können, um zu verstehen, wie wir die tatsächliche Bedeutung von dem klaren Licht, der Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit, erreichen. Durch das ständige Meditieren auf das ultimative Beispiels-Klare-Licht, wird dies in die Bedeutung von dem klaren Licht umgewandelt. Das ultimative Beispiels-Klare-Licht ist deshalb ein Beispiel, das seine Bedeutung veranschaulicht, nämlich die Bedeutung von klarem Licht. Die Bedeutung von dem klaren Licht ist ein kontinuierlich wohnhafter Geist, der die Natur der spontanen großen Glückseligkeit ist, welche die Leerheit direkt erkennt.

Als eine Vorbereitung zu der Praxis der Stufe von dem Füllen mit Juwelen, betonen wir sowohl die Geheime Darbringung zu uns selbst, erzeugt als Heruka, als auch die Praxis von dem Vertrauen auf die Weisheits-Mudra, wie in dem Abschnitt von dem Empfang der Weisheits-Mudra-Ermächtigung erläutert. Wenn wir einmal die Möglichkeit haben, unsere Tropfen zu kontrollieren, und eine tiefe Erfahrung von den inneren Winden, die sich in unserem Zentral-Kanal auflösen, erreichen, dann können wir das Vertrauen auf die Aktions-Mudra praktizieren.

Es gibt hier zwei Möglichkeiten, um diese Praxis zu machen. Die erste ist, auf die Leerheit von uns selbst und unserer Gemahlin zu meditieren, um dann, aus dem Zustand der Leerheit, uns selbst als Heruka und unsere Gemahlin als Vajravarahi, frei von gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen, zu erzeugen. Mit dem starken göttlichen Stolz von uns selbst als Heruka und unserer Gemahlin als Vajravarahi, betätigen wir uns in der Vereinigung und erzeugen nach und nach die vier Freuden. Schließlich meditieren wir, so lange wie möglich, eingerichtet auf die spontane große Glückseligkeit und Leerheit.

Um die zweite Möglichkeit zu praktizieren, glauben wir, mit dem starken göttlichen Stolz von uns selbst als Heruka und frei von gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen, einfach, dass unsere Gemahlin eine Manifestation von Vajravarahi ist, betätigen uns in der Vereinigung, erzeugen die vier Freuden und meditieren schließlich über spontane große Glückseligkeit und Leerheit.

Die Ebene von Dzoladhara

Das Sanskrit-Wort **Dzoladhara** bedeutet 'Behalten von Lodern. **Dzola** bedeutet 'Lodern' und **Dhara** bedeutet 'Behalten'. Diese Meditation auf die Stufen von Dzoladhara wird so genannt, weil sie ihr Objekt, das lodernde Feuer von dem **Tummo**, eingerichtet beibehält. Durch diese Meditation verbessern Praktizierende ihre Realisation von spontaner großer Glückseligkeit und Leerheit, gewonnen auf der dritten Stufe, bis ihr ständig wohnhafter Geist zu dem Geist von spontaner großer Glückseligkeit, der die Leerheit erkennt, wird. Zunächst ist diese Erkenntnis das ultimative Beispiels-Klare-Licht und allmählich verwandelt sich dies in das Bedeutungs-Klare-Licht. Einige Texte sagen **Dzalendhara** anstatt **Dzoladhara**, aber die Bedeutung ist die gleiche.

Die tatsächliche Praxis der Stufen von **Dzoladhara** hat acht Teile:

1. Visualisieren des Zentral-Kanals
2. Visualisieren der Silben
3. Anzünden des inneren Feuers
4. Das Feuer zum Lodern bringen
5. Das Bodhichitta zum Tropfen bringen
6. Besonders loderndes Feuer verursachen
7. Besonderes Tropfen von Bodhichitta verursachen

8. Meditieren auf spontane Glückseligkeit und Leerheit

Visualisieren des Zentral-Kanals

Wir visualisieren den Zentral-Kanal, wie am Anfang dieses Kapitels erläutert.

