

ANHANG EINS — Die zusammengefasste Bedeutung des Kommentars

Bilder von dem Mandala usw.

Übersicht über die Kapitel

Danksagung

Vorwort

Teil Eins — Die Erzeugungsstufe

Der Kommentar zu der Höchsten Yoga-Tantra-Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala hat drei Teile:

1. Die vorbereitende Erklärung

Die vorbereitende Erklärung besteht aus fünf Teilen:

1. Die herausragenden Qualitäten von Heruka — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
2. Die Herkunft dieser Anleitungen — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
3. Die Vorteile des Übens dieser Anweisungen — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
4. Beispiele von bisherigen Praktizierenden, die Errungenschaften dieser Anleitung verwirklicht haben — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
5. Die Qualifikationen eines aufrichtigen Heruka-Praktizierenden — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

2. Die Erklärung der Praxis

Die Erklärung der Praxis hat zwei Teile:

1. Die Erzeugungsstufe

Die Erzeugungsstufe hat zwei Teile:

1. Wie man während den Meditations-Sitzung übt

Wie man während der Meditations-Sitzung übt hat drei Teile:

1. Die vorbereitenden Praktiken — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Die vorbereitenden Praktiken haben sechs Teile:

1. **Zuflucht nehmen und Bodhichitta erzeugen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Zuflucht nehmen und Bodhichitta erzeugen besteht aus vier Teilen:

1. **Die Gründe für das Nehmen von Zuflucht**
2. **Die Visualisierung der Zufluchts-Objekte** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
3. **Die Art und Weise, Zuflucht zu nehmen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
4. **Wünschendes und handelndes Bodhichitta erzeugen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

2. **Segnungen empfangen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

3. **Die Reinigung von unserem eigenen Geist, unserem eigenen Körper und unserer eigenen Rede** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Die Reinigung von unserem eigenen Geist, unserem eigenen Körper und unserer eigenen Rede hat drei Teile:

1. **Die Reinigung von unserem eigenen Geist**
2. **Die Reinigung von unserem eigenen Körper** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
3. **Die Reinigung von unserer eigenen Rede** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

4. **Die Reinigung von anderen Wesen, der Umgebung und Freuden** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

5. **Die Reinigung von Nicht-Tugenden, Übertretungen und Hindernissen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Die Reinigung von Nicht-Tugenden, Übertretungen und Hindernissen hat zwei Teile:

1. **Warum sollten wir Nicht-tugendhafte Handlungen und Übertretungen reinigen**
2. **Die tatsächliche Praxis der Reinigung** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Die tatsächliche Praxis der Reinigung besteht aus vier Teilen:

1. **Die Kraft der Reue** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
2. **Die Kraft des Vertrauens** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
3. **Die Kraft der entgegengesetzten Kraft** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
4. **Die Kraft der Versprechen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

6. **Das Guru-Yoga** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Das Guru-Yoga besteht aus zwei Teilen:

1. **Eine allgemeine Erklärung**

2. **Die tatsächliche Praxis von dem Guru-Yoga**

Die tatsächliche Praxis von dem Yoga-Guru hat sechs Teile:

1. **Das Visualisieren der Verpflichtungs-Wesen von dem Verdienstfeld und das Einladen und die Aufnahme der Weisheits-Wesen**

Das Visualisieren der Verpflichtungs-Wesen von dem Verdienstfeld und das Einladen und die Aufnahme der Weisheits-Wesen hat zwei Teile:

1. **Die Visualisierung der Verpflichtungs-Wesen von dem Verdienstfeld**

Die Visualisierung der Verpflichtungs-Wesen von dem Verdienstfeld hat drei Teile:

1. **Die Visualisierung von dem grundlegenden Guru Heruka** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

2. **Die Visualisierung von dem Guru Heruka des Körper-Mandala's**

Die Visualisierung von dem Guru Heruka des Körper-Mandala's hat zwei Teile:

1. **Die Visualisierung der Haupt-Gottheit** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

