

Vajra-Helden-Yoga

Eine kurze wesentliche Praxis von der Selbsterzeugung des Heruka-Körper-Mandalas

und ein

Zusammengefasstes Yoga in sechs Sitzungen

Einführung

Diejenigen, die nicht in der Lage sind, das umfangreiche Sadhana zu rezitieren, Essenz des Vajrayana, können mit dieser kurzen Selbsterzeugung von dem wesentlichen Yoga von Herukas Körper-Mandala beginnen. Die genaue Bedeutung dieser Praxis sollte von dem umfangreichen Sadhana und seinem Kommentar, Essenz des Vajrayana, entnommen werden.

Es ist sehr wichtig, unseren Glauben und Überzeugung in dieser Praxis durch das sorgfältige Lesen ihrer Kommentare zu verbessern. Mit einem klaren Verständnis und einem starken Glauben können wir diese sehr wesentliche Praxis von dem Höchsten Yoga-Tantra genießen und das letztendliche Ziel des menschlichen Lebens erreichen.

Einführung

Diejenigen, die nicht in der Lage sind, das umfangreiche Sadhana zu rezitieren, Essenz des Vajrayana, können mit dieser kurzen Selbsterzeugung von dem wesentlichen Yoga von Herukas Körper-Mandala beginnen. Die genaue Bedeutung dieser Praxis sollte von dem umfangreichen Sadhana und seinem Kommentar, Essenz des Vajrayana, entnommen werden.

Es ist sehr wichtig, unseren Glauben und Überzeugung in dieser Praxis durch das sorgfältige Lesen ihrer Kommentare zu verbessern. Mit einem klaren Verständnis und einem starken Glauben können wir diese sehr wesentliche Praxis von dem Höchsten Yoga-Tantra genießen und das letztendliche Ziel des menschlichen Lebens erreichen.

Vajra-Helden-Yoga

Die Vorbereitenden Übungen

Visualisieren der Objekte von der Zuflucht und dem Verdienstfeld

Im Raum vor mir erscheinen Guru Heruka, Vater und Mutter, von der Versammlung der direkten und den Linien-Gurus, Yidams, Buddhas, Bodhisattvas, Helden, Dakinis und Dharma-Beschützern umgeben.

Zuflucht nehmen und wünschendes Bodhichitta erzeugen

*Für immer werde ich Zuflucht nehmen
Zu Buddha, Dharma und Sangha.
Für das Wohl aller Lebewesen
Werde ich zu Heruka werden. (3x)*

Ausführendes Bodhichitta erzeugen

*Um alle Lebewesen zu dem Zustand des letztendlichen 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. (3x)*

Guru Yoga

Gebet der sieben Glieder

*Mit Körper, Rede und Geist werfe ich mich demütig nieder
Und mache äußere, innere und geheime Darbringungen.
Ich bekenne meine falschen Taten aus allen Zeiten
Und freue mich an den Tugenden von allen.
Bitte bleibe bis Samsara aufhört
Und drehe für uns das Rad der Lehre.
Ich widme alle Tugenden für die große Erleuchtung von Heruka.*

Darbringung von dem Mandala

*Der Grund mit Parfüm besprenkelt und mit Blumen bestreut,
Der große Berg, die vier Kontinente, Sonne und Mond,
Als Buddha Land gesehen und so dargebracht,
Mögen sich alle Wesen an solch Reinen Ländern erfreuen.
Ich bringe dar, ohne ein Gefühl von Verlust,*

*Die Objekte, die Anlass für Anhaftung, Hass und Verwirrung geben,
Meine Freunde, Feinde und Fremde, unsere Körper und Freuden;
Bitte akzeptiert dies und segnet mich, um direkt von den drei Giften befreit zu werden.*

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Ersuchen unseres Wurzel-Guru's

*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 mein Wurzel-Guru Heruka, Vater und Mutter, schenke mir Deinen Segen. (3x)*

Das Erreichen spontaner großer Glückseligkeit durch da Auflösen von dem Guru in uns selbst

Das Verdienstfeld versammelt sich nach und nach von den Rändern und löst sich in meinen Wurzel-Guru Heruka auf. Aus Freude kommt er über meine Krone, steigt durch meinen Zentral-Kanal hinab und wird an meinem Herzen zu einem Geschmack mit meinem Geist. Ich erlebe spontane große Glückseligkeit.