Visualisieren der Silben

In der Mitte von unserem Kanal-Rad am geheimen Ort, vier Finger breit unterhalb des Nabels, visualisieren wir eine kleine Phänomen-Quelle. Innerhalb der Phänomen-Quelle auf einem Sonnen-Sitz, erscheint unser Wurzel-Geist, der untrennbar mit Heruka's Geist ist, in dem Aspekt eines erbsengroßen Clusters von fünf Tropfen. Vorne ist ein weißer Tropfen, die Natur von Buddha Vairochana; links ist ein grüner Tropfen, die Natur von Buddha Amoghasiddhi; auf der Rückseite ist ein roter Tropfen, die Natur von Buddha Amitabha; rechts ist ein gelber Tropfen, die Natur von Buddha Ratnasambhava und in der Mitte ist ein blauer Tropfen, die Natur von Buddha Akshobya.



Kurz-AH



umgedrehtes HAM

Innerhalb von dem zentralen blauen Tropfen, visualisieren wir unser inneres Feuer in der Form eines sehr kleinen roten Buchstabens **Kurz-AH**. In der Mitte von dem Kronen-Kanal-Rad, visualisieren wir eine weiße, auf dem Kopf stehende, Silbe **HAM**, die Natur von unserem weißen Bodhichitta. In der Mitte von unserem Herz-Kanal-Rad, visualisieren wir eine auf dem Kopf stehende Silbe **HUNG**, weiß mit einem Rot-Ton, die Natur von unseren weißen und roten unzerstörbaren Tropfen. Wir betrachten kurz die Silbe **HAM** auf unsere Krone, die Silbe **HUNG** an unserem Herzen und die Silbe **Kurz-AH** an unserem geheimen Ort und schließlich meditieren wir über das **Kurz-AH**.

Anzünden des inneren Feuers, das Feuer zum Lodern bringen usw. bis zur Meditation auf spontane Glückseligkeit und Leerheit

Wenn ein Mann und eine Frau sich beim normalen Geschlechtsverkehr betätigen, dadurch, dass die Spitze von dem Penis des Mannes die Spitze der Vagina der Frau berührt, durchdringen beide gegenseitig den Zentral-Kanal und, als Folge, steigt der nach unten entleerende Wind von ihren geheimen Orten nach oben. Dies bewirkt, dass das innere Feuer an ihrem Nabel zu lodern beginnt, und die weißen oder roten Tropfen schmelzen und durch ihre Kanäle, aber nicht durch den Zentral-Kanal, fließen. Dadurch erleben sie für eine sehr kurze Zeit verunreinigte Glückseligkeit.

Wenn sich qualifizierte Praktizierende auf der dritten Stufe, gefüllt mit Edelsteinen, auf eine Aktions-Mudra verlassen, ist ihre Tätigkeit im Allgemeinen ähnlich wie beim gewöhnlichen Geschlechtsverkehr, aber ihre innere Hitze lodert in dem Zentral-Kanal, anstatt in den Seitenkanälen, und so schmelzen die Tropfen innerhalb von dem Zentral-Kanal, anstatt dass sie schnell ejakuliert werden. Dadurch erfahren sie für eine lange Zeit eine reine spontane große Glückseligkeit. Hier, auf der vierten Stufe der Vollendungsstufe, **Dzolahdara**, erzeugen und erhöhen Praktizierende ihre Erfahrung der Spontanen Großen Glückseligkeit durch die Meditation über das **Tummo**. Auf dieser Stufe entzünden sie das innere Feuer und verursachen, dass es zu lodern beginnt, wobei diese beiden durch die Meditation der Vasen-Atmung am geheimen Ort durchgeführt werden.

Wir üben die Vasen-Atmung wie folgt: Wir atmen sanft durch beide Nasenlöcher ein und stellen uns vor, dass wir alle Winde, die sich im oberen Teil des Körpers befinden, nach unten bis knapp über die fünf Tropfen, an dem geheimen Ort in dem Zentral-Kanal, ziehen. Wir verengen dann leicht und sanft die beiden unteren Tore, den After und das Geschlechtsorgan, und ziehen alle Winde von dem unteren Teil des Körpers bis knapp unter die fünf Tropfen. Unser Geist in den fünf Tropfen wird nun innerhalb der oberen und unteren Winde, wie ein kostbares Objekt in einem Amulett-Behälter, eingeschlossen. Wir halten dann die Atmung und, während wir die oberen und unteren Winde am geheimen Ort behalten, halten wir unsere Konzentration einsgerichtet auf das **Kurz-AH** innerhalb von dem zentralen blauen Tropfen. Ein Teil unseres Geistes denkt, dass das **Kurz-AH** etwas auflodert. Dies wird als 'das innere Feuer entzünden' bezeichnet. Kurz bevor wir beginnen, uns unwohl fühlen, atmen wir ganz sanft durch beide Nasenlöcher aus, während wir mit unserem Geist immer noch bei dem **Kurz-AH** bleiben.

