



## Das Wesen von dem Vajrayana

**ISBN 0 948006 47 1 - Gebunden (englische Ausgabe)**

**ISBN 0 948006 48 X - Taschenbuch (englische Ausgabe)**

Auch von Geshe Kelsang Gyatso erschienen:

Sinnvoll zu Sehen  
Das Klare Licht der Glückseligkeit  
Buddhismus in der tibetischen Tradition  
Das Herz der Weisheit  
Universelles Mitgefühl  
Das Handbuch der Meditation  
Der Freudvolle Weg des Glücks  
Der Führer ins Dakiniland  
Das Bodhisattva-Gelübde  
Herz-Juwel  
Die Große Schatzkammer der Verdienste  
Einführung in den Buddhismus  
Den Geist verstehen  
Tantrische Ebenen und Pfade  
Ein Ozean von Nektar  
Sinnvoll Leben, Freudvoll Sterben  
Acht Schritte zum Glück  
Verwandle Dein Leben

Die aus dem Verkauf dieses Buches erhalten  
Gewinne werden gespendet für das  
NKT-International Temples Project  
Ein buddhistische Spenden-Portal Gebäude für den Weltfrieden  
UK E-Mail: [kadampa@dircon.co.uk](mailto:kadampa@dircon.co.uk)  
US E-Mail: [info@kadampacenter.org](mailto:info@kadampacenter.org)





*Heruka, Vater und Mutter*





*Das Mandala von Buddha Heruka*





*In dem buddhistischen Tempel der Kadampa bei dem buddhistischen Zentrum  
von Manjushri Mahayana in England*

## **Inhaltsverzeichnis**

Danksagung

Vorwort

### **TEIL EINS: Die Erzeugung-Stufe**

Vorbereitende Erklärung

Ausbildung in den Grundlegenden Praktiken

Das Guru-Yoga

Die drei Körper in den Pfad bringen

Prüfende Meditation über das Mandala und den Grundlegenden Heruka

Erzeugen von dem Mandala und den Gottheiten von dem Körper-Mandala

Die tatsächliche Meditation der Erzeugungs-Stufe

Die Abschließenden Praktiken

### **TEIL ZWEI: Die Vollendungs-Stufe**

Vorbereitende Erklärung

Die fünf Stufen der Vollendungs-Stufe

Widmung

## **Anhang I - Die zusammengefasste Bedeutung des Kommentars**

### **Anhang II - Sadhanas**

Vajra-Helden-Yoga  
Die Essenz von dem Vajrayana  
Zusammengefasste Essenz des Vajrayana  
Versammlung des Glücks  
Vorbereitendes Juwel - Der Heruka-Rückzug  
Heruka-Körper-Mandala – Feuer-Darbringung  
Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens

### **Anhang III - Diagramme und Illustrationen**

Tabelle der Gottheiten  
Keimsilben  
Ritual-Gegenstände

Glossar  
Bibliographie  
Studienprogramme

## **Danksagung**

Dieses Buch, 'Das Wesen von dem Vajrayana', ist eine vollständige und verbindliche Erklärung der Höchsten Yoga-Tantra-Praxis von dem Heruka Körper-Mandala, eine kraftvolle Methode für das Erreichen der vollen Erleuchtung in diesem Leben.

Der Autor, der Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche, arbeitete unermüdlich für mehrere Jahre, um diesen tiefgreifenden Text vorzubereiten. Dies brachte ihm unschätzbare Vorteile für seine eigene große Gelehrsamkeit und seine meditative Erfahrung. Aus den Tiefen unserer Herzen danken wir ihm für seine unvorstellbare Geduld und Freundlichkeit, die er uns diesem kostbaren Kommentar, der zum ersten Mal die Geheimnisse dieser erhabenen Praxis für die westlichen Praktizierenden eröffnet, gegeben hat.

Wir danken auch all den engagierten Senior Dharma Studenten, die den Autor bei der Wiedergabe von dem Englischen unterstützt haben und das fertige Manuskript für die Veröffentlichung vorbereitet haben.

*Roy Tyson  
Verwaltungsdirektor  
Manjushri Mahayana Buddhist Centre  
Juni 1997*

## Vorwort

Das Hauptthema dieses Buches, 'Das Wesen von dem Vajrayana', ist die Ausbildung in den Stufen des Pfades von dem Höchsten Yoga-Tantra. Das Gewinnen von authentischen Erkenntnissen über die ungewöhnlichen Pfade von dem buddhistischen Tantra hängt von der Ausbildung in den Allgemeinen Pfaden von Buddhas Sutra-Lehren, wie den einundzwanzig Meditationen über die Stufen des Pfades, ab. Diese werden in 'Der Freudvolle Weg des Glücks' und 'Das neue Handbuch der Meditation' erläutert.

Um damit zu beginnen, müssen wir verstehen, was Meditation ist und wie wichtig Meditation sowohl für das Erreichen von temporärem Glück in diesem und zukünftigen Leben ist als auch das entscheidende Glück der Befreiung und der vollen Erleuchtung ist. Meditation ist ein geistiges Gewahrsein, das sich auf ein tugendhaftes Objekt konzentriert. Sie ist unbedingtes geistiges Gewahrsein und kein Sinnes-Gewahrsein. Das Sinnes-Gewahrsein eines Buddhas ist tugendhaft, während das Sinnes-Gewahrsein der fühlenden Wesen immer neutral ist. Obwohl unsere körperlichen Aktionen, abhängig von unserer Motivation, zum Beispiel tugendhaft oder nicht tugendhaft sein können ist unser Körper-Gewahrsein selbst immer neutral. Auf die gleiche Weise können die Aktionen unseres Augen-Gewahrseins tugendhaft oder nicht tugendhaft sein, aber unser Augen-Gewahrsein selbst ist immer neutral. Daher ist für Meditation ein tugendhafter Geist notwendig, während unser Sinnes-Gewahrsein unbedingt neutral ist. Daraus folgt, dass wir nicht mit unserem Sinnes-Gewahrsein meditieren.

Ein weiterer Grund, warum wir nicht mit unserem Sinnes-Gewahrsein meditieren, ist, dass für uns das direkte Objekt der Meditation das erzeugte Bild eines Objektes ist und unsere Sinnes-Gewahrsein erzeugte Bilder nicht wahrnehmen kann. Darüber hinaus, obwohl Augen-, Ohren-, Nasen-, Zungen und Körper-Gewahrsein sich auf Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmack und Tast-Objekte konzentrieren können, können sie sich an diese nicht erinnern. Weil Meditation das Erinnern oder das Halten der Achtsamkeit beinhaltet, ist das Objekt für eine längere Zeit die einzige Art von Gewahrsein, über die wir mit dem geistigen Gewahrsein meditieren können.

Meditation ist eine geistige Handlung oder geistiges Karma, das bewirkt, dass wir geistigen Frieden erleben. Am Anfang ist es egal, ob unsere Meditation erfolgreich ist oder nicht, denn nur durch die Erzeugung einer guten Motivation und den Versuch zu meditieren schaffen wir die Ursache für die zukünftige geistige Ruhe. Als Menschen brauchen wir bestimmte Grundbedingungen wie Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Geld, aber ob diese Dinge uns Glück bringen, hängt von unserem geistigen Frieden ab. Wenn unser Geist nicht in Frieden ist sind wir nicht glücklich, selbst bei den besten äußeren Bedingungen.

Meditation ist die Quelle von allem geistigen Frieden und Glück. Es ist wahr, dass Menschen, die nicht meditieren, und sogar Tiere, gelegentlich Ruhe zu erleben, aber dies ist nur aufgrund von tugendhaftem psychischen Karma, das sie in früheren Leben durch Meditation geschaffen haben. Durch Übung in der Meditation können wir eine endgültige



Auflösung der Täuschungen erreichen und dadurch die dauerhafte innere Ruhe von der Befreiung oder dem Nirwana erleben. Wir müssen die Befreiung erreichen, weil so lange, wie wir in Samsara gefangen sind, nimmt der Teufelskreis von unkontrolliertem Tod und Wiedergeburt kein Ende, wir werden niemals echten Frieden und Glück finden.

Wir können den endgültigen Frieden der Erleuchtung durch die Ausbildung in der Meditationen, wie in diesem Buch erklärt, erreichen. Wir müssen die Erleuchtung erlangen, so dass wir allen lebenden Wesen nutzen können. Derzeit ist unser Geist durch die innere Dunkelheit der Unwissenheit, die uns am Sehen der wahren Natur aller Phänomene behindert, verdeckt, aber durch die Übung in Weisheit und Mitgefühl können wir diese innere Dunkelheit vollständig entfernen. Sobald wir das getan haben, werden unser feinstofflicher Körper, unsere Rede und unser Geist inneres Licht, die Natur der allwissenden Weisheit. Dies ist Erleuchtung oder Buddhaschaft. Nachdem alle Dunkelheit aus unserem Geist entfernt ist, werden wir ein Buddha und können alle Phänomene der Vergangenheit, der Gegenwart und Zukunft direkt und gleichzeitig sehen. Wir sind dann in der Lage, allen Lebewesen, ohne Ausnahme, durch das Schenken von Segen, von dem ausgeht, was sie brauchen und sie entlang der spirituellen Pfade führt, zu nutzen.

Um uns selbst darin zu ermutigen, in den Stufen des Pfades zur Erleuchtung zu üben, sollten wir uns immer an die drei besondere Eigenschaften unseres menschlichen Lebens erinnern: seine Freiheit und Begabung, seine Seltenheit und seine große Bedeutung. Aufgrund der Einschränkungen von Körper und Geist, haben diejenigen, die eine Wiedergeburt als Tiere genommen haben, zum Beispiel keine Möglichkeit den Pfad zur Befreiung zu verstehen oder zu praktizieren. Nur Menschen sind frei von solchen Hindernisse und verfügen über alle notwendigen Voraussetzungen, als 'Ausstattungen' bekannt, sich in spirituellen Pfaden, die zum ewigen Glück führen, zu engagieren. Diese Freiheiten und Ausstattungen sind die erste Besonderheit, die unser menschliches Leben so kostbar macht.

Die zweite Besonderheit unseres menschlichen Lebens ist seine Seltenheit. Obwohl es viele Menschen in dieser Welt gibt, hat jeder von uns nur ein Leben. Eine Person kann viele Autos und Häuser besitzen, aber selbst der reichste Mensch der Welt kann nicht mehr als ein Leben besitzen, und, wenn sich dies dem Ende zuneigt, kann er oder sie kein anderes Leben kaufen, leihen oder anfertigen. Wenn wir dieses Leben verlieren, wird es sehr schwierig sein, ein anderes ähnlich qualifiziertes Leben in der Zukunft zu finden. Unser menschliches Leben ist daher sehr selten.

Die dritte Besonderheit unseres menschlichen Lebens ist seine große Bedeutung. Wenn wir unser menschliches Leben verwenden, um spirituelle Verwirklichungen zu erreichen, ist unser Leben ungemein sinnvoll. Wenn wir es auf diese Weise verwenden, verwirklichen wir unser volles Potenzial und schreiten aus dem Zustand eines gewöhnlichen, getäuschten Daseins zu dem eines vollständig erleuchteten Wesen, dem höchsten aller Wesen, voran und wenn wir dies getan haben, werden wir die Macht haben, allen Lebewesen ohne Ausnahme zu nutzen. Dadurch, wenn wir unser menschliches Leben für die spirituelle

Entwicklung verwenden, können wir alle unsere menschlichen Probleme lösen und alle unsere eigenen und fremde Wünsche erfüllen. Was könnte sinnvoller sein als das?

Durch die Betrachtung dieser drei Eigenschaften kommen wir zu der Bestimmung:

*Ich werde mein menschliches Leben nicht verschwenden, weil es so kostbar, so selten, und so sinnvoll ist. Stattdessen werde ich es in der nützlichsten Weise verwenden.*

Wir halten diese Bestimmung als unser Meditations-Objekt und betrachten es so lange wie möglich in eins-gerichteter Weise, ohne dies zu vergessen.

Mit der Entwicklung dieser tiefen Sehnsucht unser Leben sinnvoll zu gestalten, fragen wir uns dann selbst: "Was ist der essentielle Sinn des menschlichen Lebens?" Die Suche nach guten äußeren Bedingungen kann nicht seine wesentliche Bedeutung sein, denn auch Tiere können dies tun. Viele Tiere sind sehr geschickt bei der Suche nach Nahrung, dem Schutz ihrer Familien, dem Zerstören ihre Feinde und so weiter, diese Fähigkeiten sind nicht ausschließlich nur menschlich. Allerdings haben nur Menschen die Möglichkeit, die Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erreichen. Das ist der eigentliche Sinn unseres menschlichen Lebens. Mit diesem Verständnis können wir die volle Bedeutung unseres menschlichen Lebens durch den Empfang der Ermächtigung und dem Kommentar zum Heruka-Körper-Mandala extrahieren und dann die Anweisungen in die Praxis umsetzen.

In der Regel ist der Vajrayana der tatsächliche schnelle Weg zur Erleuchtung, aber ob wir die Erleuchtung schnell durch die Vajrayana-Praxis erreichen, hängt von unserem Glauben, unserer Motivation und unserem Verständnis ab. Insbesondere hängt der Gewinn von Verwirklichungen in dem Heruka-Körper-Mandala – das Wesen von dem Vajrayana – von unserem starken Glauben an die Anweisungen und von einer klaren Vorstellung ihrer Bedeutungen ab. Dann sollten wir diese Anweisungen mit einer reinen Motivation, frei von egoistischen Absichten, aufrichtig und ständig üben, bis wir unser Endziel erreicht haben.

*Geshe Kelsang Gyatso  
Dallas, Texas  
März 1997*



## TEIL EINS — Die Erzeugungs-Stufe



*Heruka Vater und Mutter*

# Vorbereitende Erklärung

Der Kommentar zu der Höchsten Yoga-Tantra-Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala wird unter drei Überschriften dargestellt:

1. Die vorbereitende Erklärung
2. Die Erklärung der Praxis
3. Die Widmung

## DIE VORBEREITENDE ERKLÄRUNG

Diese besteht aus fünf Teilen:

1. Die herausragenden Qualitäten von Heruka
2. Die Herkunft von dieser Anleitung
3. Die Vorteile des Übens dieser Anweisungen
4. Beispiele von früheren Praktizierenden, die durch diese Anleitung Erlangungen erreicht haben
5. Die Qualifikationen eines aufrichtigen Heruka-Praktizierenden

## DIE HERAUSRAGENDEN QUALITÄTEN VON HERUKA

Das Sanskrit-Wort 'Heruka' ist aus den drei Silben 'He', 'ru' und 'ka' zusammengesetzt. 'He' lehrt die Leerheit der Phänomene im Allgemeinen und 'ru' die Leerheit der Personen im Detail; zusammen offenbaren diese die Leerheit aller Phänomene. 'Ka' bezieht sich auf die Vereinigung von Heruka's Geist der großen Glückseligkeit mit der Leerheit aller Phänomene. Diese Vereinigung ist Heruka's Wahrheitskörper. Ein Ich oder Selbst, diesem Wahrheitskörper zugerechnet, ist definitive Heruka, die wahre Natur von Buddha Heruka. Dies kann nur durch Buddhas gesehen werden.

Ein anderer Begriff für Heruka ist 'Chakrasamvara' (Chakrasambhara). 'Chakra' bedeutet 'Rad' und in diesem Zusammenhang bezieht es sich auf das 'Rad' aller Phänomene. 'Samvara' bedeutet die höchste Glückseligkeit, die sogenannte 'spontane große Glückseligkeit'. Gemeinsam zeigen 'Chakra' und 'Samvara', dass wir durch das Üben von dem Heruka-Tantra eine tiefgreifende Realisation gewinnen: das Erfahren aller Phänomene als eine Natur mit unserem Geist der großen Glückseligkeit. Diese Erkenntnis entfernt die subtilen dualistischen Erscheinungen direkt aus unserem Geist und aufgrund dessen werden wir schnell zum definitiven Heruka.

Um vom Glück begünstigte Schüler innerhalb von einem Leben zu dem Zustand von Buddha Heruka zu führen, manifestiert Buddha Vajradhara sein Mitgefühl in Form von dem Auswertenden Heruka, der einen blauen Körper, vier Gesichter und zwölf Arme hat, und seine Gefährtin, Vajravarahi, umarmt. Das Erreichen des Zustands der Buddha Heruka hängt, durch den Gewinn der Erkenntnisse der vier Tore der Befreiung, von dem Verzicht auf die zwölf abhängig bezogenen Glieder von Samsara ab und es hängt insbesondere von der Realisierung der Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit ab. Dies wird jeweils durch Herukas zwölf Arme, seine vier Gesichter, und seine umarmende Vajravarahi symbolisiert.

Es ist möglich, dass diejenigen, die den tiefen Sinn der Lehren von Buddhas Vajrayana nicht verstehen können, sich bei dem zornvollen Aspekt von Heruka unangenehm fühlen. Solche Praktizierenden müssen verstehen, dass alle Phänomene, durch das Fehlen einer innewohnenden Existenz, gleich sind. In der letztendlichen Wahrheit, der Leerheit, gibt es keine zornvollen oder friedlichen Aspekte, da alle Phänomene von einer Natur sind. Daher haben diejenigen, welche die tiefe Kenntnis der ultimativen Wahrheit besitzen, keine Grundlage für die Entwicklung von unangenehmen Gefühlen bei der Wahrnehmung von unattraktiven Objekten, weil sie erkennen, dass es letztlich keine wahrhaft existierenden unattraktiven oder attraktiven Objekte gibt.

Obwohl Herukas lange Kette von menschlichen Köpfen zum Beispiel real zu sein scheint, ist diese in Wirklichkeit eine Manifestation von Heruka's allwissender Weisheit. Die verschiedenen Funktionen von Heruka's Körper sind nur Manifestationen seiner allwissenden Weisheit und existieren nicht außerhalb seines Geistes. Doch für vertrauensvolle Praktizierende, ist die Visualisierung von dem zornvollen Aspekt Heruka's eine kraftvolle Methode, um schnell seinen Segen und Schutz zu empfangen. Aus diesem Grund, aber auch, um in einer sichtbaren Weise darzustellen, wie man entlang des gesamten Pfades von Sutra und Tantra voranschreitet, strahlt Buddha Vajradhara die zornvolle Gottheit Heruka aus.

Buddha Vajradhara, Buddha Shakyamuni und Buddha Heruka sind dieselbe Person, die sich nur in dem Aspekt unterscheidet. Als Buddha das Rad des Dharma's von dem Sutra drehte, erschien er in der Form von einer ordinierten Person; als er das Rad des Dharma's von dem Tantra im Allgemeinen drehte, erschien er in der Form von Vajradhara und als er das Rad



des Dharma's von dem außergewöhnlichen Heruka-Tantra drehte, erschien er in der Form von Heruka.

Heruka ist Buddhas Geist von dem Mitgefühl, manifestiert als Form. Nur Buddhas haben die Möglichkeit, ihren Geist als Form zu zeigen. Wir Lebewesen sind nicht in der Lage, dies zu tun, weil unser Geist und Körper von unterschiedlicher Natur sind, aber der Geist und Körper eines Buddhas sind von der gleichen Natur und so geht ihr Körper immer dort, wo auch ihr Geist geht. Wir nehmen immer eine Lücke zwischen unserem Geist und seinem Objekt wahr. Dies ist eine falsche Wahrnehmung oder fehlerhafte Erscheinung. Nachdem sie diese falsche Wahrnehmung völlig aufgegeben haben, haben Buddhas die Möglichkeit, ihren Geist als Form zu zeigen, wie als die Formen von Lebewesen und unbelebten Objekten. Aus diesem Grund ist es so, dass Buddha's Emanationen das ganze Universum durchdringen.

Buddhas Geist der allwissenden Weisheit hat siebenunddreißig Teile, bekannt als seine 'siebenunddreißig Realisationen. förderlich für die Erleuchtung'. Diese siebenunddreißig Realisationen erscheinen in der Form der siebenunddreißig Gottheiten von dem Heruka-Mandala. Wir sagen normalerweise, dass es zweiundsechzig Gottheiten in Heruka's Mandala gibt, aber wenn wir jede Vereinigung von Vater und Mutter als eine Gottheit zählen, gibt es siebenunddreißig Gottheiten. Die siebenunddreißig Realisationen, förderlich für die Erleuchtung von Bodhisattvas, sind ursächliche Pfade und die siebenunddreißig Realisationen von Buddhas sind resultierende Pfade. Eine allgemeine Erklärung dieser siebenunddreißig Realisationen kann in 'Ein Ozean von Nektar' gefunden werden.

## **DIE HERKUNFT VON DIESER ANLEITUNG**

Diese Anweisungen wurden ursprünglich durch Buddha, auf Antrag von Vajrapani und Vajravahri, gelehrt. Buddha lehrte drei Wurzeln und fünf erläuternden Tantras von Heruka. Die drei Wurzel-Tantras sind: das umfangreiche Wurzel-Tantra, das dreihunderttausend Strophen hat; das mittlere Wurzel-Tantra, das hunderttausend Strophen hat, und das zusammengefasste Wurzel-Tantra, das einundfünfzig Kapitel hat. Von diesen wurde nur das letztere aus dem Sanskrit ins Tibetische übersetzt. Die fünf erläuternden Tantras, die Kommentare zum verkürzten Wurzel-Tantra sind, sind: das Vajradaka-Tantra, das Abhicharya-Tantra, das Mukha-Tantra, das Sarwacharya-Tantra und das Kleine Samvara-Tantra.

Später schrieben die großen indischen buddhistischen Meister, wie Luyipa, Ghantapa und Krishnapada, Kommentare zu diesen Wurzel- und erläuternden Tantras, wie dies auch viele spätere tibetische Meister taten. Insbesondere Je Tsongkhapa schrieb einen sehr gesegneten und berühmten Kommentar zu dem Wurzel-Tantra von Heruka, bekannt als 'Klare Beleuchtung aller verborgenen Bedeutungen' und einen Kommentar zu der Heruka-Sadhana mit dem Titel 'Do jo', was 'Wunscherfüllend' bedeutet. Später schrieben auch andere Lamas, einschließlich Je Phabongkhapa, spezielle Kommentare, basierend auf den bisherigen indischen und tibetischen Kommentaren. Dieser Kommentar, 'Das Wesen von dem Vajrayana', wurde vor allem für zeitgenössische Praktizierende geschrieben. Er basiert

auf den Anleitungen von Je Tsongkhapa und meiner Art von Wurzel-Guru, Tridschang Dorjechang.

Traditionell gibt es drei Systeme zur Durchführung der Anweisungen von dem Heruka-Tantra: das System gemäß Luyipa, das System gemäß Krishnapada und das System nach Ghantapa. Ghantapas System hat zwei Anweisungen: die Anweisung zu dem äußeren Mandala der fünf Gottheiten von Heruka und die Anweisungen zu dem inneren Mandala mit den zweiundsechzig Gottheiten von dem Heruka-Körper-Mandala. Dieser Kommentar, 'Das Wesen von dem Vajrayana', basiert auf der letzteren. Die Linie dieser Anleitung ist völlig ungebrochen.

## **DIE VORTEILE DES ÜBENS DIESER ANLEITUNGEN**

Das kondensierte Wurzel-Tantra lobt die besonderen Qualitäten der Heruka-Praktizierenden. Es sagt, dass alle Helden und Heldinnen mit Wohnsitz in den vierundzwanzig Orten, wie Puliramalaya und Dzalandhara in die Körper der loyalen Praktizierenden eintreten, ihre Kanäle, Tropfen, und die Winde segnen, und verursachen, dass sie Erkenntnissen der spontane große Glückseligkeit gewinnen, dem tatsächlichen schnellen Weg zur Erleuchtung. Da diese Helden und Heldinnen Emanationen von Heruka und Vajravarahi sind, haben ihre Körper die gleiche Natur wie ihr Geist und er kann hingehen, wo ihr Geist hingeht, unbehindert von physischen Objekten. So können unzählige Helden und Heldinnen tatsächlich in den Körper der aufrichtigen Praktizierenden eintreten und ihre Kanäle, Tropfen und Winde segnen. Tatsächlich bleibt Heruka selbst immer im Herzen der aufrichtigen Praktizierenden und verleiht ihnen große Kräfte von Körper, Rede und Geist.

In dem kondensierten Wurzel-Tantra heißt es, dass wir nur durch das Sehen eines aufrichtigen Heruka-Praktizierenden unsere Negativität reinigen und Befreiung erlangen, nur durch das Hören oder das Berühren von einem solchen Praktizierenden erhalten wir Segen und werden von Krankheit geheilt, und nur weil wir in der Gegenwart eines solchen Praktizierenden sind, werden unser Unglück, psychische Störungen, Wahnvorstellungen und andere Hindernisse vertrieben. Warum ist das so? Es ist, weil die tatsächlichen Gottheiten von Heruka im Körper des Praktizierenden bleiben und deshalb ist das Sehen von dem Praktizierenden nicht so verschieden, wie wenn man Heruka selbst sieht. In Tibet gibt es viele Redewendungen über den Effekt, den lediglich ein spezieller Lama sieht, oder wie das Tragen von einer Segens-Schnur von solch einem Lama die Befreiung verursacht. Je Phabongkhapa sagte: "Ich weiß nicht, ob diese Worte wahr sind, aber das Sehen oder das Berühren eines Heruka-Praktizierenden ist eine wirkliche Ursache der Befreiung".

Weil die Zeit spirituell mehr degeneriert, ist es schwieriger, den Segen der anderen tantrischen Gottheiten, wie Yamantaka oder Guhyasamaja, zu empfangen und weil die Zahl der Gurus in der Linie ansteigt, dauert es länger, Errungenschaften zu erhalten. Das Gegenteil ist jedoch bei Heruka der Fall. Trijang Rinpoche sagt in seinem rituellen Gebet von Heruka:

*Während die Zeiten immer unreiner werden,  
Wachsen deine Kraft und dein Segen immer mehr an,  
Und du sorgst schnell für uns, so schnell wie gedacht;  
Oh Chakrasamvara, Vater und Mutter, zu Euch  
Verbeuge ich mich.*

Während die Zeiten immer unreiner werden, wird Herukas Segen immer mächtiger und wir empfangen ihn leichter, und je größer die Zahl der Gurus in der Linie wird, desto schneller erreichen wir Errungenschaften. Warum ist das so? Als Buddha die anderen Tantras, wie das Guhyasamaja- oder Yamantaka-Tantra offenbart hat, strahlte er die Gottheiten und ihre Mandalas aus und nahm sie dann wieder auf, nachdem er die Belehrung gegeben hat, aber als er Heruka-Tantra lehrte hat er das Mandala nicht wieder aufgenommen. Es gibt hier vierundzwanzig besondere Orte, wie Puliramalaya und Dzalandhara, wo die Mandalas von Heruka verbleiben. Praktizierende mit reinem Karma sind in der Lage, diese Mandalas und Gottheiten zu sehen. Die Menschen dieser Welt haben daher eine sehr enge Verbindung mit Heruka und wenn wir die Anweisungen rein üben, können wir einfach und schnell gute Ergebnisse erhalten.

Heruka-Praktizierende können das Reine Land von Keajra erreichen, das reine Dakiniland, ohne auf ihren gegenwärtigen Körper zu verzichten. Auch wenn wir sehr alt sind, sobald wir dieses Reine Land erreichen verwandelt sich unser Körper in das Alter von sechzehn Jahren. In Keajra können diese Praktizierenden Ermächtigungen und Belehrungen direkt von Heruka und Vajrayogini empfangen und, während sie mit den Helden und Heldinnen leben und die fünf Objekte der Begierde genießen, können sie leicht Buddhaschaft erlangen. Wenn sie aus Mitgefühl gewöhnlichen Welten besuchen wollen, können sie dies, durch die Kraft der Ausstrahlung, zu jeder Zeit tun.

In anderen Reinen Ländern ist es nicht möglich, Höchstes Yoga-Tantra zu praktizieren und deshalb ist es nicht möglich, die Buddhaschaft schnell zu erreichen. In der Regel brauchen wir sechs Elemente, um das Höchste Yoga-Tantra zu praktizieren: Fleisch, Haut, Menstruations-Blut, Knochen, Knochenmark und den Samen des Vaters. Bodhisattvas in anderen Reinen Ländern, wie Sukhavati, besitzen diese Elemente nicht und deshalb beten sie, als Menschen wiedergeboren werden, so dass sie das Höchste Yoga-Tantra praktizieren können. In Heruka's Reinem Land können Praktizierende diese sechs Elemente jedoch besitzen. Viele Praktizierende haben das Reine Land von Heruka, Keajra, erreicht, ohne auf ihre menschlichen Körper zu verzichten, und deshalb haben sie eine großartige Gelegenheit, ihre Höchste Yoga-Tantra-Praxis fortzusetzen.

Aus praktischer Sicht sind alle wesentlichen Praktiken von Guhyasamaja und Yamantaka innerhalb dieser Belehrung von Heruka's Körper-Mandala enthalten und so brauchen wir Guhyasamaja und Yamantaka nicht getrennt von der Heruka-Praxis üben. Wir sollten die Praktiken von allen anderen Gottheiten in der Praxis von Heruka, Vater und Mutter, integrieren und auf diese Weise werden wir in unserer Praxis von dem Höchsten Yoga-



Tantra vorankommen. Wir sollten uns an Atisha Rat für den tibetischen Übersetzer Rinchen Sangpo, der in 'Führer ins Dakini Land' erklärt wird erinnern.

Wenn wir den Nutzen betrachten, sollten wir uns sehr glücklich fühlen, auf diese wertvollen Anweisungen von Heruka getroffen zu sein und wir sollten einen echten Wunsch entwickeln, sie rein zu praktizieren.

## **Beispiele von früheren Praktizierenden, die durch diese Anleitung Erlangungen erreicht haben**

Durch die Betrachtung dieser Beispiele von früheren Praktizierenden, wird unser Vertrauen in die Anweisungen von Heruka stark erhöht werden. Wenn wir die Biographien der vierundachtzig Mahasiddhas aus dem alten Indien studieren, werden wir sehen, dass die meisten von ihnen durch die Berufung auf Heruka als ihre persönliche Gottheit die Erleuchtung erlangt haben. Es folgen nun kurze Lebensgeschichten einiger Heruka-Praktizierenden, die Errungenschaften durch die Berufung auf diese Anweisungen erlangt haben.

### **SARAHA**

Saraha war einer der ersten Mahasiddhas und wurde von späteren Mahasiddhas sehr bewundert. Indem er sich auf Heruka verlassen hat und die Stufen von Heruka's Pfad praktiziert hat, erreichte er, ohne Verzicht auf seinen menschlichen Körper, das Reine Land von Keajra.

### **NAGARJUNA**

Nagarjuna war einer von Saraha's Schülern, der die Erleuchtung in einem Leben erreicht hat, indem er sich auf Heruka verließ. Vierhundert Jahre nachdem Buddha gestorben war, wurde in einer wohlhabenden Brahmanen-Familie, die in einem Gebiet von Süd-Indien lebte, bekannt als Bedarwa oder das 'Land der Palmen', ein Sohn geboren. Ein Brahmanen-Seher hat vorausgesagt, dass das Kind nur für sieben Tage zu leben hatte, aber dass seine Lebensdauer durch weitere sieben Tage verlängert werden könnte, wenn für hundert normale Menschen Geschenke gemacht werden, um sieben Monate verlängert, wenn Darbringungen zu hundert Brahmanen gemacht werden, oder sieben Jahre, wenn Darbringungen zu hundert ordinierten Sangha-Mitgliedern gemacht werden. Allerdings wusste der Seher keine Methode, um sein Leben darüber hinaus zu verlängern. Dementsprechend machte seine Eltern Darbringungen zu hundert ordinierten Sangha-Mitgliedern und als Ergebnis waren in der Lage, mit ihrem Sohn glücklich für sieben Jahre zu leben.

Als sich jedoch der achte Geburtstag des Kindes näherte, schickten sie ihn mit mehreren ihrer Diener auf eine Pilgerfahrt, denn sie konnten es nicht ertragen, seinen Tod zu bezeugen. Geführt von einer Manifestation von Avalokiteshvara machte sich die Gruppe

auf den Weg zu dem Kloster Nalanda, wo sie auf den großen Lehrer Saraha trafen. Sie erklärten Saraha die Notlage von dem Jungen und er sagte ihnen, dass das Kind einen frühen Tod durch den Aufenthalt in Nalanda und der Ordination als Mönch abwenden könnte. Er gab dem Kind eine Ermächtigung in die Langlebenspraxis von Buddha Amitayus und ermutigte ihn, dieses Yoga intensiv zu üben. Am Vorabend von seinem achten Geburtstag rezitierte das Kind das Mantra von Amitayus ohne Unterbrechung und wendete dadurch, als Folge, einen frühen Tod ab. Am folgenden Tag ordinierte er als Mönch und erhielt den Namen 'Shrimanta'. Er blieb in Nalanda, wo er, unter dem Schutz von Manjushri, in der Lage war, alle Sutras und Tantras zu studieren. Er wurde bald ein vollendeter Gelehrter und Lehrer und sein Ruf verbreitete sich weit. Schließlich wurde er als Abt von Nalanda ernannt.

Nagarjuna's Leben bestand aus drei großen Epochen von verheißungsvollen Taten, die Buddhas drei Drehungen von dem Rad des Dharma's entsprachen, weshalb er oft 'der zweite Buddha' genannt wurde. Die erste Periode war während seiner Amtszeit als Abt von Nalanda. Leider ist seit der Zeit, als Buddha die ersten Gelübde gab, die moralische Disziplin der Mönche degeneriert und Nagarjuna war sehr aktiv bei der Wiederherstellung der Reinheit der Disziplin. Er stellte viele Punkte der moralischen Disziplin klar und komponierte eine Reihe von Werken über reines Verhalten. Zu diesen Schriften, bekannt als 'die Sammlung von Ratschlägen', gehören Werke wie Kostbare Girlande, Freundliche Silbe, Baum der Weisheit, Hundert Weisheiten und Tropfen für das Heilen von Wesen. Diese Aktivitäten werden mit Buddhas erstem Drehen von dem Rad des Dharma's verglichen.

Nagarjuna ist jedoch für die Werke von der zweiten Periode sehr gut in Erinnerung. Nicht lange nachdem Buddha gestorben war, waren die Sutras von der Vollkommenheit der Weisheit, die wichtigsten Mahayana-Lehren, aus dieser Welt verschwunden. Es wird gesagt, dass dies geschah, weil einige Nagas, die diese Lehren von Buddha erhalten hatten, die Schriften von der Vollkommenheit der Weisheit in ihre eigene Welt zur Aufbewahrung mitnahmen. Es blieben nur wenige Praktizierende übrig, die diese Lehren verstehen konnten und die meisten von ihnen hielten ihre Praxis geheim. Die einzigen Lehren von Buddha, die weit verbreitet blieben, waren die **Hinayana-Lehren** und als Folge sind viele Menschen davon ausgegangen, dass dies die einzige Lehre war, die Buddha gegeben hatte. Einige Zeit später, luden die Nagas Nagarjuna ein, sie zu besuchen und gaben ihm die Schriften von der Vollkommenheit der Weisheit. Nagarjuna brachte die heiligen Schriften in die Menschenwelt und verbreitete sie weit. Wegen seiner besonderen Beziehung zu den Nagas und weil er viele Nagas mit Hilfe von speziellen rituellen Gebete von Krankheiten heilte, wurde Nagarjuna der Name 'Beschützer der Nagas' gegeben. 'Arjuna' wurde zu seinem Namen hinzugefügt, weil er die Mahayana-Lehren mit hoher Geschwindigkeit und Genauigkeit verbreitete, so wie der legendäre Bogenschütze Arjuna Pfeile von seinem Bogen geschossen hatte. Daher wurde er schließlich als der 'Beschützer Nagarjuna' bekannt.

Weil er einen sehr klaren Verstand und große Weisheit hatte, war Nagarjuna in der Lage, die Sutras von der Vollkommenheit der Weisheit perfekt zu verstehen und sie für andere zu

erklären. Durch seine umfangreichen Lehren, stiftete er eine große Wiederbelebung der Mahayana-Lehren in dieser Welt. Er präsentierte ein System der Begründung, das, weil es einen einwandfreien Verlauf zwischen den beiden Extremen der Existenz und der Nicht-Existenz lenkte, als 'Philosophie des Mittleren Weges' oder '**Madhyamaka**' bekannt wurde. Nagarjuna komponierte viele Kommentare zu den Sutras von der Vollkommenheit der Weisheit, welche die **Madhyamaka-Sicht** erläuterten. Diese Abhandlungen, die als 'die Sammlung von Argumentationen' bekannt sind, sind die berühmte Grundlegende Weisheit des Mittleren Weges und seinen vier Gliedern - Sechzig Argumentationen, Siebzig Leerheiten, Fein Verwoben und Widerlegung von Einwänden. Er schrieb auch ein Kompendium der Sutras, Fünf Etappen der Vollendungs-Stufe von Guhyasamaja, und viele andere Kommentare zu den Sutras und Tantras. Diese Aktivitäten werden mit Buddhas zweitem Drehen von dem Rad des Dharma's verglichen.

Nagarjuna's dritte Periode der verheißungsvollen Taten fand gegen Ende seines Lebens statt. Handelnd auf einen Rat von Tara, kehrte er nach Süd-Indien zurück und wohnte an einem Ort namens 'Prächtiger Berg', wo er weitere umfangreiche Lehren zu den Sutras und Tantras gab und viele weitere Texte komponierte. Zu diesen Schriften, bekannt als die 'Sammlung von Lobpreisungen', gehören Werke wie die Lobpreisung von dem Dharmadhatu, die Lobpreisung von dem Weltlichen, die Lobpreisung von dem Unvorstellbaren und die Lobpreisung von dem Letztendlichen. Diese Aktivitäten sind mit Buddhas drittem Drehen von dem Rad des Dharma's verbunden.

Es ist nicht möglich in einer solchen kurzen Darstellung auch zu beginnen, Nagarjuna's Leben und Werke zu beurteilen. Sein ganzes Leben widmete er sich ganz der Wiederbelebung von dem **Mahayana-Dharma** und der Erhaltung der **Mahayana-Sangha**. Zu diesem Zweck gab er zahlreiche Lehren, verfasste viele Bücher, und führte unzählige andere tugendhafte Taten aus. Insgesamt lebte Nagarjuna über 600 Jahre.

## SHAWARI

Shawari war ein Schüler von Nagarjuna. Aus der Sicht der gewöhnlichen Erscheinung war er ein Jäger, aber er erhielt von Nagarjuna Ermächtigungen und Belehrungen für Heruka und praktizierte diese aufrichtig am 'Prächtigen Berg', wo er die Erleuchtung erlangte. Es wird gesagt, dass diejenigen mit reinem Karma, Shawari bis zum heutigen Tag dort sehen können.

## LUYIPA

Prinz Luyipa war der Hauptschüler von Shawari. Am zehnten Tag von jedem Monat ging er auf ein Leichenfeld, um zu meditieren. Eines Tages, als er dort ankam, sah er eine Gruppe von Männern und Frauen, die ein Picknick machten. Eine der Frauen gab ihm ein Stück Fleisch und als er aß, war sein Geist sofort unauffällig gesegnet und gereinigt. Er erhielt eine Vision von Heruka und Vajrayogini und erkannte, dass die Männer und Frauen in Wirklichkeit Helden und Heldinnen waren. Während in dem Leichenfeld war, erhielt er Lehren direkt von Heruka. Weil Luyipa ein Praktizierender von Heruka war kam er unter die



Obhut der Helden und Heldinnen, und erreicht gute Ergebnisse einfach durch das Probieren von dem Stück Fleisch, das ihm von einer Emanation von Vajrayogini gegeben wurde.

### **DARIKAPA**

König Darikapa erhielt die Ermächtigung und Belehrungen auf Heruka von Luyipa, der vorhersagte, dass wenn Darikapa sein Reich verlassen würde und sich in der Praxis in der Praxis von Heruka und Vajrayogini sehr bemühte, er schnell Erleuchtung erlangen würde. Darikapa verließ sofort seinen Palast und wanderte als Bettler von Ort zu Ort, bei jeder Gelegenheit die Meditation praktizierend. In einer Stadt in Süd-Indien traf er eine wohlhabende Kurtisane, die eine Ausstrahlung von Vajrayogini war. Diese Frau besaß ein großes Haus, in dem er als ihr Diener für zwölf Jahre arbeitete. Während des Tages führte er niedere Aufgaben im und um das Haus aus und er in der Nacht praktizierte er nach Luyipa's Anweisungen. Nach zwölf Jahren erlangte er die fünfte Stufe der Vollendungs-Stufe, die Vereinigung, die das Lernen braucht. Es wird gesagt, dass Darikapa und das ganze Gefolge von der Kurtisane, von vierzehntausend Wesen, das Reine Land von Keajra erreicht haben. Das ist, weil Darikapa war ein reiner Heruka-Praktizierender war und so alle, die ihn gesehen oder berührt haben, damit die Ursache erstellten, um in Heruka's Reinem Land wiedergeboren zu werden.

### **DINGKIWA**

Einer der Minister der König Darikapa, Dingkiwa, erhielt die Ermächtigung und die Lehren auf Heruka auch von Luyipa, die vorhergesagt, dass er eine Wein-Verkäuferin, die eine Ausstrahlung von Vajrayogini war, kennenlernen würde. Als er sie kennenlernte, lebte Dingkiwa mit ihr und diente ihr für zehn Jahren, und als Ergebnis ihrer Segnungen erlangte er in seinem Leben die Erleuchtung. Es wird gesagt, dass auch die Insekten, die in dem Ort lebten, wo er die Erleuchtung erlangt hatte, in Herukas Reinem Land wiedergeboren werden.

### **GHANTAPA**

Ghantapa war ein weiterer großer Mahasiddha. Geboren als Prinz, der Sohn des Königs von Nalanda, ordinierte er später als Mönch. Er wurde extrem geschickt in der Praxis der Stufen von dem Sutra und dem Tantra und besiegte in der Debatte häufig Nicht-Buddhisten. Gegen Ende seines Lebens traf er König Darikapa, von dem er Ermächtigungen und Belehrungen auf Heruka erhielt und der ihm riet, auf einen Berg in Bengalen zu gehen, um die Meditation zu üben. Eines Tages, während er dort meditierte, hörte er eine Stimme im Raum, die zu ihm sagte, er soll nach Oddiyana gehen, wo er eine Schweinehirtin treffen würde. Erfreut dies zu hören, machte er sich augenblicklich auf den Weg nach Oddiyana gesetzt und traf dort, wie vorhergesagt, die Schweinehirtin, die er sofort als Emanation der Vajrayogini erkannt hat. Er erhielt von dieser Ausstrahlung Einweihungen und Belehrungen auf Heruka und ging dann tief in den Wald von Odivisha (heute Orissa) in Indien, wo er sich in der intensiven Meditation über Heruka und Vajrayogini betätigte.

Da er in einem abgelegenen Ort lebte, war seine Ernährung schlecht und sein Körper war abgemagert. Eines Tages war der König von Odivisha in dem Wald auf der Jagd, als er zufällig auf Ghantapa traf. Zu sehen, wie dünn und schwach er war, fragte der König Ghantapa, warum er mit einer solch schlechte Ernährung im Wald lebte, und er ermutigte ihn, in die Stadt zu gehen, wo er ihm Nahrung und Obdach geben würde. Ghantapa antwortete, dass gerade wie ein großer Elefant nicht mit einem feinen Faden aus dem Wald geführt werden kann, so könne er durch die Reichtümer eines Königs nicht in Versuchung geraten, den Wald zu verlassen. Von Ghantapa Weigerung verärgert, kehrte der König in seinen Palast zurück, bedrohlichen Rache schmiedend.

So war es durch den Zorn des Königs, dass er eine Reihe von Frauen aus der Stadt herbeirief und ihnen von dem arroganten Mönch in dem Wald erzählte. Er bot jeder von ihnen, die Ghantapa verführen und ihn dazu zwingen könnte, seine Gelübde des Zölibats zu brechen, großen Reichtum an. Eine Frau, eine Wein-Verkäuferin, prahlte damit, dass sie dies tun könnte und sie machte sich auf den Weg zum Wald, um Ghantapa zu finden. Als sie ihn schließlich fand, fragte sie, ob sie seine Dienerin werden könnte. Ghantapa hatte keine Notwendigkeit für eine Dienerin, aber er erkannte, dass sie eine starke Beziehung aus einem früheren Leben hatten und so erlaubte er ihr, zu bleiben. Er gab ihr spirituelle Anweisungen und Ermächtigungen, und sie betätigten sich aufrichtig in der Meditation. Nach zwölf Jahren haben sie sowohl die Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens als auch die volle Erleuchtung erreicht.

Eines Tages beschlossen Ghantapa und die ehemaligen Weinhändlerin, die Menschen in der Stadt zu ermutigen, ein größeres Interesse am Dharma zu entwickeln. Dementsprechend ging die Frau wieder zum König und berichtete, dass sie den Mönch verführt hatte. Zuerst zweifelte der König an der Wahrheit ihrer Geschichte, aber als sie erklärte, dass sie und Ghantapa jetzt zwei Kinder hatten, einen Sohn und eine Tochter, war der König erfreut über diese Nachricht und sagte ihr, dass sie Ghantapa an einem bestimmten Tag in die Stadt bringen soll. Dann gab er eine abfällige Verkündung über Ghantapa und befahl seinen Untertanen, sich an dem bestimmten Tag zu versammeln, um den Mönch zu beleidigen und zu demütigen.

Als der Tag kam, verließen Ghantapa und die Frau mit ihren Kindern den Wald, der Sohn auf der rechten Seite von Ghantapa und die Tochter auf seiner linken Seite. Als sie in die Stadt kamen, ging Ghantapa, als ob er betrunken war, eine Schale haltend, in welche die Frau Wein goss. Alle Leute, die sich versammelt hatten, lachten und spotteten, lästerten und schimpften auf ihn. "Vor langer Zeit", verhöhnten sie ihn, "lud unser König Sie in die Stadt ein, aber Sie haben seine Einladung arrogant abgelehnt. Jetzt kommen Sie betrunken und mit einer Wein-Verkäuferin. Was für ein schlechtes Beispiel von einem Buddhisten und einem Mönch!" Als sie fertig war, schien Ghantapa wütend zu werden und warf seine Schale auf den Boden. Die Schale sank in die Erde, zerteilte den Boden und verursachte das Erscheinen einer Wasserquelle. Ghantapa wandelte sich sofort in Heruka und die Frau in Vajrayogini um. Der Junge wandelte sich in einen Vajra um, den Ghantapa in seiner rechten

Hand hielt, und das Mädchen in eine Glocke, die er in der linken Hand hielt. Ghantapa und seine Gemahlin umarmten sich dann und flogen in den Himmel.

Die Leute waren erstaunt und entwickelten sofort tiefes Bedauern für ihre Respektlosigkeit. Sie warfen sich zu Ghantapa nieder und baten ihn und die Ausstrahlung von Vajrayogini zurückzukehren. Ghantapa und seine Gemahlin lehnten ab, sagten aber, dass, wenn das Bedauern der Menschen aufrichtig ist, sie dies vor Avalokiteshvara, der Verkörperung von Buddhas großem Mitgefühl, gestehen sollen. Durch die tiefe Reue des Volkes von Odivisha und die Kraft ihrer Gebete entstand eine Statue von Avalokiteshvara aus dem Quellwasser. Die Leute von Odivisha wurden sehr hingebungsvolle Dharma-Praktizierende und viele von ihnen erreichten die Verwirklichung. Die Statue von Avalokiteshvara ist heute noch zu sehen.

Aufgrund der reinen Praxis auf Heruka und Vajrayogini von Ghantapa im Wald, sah Vajrayogini, dass es die richtige Zeit für ihn ist, ihren Segen zu empfangen und so manifestiert sie als Wein-Verkäuferin. Durch das Leben mit ihr erreichte Ghantapa das Reine Land von Heruka.

## **KRISHNAPADA**

Krishnapada erhielt Ermächtigung und Belehrungen auf Heruka von Mahasiddha Dzalandarapa. Er erlangte die Erleuchtung im Zwischenzustand nach Erreichen des letztendlichen Beispiels von klarem Licht, das klare Licht des Todes. Bevor er starb, erlangte er außergewöhnliche Wunderkräfte, indem er sich auf die Erzeugungs-Stufe von Heruka verlassen hat. Er konnte, nur dadurch, dass er sie anstarrte, bewirken, dass wilde Tiere oder Angreifer sie einfroren und konnte wilde Tiere auch mit einem Blick zähmen. Er konnte verursachen, Früchte von den Bäumen fielen, wenn er gerade auf sie schaute, und er konnte gehen, ohne den Boden zu berühren. Als er einen Fluss überqueren wollte, zog er einfach nehmen sein Obergewand aus und schwebte darauf über den Fluss, während er in der Vajra-Haltung saß.

Alle Linien-Gurus von diesen Anleitungen, von Ghantapa bis zu meinem Wurzel-Guru, Trijang Dorjechang Losang Yeshe Rinpoche, sind konkrete Beispiele für Praktizierende, welche die Vereinigung von Buddha Heruka durch die Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala erreicht haben. Die Anleitungen in diesem Buch sind die Anweisungen, die von der Emanation von Vajrayogini bei Oddiyana an Ghantapa gegeben wurden. Wenn wir sie aufrichtig praktizieren, können wir alle Errungenschaften erreichen und zu einem reinen heiligen Wesen, wie Mahasiddha Ghantapa, werden.



## Die Qualifikationen der eines aufrichtigen Heruka-Praktizierenden

Durch das Üben der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe Herukas können wir in einem Leben Erleuchtung erlangen. Doch damit dies geschehen kann, müssen wir ein aufrichtiges Praktizierender mit den folgenden fünf Qualifikationen sein:

- (1) Wir haben Erfahrung in der Entsagung, Bodhichitta und die korrekte Sicht der Leerheit.
- (2) Wir haben die Ermächtigung von Heruka erhalten.
- (3) Wir halten unser Versprechen und Zusagen rein.
- (4) Wir haben ein klares und fehlerloses Verständnis, wie man sowohl die Erzeugungs- als auch die Vollendungs-Stufe von Heruka praktiziert.
- (5) Wir haben einen unzerstörbaren Glauben an die Gottheit Heruka und in den spirituellen Führer, von dem wir die Ermächtigung und den Kommentar zur Praxis erhalten haben.