2. **Die Visualisierung der Gefolgschaft**

Die Visualisierung der Gefolgschaft hat drei Teile

1. **Die Visualisierung der vier Yoginis von der Essenz** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

2. **Die Visualisierung der Helden und Heldinnen von den vierundzwanzig Orten** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

3. **Die Visualisierung der acht Heldinnen von den Toren** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

3. **Die Visualisierung der anderen heiligen Wesen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

2. **Das Einladen und Aufnehmen der Weisheits-Wesen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

2. **Die Praxis der sieben Glieder darbringen**

Die Praxis der Darbringung von den sieben Gliedern hat sieben Teile:

1. **Niederwerfen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
2. **Darbringen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

Das Darbringen besteht aus fünf Teilen:

1. **Äußere Darbringungen**

Die äußeren Darbringungen haben zwei Teile:

1. **Die acht äußeren Darbringungen**
2. **Die Darbringung von den fünf Objekten der Begierde** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

2. **Innere Darbringungen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
3. **Geheime Darbringungen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
4. **Soheits-Darbringungen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
5. **Darbringen unserer spirituellen Praxis** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

3. **Bekennen**
4. **Erfreuen**
5. **Den spirituellen Führer anflehen, nicht zu vergehen**
6. **Bitten für das Drehen von dem Rad des Dharma's**
7. **Widmung**

3. **Das Mandala darbringen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
4. **Das Empfangen der Segnungen von den vier Ermächtigungen**

Der Empfang von den Segnungen der vier Ermächtigungen hat vier Teile:

1. **Empfang der Vasen-Ermächtigung** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
2. **Empfang der geheimen Ermächtigung** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
3. **Empfang der Weisheits-Mudra-Ermächtigung** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
4. **Empfang der wertvollen Wort-Ermächtigung** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

5. **Das Bitten der Linien-Gurus** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
6. **Die Verwirklichung von spontaner großer Glückseligkeit durch das Auflösen von dem Guru in uns selbst** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

2. Die tatsächliche Praxis der Erzeugungsstufe — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Die tatsächliche Praxis der Erzeugungsstufe hat sechs Teile:

1. **Was ist die Erzeugungsstufe?**
2. **Die drei Körper in den Pfad bringen**

Die drei Körper in den Pfad bringen hat drei Teile:

1. **Den Tod in den Pfad von dem Wahrheitskörper bringen**> — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
2. **Den Zwischenzustand in den Pfad von dem Freudenkörper bringen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
3. **Die Wiedergeburt in den Pfad von dem Ausstrahlungskörper bringen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

3. **Die prüfende Meditation über das Mandala und den grundlegenden Heruka** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Die prüfende Meditation über das Mandala und den grundlegenden Heruka hat zwei Teile:

1. **Die prüfende Meditation**
2. **Die Symbolik von Heruka's Körper** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

4. **Das Erzeugen von dem Mandala und den Gottheiten von dem Körper-Mandala** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Das Erzeugen von dem Mandala und den Gottheiten von dem Körper-Mandala hat zwei Teile:

1. **Eine vorbereitende Erklärung**
2. **Die Erklärung der tatsächlichen Praxis**

Die Erklärung der tatsächlichen Praxis hat zwei Teile:

1. **Die gleichzeitige Erzeugung von der gesamten Unterstützung und das unterstützte Heruka-Körper-Mandala** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
2. **Die prüfende Meditation zu dieser Erzeugung** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Die prüfende Meditation zu dieser Erzeugung hat zwei Teile:

1. **Die prüfende Meditation über die groben Teile unseres Körpers, erzeugt als das**

Mandala von Heruka

2. **Die prüfende Meditation über die subtilen Teile unseres Körpers, die Kanäle und Tropfen, erzeugt als die Gottheiten** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

5. **Das Schmücken von unserem Körper mit den Rüstungs-Gottheiten, das Einladen und Aufnehmen der Weisheits-Wesen und Opfergaben machen**