Dann wiederholen wir die Vasen-Atmung und die Konzentration auf das **Kurz-AH**, wobei wir denken, dass eine sehr heiße und dünne Nadel-artige Flamme von ihm lodert. Dies wird als 'das Feuer zum lodern bringen' bezeichnet. Dies wiederum bewirkt, dass die auf dem Kopf stehende **HUNG**-Silbe an unserem Herz schmilzt und auf das Feuer tropft. Dies wird als 'Tropfen von dem Bodhichitta' bezeichnet. Das Feuer lodert dann intensiver und wird noch heißer, als ob Öl ins Feuer gegossen wird. Dies wird als 'Besonderes Lodern von dem Feuer' bezeichnet. Diese Zunahme der Wärme bewirkt, dass die auf dem Kopf stehende **HAM**-Silbe an unserer Krone schmilzt und von dieser das weiße Bodhichitta durch unseren zentralen Kanal tropft. Dies wird als 'Besonderes Tropfen von dem Bodhichitta' bezeichnet.

Wie das weiße Bodhichitta schmilzt und langsam tropft, erleben wir spontane große Glückseligkeit. Wenn das Bodhichitta schließlich auf das **Tummo**-Feuer am geheimen Ort tropft, verdunkelt das Feuer leicht für eine kurze Zeit, aber unsere Erfahrung von Spontaner Großer Glückseligkeit wird noch intensiver. Dann lodert das Feuer noch stärker auf, als ob geschmolzene Butter auf ein Feuer tropft. Als Ergebnis lodert das **Tummo**-Feuer an dem geheimen Ort auf, vermischt mit den Lichtstrahlen von den fünf Tropfen - der fünf Buddha-Familien - und durchdringt alle Kanäle in unserem Körper. Es verbrennt alle befleckten Tropfen und sammelt alle reinen Tropfen in dem Bodhichitta auf unsere Krone. Von hier aus tropft das Bodhichitta ständig durch den Zentral-Kanal und wir erleben für eine lange Zeit spontane große Glückseligkeit. Wir meditieren auf diese untrennbare Glückseligkeit und Leerheit. Dies ist der achte Teil, die 'Meditation über spontane Glückseligkeit und Leerheit'.

Die Ebene der Unbegreiflichkeit

Auf der Stufe von **Dzolahara** erreichen wir das vollständige und voll qualifizierte klare Licht, das die Natur der spontanen großen Glückseligkeit, die Leere realisiert, ist. Wenn wir aus diesem meditativen Gleichgewicht hervor kommen, erreichen wir den illusorischen Körper, welcher der eigentliche göttliche Körper ist. Dieser Körper wird nicht durch die Vorstellung erzeugt, sondern ist ein tatsächlicher Körper. Seine wesentliche Ursache ist der unzerstörbare Wind, der das Reittier von dem Geist des ultimativen Beispiels-Klaren-Lichts ist. Sein Aspekt ist ein weiß-farbiger Heruka mit Gattin, zusammen mit dem gesamten Mandala. Der illusorische Körper, den der Praktizierende auf dieser Stufe erreicht, ist der unreine Illusionskörper, weil der Praktizierende die Täuschungen noch nicht aufgegeben hat und er oder sie damit immer noch keine Wesen sind, und weil sein Geist von dem klaren Licht der Glückseligkeit die Leerheit noch nicht direkt realisiert.