Wer diese fünf Qualifikationen besitzt und ständig auf der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe von Heruka meditiert, wird auf jeden Fall die Erleuchtung zu in einem Leben erlangen. Wenn wir diese Qualifikationen noch nicht besitzen, sollten wir uns nach und nach bemühen, um sie zu erreichen.

Sobald wir die Ermächtigung erhalten haben, haben wir eine Verpflichtung, auf die zwei Stufen zu meditieren, und wenn wir dies nicht tun, werden wir den Segen der Ermächtigung verlieren. Darüber hinaus werden unsere Fortschritte behindert werden, wenn wir nicht auch die Mühe machen, die vier anderen Qualitäten zu erreichen. Am wichtigsten ist, wir einen tiefen und unveränderlichen Glauben an Heruka und unseren spirituellen Führer entwickeln müssen. Wir sollten versuchen ein gewöhnliches Erscheinungsbild unseres spirituellen Führers zu überwinden und den Glauben an ihn oder sie entwickeln. Auf diese Weise erreichen wir gute Ergebnisse. Auch wenn wir unseren spirituellen Führer ein teures Geschenk machen, wenn wir keinen Glauben an ihn oder sie haben, wird es keine Bedeutung haben. Auf der anderen Seite, wenn wir in unseren spirituellen Führer reinen einen Glauben entwickeln, sollten wir ihm eine große Darbringung machen, auch wenn wir ihm noch nie Geschenke gemacht haben. Ohne Glauben sind wir wie ein verbrannter Samen: so wie ein verbrannter Samen kann keine Frucht bringt, so kann ein Tantra-Praktizierender ohne Glauben keine Ergebnisse erreichen.

Tantra-Verwirklichungen hängen von Glauben und Phantasie ab. Egal, wie viel wir untersuchen, ist es schwierig zu beweisen, dass unser spiritueller Führer ein Buddha ist, so sollten wir unsere Vorstellungskraft nutzen, anstatt die Zweifel zu entwickeln, um unseren spirituellen Führer als Buddha zu betrachten und einen reinen Geist des Glaubens an ihm oder sie pflegen. Nach und nach wird unser Geist immer reiner, bis wir unseren spirituellen Führer schließlich direkt als Buddha sehen werden.



*Vajrayogini*

## Ausbildung in den Grundlegenden Praktiken

Die Erklärung der Praxis

Diese Anweisungen werden unter zwei Überschriften erläutert:

1. Die Erzeugungs-Stufe
2. Die Vollendungs-Stufe

### Die Erzeugungs-Stufe

Die Erklärung der Erzeugungs-Stufe von dem Heruka-Körper-Mandala auf dem basiert auf der Sadhana **Essenz von dem Vajrayana**, die in Anhang II zu finden ist. Diese Erklärung hat zwei Teile:

1. Wie man während der Meditations-Sitzung übt
2. Wie man während der Meditations-Pause übt

# Wie man während der Meditations-Sitzung übt

Dies besteht aus drei Teilen:

1. Die vorbereitenden Übungen
2. Die tatsächliche Praxis der Erzeugungs-Stufe
3. Die Abschließenden Praktiken

## Die vorbereitenden Übungen

Bevor wir uns in der Meditation betätigen, bereiten wir Darbringen vor unserem Schrein vor, der Statuen oder Bilder von Buddha Shakyamuni, Je Tsongkhapa, Heruka, dem Wurzel-Guru und dem Dharmapala Dorje Shugden enthalten sollte. Buddha Shakyamuni ist der Gründer von **Mahayana-Buddhismus**. Je Tsongkhapa und Dorje Shugden sind Manifestationen der Weisheit aller Buddhas und Heruka ist die Manifestation des Mitgefühls aller Buddhas. Das Aufrechterhalten des Vertrauens in diese heiligen Wesen bringt uns dazu, unsere Weisheit und unser Mitgefühl zu erhöhen, was die wichtigsten Praktiken von dem **Mahayana-Buddhismus** sind. Der Glaube an unseren spirituellen Führer ist die Wurzel von allen spirituellen Verwirklichungen.

Wir wollten drei Tormas aufstellen, die entweder in der traditionellen Art und Weise nach der Abbildung auf Seite 488 gemacht werden können, oder einfach aus jedem sauberen, frischen Lebensmittel, wie Honig oder Kuchen, bestehen. Die Formen der traditionellen Tormas symbolisieren die Entwicklung der spirituellen Verwirklichungen. Der zentrale Torma ist für die Hauptgottheiten, Heruka Vater und Mutter und die vier Yoginis, die zusammen als die 'Gottheiten des großen Glück-Rades bekannt sind. Der Torma auf seiner linken Seite ist für das über-weltliche Gefolge von Heruka und er Torma rechts davon ist für das weltliche Gefolge von Heruka.

Vor den Tormas stellen wir drei Reihen von Darbringen auf. Die erste Reihe, dem Schrein am nächsten, ist für die vor uns erzeugten über-weltlichen Gottheiten und die zweite Reihe ist für die weltlichen Dakas und Dakinis. Beide Reihen beginnen von der linken Seite des Schreins, zu unserer rechten Seite, und umfassen Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden, Blumen, Weihrauch, Licht, Duft Nahrung und Musik. Die dritte Reihe, die für die selbst-erzeugten Gottheiten ist, fängt von der rechten Seite der Schrein an, die zu unserer linken Seite ist, und enthält Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden, Wasser für den Mund, Blumen, Weihrauch, Licht, Duft und Nahrung. Auf einem kleinen Tisch vor unserem Meditations-Sitz ordnen wir, von links nach rechts, unsere innere Darbringung, Vajra, Glocke, **Damaru** und **Mala** an. Vor diese legen wir unseren Sadhana-Text. Dann betätigen wir uns, mit einer reinen Motivation und einem glücklichen Geist, in den Vorbereitenden Übungen.

Die vorbereitenden Übungen werden nun unter sechs Überschriften erläutert:

1. Zuflucht nehmen und Bodhichitta erzeugen
2. Segnungen empfangen
3. Unseren Geist, Körper und die Sprache reinigen
4. Andere Wesen, die Umgebung und Freuden reinigen
5. Reinigen von Nicht-Tugenden, Abstürzen und Hindernissen
6. Guru-Yoga

## **Zuflucht nehmen und Bodhichitta erzeugen**

Dies besteht aus vier Teilen:

1. Die Ursachen der Zuflucht
2. Die Visualisierung von den Objekten der Zuflucht
3. Die Art und Weise, Zuflucht zu nehmen
4. Wünschendes und ausführendes Bodhichitta erzeugen

### **Die Ursachen der Zuflucht**

Unser Endziel ist das Erreichen der Erleuchtung, die letztendliche Zuflucht, um den zahllosen Mutter-Wesen zu nutzen. Gerade jetzt brauchen wir jedoch eine Zuflucht, die uns vor dem Absturz in unsere Wiedergeburten bewahrt. Ohne diesen inneren Schutz sind wir, wenn wir uns einfach in den Meditationen von dem Höchsten Yoga-Tantra betätigen, um schnell die Erleuchtung zu erlangen, wie jemand, der ohne Sicherheitsausrüstung auf einen hohen und gefährlichen Berg zu klettern versucht.

Der Zeitpunkt unseres Todes ist sehr ungewiss. Vielleicht können wir heute sterben, vielleicht morgen, wir haben keine Ahnung, wann wir sterben. Wenn wir ohne Zuflucht sterben, werden wir alle spirituellen Fortschritte, die wir gemacht haben, verlieren. Beim Tod werden wir alles vergessen, was wir in unserem Leben gelernt haben, und alles verlieren, was wir aufgebaut haben. Nach dem Tod werden wir, ohne die Wahl zu haben, eine andere samsarische Wiedergeburt mit allen damit verbundenen Leiden erleben. Keine Erinnerung an unser früheres Leben habend, werden wir nicht in der Lage sein, das Kontinuum unserer spirituellen Praxis zu erhalten. Wie durch ein Wunder haben wir es geschafft, ein wertvolles menschliches Leben mit all den für die spirituelle Praxis notwendigen Voraussetzungen zu erhalten; aber wenn wir versäumen, den inneren Schutz der Grundlegenden Zuflucht zu erreichen, werden wir keine andere ähnlich ausgestattete Wiedergeburt finden und diese wundervolle Gelegenheit für spirituelle Entwicklung geht für immer verloren.



Um uns selbst vor der Gefahr einer niedrigeren Wiedergeburt zu schützen und um die besondere Gelegenheit zu schaffen, das Kontinuum unserer spirituellen Praxis in dem Leben nach diesem Leben zu erhalten, müssen wir Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen, nicht-tugendhafte Handlungen vermeiden, und mit moralischer Disziplin, Geduld, Anstrengung, Konzentration und Weisheit praktizieren. Wenn wir das Höchste Yoga-Tantra auf dem festen Fundament dieses grundlegenden inneren Schutzes praktizieren, dann können wir, auch wenn wir keine höheren Verwirklichungen in diesem Leben erzielen, unsere Praxis zumindest durch Tod und den Zwischenzustand in unser zukünftiges Leben tragen. Wir sollten glücklich sterben, mit Vertrauen. Für uns ist der Tod wie in den Urlaub zu gehen.

Wie bereiten wir uns für unsere zukünftigen Leben vor? Durch die Praxis der moralischen Disziplin schaffen wir die Ursache für eine höhere Wiedergeburt; durch das Geben schaffen wir die Ursache für künftigen Wohlstand; durch das Ausüben von Geduld schaffen wir die Ursache für die Schönheit; indem wir uns in unserer Dharma-Praxis bemühen, schaffen wir die Ursache, um mit Leichtigkeit spirituellen Erfahrungen zu erlangen; durch das Üben von Konzentration oder Meditation schaffen wir die Ursache, um geistigen Frieden zu erleben, und durch das Zunehmen unserer Weisheit erzeugen wir die Ursache, um dauerhafte Befreiung von dem Leiden zu erlangen. Wir sollten diese grundlegenden Praktiken in unser tägliches Leben integrieren.

Obwohl es für uns, als Mahayana-Praktizierende und vor allem als Praktizierende von dem Höchsten Yoga-Tantra, offensichtlich wichtig ist, dass wir uns selbst vor niedrigeren Wiedergeburt schützen, sollte unsere Hauptmotivation für das Nehmen der Zuflucht Mitgefühl sein. Um Mitgefühl zu erzeugen, können wir damit beginnen, die Möglichkeit, dass wir noch heute sterben könnten, zu betrachten und uns auf das Gefühl konzentrieren, dass dadurch hervorgerufen wird. Nach dem Tod müssen wir, wo auch immer wir in Samsara wiedergeboren werden, unsägliches Leid erfahren. Durch die Betrachtung und Meditation in dieser Weise, kultivieren wir eine starke Angst vor der Wiedergeburt in Samsara im Allgemeinen und insbesondere in den niederen Bereichen. Wenn wir dann den Fokus unserer Betrachtung von uns selbst auf andere richten, so werden wir es schwierig finden, ihre Leiden zu ertragen und das Mitgefühl wird natürlich entstehen. Angst vor einer samsarischen Wiedergeburt und Mitgefühl für alle, die in Samsara gefangen sind, sind die ersten beiden Ursachen der **Mahayana-Zuflucht**. Wenn wir einen Geist entwickeln, der die Leiden einer samsarischen Wiedergeburt, sowohl für uns selbst als auch für alle fühlenden Mutter-Wesen, nicht ertragen kann, werden wir natürlich eine zuverlässige Quelle der Zuflucht suchen.

Das Dharma-Juwel, die Verwirklichung der Stufen des weiten Weges und von dem tiefgründigen Pfad, ist unsere eigentliche Zuflucht; das Buddha-Juwel ist die Quelle unserer Zuflucht und das Sangha-Juwel, die Versammlung von Höheren Wesen, sind diejenigen, welche die Zuflucht bereits erreicht haben. Durch die Bildung von dem Dharma-Juwel in unserem Geist, werden wir zuerst ein Sangha-Juwel und schließlich ein Buddha-Juwel. Wir sind dann in der Lage, nicht nur uns selbst, sondern alle Lebewesen, vor der Wiedergeburt in den niederen Bereichen im Allgemeinen und insbesondere vor Samsara zu schützen.

Wenn wir klar verstehen, dass nur die drei Juwelen perfekte, unfehlbare Objekte der Zuflucht sind, werden tiefer Glaube und Überzeugung an ihre Macht, Lebewesen vor dem Leiden zu schützen, entstehen. Dies ist die dritte Ursache der **Mahayana-Zuflucht**.

Zusammenfassend sind die Ursachen der **Mahayana-Zuflucht** die Angst vor einer samsarischen Wiedergeburt, Mitgefühl für alle Lebewesen und der Glaube an die Drei Juwelen. Das Kultivieren dieser drei Ursachen in unserem Geist ermutigt uns, Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen und nicht-tugendhafte Handlungen zu vermeiden.

## Visualisierung der Zufluchtobjekte

Wir visualisieren die Zufluchtobjekte - das Buddha-Juwel, das Dharma-Juwel und das Sangha-Juwel - wie folgt. Wir stellen uns mit der festen Überzeugung vor, dass in dem Raum vor uns der Erhabene Buddha Shakyamuni in Form von dem glorreichen Heruka, Vater und Mutter, erscheint, umgeben von der Versammlung von Gurus, Yidams, Buddhas, Bodhisattvas, Helden, Dakinis und Dharma-Schützern. Am Anfang sollten wir mit nur einem vagen Bild zufrieden sein, das Wichtigste ist, zu glauben, dass die heiligen Wesen tatsächlich vor uns anwesend sind. Wir stellen uns vor, dass das wichtigste Objekt der Zuflucht, Guru Heruka, von allen anderen heiligen Wesen umgeben wird, wie der Mond von Sternen umgeben ist. Wir erkennen die Gurus, Yidams und Buddhas als das Buddha-Juwel; die Bodhisattvas, Helden, Dakinis und Dharma-Beschützer als das Sangha-Juwel und die inneren Verwirklichungen von den Stufen von diesen weiten und tiefgründigen Pfaden all dieser heiligen Wesen als das Dharma-Juwel. Wir denken darüber nach, dass nur die drei Juwelen die Macht haben, alle Lebewesen vor den Gefahren einer niederen Wiedergeburt, einer samsarischen Wiedergeburt und vor allen Leiden zu schützen, wodurch wir tiefen Glauben an die Drei Juwelen erzeugen.

## Die Art und Weise, Zuflucht zu nehmen

Zunächst erinnern wir uns an das Gefühl der Angst vor einer Wiedergeburt in Samsara im Allgemeinen und insbesondere in den niederen Bereichen und dann erzeugen wir, durch die Erkenntnis, dass zahllose fühlende Wesen in genau der gleichen Situation, wie wir selbst, sind, Mitgefühl. Dann entwickeln wir tiefe Überzeugung, dass nur die drei Juwelen die Kraft haben, uns vor diesen Gefahren zu schützen. Mit diesen drei Ursachen der Zuflucht - Angst, Mitgefühl und Glauben - bilden wir aus der Tiefe unseres Herzens eine starke Entschlossenheit:

*Ich werde mich immer auf Buddha, Dharma und Sangha verlassen und diese, als meine letzte Zuflucht, erreichen.*

Während die Konzentration auf diese Bestimmung gerichtet ist, rezitieren wir das Zufluchts-Gebet aus der Sadhana:

*Ewig werde ich Zuflucht nehmen*

*Zu Buddha, Dharma und Sangha.*

Diese beiden Zeilen und die beiden Zeilen zu dem Bodhichitta, die folgen, sind sehr gesegnet und aus Buddha Vajradhara's tantrischen Schriften extrahiert.

## **Wünschendes und ausführendes Bodhichitta erzeugen**

Bodhichitta ist ein primärer Geist, der, motiviert durch Mitgefühl und Liebe, spontan wünscht, Erleuchtung für alle Lebewesen zu erhalten. Die Art und Weise der Erzeugung von Bodhichitta nach dem Höchsten Yoga-Tantra ist besser als die Art der Erzeugung nach dem Sutra. In der Praxis von dem Heruka-Tantra ist zum Beispiel ein primärer Bodhichitta-Geist, der, motiviert durch das große Mitgefühl, spontan wünscht, Buddha Heruka zu werden. Dieses Bodhichitta kann nur durch Praktizierende von dem Höchsten Yoga-Tantra erzeugt werden, die klar zu verstehen, wie sie durch die Praxis der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe von dem Heruka-Tantra zu Buddha Heruka werden. Bei der Entwicklung von diesem Bodhichitta treten wir den Pfad von dem Höchsten Yoga-Tantra von Heruka ein.

Wir sollten den Unterschied zwischen dem Eintreten in den Durchgang des Höchsten Yoga-Tantra's und dem Eintreten in den Pfad des Höchsten Yoga-Tantra's kennen. Wir betreten den Durchgang des Höchsten Yoga-Tantra's durch den Empfang der Ermächtigung, müssen aber, um in den Pfad des Höchsten Yoga-Tantra's einzutreten, das ungewöhnliche Bodhichitta von dem Höchsten Yoga-Tantra entwickeln. Zunächst erzeugen wir hergestelltes ungewöhnliches Bodhichitta und später verwandelt sich dieses durch kontinuierliche Ausbildung in spontanes ungewöhnliches Bodhichitta. Wenn wir die Ermächtigung von dem Heruka-Körper-Mandala empfangen, betreten wir den Durchgang von dem Höchsten Yoga-Tantra des Heruka-Körper-Mandala's. Nur durch Erhalt dieser Ermächtigung haben wir die Möglichkeit, diese Anweisungen zu studieren und zu üben.

Es gibt hier zwei Arten von Bodhichitta: wünschendes Bodhichitta und ausführendes Bodhichitta. In der Praxis von Heruka ist wünschendes Bodhichitta ein Bodhichitta, das man einfach danach strebt Buddha Heruka zu werden. Wir können dieses Bodhichitta durch die Betrachtung der Bedeutung der folgenden Worte erzeugen:

*Für das Wohl aller Lebewesen  
Werde ich zu Heruka werden.*

Sich in Bodhichitta zu betätigen ist mehr als das bloße Streben, um Buddha Heruka zu werden; es ist die aufrichtige Entschlossenheit, sich in dem eigentlichen Pfad, der zu dem Zustand von Buddha Heruka führt, zu engagieren. Wir können dieses Bodhichitta durch die Betrachtung die Bedeutung der folgenden Worte erzeugen:

*Um alle Lebewesen zu dem Zustand des ultimativen Glücks zu führen,  
Werde ich in diesem Leben so schnell, wie möglich,  
Den Zustand der Vereinigung von Buddha Heruka erreichen.*

*Zu diesem Zweck werde ich die Stufen von Heruka's Pfad üben.*

## Segen empfangen

Die vorhergehend erläuterten Praktiken beinhalten die Erzeugung der drei Ursachen von der Zuflucht, die Visualisierung von der Zufluchts-Versammlung, das Nehmen von Zuflucht zu den Drei Juwelen und das Erzeugen von außergewöhnlichem Bodhichitta - die Bestimmtheit, sich in dem tatsächlichen Pfad zu engagieren, der zu dem Zustand der Vereinigung von Buddha Heruka, der Vereinigung von seinem Wahren Körper und dem Form-Körper, führt. Diese Praktiken sind kraftvolle Methoden für das Erfreuen aller heiligen Wesen. Wir sind nun bereit, ihren tiefgründigen Segen zu empfangen.

Wir stellen uns vor, dass alle anderen heiligen Wesen in Licht schmelzen und sich in das wichtigste Objekt der Zuflucht, Guru Buddha Heruka, auflösen. Aus Freude kommt er zu der Krone unseres Kopfes, verringert sich auf die Größe eines Daumens, tritt durch unser Kronen-Chakra in uns ein und löst sich Mittelpunkt unseres Herz-Chakras in unseren Geist auf. Wir fühlen, dass unser Geist mit Heruka, der Zusammenfassung aller Objekte der Zuflucht, eins geworden ist und dass wir seine tiefgründigen Segnungen empfangen haben.

## Unseren Geist, Körper und die Sprache reinigen

Außergewöhnliches Bodhichitta hat zwei Absichten: der Wille, alle fühlenden Wesen zu dem Zustand von Buddha Heruka zu führen, und die Absicht, den Zustand der Vereinigung von Buddha Heruka selbst zu erreichen. Das erste Ziel ist die Ursache von Bodhichitta und das zweite Ziel ist der Assistent von Bodhichitta. Die Erfüllung dieser beiden Absichten hängt von der Reinigung unseres Geistes, unseres Körpers und unserer Sprache und der Umwandlung von diesen in Herukas Geist, Körper und Sprache, ab, indem wir uns auf die Praxis, bekannt als 'Yoga der drei Reinigungen', verlassen.

Die Praxis der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe von dem Heruka-Körper-Mandala, der Hauptkörper von den in diesem Buch erklärten Praktiken, ist eine umfangreiche Praxis der drei Reinigungen. Wir müssen die gesamte Praxis der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe in die Praxis der drei Reinigungen integrieren und um dies zu zeigen üben wir ein kurzes Yoga der drei Reinigungen an dieser Stelle. Diese Praxis erinnert uns auch daran, dass unsere Motivation für das Studium und die Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala immer außergewöhnliches Bodhichitta sein sollte. Mit dieser Motivation werden alle unsere Studien und Praktiken zu Methoden für die Erfüllung der zwei Absichten von dem außergewöhnlichen Bodhichitta kraftvoll.

Die Reinigung unseres eigenen Geistes, Körper und der Sprache hat drei Teile:

1. Die Reinigung unseres eigenen Geistes



2. Die Reinigung unseres eigenen Körpers
3. Die Reinigung unserer eigenen Sprache

## Die Reinigung unseres eigenen Geistes

Buddha Heruka, das Haupt-Objekt der Zuflucht, ist eine Manifestation der großen Glückseligkeit aller Buddhas. Weil er in unseren Geist aufgelöst ist und unser Geist eins mit ihm wurde, sollten wir jetzt die Überzeugung entwickeln, dass unser Geist die Natur von großer Glückseligkeit ist. Wir stellen uns vor, dass wir spontane große Glückseligkeit erleben und meditieren über dieses Gefühl. Wir erinnern uns dann daran, dass von seiner eigenen Seite nichts vorhanden ist, dass alles die Natur der Leerheit ist, und meditieren kurz über dieses Verständnis. Wir fühlen, dass sich unser Geist der großen Glückseligkeit mit Leerheit vermischt, wie Wasser sich in Wasser vermischt und glauben fest daran, dass unser Geist zu der Vereinigung der großen Glückseligkeit und Leerheit von Heruka wird. Wir meditieren für eine kurze Weile über diese Vereinigung. Diese Meditation wird der 'Yoga von dem Vajra-Geist' genannt. Sie funktioniert als eine Ursache, um unseren Geist zu reinigen und ihn in Heruka's Vajra-Geist, die untrennbare Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit, umzuwandeln.

## Die Reinigung unseres eigenen Körpers

Während wir auf die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit meditieren, nimmt unser Geist von großer Glückseligkeit nichts anderes als Leerheit wahr. Dann denken wir:

*Aus dem Zustand der Glückseligkeit und Leerheit, wie eine Wolke, die aus einem leeren Himmel erscheint, erscheine ich sofort als Buddha Heruka, mit einem blau-gefärbten Körper, einem Gesicht und zwei Händen, Vajra und Glocke, und umarme Vajravarahi. Ich stehe mit meinem rechten Bein ausgestreckt. Ich bin Buddha Heruka.*

Wir meditieren für kurze Zeit auf diese selbst-erzeugte Gottheit. Diese Meditation wird der 'Yoga von dem Vajrakörper' genannt. Sie funktioniert als eine Ursache, um unseren Körper zu reinigen und ihn in Heruka's Vajrakörper umzuwandeln.

## Die Reinigung unserer eigenen Sprache

Während wir den starken göttlichen Stolz aufrechterhalten, denken wir: "Ich bin Buddha Heruka" und rezitieren das Essenz-Mantra von Heruka:

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KAM HUNG HUNG PHAT DAKINI DZALA  
SHAMBARAM SOHA

Wir denken, dass unsere Rede gereinigt wird und sich in Herukas Mantra umgewandelt hat, welches die Macht hat, die Wünsche aller Lebewesen zu erfüllen, und wir meditieren über

diese besondere Erkenntnis für eine Weile. Diese Meditation wird als der 'Yoga der Vajra-Rede' bezeichnet. Sie funktioniert als eine Ursache, um unsere Rede zu reinigen und sie in Heruka's Vajra-Rede umzuwandeln.

Die Praxis des Yoga der drei Reinigungen zeigt, dass wir alle unser tägliches Handeln mit den drei folgenden Erkenntnissen durchführen sollten:

- (a) dass unser eigener Geist Heruka's Geist von dem **Dharmakaya** ist,
- (b) dass unser eigener Körper Heruka's göttlicher Körper ist und
- (c) dass unsere eigene Rede Heruka's Mantra ist.

Durch das Üben auf diese Weise reinigen wir unsere gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen.

Wenn wir in der Nacht einschlafen, sollten wir versuchen, die erste Erkenntnis zu erhalten und unseren Geist als den Geist des **Dharmakaya** von Heruka, der die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit erlebt, betrachten. Wenn wir am Morgen aufwachen, stellen wir uns vor, dass wir aus dem Zustand der großen Glückseligkeit und Leerheit als Heruka erscheinen, rezitieren das Essenz Mantra und uns dann in dem 'Yoga von dem Erfahren von Nektar' und so weiter betätigen. Der 'Yoga von dem Erfahren von Nektar' wird in 'Führer in das Dakiniland' erläutert. Abgesehen von den Zeiten, in denen wir uns in allgemeinen Pfaden üben, wie wenn wir Zuflucht nehmen und Negativität reinigen, sollten wir versuchen, die drei Erkenntnisse über den Tag und die Nacht aufrecht zu erhalten.

## Andere Wesen, die Umgebung und Freuden reinigen

Diese Praxis ist eine kraftvolle Methode, um unsere Absicht, alle Lebewesen zur Erleuchtung zu führen, so schnell wie möglich, zu erfüllen. Um zu zeigen, dass wir diese Absicht in unserer Praxis aufrechterhalten wollen und um dies so schnell wie möglich zu erfüllen, bringen wir jetzt die daraus resultierenden Taten eines Buddhas in den Pfad. Auf diese Weise schaffen wir eine kraftvolle Ursache, um unser endgültiges Ziel, alle Lebewesen zu dem letztendlichen Glück der Erleuchtung zu führen, zu erreichen.

Wir stellen uns vor, dass aus der Silbe **HUNG** im Herzen von uns selbst als Heruka erzeugt, unendliche Strahlen von Weisheits-Licht in alle Richtungen ausgehen, die alle Welten und die Wesen in ihnen reinigen. Die Welten werden Heruka's Reines Land und alle Wesen zu Helden und Heldinnen. Alles wird, komplett mit einer Vielzahl von Darbringungen gefüllt, makellos rein, die Natur der erhabenen Weisheit und der verliehenen unberührten Glückseligkeit. Wir glauben fest daran, dass wir die zwei Absichten unseres Bodhichitta erfüllt haben, und entwickeln ein Gefühl der Freude. Wir meditieren für eine kurze Weile auf dieses Gefühl. Diese Meditation wirkt als starke Ursache, um unsere Buddha-Natur zu wecken. Nach und nach wird sich unsere Buddha-Natur in die tatsächliche Erleuchtung verwandeln und wir werden dann wirklich in der Lage sein, alle lebenden Wesen zum Glück der Erleuchtung zu führen.

## Reinigen von Nicht-Tugenden, Abstürzen und Hindernissen

Dies besteht aus zwei Teilen:

1. Warum wir nicht-tugendhaften Handlungen und Übertretungen reinigen müssen
2. Die tatsächliche Praxis der Reinigung

### Warum wir nicht-tugendhafte Handlungen und Übertretungen reinigen müssen

In den Vinaya-Sutras sagt Buddha:

*Der Verzicht auf nicht-tugendhafte Handlungen,  
Das Üben von tugendhaften Handlungen,  
Und die Kontrolle des Geistes;  
Dies ist der Buddhadharma.*

Hier bezieht sich 'Buddha-Dharma' auf die eigentliche Zuflucht, die Lebewesen direkt vor dem Leiden schützt. Wir vollbringen diesen Schutz durch den Verzicht auf nicht-tugendhafte Handlungen, dem Üben von tugendhaften Handlungen und durch die Kontrolle unseres Geistes.

Zunächst müssen wir die inneren Verwirklichungen, die uns direkt vor einer niedrigeren Wiedergeburt schützen, entwickeln. Wie bereits erwähnt sind wir ohne diesen Basis-Schutz wie jemand, der versucht einen tückischen Berg ohne Sicherheitsausrüstung zu erklettern. Die Hauptursachen allen Leidens, einschließlich einer niedrigeren Wiedergeburt, sind die Nicht-Tugenden oder negative Handlungen. Wenn wir das verstehen, können wir allmählich damit aufhören, die Ursachen für zukünftige Leiden zu erzeugen.

Allerdings haben wir in diesem Leben und in unseren unzähligen früheren Leben schon unendlich viele nicht-tugendhafte Handlungen angesammelt und wenn wir nicht diese reinigen, werden sie auf jeden Fall in eine niedrigere Wiedergeburt werfen, wo es für uns unmöglich sein wird, mit unserer Dharma-Praxis weiterzumachen. Schon jetzt behindern uns diese untugendhaften Aktionen und Abstürze ernsthaft an der Erfüllung unserer Wünsche und an dem Vorankommen in unserer Dharma-Praxis. Es ist wichtig, dass wir diese ohne Verzögerung reinigen. Diese Fähigkeit, unsere nicht-tugendhafte Handlungen zu reinigen, ist einer der Hauptvorteile einer menschlichen Wiedergeburt. Tiere haben sehr wenig Kapazität, um sich in tugendhaften Handlungen zu betätigen und führen natürlich viele negative Handlungen wie Töten aus; aber die Menschen haben die Freiheit, nicht nur die Nicht-Tugend zu unterlassen, sondern auch die Möglichkeiten der Reinigung von all ihrem zuvor angesammelten negativen Karma.

## Die tatsächliche Praxis der Reinigung

Diese besteht aus vier Teilen:

1. Die Macht des Bereuens
2. Die Macht des Vertrauens
3. Die Macht der gegenwirkenden Kraft
4. Die Macht der Versprechen

Diese sind als die 'vier Gegenkräfte' bekannt, weil sie die Kraft haben, alle Nicht-Tugenden, die wir seit anfangslosen Zeiten angesammelt haben, vollständig zu reinigen. Jede nicht-tugendhafte Handlung führt zu vier verschiedenen Effekten:

1. der gereifte Effekt,
2. der Effekt, der eine ähnliche Erfahrung wie die Ursache bewirkt,
3. der Effekt, der eine ähnliche Tendenz wie die Ursache hat, und
4. der Umgebungs-Effekt.

Die Aktion der Tötung hat zum Beispiel als gereiften Effekt eine Wiedergeburt in einem der drei unteren Bereiche - dem Tierreich, dem Bereich der hungrigen Geister oder dem Reich der Hölle - zur Folge. Die Erfahrung, die ähnlich wie die Ursache der Tötung ist, ist, dass wir in den folgenden Wiedergeburten unter körperlichen Schmerzen, schlechter Gesundheit und einer kurzen Lebensdauer leiden. Die Tendenz, die ähnlich wie die Ursache der Tötung ist, ist, dass wir in dem Leben nach dem Leben, eine starke Neigung haben, Lebewesen zu töten. Dies ist die schlimmste Wirkung, weil wir in einen Teufelskreis des Tötens fallen. Schließlich ist der Umgebungs-Effekt des Tötens, dass der Ort, an dem wir leben, unrein ist, was es schwer macht, unbelastete Nahrung, Luft, Wasser und so weiter, zu finden, was wiederum bewirkt, dass wir an Krankheiten leiden.

Die Macht der Reue reinigt das Potenzial für die Wirkung, was eine ähnliche Erfahrung wie die Ursache ist; die Macht des Vertrauens reinigt das Potenzial für die Auswirkungen auf die Umgebung; die Macht der Gegenkraft reinigt das Potenzial für die gereifte Wirkung und die Macht der Versprechen reinigt das Potenzial für die Wirkung, die eine ähnliche Tendenz wie die Ursache ist. Durch das Engagement in der aufrichtigen Reinigung mit den vier Gegenkräfte, können wir die Möglichkeiten für die vier Effekte aller nicht-tugendhafte Handlungen zerstören und dadurch dauerhafte Freiheit von mentalen und physischen Leiden, und vor allem vor einer Wiedergeburt in den drei niederen Bereichen, erreichen. Auf diese Weise können wir die wahre Essenz unseres kostbaren menschlichen Lebens aufnehmen. Wie wunderbar!

### Die Macht des Bereuens

Wenn wir nur den kleinsten Tropfen Gift schluckten, würden wir uns vor seinem unmittelbar bevorstehenden Effekt erschrecken, aber unsere Angst vor den Auswirkungen der



negativen Handlungen in der Vergangenheit sollte weitaus größer sein. Äußeres Gift kann dazu führen, dass wir krank werden oder sogar sterben, aber es kann uns nur in diesem Leben schaden. Das innere Gift von vorherigem negativen Karma, auf der anderen Seite, schadet uns in unserem Leben, was zu endlosen physischen und psychischen Schmerzen führt und uns daran hindert, eine höhere Wiedergeburt und spirituelle Erkenntnisse zu erreichen. Da dieses Gift bereits in unserem geistigen Kontinuum vorhanden ist, müssen wir starke Reue entwickeln und eine Bestimmtheit, die Potenziale unserer negativen Handlungen so schnell wie möglich zu reinigen. Nachdem wir auf diese Bestimmtheit meditiert haben, setzen wir dies dann in die Praxis um.

### Die Macht des Vertrauens

Durch aufrichtiges Vertrauen auf den Drei Juwelen können wir alle nicht-tugendhaften Handlungen komplett reinigen und die letzte Zuflucht der Buddhaschaft erreichen. Daher müssen wir an dieser Stelle Zuflucht nehmen, indem sie aufrichtig auf Buddha, Dharma und Sangha vertrauen. Dies ist die Bedeutung von der Macht des Vertrauens.

Wir visualisieren zuerst die Objekte der Zuflucht. Über unserer Krone auf einem Lotos und einem Mond-Sitz sitzt Vajrasattva, der untrennbar von Guru Heruka ist. Er hat einen weiß gefärbten Körper, ein Gesicht und zwei Hände, hält Vajra und Glocke und umarmt seine Gefährtin. Sein Körper ist die Synthese aller Sangha-Juwelen, seine Rede die Synthese aller Dharma-Juwelen, und sein Geist die Synthese aller Buddha-Juwelen. Wir glauben fest daran, dass der lebende Buddha Heruka tatsächlich über unserer Krone in Form von Vajrasattva vorhanden ist, und mit starkem Vertrauen in die Drei Juwelen betrachten wir folgendes:

*Durch Vertrauen auf Buddha, Dharma und Sangha, werde ich alle meine nicht-tugendhaften Handlungen reinigen und das Buddha-Juwel erreichen, so dass ich ohne Ausnahme allen Lebewesen nutzen kann.*

Wir meditieren für eine kurze Weile auf diese Absicht.

### Die Macht der gegenwirkenden Kraft

Während die anderen drei Gegenkräfte wie Glieder sind, die den Körper unterstützen, ist die Macht der gegenwirkenden Kraft wie der Körper selbst, weil sie der direkte Gegenspieler zu all den negativen Auswirkungen unserer nicht-tugendhaften Handlungen ist.

Um die Macht der gegenwirkenden Kraft nach dem Sadhana zu üben, visualisieren wir wie folgt. Im Herzen von Vajrasattva über unsere Krone, in der Mitte von einem Mond-Sitz, ist eine weiße **HUNG**-Silbe, welche die Natur der Hauptgottheit Heruka ist. In einem Kreis gegen den Uhrzeigersinn um das **HUNG** stehend, ist das weiße Hundert-Silben-Mantra, das die Natur der hundert Gottheiten hat, die von Heruka ausgehen, um die Nicht-

Tugenden, Abstürze und Hindernisse von den Praktizierenden zu befrieden. In unserem Herzen visualisieren wir die Potenziale aller unserer negativen Handlungen in Form von einer dunklen Masse und mit einem Geist von starken Bedauern bitten wir Vajrasattva:

*Oh Guru Vajrasattva, bitte höre mir zu.*

*Die Gefahr ist groß, dass ich sterben kann, bevor ich meine Negativität gereinigt habe.*

*Deshalb reinige bitte mit dem Wasser deines Mitgefühls*

*Alle meine Nicht-Tugenden und Abstürze.*

Während der Konzentration auf die Bedeutung dieses Ersuchens, rezitieren wir das Hundert-Silben-Mantra von Heruka Vajrasattva so oft wie möglich. Wir denken:

*Als Ergebnis dieses Ersuchens fließt Weisheits-Licht und Nektar von dem **HUNG** und dem Mantra-Rosenkranz Vajrasattva's Herzen herunter. Dieses gelangt durch meine Krone in meinen Körper, erreicht mein Herz und zerstört die dunkle Masse, die Potenziale von all meinem negativen Karma vollständig, so wie das Licht der Sonne die Dunkelheit der Nacht zerstört.*

Wir wiederholen diese Rezitation und Visualisierung viele Male in jeder Sitzung.

## **Die Macht der Versprechen**

Die Definition der nicht-tugendhaften Handlung ist eine Aktion von Körper, Rede oder Geist, welche die Hauptursache von Leiden ist. Da wir Leid vermeiden wollen, müssen wir aufhören, seine Ursachen zu erzeugen. Mit diesem Gedanken entwickeln wir zuerst die Absicht, alle nicht-tugendhaften Handlungen von Körper, Rede und Geist zu unterlassen, und pflegen diese Absicht bis wir schließlich bereit sind, ein Versprechen zu machen, diese komplett zu unterlassen.

Die Kraft der Zusage hängt von der Stärke unserer Entschlossenheit ab, negative Handlungen zu unterlassen. Wenn unsere Entschlossenheit fest und unveränderlich ist, sind wir bereit, dieses Versprechen zu machen, aber wenn sie schwach ist, können wir dies noch nicht tun. Deshalb üben wir zuerst die Macht des Versprechens durch die Entwicklung der Absicht, keine weiteren nicht-tugendhaften Handlungen zu begehen. Wir müssen uns dann in dieser Absicht trainieren bis sie stabil wird. An diesem Punkt werden wir die tatsächliche Macht des Versprechens erreicht haben.

Um die Macht des Versprechens zu erzeugen, betrachten wir, wie sehr nicht-tugendhafte Handlungen Anlass für die vier Arten von Wirkung geben.

Auf diese Weise werden wir tiefes Bedauern für all die negativen Handlungen entwickeln, die wir in der Vergangenheit begangen haben, und eine starke Entschlossenheit, diese in der Zukunft zu unterlassen, wird natürlich entstehen. Wenn wir mit dieser tugendhaften Bestimmtheit dann die Beteiligung an nicht-tugendhaften Handlungen unterlassen, ist dies die Praxis der moralischen Disziplin, die uns direkt vor zukünftigen Leiden schützt. Ohne

ein Versprechen, weitere negative Handlungen zu unterlassen, zu machen und zu halten, ist es unmöglich, die negativen Handlungen, die wir in der Vergangenheit begangen haben, vollständig zu reinigen.

Zusammenfassend, um unsere Nicht-Tugenden zu reinigen, entwickeln wir, durch die Erinnerung, dass sie die Hauptursache für alle unsere gegenwärtigen und zukünftigen Leiden, Probleme und unerfüllten Wünsche sind, zuerst starkes Bedauern darüber, dass wir diese erzeugt haben. Dann denken wir:

*Da nur Buddha, Dharma und Sangha die Macht haben, Lebewesen vor dem Leiden und seinen Ursachen zu schützen, will ich mich aus der Tiefe meines Herzens auf diese verlassen, und durch den Erhalt ihrer Segnungen alle meine Nicht-Tugenden komplett reinigen.*

Nachdem wir diese Motivation erzeugt haben, üben wir die Macht der gegenwirkenden Kraft und am Ende jeder Sitzung entwickeln wir die starke Entschlossenheit, oder zumindest die Absicht, alle nicht-tugendhaften Handlungen von Körper, Rede und Geist in der Zukunft zu unterlassen.

## Das Guru-Yoga

Guru-Yoga wird in zwei wesentlichen Bereichen dargestellt:

1. Eine allgemeine Erklärung
2. Die tatsächliche Praxis von dem Guru-Yoga



*Saraha*



## Eine allgemeine Erklärung

Guru-Yoga ist eine besondere Art, auf unseren spirituellen Führer zu Vertrauen. 'Guru' bezieht sich auf jeden spirituellen Führer, der uns unmissverständliche Anweisungen gibt, wie auf dem spirituellen Pfad zu beginnen ist, wie man voranschreitet und wie man ihn vervollständigt, und der ein uns gutes Beispiel gibt, dem wir folgen können. Hier zeigt der Begriff 'Yoga' eine besondere Art von Vertrauen auf unseren spirituellen Führer, die eine kraftvolle Methode zum Sammeln von Verdienst und den Erhalt von Segnungen aller Buddhas ist.

Momentan können wir, da unser Geist, durch Unwissenheit und negatives Karma blockiert, unrein ist, reine Wesen, wie Buddhas, nicht direkt wahrnehmen. Wir sehen nur unreine Wesen, die, wie wir selbst, Probleme wie Krankheit, Alter und Tod erfahren. Jedoch können wir durch das Üben von Guru-Yoga mit all den erleuchteten Wesen durch unseren spirituellen Führer kommunizieren; durch ihn oder sie akzeptieren sie unsere Darbringungen, unseren Respekt und unsere Hingabe und schenke uns ihren kraftvollen Segen, ihren Schutz und ihre Pflege. In den Lamrim-Lehren heißt es:

*Immer, wenn sich ein Schüler sich auf seinen spirituellen Führer verlässt,  
Ohne alle erleuchteten Wesen einzuladen  
Tritt er in den Körper von dem spirituellen Führer ein und verweilt darin,  
Nimmt Darbringungen an und schenkt Segen.*

Mahasiddha Ghantapa erreichte den Zustand der Vereinigung von Buddha Heruka beispielsweise durch den Erhalt der Segnungen von allen Buddhas durch seine spirituelle Führerin, eine Frau, die eine Emanation von Vajrayogini war. Alle Linien-Gurus von den Anweisungen von Herukas Körper-Mandala, von Ghantapa bis zu Kyabje Trijang Dorjechang Losang Yeshe, erlangten die Erleuchtung durch die Segnungen aller Buddhas durch ihren spirituellen Führer.

In diesen unreinen Zeiten ist es nur durch den Erhalt der Segnungen von erleuchteten Wesen möglich, dass wir den geistigen Frieden, der die Wurzel unseres täglichen Glücks ist, aufrechterhalten können. Allein aus diesem Grund, können wir deutlich sehen, dass die Praxis der Berufung auf den spirituellen Führer äußerst wichtig ist.

Während der Meditations-Sitzung visualisieren Praktizierende von dem Körper-Mandala Heruka's ihren Wurzel-Guru in dem Aspekt von Herukas und laden alle Buddhas in dem Aspekt von Heruka ein, um sich in seinen Körper aufzulösen. Mit der starken Anerkennung, dass ihr Guru die Synthese aller Buddhas ist, machen sie Niederwerfungen, Darbringungen und Anfragen und erhalten seinen Segen. Sie integrieren dann diese besondere Art und Weise der Berufung auf den spirituellen Führer in ihr tägliches Leben mit der Erinnerung, dass er eine Manifestation von Buddha Heruka und engagieren sich in Aktionen zu ihm, wie Niederwerfungen, Darbringungen, Anfragen für Segen, und insbesondere üben sie aufrichtig seine Lehren über den Lamrim und das Höchste Yoga-Tantra.

Für solche Praktizierende ist Guru-Yoga der tatsächliche schnelle Weg zur Erleuchtung, weil immer dann, wenn sie sich in Handlungen zu engagieren, um ihren spirituellen Führer zu begeistern, wird der Verdienst, den sie geschaffen haben, durch die Anzahl der erleuchteten Wesen multipliziert. Da es unendlich viele erleuchtete Wesen gibt, ist auch die Tugend einer Handlung, gemacht, um ihren spirituellen zu erfreuen, unendlich. Aus diesem Grund kann man durch einen Moment von Guru-Yoga so viel Verdienst ansammeln, wie über viele Äonen durch andere Praktiken angesammelt wird. Darüber hinaus kann die Erlangung der Buddhaschaft, die durch das Abschließen von anderen Praktiken Äonen dauern kann, durch die Praxis von dem Yoga-Guru in einem Leben erreicht werden. Dies wurde durch Dromtonpa, der Lieblings-Schüler von Atisha und durch Khädrubje, der Lieblings-Schüler von Je Tsongkhapa, demonstriert.

Geshe Potowa sagte:

*Ob unser spiritueller Führer kostbar ist oder nicht  
Hängt von uns und nicht von unserem spirituellen Führer ab.*

Wenn wir unseren Spirituellen als einen Buddha sehen, werden wir die Segnungen eines Buddha zu empfangen, wenn wir ihn oder sie als einen Bodhisattva sehen, werden wir die Segnungen eines Bodhisattva erhalten, und wenn wir ihn oder sie als gewöhnliches Wesen sehen, werden wir nichts erhalten. Dies zu Wissen ist sehr hilfreich, denn so lange wie unser Geist unrein bleibt, ist es unmöglich, irgendjemand, auch unseren spirituellen Führer nicht, direkt als einen echten Buddha wahrzunehmen. Unsere Aufgabe im Moment ist es daher, unsere Vorstellungskraft und die vielen guten Gründe, erklärt in Freudvoller Weg des Glücks, zu nutzen, um die Erkenntnis zu trainieren, dass unser spiritueller Führer ein lebender Buddha ist. Durch das kontinuierliche Training dieser Erkenntnis, wird sich unser Glauben erhöhen und unser Geist wird reiner und reiner, bis wir schließlich unseren spirituellen Führer direkt als einen echten Buddha wahrnehmen werden. Ghantapa sah seine spirituelle Führerin als Buddha Vajrayogini; Dromtonpa sah seinen spirituellen Führer, Atisha, als Buddha Amitabha und Khadrubje sah seinen spirituellen Führer, Je Tsongkhapa, als Weisheits-Buddha Manjushri.

## **Die tatsächliche Praxis von dem Guru-Yoga**

Diese hat sechs Teile:

1. Die Visualisierung der Verpflichtungs-Wesen von dem Verdienstfeld und die Einladung und Aufnahme der Weisheitswesen
2. Darbringung der Praxis von den sieben Gliedern
3. Mandala-Darbringung
4. Empfangen der Segnungen von den vier Ermächtigungen
5. Ersuchen der Linien-Gurus
6. Verwirklichung spontaner großer Glückseligkeit durch das Auflösen von dem Guru in uns selbst

## Die Visualisierung der Verpflichtungs-Wesen von dem Verdienstfeld und die Einladung und Aufnahme der Weisheitswesen

Diese besteht aus zwei Teilen:

1. Die Visualisierung von den Verpflichtungs-Wesen von dem Verdienstfeld
2. Das Einladen und Aufnehmen von den Weisheitswesen

### Die Visualisierung von den Verpflichtungs-Wesen von dem Verdienstfeld

Diese besteht aus drei Teilen:

1. Visualisierung des grundlegenden Guru Heruka
2. Visualisierung von dem Körper-Mandala von Guru Heruka
3. Visualisierung der anderen heiligen Wesen

### Visualisierung des grundlegenden Guru Heruka

In dem Raum vor uns, auf der Höhe unserer Augenbrauen und in einem Abstand von uns in der einer Länge von etwa einem Arm, ist ein hoher, weiter und kostbarer Juwelen-Thron. Er ist quadratisch und mit Edelsteinen, wie Diamanten, Smaragden und Lapislazuli, geschmückt. Darüber sind fünf kleinere Throne, derjenige in der Mitte ist etwas höher erhoben als die anderen in jeder der vier Himmelsrichtungen. Diese Throne werden von zwei Schneelöwen an jeder Ecke getragen.

Auf dem zentralen Thron, auf einem Lotos und einer Sonne, auf Bhairawa und Kalarati tretend, ist unser Wurzel-Guru Heruka. Er hat einen dunkelblauen Körper wie ein Lapislazuli-Berg. Er hat vier Gesichter, die im Gegen-Uhrzeigersinn dunkelblau, grün, rot und gelb sind. Er hat zwölf Arme. Seine beiden Haupt-Hände umarmen Vajravarahi und halten einen Vajra und Glocke. Er hat weiterhin, von oben nach unten, zwei Hände, die eine Elefantenhaut halten; zwei Hände, die ein **Damaru** und einen **Khatanga** halten; zwei Hände, eine Axt und eine Schädelschale mit Blut haltend; zwei Hände, die ein gekrümmtes Messer und eine Vajra-Schlinge halten und zwei Hände, die einen Dreizack und einen Kopf mit vier Gesichtern von Brahma halten. Er zeigt die neun Stimmungen eines Helden und trägt sechs Knochen-Mudra-Ornamente. Seine Krone ist mit einem Halbmond und einem gekreuzten Vajra geschmückt. Er trägt eine lange Kette von fünfzig menschlichen Schädeln, die Natur der Weisheit, und sein unteres Kleidungsstück ist ein Tiger-Fell. Er steht, mit dem rechten Bein ausgestreckt, in der Mitte einer Masse von loderndem Feuer.

Vajravarahi ist in der Farbe Rot und mit fünf Mudra-Ornamenten verziert. Sie hält ein gekrümmtes Messer und eine Schädelschale und ist mit Heruka in der Umarmung verflochten.

Diese Visualisierung von Guru Heruka wird als 'Guru Heruka's Basis' bezeichnet, weil die groben und subtilen Teile seines Körpers die Basis für das Erreichen der Unterstützung sind und das Körper-Mandala von Guru Heruka unterstützen.

### *Visualisierung von dem Körper-Mandala von Guru Heruka*

Diese besteht aus zwei Teilen:

1. Visualisierung der Haupt-Gottheit
2. Visualisierung der Gefolgschaft

### *Visualisierung der Haupt-Gottheit*

Die groben Teile von dem Körper des grundlegenden Guru Heruka symbolisieren die verschiedenen Teile von Heruka's Mandala.