Das Schmücken unseres Körpers mit den Rüstungs-Gottheiten, das Einladen und Aufnehmen der Weisheits-Wesen und Opfergaben machen hat drei Teile:

1. **Das Schmücken unseres Körpers, die Körper von Heruka, Vater und Mutter, von dem Körper-Mandala, mit den Rüstungs-Gottheiten** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
2. **Das Einladen der Weisheits-Wesen, diese in die Verpflichtungs-Wesen auflösen und das Empfangen der Ermächtigung** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
3. **Den selbst-erzeugten Gottheiten von dem Körper-Mandala Darbringungen und Lobpreisungen machen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Den selbst-erzeugten Gottheiten von dem Körper-Mandala Darbringungen und Lobpreisungen machen besteht aus fünf Teilen:

1. **Das Segnen der Darbringungen**

Das Segnen der Darbringungen besteht aus zwei Teilen:

1. **Das Segnen der inneren Darbringung**

Das Segnen der inneren Darbringung besteht aus fünf Teilen:

1. **Die Vorteile** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
2. **Die Basis der inneren Darbringung** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
3. **Das visuelle Objekt der inneren Darbringung** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
4. **Wie die innere Darbringung zu segnen ist**

Wie die innere Darbringung zu segnen ist besteht aus vier Teilen:

1. **Die Klärung** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
2. **Die Reinigung** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
3. **Die Erzeugung** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Die Erzeugung hat zwei Teile:

4. **Das Erzeugen von dem Behälter**
5. **Das Erzeugen der enthaltenen Substanzen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
6. **Die Umwandlung**
Die Umwandlung hat drei Teile:
 7. **Das Reinigen von Fehlern** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
 8. **Die Umwandlung in Nektar** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
 9. **Das Vermehren** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

5. **Die Bedeutung der inneren Darbringung** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Das Segnen der äußeren Darbringung — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

2. **Die äußeren Darbringungen machen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
3. **Die inneren Darbringungen machen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
4. **Die geheimen und Soheits-Darbringungen machen** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |
5. **Die acht Zeilen des Lobes** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

6. **Die tatsächliche Erzeugungsstufen-Meditation**

Die tatsächliche Erzeugungsstufen-Meditation hat zwei Teile:

1. **Eine vorbereitende Erklärung** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Eine vorbereitende Erklärung besteht aus vier Teilen:

1. **Was ist die Basis der Zuschreibung für unser Ich?**
2. **Warum sollten wir die Basis der Zuschreibung für unser Ich ändern?**
3. **Wie ist es möglich, die Basis der Zuschreibung für unser Ich zu ändern?**
4. **Wie wird die Basis der Zuschreibung unser Ich geändert?**

2. **Wie die tatsächliche Erzeugungsstufen-Meditation zu üben ist** — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

Wie man die tatsächliche Erzeugungsstufen-Meditation praktiziert

1. **Training im Klaren Erscheinungsbild**

2. **Training in göttlichem Stolz** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
3. **Training in ruhigem Verweilen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
4. **Training in der subtilen Erzeugungsstufe** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
5. **Training im Yoga der nicht-dualen Tiefe und Klarheit** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

3. **Die abschließenden Praktiken**

Die abschließenden Praktiken bestehen aus vier Teilen:

1. **Die Mantra-Rezitation** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

Die Mantra-Rezitation besteht aus fünf Teilen:

1. **Die Mantras, die rezitiert werden**

[Wurzel-Mantra Vater](#) — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
[Wurzel-Mantra Mutter](#) — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
[Essenz-Mantra Vater](#) — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
[Essenz-Mantra Mutter](#) — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
[Nahes Essenz- Mantra Vater](#) — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
[Nahes Essenz-Manta Mutter](#) — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
[Drei-OM-Mantra](#) — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
[Mantras der Rüstungs-Gottheiten](#) — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
[Mantras der vier Yoginis](#) — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
[Mantras der 24 Helden und Heldinnen](#) — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
[Mantras der 8 Göttinnen von dem Verpflichtungs-Rad](#) — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