Um die Leerheit direkt mit dem sehr subtilen Geist von Spontaner Großer Glückseligkeit zu realisieren, geht der Praktizierende zu der Meditationen der fünften Stufe der Unbegreiflichkeit, über. Hier bezieht sich 'Unbegreiflichkeit' auf Errungenschaften, die nicht von denjenigen erlebt werden können, die keine Höheren Wesen sind. Beispiele von Unbegreiflichkeit sind die Bedeutung von klarem Licht, die Vereinigung der Bedeutung von klarem Licht und dem Illusionskörper des Pfades und die Vereinigung von dem Form- und Wahrheitskörper eines Buddhas. Das Erste ist die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit, das Zweite ist die Vereinigung, die lernen muss, und die dritte ist die Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens. Durch das Üben der Meditationen der fünften Stufe, erreichen Praktizierende diese drei Arten von Vereinigung.

Die tatsächliche Praxis besteht aus zwei Teilen:

1. Sich auf die Gemahlin verlassen
2. Sich in den beiden Konzentrationen betätigen

Sich auf die Gemahlin verlassen

Es gibt hier drei Möglichkeiten, um sich auf die Gemahlin zu verlassen. Die Erste basiert auf dem Verlassen auf die Aktions-Mudra durch das Praktizieren der Freuden mit Ausarbeitungen, in der Weise, wie sich König Indrabodhi auf die Gemahlin verlassen hat. Die Zweite basiert auf dem Verlassen auf die Aktions-Mudra durch das Praktizieren der Freuden ohne Ausarbeitungen, so wie sich Ghanṭapa auf die Gemahlin verlassen hat. Die Dritte ist das Verlassen auf die Weisheits-Mudra allein, so wie sich Gyalwa auf die Gemahlin verlassen hat. Durch eine dieser drei Methoden vervollständigen Praktizierende der fünften Stufe zunächst die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit, dann die Vereinigung, die lernen muss, und schließlich die Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens.

Betätigen in den beiden Konzentrationen

In der Ersten, von diesen Beiden, konzentrieren wir uns zuerst auf die Auflösung von allen Welten und dann von allen ihren Bewohnern in das klare Licht der Leerheit, und dann meditieren wir über die Vereinigung von dem klaren Licht der Glückseligkeit und Leerheit. In der Zweiten konzentrieren wir uns auf die gleichzeitige Auflösung aller Welten und ihrer Bewohner in das klare Licht der Leerheit und meditieren dann über die Vereinigung von dem klaren Licht der Glückseligkeit und Leerheit.

Durch die Betätigung in jeder dieser beiden Konzentrationen, erreicht der Praktizierende der fünften Stufe das Bedeutungs-Klare-Licht. Wenn der Praktizierende aus dem Bedeutungs-Klaren-Licht hervor geht, erreicht er oder sie den reinen Illusionskörper - den Vajrakörper - und betätigt sich in den Praktiken der nachfolgenden Verwirklichung. In der nächsten Sitzung, wenn das Bedeutungs-Klare-Licht durch die Betätigung in einer der beiden Konzentrationen manifestiert, erreicht der Praktizierende die Vereinigung von dem Bedeutungs-Klaren-Licht und den reinen Illusionskörper und meditiert so lange, wie er oder sie will, auf das Bedeutungs-Klare-Licht. Durch das ständige Meditieren auf das Bedeutungs-Klare-Licht, sowohl im Schlaf- als auch im Wachzustand, wird dieses Bedeutungs-Klare-Licht schließlich das direkte Gegenmittel zu den sehr subtilen dualistischen Erscheinungen. Dies wird dann als die 'Vajra-artige Konzentration von dem Pfad der Meditation' bezeichnet, welches der letzte Moment von dem Geist eines fühlendes Wesen ist. Im nächsten Moment wird der Praktizierende durch das Erreichen der Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens zu einem Buddha.



Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche

Widmung

Durch den großen Verdienst, angesammelt durch das Lesen dieses Buches, möge jeder die wertvolle Gelegenheit erhalten, diesen heiligen Dharma zu praktizieren. Auf diese Weise mögen sich alle Leiden in dieser Welt, die von Kämpfen, Hunger und so weiter entstehen, endgültig auflösen. Möge jeder, durch den Gewinn eines permanenten inneren Friedens, dauerhaften Weltfrieden erleben. Schließlich, mögen alle Lebewesen das ultimative Glück der vollen Erleuchtung erreichen.