Seine beiden Beine bilden Form eines Bogens, der ein Wind-Mandala symbolisiert; das Dreieck an seinem geheimen Ort symbolisiert ein Feuer-Mandala; sein runder Bauch symbolisiert ein Wasser-Mandala; seine quadratische Brust symbolisiert ein Erd-Mandala; seine Wirbelsäule symbolisiert den Berg Meru; die zweiunddreißig Kanäle an seiner Krone symbolisieren einen Lotos und der Stamm seines Körpers, bei dem die obere und untere Teil von der Größe gleich ist, symbolisiert das himmlische Herrenhaus.

In der Mitte der von dem Körper des grundlegenden Guru Heruka, in seinem Herz-Chakra, erscheinen seine tatsächlichen weißen und roten unzerstörbaren Tropfen als Heruka und Vajravarahi. Sowohl Vater Heruka als auch Mutter Vajravarahi haben den gleichen Aspekt wie der grundlegende Guru Heruka, Vater und Mutter.

### *Visualisierung der Gefolgschaft*

Diese besteht aus drei Teilen:

1. Visualisierung der vier Yoginis von der Essenz
2. Visualisierung der Helden und Heldinnen der vierundzwanzig Orte
3. Visualisierung der acht Heldinnen von den Toren

## Visualisierung der vier Yoginis von der Essenz

Wir visualisieren wie folgt:

Die vier Kanal-Blütenblätter in dem Herz von dem grundlegenden Guru Heruka, welche die Pfade für die Winde der vier Elemente sind, erscheinen als die vier Yoginis.

In Im Osten ist Vajradakini, die eine Manifestation von Mamaki, der Gemahlin von Buddha Vairochana, ist;

Im Norden ist Vajralama, die eine Manifestation von Tara, der Gefährtin von Buddha Amoghasiddhi, ist;

Im Westen ist Khandarohi, die eine Manifestation von Benzarahi, der Gemahlin von Buddha Amitabha, ist und

Im Süden ist Vajrarupini, die eine Manifestation von Lochana, der Gemahlin von Buddha Ratnasambhava, ist.

## Visualisierung der Helden und Heldinnen der vierundzwanzig Orte

Die vierundzwanzig Orte von dem Körper des grundlegenden Guru Heruka sind:

(1) der Haaransatz, (2) die Krone, (3) das rechte Ohr, (4) die Rückseite des Halses, (5) das linke Ohr, (6) der Punkt zwischen den Augenbrauen, (7) die beiden Augen, (8) die zwei Schultern, (9) die beiden Achselhöhlen, (10) die beiden Brüste, (11) der Nabel, (12) die Spitze der Nase, (13) der Mund, (14) die Kehle, (15) das Herz (der Punkt in der Mitte zwischen den beiden Brüsten), (16) die beiden Hoden, (17) die Spitze des Geschlechtsorgans, (18) der Anus, (19) die beiden Schenkel, (20) die zwei Waden, (21) die acht Finger und acht Zehen, (22) die Oberseiten der Füße, (23) die beiden Daumen und die zwei große Zehen, und (24) die beiden Knie.

Diese ist die Art der vierundzwanzig Orte von Heruka.

Die Kanäle der vierundzwanzig Orte erscheinen als die vierundzwanzig Heldinnen und die Tropfen in diesen Kanälen erscheinen als die vierundzwanzig Helden.

So ist am Ort an seinem **Haaransatz** Puliramalaya als der Held Khandakapala, der die gleiche Person wie Bodhisattva Samantabhadra ist, zusammen mit der Heldin Partzandi als seine Gemahlin.

An dem Ort seiner **Krone** ist Dzalandhara als der Held Mahakankala, der die gleiche Person wie Bodhisattva Manjushri ist, zusammen mit der Heldin Tzandriakiya als seine Gemahlin.

An dem Ort von seinem **rechten Ohr** ist Odiyana als der Held Kankala, der die gleiche Person wie Bodhisattva Avalokiteshvara ist, zusammen mit der Heldin Parbhawatiya als seine Gemahlin.



An dem Ort von der **Rückseite von seinem Nacken** ist Arbuda als der Held Vikatadamshttri, der die gleiche Person wie Bodhisattva Ksitigarbha ist, zusammen mit der Heldin Mahanasa als seine Gemahlin.

An dem Ort von seinem **linken Ohr** ist Godawari als der Held Suraberi, der die gleiche Person wie Bodhisattva Vajrapani ist, zusammen mit der Heldin Biramatiya als seine Gemahlin.

An dem **Ort zwischen den Augenbrauen** ist Rameshori als der Held Amitabha, der die gleiche Person wie Bodhisattva Maitreya ist, zusammen mit der Heldin Karwariya als seine Gemahlin.

An dem **Ort seiner beiden Augen** ist Dewikoti als der Held Vajraprabha, der die gleiche Person wie Bodhisattva Akashagarbha ist, zusammen mit der Heldin Lamkeshoriya als seine Gemahlin.

An dem Ort **von seinen beiden Schultern** ist Malawa als der Held Vajradeha, der die gleiche Person wie Bodhisattva Akashakosha (Schatz des Raumes) ist, zusammen mit der Heldin Drumatzaya als seine Gemahlin.

Diese sechzehn Gottheiten des Herz-Rades sind die 'Helden und Heldinnen von der Vajra-Geist-Familie', so genannt, weil sie eine Manifestation von dem Geist aller Buddhas sind.

An dem Ort von seinen **Achselhöhlen** ist Kamarupa als der Held Ankuraka, der die gleiche Person wie Bodhisattva Sarvanivaranaviskambini ist, zusammen mit der Heldin Airawatiya als seine Gemahlin.

An dem Ort seiner **beiden Brüste** ist Ote als der Held Vajrajatila, der die gleiche Person wie Bodhisattva Gadze Dhupe (Elephanten-Weihrauch) ist, zusammen mit der Heldin Mahabhairawi als seine Gemahlin.

An dem Ort von seinem **Bauchnabel** ist Trishakune als der Held Mahavira, der die gleiche Person wie Bodhisattva Lodro Mitsepa (unerschöpfliche Weisheit) ist, zusammen mit der Heldin Bayubega als seine Gemahlin.

An dem Ort seiner **Nasenspitze** ist Kosala als der Held Vajrahumkara, der die gleiche Person wie Bodhisattva Yeshe Tog (Höchst Erhabene Weisheit) ist, zusammen mit der Heldin Surabhakiya als seine Gemahlin.

An dem Ort seines **Mundes** ist Kalinga als der Held Subhadra, der die gleiche Person wie Bodhisattva Monpa Kunjom (Zerstören aller Finsternis) ist, zusammen mit der Heldin Shamadewi als seine Gemahlin.

An dem Ort seiner **Kehle** ist Lampaka als der Held Vajrabhadra, der die gleiche Person wie Bodhisattva Powa Tseg (Erlangtes Vertrauen) ist, zusammen mit der Heldin Suwatre als seine Gemahlin.

An dem Ort seines **Herzens** ist Kancha als der Held Mahabhairawa, der die gleiche Person wie Bodhisattva Ngensong Kunden (Befreier aller niederen Bereiche) ist, zusammen mit der Heldin Hayakarna als seine Gemahlin.

An dem Ort seiner **beiden Hoden** ist Himalaya als der Held Virupaksha, der die gleiche Person wie Bodhisattva Drawa Chenkyio (Netz aus Licht) ist, zusammen mit der Heldin Khaganana als seine Gemahlin.

Diese sechzehn Gottheiten des Rede-Rades werden die 'Helden und Heldinnen der Vajra-Rede-Familie' genannt, weil sie eine Manifestation der Rede von allen Buddhas sind.

An dem Ort von der **Spitze seines Geschlechtsorgans** ist Pretapuri als der Held Mahabala, der die gleiche Person wie Bodhisattva Dao Shonnu (Jugendliches Mondlicht) ist, zusammen mit der Heldin Tzatrabega, die eine Manifestation von Bodhisattva Gyenpung (Schulter-Ornament) ist, als seine Gemahlin.

An dem Ort von seinem **Anus** ist Grihadewata als der Held Ratnavajra, der die gleiche Person wie Bodhisattva Dorje Ö (Vajra-Licht) ist, zusammen mit der Heldin Khandarohi, die eine Manifestation von Bodhisattva Sordang (Individueller Befreier) ist, als seine Gemahlin.

An den Orten seiner **beiden Oberschenkel** ist Shauraktra als der Held Hayagriva, der die gleiche Person wie Bodhisattva Nyimi Okyi Nyingpo (Essenz von Sonnenlicht) ist, zusammen mit der Heldin Shaundini, die eine Manifestation von Bodhisattva Macha Chenmo (Wirklich Mächtiger) ist, als seine Gemahlin.

An den Orten seiner **beiden Waden** ist Suwanadvipa als der Held Akashagarbha, der die gleiche Person wie Bodhisattva Dorje Oser (Vajra-Licht-Strahlender) ist, zusammen mit der Heldin Tzatrawardini, die eine Manifestation von Bodhisattva Logyonma (Der in Blätter gekleidete) ist, als seine Gemahlin.

An den Orten seiner **acht Finger und acht Zehen** ist Nagara als der Held Shri Heruka, der die gleiche Person wie Bodhisattva Tuchen Tog (Mächtiger Verwirklichter) ist, zusammen mit der Heldin Subira, die eine Manifestation von Bodhisattva Dorje Lukugyü (Fortsetzung von dem Zyklus von Vajras) ist, als seine Gemahlin.

An den Orten der **Oberseiten seiner Füße** ist Sindhura als der Held Pamanarteshvara, der die gleiche Person wie Bodhisattva Norsang (Exzellenter Reichtum) ist, zusammen mit der Heldin Mahabala, die eine Manifestation von Bodhisattva Chirdog Chenmo (Großer Frieden) ist, als seine Gemahlin.

An den Orten seiner **beiden Daumen und den beiden großen Zehen** ist Maru als der Held Vairochana, der die gleiche Person wie Bodhisattva Sangden (Hervorragender Pfleger) ist, zusammen mit der Heldin Tzatrawardini, die eine Manifestation des Bodhisattva Tsugtor Kharmo (weiße Ushnisha) ist, als seine Gefährtin.

An den Orten seiner **beiden Knie** ist Kuluta als der Held Vajrasattva, der die gleiche Person wie Bodhisattva Lodro Gyatso (Ozean der Weisheit) ist, zusammen mit der Heldin Mahabire, die eine Manifestation von Bodhisattva Dorje Jigma (Zornvoller Vajra) ist, als seine Gemahlin.

Diese sechzehn Gottheiten des Körper-Rades werden die 'Helden und Heldinnen der Vajra-Körper-Familie' genannt, weil sie eine Manifestation von dem Körper aller Buddhas sind.

Die oben aufgeführten vierundzwanzig Helden und die vierundzwanzig Heldinnen sind nur durch ihr Aussehen und ihre Funktion zu unterscheiden. In ihrer Essenz sind alle diese Gottheiten eine Manifestation des endgültigen Heruka und unterscheiden sich nicht von Heruka selbst.

## Visualisierung der acht Heldinnen von den Toren

Die acht Tore der Sinne sind: (1) die Wurzel der Zunge, (2) der Nabel, (3) das Geschlechtsorgan, (4) der Anus, (5) der Punkt zwischen den Augenbrauen, (6) die beiden Ohren, (7) die beiden Augen und (8) die beiden Nasenlöcher.

Der Kanal an der **Wurzel der Zunge** erscheint als Kakase, die Manifestation von Bodhisattva Kaouri, welche die Gemahlin von Aparajita, einer der zehn zornvollen Gottheiten, ist.

Der Kanal an seinem **Bauchnabel** erscheint als Ulukase, die Manifestation von Bodhisattva Tzowri, welche die Gemahlin der zornvollen Gottheit Amritakundalin ist. Der Kanal an der **Tür seines Geschlechtsorgans** erscheint als Shonase, die Manifestation von Bodhisattva Bukase, welche die Gemahlin der zornvollen Gottheit Hayagriva ist.

Der Kanal an der **Tür von seinem Anus** erscheint als Shukarase, die Manifestation von Bodhisattva Petali, welche die Gemahlin der zornvollen Gottheit Yamantaka ist. Der Kanal an der **Stelle zwischen den Augenbrauen** erscheint als Yamadhati, die Manifestation von Bodhisattva Kamari, welche die Gemahlin der zornvollen Gottheit Niladanda ist.

Der Kanal zu seinen **beiden Ohren** erscheint als Yamaduti, die Manifestation von Bodhisattva Shawati, welche die Gemahlin der zornvollen Gottheit Takkiraja ist.

Der Kanal zu seinen **beiden Augen** erscheint als Yamadangtrini, die Manifestation von Bodhisattva Dzandali, welche die Gemahlin der zornvollen Gottheit Achala ist.

Der Kanal zu seinen **beiden Nasenlöchern** erscheint als Yamamatani, die Manifestation von Bodhisattva Tombini, welche die Gemahlin des zornvollen Gottheit Mahabala ist.

Diese Heldinnen unterscheiden sich nur in ihrem Aussehen und Funktion, in ihrer Essenz sind sie von Heruka selbst nicht zu unterscheiden.

Die vier Yoginis von der Essenz und die zentrale Gottheit Heruka, Vater und Mutter, sind die Gottheiten des großen Glück-Rades. Diese, zusammen mit den sechzehn Gottheiten des Herz-Rades, den sechzehn Gottheiten des Rede-Rades, den sechzehn Gottheiten des Körper-Rades und den acht Gottheiten des Verpflichtung-Rades (die acht Heldinnen von den Toren), sind die zweiundsechzig Gottheiten des Körper-Mandalas. Sie erscheinen alle innerhalb von dem Körper des grundlegenden Guru Heruka, was zeigt, dass Guru Heruka die Synthese aller Buddhas ist.



*Nagarjuna*

### *Visualisierung der anderen heiligen Wesen*

Von dem Herz von Guru Heruka strahlt Licht zu seiner rechten Seite aus, wo er als Maitreya hervorgeht, sitzend auf einem Thron, einem Lotos und einer Mondscheibe. Maitreya ist in dem Aspekt des Freudenkörpers, geschmückt mit Ornamenten und Seiden-Kleidern. Er sitzt in der halben Vajra-Haltung. Sein Körper ist orange, mit einem Gesicht und zwei Händen, auf der Ebene der seines Herzens in der Geste von dem Drehen des Dharma-Rades haltend. Zwischen Daumen und Zeigefinger jeder Hand hält er den Stiel eines Naga-Baumes. Neben seinem rechten Ohr trägt die



Blume von dem linken Stiel Blüten und ein goldenes Rad. Neben seinem linken Ohr trägt die Blume von dem rechten Stiel Blüten und eine Langhals-Vase.



*Maitreya*

Vor Maitreya, auf einem Lotos und einer Mondscheibe, sitzt Arya Asanga. Die Beine sind in der Weise gekreuzt, wie auf dem folgenden Bild zu sehen, das linke Bein etwas nach vorne gebeugt, locker angewinkelt, das rechte Bein etwas mehr zu Oberschenkel angezogen. Seine rechte Hand ist in der Geste von der Darlegung des Dharma's und seine linke Hand ist in der Geste des meditativen Gleichgewichts gehalten. Er trägt die drei Roben einer ordinierten Person und den Hut eines Pandit's. Zu seiner linken Seite ist ein Kugelgefäß. Alle Linien-Gurus von dem großen Pfad bilden einen Kreis, beginnend mit Asanga und im Uhrzeigersinn um die zentrale Figur von Maitreya herum gehend.





*Asanga*

Von dem Herzen von Guru Heruka strahlt Licht zu seiner linken Seite, wo er als Manjushri hervorgeht, auf einem Thron, einem Lotos, und einer Mondscheibe sitzend. Sein Körper hat die gleiche Farbe wie Maitreya und er hat die gleiche Haltung, außer dass er anstelle eines Naga-Baumes die Stiele von Upala-Blumen hält. Die Blume, die neben seinem rechten Ohr blüht, trägt ein Weisheits-Schwert, und die Blume, die neben seinem linken Ohr blüht, trägt einen Text der Vollkommenheit von dem Weisheits-Sutra in achttausend Zeilen. Diese Haltung ist als 'Manjushri dreht das Rad von dem Dharma' bekannt.



*Manjushri*

Vor Manjushri sitzt Nagarjuna in der halben Vajra-Haltung, die Robe einer ordinierten Person tragend, seine Hände in der Geste der Darlegung des Dharma's haltend. Er hat einen kleinen Kronen-Knoten und über seinen Kopf gewölbt, ohne ihn zu berühren, ist ein Kronen-Dach von sieben Schlangen. Alle Linien-Gurus des tiefgründigen Pfades bilden einen Kreis, beginnend mit Nagarjuna und gehen gegen den Uhrzeigersinn um die zentrale Figur von Manjushri herum.





*Nagarjuna*

Auf der rechten Seite von den Linien-Gurus des großen Pfades sitzen die Linien-Gurus von Kadam Lamrimpa, und auf der linken Seite der Linien-Gurus des tiefgründigen Pfades sitzen die Linien-Gurus von Kadam Shungpawa. Hinter den Linien-Gurus des großen Pfades sitzen die Linien-Gurus von Kadam Mangagpa. Jeder dieser Kadampa-Gurus sitzt auf einem Lotos und einer Mondscheibe.

Aus dem Herzen von Guru Heruka strahlt Licht hinter ihn, wo er als Buddha Vajradhara hervorgeht, der in seiner Essenz unser Wurzel-Guru ist, auf einem Thron, einem Lotos, einer Mond- und Sonnenscheibe sitzend. Um ihn herum sind alle Linien-Gurus von dem Heruka-Körper-Mandala von Ghantapa bis zu Kyabje Trijang Dorjechang Losang Yeshe.

Aus dem Herzen von Guru Heruka strahlt Licht vor ihn, wo er als unser wichtigster spiritueller Führer, sitzend auf einem Thron hervorgeht. Wir visualisieren ihn oder sie als strahlend und jugendlich, ohne irgendwelche körperlichen Unvollkommenheiten. Seine rechte Hand ist in der Geste der Darlegung des Dharma's gehalten, was darauf hinweist, dass er die Unwissenheit seiner Schüler vertreibt. Seine linke Hand ist in der Geste des meditativen Gleichgewichts und hält eine Lebens-Vase, die anzeigt, dass er die Macht, die der Tod über seine Schüler hat, zerstört. Diese beiden, Unwissenheit und Tod, sind die größten Hindernisse für unsere spirituelle Entwicklung. Unwissenheit hindert uns daran, den Dharma zu verstehen, vor allem die Anleitungen für die höchste Sicht sind das Gegenmittel gegen Unwissenheit, und der Tod zerstört das Leben selbst, was die Grundlage für die Ausübung des Dharma's ist. Rund um unseren wichtigsten spirituellen Führer visualisieren wir alle anderen spirituellen Führer, die uns in diesem Leben den reinen Dharma direkt gelehrt haben.

Vor dieser Gruppen von Gurus visualisieren wir die Gottheiten von dem Höchsten Yoga-Tantra. Auf der rechten Seite ist die Versammlung von Vajrabhairava, auf der linken Seite die Versammlung von Guhyasamaja und in der Mitte die Versammlung von Heruka. Vor diesen sind in aufeinander folgenden Reihen:

Gottheiten von dem Yoga-Tantra, wie z.B. die Versammlung von Sarvavirti, der Hauptgottheit von dem Yoga-Tantra;

Gottheiten von dem ausführenden Tantra, wie die Versammlung von den Vairochana-Gottheiten;

Gottheiten von dem Aktions-Tantra, wie Amitayus, Grüne Tara und weiße Tara;  
Buddhas von dem Sutra, wie die tausend Buddhas dieses Glücklichen Äons, die fünfunddreißig Bekenntnis-Buddhas und die acht Medizin-Buddhas;

Sanghas von dem Sutra, einschließlich Bodhisattvas, wie die acht Großen Söhne, Emanationen von Einsamen Verwirklichern, wie die zwölf Allein-Verwirklicher und Emanationen von Hörern, wie die sechzehn Feind-Zerstörer;

Sanghas von dem Tantra, wie die Helden und Heldinnen der vierundzwanzig günstigen Orte und die überweltlichen Dharma-Schützer wie Mahakala, Dharmaraja, Dorje Shugden, Vaishravana und Kalindewi.

Wir sollten glauben, dass alle diese heiligen Wesen tatsächlich vor uns vorhanden sind und dass sie die Manifestation von dem endgültigen Heruka sind. Diese werden das 'Feld von Verdienst' genannt, weil sie wie ein Feld sind, von dem wir innere Kulturen von Verdienst und Realisationen ernten.

Am Anfang sollten nicht erwarten, das Verdienstfeld klar oder im Detail wahrzunehmen. Wir sollten mit der einfachen Wahrnehmung eines allgemeinen Bildes von der gesamten Versammlung der heiligen Wesen zufrieden sein. Durch die Meditation mit starkem Glauben darauf, wieder und wieder, werden sich unser Glauben und Verdienst erhöhen und wir erhalten die Segnungen der heiligen Wesen. Als Ergebnis wird unser Geist reiner und

wenn unser Geist sehr rein ist, können wir eine direkte Vision dieser erleuchteten Wesen empfangen. Wir sollten dann keine Zweifel mehr haben, dass auch wir ein reines Wesen werden.

An diesem Punkt können wir drei spezielle Meditationen üben:

- (1) Meditation über die Versammlung der acht Heldinnen von den Toren an den Orten der acht Sinnes-Tore von Guru Heruka;
- (2) Meditation über die Versammlung der vierundzwanzig Helden und Heldinnen der vierundzwanzig Orte von Heruka's Körper und
- (3) Meditation über die Versammlung der Gottheiten des großen Glück-Rades.

Um diese Meditationen zu machen, konzentrieren wir uns einfach auf die Versammlungen der Gottheiten, während wir uns an ihre Bedeutung erinnern.

1. Die erste Meditation ist besonders günstig für die innere Sammlung der Winde, die durch die Kanäle der acht Sinnes-Tore fließen.
2. Die zweite Meditation ist besonders günstig für die innere Sammlung der Winde, die durch die Kanäle der vierundzwanzig Orte fließen.
3. Die dritte Meditation ist besonders günstig, um alle inneren Winde im Herzen zu sammeln und in unseren unzerstörbaren Tropfen aufzulösen. Wenn dies geschieht, erleben wir das klare Licht der Glückseligkeit.

In dem umfangreichen Widmungs-Gebet aus der Sadhana wird gesagt:

*Durch Meditation über die Göttinnen an den Toren von den Sinnes-Toren,  
Möge ich die Winde durch die Tore der Sinne umkehren;  
Durch Meditation über die Helden und Heldinnen in den vierundzwanzig Orten,  
Möge ich die Winde in den vierundzwanzig Kanälen sammeln;  
Durch Meditation über die Gottheiten von dem Rad der großen Glückseligkeit auf den  
Blütenblättern des Dharma-Rades,  
Möge ich die Winde in den acht Kanälen sammeln  
Von den Haupt- und Zwischenrichtungen an meinem Herzen,  
Und dann möge ich diese in meinem Zentral-Kanal am Herzen sammeln.*

### **Das Einladen und Aufnehmen von den Weisheitswesen ([mp3](#))**

Die drei Orte von den heiligen Wesen sind wie folgt gekennzeichnet:

Die Krone, der Ort des Körpers, ist durch einen weißen Buchstaben **OM**, dem Samen von dem Körper aller Buddhas, markiert; der Hals, der Ort der Rede, ist mit einem roten Buchstaben **AH**, dem Samen von der Rede aller Buddhas, markiert und das Herz, der Ort des Geistes, ist durch einen blauen Buchstaben **HUNG**, dem Samen



von dem Geist aller Buddhas, markiert. Dies zeigt an, dass das jeweilige Verdienstfeld die Synthese aller Buddhas ist.

Aus dem Buchstaben **HUNG** am Herz von Guru Heruka strahlen unendliche Lichtstrahlen aus und laden alle Buddhas aus ihrem natürlichen Aufenthaltsort, dem Dharmakaya, jeweils in dem Aspekt von der Versammlung des gesamten Verdienstfeldes, ein. Wenn wir **DZA** aufsagen, kommt eine ganze Versammlung von Weisheits-Wesen über die Krone von jedem Verpflichtungs-Wesen; wenn wir **HUNG** aufsagen, lösen sich die Weisheits-Wesen in die Verpflichtungs-Wesen auf; wenn wir **BAM** aufsagen, vermischen sich die Weisheits-Wesen mit den Verpflichtungs-Wesen und wenn wir **HO** aufsagen, werden diese erfreut, um bei den Verpflichtungs-Wesen zu bleiben.

Tantra-Praktizierende haben eine Verpflichtung, das Verdienstfeld zu visualisieren und deshalb wird das Individuum aus dem visualisierten Verdienstfeld als 'das Verpflichtungs-Wesen' bezeichnet. Im Verdienstfeld, das wir von den Buddha-Ländern einladen, wird das Individuum als 'Weisheits-Wesen' bezeichnet. Das Erste ist ein vorgestelltes Verdienstfeld und das Zweite ist ein natürlich bestehendes Verdienstfeld.

### **Darbringung der Praxis von den sieben Gliedern**

Die Hauptzwecke der Visualisierung von dem Verdienstfeld sind Verdienste anzusammeln, Negativität zu reinigen und Segen zu empfangen. Wir tun dies durch das Praktizieren der sieben Glieder. Die sieben Glieder sind:

- (1) Niederwerfungen
- (2) Darbringungen,
- (3) Bekennen,
- (4) Erfreuen,
- (5) den spirituellen Führer bitten, nicht zu vergehen,
- (6) bitten, das Rad des Dharma's zu drehen und
- (7) Hingabe.

Diese werden 'Glieder' genannt, weil sie Meditation, den Hauptkörper unserer Praxis, unterstützen. So wie unser Körper machtlos ist, wenn er nicht durch Arme und Beine unterstützt wird, so hat unsere Meditation keine Macht, die authentischen Dharma-Realisationen zu produzieren, wenn sie nicht durch eine Ansammlung von Verdienst, der Reinigung von Negativität und dem Segen unterstützt wird.

### **Niederwerfungen**

Die Praxis der Niederwerfungen ist ein kräftiges Verfahren zur Reinigung von negativem Karma, Krankheit und Hindernissen und zur Erhöhung unseres Verdienstes, unseres Glücks und unseren Dharma-Realisationen. Vorübergehend verbessern Niederwerfungen unsere

körperliche Gesundheit, und schließlich verursachen sie, dass wir den Form-Körper eines Buddhas erlangen. Das Erzeugen von Glauben an die heiligen Wesen ist die mentale Verbeugung; das rezitieren von Lobpreisungen zu diesen ist die verbale Verbeugung und ihnen mit unserem Körper Respekt zu zeigen, ist die körperliche Verbeugung. Wir können körperliche Niederwerfungen durch das respektvolle Niederwerfen unseres ganzen Körper auf dem Boden machen, durch das respektvolle Berühren von dem Boden mit unseren Handflächen, unseren Knien und unserer Stirn oder dadurch, dass wir unsere Handflächen respektvoll auf der Ebene des Herzens zusammenlegen, wobei sich die Fingerspitzen berühren und die Daumen im Inneren versteckt an die Wurzel der Ringfinger gelegt werden, so dass unsere Hände die Form eines Juwels bilden.

Um Niederwerfungen zu unserem Wurzel-Guru zu machen, beginnen wir mit der Betrachtung seiner herausragenden Qualitäten und seiner Güte und rezitieren mit einem Geist des Glaubens das folgende Gebet:

*Vajra-Halter, mein Juwelen-artiger Guru,  
Durch dessen Güte ich den Zustand  
Der Glückseligkeit in einem Augenblick erreichen kann.  
Zu Deinen Lotos-Füßen verneige ich mich in Demut.*

Obwohl unser spiritueller Führer mit einem Juwel verglichen wird, haben Juwelen, egal wie kostbar äußere Juwelen auch sein mögen, keine Macht, uns wahres Glück zu geben oder uns vor Leiden zu schützen. Es gibt nichts in der äußeren Welt, das mit unserem spirituellen Führer verglichen werden kann. In dem Sadhana, zeigen die Worte 'Juwelen-artiger Guru' einfach nur an, dass unser spiritueller Führer sehr kostbar ist. 'Vajra-Halter' bedeutet, dass er oder sie eine Manifestation von Buddha Vajradhara ist.

Verglichen mit dem Leben der Wesen im Götter-Bereich, ist ein menschliches Leben so kurz, wie dort ein Augenblick. Allerdings, wenn wir uns aufrichtig auf unseren spirituellen Führer verlassen, können wir durch seine Freundlichkeit die große Glückseligkeit von Buddha Heruka erreichen und in diesem kurzen menschlichen Leben ein erleuchtetes Wesen werden.

Nach dem Höchsten Yoga-Tantra, wenn wir uns mit unseren Händen am Herzen zusammen gefaltet niederwerfen, zeigt dies, dass wir große Glückseligkeit erfahren wollen, indem sich die zehn inneren Winde in den Zentral-Kanal am Herzen auflösen. In diesem Zusammenhang symbolisieren unsere zehn Finger unsere zehn inneren Winde, während das Zusammenlegen der Finger und dabei die Daumen nach innen legen, die innere Sammlung der zehn inneren Winde symbolisiert. Das Berühren von dem Punkt auf der Ebene des Herzens symbolisiert die Auflösung der zehn inneren Winde in den Zentral-Kanal an unserem Herzen und die Juwelen-artige Form symbolisiert die große Glückseligkeit der Buddhaschaft. Um diese Errungenschaften zu erhalten, werfen wir uns zu dem Wurzel-Guru nieder.

Um eine spezielle Verbeugung zu Guru Heruka, Vater und Mutter, zu machen, beginnen wir, durch die Konzentration auf die Bedeutung des folgenden Gebets, mit der Betrachtung seiner herausragenden Qualitäten:

*Während die Zeiten immer unreiner werden  
Erhöhen sich Deine Kraft und Dein Segen immer mehr,  
Und Du sorgst schnell für uns, so schnell wie ein Gedanke;  
Oh Chakrasamvara, Vater und Mutter, zu Euch werfe ich mich nieder.*

Jetzt machen wir, durch die Konzentration auf die Bedeutung des folgenden Gebets, die Niederwerfungen zu der gesamten Versammlung von dem Verdienstfeld:

*Zu den Gurus, die in den drei Zeiten und zehn Richtungen verweilen,  
Den drei Höchsten Juwelen und allen anderen Objekten der Verbeugung,  
Verneige ich mich mit Glauben und Respekt, mit einer melodiosen Lobpreisung  
Und ausgestrahlten Körpern, so zahlreich wie Atome in der Welt.*

Wir erzeugen einen tiefen Glauben, der aufrichtig wünscht, die große Glückseligkeit, erlebt durch alle heiligen Wesen, welche, durch die Auflösung der inneren Winde in den Zentral-Kanal, im Herzen erscheinen, zu erhalten. Dann stellen wir uns vor, dass wir aus jeder Pore unseres Körpers einen weiteren Körper aussenden und dass wir aus jeder Pore dieser Körper noch mehr Körper aussenden, bis unsere ausgesendeten Körper die ganze Welt füllen. Während der Rezitation von dem Gebet aus der Sadhana, glauben wir, dass alle diese unzähligen Körper Niederwerfungen zu unserem Wurzel-Guru machen, der von der Versammlung von Guru Heruka und allen Linien-Gurus, Yidams, Buddhas, Bodhisattvas, Dakas, Dakinis und Dharma-Schützern untrennbar ist.

## Darbringungen

Diese bestehen aus fünf Teilen:

1. Äußere Darbringungen
2. Innere Darbringungen
3. Geheime Darbringungen
4. Soheits-Darbringungen
5. Darbringung unserer spirituellen Praxis

### Äußere Darbringungen

Diese bestehen aus zwei Teilen:

1. Die acht äußeren Darbringungen
2. Die fünf Objekte der Begierde darbringen

### Die acht äußeren Darbringungen

Die acht äußeren Darbringungen sind Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden der Füße, Blumen, Weihrauch, Licht, Duft, Essen und Musik. Der Zweck, diese Darbringungen zu den Gurus, Yidams, Buddhas und Bodhisattvas zu machen, ist, unsere Ansammlung von Verdienst oder Glück zu erhöhen und dadurch die Haupt-Ursache zu schaffen, dass unsere Wünsche in Erfüllung gehen.

- Insbesondere durch die Darbringung von Essen und Nektar gewinnen wir die Freiheit von dem Leiden an der Armut und erleben die Freuden der Buddhas.
- Durch die Darbringung von Badewasser und Parfüm werden wir von samsarischen Wiedergeburten frei werden und erreichen den Form-Körper eines Buddhas.
- Durch die Darbringung von schönen Blumen werden wir von Krankheit, Altern und andere körperliche Beschwerden frei und wir erreichen die besonderen Eigenschaften von dem Körper eines Buddha's.
- Durch die Darbringung Weihrauch schaffen wir die Ursache, um reine moralische Disziplin zu behalten und erreichen reine Konzentration.
- Durch die Darbringung von Lichtern werden wir von der inneren Dunkelheit der Unwissenheit befreit und erreichen allwissende Weisheit.
- Durch die Darbringung von schöner Musik erzeugen wir die Ursache, um nie unangenehme Geräusche zu hören, sondern nur angenehme Geräusche, vor allem den Klang von dem Dharma zu hören, und nur gute Nachrichten zu erhalten. Die Darbringung von Musik ist auch eine Ursache für das Erreichen der Rede eines Buddha's.

Diese Vorteile wissend, sollten wir zumindest mental versuchen, jeden Tag äußere Darbringungen zu machen.

Um die Wasser-Darbringung zu machen, stellen wir uns vor, dass alle Flüsse, Teiche, Seen und Meere von unendlich vielen Welten in dem Aspekt von Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden und als Duft-Wasser erscheinen. Wenn wir dies tun, erinnern wir uns, dass sie die Manifestationen ihrer Leerheit, ihrer letztendlichen Natur, untrennbar von der Weisheit der unberührten großen Glückseligkeit, sind; dass ihre Funktion die heiligen Wesen dazu führt, spontane große Glückseligkeit zu erfahren und dass ihr Aspekt derjenige von den individuell dargebrachten Substanzen ist. In ähnlicher Weise behalten wir die gleiche Anerkennung von ihrer Art, ihrer Funktion und ihrem Aussehen, wenn wir all die Blumen, den Weihrauch, das Licht, Essen und Musik, die in den ganzen unendlichen Welten existieren, darbringen. Mit diesem speziellen Wissen machen wir die acht äußeren Darbringungen.

Von der Silbe **HUNG** an unserem Herzen, senden wir unendlich viele Darbringungs-Götter und -Göttinnen aus, welche von der Natur der erhabenen Weisheit der unberührten großen Glückseligkeit und der Leerheit sind. Diese machen unendliche Darbringungen von Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden der Füße, Blumen, Weihrauch, Licht, Duft, Nahrung und Musik zu der Versammlung von Guru Heruka und allen anderen heiligen Wesen in dem Verdienstfeld.

## **Die fünf Objekte der Begierde darbringen**

Wir machen diese speziellen Darbringungen durch die Konzentration auf die Bedeutung von den Versen aus dem Sadhana, beginnend mit:

*Alle Formen, die in den ganzen unendlichen Sphären existieren, verwandeln sich in eine große Versammlung von Rupavajra-Göttinnen,  
Mit lächelnden Gesichtern und schönen Körpern den ganzen Raum durchdringend.  
Ich bringe dies zu Euch, Guru Vater und Mutter und der Versammlung von Gottheiten dar; Bitte akzeptiert und durch die Kraft aller Formen, die als existierende Rupavajras erscheinen,  
Mögen ich und alle Lebewesen unveränderliche große Glückseligkeit erhalten  
Und die höchste Konzentration der Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit vervollständigen.*

OM RUPA BENZ HUNG HUNG PHAT

Wir erinnern uns daran, dass von der Seite des Objekts nicht einmal das kleinste Atom der Form existiert und, mit der Konzentration auf diese Gewissheit, lösen wir alle Erscheinungen der Form in die Leerheit, die ultimative Natur der Form, auf. In der gleichen Weise erinnern wir uns, dass Geräusche, Gerüche, Geschmack und Berührungs-Objekte nicht von ihrer eigenen Seite bestehen und durch die Konzentration auf diese Gewissheit



lösen wir alle Erscheinungen von Klängen, Gerüchen, Geschmack und Berührungs-Objekten in die Leerheit, ihre endgültige Natur, auf.

- Dann stellen wir uns vor, dass die endgültige Natur aller Formen, die in den ganzen unendlichen Welten existieren, unter dem Aspekt von unzähligen Rupavajra-Göttinnen erscheinen - weibliche Gottheiten, in der Farbe Weiß, einen Spiegel haltend, der das ganze Universum reflektiert, die aus der allwissenden Weisheit, vollständig vermischt mit der letztendlichen Natur von allen Formen, geboren sind. Der ganze Raum ist von diesen schönen Göttinnen durchdrungen und wir bieten diese der Versammlung von Guru Heruka und allen heiligen Wesen in dem Verdienstfeld an.
- Danach stellen wir uns vor, dass die endgültige Natur aller Klänge, die in all den unendlichen Welten existieren, unter dem Aspekt von unzähligen Shaptavajra-Göttinnen erscheint - weiblichen Gottheiten, in der Farbe Blau, Flöten haltend, die spontan zauberhafte Musik produzieren, die aus der allwissenden Weisheit, komplett vermischt mit der ultimativen Natur von allen Klängen, geboren sind. Der ganze Raum wird von diesen schönen Göttinnen durchdrungen und wir bieten diese der Versammlung von Guru Heruka und den anderen heiligen Wesen an.
- Daraufhin stellen wir vor, dass die endgültige Natur aller Gerüche, die in den ganzen unendlichen Welten existieren, unter dem Aspekt von unzähligen Gāndhavajra-Göttinnen erscheint - weibliche Gottheiten, gelb in der Farbe, schöne Juwelen-Behälter haltend, gefüllt mit speziellen Duftstoffen, deren Duft die ganze Welt durchdringt, die aus der allwissenden Weisheit, völlig vermischt mit der ultimativen Natur aller Gerüche, geboren sind. Der ganze Raum wird von diesen schönen Göttinnen durchdrungen und wir bieten diese der Versammlung von Guru Heruka und den anderen heiligen Wesen an.
- Mit dem gleichen Verständnis, bieten wir unendliche Darbringungen von Rasavajra-Göttinnen an - weibliche Gottheiten, in der Farbe Rot, kostbare Behälter haltend, die mit Nektar gefüllt sind, der drei Qualitäten besitzt - Medizin Nektar, der alle Krankheiten heilt; Lebens-Nektar, der den Tod überwindet und Weisheits-Nektar, der Täuschungen zerstört - die aus der allwissenden Weisheit, komplett vermischt mit der endgültigen Natur von allen Geschmäckern, geboren sind.
- Schließlich machen wir unendliche Darbringungen von Parshavajra-Göttinnen - weibliche Gottheiten, in der Farbe Grün, wertvolle Kleidungsstücke haltend, die aus der allwissenden Weisheit, vollständig vermischt mit der ultimativen Natur aller Berührungs-Objekte, geboren sind.

Diese Darbringungen haben fünf Funktionen. Sie veranlassen uns

- (1) bis großen Verdienst anzusammeln,
- (2) unser Wissen über die tiefgründige Sicht der Leerheit zu erweitern, wodurch eine große Sammlung von Weisheit erworben wird,
- (3) große Glückseligkeit zu entwickeln und zu vermehren,
- (4) gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen zu reinigen und
- (5) die Realisation von dem isolierten Körper der Vollendungs-Stufe zu erlangen.

Qualifizierte Praktizierende von dem Höchsten Yoga-Tantra haben Erfahrungen von den gewöhnlichen Wegen der Entsagung, Bodhichitta und der tiefen Sicht der Leerheit. Wenn wir eine tiefe Kenntnis der Leerheit, die ultimative Natur der Phänomene, haben, ist es nicht schwierig, diese acht äußeren Darbringungen und die fünf Objekte der Begierde darzubringen. Auch wenn wir im Moment nicht qualifiziert sind, können wir diese Praktiken dennoch ständig üben, so dass wir früher oder später zu einem qualifizierten Praktizierenden werden.

Obwohl diese Art Verdienste anzusammeln eine ganz besondere, höhere Praxis ist, ist es kein gutes Zeichen, wenn wir trotz der Tatsache, dass wir diese psychischen und verbalen Darbringungen machen, wir auch weiterhin eine geizige Haltung gegenüber unserem Geld und Besitz haben, dies sehr geschlossen behalten und keine Absicht haben, sie zu verwenden, um Verdienst anzusammeln. Wir müssen die Absicht haben, unser Geld und unseren Besitz zu verwenden, um Verdienste für das Wohl der anderen anzusammeln und, wenn möglich jeden Tag, tatsächliches Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden, Blumen, Weihrauch, Licht, Duft, Essen und Musik darbringen. Wir sollten immer alle unsere Aktivitäten für das Glück aller Lebewesen widmen.



*Shawari*

## Innere Darbringungen

Von unseren Herzen strahlen wir unzählige Rasavajra-Göttinnen aus und stellen uns vor, dass sie aus einer riesigen Schädelschale, so groß wie ein Ozean, die den inneren Nektar enthält, den Nektar mit ihren Schädelschalen schöpfen und ihn den unzähligen heiligen Wesen von dem Verdienstfeld anbieten. Gleichzeitig rezitieren wir das Darbringungs-Gebet aus der Sadhana:

OM GURU HERUKA VAJRAYOGINI SAPARIWARA OM AH HUNG

Wir halten den Behälter mit der inneren Darbringung in unserer rechten Hand auf der Höhe unserer Stirn, und wie wir dann OM AH HUNG sagen, tauchen wir unseren linken

Ringfinger in den Nektar, schnippen einen Tropfen in den Raum und stellen uns vor, dass Guru Heruka, Vater und Mutter, und das ganze Verdienstfeld spontane große Glückseligkeit erfahren.

## Geheime Darbringungen

Wir machen diese Darbringung durch die Konzentration auf die wesentliche Bedeutung von dem folgenden Gebet:

*Und ich bringe die attraktivsten illusorischen Mudras dar,  
Eine Vielzahl von Boten, geboren aus Orten, geboren von Mantra und spontan  
geboren,  
Mit schlanken Körpern, erfahren in der vierundsechzig Künsten der Liebe  
Und den Glanz der jugendlichen Schönheit besitzend.*

Durch diese Darbringung schaffen wir die Ursache, um in der Zukunft die spontane große Glückseligkeit uns selbst zu erzeugen, indem wir uns auf eine Gefährtin oder Mudra verlassen. Die Essenz von dem Geheimen Mantras ist die spontane große Glückseligkeit, indem man die inneren Winde in den Zentral-Kanal auflöst. Dies kann in begrenztem Umfang durch die Meditation allein gemacht werden, aber um die Praxis in diesem Leben abzuschließen, sollten wir eine Aktions-Mudra akzeptieren. Durch die Meditation der Vollendungs-Stufe können wir die Knoten in den Kanal-Rädern an der Krone, am Hals, am Bauchnabel und dem geheimen Ort völlig lösen und durch das Verlassen auf Vajra-Rezitation können wir teilweise die Knoten am Herz-Kanal-Rad lösen. Wir können jedoch durch die Meditation allein diese Knoten nicht vollständig auflösen. Diese werden sich bei dem Tod auf natürliche Weise vollständig lösen, aber wenn der Praktizierende will, dass dies vor dem Tod geschieht, muss er oder sie eine Aktions-Mudra akzeptieren. Durch die Kraft der Vereinigung von den beiden Zentral-Kanälen während der Umarmung, tritt der nach unten leerende Wind von der Gemahlin in den Zentral-Kanal des Praktizierenden ein, was die Knoten im Herz-Kanal-Rad vollständig löst. Der Praktizierend kann dann den Pfad zur Erleuchtung in diesem Leben vervollständigen.

Die richtige Zeit, um sich auf eine Aktions-Mudra zu verlassen, ist, nachdem man die Erfahrung der Auflösung von einigen der inneren Winde in dem Zentral-Kanal am Herz-Kanal-Rad gewonnen hat. Wenn wir durch diese Praxis in der Lage sind, klar die acht Zeichen der Auflösung von dem einer Luftspiegelung ähnlichen Aussehen von dem klaren Licht wahrnehmen und wir die Erfahrung von dem isolierten Körper, der isolierten Rede und dem isolierten Geist erreicht haben, ist es angebracht, in die Vereinigung mit einer Aktions-Mudra einzutreten.

Eine Mudra wird als 'Bote' bezeichnet, weil er oder sie unsere Wünsche erfüllt, indem sie große Glückseligkeit bringt. Es gibt hier drei Arten von Boten: äußere, innere und geheime. Diese werden in 'Führer ins Dakini-Land' detailliert erklärt. In diesem Zusammenhang ist ein äußerer Bote eine Wissens-Gemahlin. Der Vers aus dem Sadhana nennt drei Arten von

äußeren Boten: jene aus Orten geboren, jene von Mantra geboren, und jene, die spontan geboren werden. Die Ersten sind Dakinis aus den vierundzwanzig heiligen Stätten von Heruka; die Zweiten sind Boten mit Erkenntnissen der Erzeugungs-Stufe oder den ersten Stufen der Vollendungs-Stufe und die Dritten sind Boten mit einer Realisierung von der Vereinigung des klaren Lichts und dem illusorischen Körper, was entweder die Vereinigung ist, die das Lernen braucht, oder die Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens.

Wir visualisieren unzählige Aktions-Mudras aller drei Arten, die von unserem Herzen ausgehen, um sich wieder in einer Mudra zu vereinigen und sich dann in Vajravarahi, die Vater Heruka umarmt, aufzulösen. Wir stellen uns vor, dass unser Guru, durch die Kraft dieser Darbringung, spontane große Glückseligkeit erzeugt. Von seiner oder ihrer Seite her, braucht unser Guru diese Darbringung nicht, weil er oder sie bereits unbeweglich in einem Zustand großer Glückseligkeit verweilt; der Zweck dieser Darbringung ist, um für uns die Ursache zu schaffen, in der Zukunft spontane große Glückseligkeit zu erzeugen.

Wir sollten alle diese Kenntnis-Frauen als jung und äußerst attraktiv visualisieren. Nach den Worten der Sadhana sind diese Gemahlinnen 'Geschickt in den vierundsechzig Künsten der Liebe'. In den Sutras erklärt Buddha vierundsechzig Künste im Zusammenhang mit Sportarten wie Bogenschießen, aber in den Tantras erklärt er die vierundsechzig Künste der Liebe als Methode um spontane große Glückseligkeit herbeizuführen. Es gibt hier acht Basis-Künste: Umarmen, Küssen, Beißen, Kratzen, aufreizendes Gehen, Pfeifen, die Aktionen von einem Mann durchführen und darauf liegen. Jede von diesen kann in acht verschiedenen Arten durchgeführt werden, so dass es insgesamt vierundsechzig Künste sind.

Im Guhyasamaja-Tantra betont Vajradhara, wie wichtig es für Tantra-Praktizierende ist, die vier Arten von Darbringungen jeden Tag zu machen, und er legt besonderen Wert auf die geheime Darbringung als Methode zur Erzeugung großer Glückseligkeit.

## Soheits-Darbringungen

Wir machen diese Darbringung durch die Konzentration auf die wesentliche Bedeutung von dem Gebet aus der Sadhana:

*Ich bringe Dir das höchste, ultimative Bodhichitta dar  
Eine große erhabene Weisheit der spontanen Glückseligkeit, frei von Hindernissen,  
Untrennbar von der Natur aller Phänomene, die Sphäre der Freiheit von der  
Ausarbeitung,  
Mühelos und jenseits von Worten, Gedanken und Ausdrücken.*

'Soheit' ist Leerheit, die ultimative Natur aller Phänomene. Genau genommen bringen wir nicht Leerheit dar, sondern ultimatives Bodhichitta, welches ein Geist der spontanen großen Glückseligkeit, untrennbar vermischt mit Leerheit, ist. Wir stellen uns vor, dass Guru Heruka diesen Geist, als Folge von dem Eintritt in die Vereinigung mit der ihm während der



geheimen Darbringung angeboten Mudra, erzeugt. Obwohl unser Guru bereits ultimatives Bodhichitta hat, stellen wir uns vor, dass er oder sie es als verheißungsvollen Grund für uns neu erzeugt, um diese Verwirklichung in der Zukunft zu gewinnen.

In dem Geheimen Mantra werden die roten und weißen Tropfen, die durch die Kanäle fließen, manchmal als 'Bodhichitta' bezeichnet, weil sie die Grundlage für die Entwicklung von tatsächlichem ultimativem Bodhichitta, spontaner großer Glückseligkeit, welche die Leerheit direkt realisiert, sind. Ohne diese Tropfen würden wir keine Mittel haben, um eine Realisierung der Vollendungs-Stufe, geschweige denn ultimatives Bodhichitta, zu gewinnen.

Nach den Worten der Sadhana ist Guru Heruka's erhabene Weisheit der spontanen großen Glückseligkeit 'frei von Hindernissen', was bedeutet, dass er sowohl die täuschenden Hindernisse als auch die Hindernisse zur Allwissenheit komplett verlassen hat. Nicht jede spontane große Glückseligkeit ist frei von Hindernissen. Wenn wir anfangs spontane große Glückseligkeit erzeugen ist unser Geist immer noch durch Hindernisse verdeckt, aber durch das Training in den fünf Stufen der Vollendungs-Stufe werden diese nach und nach entfernt. Wenn der Geist schließlich von beiden Hindernissen befreit ist, erlangen wir die Erleuchtung. So zeigen die Worte der Sadhana, dass Guru Heruka ein Buddha ist, weil sein ultimatives Bodhichitta frei von Hindernissen ist.

Der Satz, "Untrennbar von der Natur aller Phänomene, der Sphäre der Freiheit von der Ausarbeitung", ist sehr tiefgründig und ohne etwas Erfahrung von dem Geheimen Mantra schwierig zu verstehen. Der Begriff 'Sphäre' bezieht sich auf die Leerheit und der Begriff 'Ausarbeitung' bezieht sich auf innewohnende Existenz, so ist der Sinn, dass ultimative Bodhichitta untrennbar von Leerheit oder einem Mangel von innewohnender Existenz ist. Sobald wir ein grobes Verständnis der Leerheit haben, sollten wir versuchen, spontane große Glückseligkeit durch das Training in der Vollendungsstufen-Meditation zu erzeugen. Wenn unsere inneren Winde gesammelt wurden und sich im Zentral-Kanal am Herzen aufgelöst haben, wird unser grober Geist aufhören und der sehr subtile Geist des klaren Lichts wird manifestieren. Dieser Geist ist sehr friedlich und frei von störenden Vorstellungen. Dies ist hundert Mal stärker als die in den Sutra-Lehren beschriebene Konzentration. Wenn dieser Geist auf Leerheit meditiert vermischt er sie leicht mit ihm, wie sich Wasser mit Wasser vermischt, und es fühlt sich an, als ob das Subjekt, unser Geist des klaren Lichts, und sein Objekt, Leerheit, komplett eins geworden sind.