2. **Das Segnen der Mala** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
3. **Die lange Mantra-Rezitation** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
4. **Die kurze Mantra-Rezitation** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
5. **Die Erklärung des geschlossenen Rückzugs** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

Die Erklärung des geschlossenen Rückzugs hat vier Teile:

1. **Die Vorbereitungen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
2. **Die vorbereitenden Praktiken** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
3. **Der tatsächliche Rückzug** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
4. **Die Feuer-Puja** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

2. **Die Torma-Opferungen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

Die Torma-Opferung besteht aus drei Teilen:

1. **Das Segnen der Tormas** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
2. **Einladen der Gäste von den Tormas** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
3. **Die tatsächliche Torma-Opferung** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

Die tatsächliche Torma-Opferung besteht aus vier Teilen:

1. **Den Haupt-Torma opfern**
2. **Den Torma zu den Gottheiten des Herz-Rades, des Rede-Rades und des Körper-Rades opfern** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
3. **Den Torma zu den Gottheiten des Verpflichtungs-Rades opfern** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
4. **Den Torma zu den weltlichen Dakas und Dakinis und an alle Geister in der ganzen Welt opfern** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

3. **Die Auflösung und die Erzeugung der Aktions-Gottheiten** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

4. **Die Widmung** | [Text & Audio](#) |

2. **Wie man während der Meditations-Pause übt** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

2. **Die Vollendungsstufe**

Die Vollendungsstufe besteht aus drei Teilen:

1. **Eine Einführung in die Vollendungsstufe** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
2. **Die vorbereitenden Praktiken** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
3. **Die tatsächliche Praxis der Vollendungsstufe**

Die tatsächliche Praxis der Vollendungsstufe besteht aus fünf

1. **Die Stufe des Segnens von dem Selbst** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

>Die Stufe des Segnens von dem Selbst hat zwei Teile:

1. **Die Stufe des Segnens von dem Selbst mit Samen**

Die Stufe des Segnens von dem Selbst mit Samen hat drei Teile:

1. **Die Meditation über den Zentral-Kanal**
2. **Die Meditation auf den unzerstörbaren Tropfen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
3. **Die Meditation auf den unzerstörbaren Wind und Geist** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

2. **Die Stufe des Segnens von dem Selbst ohne Samen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

2. **Die Stufe des Vajras von verschiedenen Qualitäten** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

Die Stufe des Vajras von verschiedenen Qualitäten hat zwei Teile:

1. **Die Stufe des Vajras von verschiedenen Qualitäten mit Samen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
2. **Die Stufe des Vajras von verschiedenen Qualitäten ohne Samen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

3. **Die Stufe der Füllung mit Juwelen** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

Die Stufe der Füllung mit Juwelen besteht aus vier Teilen:

1. **Die Verpflichtungs-Mudra**
2. **Die Aktions-Mudra**
3. **Die Phänomene-Mudra**
4. **Die Mahamudra**

4. **Die Stufe von Dzoladhara**

Die Stufe von dem Dzoladhara hat acht Teile:

1. **Visualisierung des Zentral-Kanals**
2. **Die Visualisierung der Silben** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
3. **Das Entzünden von dem inneren Feuer** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |
4. **Das Feuer zum Lodern bringen**
5. **Das Bodhichitta zum Tropfen bringen**
6. **Das spezielle Lodern von dem Feuer verursachen**
7. **Das spezielle Tropfen von dem Bodhichitta verursachen**
8. **Das Meditieren auf die spontane Glückseligkeit und Leerheit**

5. **Die Stufe der Unvorstellbarkeit** — | [Meditation](#) | [Text & Audio](#) |

Die Stufe von der Unbegreiflichkeit hat zwei Teile:

1. [Sich auf die Gefährtin verlassen](#)

2. [Sich in den beiden Konzentrationen betätigen](#) — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |

3. [Widmung](#) — | [Meditation](#) | [Text](#) & [Audio](#) |