Der Grund, dass sich der Geist des klaren Lichts so leicht mit Leerheit vermischen kann, ist, weil er völlig frei von konzeptionellen Ablenkungen ist. Wenn die inneren Winde vollständig erfasst sind und im Zentral-Kanal aufgelöst ist, werden die groben inneren Winde absorbiert und deshalb funktioniert der grobe Geist, der von diesen Winden abhängt, nicht mehr. Wenn es hier keinen groben Geist mehr gibt, es gibt keine groben Objekte; somit existieren für den Geist des klaren Lichts keine groben Objekte mehr. Es ist, wie wenn wir einschlafen. Zu dieser Zeit verschwinden alle Objekte, die zu diesem Geist erscheinen, weil der grobe Geist Wachzustand absorbiert. Für den schlafenden oder träumenden Geist sind die Objekte von unserem normalen Wachzustand nicht vorhanden.

Völlig frei von groben Objekten, vermischt sich der Geist des klaren Lichts mit der Leerheit in dem raumartigen meditativen Gleichgewicht. Im Hinblick auf diesen Hintergrund sind in der raumartigen Leerheit alle Phänomene von einem Geschmack. So wird gesagt, dass dieser Geist von der endgültigen Natur aller Phänomene untrennbar ist.

Der Geist, der im Sutra als ultimatives Bodhichitta beschrieben wird, ist kein tatsächliches ultimatives Bodhichitta, weil er immer noch subtile dualistische Erscheinungen hat. Deshalb sollten wir uns in Praktiken von dem Geheimen Mantra engagieren, um tatsächlich ultimatives Bodhichitta zu erreichen.

Sobald wir verstehen, wie der Geist von dem ultimativen Bodhichitta untrennbar mit der Natur aller Phänomene ist, werden wir die wahre Natur des Gurus verstehen. Der eigentliche Guru ist der endgültige Vajradhara oder definitive Heruka. Vajradhara wird in dem Tibetischen manchmal auch als **Kyab dag** bezeichnet, was 'alle Naturen durchdringend' bedeutet. Dies bedeutet, dass das ultimative Bodhichitta, das Guru Vajradhara's Wahrheitskörper ist, untrennbar von der Natur aller Phänomene ist. Um dies voll zu schätzen, sollten wir auch verstehen, wie die beiden Wahrheiten von der gleichen Natur sind. Das ist schwieriger zu verstehen als die Leerheit selbst, weil es schwieriger ist, den Geist aufzugeben, der die zwei Wahrheiten als separate Einheiten begreift, als ein Festhalten am Selbst aufzugeben. Bodhisattvas, welche die Vereinigung von der Bedeutung des klaren Lichts und dem Illusionskörper erreicht haben, haben zum Beispiel das Letzteren, aber nicht das Erstere aufgegeben. Nur Buddhas sind völlig frei vom Ergreifen der zwei Wahrheiten als separate Einheiten.

Nach der Sadhana ist ultimatives Bodhichitta "jenseits von Worten, Gedanken und Ausdrücken". Dies ist, weil ultimatives Bodhichitta notwendigerweise eine direkte Erfahrung der Leerheit, frei von Konzepten ist. Es wird gesagt, dass jemand, der eine direkte Erfahrung der Leerheit hat, diese Erfahrung nicht angemessen in Worten beschreiben kann, sondern nur mit Hilfe von Analogien darauf zeigen kann. Auch große Wesen, wie Je Tsongkhapa, sind in der Lage, sehr klare Beschreibungen von der Leerheit zu geben. Deshalb wurde Je Tsongkhapa von Changkya Rolpai Dorje gelobt, indem er sagte:

Von der Leerheit wird gesagt, dass sie Unaussprechlich ist, aber Sie können diese so klar beschrieben, wie etwas, das Sie mit den Augen gesehen haben.

## Darbringung unserer spirituellen Praxis

Die Darbringung, die unseren spirituellen Führer am meisten erfreut, ist die Umsetzung seiner Anweisungen in die Praxis, weshalb unsere Darbringung der spirituellen Praxis eine 'unübertreffliche Darbringung' genannt wird. Immer, wenn wir Lamrim, Lojong und die Wege des Vajrayana von Heruka und Vajrayogini üben, machen wir eine höchste Darbringung.

Es gibt sieben besondere spirituelle Praktiken, vorgestellt in vielen tantrischen Sadhanas, welche die Essenz der Lehren von Buddha enthalten. Diese sind: (1) Reinigung, (2) Verdienste ansammeln, (3) ultimatives Bodhichitta, (4) Mahayana-Zuflucht, (5) wünschendes Bodhichitta, (6) handelndes Bodhichitta und (7) Widmung.

Daran erinnernd, dass diese Praktiken die höchsten Darbringungen sind, sollten wir sie in unser tägliches Leben integrieren. Wir können diese sieben Gaben an unseren spirituellen Führer mit folgendem Gebet aus der Sadhana machen:

*Ich nehme Zuflucht zu den Drei Juwelen  
Und individuell gestehe ich alle negativen Handlungen.  
Ich freue mich an den Tugenden aller Wesen  
Und verspreche, die Erleuchtung eines Buddhas zu erreichen.*

*Ich nehme Zuflucht, bis ich erleuchtet bin  
Zu Buddha, Dharma und der Höchsten Versammlung  
Und um die Ziele von mir selbst und andere zu erreichen  
Werde ich den Geist der Erleuchtung erzeugen.*

*Nachdem ich den Geist der höchste Erleuchtung erzeugt habe,  
Werde ich alle fühlenden Wesen einladen, meine Gäste zu sein  
Und mich in den erfreulichen, höchsten Praktiken der Erleuchtung engagieren.*

*Möge ich Buddhaschaft erlangen, um den Wandernden zu nutzen.*

Diese Verse erscheinen in vielen rituellen Sadhanas sowohl von den niederen als auch den höheren Tantras. Die folgende Erklärung der Bedeutung dieses Gebets wird nach dem Höchsten Yoga-Tantra gegeben. Dieses Gebet beinhaltet die wesentlichen Praktiken, die notwendig sind, um Fortschritte in unserem Mahayana-Training zu machen.

Die Bedeutung der **ersten beiden Zeilen** ist, dass wir unsere Negativität durch die Berufung auf die Drei Juwelen reinigen. Die **dritte Zeile** zeigt an, dass wir Verdienste ansammeln sollten, um die Buddhas, Bodhisattvas und andere Wesen mit speziellen Erkenntnissen und tugendhaften Handlungen zu erfreuen. Mit der **vierten Zeile** versprechen wir, den tatsächlichen schnellen Weg zur Erleuchtung, ultimatives Bodhichitta, die spontane große Glückseligkeit, welche die Leerheit, welche die besondere Essenz von dem Höchsten Yoga-Tantra ist, direkt realisiert, zu vervollständigen.

Um uns in den fortgeschrittenen Praktiken zur Erzeugung von dem ultimativen Bodhichitta, was klares Licht bedeutet, erfolgreich zu engagieren, müssen wir zunächst eine feste Grundlage der gemeinsamen Pfade etablieren. Diese wird in den nächsten beiden Versen gelehrt. Die **ersten beiden Zeilen von der zweiten Strophe**: "Ich nehme Zuflucht bis ich erleuchtet bin, zu Buddha, Dharma und der Höchsten Versammlung", offenbart die Mahayana Zuflucht. Die **nächsten beiden Zeilen**: "Und um die Ziele von mir und anderen zu erreichen, werde ich den Geist der Erleuchtung erzeugen", zeigen auf wünschendes

Bodhichitta. **Der dritte Vers** offenbart handelndes Bodhichitta. Um ultimates Bodhichitta und die große Erleuchtung zu erreichen, sollten wir uns dann in den Meditationen über die Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe engagieren.

Mit **der dritten Strophe** versprechen wir, dass wir uns, nachdem wir Bodhichitta erzeugt haben und dies aufrechterhalten, in den erfreulichen, höchsten Praktiken der Erleuchtung, den Praktiken der sechs Vollkommenheiten, engagieren und dass wenn wir dieses Training abgeschlossen haben, alle Lebewesen in unser Buddha-Land einladen werden, um das Glück der Befreiung zu genießen. Wenn wir dieses Versprechen machen, erzeugen wir handelndes Bodhichitta und wir nehmen die Bodhisattva-Gelübde. Von diesem Zeitpunkt an sollten wir die sechs Vollkommenheiten aufrichtig praktizieren und alle unseren täglichen Aktivitäten für das Glück der anderen widmen. Die Praxis der Widmung durch **die letzte Zeile** des Gebets enthüllt. Wir haben dann ständig jeden Tag mit den folgenden Worten aus der Sadhana zu beten:

*Mögen alle glücklich sein,  
Mögen alle frei von Elend sein,  
Möge niemand von seinem Glück getrennt werden,  
Möge jeder Gleichmut haben, frei von Hass und Anhaftung.*

Eine detaillierte Erläuterung der übrigen Glieder von dem siebengliedrigen Gebet - Bekennen, Erfreuen, den spirituellen Führer bitten, nicht zu vergehen, Anfragen für das Drehen von dem Rad des Dharma's und Hingabe - kann auch in anderen Büchern wie 'Freudvoller Weg von Großem Glück' und 'Herz-Juwel' gefunden werden.



*Luyipa*



## Mandala-Darbringung

Die Praxis der Mandala-Darbringung ist unter Praktizierenden von dem Mahayana-Buddhismus sehr beliebt und wird als sehr wichtige Praxis angesehen. Es wird gesagt, dass diejenigen, die aufrichtig Mandala-Darbringungen machen, die Armut in diesem oder zukünftigen Leben nie erleben werden. Durch ihre Praxis, Mandala-Darbringung zu Avalokiteshvara zu machen, erhielt die voll ordinierte Nonne Bhikshuni Palmo eine direkte Vision von dem Buddha des Mitgefühls. Durch die Praxis der Mandala-Darbringungen erhielt Atisha die Segnungen und eine direkte Vision von Arya Tara und Je Tsongkhapa erhielt direkte Visionen von allen erleuchteten Wesen in dem Lamrim-Verdienstfeld. Nachdem Je Tsongkhapa vergangen war, erhielt Khädrubje durch seine Praxis von Mandala-Darbringungen an Je Tsongkhapa, fünfmal eine direkte Vision von ihm. Diese Ereignisse zeigen, dass die Praxis der Mandala-Darbringung eine kräftige Methode zur Reinigung unseres Geistes ist.

In dem Guhyasamaja Tantra sagt Vajradhara:

*Diejenigen, die Errungenschaften wünschen  
Sollten dieses Universum geistig und geschickt  
Mit den sieben Kostbarkeiten füllen.  
Durch die tägliche Darbringung,  
Werden ihre Wünsche erfüllt.*

Dieser Vers lehrt die Mandala-Darbringung. Obwohl er deutlich nur sieben Punkte erwähnt, wird damit auf das volle siebenunddreißig-Punkte-Mandala mit eingeschlossen.

Es ist wichtig für die Praxis, ein traditionelles Mandala-Set, das aus einer Basis, drei Ringen und einem Top-Juwel besteht, zu erhalten. Die Basis und die Ringe werden verwendet, um Berge von Reis oder einem anderen Getreide, welche die verschiedenen Funktionen des Mandalas darstellen, zu tragen. Solche einfachen Dinge mögen für diejenigen, die ihre Bedeutung nicht kennen, nutzlos erscheinen, aber sie sind sehr wertvoll in den Händen von einem Praktizierenden, der weiß, wie man sie nutzen kann, um eine große Ansammlung von Verdienst anzuhäufen.

Um das siebenunddreißig-Punkte-Mandala zu konstruieren, nehmen wir zunächst ein wenig Reis in unsere linke Hand und halten die Mandala-Basis mit dieser Hand. Mit der rechten Hand schöpfen wir mehr Reis und streuen ein wenig auf die Basis. Mit der Innenseite von dem rechten Handgelenk reiben wir den Grund dreimal im Uhrzeigersinn, was die Reinigung des universellen Grundes symbolisiert. Als Ergebnis werden alle Felsen und unebenen Böden glatt und eben, und alle unsere Verblendungen werden gereinigt. Wir reiben die Basis dann drei Mal gegen den Uhrzeigersinn und stellen uns vor, dass sich alle Segnungen von der Körper, der Rede und dem Geist aller Buddhas in uns ansammeln. Wir denken, dass der ganze Grund gesegnet wurde und wir rezitieren das Mantra für das Segnen des Grundes: OM VAJRA BHUMI AH HUNG. Wir streuen dann den Reis, der in unserer rechten

Hand geblieben ist auf den Grund und visualisieren, dass sich der Grund von dem ganzen Universum in einen reinen goldenen Boden verwandelt.

Während der Rezitation von OM VAJRA REKHE AH HUNG setzen wir nun den größten Ring an der Basis und, im Uhrzeigersinn, gießen innerhalb von diesem Ring einen Ring von Reis, um den kostbaren Eisenzaun zu symbolisieren. Wir platzieren dann einen Haufen von Reis in der Mitte dieses Ringes, um den Berg Meru zu symbolisieren, visualisieren diesen als riesigen Berg, gemacht aus Edelsteinen. Dann platzieren wir im Osten, der Teil von der Mandala-Basis, der am nächsten zu uns ist, einen anderen Haufen Reis, um den östlichen Kontinent zu symbolisieren. Damit weitermachend, platzieren wir im Uhrzeigersinn in den drei verbleibenden Haupt-Richtungen Reis-Haufen, um den südlichen, westlichen und nördlichen Kontinent zu symbolisieren.

Danach platzieren wir acht kleine Haufen mit Reis, um die acht Unter-Kontinente zu symbolisieren. Beginnend mit dem östlichen Kontinent und im Uhrzeigersinn weitermachend, setzen wir jeweils einen Haufen ein wenig links und rechts von jedem Kontinent.

Wir setzen dann vier kleine Haufen von Reis in den östlichen, südlichen, westlichen und nördlichen Kontinent, die einen Berg von Juwelen, einen wunsch-erfüllenden Baum, eine wunsch-erfüllende Kuh und eine selbst-gewachsene Ernte symbolisieren. Wir stellen uns vor, dass es hier unzählige Kontinente und Sub-Kontinente gibt, wobei alle ihre eigenen speziellen Inhalte von Ressourcen und Reichtum besitzen.

Nun legen wir den zweiten Ring auf die Oberseite von dem Reis und setzen einen Haufen Reis im Uhrzeigersinn in jede der vier Himmelsrichtungen - Osten, Süden, Westen und Norden - die das kostbare Rad, das kostbare Juwel, die kostbare Königin, und den kostbaren Minister symbolisieren. Wir legen dann einen Haufen Reis im Uhrzeigersinn in jede der Zwischenrichtungen - Südosten, Südwesten, Nordwesten und Nordosten - die den kostbaren Elefanten, das wertvolle höchste Pferd, den kostbaren General und die große Schatz-Vase symbolisieren. Wir stellen uns unzählige von jedem von Diesen vor, den ganzen Raum füllend. Auch hier legen wir Reis-Haufen im Uhrzeigersinn in jede der vier Himmelsrichtungen - Osten, Süden, Westen und Norden - welche die Göttin der Schönheit, die Göttin der Girlanden, die Göttin der Musik und die Göttin des Tanzes symbolisieren; und dann, im Uhrzeigersinn, in den vier Zwischenrichtungen - Süd-Ost, Süd-West, Nord-West und Nord-Ost - um die Göttin der Blumen, die Göttin von dem Weihrauch, die Göttin des Lichts und die Göttin von dem Duft zu symbolisieren. Wir stellen uns vor, dass es unzählige Opfer-Götter und -Göttinnen gibt, die den ganzen Raum füllen.

Wir setzen jetzt den dritten Ring auf den Reis und legen einen Haufen Reis im Osten für die Sonne, einen Haufen im Westen für den Mond, einen Haufen im Süden für den kostbaren Schirm und einen Haufen im Norden für das Sieges-Banner. Wir stellen uns vor, dass der gesamte Raum mit unzähligen Kostbarkeiten gefüllt ist.

Wie wir das Juwel, was das letzte ist, was wir auf das Mandala legen, auf die Spitze setzen, stellen wir uns eine Fülle von Juwelen und anderen wertvollen Ressourcen vor, welche die Menschen und Götter erfreuen. In dem Raum über dem Berg Meru sind die Umgebungen der wünschenswerten Götter-Bereiche und darüber die der Form-Bereiche. Diese Götter-Bereiche verwandeln sich in die Reinen Länder und die Freuden der Götter werden reine Freuden.

Nachdem wir das Mandala aufgebaut haben, nehmen wir ein wenig Reis in unserer rechten Hand und halten die Basis mit beiden Händen. Wir stellen uns vor, dass all die zahllosen Welt-Systeme und alles, was in ihnen enthalten ist, sich vollständig in Reine Länder und reine Freude verwandelt. Wir stellen uns vor, dass all das, was auf dieser Basis in unseren Händen vorhanden ist, die Basis doch nicht an Größe zunimmt und das Universum nicht kleiner wird. So wie ein Spiegel kann riesige Berge reflektieren kann oder ein kleiner TV-Bildschirm Bilder von ganzen Städten zeigen kann, so stellen wir uns vor, dass das Mandala in unseren Händen das gesamte Universum enthält. Wir konzentrieren uns einsgerichtet auf diese unzähligen reinen Welten, Freuden und Wesen, und bringen sie alle mit festem Glauben zu unseren Gurus und den Buddhas dar.

Wenn wir das lange Mandala-Darbringungs-Gebet rezitiert haben, können wir auch, während noch immer die Basis halten, damit weitermachen, das dreiundzwanzig-Punkte-Mandala darzubringen. Wir brauchen kein neues Mandala zu konstruieren, weil die dreiundzwanzig wertvollen Objekte die Kostbarkeiten von dem siebenunddreißig-Punkte-Mandala enthalten. Die dreiundzwanzig Kostbarkeiten sind: der Berg Meru, die vier Kontinente, die acht Neben-Kontinente, die sieben wertvollen Gegenstände (von dem kostbaren Rad bis zum kostbaren General), die Schatz-Vase, die Sonne und der Mond.

Um das dreiundzwanzig-Punkte-Mandala darzubringen, rezitieren wir folgenden Vers aus der Sadhana:

*Oh Schatz des Mitgefühls, meine Zuflucht und mein Schützer,  
Ich bringe Dir den Berg Meru, die Kontinente, die wertvollen Objekte, die Schatz-Vase,  
die Sonne und den Mond dar,  
Welche aus meinen Aggregaten, Quellen und Elementen  
Als Aspekte der erhabenen Weisheit von der spontanen Glückseligkeit und der  
Leerheit entstanden sind.*

Mit diesem Vers machen wir äußere, innere, geheime und Soheits-Mandala-Darbringungen. Wir bieten das äußere Mandala durch die Visualisierung von dem Berg Meru, den Kontinenten, den wertvollen Objekten, der Schatz-Vase, der Sonne und dem Mond an. Wir bringen das innere Mandala durch die geistige Umwandlung unsere Aggregate und Elemente in die Form von dem äußeren Mandala dar. Wir bringen das geheime und das Soheits-Mandala durch die Vorstellung dar, dass sich unser Geist der unteilbaren Glückseligkeit und Leerheit in das Mandala verwandelt. Aus der Perspektive,

dass es die Natur von großer Glückseligkeit hat, ist das Mandala ein geheimes Mandala, und aus der Perspektive, dass es ein Ausdruck von der Leerheit ist, ist es ein Soheits-Mandala. Wenn wir wünschen, die dreiundzwanzig-Punkte-Mandalas als eine der großen vorläufigen Anleitungen anzusammeln, können wir sie, ohne die Ringe, mit Hilfe der Basis zu konstruieren und diesen Vers rezitieren.

Die Darbringung von dem Mandala ist die beste Methode dafür, uns selbst von zukünftiger Armut zu befreien und für die Erstellung der Ursache einer Wiedergeburt in Buddhas Reinem Land. Durch die Mandala-Opfer verringern wir unsere Anhaftung an weltliche Genüsse und Besitz und sammeln eine große Ansammlung von Verdienst an. Als Folge erleben wir eine schrittweise Erhöhung unserer Freuden, unseres Reichtums und gute Bedingungen. Unsere vorübergehenden Wünsche werden erfüllt und schließlich werden wir unser Ziel, die volle Erleuchtung, erlangen. Wenn wir diese Vorteile erleben wollen, sollten wir uns mit der Praxis der Darbringung von dem Mandala vertraut zu machen.

Je Tsongkhapa war ein erleuchtetes Wesen, das keine Verdienste anzusammeln brauchte, aber um für andere Praktizierende ein gutes Beispiel zu zeigen, brachte er, in einer Höhle namens **Olga Cholung** eine Million Mandalas während einer seiner langen Rückzüge im Süden von Zentral-Tibet, dar. Für die Basis verwendete er einen flachen Stein und durch die Darbringung von so vielen Mandalas rieb er die Innenseite seines Handgelenks so lange, bis es roh und blutig war.

Wenn wir an jemanden oder irgendetwas stark anhaften, können wir uns das Objekt unserer Anhaftung auf der Mandala-Basis vorstellen, es in ein reines Objekt verwandeln und es dann mit dem Gebet "Möge ich frei von allen Anhaftungen sein" anbieten. In ähnlicher Weise können wir alle Objekte von Unwissenheit, Wut, Eifersucht, Stolz, und so weiter, anbieten. Während der Rezitation von dem Vers aus der Sadhana können wir alle Objekte unserer Täuschungen anbieten und beten, frei von diesen Täuschungen zu sein.

Um Mandala-Darbringungen als eine der großen vorläufigen Anleitung zu machen, sammeln wir hunderttausend Mandala-Darbringungen an. Zu Beginn jeder Sitzung bieten wir ein siebenunddreißig-Punkt-Mandala an, und dann sammeln wir Sieben-Punkte-Mandalas an. Um eine Sieben-Punkte-Mandala-Darbringung zu konstruieren und zu zählen, legen wir die Mala lose über die Finger der linken Hand, nehmen etwas Reis in diese Hand, und halten dann die Mandala-Basis mit ihr. Dann nehmen wir etwas Reis in unsere rechte Hand und rezitieren beim Bau von dem Mandala Zufluchts- und Bodhichitta-Gebet. Um dies zu tun, streuen wir ein wenig Reis auf die Basis und reiben diese mit der Innenseite von dem rechten Handgelenk dreimal im Uhrzeigersinn und dreimal gegen den Uhrzeigersinn. Wir legen dann ein Haufen von Reis in der Mitte der Basis, einen Haufen im Osten, einen Haufen im Süden, einen Haufen im Westen und einen Haufen im Norden, den Berg Meru und die vier Kontinente symbolisierend. Dann legen wir für die Sonne einen Haufen Reis im Osten und einen Haufen im Westen für den Mond. Wir nehmen dann ein wenig Reis in unsere rechte Hand und halten die Basis mit beiden Händen, während wir das folgende Mandala-Darbringungs-Gebet rezitieren:

*Den Boden mit Parfüm besprenkelt und mit Blumen bestreut,  
Der große Berg, die vier Länder, Sonne und Mond,  
Als Buddha-Land gesehen und so angeboten.  
Mögen alle Wesen solche Reinen Länder genießen.*

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Nach der Rezitation des Gebets kippen wir den Reis zu uns zu in ein Tuch auf unserem Schoß. Dies wird als eine Mandala-Darbringung gezählt und so bewegen wir eine Perle der Mala entlang. Wir machen so viele Mandala-Darbringungen während jeder Sitzung, wie wir möchten. Am Ende der Sitzung machen wir eine lange Mandala-Darbringung von siebenunddreißig Punkten und widmen dann unseren Verdienst.



## Empfangen der Segnungen von den vier Ermächtigungen

Durch den Empfang den Segnungen von den vier Ermächtigungen jeden Tag, können wir unsere gebrochen tantrischen Gelübde und Verpflichtungen reinigen und bewahren die besonderen Segnungen, die wir direkt von unseren Wurzel-Guru empfangen haben, als er oder sie die Ermächtigung erteilt hat. Dadurch werden unsere Meditation über Erzeugungs- und Vollendungsstufe erfolgreich weitergeführt.

Zuerst machen wir, durch das dreifache Rezitieren von dem Vers aus der Sadhana, die Anfragen an Guru Heruka, uns den Segen der vier Ermächtigungen zu schenken:

*Oh Guru Heruka, die Natur von dem Wahrheitskörper,  
Ich suche keine andere Zuflucht als Dich.  
Bitte reinige alle Negativität meiner drei Tore,  
Und segne mich, um die vier Körper der großen Glückseligkeit zu erreichen.*

Die ultimativen Segnungen der vier Ermächtigungen sind die Verwirklichung der vier Körper eines Buddhas: Die beiden Form-Körper, der **Ausstrahlungs-Körper** und **Freuden-Körper**, und die beiden Wahrheits-Körper, der **Natur-Körper** und der **Weisheits-Wahrheits-Körper**. Diese Errungenschaften hängen von Fortschritten in der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufen-Meditationen ab, die wiederum von dem Empfang und der Aufrechterhaltung der besonderen Segnungen der vier Ermächtigungen abhängen.

Der Empfang von den Segnungen der vier Ermächtigungen besteht aus vier Teilen:

1. Das Erhalten der Vasen-Ermächtigung
2. Das Erhalten der geheimen Ermächtigung
3. Das Erhalten der Weisheits-Mudra-Ermächtigung
4. Das Erhalten der wertvollen Wort-Ermächtigung

### Das Erhalten der Vasen-Ermächtigung

Wir stellen uns vor, dass aufgrund unserer Anfrage Guru Heruka von seinem Herzen Vajravarahi und die vier Yoginis aussendet, die kostbaren Vasen, gefüllt mit Weisheits-Nektar halten. Sie gewähren uns, durch Gießen von dem Nektar durch unsere Krone, die Vasen-Ermächtigung. Unser Körper wird mit Weisheits-Nektar gefüllt und dieses reinigt alle Verunreinigungen und Behinderungen unseres Körpers. Wir stellen uns vor, dass wir große Glückseligkeit erleben, und damit erhalten wir die Segnungen der Vasen-Ermächtigung.

Wenn wir auch nur ein leichtes Gefühl der Glückseligkeit erleben, wenn wir uns vorstellen, dass der Weisheits-Nektar von den kostbaren Vasen durch unsere Krone gegossen wird, ist diese Glückseligkeit die eigentliche Vasen-Ermächtigung. Diese Ermächtigung bewirkt, dass wir die Realisationen der Erzeugungsstufe und den Ausstrahlungs-Körper eines Buddhas erreichen. Sie wird als 'Vasen-Ermächtigung' bezeichnet, weil sie unter Verwendung einer Vase gewährt wird.

### *Das Erhalten der geheimen Ermächtigung*

Wir stellen uns vor, dass während sich Guru Heruka, Vater und Mutter, in der Vereinigung betätigen, alle Helden, die männlichen tantrischen Buddhas, durch den Mund von Heruka in seinen Körper eintreten und in sein weißes Bodhichitta, die weißen Tropfen, schmelzen und alle Heldinnen, die weiblichen tantrischen Buddhas, treten durch den Mund von Vajravarahi in ihren Körper ein und schmelzen in ihr rotes Bodhichitta, den roten Tropfen. Diese weißen und roten Tropfen vereinigen sich an der Spitze von Guru Heruka's Geschlechtsorgan und Guru Heruka legt sie dann auf unserer Zunge. Durch die Verkostung dieser geheimen Substanz, welche die Natur aller Helden und Heldinnen ist, werden die ganzen Verunreinigungen und Hindernisse unserer Sprache gereinigt. Insbesondere werden unsere Kanäle, Tropfen und inneren Winde gereinigt. Wir stellen uns vor, dass wir große Glückseligkeit erleben, und damit erhalten wir die Segnungen der geheimen Ermächtigung.

Wenn wir durch die Vorstellung, dass wir durch den Geschmack von dem weißen und roten Bodhichitta von Guru Heruka, Vater und Mutter, sogar ein leichtes Gefühl der Glückseligkeit erleben, ist diese Glückseligkeit die eigentliche geheime Ermächtigung. Diese Ermächtigung bewirkt, dass wir die Vollendungs-Stufen-Realisierung von dem Illusions-Körper, genannt die 'Realisierung der konventionellen Wahrheit', und den Freuden-Körper eines Buddha's erreichen. Sie wird die 'geheime Ermächtigung' genannt, weil sie durch Verwendung einer geheimen Substanz gewährt wird.

### *Das Erhalten der Weisheits-Mudra-Ermächtigung*

Wir stellen uns vor, dass eine Wissens-Frau, die eine Ausstrahlung von Vajravarahi ist, vor uns erscheint. Guru Heruka's stellt sie uns vor und sagt:

*Dies ist eine höchst qualifizierte Wissens-Gemahlin für dich. Indem du dich auf sie verlässt, solltest du die Vereinigung von Buddha zum Wohle aller Wesen zu erreichen.*

Wir versprechen, dies zu tun, und die Emanations-Frau ist begeistert. Wir erinnern uns daran, dass kein Phänomen von seiner eigenen Seite her existiert und durch die Konzentration auf diese Gewissheit, lösen wir alle unseren gewöhnlichen Erscheinungen in Leerheit auf. Aus dem Zustand der Leerheit erzeugen wir uns selbst als Heruka, mit einem blauen Körper, vier Gesichter und zwölf Arme, unsere Gemahlin Vajravarahi umarmend, der einen roten Körper, ein Gesicht und zwei Arme hat, und wir betätigen uns in der Vereinigung. Dadurch schmilzt unser Bodhichitta. Wie es aus unserer Krone zu unserer Kehle sinkt, erleben wir **Freude**; wie es aus unserer Kehle zu unserem Herzen sinkt, erleben wir **höchste Freude**; wie es aus unserem Herzen zu unserem Nabel sinkt, erleben wir **außergewöhnliche Freude** und wie es aus unserem Bauchnabel bis zu der Spitze unseres Geschlechtsorgan sinkt, stellen wir uns vor, dass wir **spontane große Glückseligkeit**,

untrennbar von Leerheit, erleben. An dieser Stelle haben wir die Segnungen der Weisheits-Mudra-Ermächtigung erhalten.

Wenn wir eine der vier Freuden, durch die Konzentration auf die oben beschriebene Art und Weise, erleben, ist das die eigentliche Weisheits-Mudra-Ermächtigung. Diese Ermächtigung reinigt alle Verunreinigungen und Verdunkelungen von unserem Geist und bringt uns dazu, die Vollendungs-Stufen-Realisation von der Bedeutung des klaren Lichts, die so genannte 'Verwirklichung der ultimativen Wahrheit', und den Wahrheitskörper eines Buddha's zu erreichen. Sie wird 'Weisheits-Mudra-Ermächtigung' genannt, weil sie von unserem Guru, der uns eine Weisheits-Mudra gibt, gewährt wird. In diesem Zusammenhang bedeutet der Begriff 'Mudra' Tantra-Gefährtin. Eine Weisheits-Mudra ist eine Tantra-Gefährtin, die eine Manifestation der allwissende Weisheit ist, während eine Wissens-Frau (**rigma**) eine Frau ist, die eine tantrische Gefährtin ist.

### *Das Erhalten der wertvollen Wort-Ermächtigung*

In dieser Ermächtigung gibt uns Guru Heruka eine spezielle Anweisung über das, was die Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens ist und wie dies zu erreichen ist. Wir stellen uns vor, dass wir die folgenden Worte direkt hören:

*Wenn du die dritte Ermächtigung, die Weisheits-Mudra-Ermächtigung erhältst, erzeugst du deinen Körper als Heruka's Körper. Dies ist ein vorgestellter göttlicher Körper. Du erzeugst deinen Geist auch als Heruka's Geist, den vorgestellten Geist einer Gottheit. Schließlich wirst du, durch kontinuierliche Praxis dieser Meditation, den tatsächlichen Körper und Geist von Heruka, die resultierende Vereinigung von dem illusorischen Körper und dem Geist von der großen Glückseligkeit und der Leerheit eines Buddhas erhalten. Dies ist die Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens, das letzte Ziel.*

Durch das Hören dieser Worte, stellen wir uns vor, dass wir große Glückseligkeit erleben, und dadurch haben wir die Segnungen der kostbaren Wort-Ermächtigung erhalten.

Wenn wir durch die Vorstellung, dass wir Guru Heruka's Worte hören, ein Gefühl der Freude erleben, ist das die eigentliche Wort-Ermächtigung. Diese Ermächtigung reinigt alle Verunreinigungen und Behinderungen von Körper, Rede und Geist und veranlasst uns, die Vereinigung von Buddha Vajradhara's Körper und Geist zu erreichen. Sie wird 'Wort-Ermächtigung' genannt, weil sie durch Anweisungen in Form von Wörtern gewährt wird.

### **Ersuchen der Linien-Gurus**

In den verheißungsvollen Gebeten der Sadhana heißt es:

*Möge die Gunst eines großen Schatzes von Segnungen  
Hervorgegangen aus den hervorragenden Taten aller Wurzel- und Linien-Gurus,*

*Welche die höchste Verwirklichung von Buddha Heruka erreicht haben  
Indem sie sich auf den ausgezeichneten, geheimen Pfad von dem König der Tantras  
verlassen haben.*

Wie oben erwähnt, zeigt dieses Gebet, dass alle die Linien-Gurus dieser Anleitungen, von Ghantapa bis zu Trijang Dorjechang Losang Yeshe Rinpoche, aktuelle Beispiele für Praktizierende sind, welche die Vereinigung von Buddha Heruka, durch die Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala, erreicht haben. Wir freuen jetzt tief an ihrem Leben und ihren Erlangungen und bilden eine starke Entschlossenheit, ihrem Beispiel zu folgen. Mit starken Glauben rezitieren wir die Anfrage-Gebete von der Sadhana, insbesondere die Anfrage an die Linien-Gurus, ihren Segen zu verleihen, so dass wir auch die Vereinigung von Buddha Heruka's heiligen Körper und Geist erreichen und damit alle Lebewesen, ohne Ausnahme, von Nutzen sind.



*Darikapa*

## *Die Verwirklichung spontaner großer Glückseligkeit durch das Auflösen von dem Guru in uns selbst*

Als Ergebnis unserer aufrichtigen Anfrage, stellen wir uns vor, dass alle anderen heiligen Wesen von dem Verdienstfeld in Licht schmelzen, das von den Rändern her zusammenkommt und sich in unseren Wurzel-Guru Heruka, den Wichtigsten von dem Verdienstfeld, auflöst. Aus Zuneigung für uns entwickelt unser Wurzel-Guru den Wunsch, sich mit uns zu vereinigen, und von unserer Seite aus wünschen wir auch stark, dass dies geschehen kann. Dann stellen wir uns vor, dass Guru Heruka von unten und oben kleiner wird, sich auf die Größe eines Daumens verringert, durch unsere Krone eintritt und über unseren Zentral-Kanal zu unserem Herzen absteigt, wo er sich untrennbar mit unserem Wurzel-Geist vermischt. Da die Essenz von Guru Heruka die Weisheit der spontanen großen Glückseligkeit ist, denken wir: "Durch das Mischen von meinem Wurzel-Geist mit Guru Heruka, verwandelt sich mein Geist in spontane große Glückseligkeit". Wir meditieren so lange wie möglich einsgerichtet auf diese Erfahrung der spontanen großen Glückseligkeit.

## **Die drei Körper in den Pfad bringen**

### Die tatsächliche Praxis der Erzeugungsstufe

Dies hat sechs Teile:

1. Was ist die Erzeugungs-Stufe?
2. Die drei Körper in den Pfad bringen
3. Prüfende Meditation über das Mandala und den Grundlegenden Heruka
4. Erzeugen von dem Mandala und den Gottheiten von dem Körper-Mandala
5. Das Schmücken unseres Körpers mit den Rüstungs-Gottheiten, einladen und die aufnehmen der Weisheitswesen und Darbringungen machen
6. Die tatsächliche Meditation der Erzeugungs-Stufe

## **Was ist die Erzeugungs-Stufe?**

Die Erzeugungs-Stufe wird als die Realisierung von einem kreativen Yoga, das die drei grundlegenden Körper reinigt und bewirkt, dass die drei Körper von dem Pfad reifen, definiert. Dies wird 'kreatives Yoga' genannt, weil sein Objekt von einem Geist der reinen Konzentration erzeugt oder erstellt wird. Wenn wir zum Beispiel die Selbsterzeugung als Heruka durchführen, erscheint unser Geist als eine Form von Heruka mit einem blauen Körper, vier Gesichtern und zwölf Armen; und dieses Objekt wird von unserem Geist, durch die Kraft der richtigen Phantasie, erzeugt. Allerdings existiert dies, auch wenn es durch den Geist erzeugt wird. Wenn wir diese Meditation kontinuierlich fortsetzen, wird unser Geist mit dem Objekt mehr und mehr vertraut werden, und schließlich werden wir den tatsächlichen Körper von Heruka erreichen, aber wenn wir dies nicht zuerst mit unserem



Geist erzeugen, werden wir in der Zukunft nie den eigentlichen Körper von Heruka erreichen. In der gleichen Weise, wie ein Künstler damit beginnt, ein Bild in groben Zügen zu malen und dann fortfährt, bis das Bild vollendet ist, so können unsere Erzeugungs-Stufen-Meditation mit groben Umriss eines Bildes, das ein Künstler zeichnet, verglichen werden, und unsere Vollendungsstufen-Meditation mit der Vervollständigung von dem Bild des Künstlers.

Wenn durch die Kraft der Erzeugungs-Stufen-Meditation unserem Geist die Form von Heruka erscheint, ist dies eine tatsächliche Form. Es ist eine Form, die eine Erscheinungs-Quelle ist, eine Form, die nur dem mentalen Gewahrsein erscheint. Später, wenn unsere Konzentration von der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe abgeschlossen ist, werden wir die tatsächliche Form von Heruka erlangen, welche wir mit unserem Augen-Gewahrsein sehen können. Was früher eine Form der Erscheinungs-Quelle war, wird jetzt zu einer Form, die eine Form-Quelle, ein eigentliches Objekt von dem Augen-Gewahrsein, geworden ist.

Dies ist nicht nur im Tantra, wo Buddha lehrt, wie wir Objekte mit unserem Geist erzeugen, die später zu Sinnes-Objekten werden. In den Vinaya-Sutras sagt er, dass Mönche, die begehrende Anhaftung überwinden möchten, den Boden mit Skeletten bedeckt visualisieren und alle Dinge als unrein sehen sollten. Einige Mönche, die diese Meditation praktiziert haben, sahen wirklich Skelette direkt mit den Augen und unreine Dinge, wo immer sie hinsahen, und als Ergebnis haben sie den starken Wunsch entwickelt, von Samsara zu entkommen. Wir können nicht sagen, dass ihr Geist falsche Wahrnehmungen sah, denn die Skelette, die sie sahen, wurden durch reine Konzentration erzeugt. Zu Beginn waren die Skelette Formen, die von der Erscheinungs-Quelle kamen, aber für die Mönche wurden sie später tatsächliche Form-Quellen. In einer ähnlichen Art und Weise erscheinen die Menschen die wir nicht mögen, weil sie unattraktiv sind, aber wenn wir unsere Meinung über sie später ändern und sie mögen, wird sich auch ihr Aussehen verändern und sie werden uns jetzt attraktiv erscheinen. Nur unser Geist hat sich geändert, aber dadurch, dass sich unser Geist ändert, ändern sich auch die Formen, die ihm erscheinen. Dies zeigt, wie alles von dem Geist abhängt. Durch die Betrachtung dieser Punkte können wir verstehen, was der Begriff 'kreatives Yoga' von der Erzeugungs-Stufe bedeutet, und wir können sehen, wie es möglich ist, uns durch die Kraft der reinen Konzentration als Heruka zu erzeugen.

Die Definition zeigt auch, dass die Erzeugungs-Stufe die drei grundlegenden Körper reinigt und bewirkt, dass die drei Körper von dem Pfad reifen. Die drei grundlegenden Körper sind der gewöhnliche Tod, der gewöhnlichen Zwischenzustand (Bardo) und die gewöhnliche Wiedergeburt. Der gewöhnliche Tod ist als 'grundlegender Wahrheits-Körper' bekannt. Dies ist nicht der tatsächliche Wahrheits-Körper, jedoch die Grundlage für die Verwirklichung des tatsächlichen Wahrheits-Körpers, da es die Basis für die Praxis ist, den Tod in den Pfad des Wahrheits-Körpers zu bringen. Ebenso wird der gewöhnliche Zwischenzustand als 'grundlegender Freuden-Körper' bezeichnet, weil er, durch die Praxis, den Zwischenzustand in den Pfad zu bringen, die Grundlage für das Erreichen des eigentlichen Freuden-Körpers ist, und eine gewöhnliche Wiedergeburt wird als 'grundlegender Ausstrahlungs-Körper' bezeichnet, weil sie, durch die Praxis, die

Wiedergeburt in den Pfad zu bringen, die Grundlage für das Erreichen des eigentlichen Ausstrahlungs-Körpers ist. Diese drei Basis-Körper sind die Grundlagen, die gereinigt werden. Sie werden indirekt durch die Yogas der Erzeugungs-Stufe und direkt durch die Yogas der Vollendungs-Stufe gereinigt.

Denn solange wir unseren gewöhnlichen Tod, Zwischenzustand und die Wiedergeburt nicht reinigen, werden wir in Samsara bleiben und es gibt keine Möglichkeit, unsere Buddhaschaft zu verwirklichen. Bis jetzt haben wir dieser drei Zustände nacheinander ohne Unterbrechung erlebt, wie das Drehen eines Rades; und aus diesem Grund sind wir in Samsara gefangen und erleben kontinuierliches Leiden und Probleme. Wenn wir gewöhnliche Geburt, Tod und Zwischenzustand reinigen, gibt es keine Grundlage für uns, Leiden zu erleben - wir sollten die Befreiung erreicht haben.

Auch in den Sutras heißt es, dass wir das Kontinuum von Geburt, Tod und Zwischenzustand abschneiden sollten. Was wird passieren, wenn wir das Kontinuum der normalen Geburt abschneiden? Wir werden verschwinden und wie der leere Raum werden? Dies ist unmöglich. Selbst wenn wir das Kontinuum der gewöhnlichen Wiedergeburt abschneiden, wird das Kontinuum unserer Erinnerung bleiben, aber statt durch die Kraft des Karmas und der Verblendung in eine samsarische Wiedergeburt geworfen zu werden, können wir auswählen, entweder in einem reinen Land oder, aus Mitgefühl, im menschlichen Bereich eine Wiedergeburt anzunehmen. Es ist das Leid von der unkontrollierten Geburt und dem Tod, das aufhören wird.

Wie reinigen wir den gewöhnlichen Tod, Zwischenzustand und die Wiedergeburt? Der gewöhnliche Tod wird direkt bei der Realisierung von dem ultimativen Beispiels-Klarem-Licht der Vollendungs-Stufe gereinigt, der gewöhnliche Zwischenzustand wird direkt bei der Realisierung von dem illusorischen Körper der Vollendungs-Stufe gereinigt und die gewöhnliche Wiedergeburt wird direkt bei dem Vollendungs-Stufen-Yoga von einem groben Körper einer Gottheit, erhalten nach der Realisierung von dem illusorischen Körper, gereinigt.

Das klare Licht der Vollendungs-Stufe wird als der 'Wahrheits-Körper des Pfades' bezeichnet; der Illusions-Körper der Vollendungs-Stufe wird als der 'Freuden-Körper des Pfades' bezeichnet und das Vollendungs-Stufen-Yoga von dem groben Körper der Gottheit wird als 'Ausstrahlungs-Körper des Pfades' bezeichnet. Wir veranlassen das Reifen dieser drei Pfad-Körper durch das Üben dieser drei Arten von 'bringen' von der Erzeugungs-Stufe. Das Erzeugungs-Stufen-Yoga von dem gewöhnlichen Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper bringen, bewirkt, dass die Vollendungs-Stufen-Realisation von dem klaren Licht reift; das Erzeugungs-Stufen-Yoga von dem gewöhnlichen Zwischenzustand in den Pfad von dem Freuden-Körper bringen, bewirkt, dass die Vollendungs-Stufen-Realisation von dem Illusions-Körper reift und das Erzeugungs-Stufen-Yoga von der gewöhnlichen Wiedergeburt in den Pfad des Ausstrahlungs-Körper bringen, bewirkt, dass die Vollendungs-Stufen-Realisation von dem groben Körper der Gottheit reift. Das Endergebnis von der Reinigung der drei grundlegenden Körper mit Hilfe der drei Pfad-

Körper ist das Erreichen der drei resultierenden Körper - der tatsächliche Wahrheits-Körper, Freuden-Körper und Ausstrahlungs-Körper eines Buddhas.

Der Ausstrahlungs-Körper ist der grobe Körper eines Buddhas, der Freuden-Körper ist der subtile Körper eines Buddha's und der Wahrheits-Körper ist der sehr subtile Körper eines Buddha's. Der Heruka, dem ein grober Körper zugeschrieben wird, wird als 'Ausstrahlungs-Körper-Heruka' bezeichnet; der Heruka, dem ein fein-stofflicher Körper zugeschrieben wird, wird als 'Freuden-Körper-Herukas' bezeichnet und der Heruka, dem ein sehr subtiler Körper zugeschrieben wird, wird als 'Wahrheits-Körper-Heruka' bezeichnet. Der sehr subtile Körper eines Buddha's, der Wahrheits-Körper und der Dharmakaya sind synonym.

## Die drei Körper in den Pfad bringen

Dies besteht aus drei Teilen:

1. Den Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper bringen
2. Den Zwischenzustand in den Pfad von dem Freuden-Körper bringen
3. Die Wiedergeburt in den Pfad von dem Ausstrahlungs-Körper bringen

## Den Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper bringen ([mp3](#))

Den Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper bringen ist ein Yoga, in seinem Aspekt ähnlich der Erfahrung des Todes, die den göttlichen Stolz hat, der Wahrheits-Körper zu sein. Wir beginnen diese Praxis durch die Aufnahme aller äußeren Umgebungen und ihren Bewohnern. Das hilft uns, gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen zu überwinden, und verursacht, dass dualistische Erscheinungen in Leerheit verschwinden. Dies schafft auch die Ursache dafür, dass sich die inneren Winde in dem Zentral-Kanal sammeln, und legt damit den Grundstein für uns, das klare Licht von dem Wahrheits-Körper zu erreichen.



HUNG

Bisher haben wir Guru Heruka in den Wurzel-Geist in unserem Herzen aufgelöst und verwandelt den Wurzel-Geist in spontane große Glückseligkeit. Wir denken jetzt, dass unser Wurzel-Geist der großen Glückseligkeit in der Form einer blauen **HUNG**-Silbe am Herzen erscheint, und wir stellen uns vor, dass diese **HUNG**-Silbe kraftvolle Lichtstrahlen ausstrahlt, die alle Welten und ihre Wesen erreichen. Alles schmilzt in Licht, das sich nach und nach sammelt und sich zurück in unseren Körper auflöst. Wir glauben, dass sich alle Welten und ihre Wesen in uns aufgelöst haben.



HA

An diesem Punkt stellen wir uns vor, dass wir das erste von acht Zeichen erleben, das zum Zeitpunkt des Todes entsteht: eine Trugbild-ähnliche Erscheinung. Dieses Zeichen entsteht durch die Auflösung der inneren Winde, die unser Erd-Element unterstützen. Wir meditieren für eine Weile auf diese Erfahrung und dann stellen wir uns vor, dass unser Körper sich allmählich von unten und oben in die Silbe **HUNG** am Herzen auflöst. Wir denken, dass nichts außer der Silbe **HUNG** übrig bleibt und wir stellen uns vor, dass wir eine Rauch-artige Erscheinung wahrnehmen, die durch die Auflösung von dem inneren Winde, die unser Wasser-Element unterstützen, entsteht.

Nach der Meditation über dies für eine Weile, stellen wir uns vor, dass das **Shabkyu** unten an der Silbe **HUNG** sich allmählich nach oben in den Haupt-Buchstaben **HA** auflöst, und dies nehmen wir als funkelnde Glühwürmchen-Erscheinungen wahr, die entstehen, wenn die inneren Winde, die unser Feuer-Element unterstützen, damit beginnen, sich aufzulösen.

Nach der Meditation über dies für eine Weile, stellen wir uns vor, dass der Hauptteil von dem Buchstaben **HA** sich allmählich nach oben in die horizontale Linie an seiner Oberseite auflöst, und wir nehmen die Erscheinung einer Kerzenflamme wahr, die entsteht, wenn die inneren Winde, die unser Wind-Element unterstützen, damit beginnen, sich aufzulösen.

Nachdem wir darüber für eine Weile meditiert haben, stellen wir uns vor, dass sich die horizontale Linie allmählich nach oben in den Halbmond auflöst, und dass wir den Geist der weißen Erscheinung erleben, der durch die vollständige Auflösung der inneren Winde, die unser Wind-Element unterstützen, entsteht.

Nachdem wir hierüber für eine Weile meditiert haben, stellen wir uns vor, dass sich die Mondsichel, nach und nach, nach oben in den Tropfen auflöst, und dass wir den Geist der roten Erhöhung haben, der durch die Auflösung der inneren Winde entsteht, die den Geist der weißen Erscheinung unterstützen.

Nach der Meditation über dies für eine Weile, stellen wir uns vor, dass sich der Tropfen allmählich nach oben in das **Nada** auflöst, und dass wir den Geist von dem Nahen Schwarzen Erreichen erfahren, der sich durch die Auflösung der inneren Winde, die den Geist der roten Erhöhung unterstützen, ergibt.

An dieser Stelle sollten wir das Gefühl haben, dass außer dem **Nada** nichts existiert. Dann löst sich das **Nada** selbst allmählich von unten nach oben auf, die untere Kurve löst sich in die mittlere Kurve auf, die mittlere Kurve löst sich in die obere Kurve auf und schließlich löst sich die obere Kurve in das klare Licht der Leerheit auf. Schließlich stellen wir uns vor, dass wir das achte Zeichen erfahren, den Geist von dem klaren Licht, der durch die

Auflösung der inneren Winde, die den Geist von dem schwarzen nahen Erreichen unterstützen, entsteht.

In dieser Phase sollte ein Teil unseres Geistes vier Punkte betrachten, während wir auf die Leerheit aller Phänomene meditieren:

- (1) wir stellen uns vor, dass unser Geist große Glückseligkeit erlebt;
- (2) dieser Geist der großen Glückseligkeit ist untrennbar mit der Leerheit vermischt;
- (3) diese Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit ist der Wahrheits-Körper, die Grundlage für die Zuschreibung von dem Ich von Heruka, und
- (4) auf dieser Basis denken wir stark "Ich bin der Wahrheits-Körper von Heruka".

Grundsätzlich meditieren wir über die Leerheit, jedoch ohne diese vier Punkte zu vergessen. Manchmal, ohne die Leerheit zu vergessen, können wir die Meditation auf die Erfahrung von großer Glückseligkeit hervorheben, oder wir können Meditation über den Wahrheits-Körper oder die Meditation über den göttlichen Stolz, der denkt: "Ich bin der Wahrheits-Körper von Heruka", betonen. Wir legen Wert auf einen Punkt, aber wir tun dies, ohne die drei anderen zu vergessen. Durch diese Meditation können wir unsere Erfahrung des Todes in die Erfahrung des klaren Lichts der großen Glückseligkeit, den schnellen Weg von dem Wahrheits-Körper eines Buddha's, umwandeln. Aus diesem Grund wird diese Meditation als der 'Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper bringen' bezeichnet. Diese Meditation ist sehr kraftvoll und führt die folgenden Funktionen aus:

- (1) sie hilft, gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen zu überwinden;
- (2) sie veranlasst dualistische Erscheinungen in die Leerheit zurückzugehen;
- (3) sie reinigt indirekt den gewöhnlichen Tod;
- (4) sie bewirkt, dass die Realisation von dem klaren Licht der Vollendungs-Stufe reift;
- (5) sie ist eine Sammlung von Weisheit und
- (6) sie sät in unserem Geist ein kräftiges Potenzial, um den tatsächlichen Wahrheits-Körper eines Buddha in der Zukunft zu erreichen.

Khadrubje sagte, dass selbst, wenn wir unser Training in der Erzeugungs- und Vollendungsstufe nicht abschließen, bevor wir sterben, wenn wir Erfahrungen von der Meditation, den Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper von Heruka zu bringen, haben, sollten wir in der Lage sein, uns daran zu erinnern, wenn wir sterben und, als Folge davon, wird unser Bewusstsein in das Reine Land von Heruka übertragen werden. Für ernsthaft Praktizierende ist diese Meditation die eigentliche Übertragung des Bewusstseins; sie brauchen keine anderen Arten von Übertragungen zu üben.

Viele Praktizierend haben starke gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen, weil sie keine Erfahrungen der Leerheit haben, und deshalb erfahren sie große Schwierigkeiten in ihrer Praxis von dem Höchsten Yoga-Tantra. Wenn wir die Leerheit nicht verstehen, sollten wir qualifizierte Bücher, wie 'Herz der Weisheit' und 'Ozean von Nektar' studieren und Anweisungen von qualifizierten Lehrern hören. Ohne die Leerheit zu realisieren gibt es keine Grundlage für eine authentische Meditation, den Tod in den Pfad von dem



Wahrheits-Körper zu bringen, und so ist es uns nicht möglich, das Kontinuum der samsarischen Leiden abzuschneiden.

## Den Zwischenzustand in den Pfad von dem Freuden-Körper bringen (mp3)

Den Zwischenzustand in den Pfad von dem Freuden-Körper zu bringen, ist ein Yoga, ähnlich dem Aspekt von den Erfahrungen von dem Zwischenzustand, der erreicht wird, nachdem der Tod in den Pfad von dem Wahrheits-Körper gebracht wurde, und dieser hat den göttlichen Stolz, der Freuden-Körper zu sein.

Nachdem man für eine Weile auf den göttlichen Stolz meditiert hat, der denkt: "Ich bin der Wahrheits-Körper von Heruka", sollte ein Teil unseres Geistes denken:

*Wenn ich in diesem Zustand bleibe, werden die Lebewesen nicht in der Lage sein, mich zu sehen, und deshalb werde ich nicht in der Lage sein, diesen direkt zu helfen. Deshalb werde ich zum Wohle aller Lebewesen in einem Form-Körper entstehen.*

Für gewöhnliche Wesen entsteht der Traumkörper aus dem klaren Licht des Schlafes und der Körper von dem Zwischenzustand ergibt sich aus dem klaren Licht des Todes. Für Praktizierende der Vollendungs-Stufe entsteht der Illusions-Körper durch die Realisation von dem Geist des klaren Lichts; und für Buddha's entsteht der Freuden-Körper aus dem klaren Licht von dem Wahrheits-Körper. Deshalb stellen wir uns an dieser Stelle in der Meditation vor, dass wir aus dem klaren Licht von dem Wahrheits-Körper als der Freuden-Körper von Heruka entstehen.

Der Freuden-Körper kann viele verschiedene Formen annehmen. Für die Zwecke dieser Meditation stellen wir uns vor, dass er in der Form eines winzigen **Nada's**, schwebend im Raum, entsteht. Das **Nada** ist weiß mit einem rötlichen Farbton. Es hat drei Kurven, und seine obere Spitze ist extrem fein. Die drei Kurven von dem **Nada** stellen Körper, Rede und Geist von dem Sein des Zwischenzustands dar. In dieser Meditation ist es nicht notwendig, sich auf den Aspekt von dem **Nada** zu konzentrieren, vielmehr sollten wir die Entwicklung von dem göttlichen Stolz betonen und denken: "Ich habe Körper, Rede und Geist von dem Zwischenzustand gereinigt. Jetzt bin ich der Freuden-Körper von Heruka". Wir meditieren für eine Weile auf diese Erfahrung.

Durch diese Meditation können wir unsere Erfahrung von dem Zwischenzustand in die Erfahrung von dem Illusions-Körper umwandeln, den schnellen Pfad von dem Freuden-Körper eines Buddha's. Aus diesem Grund wird diese Meditation als 'den Zwischenzustand in den Pfad von dem Freuden-Körper bringen' bezeichnet. Sie reinigt indirekt den gewöhnlichen Zwischenzustand, bewirkt, dass Realisation von dem Illusions-Körper auf der Vollendungs-Stufe reift, und sät in unserem Geist ein starkes Potenzial, um den tatsächlichen Freuden-Körper eines Buddha's in der Zukunft zu erreichen.

## Die Wiedergeburt in den Pfad von dem Ausstrahlungs-Körper bringen ([mp3](#))

Die Wiedergeburt in den Pfad von dem Ausstrahlungs-Körper bringen ist ein Yoga, ähnlich dem Aspekt der Erfahrung von der Wiedergeburt, die erlangt wird, nachdem der Zwischenzustand in den Pfad von dem Freuden-Körper gebracht wurde, und dies den göttlichen Stolz hat, der Ausstrahlungs-Körper zu sein.

Während wir in dem Aspekt von dem **Nada** im Raum verweilen, sollten wir denken:

*Obwohl ich in einem Form-Körper entstanden bin, können nur hoch verwirklichte Wesen diesen Freuden-Körper sehen. Wenn ich gewöhnlichen Wesen unmittelbar nutzen will, brauche ich auch einen groben Form-Körper. Deshalb werde ich die Wiedergeburt als Ausstrahlungs-Körper von Heruka annehmen.*

Mit dieser Motivation blicken wir nach unten durch den Raum und sehen den Ort, an dem wir die Wiedergeburt annehmen. Zunächst beobachten wir den Schutz-Kreis, der aus dem Vajra-Grund, dem Vajra-Zaun, dem Vajra-Zelt und dem Vajra-Baldachin besteht. Diese sind vollständig aus unverwüstlichen Fünf-zackigen Vajras zusammengesetzt, der Natur von Heruka's erhabener Weisheit. Der Vajra-Grund ist riesig und wird von dem Vajra-Zaun, der eine quadratische Form hat, auch groß und sehr hoch ist, umgeben. Auf der Oberseite von dem Vajra-Zaun ist der Vajra-Baldachin, der als Decke dient. Über diesem ist das Vajra-Zelt, das wie ein mongolisches Zelt geformt ist.

Die Vajras im Osten sind dunkelblau, im Norden grün, im Westen rot und im Süden gelb. Sie sind ohne Zwischenraum miteinander verbunden, wie die Schale von einem Ei, so dass nichts durch sie durchdringen kann. Rund um die Außenseite - darüber, darunter und rund herum - wirbeln mächtige Feuer der fünf Weisheiten - weiß, gelb, rot, grün und blau - gegen den Uhrzeigersinn. Alles ist die Natur der unteilbaren Glückseligkeit und Leerheit von Heruka. Unser Geist, das **Nada**, beobachtet den Schutz-Kreis, betrachtet dies als das Reine Land von Heruka, in welches wir wiedergeboren werden sollen.

Über dem Vajra-Grund entsteht aus der Silbe **YAM** ein blaues Bogen-förmiges Wind-Mandala, darüber entsteht aus der Silbe **RAM** ein rotes dreieckiges Feuer-Mandala, über diesem entsteht aus der Silbe **BAM** ein weißes, rundes Wasser-Mandala und darüber entsteht aus der Silbe **LAM** ein gelbes quadratisches Erd-Mandala.



YAM



RAM



BAM



LAM

Das Wind-Mandala bedeckt den gesamten Vajra-Grund, das Feuer-Mandala passt in den Bogen von dem Wind-Mandala, das Wasser-Mandala passt in ein Dreieck von dem Feuer-Mandala und das Erd-Mandala passt in den Kreis von dem Wasser-Mandala. Wir visualisieren das Erd-Mandala als weit, weil es die Erde ist, auf der Heruka's Mandala steht. Alle vier Elemente sind die Natur von Heruka's allwissender Weisheit.



SUM



PAM

Oben auf dem Erd-Mandala entsteht aus der Silbe **SUM** der Berg Meru, der eine quadratische Form hat, aus Juwelen hergestellt und extrem hoch ist. Die östliche Seite ist weiß, die nördliche Seite ist gelb, die westliche Seite rot und die südliche Seite blau. Als Buddha zum ersten Mal das Mandala von Heruka ausstrahlte, stellte er es auf den Berg Meru, weshalb wir das Mandala über der Spitze von dem Berg Meru visualisieren.

Über dem Gipfel von dem Berg Meru entsteht aus der Silbe **PAM** ein vierundsechzig-blättriger Lotos, der sich über die gesamte Oberfläche des Berges erstreckt. Die Blütenblätter im Osten sind weiß, im Norden grün, im Westen rot und im Süden gelb. Über der Mitte von diesem Lotos ist ein riesiger gekreuzter fünf-zackiger Vajra. Der zentrale Teil von dem Vajra ist blau, quadratisch in der Form und bildet den weiten Boden von dem Mandala. Die fünf Zacken sind im Osten weiß, im Norden grün, im Westen rot und im Süden gelb. Das Zentrum von dem Vajra ist vollständig mit einem Acht-blättrigen Lotos bedeckt. Die Blütenblätter in den vier Himmelsrichtungen sind rot, die Blütenblätter im Süd-Osten und Nord-Westen sind gelb, das Blütenblatt im Süd-Westen ist grün und das Blütenblatt im Nord-Osten ist schwarz. In der Mitte von dem Lotos ist ein Mond-Mandala,

weiß mit einem rötlichen Farbton, das aus den Sanskrit-Vokalen und -Konsonanten entstanden ist. Wir, im Aspekt von dem Nada im Raum, beobachten diese Entwicklungen unter uns.

Der Schutz-Kreis, die vier Elemente, der Berg Meru und der vierundsechzig-blättrige Lotos symbolisieren den Ort, wo wir die Wiedergeburt als Ausstrahlungs-Körper annehmen. Der Vajra symbolisiert den Körper der Mutter und der acht-blättrige Lotos ihren Schoß. Der weiße Mond mit einem rötlichen Farbton symbolisiert die Vereinigung von dem Sperma des Vaters und der Eizelle der Mutter. Seine Natur ist Weisheit, aber seine Substanz sind die weißen Tropfen von Vater Heruka und die roten Tropfen von Mutter Vajravahni. Der weiße Teil des Mondes ist Heruka's spiegel-ähnliche Weisheit und der rote Teil ist seine Weisheit der Gleichheit.

Mit der Motivation, allen lebenden Wesen zu helfen, entwickeln wir, das **Nada** im Raum, einen starken Wunsch, innerhalb dieser Vereinigung von Vater Heruka's Spermien und der Eizelle von Mutter Vajravahni wiedergeboren zu werden. Durch die Kraft dieser Motivation steigen wir durch den Raum auf den Punkt genau über dem Mond herunter. Dann, nach und nach, entwickelt sich ein Tropfen aus dem **Nada**, ein Halbmond aus dem Tropfen, eine horizontale Linie von dem Halbmond, die Silbe **HA** von der horizontalen Linie und ein **Shabkyu** aus der Silbe **HA**. Auf diese Weise entwickelt sich die Silbe **HUNG** in der Mitte des Mondes. Sie ist weiß, mit einem rötlichen Farbton, und hat die Größe eines Menschen.

Das **Nada**, absteigend zum Zentrum des Mondes, symbolisiert die Konzeption in dem Mutterleib und die Entwicklung von dem **HUNG** symbolisiert die Entwicklung des Babys im Mutterleib. Das **HUNG** ist die Natur von Heruka's Weisheit der individuellen Realisation. Wir denken, dass wir jetzt gerade dabei sind, geboren zu werden.

Wir visualisieren fünf-farbige Lichter, die aus der Silbe **HUNG** in alle Richtungen strahlen, den ganzen Raum füllen. An den Spitzen der Lichtstrahlen sind Gottheiten von Heruka's Mandala, die zu den Kronen aller Lebewesen kommen und ihnen Ermächtigungen gewähren, ihre zwei Verdunkelungen komplett zu reinigen. Sie alle erreichen den Zustand von Heruka und ihre Umgebungen verwandeln sich in Heruka's Reines Land. Dann schmelzen alle diese Wesen und ihre Umgebungen zu Licht. Gleichzeitig werden alle Helden und Heldinnen aus allen Buddha-Ländern in den zehn Richtungen eingeladen. Sie schmelzen in rotes und weißes Bodhichitta und vermischen sich mit den Wesen, die zu Licht geschmolzen sind. Dieses Licht versammelt sich nach innen, bis es sich in dem **Nada** von dem **HUNG** auflöst. Als Ergebnis wird unser Geist in dem Aspekt dieses **HUNG's** zu der Natur der spontanen großen Glückseligkeit. Alle Welten und ihre Wesen und alle Buddha's in Form von Helden und Heldinnen werden in dieses **HUNG** aufgelöst. Dies ist Heruka's Weisheit der Vervollständigung von Aktivitäten.

Jetzt wandeln sich der Mond, die Vokale, die Konsonanten und das **HUNG** in das unterstützende Mandala um und unterstützen die Gottheiten von Heruka, die vollständig und gleichzeitig erscheinen. Wir stellen uns vor, dass alles, was wir sehen können - der Schutz-Kreis, das Mandala und alle Gottheiten - perfekt klar zu sehen sind und wir denken:

"Jetzt bin ich als Ausstrahlungs-Körper von Heruka geboren" und meditieren für eine Weile über dieses Gefühl. Der Schutz-Kreis, das Mandala und die Gottheiten, die vollständig und gleichzeitig erscheinen, sind Heruka's Weisheit von dem **Dharmadhatu**. Obwohl sie als Formen erscheinen, sind sie in Wirklichkeit die Natur von Heruka's allwissender Weisheit.

Durch diese Meditation können wir unsere Erfahrung der Wiedergeburt in die Erfahrung von dem großen Körper der Gottheit, welcher der schnelle Pfad von dem Ausstrahlungs-Körper eines Buddha's ist, umwandeln. Aus diesem Grund heißt sie "die Wiedergeburt in den Pfad von dem Ausstrahlungs-Körper bringen". Sie reinigt indirekt die gewöhnliche Wiedergeburt, veranlasst die Realisation von dem Körper der Gottheit auf der Vollendungs-Stufe zu reifen und sät in unserem Geist ein starkes Potenzial, um den tatsächlichen Ausstrahlungs-Körper eines Buddha's in der Zukunft zu erreichen. Sie ist auch die Haupt-Methode für das Erreichen einer Wiedergeburt in **Keajra**, Heruka's Reinem Land.



## Prüfende Meditation über das Mandala und den grundlegenden Heruka

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

1. Prüfende Meditation
2. Die Symbolik von Heruka's Körper

### Prüfende Meditation ([mp3](#))

Um uns selbst mit unserer neuen Umgebung und neuen Identität vertraut zu machen, machen wir jetzt eine analytische Meditation auf das Mandala und auf uns selbst als grundlegender Heruka. Ganz am Rand unserer neuen Welt, rund um den Schutz-Kreis, sind die acht großen Friedhöfe. Diese sind sehr ähnlich zu denen, beschrieben in 'Führer ins Dakiniland', außer dass diese in der Praxis von Vajrayogini innerhalb des Schutz-Kreises sind, während sie in der Praxis von Heruka außerhalb sind.

In jedem Friedhof gibt es einen Baum, an dessen Fuß ich hier als ein Richtungs-Wächter sitze. Jeder Richtungs-Wächter hat vier Arme. Mit ihren ersten beiden Händen umarmen diese ihre Gefährtin, und mit ihren zweiten zwei Händen halten diese verschiedene Objekte und eine Schädelschale empor. Sie sitzen jeweils auf einer anderen Reit-Gelegenheit und tragen einen seidenen Schal. Abgesehen von den Schützern im Süden und Südwesten, die eine Krone aus drei Schädeln tragen, tragen sie alle eine goldene Fünf-Linien-Krone. Auf der Spitze von jedem Baum gibt es einen regionalen Wächter, der mit der oberen Hälfte seines Körpers aus den Zweigen ragt. Sie haben jeweils das gleiche Gesicht wie die Reit-Gelegenheiten der Richtungs-Schützer am Fuße der Bäume und sie halten einen Torma und eine Schädelschale.

In jedem Friedhof gibt es einen See, in dem ein Naga lebt, der ein Juwel hält. Die Nagas sind halb Mensch-, halb Schlangen-Körper, mit einem Baldachin von Schlangen hinter ihrem Kopf. Sie tragen seidene Kleider in verschiedenen Farben und sind mit Juwelen-Ornamenten geschmückt. Über jedem See gibt es eine Wolke. Es gibt einen Berg, auf dessen Gipfel es einen weißen Stupa gibt und an dessen Fuße ein Weisheit-Feuer lodert.

In den ganzen Leichenfeldern sind Leichen in verschiedenen Stadien des Verfalls. Einige liegen, einige stehen auf, einige gehen spazieren, andere kauern. Einige sind ohne Kopf, einige von Tieren angenagt, einige auf Pfählen aufgespießt, manche hängen mit den Haaren von den Bäumen und einige sind durch Feuer halb abgebrannt. Wildvögel und Tiere wie Raben, Eulen, Geier, Wölfe, Schakale und Schlangen bewohnen diese Leichenfelder. Geister, wie Gelbe Schadens-Geber in Tigerfellen halten Keulen, Zombies und erschreckende nackte Kannibalen wandern herum und äußern Klänge wie 'Kili Kili'. Tantra-Praktizierende wie Siddhas, Wissens-Halter, Yogis und Yoginis verweilen auch in den

Leichen-Gründen, halten ihre Zusagen rein und üben einsgerichtet Heruka's Pfad. Diese sind nackt, mit frei hängenden Haaren und mit fünf Mudras geschmückt. Sie halten Hand-Trommeln, Schädel-Schalen und Khatangas und ihre Kronen sind mit Totenköpfen verziert.

Die acht Richtungs-Wächter sind: Indra, Vaishravana, Varuna, Yama, Agni, Kardava, Vayuni und Ishvara. Neben diesen gibt es zwei weitere Richtungs-Wächter - Brahma, der die oberen Bereiche schützt und Bhumi, der die unteren Regionen schützt. Wir können manchmal auch noch fünf Richtungs-Wächter - Surya Chandra, Bhadra, Ganesh und Vishnu - hinzufügen, was insgesamt fünfzehn Richtungs-Wächter ergibt. Alle fünfzehn Richtungs-Wächter, die in den Leichenfeldern wohnen, sind Emanationen von Heruka, die in weltlichen Aspekten erscheinen; und wann immer wir den weltlichen Dakas und Dakinis einen Torma anbieten, laden wir diese Wächter gemeinsam mit ihrem Gefolge aus den acht Leichenfeldern ein, diesen zu empfangen. Alle Wesen, die in den Leichenfeldern verweilen, blicken zu der zentralen Gottheit und geben dem Ort einen Sinn für Wunder.

Die Leichenfelder haben große Bedeutung. Sie sind die Natur von Heruka's allwissender Weisheit und alle ihre Funktionen gehen von Heruka aus, um uns zu lehren, wie man die Stufen des Pfades von Sutra und Tantra praktiziert. Die Leichen symbolisieren die Vergänglichkeit und die Fehler von Samsara, insbesondere Krankheit, Altern und Tod. Der See symbolisiert herkömmliches Bodhichitta, der Naga die sechs Vollkommenheiten und die zehn Vollkommenheiten und das Juwel, gehalten von dem Naga, die vier Möglichkeiten, um Schüler um sich zu versammeln. Da die Leichen herrenlos sind, symbolisieren diese auch Selbstlosigkeit. Diese Merkmale erinnern uns daran, Entsagung, Bodhichitta, tiefgründige Sicht und die sechs Vollkommenheiten zu üben.

Die wilden Tiere symbolisieren Realisationen der Erzeugungs-Stufe und deren Verzehr von Leichen lehrt uns, unsere gewöhnlichen Erscheinungen und gewöhnlichen Vorstellungen durch die Kraft unserer Praxis der Erzeugungs-Stufe zu zerstören.

Der Baum symbolisiert den Zentral-Kanal, der das grundlegende Objekt der Vollendungsstufen-Meditation ist. Richtungs-Wächter am Fuße des Baumes symbolisiert den nach unten leerenden Wind unterhalb des Nabels und der regionale Wächter an der Spitze des Baumes symbolisiert den lebenserhaltenden Wind am Herzen. Das Feuer an der Basis des Berges symbolisiert das innere Feuer von dem Tummo am Nabel und die Wolke symbolisiert das weiße Bodhichitta in dem Kronen-Chakra. Die acht Leichenstätten selbst, vier in den vier Himmelsrichtungen und vier in den Zwischenrichtungen, symbolisieren die vier Freuden in Folge und in der umgekehrten Reihenfolge. Der Berg symbolisiert das unveränderliche Gleichgewicht der spontanen großen Glückseligkeit gemischt mit Leerheit und der Stupa an der Spitze des Berges symbolisiert die drei Körper eines Buddha's.

Die Vollendungsstufen-Meditation über Tummo, oder das innere Feuer, verursachen den nach unten klärenden Wind unter unseren Nabel, der umdreht und durch den Zentral-Kanal nach oben fließt, was wiederum bewirkt, dass sich alle unsere inneren Winde in dem Zentral-Kanal sammeln und sich in den Lebens-erhaltenden Wind am Herzen auflösen. Dies bewirkt, dass das weiße Bodhichitta in unserem Kronen-Chakra schmilzt und durch

unseren Zentral-Kanal absteigt, was zu den vier Freuden in Folge und umgekehrter Reihenfolge führt. Die letzte Freude, der Geist der spontanen großen Glückseligkeit, vermischt sich untrennbar mit der Leerheit und verlässt allmählich die zwei Verdunkelungen. Wenn unser Geist auf diese Weise gereinigt wird, erreichen wir die drei resultierenden Körper eines Buddha's - den Wahrheits-Körper, den Freuden-Körper und Ausstrahlungs-Körper. Somit lehren uns diese Aspekte der Leichenfelder, wie wir durch das Üben der Yogas von der Vollendungs-Stufe die volle Erleuchtung erreichen. Milarepa sagte einmal: "Ich brauche keine Bücher, weil alles um mich herum mir den Dharma lehrt". In der gleichen Weise, durch die einfache Betrachtung der Merkmale der Leichenfelder, entwickeln aufrichtige Heruka-Praktizierende ein tiefes Verständnis für die Phänomene von der Basis, dem Pfad und dem Ergebnis und eine starke Begeisterung für das Praktizieren von den Stufen des Pfades von Sutra und Tantra.

Innerhalb des Kreises der acht großen Leichenfelder ist der Schutz-Kreis auf dem Vajra-Boden, der Zaun, das Zelt und der Baldachin von fünf-farbigem Weisheits-Feuer, gegen den Uhrzeigersinn wirbelnd, umgeben. In der Mitte sind die vier Elemente, der Berg Meru, der Lotos und der gekreuzte Vajra, die alle bereits beschrieben worden sind.

Im Zentrum von dem riesigen gekreuzten Vajra stehend, ist der himmlische Palast, der wie ein großes viereckiges Haus, mit einem kunstvollen Eingang auf jeder Seite, aufgebaut ist. Er wird in den vier Richtungen durch Treppen, die durch die Zacken von dem Vajra bis zu seinem Erdgeschoss führen, erreicht. Die Juwelen-Mauern haben fünf Schichten, die von außen weiß, gelb, rot, grün und blau gefärbt sind. Rund um den oberen Teil der Wand gibt es ein überhängendes, mit roten Juwelen verziertes Formteil, besetzt mit rechteckigen, dreieckigen, kreisförmigen und halbmondförmigen Edelsteinen. Auf diesem sind vier Schichten aus goldenen Bändern, die jeweils durch eine Reihe von Trägern, gemacht aus sechs wertvollen Substanzen, getrennt sind. Über diesem und darüber hinausragend sind parallele Sparren, deren Enden die Form von Seeungeheuern bilden, aus deren Mund, mit voller Länge und halber Länge, Perlenketten hängen. Überhängend von diesem ist **Sharpu**, Sonder-Edelsteinschmuck, an der Traufe aufgehängt. Rund um die Dachkante verläuft eine weiße Brüstung in der Form einer halben Lotosblüte. Diese ist mit acht Sieges-Bannern, verschönert mit schönen Geschöpfen, und acht weiteren Bannern, alle in goldene Vasen gesetzt, geschmückt. An allen vier Ecken von dem Dach sitzen Affen auf der Brüstung, halten Sonnenschirme, geschmückt mit einem Juwel, einem Halbmond und einem blauem Halb-Vajra an der Spitze.

Um den äußeren Fuß der Mauer verläuft eine rote Sockel-Leiste, auf der sechzehn Darbringungs-Göttinnen in verschiedenen Farben und Haltungen, jede mit drei Augen und vier Armen, stehen. Jeder der vier Eingänge hat eine offene Veranda mit einem kurzen Gang und einer hohen Doppeltür, die in den Haupt-Raum führt. An den äußeren Ecken der Türen und Flure, sowie an den vier äußeren und vier inneren Ecken des Hauses, stehen Halbmonde, auf welchen sich rote Juwelen, an der Oberseite mit Vajras geschmückt, befinden.

Vor jedem Eingang tragen vier Säulen, auf quadratischen Sockeln in Vasen gestellt, einen Torbogen mit elf Tieren. Über jedem Torbogen ist ein Dharma-Rad, rechts und links von einem männlichen und einem weiblichen Hirsch flankiert. Jeder Bogen ist mit beiden Arten von Bannern geschmückt und mit Affen, die Sonnenschirme halten. Der östliche Bogen ist mit weißen Dharma-Rädern, der südliche Torbogen mit gelben Juwelen, der westlichen Torbogen mit roten Lotosblüten und der nördliche Torbogen mit grünen Schwertern dekoriert. Rechts und links von jedem Torbogen sind, in goldene Vasen gestellt, wunscherfüllende Bäume, welche die sieben wertvollsten Besitztümer eines Königs tragen. Im Raum um den himmlischen Palast sind auf jeder Seite zwei Siddhas und, hervorgehend aus Wolken, halten Opfer-Götter und -Göttinnen Girlanden aus Blumen, was alles exquisit schön macht.

Im Inneren von dem himmlischen Palast sind vier Ringe von acht Säulen, welche die kreisförmigen Vajra-Balken unter einer vier-stufigen Decke stützen. Auf der Spitze des Palastes ist eine quadratische Laterne, geschmückt mit einem goldenen Dach, und von einem achtseitigen Juwel und einem fünf-zackigen Vajra überragt. Innerhalb davon ist eine kostbare Juwelen-Truhe mit den Schriften von Heruka's Wurzel-Tantra.

Die Decke und der Boden von dem Palast sind im Osten weiß, im Norden grün, rot im Westen, im Süden gelb und in der Mitte blau. Auf dem Boden ist eine vierstufige kreisförmige Plattform, jede Stufe ist kleiner als die darunter. Jede der drei unteren Plattformen hat die Form eines großen Rades mit acht Blütenblatt-förmigen Speichen. Auf der untersten Plattform sind die sechzehn Gottheiten des Körper-Rades, auf der zweiten Plattform sind die sechzehn Gottheiten des Rede-Rades und auf der dritten Plattform sind die sechzehn Gottheiten des Herz-Rades.

An den vier inneren Ecken des Hauses und an den Türen zu jedem Gang, stehen die acht Gottheiten des Verpflichtungs-Rades. In der Mitte der oberen Plattform ist ein Acht-blättriger Lotos von verschiedenen Farben. Auf den Blütenblättern in den Himmelsrichtungen stehen die vier Yoginis des großen Glückseligkeits-Rades und auf den Blütenblättern in den Zwischenrichtungen sind Schädel-Schalen, randvoll mit fünf Nektaren. In der Mitte von dem Lotos erscheinen wir als der Erhabene Heruka, auf einem Sonnen-Mandala stehend, mit einem dunkelblauen Körper und vier Gesichtern. Wir betrachten wie folgt:

Mein vorderes Gesicht ist dunkelblau, das linke Gesicht grün, das hintere Gesicht rot und das rechte Gesicht gelb. Jedes Gesicht hat drei Augen und einen Rosenkranz von fünf-zackigen Vajras auf der Stirn. Mein rechtes Bein ist ausgestreckt und steht mit der Sohle auf dem Kopf von dem schwarzen Bhairawa, der vier Hände hat. Seine ersten beiden Hände sind zusammengepresst, die zweite rechte Hand hält einen **Damaru** und die zweite linke Hand ein Schwert. Mein linkes Bein ist angewinkelt und steht mit der Sohle auf der Brust der roten Kalarati, die vier Hände hat. Ihre ersten beiden Hände sind zusammengepresst und die beiden anderen halten eine Schädelschale und einen **Khatanga**. Beide Wesen unter meinen Füßen haben ein Gesicht und drei Augen und sind mit fünf Mudras geschmückt.

Ich habe zwölf Arme. Die ersten beiden Arme umarmen Vajravarahi, meine rechte Hand hält einen fünf-zackigen Vajra und meine linke Hand eine Glocke. Die nächsten beiden Hände halten eine blutige, weiße Elefanten-Haut über meinen Rücken gestreckt, meine rechte Hand hält das linke Vorderbein und meine linke Hand das linke Hinterbein. Beide Hände bilden die drohende Mudra, mit den Spitzen der ausgestreckten Finger auf der Ebene der Augenbrauen. Meine dritte rechte Hand hält ein **Damaru**, die vierte Hand eine Axt, die fünfte Hand ein gekrümmtes Messer und die sechste Hand einen aufrecht stehenden Dreizack. Meine dritte linke Hand hält einen **Khatanga** mit einem Vajra markiert, die vierte Hand hält eine Schädel-Schale voller Blut, die fünfte Hand eine Vajra-Schlinge, und die sechste Hand einen Kopf von Brahma mit vier Gesichtern.

Mein Haar ist mit einem kleinen gekreuzten Vajra, in verschiedenen Farben markiert, zu einem Knoten gebunden. Jeder Kopf ist mit einer Krone aus fünf menschlichen Schädeln geschmückt, oben und unten zusammen mit einem Rosenkranz aus schwarzem Vajras aufgereiht. Auf der linken Seite von meiner Krone ist ein Halbmond, leicht geneigt. Mein Gesichtsausdruck verändert sich und meine vier Sätze von vier entblößten Reißzähnen sind erschreckend. Ich zeige neun Stimmungen. Die drei physikalischen Stimmungen von Erhabenheit, Heldentum und Bedrohung durch meinen Körper ausgedrückt, erhalten einen Hauch von Erhabenheit aufrecht, indem meine Füße auf Bhairawa und Kalarati treten und durch das Stirnrunzeln in der Mitte meiner Stirn. Die drei verbalen Stimmungen von Lachen, Zorn und Wildheit werden durch das leichte Lächeln auf meinen Lippen, meine Fang-Zähne und meine zurückgerollte Zunge ausgedrückt. Die drei geistigen Stimmungen von Mitgefühl, Aufmerksamkeit und Gelassenheit werden durch meine langen mandelförmigen Augen, meine weit geöffneten Augen, und meinen Blick auf die Mutter aus den Augenwinkeln ausgedrückt.

Ich trage ein Untergewand aus einem Tigerfell, und gemeinsam eine lange Kette aus fünfzig feuchten, geschrumpften Menschenköpfen, aufgereiht mit menschlichen Eingeweiden. Ich bin mit sechs Knochen-Ornamenten geschmückt: einem Kronen-Ornament, Ohrschmuck, eine Halskette, Armbänder und Fußkettchen, ein Herz-Ornament, und habe Asche aus menschlichen Knochen über meinen ganzen Körper verschmiert. Mein Haar wird durch die acht Speichen von dem Kronjuwel gewebt und in einem Knoten gesammelt, welcher durch ein neun-seitiges Juwel überragt wird. Die Halskette, die Armbänder und Fußkettchen sind aus Fragmenten von menschlichen Knochen, mit Vajras gestanzt, gemacht. Ich trage mein Herz-Ornament, das **Seraka**, gerade unter meiner Brahmanen-Kette, eine dreifach verknotete Schnur hängt über meine linke Schulter. Die Vorder- und Rückseite von dem **Seraka** besteht aus Knochen-Quadraten, gestanzt mit Vajras, die mit Knochen-Ketten, die über die Schultern gehen und unter den Armen durchgehen, verbunden sind.



Der Vater umarmt die glückselige Mutter Vajravarahi, die einen roten Körper, ein Gesicht, zwei Hände und drei Augen hat. Sie ist nackt mit frei herabfallenden Haaren und trägt ein Untergewand gemacht aus Schädel-Fragmenten. Ihre linke Hand, die den Hals des Vaters umarmt, hält eine Schädelschale, randvoll mit dem Blut der vier Maras. Ihre rechte Hand, gehalten in der drohenden Mudra, schwingt ein gekrümmtes Messer gegen die böartigen Kräfte der zehn Richtungen. Ihr Körper strahlt mit einer Brillanz wie der von dem Feuer am Ende des Äons. Ihre beiden Beine sind um die Oberschenkel des Vaters geklammert. Sie ist die Natur von dem glückseligen großen Mitgefühl. Geschmückt mit fünf Mudras, trägt sie eine Krone aus fünf geschrumpften menschlichen Schädeln und eine Halskette aus fünfzig geschrumpften menschlichen Schädeln. Vater und Mutter stehen in der Mitte eines heftig lodernden Feuers der erhabenen Weisheit.

## **Die Symbolik von Heruka's Körper**

Heruka's Körper, eine Manifestation seiner allwissenden Weisheit, enthüllt alle Phänomene der Basis, die wir aufgeben sollten, den Pfad, den wir üben sollten und das Ergebnis, das wir erreichen sollten. Die dunkelblaue Farben seines Körpers symbolisiert den Wahrheits-Körper der Weisheit, der Kopf von dem Brahma den natürlichen Körper, die Schädel den Freuden-Körper und der gekreuzte Vajra in verschiedenen Farben die Ausstrahlungs-Körper. Somit lehren diese Merkmale von Heruka's Körper die Phänomene des Ergebnisses, zeigen, dass Heruka die vier Körper eines Buddhas erreicht hat und wir uns bemühen sollten, das gleiche zu tun. Dazu sollten wir alle Objekte aufgeben, die aufzugeben sind - die Phänomene von der Basis - und alle Stufen des Pfades zur Erleuchtung üben - die Phänomene des Pfades.

Heruka's zwölf Armen lehren uns, den Zyklus der zwölf abhängig bezogenen Verbindungen, Samsara, zu verlassen; die Elefantenhaut, die Unwissenheit des Festhaltens an einem Selbst aufzugeben und das Untergewand aus einem Tigerfell, auf Hass zu verzichten. Die Axt lehrt uns, alle Fehler von Körper, Rede und Geist aufzugeben; das gekrümmte Messer, das Greifen bei extremen Vorstellungen aufzugeben und der Dreizack, alle Eindrücke von den Täuschungen der drei Bereiche aufzugeben. Die lange Kette von fünfzig menschlichen Köpfen lehrt uns, gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen durch die Reinigung der inneren fünfzig Winde, zu verlassen, und die entblößten Reißzähne lehren uns, die vier Maras zu überwinden. Heruka's wechselnde Gesichtsausdrücke lehren uns, uns von falschen Ansichten abzuwenden und die richtige Sichtweise anzunehmen und sein Treten auf Bhairawa und Kalarati lehrt uns, die beiden Extreme der Existenz und Nicht-Existenz und die beiden Extreme von Samsara und einsamen Frieden aufzugeben. Die Ermutigung, das Extrem von dem einsamen Frieden aufzugeben beinhaltet Lehren, um großes Mitgefühl zu erreichen und die Praxis von den Stufen des Mahayana-Pfades. Tatsächlich ist Heruka selbst die Verkörperung von Buddha's Mitgefühl. Seine sechs Mudra-Ornamente lehren uns, uns in den sechs Vollkommenheiten zu trainieren und seine vier Gesichter lehren uns, Leerheit durch Meditation über die vier Tore der vollkommenen Befreiung - Leerheit, Zeichenlosigkeit, Wunschlosigkeit und Nicht-Erzeugen - zu realisieren.

Leerheit bezieht sich in diesem Zusammenhang auf die Leerheit der Natur von allen funktionierenden Dingen, Zeichenlosigkeit auf die Leerheit von deren Ursachen, Wunschlosigkeit auf die Leere ihrer Effekte und Nicht-Erzeugen auf die Leerheit aller nicht-erzeugten Phänomene.

Es reicht nicht, Leerheit einfach nur erkennen, wir müssen die Leerheit mit einem Geist der spontanen großen Glückseligkeit verwirklichen. Dies wird durch die Schädelschale, voll mit Blut, symbolisiert. Das Blut symbolisiert große Glückseligkeit und die Schädelschale Leerheit; beide zusammen symbolisieren die Vereinigung der großen Glückseligkeit und Leerheit. Der Halbmond auf der linken Seite von Heruka's Krone symbolisiert das weiße Bodhichitta in der Krone, das schmilzt und durch den Zentral-Kanal absteigt, was zu der Erfahrung der großen Glückseligkeit von den vier Freuden führt. Die Asche, verschmiert auf dem ganzen Körper, symbolisiert, dass diese Glückseligkeit den ganzen Körper durchdringt. Um unser Training in der großen Glückseligkeit zu vervollständigen, müssen wir mit einer Gefährtin meditieren, zuerst mit einer visualisierten Weisheits-Mudra und dann mit einer aktuellen Aktions-Mudra, und dies wird durch Umarmung von Heruka und Vajravarahi symbolisiert. Buddha's allwissender Geist ist die unteilbare Vereinigung von Glückseligkeit und Leerheit - seine Glückseligkeit erscheint als Heruka und seine Weisheit der Leerheit als Vajravarahi. Heruka und Vajravarahi haben daher dieselbe Natur und sind keine zwei verschiedenen Menschen. Dass Heruka hält einen Vajra, der die Methode symbolisiert und die Glocke ist ein Symbol für Weisheit, zusammen lehren uns diese, dass wir die Vereinigung von Methode und Weisheit erreichen sollten.

Im Allgemeinen ist die Anhaftung die Quelle unserer täglichen Probleme und somit muss ein Objekt aufgegeben werden, aber im Höchsten Yoga-Tantra verwandeln wir dieses direkt durch die Kraft der Meditation, anstatt es aufzugeben. Daher trägt Heruka eine Elefantenhaut, uns die lehrt, Unwissenheit zu verlassen und ein Tigerfell, das uns lehrt, Hass aufgeben, aber es ist nichts an seinem Körper, das uns lehrt, die Anhaftung aufzugeben. Wir brauchen ein paar leichte Anhaftungen, um große Glückseligkeit zu entwickeln. Wenn wir Glückseligkeit entwickeln, mischen wir das Glück mit Leerheit und benützen diesen Geist, um alle Täuschungen, einschließlich der Anhaftung, zu verlassen. Wenn wir uns mit einer reinen Motivation aufrichtig im Höchsten Yoga-Tantra trainieren, wird die Kraft unserer Meditation stärker als die Kraft unserer Anhaftung, und so wird die Anhaftung nicht die Macht haben, uns Probleme zu bereiten, auch wenn wir sie nicht in der richtigen Weise aufgeben.

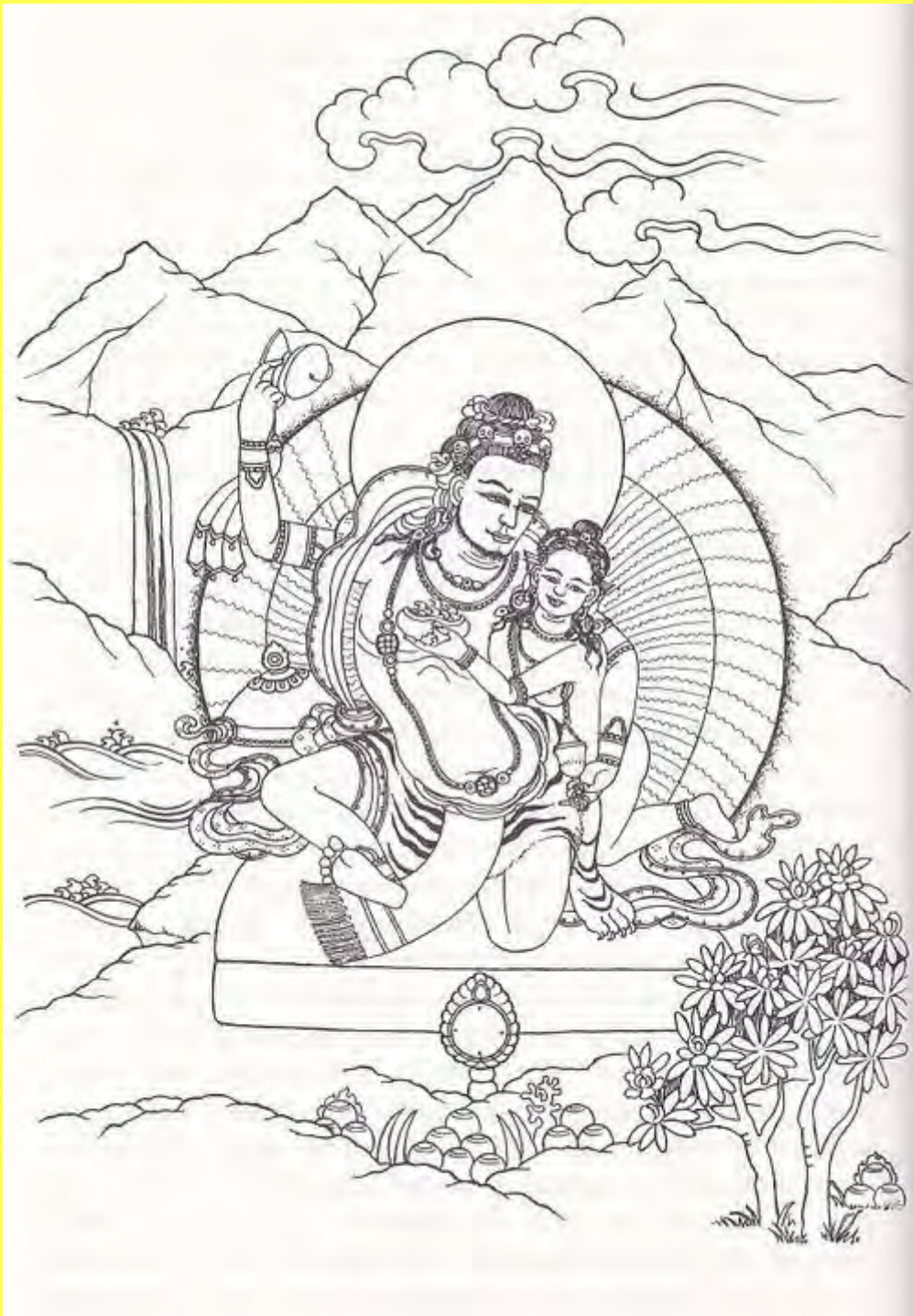
Wir alle haben die Samen der Herukaschaft in uns, aber ohne die Segnungen der Buddhas sind wir nicht in der Lage, diese Samen zu reifen. Der Klang von dem **Damaru** lädt alle Buddhas ein, so dass wir ihren Segen empfangen können. Das **Damaru** selbst symbolisiert das Lodern der inneren Feuer und wird auf der Höhe des Bauchnabels gespielt, während die Glocke das klare Licht symbolisiert und auf der Ebene des Herzens gespielt wird.

Die Vajra-Schlinge lehrt uns, dass unser Geist immer an die Glückseligkeit gebunden sein sollte und der **Khatanga** lehrt uns, zu erkennen, dass das ultimative Bodhichitta, untrennbarer von Glückseligkeit und Leerheit, als Heruka's Mandala und die Gottheiten

erscheint. Immer, wenn wir die Erzeugungsstufen-Meditation von Heruka üben, sollten wir daran denken, dass alles die Natur von Glückseligkeit und Leerheit ist. Auf diese Weise wird unsere Meditation ein tatsächliches Gegenmittel für das Greifen nach dem Selbst.

Heruka's in einem Knoten nach oben gebunden Haare lehren uns, dass die Realisationen der Erzeugungs- und Vollendungsstufe und alle anderen guten Eigenschaften, nach und nach erreicht werden; wir sollten nicht hoffen, all diese Erkenntnisse sofort zu gewinnen. Durch das ständige und aufrichtige Training, das Schätzen sogar unserer kleinsten Einsichten, werden wir nach und nach alle Realisationen erreichen. Schließlich erreichen wir alle guten Eigenschaften von Heruka, wie seine allwissende Weisheit, die alle Objekte der drei Zeiten kennt, symbolisiert durch seine drei Augen, und seine fünf erhabenen Weisheiten, symbolisiert durch die Rosenkränze von den fünf-zackigen Vajras.

Durch die Betrachtung der Symbolik von den Merkmalen von Heruka's Körper sollten wir uns bemühen, unseren göttlichen Stolz und liebes Aussehen von uns selbst, als Heruka, verbessern. In den glücksverheißenden Gebeten in der Sadhana heißt es: "In dem kostbaren himmlischen Palast so umfangreich wie die dreitausend Welten". Dies bedeutet, dass wir den himmlischen Palast von Heruka so groß wie das gesamte Universum visualisieren sollten, daher ist er nicht messbar. Allerdings, wenn wir eine Zeichnung machen oder das Mandala von Heruka bauen, müssen wir eine bestimmte Größe bestimmen. Dieser Kommentar erläutert, wie das äußere und innere Mandala von Heruka, durch die Meditation über die Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe, zu erreichen ist, aber es erklärt nicht, wie das Mandala von Heruka zu zeichnen und zu bauen ist.



*Ghantapa*

Erzeugen von dem Mandala und den Gottheiten von dem Körper-Mandala

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

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

## Eine vorbereitende Erklärung

Im Allgemeinen bedeutet 'Mandala' 'himmlischer Palast', aber manchmal bezieht es sich auch auf die Versammlung von Gottheiten, die als 'Unterstützung von dem Mandala' bekannt sind. Wenn wir das Mandala und die Gottheiten vor uns visualisieren und darauf meditieren, verwenden wir die Vor-uns-Erzeugung, und wenn wir uns selbst als Gottheit und unsere Umwelt als das Umfeld der Gottheit erzeugen und hierauf meditieren, verwenden wir die Selbst-Erzeugung.

Ein Ritual, das eine Methode zum Erreichen von entweder der Vor-uns-Erzeugung oder der Selbst-Erzeugung hat, wird als 'Sadhana' (**drub thab**) bezeichnet, was wörtlich 'Methode zum Erreichen' bedeutet. Es gibt viele verschiedene tantrische Sadhanas. Diejenigen, die Körper-Mandala-Praktiken enthalten sind tiefer als diejenigen, die diese nicht haben, und von denen, die Körper-Mandala-Praktiken enthalten, wird gesagt, dass die Körper-Mandala-Praxis von Heruka, Vater und Mutter, die Tiefgründigste ist. Wie Je Tsongkhapa in seinem Kommentar zu der Heruka-Sadhana (**Do jo**) sagt, hängen die tiefgreifenden Erkenntnisse der Vollendungs-Stufe von den Kanälen und Tropfen ab, die von den Helden und Heldinnen gesegnet sind. Während es in anderen Körper-Mandala-Praktiken die großen Teile unseres Körpers sind, die als Gottheiten erzeugt werden, werden in der Praxis von dem Heruka-Körper-Mandalas die Kanäle und Tropfen als Gottheiten erzeugt. Auf diese Weise empfangen unsere Kanäle und Tropfen direkt den Segen von den Helden und Heldinnen. Daher ist die Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala die wichtigste. Der Art und Weise der Meditation über diese Praxis und das Rezitieren der Mantras ist auch sehr speziell.

Das Erzeugen von dem unterstützenden Mandala und den unterstützenden Gottheiten von dem Heruka-Körper-Mandala ist die Hauptpraxis von den Anweisungen in diesem Buch. In der Regel gibt es vier verschiedene Möglichkeiten zur Erzeugung eines Mandalas:

- (1) Einfach durch Konzentration
- (2) In Abhängigkeit von einer Zeichnung oder einem Gemälde als Grundlage der Erzeugung
- (3) In Abhängigkeit von einer Sand-Zeichnung als Grundlage der Erzeugung
- (4) In Abhängigkeit von den Teilen des Körpers einer Person als Grundlage der Erzeugung

Das Heruka Körper-Mandala wird mit der vierten Methode erzeugt. Wir sollten zuerst die Grundlage für die Erzeugung von dem Körper-Mandala schaffen, was wir dadurch tun, dass wir uns selbst als Heruka erzeugen, wie oben beschrieben. Dieser Heruka wird als der 'grundlegende Heruka' bezeichnet, weil die groben und subtilen Teile seines Körpers die Basis zur Erzeugung von dem Mandala und den Gottheiten von dem Körper-Mandala sind. Da der grundlegende Heruka jedoch einfach durch die Konzentration, die drei Körper in



den Pfad zu bringen, erzeugt wird, hat er keine speziellen visuelle Basis für seine Erzeugung.

Was ist ein Körper-Mandala? Ein Körper-Mandala ist ein tatsächlicher oder vorgestellter himmlischer Palast oder eine Versammlung von Gottheiten, welche auf der Grundlage von den Teilen des Körpers einer Person erzeugt werden. Die Teile des Körpers werden als der himmlische Palast oder die Versammlung von Gottheiten erzeugt. Ein tatsächliches Körper-Mandala ist ein himmlischer Palast oder eine Versammlung von Gottheiten, welche die Natur von den Teilen eines gereinigten Körpers von einer Gottheit sind oder tantrisch Erleuchtete Wesen.

Immer, wenn wir uns in der Erzeugungsstufen-Meditation von Heruka's Körper-Mandala mit klarem Erscheinen und göttlichem Stolz engagieren, erzeugen wir ein vorgestelltes Heruka-Körper-Mandala in Abhängigkeit von seiner Basis, den groben und subtilen Körperteilen von uns selbst, erzeugt als Heruka. Mit diesem Grundgerüst ist, wenn wir durch die Vollendungsstufen-Meditation die Bedeutung von dem klaren Licht erreichen, unser vorgestelltes Heruka-Körper-Mandala vollständig, durch die Auflösung in der Bedeutung von dem klaren Licht, gereinigt. Aus diesem Grund werden wir, wenn wir aus der Bedeutung von dem klaren Licht hervorgehen, ein tatsächliches göttliches Wesen mit einem göttlichen Körper, dem reinen Illusionskörper, ähnlich dem Aspekt von Heruka sein und mit einem göttlichen himmlischen Palast, ähnlich dem Aspekt von Heruka's tatsächlichem Mandala. Dieses Heruka-Körper-Mandala ist besser als das vorgestellte Heruka-Körper-Mandala. Dies wird das 'Natürliche Heruka-Körper-Mandala des Pfades' genannt, weil es natürlich aus der Bedeutung von dem klaren Licht erscheint, nicht durch die Vorstellung geschaffen ist und der wichtigste Pfad zu dem resultierenden Heruka-Körper-Mandala ist.

Auf der Grundlage von dem Erlangen von dem Natürlichen Heruka-Körper-Mandala des Pfades, wenn wir, durch die Kraft der Vajra-ähnlichen Konzentration auf die Bedeutung von dem klaren Licht, unsere subtilen dualistischen Erscheinungen komplett aufgeben, erreichen wir das Ergebnis oder tatsächliche Heruka-Körper-Mandala. Wir werden ein tatsächlicher Buddha Heruka, umgeben von den Körper-Mandala-Gottheiten, dem himmlischen Palast, dem Schutz Kreis und den Leichenfeldern, wovon alles die Manifestationen der allwissenden Weisheit ist. Diese alle entstehen natürlich und gleichzeitig von der Vajra-ähnlichen Konzentration auf die Bedeutung von dem klaren Licht, das unser letztes Verständnis als fühlendes Wesen ist. Dies ist unsere letzte Verwirklichung. Wir legen den Grundstein für diese Verwirklichung durch unsere Betätigung in der Erzeugungsstufen-Meditation und wir vervollständigen dies durch unser Engagement in der Vollendungsstufen-Meditation über die Bedeutung des klaren Lichts.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um das Heruka-Körper-Mandala zu erzeugen und darüber zu meditieren: nach den gewöhnlichen Anweisungen und nach den ungewöhnlichen mündlichen Anweisungen. In diesem vorliegenden Kommentar wird die Art, wie wir die Vor-uns-Erzeugung von den zweiundsechzig Gottheiten von dem Heruka-Körper-Mandala erzeugen und darüber meditieren, wenn wir das Verdienstfeld in der Praxis von dem Guru-

Yoga visualisieren, nach den gewöhnlichen Anweisungen erläutert, aber die Weise, wie die Selbst-Erzeugung von dem Heruka Körper-Mandala erzeugen und darüber meditieren, ist nach den ungewöhnlichen Anweisungen erklärt. Kyabje Trijang Dorjechang, der Linienhalter von den Anweisungen des Heruka-Körper-Mandalas, sagt, dass dies die Haupt-Absicht von Mahasiddha Ghantapa ist.

Dieser zweite Weg ist der Tiefgründigste und Segensreichste.

## Die Erklärung der tatsächlichen Praxis

Diese besteht aus zwei Teilen:

1. Gleichzeitige Erzeugung der gesamten Unterstützung und der Unterstützung von dem Heruka-Körper-Mandala
2. Prüfung der Meditation von dieser Erzeugung

### Gleichzeitige Erzeugung der gesamten Unterstützung und der Unterstützung von dem Heruka-Körper-Mandala (mp3)

Wir konzentrieren uns auf die Bedeutung der folgenden Worte aus der Sadhana:

Die groben Teile meines Körpers - der gereinigte Körper des grundlegenden Heruka - und die feinen Teile meines gereinigten Körpers - meine Kanäle und Tropfen - erscheinen in der Form von Samen-Silben. Diese wandeln sich alle vollständig und auf einmal in die gesamte Unterstützung und das unterstützte Körper-Mandala um. Dadurch bin ich Heruka, Vater und Mutter, die Natur meiner weißen und roten unzerstörbaren Tropfen. Ich bin von den Helden und Heldinnen der fünf Räder, der Natur von meinen Kanälen und Tropfen, umgeben. Ich wohne in der Mitte des himmlischen Palastes, der Natur von den groben Teilen meines Körpers.

### Prüfung der Meditation von dieser Erzeugung

Diese besteht aus zwei Teilen:

1. Prüfen der Meditation auf die groben Teile unseres Körpers, erzeugt als Heruka's Mandala
2. Prüfen der Meditation auf die subtilen Teile unseres Körpers, die Kanäle und Tropfen, erzeugt als die Gottheiten

*Prüfen der Meditation auf die groben Teile unseres Körpers, erzeugt als Heruka's Mandala*



YAM



RAM



BAM



LAM



SUM



PAM

Die Grundlage für die Erzeugung des himmlischen Palastes von dem Heruka-Körper-Mandala sind die groben Körperteile von uns selbst, erzeugt als grundlegender Heruka. Wir erinnern uns im Detail wie folgt:

Unsere beiden Beine bildeten die Form eines Bogens, welcher sich in die Silbe **YAM**, den Samen von dem Wind-Mandala, umgewandelt hat; das Dreieck an unserem geheimen Ort verwandelte sich in die Silbe **RAM**, der Samen von dem Feuer-Mandala; unser runder Bauch verwandelte sich in die Silbe **BAM**, den Samen von dem Wasser-Mandala; unsere quadratische Brust verwandelte sich in die Silbe **LAM**, den Samen von dem Erd-Mandala; unsere Wirbelsäule verwandelte sich in die Silbe **SUM**, den Samen von dem göttlichen Berg Meru; die zweiunddreißig Kanäle auf unsere Krone verwandelten sich in die Silbe **PAM**, den Samen von dem göttlichen Lotos und der Stamm unseres Körpers verwandelte sich in die Silbe **DHRUM**, den Samen von dem himmlischen Palast.

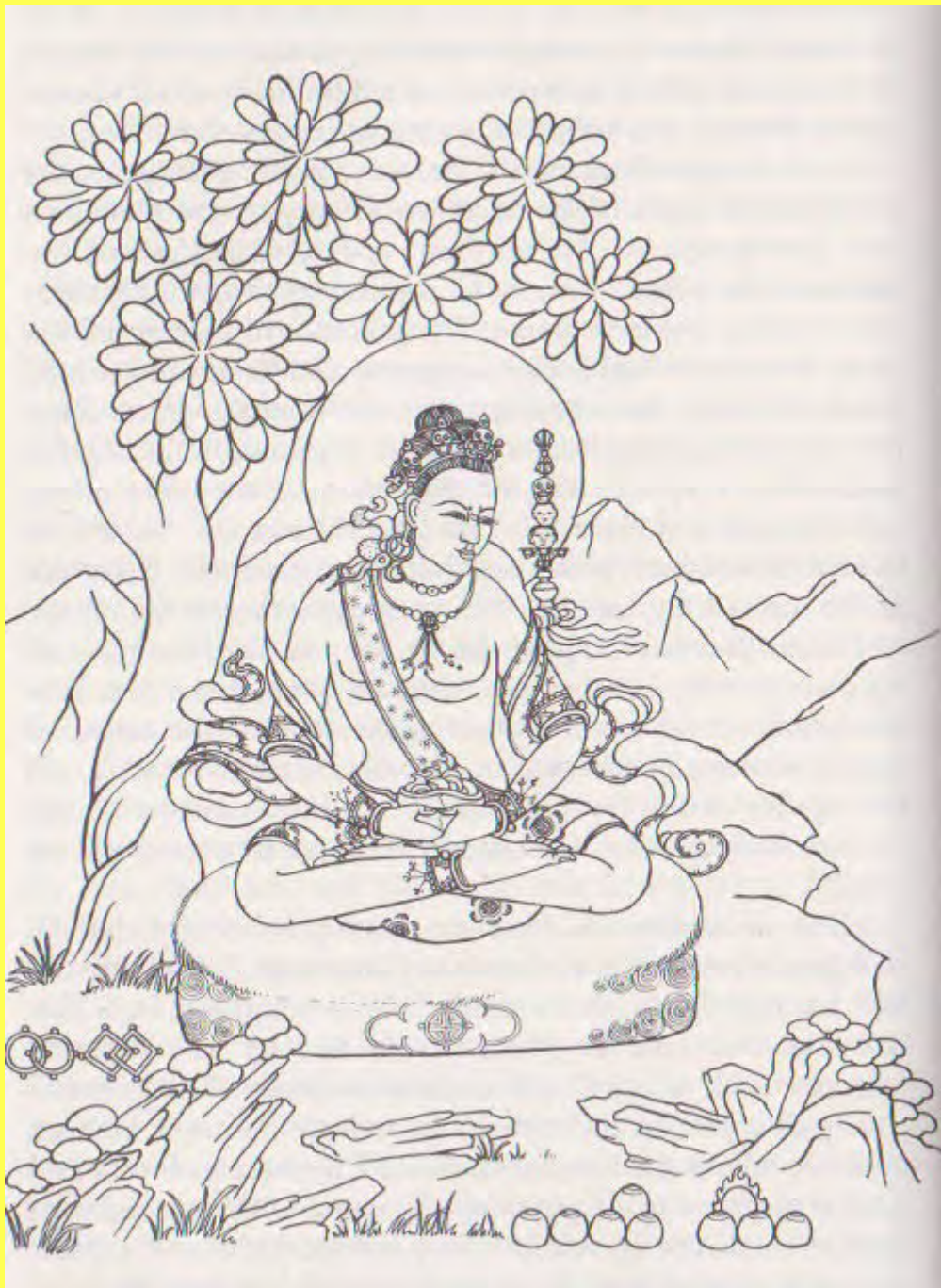


Dhrum

Diese sieben Silben, in ihrer Natur Heruka's allwissende Weisheit, verwandelten sich, eine auf der anderen, in das bogenförmige Wind-Mandala, das dreieckige Feuer-Mandala, das kreisförmige Wasser-Mandala, das quadratische Erd-Mandala, den göttlichen Berg Meru, den göttlichen Lotos und den quadratischen himmlischen Palast mit vier gleichen Seiten, das Mandala von Heruka, exquisit schön mit

Verzierungen wie den Juwelen-Formen und Perlenketten. Diese sieben entstanden gleichzeitig, vollständig und alle auf einmal. Über diese hinaus war der Schutz-Kreis, der von acht Leichenfeldern umgeben war.

Bei der Erzeugung von dem himmlischen Palast aus dem Körper-Mandala, stellten wir uns vor, dass sich der himmlische Palast aus dem äußeren Mandala (dem Mandala von dem grundlegenden Heruka) in das Körper-Mandala auflöst. Der Schutz-Kreis und die Leichenfelder blieben jedoch nach wie vor für das äußere Mandala und das Körper-Mandala erhalten. Obwohl der himmlische Palast aus dem Körper-Mandala in seiner Natur unterschiedlich zu dem äußeren Mandala ist, ist es genau das Gleiche in seinem Aspekt.



*Dzalandharapa*



## Prüfen der Meditation auf die subtilen Teile unseres Körpers, die Kanäle und Tropfe, erzeugt als die Gottheiten

Wir erinnern uns im Detail wie folgt:

Zur gleichen Zeit wie wir die groben Teile unseres Körpers als Heruka's Mandala erzeugten, erzeugten wir die subtilen Teile unseres Körpers, wie die zweiundsechzig Gottheiten von dem Körper-Mandala. Dadurch sind die Unterstützung von dem Mandala und die unterstützten Gottheiten von dem Körper-Mandala gleichzeitig entstanden, vollständig und alle auf einmal.

Wir stellten uns das weiße Bodhichitta in der Mitte unseres Herz-Kanal-Rades als einen Tropfen in der Größe eines Senfkorns vor, wovon der Aspekt von der Silbe **HUNG** ausging, die sich dann in den Erhabenen Glorreichen Heruka, mit vier Gesichtern, zwölf Armen, und so weiter, verwandelte. An unserem Bauchnabel, ging das rote Tummo-Feuer in der Form eines roten Tropfens aus, dem Aspekt der Silbe **BAM**, die sich dann in die Erhabene Mutter Vajravarahi umgewandelt hat. Als die Natur der roten und weißen Tropfen, trafen sich Heruka und Vajrayogini in der Mitte des himmlischen Palastes und traten in die Umarmung ein.

Die vier Blütenblätter von dem Herze-Kanal-Rad in den vier Himmelsrichtungen, welche die Pfade für die Winde der vier Elemente sind, erschienen in dem Aspekt der Buchstaben **LAM, MAM, PAM** und **TAM** im Uhrzeigersinn, beginnend im Osten. Diese verwandelten sich gegen den Uhrzeigersinn, beginnend im Osten (vor uns), in die dunkelblaue Dakini; im Norden (links von uns) in die grüne Lama; im Westen (hinter uns) in die rote Khandarohi und im Süden (zu unserer Rechten) in die gelbe Rupini. Diese hatten jeweils ein Gesicht mit drei Augen und entblößten Zähne und waren nackt mit frei herabfallenden Haaren. Sie hatten jeweils zwei Hände, die rechte hielt ein gebogenes Messer und die linke eine Schädelschale, mit einem **Khatanga** in der Beuge ihres linken Ellenbogens gehalten. Sie standen mit ihrem rechten Bein ausgestreckt und waren mit fünf Mudras geschmückt. Sie trugen eine Krone aus fünf menschlichen Schädeln und eine lange Kette aus fünfzig menschlichen Schädeln. Die vier Blütenblätter von dem Herz-Kanal Rad erschienen in den Zwischenrichtungen unter dem Aspekt von vier Schädelschalen, randvoll mit fünf Nektaren.

Die vier Yoginis in den vier Himmelsrichtungen werden manchmal als die 'Göttinnen der vier Elemente' bezeichnet, weil sie von den Pfaden für die Winde der vier Elemente erscheinen. Die visualisierten Schädelschalen in den Zwischenrichtungen symbolisieren die Göttinnen der vier Darbringungen: Rupavajra-Göttinnen, Gandhavajra-Göttinnen, Rasavajra-Göttinnen und Parshavajra-Göttinnen. Diese Opfergöttinnen in der Form von vier Schädelschalen, randvoll mit fünf Nektaren, entstanden aus den vier Zwischenkanal-Blütenblättern des Herz-Kanal-Rades. Diese Kanäle werden als die 'Vier Kanal-Blütenblätter der Darbringungen' bezeichnet, weil sie die Pfade für die Winde der vier mit Substanzen sind: Form, Geruch, Geschmack und Berührung. Wie wir die Pfade für die Winde der vier

Elemente und die Pfade für die Winde der vier Darbringungs-Substanzen durch die Meditation und Rezitation von dem Heruka-Körper-Mandala reinigen, reinigen wir auch die inneren Winde, die durch diese Pfade fließen - diese Winde unterstützen unsere vier Elemente und vier umgewandelten Elemente von Form, Geruch, Geschmack und Berührung. Als Folge erleben wir alle Phänomene, wie unsere Umwelt, unsere Freuden und unseren Körper und Geist als rein.

Die zentrale Gottheit Heruka, Vater und Mutter, und die vier Yoginis in den vier Himmelsrichtungen sind als die 'Gottheiten des großen Glücks-Rades' bekannt. Um sie herum sind die Gottheiten des Herz-Rades, des Rede-Rades, des Körper-Rades und des Verpflichtungs-Rades.

Wir betrachteten wie folgt:

Die vierundzwanzig Orte unseres Körpers waren: der Haaransatz, die Krone, das rechte Ohr, die Rückseite des Halses, das linke Ohr, der Punkt zwischen den Augenbrauen, die beiden Augen, die beiden Schultern, die beiden Achselhöhlen, die beiden Brüste, der Nabel, die Nasen-Spitze, der Mund, die Kehle, das Herz, die beiden Hoden, die Spitze des Geschlechtsorgans, der After, die beiden Schenkel, die beiden Waden, die acht Finger und acht Zehen, die Oberseiten der Füße, die zwei Daumen und die zwei großen Zehen und die beiden Knie. Diese wurden gleichzeitig in die jeweiligen Buchstaben umgewandelt

PU DZA OO AH GO RA DE MA / KA OH TRI KO KALA KA HI / TRE GRI SOO SU NASI  
MA KU

und diese wurden in die vierundzwanzig Orte von Heruka, in der Form von vierundzwanzig blütenblatt-förmigen Speichen der drei Räder, umgewandelt.

Diese waren im Osten Puliramalaya, im Norden Dzalandhara, im Westen Odiyana, im Süden Arbutha, im Südosten Godawari, im Südwesten Rameshori, im Nordwesten Dewikoti und im Nordosten Malawa. Dieses waren die acht Plätze von den Gottheiten des Herz-Rades.

Um diese herum waren im Osten Kamarupa, im Norden Ote, im Westen Trishakune, im Süden Kosala, im Südosten Kalinga, im Südwesten Lampaka, im Nordwesten Kancha und im Nordosten Himalaya. Dieses waren die acht Plätze von den Gottheiten des Rede-Rades.

Um diese herum waren im Osten Pretapuri, im Norden Grihadewata, im Westen Shauraktra, im Süden Suwanadvipa, im Südosten Nagara, im Südwesten Sindhura, im Nordwesten Mar, und im Nordosten Kuluta. Dieses waren die acht Plätze der Gottheiten des Körper-Rades.

Wir sollten davon überzeugt sein, dass die gereinigten vierundzwanzig Orte des eigenen Körpers als die vierundzwanzig heiligen Orte von Heruka erscheinen werden. Die Kanäle der vierundzwanzig Orte unseres Körpers, jeweils unter dem Aspekt eines Buchstabens **BAM**, verwandeln sich in die vierundzwanzig Heldinnen, und die Tropfen innerhalb der vierundzwanzig Kanäle, jeweils unter dem Aspekt der Silbe **HUNG**, verwandeln sich in die vierundzwanzig Helden.

Wir betrachteten wie folgt:

Deshalb wurde am Herz-Rad, auf der östlichen Speiche, Puliramalaya, die Natur von meinem Haaransatz, zu Khandakapala und Partzandi. Auf der nördlichen Speiche wurde Dzalandhara, die Natur von dem Ort meiner Krone, zu Mahakankala und Tzandriakiya. Auf der westlichen Speiche wurde Odiyana, die Natur von dem Ort meines rechten Ohres, zu Kankala und Parbhawatiya. Auf der südlichen Speiche wurde Arbuta, die Natur von der Rückseite meines Nackens, zu Vikatadamshtri und Mahanasa. Auf der südöstlichen Speiche wurde Godawari, die Natur von dem Ort meines linken Ohres, zu Suraberi und Biramatiya. Auf der südwestlichen Speiche wurde Rameshori, die Natur von der Stelle des Punktes zwischen den Augenbrauen, zu Amitabha und Karwariya. Auf der nordwestlichen Speiche wurde Dewikoti, die Natur von dem Ort meiner beiden Augen, zu Vajraprabha und Lamkeshoriya. Auf der nordöstlichen Speiche wurde Malawa, die Natur von dem Ort meiner beiden Schultern, zu Vajradeha und Drumatzaya. Alle Gottheiten des Herz-Rades hatten blau gefärbte Körper und wurden als die 'Helden und Heldinnen der Vajra-Geist-Familie' bekannt.

In dem Rede-Rad, auf der östlichen Speiche, wurde Kamarupa, die Natur der Orte von meinen beiden Achselhöhlen, zu Ankuraka und Airawatiya. Auf der nördlichen Speiche wurde Ote, die Natur von den Orten meiner beiden Brüste, zu Vajrajatila und Mahabhairawi. Auf der westlichen Speiche wurde Trishakune, die Natur von dem Ort meines Nabels, zu Mahavira und Bayubega. Auf der südlichen Speiche wurde Kosala, die Natur von der Stelle meiner Nasen-Spitze, zu Vajrahumkara und Surabhakiya. Auf der südöstlichen Speiche wurde Kalinga, die Natur des Ortes von meinem Mund, zu Subhadra und Shamadewi. Auf der südwestlichen Speiche wurde Lampaka, die Natur von dem Ort meiner Kehle, zu Vajrabhadra und Suwatre. Auf der nordwestlichen Speiche wurde Kancha, die Natur von dem Ort meines Herzens, zu Mahabhairawa und Hayakarna. Auf der nordöstlichen Speiche wurde Himalaya, die Natur von dem Ort meiner beiden Hoden, zu Virupaksha und Khaganana. Alle Gottheiten des Rede-Rades hatten rote Körper und wurden als die 'Helden und Heldinnen der Vajra-Rede-Familie' bekannt.

In dem Körper-Rad auf der östlichen Speiche, wurde Pretapuri, die Natur der Stelle auf der Spitze meines Geschlechtsorgans, zu Mahabala und Tzatrabega. Auf der nördlichen Speiche wurde Grihadewata, die Natur von dem Ort von meinem Anus, zu Ratnavajra und Khandarohi. Auf der westlichen Speiche wurde Shauraktra, die Natur von den Orten meiner beiden Oberschenkel, zu Hayagriva und Shaundini. Auf

der südlichen Speiche wurde Suwanadvipa, die Natur von den Orten meiner beiden Waden, zu Akashagarbha und Tzatravarmini. Auf der südöstlichen Speiche wurde Nagara, die Natur von den Orten meiner acht Finger und acht Zehen, zu Shri Heruka und Subira. Auf der südwestlichen Speiche wurde Sindhura, die Natur von den Orten der Spitzen meiner Füße, zu Pamanarteshvara und Mahabala. Auf der nordwestlichen Speiche wurde Maru, die Natur von den Orten meiner beiden Daumen und den großen Zehen, zu Vairochana und Tzatravartini. Auf der nordöstlichen Speiche wurde Kuluta, die Natur von den Orten meiner beiden Knie, zu Vajrasattva und Mahabire. Alle Gottheiten des Körper-Rades hatten weiße Körper und wurden als die 'Helden und Heldinnen der Vajra-Körper-Familie' bekannt.

Alle diese Helden und Heldinnen hatten ein Gesicht, zwei Hände und drei Augen, und ihre Köpfe waren mit einer Krone aus fünf menschlichen Schädeln geschmückt. Die Helden hielten einen Vajra und eine Glocke und umarmten ihre Gefährtin. Ihr Haar wurde in einem Knoten gebunden, verziert mit einem Vajra und einem Halbmond. Sie hatten einen Rosenkranz aus Vajras auf der Stirn und waren mit sechs Mudras geschmückt. Sie trugen eine lange Kette aus fünfzig menschlichen Köpfen und einem unteren Kleidungsstück aus einem Tigerfell, standen sie mit ihrem rechten Bein ausgestreckt. Die Heldinnen hielten ein gekrümmtes Messer und eine Schädelschale, und waren mit den Helden in einer Umarmung verschlungen. Sie trugen ein Untergewand, gemacht aus Schädel-Fragmenten, und eine Halskette aus fünfzig menschlichen Schädeln und waren mit fünf Mudras geschmückt.

Die acht Tore der Sinne waren: die Wurzel der Zunge, der Nabel, das Geschlechtsorgan, der Anus, der Punkt zwischen den Augenbrauen, die beiden Ohren, die beiden Augen und die beiden Nasenlöcher.

Die Kanäle der acht Tore, jeweils unter dem Aspekt einer **HUNG**-Silbe, wurden in die acht Heldinnen von dem Verpflichtungs-Rad umgewandelt. Wir visualisierten diese Göttinnen rund um die Gottheiten des Körper-Rades. Im Osten war die dunkelblaue Kakase, im Norden die grüne Ulukase, im Westen die rote Shonase, im Süden die gelbe Shukarase, im Süd-Osten Yamadhatri, die auf der rechten Seite blau und auf der linken Seite gelb war; im Süd-Westen Yamaduti, die auf der rechten Seite gelb und auf der linken Seite rot war; im Nord-Westen Yamadangtrini, die auf der rechten Seite rot und auf der linken Seite grün war und im Nord-Osten Yamamatani, die auf der rechten Seite grün und auf der linken Seite blau war. Diese Heldinnen hatten ein Gesicht und zwei Hände, die ein gekrümmtes Messer und eine Schädelschale hielten und in der Beuge ihres linken Ellenbogens befand sich ein **Khatanga**. Sie waren mit fünf Mudras geschmückt und standen, mit ihrem rechten Bein ausgestreckt, auf einem Leichen-Sitz. Sie trugen eine Krone aus fünf menschlichen Schädel und eine lange Kette aus fünfzig menschlichen Schädeln.

Wir sollten davon überzeugt sein, dass die Kanäle gereinigt sind und die Tropfen von unserem eigenen Körper als die zweiundsechzig Gottheiten von Heruka's Mandala erscheinen. Zusammenfassend sind um den Rand des Mandalas die acht großen

Leichenfelder, innerhalb davon ist der Schutz-Kreis, darin ist der himmlische Palast, die Natur der groben Teile unseres gereinigten Körpers und innerhalb von diesem sind die Gottheiten der fünf Räder, die Natur der subtilen Teile unseres gereinigten Körpers. Durch das ständige Meditieren auf das unterstützende Mandala und die unterstützenden Gottheiten auf das in dieser Weise erzeugte Heruka-Körper-Mandala, werden unsere Kanäle und Tropfen nach und nach von den Helden und Heldinnen gesegnet. Deshalb fließen alle Winde durch die Kanäle der acht Tore, nach innen sammelnd, gefolgt von den Winden, die durch die Kanäle der vierundzwanzig Orte fließen. Schließlich sammeln sich alle unseren inneren Winde in dem Zentral-Kanal und lösen sich in den weißen und roten unzerstörbaren Tropfen in unserem Herzen auf, wodurch wir spontane große Glückseligkeit und Leerheit erfahren.

Obwohl diese Meditation zur Erzeugungs-Stufe gehört, ist ihre Funktion dennoch ähnlich der von der Vollendungs-Stufe der Meditation. Dies ist eine seltene Qualität von der Erzeugungs-Stufe von dem Heruka-Körper-Mandala. Ein tibetischer Heruka-Praktizierender schrieb einmal:

*In dem Illusions-artigen heiligen Tempel unseres Körpers,  
Verweilt die Versammlung von Helden und Heldinnen, die unsere Kanäle und Tropfen  
sind.  
Diese sind die höchsten Objekte für unsere Verdienste,  
Also, mein Freund, sammle bitte Verdienste durch Darbringungen zu ihnen an.*

Dieser Vers lehrt, dass, wann immer Praktizierende von dem Heruka-Körper-Mandala schöne Formen sehen, schöne Klänge hören, angenehme Gerüche wahrnehmen, köstliche Speisen oder Getränke schmecken, und sanfte Berührungs-Objekte erfahren, sie dadurch große Verdienste ansammeln können, dass sie diese fünf Objekte der Begierde der Versammlung von Helden und Heldinnen darbringen, die im heiligen Tempel ihres Körpers wohnen - der himmlische Palast von dem Körper-Mandala, erzeugt durch die richtige Vorstellung.

Wenn wir darauf meditieren, die Wiedergeburt in den Pfad von dem Ausstrahlungs-Körper zu bringen, wie oben beschrieben, generieren wir das äußere Mandala und meditieren darauf. Da dieses Mandala relativ einfach zu verstehen ist, wird es als 'Grobes Mandala' bezeichnet. Da das Körper-Mandala tiefgründiger und schwerer zu verstehen ist, wird es als das 'Subtile Mandala' bezeichnet. Es wird auch das 'Innere Mandala' genannt. Tatsächlich ist der himmlische Palast von dem Körper-Mandala die Natur des inneren Körpers und deshalb ist es das innere Mandala. Sein äußerer Aspekt ist der himmlische Palast und so ist er aus dieser Sicht auch das äußere Mandala. Eine detaillierte Erklärung, wie die Meditation auf das Körper-Mandala zu üben ist, wir nachfolgend gegeben.



## Das Schmücken unseres Körpers mit den Rüstungs-Gottheiten, das Einladen und Aufnehmen der Weisheitswesen und Darbringungen machen

Dies besteht aus drei Teilen:

1. Das Schmücken unseres Körpers und der Körper von Heruka, Vater und Mutter, von dem Körper-Mandala mit den Rüstungs-Gottheiten
2. Einladen der Weisheits-Wesen, diese in die Verpflichtungs-Wesen auflösen und das Empfangen der Ermächtigung
3. Darbringungen und Lobpreisungen zu den selbst-erzeugten Gottheiten von dem Körper-Mandalas machen

### Das Schmücken unseres Körpers und der Körper von Heruka, Vater und Mutter, von dem Körper-Mandala mit den Rüstungs-Gottheiten ([mp3](#))

Wir stellen uns vor, dass auf einem Mond-Mandala in unserem Herzen der Held Vajrasattva, die zornvolle Manifestation von Buddha Akshobya, in der Form von einem weißen **OM HA** erscheint. Auf einem Sonnen-Mandala auf unserem Kopf, zwischen der Krone und dem Haaransatz, erscheint der Held Vairochana, die zornvolle Manifestation von Buddha Vairochana, in Form von einem gelben **NAMA HI**. Auf einem Sonnen-Mandala auf unserer Krone erscheint der Held Pāmanarteshvara, die zornvolle Manifestation von Buddha Amitabha, in der Form von einem roten **SOHA HU**. Auf einem Sonnen-Mandala auf unseren beiden Schultern erscheint der Held Shri Heruka, die zornvolle Manifestation von Buddha Vajradhara, in der Form von einem schwarzen **BOKE HE**. Auf einem Sonnen-Mandala an unseren beiden Augen erscheint der Held Vajrasurya, die zornvolle Manifestation von Buddha Ratnasambhava, in der Form von einem orangefarbenen **HUNG HUNG HO**. Auf einem Sonnen-Mandala auf unserer Stirn erscheint der Held Paramashawa, die zornvolle Manifestation von Buddha Amoghasiddhi, in der Form von einem grünen **PHAT HAM**. Aus allen diesen Samen-Buchstaben oder Gottheiten strahlen unendliche Lichtstrahlen durch unseren Körper. Ohne auch nur die kleinste Lücke zu hinterlassen, wird unser gesamter Körper zwischen Haut und Fleisch von den sechs-farbigen Lichtstrahlen, welche die Natur von den sechs Helden der Rüstungs-Gottheiten haben, durchdrungen. Wir sollten die starke Überzeugung entwickeln, dass dieser innere Schutz-Kreis uns direkt vor den äußeren Hindernissen, die von Ishvara oder Behar-Geistern, und den inneren Hindernissen, die durch unsere Verblendungen verursacht werden, schützt. Wir meditieren über diese Überzeugung.

Dann stellen wir uns vor, dass auf einem Sonnen-Mandala am Nabel von Vajravarahi die Heldin Vajravarahi erscheint, der zornvolle Aspekt von Vajravarahi selbst, die Gemahlin von Buddha Akshobya, in der Form von einem roten **OM BAM**. Auf einem Sonnen-Mandala an ihrem Herzen erscheint die Heldin Yamani, der zornvolle Aspekt

von Lochana, die Gemahlin von Buddha Vairochana, in der Form von einem blauen **HAM YOM**. Auf einem Mond-Mandala an ihrem Hals erscheint die Heldin Mohani, der zornvolle Aspekt von Benzarahi, der Gemahlin von Buddha Amithabha, in der Form von einem weißen **HRIM MOM**. Auf einem Sonnen-Mandala auf ihrem Kopf erscheint die Heldin Sachalani, der zornvolle Aspekt von Vajradhatu Ishvara, die Gefährtin von Buddha Vajradhara, in der Form von einem gelben **HRIM HRIM**. Auf einem Sonnen-Mandala auf ihrer Krone erscheint die Heldin Samtrasani, der zornvolle Aspekt Mamaki, die Gemahlin von Buddha Ratnasambhava, in der Form von einem grünen **HUNG HUNG**. Auf einem Sonnen-Mandala auf ihrer Stirn erscheint die Heldin Chandika, der zornvolle Aspekt von Tara, die Gefährtin von Buddha Amoghasiddhi, in der Form von einem rauchfarbenen **PHAT PHAT**. Aus allen diesen Samen-Buchstaben oder Gottheiten, strahlen unendlich viele Lichtstrahlen durch ihren ganzen Körper. Ohne auch nur die kleinste Lücke zu hinterlassen wird ihr ganzer Körper zwischen Haut und Fleisch von den sechsfarbigem Lichtstrahlen, in der Natur von den sechs Heldinnen der Rüstungs-Gottheiten durchdrungen.

Durch die Visualisierung der Mantras dieser Gottheiten, visualisieren wir auch die Gottheiten selbst, weil sie von der gleichen Natur sind. Wir sollten dies erinnern, um ihren Schutz zu erhalten. Die Rüstungs-Gottheiten gehen speziell von Buddha Vajradhara aus, um die Praktizierenden vor Hindernissen und Hürden zu schützen. Sie werden in der Brennenden Darbringungs-Sadhana, die in Anhang II zu finden ist, im Detail beschrieben.

## **Einladen der Weisheits-Wesen, diese in die Verpflichtungs-Wesen auflösen und das Empfangen der Ermächtigung**

An dieser Stelle sollten wir ein grobes allgemeines Bild von dem unterstützenden Mandala, von der Natur unseres gereinigten groben Körpers haben. Wir stehen in der Mitte von dem Mandala in der Form von Heruka, Vater und Mutter, der Natur von unserem gereinigten weißen und roten unzerstörbaren Tropfen, und werden von den Helden und Heldinnen der fünf Räder, der Natur unserer gereinigten Kanäle und Tropfen, umgeben. Außerhalb von dem Mandala ist der Schutz-Kreis, der von den acht Leichenfeldern umgeben ist. Gemeinsam machen die Gottheiten, das Mandala, der Schutz-Kreis und die Leichenfelder die Verpflichtungs-Wesen aus - so genannt, weil es unsere Verpflichtung ist, jeden Tag uns selbst in diesem Aspekt zu erzeugen. Wir sollten jetzt die Weisheits-Wesen zusammen mit den Ermächtigungs-Gottheiten einladen, die Weisheits-Wesen in die Verpflichtungs-Wesen auflösen und die Ermächtigung erhalten.

Ein Weisheits-Wesen ist ein tatsächlich lebender Buddha, dessen Körper die Natur der allwissenden Weisheit ist. In dieser Praxis laden wir alle Buddhas der zehn Richtungen als Weisheits-Wesen ein und lösen sie in uns selbst, erzeugt als Verpflichtungs-Wesen, auf. Der Zweck hierbei ist dreifach:

- (1) es hilft uns den göttlichen Stolz, die Gottheit zu sein, zu entwickeln und zu pflegen;

(2) es hilft uns, alle anderen Gottheiten-Praktiken in eine Praxis zu integrieren, somit folgt es dem Rat von Atisha an Rinchen Sangpo, wie in 'Führer ins Dakiniland' erklärt, und es verursacht, dass die Umwelt und die Lebewesen den Segen aller Buddhas empfangen.

Wenn wir die Weisheits-Wesen einladen und diese in die Verpflichtungs-Wesen auflösen, sollten wir keinen Zweifel daran haben, dass wir Heruka sind, die eigentlichen Weisheits-Wesen werden dann einreisen und in unserem Körper bleiben, Körper, Rede und Geist segnen, so dass wir leicht und schnell Realisationen gewinnen. Es gibt viele Berichte von weltlichen Geistern, die in die Körper von Orakeln eintreten, also warum sollte dann ein heiliges Wesen, wie Heruka, nicht in den Körper eines treuen Praktizierenden eintreten können? Wir sollten denken: "Ich bin ein Orakel Heruka's" und volles Vertrauen haben, dass die Weisheits-Wesen in uns eintreten.

Um die Weisheits-Wesen einzuladen, beginnen wir mit der Erinnerung an Glückseligkeit und Leerheit, rezitieren laut das Mantra **PHAIM** und führen die lodernde Mudra durch.



*Lodernde Mudra 1*

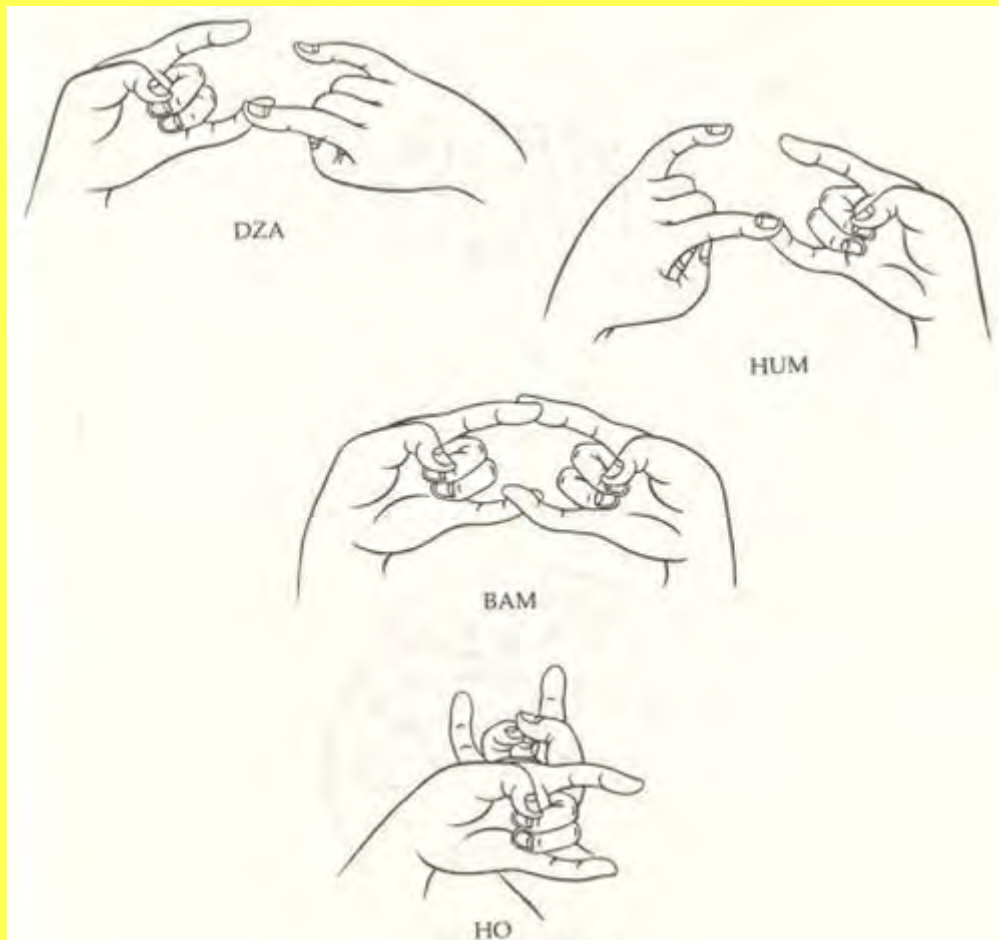


*Lodernde Mudra 2*

Heruka hat versprochen, dass, wenn vertrauensvolle Praktizierende diese drei Aktionen mit Körper, Rede und Geist durchführen, er auf jeden Fall zu ihnen kommen wird. Wenn wir allein üben können wir **PHAIM** ganz laut rezitieren, aber wenn wir in einer Gruppe üben, ist dies nicht notwendig.

Wir visualisieren jetzt die drei Silben an unseren drei Orten. Beim Zentrum von unserem Kronen-Chakra visualisieren wir die Silbe OM, die Natur des Körpers von allen Buddhas, auf einem weißen Rad; in der Mitte von unserem Hals-Chakra visualisieren wir die rote Silbe **AH**, die Natur der Rede von allen Buddhas, auf einem roten Lotos und in der Mitte von unserem Herz-Chakra visualisieren wir die blaue Silbe **HUNG**, die Natur von dem Geist aller Buddhas, auf einem Sonnen-Mandala. Wir stellen uns vor, dass aus der Silbe HUNG am Herzen unzählige kraftvolle Lichtstrahlen in die zehn Richtungen ausstrahlen und alle Buddhas aus ihrem natürlichen Aufenthaltsort, dem Dharmakaya, in den Raum über uns einladen, jeder im Aspekt des gesamten Mandalas und den Gottheiten von dem Heruka-Körper-Mandala. Gleichzeitig laden wir die Ermächtigungs-Gottheiten, die zweiundsechzig Gottheiten von Heruka's Mandala, ein, in dem Raum über uns zu erscheinen.

In Bezug auf den vorgestellten Heruka, Vater und Mutter, die anderen Gottheiten, das Mandala, den Schutz-Kreis und die Leichenfelder als die Verpflichtungs-Wesen, lösen wir jetzt die Weisheits-Wesen in die Verpflichtungs-Wesen auf, während wir das Mantra DZA HUNG BAM HO rezitieren und die entsprechenden Mudras durchführen.



Wie wir **DZA** rezitieren und die Haken-Mudra durchführen, stellen wir uns vor, dass sich alle Weisheits-Wesen, als der Aspekt von dem gesamten Mandala und den Gottheiten, in einem einzigen Weisheits-Wesen, direkt über den Verpflichtungs-Wesen sammeln. Wie wir **HUNG** rezitieren und die Bindende Mudra durchführen, stellen wir uns vor, dass sich die Weisheits-Wesen in die Verpflichtungs-Wesen auflösen, wie Milch, die in Wasser gegossen worden ist, sich aber noch nicht mit ihm vermischt hat. Wie wir **BAM** rezitieren und die Eisenketten-Mudra durchführen, stellen wir uns vor, dass sich die Weisheits-Wesen und die Verpflichtungs-Wesen vermischen und völlig eins werden, wie Milch und Wasser, die zusammen gerührt werden. Schließlich, wie wir **HO** rezitieren und die Glocken-Mudra durchführen, stellen wir uns vor, dass diese Vereinigung der Weisheits-Wesen und Verpflichtungs-Wesen vollkommen stabil wird und die Weisheits-Wesen mit Freude bleiben. Jedoch ist es im Höchsten Yoga-Tantra egal, wenn wir keine äußeren Mudras durchführen, was zählt, ist, dass unser Glaube und unsere Vorstellung stark sind.

Nach dem Auflösen der Weisheits-Wesen, stellen wir uns vor, dass uns die Ermächtigungs-Gottheiten die Ermächtigung gewähren. Aus der Sicht der ungewöhnlichen Erscheinungen,

wurde der Körper von Buddha Shakyamuni von den fünf Buddha-Familien der zehn Richtungen mit den fünf Nektaren gesalbt, als er geboren wurde. Hier stellen wir uns vor, dass wir, als der neu geborene Buddha Heruka, eine ähnliche Ermächtigung erhalten.

Wir visualisieren die Ermächtigungs-Gottheiten von Heruka's Mandala im Raum über uns. Die Hauptgottheit Heruka ist einverstanden, die Ermächtigung zu erteilen, und Vajravarahi und die vier Mütter - Lama, Khandarohi, Rupini und Dakini - halten kostbare Juwelen-Vasen, gefüllt mit den fünf Weisheits-Nektaren hoch, die sie durch die Kronen von uns selbst, Heruka, Vater und Mutter, und von allen anderen Gottheiten des Mandalas, gießen. Der Nektar tritt durch unser Kronen-Chakra ein, füllt unseren gesamten Körper und reinigt alle Hindernisse und negativen Handlungen von Körper, Rede und Geist. Der überschüssige Nektar fließt an unsere Kronen über und verwandelt sich in verschiedene Gottheiten. Heruka wird von Vajrasattva, Vajravarahi von Akshobya geschmückt, die vier Mütter werden von Ratnasambhava, die Gottheiten des Herz-Rades von Akshobya, die Gottheiten des Rede-Rades von Amitabha, die Gottheiten des Körper-Rades von Vairochana und die Gottheiten des Verpflichtungs-Rades von Amoghasiddhi geschmückt. Mit dem Erhalt der Ermächtigung in dieser Weise, werden die Segnungen der Vasen-Ermächtigung, die wir direkt von unseren spirituellen Führer erhalten haben, wiederhergestellt und gestärkt.



## **Darbringungen und Lobpreisungen zu den selbst-erzeugten Gottheiten von dem Körper-Mandalas machen**

In dem Wurzel-Tantra von Heruka sagt Vajradhara:

*Macht man Darbringungen zu sich selbst  
Wird dies eine Darbringung für alle Buddhas.*

In der Praxis der drei Bescherungen, haben wir alle Helden und Heldinnen der zehn Richtungen in unseren Geist, in dem Aspekt der Silbe **HUNG** aufgelöst, die sich dann in uns selbst, Heruka, Vater und Mutter, verwandelt hat. Später, als wir die Weisheits-Wesen aufgenommen haben, lösten sich alle Buddhas in uns selbst, erzeugt als Heruka, auf und wurden untrennbar von uns. Daher ist die Selbst-Erzeugung die Synthese aller Buddhas, und so machen wir, wenn wir Darbringungen an die Selbst-Erzeugung machen, Darbringungen für alle Buddhas.

Die Darbringungen an uns selbst, erzeugt als Gottheit wird, sind eine besonders kraftvolle Methode, um Verdienste anzusammeln. Wenn wir das Gewahrsein bewahren, dass wir den ganzen Tag Heruka sind, dann wird alles, was wir genießen, wie zum Beispiel Essen und Trinken, zu einer Darbringung an die Gottheit. Dies gibt es nur im Geheimen Mantra, dass wir diese Gelegenheit haben, um auf diese Weise Verdienste zu erzeugen.

Wenn wir versäumen, Darbringungen an die Selbst-Erzeugung zu machen, wird sich die Kraft unserer Praxis von dem Geheimen Mantra verringern. Je Tsongkhapa erklärt, dass eine qualifizierte tantrische Praxis durch vier vollständige Reinheiten gekennzeichnet ist:

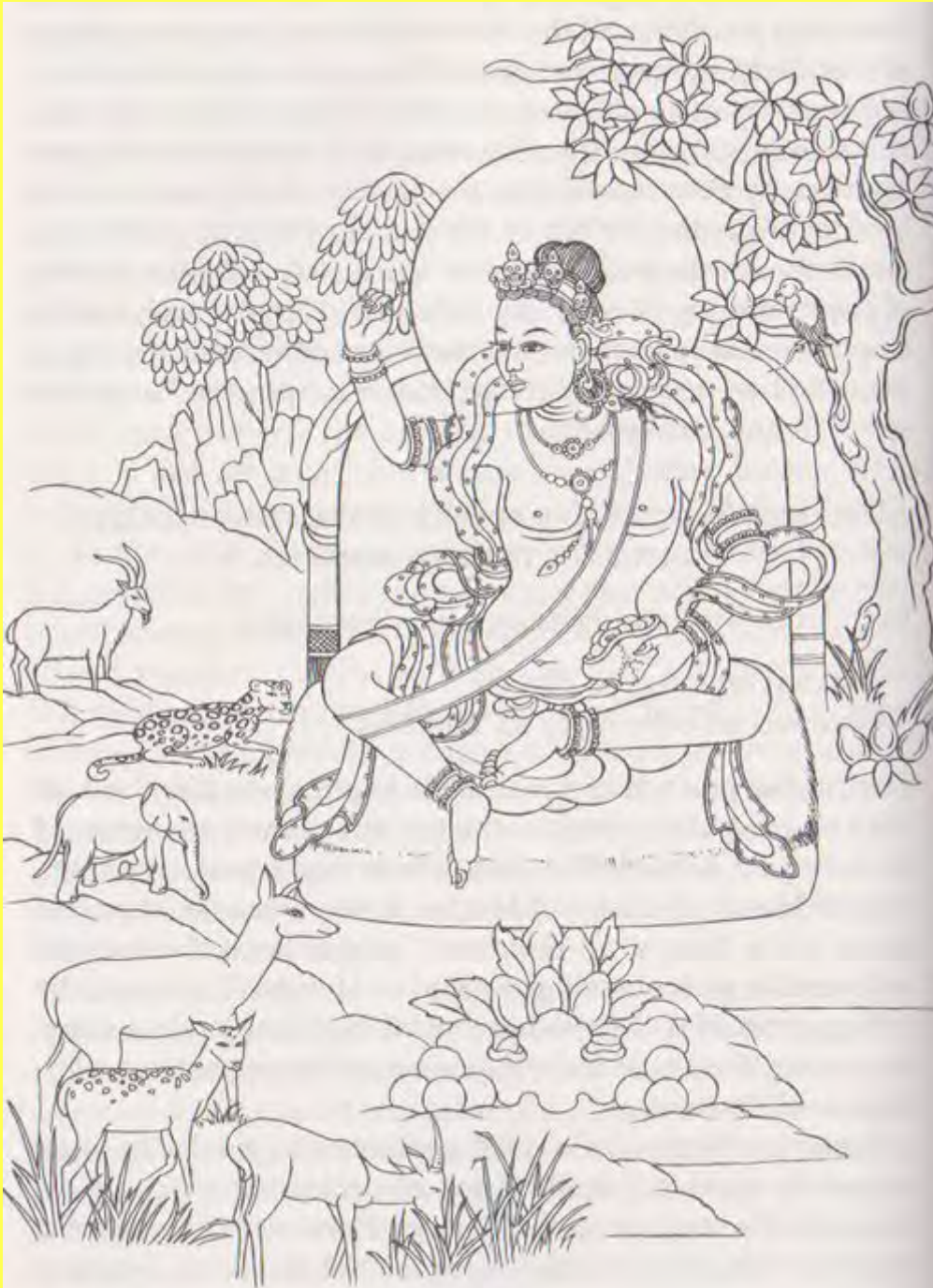
- die vollständige Reinheit des Ortes,
- die vollständige Reinheit von dem Körper,
- die vollständige Reinheit der Taten und
- die vollständige Reinheit der Genüsse.

In der Praxis von Heruka, ist die komplette Reinheit des Ortes die Umwandlung unserer Umwelt in Heruka's Mandala; die vollständige Reinheit des Körpers ist die Umwandlung des Körpers in Heruka's Körper, die vollständige Reinheit der Taten ist die Praxis des Gebens von Segen an die Lebewesen und die vollständige Reinheit der Genüsse ist die Betrachtung von jedem Genuss als eine Darbringung an die Selbst-Erzeugung. Wenn wir diese Darbringungen weglassen, wird unsere Praxis keine vollständige vierte Reinheit haben und dadurch ist sie keine vollständig qualifizierte tantrische Praxis. Es wird an der vollen Kraft, der Qualität und dem Nutzen einer Geheimen-Mantra-Praxis fehlen.

Die Praxis, *Darbringungen und Lobpreisungen zu den selbst-erzeugten Gottheiten von dem Körper-Mandalas machen*, besteht aus fünf Teilen:

### **1. Segnen der Darbringungen**

2. Durchführung der äußeren Darbringungen
3. Durchführung der inneren Darbringung
4. Durchführung der geheimen und Soheits-Darbringungen
5. Acht Zeilen des Lobes



*Krishnapada*

### **Segnen der Darbringungen**

Dies besteht aus zwei Teilen:

1. Segnen der inneren Darbringung

## 2. Segnen der äußeren Darbringungen

### *Segnen der inneren Darbringung*

Das Segnen der inneren Darbringungen besteht aus fünf Teilen:

1. Die Vorteile
2. Die Basis der inneren Darbringung
3. Das visuelle Objekt der inneren Darbringung
4. Wie die innere Darbringung gesegnet wird
5. Die Bedeutung der inneren Darbringung

#### **Die Vorteile**

Die Praxis der Inneren Darbringung ist nur im Höchsten Yoga-Tantra zu finden. Die innere Darbringung kann als eine Darbringung für die heiligen Wesen verwendet werden, für uns selbst wie im Yoga von der Erfahrung von Nektar, oder um äußere oder innere Hindernisse abzuwenden. Segen und Verkostung der inneren Darbringung ist eine Ursache von vielen Ebenen der Vollendungsstufen-Verwirklichung. Durch diese Praxis können wir unsere fünf verunreinigten Aggregate und Elemente reinigen und diese in die fünf Buddha-Familien umwandeln, und wir können die fünf Täuschungen reinigen und diese in die fünf allwissenden Weisheiten umwandeln. Das Machen der inneren Darbringung ist eine Ursache für die Steigerung unserer Lebensspanne, das Ansammeln von Verdiensten und das Erleben von großer Glückseligkeit.

#### **Die Basis der inneren Darbringung**

Die innere Darbringung wird so genannt, weil ihre Grundlage eine Sammlung von fünf Sorten Fleisch ist und fünf Nektaren, wovon alles innere Substanzen oder Substanzen, die von den Körpern der Lebewesen stammen, sind. **Torma**- und **Tsog**-Darbringungen basieren auf äußeren Substanzen, die nicht im Körper enthalten sind und deshalb werden sie als 'Äußere Darbringungen' bezeichnet. Bei der inneren Darbringung sind die Basis und das visuelle Objekt unterschiedlich, während sie bei der äußeren Darbringung gleich sind.

#### **Das visuelle Objekt der inneren Darbringung ([mp3](#))**

Wir stellen eine Schädelschale, ein Gefäß von ähnlicher Form oder einen kleinen Behälter, der einen Deckel hat, vor uns auf. In diesen Behälter gießen wir schwarzen Tee oder Alkohol, und in diesen geben wir eine Nektar-Pille, die von unserem spirituellen Führer gesegnet worden ist oder die wir von einem Dharma-Praktizierenden von der gleichen Linie, wie wir selbst, erhalten haben. Dies ist das visuelle Objekt. Uns auf dieses konzentrierend, machen wir damit weiter, die innere Darbringung zu segnen.

## **Wie die innere Darbringung gesegnet wird**

Dies besteht aus vier Teilen:

1. Klärung
2. Reinigung
3. Erzeugung
4. Umwandlung

### **Klärung**

Hier bedeutet Klärung das Klären oder Entfernen von Hindernissen, wie schädlichen Geistern, die bei der Segnung von der inneren Darbringung stören könnten. Dies wird durch das Rezitieren von dem Mantras OM KHANDAROHI HUNG HUNG PHAT gemacht. Unter den vielen Gottheiten von dem Heruka-Mandala, ist die zornvolle weibliche Gottheit Khandarohi für Zerstreuung von Hindernissen und Behinderungen zuständig. Sie ist auch als die 'Göttin der Aktion' bekannt und ihr Mantra wird als 'Aktions-Mantra' bezeichnet. Während wir dieses Mantra rezitieren, stellen wir uns unzählige rote Khandarohi-Göttinnen vor, die aus unserem Herzen hervorgehen. Sie verteilen sich in alle Richtungen und treiben negative Kräfte, die das Segnen der inneren Darbringung blockieren könnten, weg. Dann nehmen wir die Göttinnen wieder in unsere Herzen auf.

### **Reinigung**

In diesem Zusammenhang bedeutet Reinigung das Reinigen unserer gewöhnlichen Erscheinungen und gewöhnlichen Vorstellungen, einschließlich dem Festhalten am Selbst, mit Hilfe von der Meditation. Wir sollten die zehn Substanzen reinigen, bevor wir sie in Nektar umwandeln. Dazu konzentrieren wir uns auf das visuelle Objekt der inneren Darbringung und betrachten, dass dies und alle anderen Phänomene, einschließlich uns selbst, leer von innewohnender Existenz sind. Zur gleichen Zeit rezitieren wir das Mantra OM SOHAVA SHUDDHA SARWA DHARMA SOHAVA SHUDDHO HAM, gefolgt von den Worten: "Alles wird Leerheit". Das Mantra fasst die Meditation über die Leerheit zusammen:

OM bezieht sich auf das visuelle Objekt der inneren Darbringung,  
SARWA DHARMA bedeutet 'alle Erscheinungen' und  
SOHAVA SHUDDHO bedeutet 'fehlt innewohnende Existenz'.

Das ganze Mantra bedeutet also: "Allen Phänomenen, einschließlich dem visuellen Objekt der inneren Darbringung, fehlt es an innewohnender Existenz".

Nach der Rezitation von "Alles wird Leerheit" meditieren wir kurz über die Leerheit, den Mangel an innewohnender Existenz. Wir stellen uns vor, dass sich alle herkömmlichen Erscheinungen in die Leerheit auflösen, identifizieren diese Leerheit als Mangel von innewohnender Existenz und versuchen dann, unseren Geist mit dieser Leerheit zu vermischen.

## Erzeugung

Diese besteht aus zwei Teilen:

1. Erzeugen des Behälters
2. Erzeugen der enthaltenen Substanzen

### Erzeugen des Behälters

Wir visualisieren:

Aus dem Zustand der Leerheit erscheint eine blaue Silbe **YAM**. Diese ist der Samen von dem Wind-Element und ihre Natur ist die Weisheit von der großen Glückseligkeit und Leerheit. Das **YAM** verwandelt sich in eine riesiges bogenförmiges Wind-Mandala, das blau ist und flach liegt, mit seiner gebogenen Ecke am weitesten von uns entfernt. An beiden Ecken gibt es eine weiße Fahne. Die Bewegung von dem Banner aktiviert das Wind-Mandala, was den Wind zum wehen bringt.

Oberhalb von dem Wind-Mandala erscheint eine rote Silbe **RAM**. Diese ist der Samen von dem Feuer-Element und ihre Natur ist die Weisheit der großen Glückseligkeit und Leerheit. Das **RAM** verwandelt sich in ein dreieckiges Feuer-Mandala, das flach und rot ist. Eine der Ecken weist auf uns, direkt über der geraden Ecke von dem Wind-Mandala, und die beiden anderen Ecken sind über der gebogenen Ecke von dem Wind-Mandala. Dieses rote Dreieck, das etwas kleiner als das Wind-Mandala ist, ist der Kern von dem Feuer-Mandala. Wenn dieser Kern durch den Wind angefacht wird, lodern glühende Flammen auf und bedecken das gesamte Wind-Mandala.

Über dem Feuer-Mandala erscheinen drei **AH**-Silben in verschiedenen Farben. Die Silbe **AH** über dem östlichen Punkt, der Punkt, die uns am nächsten, ist weiß, die Silbe über dem nördlichsten Punkt, zu unserer Rechten, ist rot und die Silbe über dem südlichen Punkt, zu unserer Linken, ist blau. Diese Buchstaben verwandeln sich in drei große Menschenköpfe, welche die gleichen Farben wie die Buchstaben haben, aus denen sie hervorgegangen sind.

Über der Mitte von den drei Köpfen erscheint eine große weiße **AH**-Silbe, die Leerheit symbolisiert. Das **AH** verwandelt sich in eine riesige Schädelschale, außen weiß und innen rot, die auf den Köpfen liegt.



## Erzeugen der enthaltenen Substanzen

Um die enthaltenen Substanzen zu erzeugen, sollten wir das Folgende visualisieren:

Innerhalb der Schädelschale erscheinen augenblicklich die zehn Buchstaben **OM, KHAM, AM, TRAM, HUNG, LAM, MAM, PAM, TAM** und **BAM**. Allmählich verwandeln sich diese Buchstaben in die fünf Arten Fleisch und die fünf Nektare. Im Osten, der Teil der Schädelschale, der uns am nächsten ist, verwandelt sich die weiße Silbe **OM** in gelben Kot, der mit einem strahlend weißem **OM**, der Keim-Silbe von Vairochana, gekennzeichnet ist. Im Norden, unserer Rechten, verwandelt sich die grüne Silbe **KHAM** in weiße Gehirne, gekennzeichnet von einem strahlend grünen **KHAM**, der Keim-Silbe von Amoghasiddhi. Im Westen verwandelt sich die rote Silbe **AM** in weißes Sperma, gekennzeichnet von einem strahlend roten **AM**, der Keim-Silbe von Amitabha. Im Süden verwandelt sich die gelbe Silbe **TRAM** in rotes Blut, gekennzeichnet von einem strahlend gelben **TRAM**, der Keim-Silbe von Ratnasambhava. In der Mitte verwandelt sich die blaue Silbe **HUNG** in blaues Urin, gekennzeichnet von einem strahlend blauen **HUNG**, der Keim-Silbe von Akshobya.

Im Süd-Osten verwandelt sich die weiße Silbe **LAM** in die schwarze Leiche einer Kuh, gekennzeichnet von einem strahlend weißen **LAM**, die Keim-Silbe von Lochana. Im Süd-Westen verwandelt sich die blaue Silbe **MAM** in die rote Leiche eines Hundes, gekennzeichnet von einem strahlend blauen **MAM**, die Keim-Silbe von Mamaki. Im Nord-Westen verwandelt sich die rote Silbe **PAM** in die weiße Leiche eines Elefanten, gekennzeichnet von einem strahlend roten **PAM**, die Keim-Silbe von Benzarahi. Im Nord-Osten verwandelt sich die grüne Silbe **TAM** in die grüne Leiche eines Pferdes, gekennzeichnet von einem strahlend grünen **TAM**, die Keimsilbe von Tara. In der Mitte verwandelt sich die rote Silbe **BAM** in eine rote menschliche Leiche, gekennzeichnet von einem strahlend roten **BAM**, die Keim-Silbe von Vajravarahi.

Alle Leichen liegen auf dem Rücken und sind am Herzen durch ihre jeweiligen Buchstaben gekennzeichnet. Die menschliche Leiche liegt in Urin, mit ihrem Kopf von uns weg zeigend. Alle anderen Leichen liegen mit ihren Köpfen in Richtung der Mitte der Schädelschale zeigend.

Zusammenfassend erscheinen aus dem Inneren der riesigen Schädelschale die zehn Silben - die Keim-Silben der fünf Buddha-Väter und der fünf Buddha-Mütter. Diese zehn Silben wandeln sich in die zehn Inneren Substanzen um, welche die Grundlage der inneren Darbringung bilden.

Diejenigen, die kein Verständnis der Leerheit haben, sollten nicht versuchen, die zehn Substanzen deutlich zu visualisieren, denn sie bekommen vielleicht das Gefühl, dass sie in Wirklichkeit Kot und Urin visualisieren, und anstatt in der Lage sein, dies in Nektar umzuwandeln, fühlen sie sich angewidert!

## Umwandlung

Diese besteht aus drei Teilen:

1. Fehler reinigen
2. Umwandlung in Nektar
3. Vermehrung

### Fehler reinigen

Wir betrachten:

Lichtstrahlen strahlen von der Silbe **HUNG** in unserem Herzen und berühren die zwei Banner von dem Wind-Mandala, wodurch sie zu flattern beginnen. Dies bewirkt, dass das Wind-Mandala bläst, was wiederum bewirkt, dass das Feuer-Mandala lodert. Die Hitze von dem Feuer-Mandala bewirkt, dass die zehn Keim-Silben, welche die Substanzen kennzeichnen, von selbst kochen. Sie alle verschmelzen zu einer heißen, orangen Flüssigkeit. Wie sich dann die Silben mit den zehn Substanzen vermischen, werden die unangenehmen Farben, Geschmäcker und Gerüche von den Substanzen gereinigt.

### Umwandlung in Nektar

Wir betrachten:

Oberhalb der orangen Flüssigkeit erscheint eine weiße Silbe **HUNG**, welche die Natur von Heruka's Geist, die Weisheit der unteilbaren großen Glückseligkeit und Leerheit, ist. Das **HUNG** verwandelt sich in einen weißen, auf den Kopf gestellten **Khatanga**. Die Substanz von dem **Khatanga** ist weißes Bodhichitta und seine Natur ist Heruka's Geist.

Durch die Hitze der kochenden Flüssigkeit unterhalb beginnt der weiße **Khatanga** zu schmelzen und tropft in die Schädelschale, schmilzt wie Butter, wenn sie in die Nähe von Dampf gehalten wird. Der schmelzende weiße **Khatanga** wirbelt dreimal gegen den Uhrzeigersinn in der Schädelschale herum und vermischt sich dann vollständig mit der Flüssigkeit. Die Flüssigkeit wird kühl und süß, und nimmt die Farbe von Quecksilber an. Durch die Vermischung mit dem **Khatanga** verwandelt sich die Flüssigkeit in Nektar, der drei Qualitäten besitzt: Medizin Nektar, der alle Krankheiten verhindert, Lebens-Nektar, der den Tod zerstört, Weisheits-Nektar, der alle Täuschungen ausrottet.

Während wir uns vorstellen, dass sich die Flüssigkeit in den Nektar mit den drei Qualitäten umwandelt, brauchen wir eine sehr feste und starke Konzentration.

### Vermehrung

Direkt über dem Nektar, visualisieren wir eine Reihe von Sanskrit-Vokalen und -Konsonanten, die weiß in der Farbe sind. In der Mitte ist der erste Vokal, die Silbe **OM**.

Ausgehend von der rechten Seite von dem **OM** und sich von rechts nach links fortsetzend, sind die restlichen Vokale in der folgenden Reihenfolge:

A AH I IH U UH RI RIH LI LIH E AI O AU AM AH

Beginnend auf der linken Seite von dem OM und sich von links nach rechts fortsetzend sind die Konsonanten in der folgenden Reihenfolge:

KA KHA GA GHA NGA  
CHA CHA JA JHA NYA  
DA THA TA DHA NA  
DrA THrA TrA DHrA NA  
BA PHA PA BHA MA  
YA RA LA WA SHA KA SA HA KSCHA

Oberhalb dieser Reihe von weißen Buchstaben ist eine ähnliche Reihe von roten Buchstaben, und darüber ist eine Reihe von blauen Buchstaben. Die Buchstaben jeder Reihe sind die gleichen und unterscheiden sich nur in den Farben. Alle drei Reihen von Buchstaben sind aus strahlendem Licht gemacht.

Wir stellen uns vor, dass die Reihen der weißen Vokale und Konsonanten sich nach und nach von beiden Enden zur Mitte hin auflösen und sich in ein weißes **OM** verwandeln. In der gleichen Weise verwandelt sich die Reihe der roten Buchstaben in ein rotes **AH** und die Reihe der blauen Buchstaben verwandelt sich in ein blaues **HUNG**. Jetzt gibt es eine weiße Silbe **OM**, eine rote Silbe **AH** und ein blaue Silbe **HUNG** über dem Nektar, eine über der anderen.

Diese drei Buchstaben strahlen brillante Lichtstrahlen zu den Buddha-Ländern der zehn Richtungen, nehmen die Freuden aller Buddhas, Helden und Yoginis auf und bringen alle ihre Weisheits-Nektare und Freuden zurück in die drei Silben. Das blaue **HUNG** dreht sich um, steigt herab und löst sich in den Nektar auf, in gleicher Weise folgen auch das rote **AH** und das weiße **OM**. Die drei Silben mischen sich mit dem Nektar, wodurch er unerschöpflich wird. Zur Stabilisierung der Umwandlung von dem Nektar rezitieren wir dreimal **OM AH HUNG**.

Wir betätigen uns in diesen Praktiken der inneren Darbringung, während wir die entsprechenden Wörter aus der Sadhana rezitieren. Zum Abschluss des Segnens sollten wir die starke Überzeugung entwickeln, dass es vor uns einen speziellen Weisheits-Nektar gibt, der die drei Qualitäten besitzt. Dieser Nektar kann nun entweder für eigene Zwecke oder zum Wohle anderer eingesetzt werden.



*Tilopa*

### Die Bedeutung der inneren Darbringung

Wenn fortgeschrittene Meditierende ihre innere Darbringung segnen, visualisieren sie die verschiedenen Stufen als äußerliche Umwandlung, aber gleichzeitig engagieren sie sich innerlich in Praktiken der Vollendungs-Stufe, welche den Stufen des Segens entsprechen. Die Symbolik der inneren Darbringung kennend, nutzen sie den Prozess, diese zu segnen, um ihre Praxis der Vollendungs-Stufe erheblich zu verbessern.

Das Wind-Mandala symbolisiert die nach unten entleerenden Winde, die sich unterhalb des Bauchnabels befinden. Das dreieckige Feuer-Mandala symbolisiert das innere Feuer oder **Tummo** am Nabel. Die drei menschlichen Köpfe symbolisieren den Geist der weißen Erscheinung, der Roten Vermehrung und der Schwarzen Nah-Erlangung - das fünfte, sechste und siebte vom acht Zeichen, die auftreten, wenn sich die Winde in dem Zentral-Kanal aufgelöst haben. Die Schädelschale symbolisiert den Geist von dem klaren Licht, das achte Zeichen. Die Schädelschale ist außen weiß und innen rot, was jeweils Leerheit und große Glückseligkeit symbolisiert. Die Schädelschale selbst symbolisiert die untrennbare

Vereinigung von Glückseligkeit und Leerheit. Die fünf Nektare in der Schädelschale symbolisieren die fünf verunreinigten Aggregate und die fünf Sorten Fleisch symbolisieren die fünf Elemente - Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum - sowie die fünf hauptsächlichen Täuschungen - Verwirrung, Geiz, Anhaftung, Eifersucht und Festhalten am Selbst. Die verunreinigten Aggregate und Elemente sind die grundlegende Basis, welche während der Praxis der Vollendungs-Stufe gereinigt werden. Ihre Erzeugung innerhalb der Schädelschale von der Glückseligkeit und Leerheit symbolisiert ihre Reinigung und Umwandlung.

In der Regel symbolisiert Fleisch das Fleisch von den vier Maras, die von Tantra-Praktizierenden mit der Waffe ihrer Weisheit getötet werden. Jede der fünf Sorten Fleisch hat auch eine besondere Bedeutung. Kühe sind sehr begriffsstutzig und dumm, deshalb symbolisiert das Fleisch der Kuh Verwirrung. Hundefleisch symbolisiert Geiz, weil Hunde sehr besitzergreifend und geizig sind. Obwohl ein Hund in der Regel den Besitz seines Besitzers nicht genießen kann, wird er diesen dennoch eifrig schützen und jeden angreifen, der ihn bedroht. Elefanten-Fleisch symbolisiert Anhaftung. Pferdefleisch symbolisiert Eifersucht, weil Pferde sehr wettbewerbsfähig sind. Wenn sie zusammen laufen und ein Pferd sich nach vorne bewegt, jagen ihm die anderen eifersüchtig nach. Menschenfleisch symbolisiert Festhalten an einem Selbst, weil die meisten Menschen ein aufgeblasenes Gefühl von der eigenen Bedeutung haben. Diese Wahnvorstellungen müssen gereinigt werden, da sie die Hauptursache für die Entwicklung von sowohl verschmutzten Aggregaten als auch verschmutzten Elementen sind.

Das Flattern der Banner auf dem Wind-Mandala symbolisiert das Aufsteigen der nach unten entleerenden Winde. Das lodernde Feuer symbolisiert das lodernde innere Feuer. Durch das Lodern von dem inneren Feuer, sammeln sich die Winde und lösen sich innerhalb des Zentral-Kanals auf, wobei sie die drei Zeichen, symbolisiert von den drei menschlichen Köpfen auf dem Feuer-Mandala, herbeiführen. Wenn sich die Energie-Wind vollständig innerhalb von dem Zentral-Kanal aufgelöst haben, entsteht der Geist des klaren Lichts. Dies wird durch die Schädelschale auf der Oberseite von den drei Köpfen symbolisiert. Durch die Meditation über das klare Licht werden die fünf verunreinigten Aggregate gereinigt und verwandeln sich in die fünf Buddha-Väter, und die fünf verunreinigten Elemente werden gereinigt und verwandeln sich in die fünf Buddha-Mütter. Dies wird durch die Umwandlung der zehn Substanzen in Weisheits-Nektar symbolisiert.

Zusammenfassend stellt das Segnen der Inneren Darbringung die Grundlage dar, die gereinigt werden soll, den Pfad, der reinigt und die Ergebnisse der Reinigung - die Basis, der Pfad und das Ergebnis von der Praxis der Vollendungs-Stufe. Wenn wir das verstanden haben und unser Verständnis mit der Praxis der Segnung von der Inneren Darbringung kombinieren, werden wir beginnen, die eigentliche Bedeutung dieser tiefgründigen Praxis zu schätzen. Marpa Lotsawa sagte, dass die Verkostung von dem Nektar seiner inneren Darbringung stärker war, als das Empfangen von hundert Einweihungen von anderen Lamas. Dies mag eine prahlerische Erklärung sein, aber wenn wir die besonderen Qualitäten der Inneren Darbringung tiefgründig verstehen, werden wir die tiefe Wahrheit von Marpas Worten realisieren.



Wenn wir unsere innere Darbringung segnen, sind die Grundlage der Darbringung die zehn Inneren Substanzen, aber das visuelle Objekt der Darbringung ist eine Nektar-Pille, aufgelöst in Alkohol oder Tee. Wenn wir **Torma**- und **Tsog**-Darbringungen segnen, sind das visuelle Objekt der Darbringungen und die Grundlage für die Darbringungen die Gleichen, beide haben den Aspekt von dem Nektar für das Essen. Abgesehen von diesen Unterschieden sind die vier Stufen von Klärung, Reinigung, Erzeugung und Umwandlung das Gleiche, wenn man die Innere Darbringen, die **Tsog**-Darbringung und die **Torma**-Darbringung segnet.

## Segnen der äußeren Darbringungen

Es gibt hier neun äußere Gaben an die Selbst-Erzeugung: Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden der Füße, Wasser für den Mund, Blumen, Weihrauch, Licht, Duft, Essen und Musik. Wir setzen die ersten acht Gaben vor den Altar, beginnend von links. Wie bereits erwähnt, gibt es keine Notwendigkeit, etwas für die Musik-Darbringung aufzustellen, weil dies keine visuelle Form ist. Für die ersten drei Darbringungen und die Parfüm-Darbringung können wir Wasser verwenden, und für den Rest können wir die eigentlichen Substanzen aufstellen.

Um die äußeren Darbringungen zu segnen, beginnen wir mit dem Rezitieren von OM KHANDAROHİ HUNG HUNG PHAT und sprengeln mit dem linken Ringfinger ein wenig von der inneren Darbringung über die Substanzen, während wir visualisieren, wie unzählige zornige Khandarohi-Göttinnen aus der Silbe HUNG am Herzen in alle zehn Richtungen ausgehen. Diese Göttinnen vertreiben die Geister, die versuchen könnten, unsere Praxis von den Darbringungen zu stören. Danach nehmen wir die Göttinnen wieder in unsere Herzen auf.

Jetzt reinigen wir die Substanzen durch das Rezitieren von dem Mantra OM SOHAVA SHUDDHA SARWA DHARMA SOHAVA SHUDDHO HAM, während wir auf ihren Mangel an innewohnender Existenz meditieren.

Nachdem wir gewöhnliche Erscheinungen und gewöhnliche Konzepte der Darbringungen, durch das Auflösen von Ihnen in Leerheit gereinigt haben, schaffen wir jetzt reine Darbringungen. Wir stellen uns vor, dass aus dem Zustand der Leerheit augenblicklich neun **KAM**-Silben im Raum vor uns erscheinen. Diese Silben, welche die Natur von großer Glückseligkeit und Leerheit haben, verwandeln sich in neun Schädelschalen. In jeder Schädelschale erscheint ein **HUNG**. Diese Silben, in ihrer Natur untrennbar von Glückseligkeit und Leerheit, wandeln sich in die einzelnen Darbringungen um: Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden der Füße, Wasser für den Mund, und so weiter. Jede Darbringung hat drei Attribute:

- (1) ihre Natur ist die erhabene Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit,
- (2) ihr Aspekt ist derjenige von einer individuellen Darbringungs-Substanz und
- (3) ihre Funktion ist, diejenigen, die sie genießen, zu der Erfahrung von besonderer, unberührter Glückseligkeit zu führen.

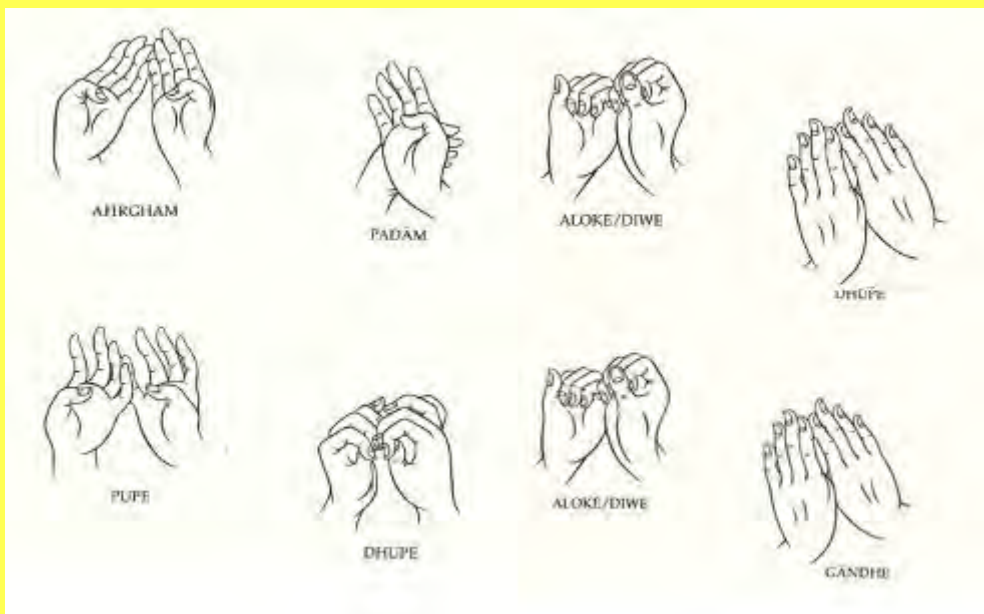
Über jeder Schädelschale visualisieren wir die drei Buchstaben OM AH HUNG, einer über dem anderen und rezitieren dann das entsprechende Segens-Mantra. Für jedes Segens-Mantra legen wir den Sanskrit-Namen der Darbringung zwischen das OM und AH HUNG. Die Sanskrit-Namen der neun Äußeren Darbringungen sind:

1. ARGHAM, Wasser zum Trinken;
2. PADAM, Wasser für das Baden der Füße
3. ANTZAMANAM, Wasser für den Mund;
4. VAJRA PÜPE, Blumen;

5. VAJRA DHÜPE, Weihrauch;
6. VAJRA ALOKE, Lichter;
7. VAJRA GÄNDHE, Parfüm;
8. VAJRA NEWIDE, Lebensmittel und
9. VAJRA SHAPTA, Musik

So rezitieren wir zum Beispiel das Segens-Mantra OM AHRGHAM AH HUNG, um den Nektar für das Wasser zum Trinken zu segnen.

Nachdem wir jede Darbringung auf diese Weise verbal gesegnet haben, stellen wir uns vor, dass sich die Silbe **HUNG** über jeder Schädelschale in die Darbringung auflöst, gefolgt von den Silben **AH** und **OM**. Auf diese Weise sind die Darbringungen gesegnet und verwandeln sich in die Natur der Weisheit von der Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit, welche über die drei Attribute verfügt. Während wir das Segens-Mantra rezitieren, können wir die dazu gehörenden Gesten oder Mudras, die jedes Angebot symbolisieren und segnen, durchführen.



Wie wir das Segens-Mantra für die Musik-Darbringung rezitieren, spielen wir die **Damaru** und Glocke. Wie bereits erwähnt, symbolisiert die Glocke das klare Licht der Weisheit. Wir halten die Glocke in unserer linken Hand und spielen sie auf der Ebene des Herzens, um die Erfahrung von dem klaren Licht zu symbolisieren, das entsteht, nachdem sich die inneren Winde im Zentralkanal am Herzen aufgelöst haben. Um die Weisheit von dem klaren Licht durch die Meditation zu erreichen, müssen wir das innere Feuer entzünden und es verstärken, und dies wird durch das Spielen von dem **Damaru** symbolisiert. Wir halten den Vajra und die Damaru in unserer rechten Hand. Wir spielen das **Damaru** an der Höhe des Bauchnabels, weil wir das innere Feuer durch die Konzentration auf unser Nabel-Kanal-Rad entzünden. Wir beginnen mit dem Spielen von dem **Damaru** und stellen uns vor, dass dies unser inneres Feuer entzündet, und dann begleiten wir dies dadurch, dass wir die Glocke kurz spielen, was die anschließende Erfahrung des klaren Lichts bedeutet. Das

Spielen der Instrumente auf diese Weise sät in unserem Geist ein besonderes Potenzial, diese Errungenschaften in der Zukunft zu erreichen.

Die sechs zusätzlichen äußeren Darbringungen sind auch durch ihre Sanskrit-Namen bekannt. Diese sind:

- VAJRA ADARSHE, unzerstörbare Form - wir stellen uns vor, dass alle visuellen Formen als Rupavajra-Göttinnen entstehen;
- VAJRA WINI, unzerstörbarer Klang - alle Klänge entstehen als Shaptavajra-Göttinnen;
- VAJRA GÄNDHE, unzerstörbare Düfte - alle Gerüche entstehen als Gandhavajra-Göttinnen;
- VAJRA RASE, unverwüstlicher Geschmack - für jeden Geschmack entstehen Rasavajra-Göttinnen;
- VAJRA PARSHE, unzerstörbare Berührungs-Objekte - alle Berührungs-Objekte entstehen als Parshavajra-Göttinnen und
- VAJRA DHARME, unzerstörbare Phänomene - alle anderen Phänomene entstehen als Dharmadhatuvajra-Göttinnen.

### Durchführung der äußeren Darbringungen

Wir stellen uns vor, dass viele Göttinnen von unserem Herzen ausgehen, Duplikate von den zuvor gesegneten Darbringungen mitnehmen und uns selbst, erzeugt als Heruka, Vater und Mutter, und allen anderen Gottheiten von dem Körper-Mandala anbieten. Während wir dies visualisieren, rezitieren wir die Darbringungs-Mantras und führen die begleitenden Mudras durch. Nachdem wir die neun Darbringungen gemacht haben, machen wir die Darbringungen der sechs Wissens-Göttinnen, Rupavajra und so weiter, während wir die Darbringungs-Mantras rezitieren und die Mudras durchführen.

### **Durchführung der inneren Darbringung**

Wir stellen uns vor, dass viele Darbringungs-Göttinnen von unserem Herz ausgehen und ihre Schädel-Schalen mit dem gesegneten Nektar der Inneren Darbringung aus der großen Schädelschale füllen. Wie wir das Darbringungs-Mantra rezitieren, bieten diese Göttinnen uns, erzeugt als Heruka, und allen anderen Gottheiten den Nektar an. Wir nehmen die Innere Darbringung mit dem linken Ringfinger auf und probieren diese. Wir stellen uns vor, dass sie unsere Kanäle, Tropfen, und die Winde segnet, und wir erleben große Glückseligkeit. Durch diese Praxis werden die Segnungen der geheimen Ermächtigung, die wir direkt von unseren spirituellen Führer erhalten haben, wieder hergestellt und gestärkt.

## Durchführung der geheimen und Soheits-Darbringungen

Mit dem starken göttlichen Stolz, Heruka in Vereinigung mit Vajravarahi zu sein, stellen wir uns vor, dass durch die Kraft unserer Umarmung das **Tummo** an unserem Nabel lodert, so dass das weiße Bodhichitta in unserer Krone schmilzt und durch unseren Zentral-Kanal absteigt. Wie es aus unserer Krone zu unserer Kehle absteigt, erleben wir **Freude**, wie es aus unserer Kehle zu unserem Herzen absteigt, erleben wir **höchste Freude**, wie es aus unserem Herzen zu unserem Nabel absteigt, erleben wir **außergewöhnliche Freude** und wie es aus unserem Bauchnabel bis zu der Spitze unseres Geschlechtsorgans absteigt, erleben wir **spontane große Freude**. Gleichzeitig stellen wir uns vor, dass die Hauptgottheit, Vater und Mutter, und alle Gefolge-Gottheiten von dem Körper-Mandala, eine besondere, erhabene Weisheit von Glückseligkeit und Leerheit erleben.

Das Praktizieren der Geheimen Darbringung ist eine sehr spezielle Methode zur Erzeugung von spontaner großer Glückseligkeit. Durch diese Praxis werden auch die Segnungen von der Weisheits-Mudra-Ermächtigung, die wir direkt von unseren spirituellen Führer empfangen haben, wieder hergestellt und gestärkt.

## Acht Zeilen des Lobes

Diese Lobpreisung wurde von Vajradhara gelehrt und sie ist ein besonders gesegnete Praxis. Für Praktizierende von Heruka und Vajrayogini sind diese Worte das Höchste von allem Lob. Lediglich das Rezitieren von diesem Lob bewirkt, dass alle die Gottheiten von Heruka's Mandala näher zu uns zu ziehen und ständig bei uns bleiben. Praktizierende von Heruka und Vajrayogini können irgendjemanden treffen, diese Person als Emanation von Heruka oder Vajrayogini betrachten und diese acht Zeilen des Lobes zu dieser Person rezitieren. Durch die aufrichtige Rezitation dieser Lobpreisungen wir reinigen wir schnell unsere gewöhnlichen Erscheinungen und erreichen Heruka's Reines Land. Auch wenn wir mit einem aggressiven und bösartigen Verbrecher konfrontiert sind, sollten wir ihn nicht als eine Person, in der gewöhnliche Erscheinungen wohnen, betrachten, sondern ihn als Emanation von Heruka oder Vajrayogini sehen und ihm mit diesen acht Zeilen leise Lobpreisungen machen. Wenn wir Vertrautheit mit dieser Praxis gewinnen, werden wir kommen, alle Wesen als reine Wesen zu sehen. Wir können diese reine Sicht sogar zu unbelebten Objekten, wie Bergen, Seen, Gebäude und die Erde selber, erweitern. Wir sollten von dem äußeren Aspekt eines Objekt's nicht in die Irre geführt werden, sondern denken, dass seine wahre Natur die gleiche, wie die von Heruka und Vajrayogini ist, und es dann mit diesen acht Zeilen loben. Das hilft uns, gewöhnliche Erscheinungen zu überwinden und führt uns dazu, das Reine Land von Heruka zu erreichen.

Wie bereits erwähnt, ist der Heruka mit einem blauen Körper, vier Gesichtern und zwölf Armen der behandelte Heruka. Der endgültige Heruka ist Buddha's Geist der großen Glückseligkeit, vermischt mit Leerheit. Da die endgültige Natur aller Erscheinungen Leerheit ist, durchdringt der endgültige Heruka alle Phänomene. In dem Tibetischen wird Heruka manchmal **kyab dag**-Heruka bezeichnet. **Kyab** bedeutet 'durchdringend' und **dag** bedeutet 'Natur', so bedeutet **kyab dag**, dass alle Phänomene von Heruka's Natur durchdrungen sind. Daher durchdringt der endgültige Heruka, aus der Sicht der



endgültigen Natur, alle Phänomene und ist von der gleichen Art wie alle Phänomene. Wenn wir hierfür tiefes Verständnis haben, gibt es eine große Hoffnung, dass wir in der Lage sein werden, alles, was auch immer unserem Geist erscheint, als Heruka zu erkennen.

Obwohl wir an dieser Stelle die acht Zeilen des Lobes aus der Sadhana in Sanskrit rezitieren, wird die folgende Erklärung auf der englischen Übersetzung basieren. Die Silbe **OM** am Anfang jeder Zeile symbolisiert Körper, Rede und Geist von Heruka oder Vajrayogini, denen wir das Lob darbringen. Am Ende jeder Zeile rezitieren wir **HUNG HUNG PHAT**. Mit dem ersten **HUNG** machen wir den Antrag: "Bitte gib mir die weltlichen Errungenschaften, wie die Erhöhung von Wohlstand, Lebensdauer und Verdienst". Mit dem zweiten **HUNG** machen wir den Antrag: "Bitte gib mir die überweltlichen Errungenschaften, wie die Realisierung von Spontaner Großer Glückseligkeit, die Vereinigung, die das Lernen braucht und die Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens". Mit **PHAT** bitten wir um die Zerstörung von äußeren, inneren und geheimen Hindernissen, die uns daran hindern, diese Errungenschaften zu gewinnen.

Die Erklärung der acht Zeilen des Lobes an den Vater wird wie folgt gegeben ([mp3](#)):

OM *Ich verbeuge mich vor dem Erhabenen, dem Herrn der Helden* HUNG HUNG  
PHAT

Wenn wir Heruka mit dieser Zeile loben, rufen wir die herausragenden Qualitäten seines Körpers hervor, indem wir uns an die Bedeutung seiner neun verschiedenen Stimmungen eines Helden erinnern. Diese sind:

- (1) sein Körper zeigt einen Hauch von der Erhabenheit, welche seine Furchtlosigkeit demonstriert;
- (2) seine beiden Beine, die auf Bhairawa und Kalarati treten, zeigen seine vollständige Kontrolle über die samsarische Wiedergeburt und den sich Selbst schätzenden Geist;
- (3) sein zorniges Stirnrunzeln in der Mitte der Stirn zeigt, dass er die Feinde von den Täuschungen zerstört;
- (4) seine Art, sanft zu lächeln, zeigt, dass er die Macht von der weltlichen Gottheit Ishvara und seinem Gefolgschaft bändigt;
- (5) seine vier entblößten Reißzähne zeigen, dass er die vier Maras zerstört;
- (6) seine zurück-gerollte Zunge zeigt, dass er subtile dualistische Erscheinungen beruhigt;
- (7) seine langen mandelförmigen Augen drücken sein Mitgefühl für alle Lebewesen, ohne Ausnahme, aus;
- (8) seine aufmerksamen offenen Augen zeigen, dass er wegen seinem Mitgefühl überall sucht, um sich so um alle Lebewesen zu kümmern, und
- (9) eine heiteren Augen zeigen, dass er spontane große Glückseligkeit, untrennbar mit Leerheit vermischt, erfährt.

Durch dieses Lob entwickeln wir den aufrichtigen Glauben, Heruka's Form-Körper erreichen zu wollen, und wir bitten ihn, uns die Errungenschaften seines heiligen Körpers zu schenken.

*OM Zu Dir, mit einem Leuchten gleich dem Feuer des großen Äons* HUNG HUNG PHAT

Diese Zeile zeigt die herausragenden Qualitäten von Heruka's Rede. So wie das Feuer am Ende des großen Äons, die Macht hat, die gesamte Welt zu zerstören, so hat Heruka's Rede die Macht, die Unwissenheit von allen Lebewesen zu zerstören. Aus dieser Erkenntnis heraus bitten wir ihn, uns die Errungenschaften seiner heiligen Rede zu schenken.

*OM Zu Dir mit einem unerschöpflichen Haarknoten* HUNG HUNG PHAT

Diese Zeile zeigt die herausragenden Qualitäten von Heruka's Geist. Hier bedeutet der 'Haarknoten' Heruka's Geist, das unerschöpfliche Wissen, das alle Phänomene der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft direkt und gleichzeitig kennt. Aus dieser Erkenntnis heraus bitten wir ihn, uns die Errungenschaften von seinem heiligen Geist zu schenken.

*OM Zu Dir mit einem furchterregenden Gesicht und entblößten Zähnen* HUNG HUNG PHAT

Diese Zeile zeigt Heruka's herausragenden Qualitäten des Verlasses und der Realisierung. Seine vier entblößten Reißzähne zeigen, dass er die vier Maras völlig verlassen hat, und seine vier zornigen Gesichter zeigen, dass er tiefgreifende Erkenntnisse von den vier Toren der Befreiung hat. Wir bitten ihn, uns die Errungenschaften dieses Verlasses und dieser Erkenntnisse zu schenken.

*OM Zu Dir dessen tausend Arme mit Licht lodern* HUNG HUNG PHAT

Diese Zeile zeigt die besonderen Taten von Heruka, um anderen durch friedliche Aktionen zu nutzen. Aus Mitgefühl nützt er unzähligen Lebewesen mit friedlichen Aspekten, wie dem tausend-armigen Avalokiteshvara. Wir bitten ihn, uns die Errungenschaften von dem Buddha des Mitgefühls zu schenken.

*OM Zu Dir, der eine Axt, eine nach oben gehaltene Schlinge, einen Speer und einen Khatanga hält* HUNG HUNG PHAT

Diese Zeile zeigt die besonderen Taten von Heruka, um anderen durch zornvolle Aktionen zu nützen. Aus Mitgefühl nutzt er unzähligen Lebewesen mit zornvollen Aspekten, wie dem zwölf-armigen Heruka, der eine Axt, eine Schlinge, einen Speer, einen Khatanga, und so weiter, hält. Wir bitten ihn, uns die Errungenschaften von Buddha Heruka zu schenken.

*OM Zu Dir, der ein Tigerfell als Kleidungsstück trägt* HUNG HUNG PHAT

Wenn die Menschen dieser Welt sich aufrichtig und mit starkem Glauben auf Heruka verlassen, vor allem in dieser degenerierten Zeit, wird ihnen Heruka mächtigen Segen schenken, um Ärger und Konflikte zu befrieden. Um dies zu zeigen, trägt er ein Tigerfell. Wir bitten ihn, uns seinen Segen zu schenken, der uns hilft, unsere Wut zu befrieden und äußeren und inneren Frieden zu erlangen.

*OM Ich verneige mich zu Dir, dessen großer Rauch-farbener Körper Hindernisse zerstreut* HUNG HUNG PHAT

Die dunkelblauen Rauch-Farben von Heruka's Körper symbolisieren die ewige und unveränderliche Natur von seinem Wahrheits-Körper. Diese Zeile zeigt also, dass die wahre Natur von Heruka der Wahrheits-Körper ist. Von seinem Wahrheits-Körper, entstehen unzählige Ausstrahlungen und nutzen unzähligen Lebewesen, zerstreuen ihre Hindernisse und erfüllen ihre Wünsche. So ist sein Wahrheits-Körper die Quelle all seiner Taten. Wir bitten ihn, uns die Verwirklichung von dem Wahrheits-Körper, dem endgültigen Heruka, zu schenken.

Die Erklärung der acht Zeilen von der Lobpreisung an die Mutter wird wie folgt gegeben:

*OM Ich verbeuge mich vor Vajravarahi, der Göttlichen Mutter* HUNG HUNG PHAT

Alle Buddhas haben ihre Unwissenheit über die Vollkommenheit der Weisheit völlig zerstört und Vajravarahi, oder Vajrayogini, ist die Verkörperung der Vollkommenheit der Weisheit aller Buddhas. Die tibetische Übersetzung des Sanskrit-Namens 'Vajravarahi' ist **Dorje Pagmo**. Hier bedeutet **pag** Schwein. Das Schwein ist ein Symbol der Unwissenheit, weshalb es in dem Mittelpunkt von dem Rad des Lebens dargestellt wird. Durch die Anrufung von Vajrayogini, 'Vajravarahi', loben wir sie als die Essenz der Vollkommenheit der Weisheit, die Unwissenheit zerstört. Sie ist die 'Göttliche Mutter', denn sie hat die vier Maras zerstört und besitzt alle guten Eigenschaften eines Buddha's.

*OM Zu der Höchsten und mächtigen Wissens-Lady, unbesiegt durch die drei Bereiche* HUNG HUNG PHAT

Hier, bezieht sich 'Höchste' auf Vajrayogini's Geist, der die endgültige Natur aller Phänomene direkt sieht, und 'mächtige Wissens-Lady' bedeutet, dass sie die Macht hat, Heruka und Praktizierenden große Glückseligkeit zu schenken. 'Durch die drei Bereiche unbesiegt' bedeutet, dass sie alle Täuschungen von der Begierde, der Form und den formlosen Bereichen aufgegeben hat.

*OM Zu Dir, die mit ihrem großen Vajra alle Ängste vor bösen Geistern zerstört* HUNG HUNG PHAT

Hier bedeutet 'großer Vajra' spontane große Glückseligkeit. Ihre Weisheit der spontan geborenen großen Glückseligkeit, untrennbar von der Leerheit, zerstört jeden Schaden von bösen Geistern.

*OM Zu Dir mit kontrollierenden Augen, die als der Vajra-Sitz verweilt, unbesiegt durch andere HUNG HUNG PHAT*

Vajrayogini ist der Vajra-Sitz von Heruka, der mit ihr immer in der Vereinigung ist. Weil sie von anderen unbesiegt bleibt, kann sie diese durch nur einen Blick auf sie kontrollieren.

*OM Zu Dir, deren zornvolle heftige Form Brahma austrocknet HUNG HUNG PHAT*

Vajrayogini erscheint in der Form einer zornvollen, heftigen Gottheit, um den Stolz der weltlichen Götter, wie Brahma und Indra, zu unterwerfen.

*OM Zu Dir, die Dämonen erschreckt und austrocknet, diejenigen in anderen Richtungen erobert HUNG HUNG PHAT*

Vajrayogini trocknet die inneren Dämonen der gewöhnlichen Erscheinungen und gewöhnlichen Vorstellungen durch ihre lodernden inneren Feuer aus, und dadurch erobert sie alle äußeren Dämonen der zehn Richtungen. Wenn jemand keine gewöhnlichen Erscheinungen und keine gewöhnlichen Konzepte hat, kann diejenige von äußere Dämonen nicht geschädigt werden, daher heißt es, dass sie diese erobert hat.

*OM Zu Dir, die alle erobert, die uns schwach, starr und verwirrt machen HUNG HUNG PHAT*

Vajrayogini ermöglicht es uns, alle Schäden, die durch böse Geister zugefügt werden, die unserer Praxis beeinträchtigen können, indem wir körperlich schwach oder schwer, verbal starr sind, zu überwinden - zum Beispiel, wenn wir nicht in der Lage sind, Mantras klar auszusprechen, oder geistig verwirrt über unsere Praxis sind.

*OM Ich verneige mich vor Vajravaraḥi, der Großen Mutter, der Dakini-Gemahlin, die alle Wünsche erfüllt HUNG HUNG PHAT*

Da Vajrayogini eine Manifestation der Vollkommenheit der Weisheit, bekannt als die 'Große Mutter aller Buddhas', ist, zerstört sie die Unwissenheit aller Lebewesen und hat die Macht, ihre Wünsche zu erfüllen.

# Die tatsächliche Meditation der Erzeugungs-Stufe

Die tatsächliche Meditation der Erzeugungs-Stufe hat zwei Teile:

1. Eine vorbereitende Erklärung
2. Wie die tatsächliche Erzeugungsstufen-Meditation zu üben ist

## Eine vorbereitende Erklärung

Alle bisher beschriebenen Praktiken sind wie Gliedmaßen, die den Hauptteil der tatsächlichen Erzeugungsstufen-Meditation unterstützen. Wenn wir uns durch die Meditation über die drei 'Bringen' selbst als Heruka erzeugen und göttlichen Stolz entwickeln, müssen wir die Basis der Zuschreibung für unser Ich ändern. Dies ist wichtig für die Erfüllung der authentischen Erkenntnisse auf der Erzeugungs-Stufe. Auf der Grundlage unseres gewöhnlichen Körpers und Geistes zu denken "Ich bin Heruka" ist ein falsches Gewahrsein, weil unser normaler Körper und Geist verunreinigt sind und deshalb nicht die Grundlage für den angemessenen Heruka sein können. An diesem Punkt sollten wir vier Dinge verstehen:

1. Was ist die Basis der Zuschreibung für unser Ich?
2. Warum wir die Basis der Zuschreibung für unser Ich ändern müssen
3. Wie ist es möglich die Basis der Zuschreibung von unserem Ich zu ändern
4. Wie ändert sich die Basis der Zuschreibung für unser Ich

## Was ist die Basis der Zuschreibung für unser Ich?

Was ist das Ich oder selbst einer Person? Das Ich kann nicht der Körper und Geist sein, weil das Ich der Besitzer ist, und Körper und Geist sind die Phänomene, die der Besitz sind. Wenn wir zum Beispiel "Mein Körper" oder "Mein Geist" sagen, bedeutet dies, dass wir uns als den Besitzer von Körper und Geist betrachten. Doch obwohl das Ich nicht der Körper und Geist ist, wenn der Gedanke "Ich" natürlich in unserem Geist erscheint, ist dies nur auf der Grundlage von der Wahrnehmung unseres Körpers oder unseres Geistes. So sind unser Körper und Geist sind die Basis für unser zugeschriebenes Ich.

## Warum wir die Basis der Zuschreibung für unser Ich ändern müssen

Wenn der Gedanke "Ich" entsteht in unserem Geist entwickeln wir automatisch ein Selbst-Greifen, welches das Ich als bestehend von seiner eigenen Seite begreift. Dieser selbst-greifende Geist ist die Hauptursache aller Probleme, die wir erleben, und die Wurzel von Samsara. Weil unser Körper und Geist, die die Basis der Zuschreibung unseres Ich's verunreinigte Aggregate sind, entwickeln wir, wenn wir den Gedanken "Ich" entwickeln,



natürlich gleichzeitig die Unwissenheit von dem Selbst-greifen. Solange wir damit weitermachen, unseren gegenwärtigen Körper und Geist als die Basis für unser unterstelltes Ich zu verwenden, werden wir unsere Unwissenheit von dem Selbst-Greifen nie auszurotten, und deshalb werden wir immer Leiden zu erleben haben. Aus diesem Grund, müssen wir die Basis von der Zuschreibung von unserem Ich ändern.

## **Wie ist es möglich die Basis der Zuschreibung von unserem Ich zu ändern**

In unserem früheren Leben hatten wir zahllose Körper und jedes Mal hat sich die Grundlage für die Zuschreibung unseres Ich's geändert. Wenn wir als Mensch geboren wurden, war die Basis der Zuschreibung unseres Ich's der Körper und Geist eines Menschen, und wenn wir als ein Tier geboren wurden, war die Grundlage für die Zuschreibung unseres Ich's der Körper und Geist eines Tieres. Selbst innerhalb eines Lebens ändert sich die Grundlage der Zuschreibung unseres Ich's viele Male. Wenn wir zum Beispiel ein Baby sind, ist die Basis der Zuschreibung unseres Ich's der Körper und Geist eines Babys, wenn wir ein Kind sind, ist die Grundlage für die Zuschreibung unseres Ich's der Körper und Geist eines Kindes, und wenn wir alt werden, wird die Basis der Zuschreibung unseres Ich's für unseren Körper und Geist eine alte Person sein.

Wir können fühlen, dass, auch wenn wir alle diese Veränderungen von Körper hatten, es kein Problem ist, diese alle als Grundlagen der Zuschreibung unseres "Ich" zu verwenden, weil sie alle von der gleichen Kontinuum sind; jedoch ist es nicht so einfach zu verstehen, wie ein anderer Körper, der nicht zu uns gehört, die Basis für die Zuschreibung von unserem Ich sein kann. Um dies zu verstehen, können wir die folgenden Punkte betrachten. Als wir im Bauch unserer Mutter empfangen wurden, gehörte unser Körper, der zu dieser Zeit eine rosa, Joghurt-ähnliche, Mischung von der Eizelle unserer Mutter und den Spermien des Vaters war, zu anderen. Zu Beginn hatten wir mit keine Gedanken darüber, dass dies unser Körper ist, aber später, wie wir mit den sich entwickelnden Embryo besser vertraut wurden, kamen wir dazu, es als unseren eigenen Körper zu betrachten und nach und nach wurde es die Basis der Zuschreibung für unser Ich. Dies zeigt deutlich, dass, mit der Vertrautheit, ein anderer Körper die Basis der Zuschreibung für unsere Ich werden kann. Mit anderen Worten sind 'mein Körper' und 'Körper eines anderen' wie 'dieser Berg' und 'jener Berg', unsere Ansicht wechselt entsprechend unserer relativen Position.

## **Wie ändert sich die Basis der Zuschreibung für unser Ich**

Wir verändern die Basis der Zuschreibung für unser Ich's durch die Reinigung der gewöhnlichen Erscheinung von unserem Körper und Geist durch Meditation über die Leerheit und der folgenden Erzeugung von uns als Heruka. Mit der Verwendung von Heruka's Körper und Geist entwickeln wir, erzeugt durch die richtige Vorstellung von der Basis für die Zuschreibung unseres Ich's, einen starken göttlichen Stolz und denken: "Ich bin Heruka". Wir werden, mit den Meditationen über den göttlichen Stolz und das klare

Erscheinungsbild, ständig uns selbst vertrauter, bis schließlich das, was einfach eine Phantasie war, zur Wirklichkeit wird, und wir den reinen Körper und Geist von Heruka erleben. Dies ist die besondere Art und Weise der Veränderung der Basis von der Zuschreibung unseres Ich's durch das Praktizieren des spirituellen Pfades. Im Gegensatz zu den normalen Veränderungen von der Basis der Zuschreibung unseres Ich's, die von einem Leben zum nächsten Leben durch Karma auftreten, und welche der anhaltende Prozess von Samsara sind, ist diese spezielle Methode das Mittel für das Erreichen der Befreiung von Samsara.

Wenn wir uns in den drei Arten von 'Bringen' trainieren, sollten wir versuchen, die vorhergehenden Stufen nicht zu vergessen, wie wir zur nächsten Stufe fortschreiten. So sollten wir versuchen, wenn wir von dem ersten 'Bringen' zu dem zweiten 'Bringen' fortschreiten, nicht zu vergessen, dass wir den Aspekt des Todes erfahren haben und dass sich unser Geist in Heruka's Wahrheits-Körper umgewandelt hat; und wenn wir zu dem dritte 'Bringen' fortschreiten, sollten wir nicht vergessen, dass wir den Aspekt von den Zwischenzustand erlebt und Heruka's Freudenkörper erreicht haben. Nun, wie wir zu der tatsächlichen Erzeugungsstufen-Meditation voranschreiten, sollten wir nicht vergessen, dass wir den Aspekt der Wiedergeburt erlebt und Heruka's Ausstrahlungs-Körper in seinem Mandala erreicht haben. Insbesondere sollten wir uns daran erinnern, dass unser Körper der grundlegende Heruka, umgewandelt in das Mandala, ist, dass die sehr subtilen weißen und roten Tropfen in unserem Herzen in Heruka, Vater und Mutter, umgewandelt sind und dass unsere Kanäle und Tropfen in die übrigen Gottheiten von dem Körper-Mandala umgewandelt sind. Wenn wir alle diese Anerkennungen in unserem Geist frisch halten, werden wir es nicht schwierig finden, uns in der tatsächlichen Erzeugungsstufen-Meditation zu engagieren.

## Wie die tatsächliche Erzeugungsstufenmeditation zu üben ist

Wie die tatsächliche Erzeugungsstufen-Meditation zu praktizieren ist, wird nun unter den folgenden fünf Rubriken erklärt werden:

1. Training in klarem Erscheinungsbild
2. Training in göttlichem Stolz
3. Training in ruhigem Verweilen
4. Training in der subtilen Erzeugungsstufe
5. Training in dem Yoga der nicht-dualen Tiefe und Klarheit

### Training in klarem Erscheinungsbild

Um hiermit zu beginnen, trainieren wir uns in der Verbesserung von dem klaren Erscheinungsbild des Mandalas und der Gottheiten. Zuerst untersuchen wir die acht Leichenfelder, bis wir eine grobe Vorstellung von ihnen haben, und dann, ohne diese zu vergessen, untersuchen wir die fünf-farbigen Weisheits-Feuer und den Vajra-Grund, Zaun,

Zelt, und Baldachin. Ohne diese zu vergessen, untersuchen wir die vier Elemente, den Berg Meru, den Lotos und den gekreuzten Vajra. Dann untersuchen wir die Details von dem himmlischen Palast, die Gottheiten von dem Verpflichtungs-Rad, die Gottheiten von dem Körper-Rad, die Gottheiten von dem Rede-Rad, die Gottheiten von dem Herz-Rad, die vier Yoginis und schließlich uns selbst als Heruka, Vater und Mutter, in der Mitte. Auf diese Weise versuchen wir ein zusammenhängendes Bild von dem gesamten Mandala und den Gottheiten zu bilden. Um das Bild klarer zu machen, wiederholen wir dann den Vorgang in umgekehrter Reihenfolge, beginnend mit unserer Kronen-Ornament und Überprüfen alle Details unseres Körpers, dann die Gottheiten der fünf Räder und so weiter, den ganzen Weg zurück bis zu den Leichenfeldern. Wir machen wie bisher weiter, überprüfen das Mandala und die Gottheiten in serieller und umgekehrter Reihenfolge, bis wir ein mentales Bild von dem gesamten Mandala und allen Gottheiten gewinnen. Dies ist die analytische Meditation. Sobald wir ein ausreichendes mentales Bild von dem gesamten Mandala und der Versammlung von Gottheiten haben, versuchen wir, dieses so lange wie möglich in einer einsgerichteten Platzierungs-Meditation zu halten.

Es gibt hier vier Stufen der Meditation über die Selbst-Erzeugung: **Suchen, Finden, Halten** und **Verweilen**. Die ersten beiden sind analytische Meditationen und die zweiten beiden sind Platzierungs-Meditationen. **Suchen** bedeutet, die Details von dem Mandala und den Gottheiten, über die serielle und die umgekehrte Reihenfolge der überprüfenden Meditation, zu dem Geist bringen; **Finden** bedeutet die Wahrnehmung von einem zusammengesetzten allgemeinen Bild von dem gesamten Mandala und den Gottheiten, das heißt, das Objekt der Erzeugungsstufen-Meditation zu finden; **Halten** bedeutet dieses Objekt der Meditation durch die Kraft der Achtsamkeit zu halten, ohne es zu vergessen, und **Verweilen** bedeutet, den Geist einsgerichtet auf dieses allgemeine Bild ohne Ablenkung zu fixieren. Wenn wir uns mehrmals in dieser Meditation über einen langen Zeitraum trainieren, so werden wir auf jeden Fall unser klares Erscheinen verbessern. Das wird uns sehr helfen, unsere gewöhnlichen Erscheinungen zu überwinden.

Wenn wir diese Art von Meditation machen, brauchen wir diese nicht in der Hoffnung anstoßen, schnell Erkenntnisse zu gewinnen, vielmehr sollten wir über unser ganzes Leben nachhaltig an unsere Meditationspraxis denken und sie sanft und aufrichtig jeden Tag üben. Vielleicht werden wir unser Training in diesem Leben zu vervollständigen, vielleicht auch nicht; aber, auch wenn wir sie nicht vervollständigen, wird unsere Meditation nicht verschwendet gewesen sein. Alles und jede Meditation, die wir machen, erzeugt ein kraftvolles Potenzial in unserem Geist, das in unserem nächsten Leben aktiviert werden kann, um seine Frucht von Realisationen zu produzieren. Es gibt viele Geschichten von Praktizierenden, die Realisationen mit sehr wenig Meditation oder auch nur durch das Rezitieren von Mantras, mit Glauben, gewonnen haben. Sie waren in der Lage, dies zu tun, weil sie, durch ihre Praxis in früheren Leben, kraftvolle Potenziale in ihren Geist gestellt hatten. Zum Beispiel gibt es im **Herz-Juwel** eine Geschichte, wie König Ajatashatru, als Folge davon, dass Manjushri verschwand, wie der König versuchte, ihm einen Mantel anzubieten, eine direkte Umsetzung der Leerheit gewann. Manjushri war in der Lage, dem König auf diese Weise helfen, denn der König hatte bereits, durch reines Üben in seinen früheren Leben, kraftvolle Potenziale in seinen Geist gelegt. Wir sollten nicht unterschätzen,

wie wichtig die Erzeugung solcher Potenziale ist, weil es ohne sie unmöglich ist, authentische spirituelle Realisationen zu gewinnen. Deshalb brauchen wir uns keine Sorgen zu machen, wenn unsere Meditation nicht sofort Ergebnisse zeigt, sondern glücklich und aufrichtig durchhalten, in dem Wissen, dass wir auf jeden Fall Ergebnisse in der Zukunft erreichen werden. Diese Meditation ist insbesondere eine kraftvolle Ursache, um im Reinen Land von Heruka und Vajrayogini wiedergeboren werden.

## **Training in göttlichem Stolz**

Göttlicher Stolz ist eine spezielle Art der Betrachtung, in der wir uns vorstellen, dass wir selbst eine Tantra-Gottheit sind und unsere Umwelt ihr Reines Land ist. Obwohl er 'Stolz' genannt wird, ist der göttliche Stolz keine Täuschung. Er ist von dem verblendeten Stolz völlig verschieden. Täuschender Stolz verursacht nur eine Wiedergeburt in Samsara, wohingegen die Erzeugung von dem göttlichen Stolz, Heruka zu sein, nur zur Befreiung aus Samsara führt. Wenn wir durch unsere Praxis der drei 'Bringen', wie oben erläutert, Achtsamkeit aufrechterhalten, dann sollten wir, wenn die Zeit kommt, die tatsächliche Erzeugungsstufen-Meditation zu machen, bereits einiges von dem göttlichen Stolz, Heruka zu sein, haben. Jetzt versuchen wir, durch analytische Meditation und Platzierung, unsere Erfahrung von dem göttlichen Stolz zu stärken und stabilisieren. Zuerst werden wir die analytische Meditation über den göttlichen Stolz durch die folgende Betrachtung machen:

*Zuerst löste ich meinen normalen Körper und Geist in Leerheit auf und aus dem Zustand der Leerheit entstand ich als der Wahrheits-Körper, Freuden-Körper und Ausstrahlungs-Körper von Heruka. Ich hatte die Wiedergeburt als Ausstrahlungs-Körper von Heruka, umgeben von allen anderen Gottheiten im Mandala, angenommen.*

Als Ergebnis dieser Betrachtung entwickeln wir ein starkes Gefühl, tatsächlich Heruka zu sein und wir behalten diesen Gedanken einsgerichtet in der Platzierenden Meditation bei. Zur Verstärkung unseres göttlichen Stolz betrachten wir:

*In der Praxis von der Einladung der Weisheits-Wesen, lud ich alle Buddhas in der Form von Heruka ein, sich in mich aufzulösen. Zu dieser Zeit wurden mein Körper und Geist und Heruka's Körper und Geist eins. Daher gibt es keinen Zweifel, dass ich Heruka bin.*

Um über den göttlichen Stolz zu meditieren, wandeln wir zuerst unseren Geist in göttlichem Stolz um und versuchen dann, diesen Geist, ohne Ablenkung, einsgerichtet zu halten. Anders als die Meditation über die Leerheit oder Vergänglichkeit, wo wir uns auf ein anderes Objekt, als der Geist selbst, konzentrieren, wird in dieser Meditation das Objekt der Meditation, das unser eigener Geist ist, in den göttlichen Stolz umgewandelt.

Es ist wichtig zu verstehen, dass der Geist von dem göttlichen Stolz ist kein falsches Gewahrsein, sondern ein gültiger Erkenner ist. Wenn wir über den göttlichen Stolz

meditieren, vergessen wir völlig unseren gewöhnlichen Körper und Geist und konzentrieren uns auf den reinen Körper und Geist von Heruka, und auf dieser Basis entwickeln wir den göttlichen Stolz, dass wir Heruka sind. Wenn wir den Gedanken "Ich bin Heruka" entwickeln und unseren gewöhnlichen Körper und Geist beobachten, wäre dies ein falsches Gewahrsein; aber wenn wir alle gewöhnlichen Erscheinungen verhindern und den reinen Körper und Geist von Heruka beobachten, ist dies eine gültige Grundlage für die Zuschreibung von Heruka. Unser Geist von dem göttlichen Stolz, denkend "Ich bin Heruka", ist ein gültiger Erkennen, weil er durch reine Konzentration erzeugt wird, und kein irreführender Geist ist. Zum Beispiel ist eine Person namens 'Mond' nicht der wirkliche Mond, aber sein Denken "Ich bin Mond" ist korrekt und gültig. Ebenso ist dieser Geist von dem göttlichen Stolz ein gültiger Geist, obwohl wir im Moment nicht wirklich Heruka sind.

In der Regel haben alle Stolz auf ihre Identität und denken: "Ich bin dies" oder "Ich bin das". Dieser gewöhnliche Stolz ist verblendeter Stolz und ein falsches Gewahrsein, denn wenn wir unsere normalen verunreinigten Aggregate beobachten, erscheinen sie uns als wirklich existent, und in der Regel entwickeln wir als Ergebnis den Stolz auf ein wahrhaft existierendes Ich. In Wirklichkeit gibt es hier keine wirklich vorhandene Aggregate und kein wahrhaft existierendes Ich. Die Grundlage für die Zuschreibung von dem Ich verändert sich die ganze Zeit und deshalb verändert sich auch das Ich, das wir dieser Basis zuschreiben, aber aufgrund unserer Unwissenheit greifen wir auf dieses Ich immer als wirklich existent zu. Das Ergebnis von diesem gewöhnlichen verblendeten Stolz ist, dass wir ununterbrochen den gewöhnlichen Tod, den Zwischenzustand und die Wiedergeburt erleben. Wenn wir den göttlichen Stolz auf der Basis von dem reinen Körper und Geist Heruka's entwickeln, anstatt dass wir nach diesem unreinen Ich greifen, gibt es keine Grundlage für uns, um Leiden zu erleben. Wenn wir den göttlichen Stolz, Heruka zu sein, bewahren, bleiben wir glücklich und friedlich, wir werden keine negativen Handlungen mehr zu begehen, wir werden schnell und einfach unsere spirituellen Verwirklichungen vermehren und wir werden in Heruka's Reinem Land wiedergeboren werden. Diese Punkte betrachtend, sollten wir denken:

*Von diesem Moment an werde ich meinen gewöhnlichen verblendeten Stolz, der die Ursache für so viel Leid ist, aufgeben und immer den göttlichen Stolz bewahren, Heruka zu sein.*

Wir können manchmal Zweifel durch das Denken entwickeln: "Der Körper von Heruka ist nicht mein Körper, wie kann ich ihn da als die Grundlage für die Zuschreibung von Ich nehmen?" Um diese Zweifel zu zerstreuen, sollten wir nicht vergessen, dass unser gegenwärtiger Körper nicht unser Körper ist, sondern einfach von den Eltern ausgeliefert wurde. Wenn unser Bewusstsein anfangs in den Mutterleib eintritt, denken wir von der befruchteten Eizelle auch nicht, dass sie unser Körper ist. Allmählich aber, wie der Körper im Mutterleib gebildet wird, werden wir mehr und mehr vertraut mit ihm und kommen dazu, ihn als unseren eigenen Körper zu betrachten. Wir identifizieren uns mit unserem gegenwärtigen Körper einfach durch die Kraft der Vertrautheit, es gibt keinen anderen Grund, warum wir uns an ihn als unseren Körper klammern. In ähnlicher Weise werden wir, durch wiederholtes Üben der Erzeugungsstufen-Meditation über den göttlichen Stolz, nach



und nach mit dem Körper von Heruka vertraut und kommen dazu, ihn als unseren Körper zu betrachten.

Wenn wir die die Erzeugungsstufen-Meditation über Heruka üben, ist das erscheinende Objekt, der gedachte Körper von Heruka, ein allgemeines Bild von Heruka's Körper. Wie bereits erläutert ist dieser Körper eine Form, die eine Phänomen-Quelle ist, eine Form, die nur dem mentalen Gewahrsein erscheint, und deshalb ist sie eine gültige Grundlage für die Zuschreibung von Heruka. Wenn wir tiefe Erfahrung in dieser Meditation gewinnen, sollten wir unseren Heruka-Körper schließlich mit unserem Augen-Gewahrsein sehen, und er wird zu einer tatsächlichen visuellen Form für uns. Obwohl der Körper von dem vorgestellten Heruka nicht der Körper von dem tatsächlichen Heruka ist, ist er ein allgemeines Bild von Heruka's Körper und so kann er eine gültige Grundlage für die Zuschreibung von dem tatsächlichen Heruka sein. Es gibt hierbei eine Diskussion darüber, ob allgemeine Bilder dauerhaft oder vergänglich sind.

Für Tantra-Praktizierende sind die wichtigsten Objekte, die aufzugeben sind, gewöhnliche Vorstellungen und gewöhnliche Erscheinungen. Göttlicher Stolz überwindet gewöhnlichen Vorstellungen und klares Erscheinen überwindet gewöhnliche Erscheinungen. Die Begriffe 'gewöhnliche Vorstellung' und 'gewöhnliche Erscheinung' werden am besten durch das folgende Beispiel erläutert. Angenommen, es gibt einen Heruka-Praktizierenden namens John. Normalerweise sieht dieser sich sich als John und Umwelt, Freuden, Körper und Geist als diejenigen von John. Diese Erscheinungen sind gewöhnliche Erscheinungen. Der Geist, der diesen gewöhnlichen Erscheinungen zustimmt, indem er sie für wahr hält, ist die gewöhnliche Vorstellung. Gewöhnliche Vorstellungen sind Behinderungen zur Befreiung und gewöhnliche Erscheinungen sind Behinderungen zur Allwissenheit. In der Regel haben alle fühlenden Wesen gewöhnliche Erscheinungen, ausgenommen Bodhisattvas, die eine Vajra-ähnliche Konzentration auf dem Pfad der Meditation erreicht haben.

Nun, wenn John auf die Erzeugungsstufe von Heruka meditiert, stark in Bezug auf sich selbst als Heruka und glaubt, dass seine Umgebung und Erfahrungen, sein Körper und Geist, diejenigen Heruka sind, würde er zu dieser Zeit den göttlichen Stolz haben, der gewöhnliche Vorstellungen verhindert. Wenn er auch das klare Erscheinungsbild von sich selbst als Heruka erreicht, mit der Umgebung, den Freuden, dem Körper und Geist Heruka's, würde er zu dieser Zeit das klare Erscheinungsbild haben, das ihn von der Wahrnehmung der gewöhnlichen Erscheinungen bewahrt.

Am Anfang sind gewöhnliche Vorstellungen schädlicher als gewöhnliche Erscheinungen. Warum dies so ist, erläutert folgende Analogie. Angenommen, ein Magier zaubert vor einem Publikum eine Illusion von einem Tiger. Der Tiger erscheint sowohl dem Publikum als auch dem Magier, aber während das Publikum glaubt, dass der Tiger tatsächlich existiert, und deshalb Angst bekommt, stimmt der Zauberer der Erscheinung von dem Tiger nicht zu und bleibt deshalb ruhig. Das Problem für das Publikum ist nicht so sehr, dass ihm ein Tiger erscheint, es ist mehr ihre Vorstellung, dass der Tiger tatsächlich existiert. Es ist eher diese Vorstellung als die bloße Erscheinung des Tigers, die bewirkt, dass sie Angst erleben. Wenn Sie, wie der Zauberer, keine Vorstellung hätten, dass der

Tiger existiert, dann würden sie, auch wenn sie eine Erscheinung von einem Tiger wahrnehmen, keine Angst davor haben. In der gleichen Weise, auch wenn die Dinge uns als gewöhnlich erscheinen, wenn wir sie nicht konzeptuell als gewöhnliche Dinge ergreifen, wird dies auch nicht so schädlich sein. Ebenso ist es weniger schädlich für unsere spirituelle Entwicklung, dass unser spiritueller Führer uns als gewöhnlich erscheint und wir ihn oder sie dennoch für die Essenz von einem Buddha halten, dann ist dies für unseren Spirituellen, zu uns als gewöhnlich zu erscheinen, und für uns ist zu glauben, dass er oder sie gewöhnlich ist. Diese Überzeugung, dass unser spiritueller Führer ein Buddha ist, auch wenn er oder sie uns als eine gewöhnliche Person erscheint, hilft unserer spirituellen Praxis, um schnelle Fortschritte zu machen.

## **Training in ruhigem Verweilen**

Es ist sehr wichtig für Praktizierende von dem geheimen Mantra, sich in ruhigem Verweilen zu trainieren, und die Zeit, um dies zu tun, ist während der tatsächlichen Erzeugungsstufen-Meditation. Detaillierte Erläuterungen zu den Stufen von dem Training in ruhigem Verweilen werden in *Freudvoller Pfad des Glücks* und *Sinnvoll betrachten* gefunden. Was folgt, ist eine kurze Erklärung, wie man sich in ruhigem Verweilen während der Erzeugungsstufen-Meditation trainiert.

Das Objekt des ruhigen Verweilens ist hier das gleiche, wie das Objekt der Erzeugungsstufen-Meditation, nämlich die allgemeine Bild von der gesamten Unterstützung und dem unterstützenden Mandala - die acht Leichenfelder, der Schutz-Kreis, der himmlische Palast, die Gottheiten der fünf Räder und wir selbst als Heruka, Vater und Mutter. Deshalb sind wir aufrichtige Praktizierende der Erzeugungsstufen-Meditation, wenn wir uns in ruhigem Verweilen trainieren, und somit ist dieses Training ist eine kraftvolle Methode für Fortschritte in unserer Erzeugungsstufen-Meditation, um ein klares Erscheinungsbild und göttlichen Stolz zu verbessern.

Um uns in ruhigem Verweilen zu trainieren, üben wir die vier Stadien von Suchen, Finden, Halten und Verweilen. Zuerst üben wir das Suchen durch die Betätigung in der seriellen und umgekehrte Reihenfolge der überprüfenden Meditation, wie zuvor beschrieben, um das gesamte Mandala in den Geist zu bringen. Wenn wir als Ergebnis der Suche ein grobes allgemeines Bild von dem gesamten Mandala, von den Leichenfeldern bis zu uns selbst, als die Hauptgottheit Heruka, deutlich wahrnehmen, haben wir die zweite Stufe des ruhigen Verweilens erreicht, das Finden. Nachdem wir unser Objekt des ruhigen Verweilens gefunden haben, behalten wir dies, ohne zu vergessen. Dadurch, dass wir Das kontinuierliche Praktizieren wird unsere Konzentration entwickeln bis wir die dritte Stufe, das Halten, so genannt, weil wir jetzt in der Lage sind, das gesamte Mandala einsgerichtet für eine Minute zu halten, ohne es zu vergessen, erreicht haben. An dieser Stelle haben wir das erste geistige Verweilen erreicht, das Platzieren von dem Geist. Nachdem wir das erste geistige Verweilen in einer Sitzung erreicht haben, müssen wir diese Meditation jeden Tag wiederholen, so dass sich unsere Konzentration verbessert, bis wir in der Lage sind, einsgerichtet für fünf Minuten in dem gesamten Mandala zu verweilen, ohne etwas zu

vergessen. An dieser Stelle haben wir die vierte Stufe erreicht, das Verweilen, und das zweite geistige Verweilen, die kontinuierliche Platzierung, erreicht.

Durch kontinuierliches Training, haben wir, wenn wir den Punkt erreichen, wo wir jedes Mal in der Lage sind, das Objekt sofort wieder zu erreichen, wenn wir es verlieren, das dritte geistige Verweilen, die Wieder-Platzierung, erreicht. Wenn wir uns auf das Objekt konzentrieren können, ohne es während der gesamten Sitzung zu vergessen, haben wir das vierte geistige Verweilen, die geschlossene Platzierung, erreicht. Wir haben nun Festigkeit in Bezug auf die grobe Erzeugungsstufe erreicht. Wenn wir uns an dieser Stelle in einem Rückzug in einer ruhigen verweilenden Meditation betätigen, ist es möglich, dass wir das tatsächliche ruhige Verweilen der Erzeugungsstufe innerhalb von sechs Monaten erreichen. Es wird gesagt, dass, wenn ein Heruka-Praktizierender tatsächliches Ruhiges Verweilens auf der Erzeugungsstufe von Heruka erreicht, er oder sie auf jeden Fall das äußere Dakini-Land, das Reine Land von Buddha Heruka, in diesem Leben erreichen wird.

In der *Lampe für den Pfad zur Erleuchtung* sagt Atisha, dass wir das gleiche Objekt zu verwenden haben, wenn wir uns in ruhigem Verweilen trainieren. Die Bedeutung hiervon ist, dass wir das gleiche Objekt zu verwenden haben, bis wir eine Festigkeit in unserer Konzentration erreichen, was bis zum vierten geistigen Verweilen dauert. Bei dem vierten geistigen Verweilen können wir das gesamte Mandala so deutlich sehen, wie wir die Dinge mit unseren Augen sehen. Die Kraft unserer Achtsamkeit ist vollständig, aber es ist immer noch eine Gefahr des geistigen Absinkens und der geistigen Aufregung. Um diese zu überwinden und unser Training in dem ruhigen Verweilen abzuschließen, schalten wir auf die subtile Erzeugungsstufen-Meditation um.

## Training in der subtilen Erzeugungsstufe

Wie bereits erwähnt, ist das Ziel von dem Training in der Erzeugungsstufe, die Grundlage für die Realisationen auf der Vollendungsstufe zu legen. Wenn wir erst einmal Festigkeit in der groben Erzeugungsstufe erreicht haben und dann auf subtile Erzeugungsstufe umschalten, wird es uns dabei sehr helfen, unsere inneren Winde in dem Zentral-Kanal zu sammeln, um uns damit für die Realisationen von der Vollendungsstufe vorzubereiten.

Der wichtigste Punkt für die subtile Erzeugungsstufen-Meditation von Heruka ist innerhalb von dem Zentral-Kanal an der Spitze des Geschlechtsorgans. Wir meditieren wie folgt:

Unser Geist, in dem Aspekt der Silbe **HUNG** an unserem Herzen, verwandelt sich in einen transparenten blauen Tropfen in der Größe einer kleinen Erbse, die durch unseren Zentral-Kanal zu der Spitze des Geschlechtsorgans absteigt. Innerhalb von diesem Tropfen visualisieren wir die gesamte Unterstützung und das unterstützte Mandala von Heruka. Wir sollten eher denken, dass wir das ganze Mandala sehr deutlich sehen, und nicht, wie wir einen ganzen Raum, reflektiert in einer kleinen Wasserblase, sehen können; und wir fühlen, dass unser Geist in der Mitte dieses

Mandala eins mit dem Geist von Heruka geworden ist. Dann machen wir die Platzierungs-Meditation auf dieses Mandala und den Tropfen.

Wie können wir wissen, wann wir unsere Ausbildung in der Erzeugungsstufe abgeschlossen haben? Es gibt vier Stufen von Erzeugungsstufen-Praktizierenden:

- (1) Anfänger
- (2) Praktizierende in die etwas Weisheit abgestiegen ist
- (3) Praktizierende mit etwas Macht über Weisheit
- (4) Praktizierende mit kompletter Macht über Weisheit

**Anfänger** sind Erzeugungsstufen-Praktizierende, die hauptsächlich auf die grobe Erzeugungsstufe meditieren und einzelne Teile von dem Mandala und der Gottheit deutlich visualisieren können, aber nicht das Mandala in seiner Gesamtheit. **Praktizierende in die etwas Weisheit abgestiegen ist** sind in der Lage, das gesamte Mandala sehr deutlich zu visualisieren und sind daher näher als Anfänger bei der Weisheit. **Praktizierende mit etwas Macht über Weisheit** sind in der Lage, das gesamte Objekt von der subtilen Erzeugungsstufe deutlich zu visualisieren und sind jetzt sehr nah an der Weisheit. Einige Praktizierende auf dieser Ebene sind in der Lage, ihre Winde durch die Kraft der Meditation auf die subtile Erzeugungsstufe in den Zentral-Kanal zu bringen, und treten damit direkt in die Vollendungsstufe ein. Die **Komplette Macht über Weisheit** ist erreicht, wenn wir sowohl die grobe als auch die subtile Erzeugungsstufe perfekt gemeistert haben.

Wenn wir in der Lage sind, vier Stunden auf das gesamte Objekt der groben Erzeugungsstufe, ohne geistiges Abflachen oder geistige Aufregung, konzentriert zu bleiben, haben wir Festigkeit in der groben Erzeugungsstufe erreicht; und wenn wir dieses Objekt so lange, wie wir gerne mögen, Monate oder sogar Jahre, aufrechterhalten können, haben wir die grobe Erzeugungsstufe abgeschlossen. Wenn wir in der Lage sind, vier Stunden auf das gesamte Objekt der subtilen Erzeugungsstufe, ohne geistiges Abflachen oder geistige Aufregung, konzentriert zu bleiben, haben wir Festigkeit in der subtilen Erzeugungsstufe erreicht; und wenn wir dieses Objekt so lange, wie wir es gerne mögen, aufrechterhalten können, haben wir die subtile Erzeugungsstufe abgeschlossen.

## **Training in dem Yoga der nicht-dualen Tiefe und Klarheit**

Dies ist eine besondere Art der Meditation auf der Erzeugungsstufe, die tiefgründiger als die relativ einfache oben beschriebene Meditation ist, und diese dient als Gegenmittel von sowohl gegen das Selbst-Greifen als auch gegen gewöhnliche Erscheinungen und gewöhnliche Konzeption. Wir beginnen mit dem Üben der einfachen, oben erläuterten, Erzeugungsstufen-Meditation und wie sich unsere Weisheit und Konzentration verbessert, verwandeln wir diese nach und nach in das Training von dem Yoga der nicht-dualen Tiefgründigkeit und Klarheit.

'Klarheit' bezieht sich auf das klare Erscheinen von dem gesamten Mandala, und 'Tiefgründigkeit' bezieht sich auf die Verwirklichung seiner Leerheit. Das Yoga der nicht-dualen Tiefgründigkeit und Klarheit ist eine Konzentration, bei welcher das Mandala und Gottheiten klar erscheinen und bei der man gleichzeitig die Leerheit dieser Phänomene deutlich wahrnimmt. So ist das, was in dieser Konzentration erscheint, das Mandala und die Gottheiten und das, was erdacht ist, ist deren Leerheit von innewohnender Existenz.

Wenn wir zum Beispiel durch das Drücken auf unsere Augäpfel zwei Monde am Himmel sehen würden, würde uns ihre Erscheinung daran erinnern, dass in der Wirklichkeit keine zwei Monde gibt. Ebenso erinnern einen Praktizierenden, der mit Leerheit und Klarheit vertraut ist, das klare Erscheinungsbild von dem Mandala und den Gottheiten, dass in Wirklichkeit das Mandala und die Gottheiten nicht von ihrer eigenen Seite her existieren. Diese eine Konzentration realisiert sowohl das klare Erscheinen von dem Mandala und den Gottheiten als auch ihren Mangel an wahren Existenz. Da diese Konzentration das klare Erscheinungsbild und seine Leerheit oder Tiefgründigkeit erkennt, sind diese von einer Natur, dies wird der 'Yoga der nicht-dualen Tiefgründigkeit und Klarheit' genannt. Sowohl die herkömmlichen Wahrheiten, das Mandala und die Gottheiten, als auch die letztendliche Wahrheit, die Leerheit von allen Phänomenen, sind die Objekte dieser einen einzigen Konzentration, welche sowohl eine Ansammlung von Verdienst als auch eine Ansammlung Sammlung von Weisheit schafft und dadurch die Ursache sowohl für das Erreichen von einem Form-Körper als auch von einem Wahrheits-Körper von einem Buddha ist.

Die klare Wahrnehmung von den Gottheiten und dem Mandala, während der gleichzeitigen Realisierung ihrer Leerheit, hilft uns zu verstehen, dass das Erscheinen von dem Mandala und den Gottheiten sich aus dem Geist der Konzentration entwickelt, so wie sich Traumobjekte aus dem Geist des Schlafes entwickeln. Dadurch können wir verstehen, dass der Geist der Konzentration und seine Objekte die gleiche Natur haben. Diese Erfahrung ist wichtig für den Gewinn von höheren Realisationen in dem Höchsten Yoga-Tantra.

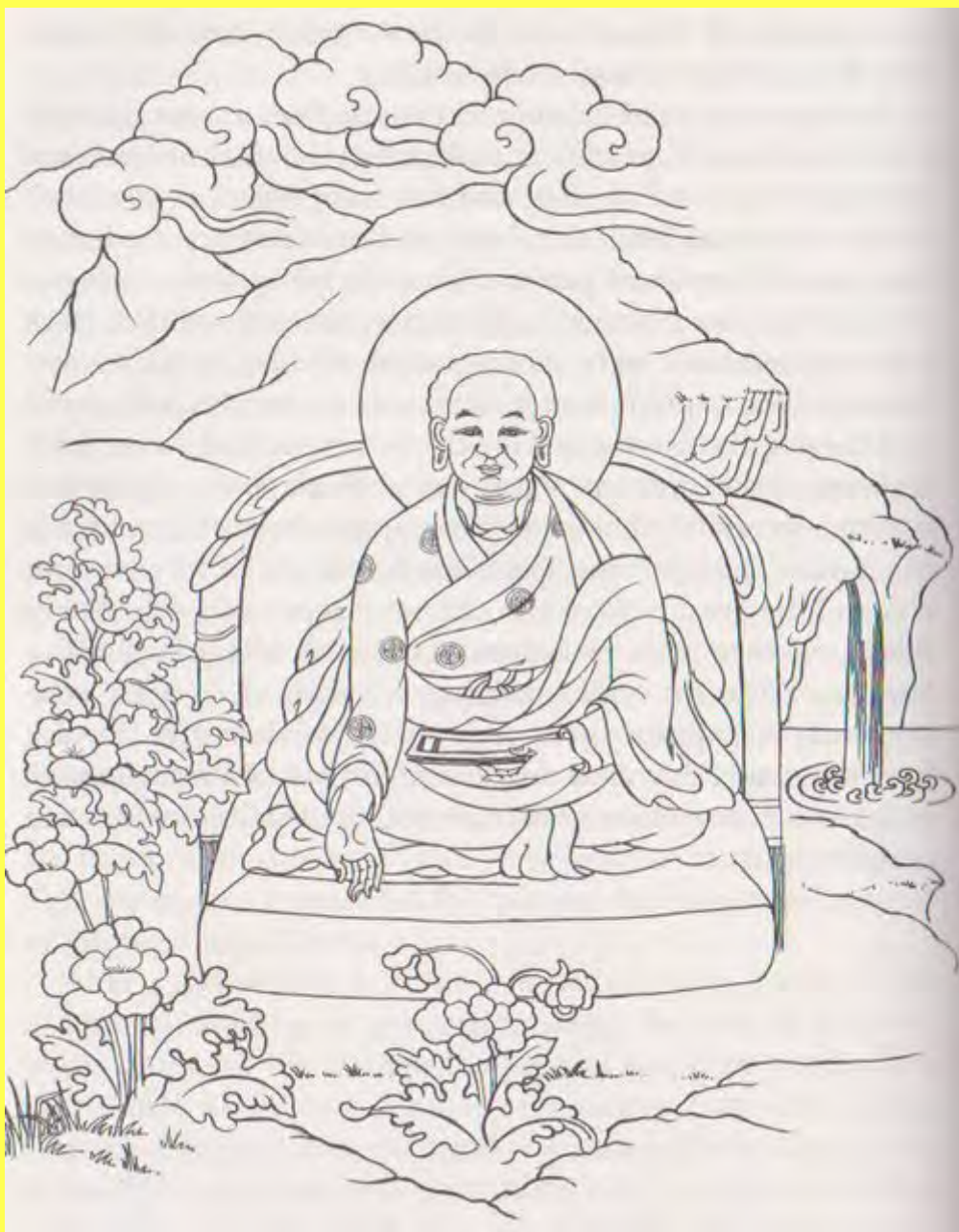
Obwohl das Objekt von dieser Meditation das gleiche wie das des ruhigen Verweilens auf der Erzeugungsstufe ist, ist der Weg des Meditierens ein anderer. Wir trainieren den Yoga der nicht-dualen Tiefgründigkeit und Klarheit wie folgt:

Zunächst erinnern wir uns, dass sich, wenn sich Guru Heruka in unseren Geist in unserem Herz aufgelöst hat, unsern Geist in spontane große Glückseligkeit umwandelt; und wir erinnern diese Erfahrung der Glückseligkeit. Mit diesem Geist der Glückseligkeit üben wir die serielle und umgekehrte Reihenfolge der überprüfenden Meditation und nehmen das allgemeine Bild von dem gesamten Mandala und den Gottheiten deutlich wahr; und zur gleichen Zeit entwickeln wir den göttlichen Stolz, Heruka zu sein. Mit unserem glückseligen Geist meditieren wir dann auf die klare Erscheinung von dem gesamten Mandala und auf den göttlichen Stolz, während wir gleichzeitig den Mangel von der innewohnenden Existenz aller Phänomene realisieren. Dadurch besitzt unsere Konzentration vier Eigenschaften:



- (1) sie erfährt Glückseligkeit,
- (2) sie meditiert auf klare Erscheinungen,
- (3) sie meditiert auf göttlichen Stolz und
- (4) sie realisiert die Leerheit aller Phänomene.

Durch das kontinuierliche Training in dieser Meditation wird unser Geist der Konzentration allmählich erkennen, dass die klare Erscheinung von dem Mandala und den Gottheiten, und deren Leerheit oder Tiefgründigkeit, nicht-dual sind. Mit dieser Erkenntnis haben wir das Yoga von der nicht-dualen Tiefgründigkeit und Klarheit vervollständigt und erleben mit unserem Geist der Glückseligkeit, dass die zwei Wahrheiten, konventionelle Wahrheit und absolute Wahrheit, von einer Natur sind. Wir haben klar erkannt, dass die Form und die Leerheit der Form von einer Natur sind, dass der Klang und die Leerheit von dem Klang von einer Natur sind, und so weiter. Mit dieser Erfahrung versuchen wir während der Meditation Pause, zu erinnern und zu erkennen, dass alles, was in unserem Geist erscheint, die Natur der Leerheit ist. Da die Leerheit aller Phänomene und die große Glückseligkeit von Heruka untrennbar miteinander verbunden sind, ist alles, was uns erscheint, die Natur der großen Glückseligkeit von dem endgültigen Heruka. Mit diesem Verständnis sollten wir jedes Phänomen, das uns erscheint, als die Natur von dem definitiven Heruka ansehen. Durch das Aufrechterhalten dieser Ansicht, bei Tag und Nacht, werden uns unsere gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen verlassen und wir werden die Erleuchtung schnell erlangen.



*Malgyur Löro Drag*

## Die Abschließenden Praktiken

Die abschließenden Praktiken bestehen aus vier Teilen:

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

### Mantra-Rezitation

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

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

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

### Die Mantras, die rezitiert werden

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

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

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

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

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

### **Das Wurzel-Mantra des Vaters**

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

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

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

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

*Durch die verbale oder psychische Rezitation von dem tiefgründigen Wurzel-Mantra  
Und die Erinnerung an die große Glückseligkeit und Leerheit,  
Oh Glorreicher Heruka, bitte beruhigen das Feuer von schädlichen Aktionen und  
Hindernissen,*

*Und ihre Wurzel, das für wahr haltende Greifen aller Lebewesen.*

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

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

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

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

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

*Du, der Du eine Halskette aus Menschenköpfen, zusammen mit menschlichen  
Eingeweide aufgereiht, trägst,  
Bitte angle, erwische und zerstöre den Herrn des Todes, wohnhaft in der siebten  
unteren Ebene,  
Die furchterregende, giftige Schlange des Selbst-Greifens,  
Und die verunreinigten Aggregate von Lebewesen.*

*Verdunkelt von den Flecken der Unwissenheit, kennen diese die Realität nicht -  
Das alles eine Manifestation der Leerheit und der Natur von der großen Glückseligkeit  
ist;  
Oh Glorreicher Heruka, schenke Deinen Segen bitte an alle Lebewesen,*



*Um diese zu der großen Glückseligkeit und Leerheit und der Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens zu führen.*

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

### **Das Wurzel-Mantra der Mutter**

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

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

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

## Das Essenz-Mantra von dem Vater

Das Essenz-Mantra von Heruka ist

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

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

Die Leerheit von Heruka's Geist ist sein natürlicher Wahrheits-Körper, sein Geist der großen Glückseligkeit ist seine Weisheits-Wahrheitskörper und der Heruka, der diesen Wahrheits-Körpern zugeschrieben wird, ist der endgültige Heruka. In Heruka's Wahrheitskörper werden alle Phänomene gleichzeitig in einer Natur, der Leerheit, gesammelt und vollständig gereinigt. Dies ist die Bedeutung von 'Chakrasamvara'. **Chakra** bedeutet 'Rad aller Phänomene' und **samvara** bedeutet hier 'gemeinsam versammelt'. Die Bedeutung von dem Essenz-Mantra ist wie folgt:

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

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

## Das Essenz-Mantra der Mutter

Die Bedeutung von dem Essenz-Mantra von Vajravarahi,

OM VAJRA VAIROCANIYE HUNG HUNG PHAT SOHA

ist wie folgt:

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

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

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

## **Das Nahe Essenz-Mantra von dem Vater**

Die Bedeutung des nahen Essenz-Mantra's von Heruka

OM HRIH HA HA HUNG HUNG PHAT

ist wie folgt:

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

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

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

### **Das Nahe Essenz-Mantra der Mutter**

Die Bedeutung von dem nahen Essenz-Mantra von Vajravarahi

OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE HUNG HUNG PHAT SOHA

ist wie folgt:

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

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

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

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

### **Das Drei-Om-Mantra**

Vajrayogini und Vajravarahi haben viele verschiedene Aspekte wie Sangye Khandroma oder Buddha Dakini, Dorje Rabngama oder Vajra-Rede-Dakini, Dorje Nampar Ngangtsema oder

Vajra-Form-Dakini usw. Aus diesem Grund lehrte Buddha Vajradhara viele verschiedene Vajrayogini-Mantras wie das Wurzel-Mantra, das Essenz-Mantra und das nahe Essenz-Mantra. Gemäß der Praxis der Narokhachö rezitieren wir das Vajrayogini-Mantra namens 'Drei-OM-Mantra'.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

## Die Mantras der vier Yoginis von dem Rad der Großen Glückseligkeit

Diese Mantras sind die Namens-Mantras von Vajradakini, Vajralama, Khandarohi und Vajrarupini, welche die Erscheinungsformen der vier Mütter von den fünf Buddha-Familien sind - Lochana, Tara, Benzarahi und Mamaki. Wenn wir diese Mantras rezitieren, rufen wir

diese Gottheiten an und bitten sie, uns die weltlichen und überweltlichen Errungenschaften zu schenken und alle äußeren und inneren Hindernisse zu beruhigen.

### **Die Mantras der vierundzwanzig Helden**

Wie bereits erwähnt, sind diese Mantras sind die Teile von dem Wurzel-Mantra von Heruka. Wenn wir dieses rezitieren, rufen wir die einzelnen Helden, wie Khandakapala, an und bitten sie, uns ihren Segen für unsere Kanäle, Tropfen, und inneren Winde zu schenken und alle äußeren und inneren Hindernisse zu befrieden.

### **Die Mantras der vierundzwanzig Heldinnen**

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

### **Die Mantras von den Gottheiten des Verpflichtungs-Rades**

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

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

## Die Mala segnen

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

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

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

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

## Lange Mantra-Rezitation

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

Wir beginnen damit, uns auf den Buchstaben **HUNG** in unserem Herz zu konzentrieren und erkennen es als die Natur von der Weisheit Heruka's, der großen Glückseligkeit und Leerheit, die Quelle aller Mantras von den Gottheiten des

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

Diese Visualisierung ist sehr speziell. Sie hilft uns dabei, den göttlichen Stolz und das klare Erscheinungsbild aufrecht zu erhalten, und bringt uns dazu, große Glückseligkeit zu erzeugen. Wenn unsere Konzentration klar und stark ist, verursacht dies auch die inneren Winde in zu sammeln und innerhalb des Zentral-Kanals aufzulösen. Ohne diese Visualisierung zu vergessen, rezitieren wir die Mantras als Antrag, um unsere Hindernisse zu befrieden und uns Errungenschaften zu schenken.

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

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

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



*Je Tsongkhapa*

## **Kurze Mantra-Rezitation**

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

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



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

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

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

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

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

## **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 '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 Vaters 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 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 VAIROCANIYE 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 '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 konzentriert 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 in den höchsten Buddha, Guru Heruka, Vater und Mutter, den heiligen Dharma von diesen tiefgründigen *Heruka-Körper-Mandala*-Anweisungen und in 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 Freunde 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 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 Vaters 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. Segen der Tormas
2. Einladen der Gäste von den Tormas
3. Die tatsächliche Torma-Darbringung

## Segen 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 das 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.

## 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 großer 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 Verpflichtung-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
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 ist großer Glückseligkeit, unzertrennbar 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, seine 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 oder physischen oder psychischen 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 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, 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 auf 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 Phabongkapa*

# 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 Erzeugungsstufe 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 die 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 den 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 um die 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 überlappenden 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 'unzerstörbare Tropfen'. Er ist 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 'unzerstörbar 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 unsere 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 besondere 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 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, Phänome-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 **Dzolahdara** 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 Ehrwürdige Guru, Vater und Mutter, getrennt sein,  
Sondern immer unter ihrer liebevollen 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 Segen 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 dem unzerstörbaren Tropfen*

Nachdem wir einige Erfahrung von dem Zentral-Kanals am Herzen gewonnen haben, meditieren wir dann über die 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 seine 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 ist, die das Haus bewohnt. Wir betrachten dies so oft, bis wir die Silbe **HUNG** in dem unzerstörbaren Tropfen in der Mitte von 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 den fünf Arten von Geist, wie das Augen-Bewusstsein, sich in das **Nada** lösen, 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, um 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, als 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 es 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 der Ausstrahlungs-Körper im Wachzustand' bezeichnet. Wir kommen dann aus der Meditation heraus und betätigen uns in den Aktivitäten der Meditation-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.

## Die Ebene des Segnens von dem Selbst ohne Samen

Auf dieser Stufe üben wir Vajra-Rezitation, die eine spezielle Methode zur Steuerung der inneren Winde ist. Wie bereits erwähnt, ist der Hauptzweck des Segens 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 geht 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 es 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 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 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 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 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 zu 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 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 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 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 Vajravaraḥi erzeugt haben, die unteren Spitzen von unseren Zentral-Kanälen miteinander verbunden. Wir visualisieren 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 Vajra 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 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 Sie 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 grüne 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 blauen 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 die 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 Phänome-Mudra und die Mahamudra. Je Tsongkhapa sagte, dass die Praxis der ersten Mudra die vorbereitende Praxis ist, der 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 Vajravarahi ist, und ein 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 richtig nun das 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, 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, einsgerichtet 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 den Stufen von Dzoladhara wird so genannt, weil sie ihr Objekt, das lodernde Feuer von dem **Tummo**, einsgerichtet beibehält. Durch diese Meditation verbessern Praktizierende ihre Realisation von spontaner großer Glückseligkeit und Leerheit, gewonnen auf der dritten Stufe, bis ihre 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 Stufe 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 Seiten 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 einer 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 unsere 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 unseres 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** etwa 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 unser Herz zu 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 unsere 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 nicht 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 Ghantapa 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 Erreichen der Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens zu einem Buddha.



## **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.*