Die tatsächliche Praxis der Erzeugungsstufe

Den Tod in den Pfad von dem Wahrheitskörper bringen

Lichtstrahlen von dem HUNG in meinem Herz schmelzen alle Welten und Wesen zu Licht. Dieses löst sich in mich auf und ich schmelze allmählich von unten und oben zu Licht und löse mich in das HUNG in meinem Herz auf. Diese Silbe HUNG löst sich in Stufen von unten nach oben in das Nada auf. Das Nada wird kleiner und kleiner und löst sich in das klare Licht der Leerheit auf. Ich bin der Wahrheitskörper von Heruka.

Den Zwischenzustand in den Pfad des Freudenkörpers bringen

Aus dem Zustand der Leerheit erscheint mein Geist in der Form von einem Nada. Ich bin der Freudenkörper von Heruka.

Die Wiedergeburt in den Pfad des Ausstrahlungskörpers bringen

Von YAM, RAM, BAM, LAM, SUM, PAM entstehen die vier Elemente, der Berg Meru und der Lotos. In der Mitte von dem Lotos erscheint, von den Vokalen und

Konsonanten, ein rötlich-weißer Mond, die Natur von dem roten und weißen Bodhichitta von Guru Heruka, Vater und Mutter. Ich, das Nada, trete in das Zentrum des Mondes ein und verwandle mich nach und nach in den Aspekt von einem HUNG.

Fünf-farbige Lichter strahlen aus dem HUNG und führen alle Lebewesen zu dem Zustand von Chakrasamvara. Gleichzeitig werden alle Helden und Heldinnen aus den Buddha-Ländern der zehn Richtungen eingeladen. Sie alle schmelzen zu Licht und lösen sich in das HUNG auf, das zu der Natur der spontanen Freude wird. Der Mond, die Vokale, die Konsonanten und das HUNG verwandeln sich vollständig und entstehen auf einmal als die Gottheiten von dem Körper-Mandala, zusammen mit dem Mandala. Ich bin der Ausstrahlungskörper von Heruka.

So bin ich, Heruka, mit einem blauen Körper, vier Gesichtern und zwölf Armen, die Natur meines weißen unzerstörbaren Tropfens. Ich umarme Vajravarahi, die Natur meines roten unzerstörbaren Tropfens. Ich bin von den Helden und Heldinnen der fünf Räder umgeben, welche die Natur meiner gereinigten Kanäle und Tropfen sind. Ich wohne im Mandala, dem himmelischen Palast, der die Natur meines gereinigten, groben Körpers ist.

Einladen der Weisheits-Wesen, sie in die Verpflichtungs-Wesen auflösen und die Ermächtigung empfangen

PHAIM

Meine drei Orte sind von den drei Buchstaben gekennzeichnet. Lichtstrahlen gehen von der Silbe HUNG aus und laden alle Buddhas der zehn Richtungen in dem gleichen Aspekt, wie diejenigen der Visualisierung, zusammen mit den Ermächtigungs-Gottheiten, ein. Alle Weisheitswesen versammeln in unserer vollständigen Unterstützung und dem unterstützten Mandala.

DZA HUNG BAM HO DZA HUNG BAM HO

Die Weisheits-Wesen werden mit den Verpflichtungs-Wesen untrennbar.

Die Ermächtigungs-Gottheiten erteilen die Ermächtigung, mein Körper wird mit Nektar gefüllt und ich erlebe Glückseligkeit. Der überfließende Nektar verwandelt sich auf den Kronen komplett und Chakrasamvara wird von Vajrasattva geschmückt, Vajravarahi von Akshobya, die vier Mütter durch 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 von dem Verpflichtungs-Rad durch Amoghasiddhi.

Opfergaben und Lobpreisung zu den selbst-erzeugten Gottheiten des Körper-Mandalas machen

Unzählige atemberaubend schöne Darbringungen und anpreisende Göttinnen gehen von meinem Herz aus und machen Darbringen und Lobpreisung zu mir als Heruka, Vater und Mutter.

Äußere Darbringungen

OM AHRGHAM PARTITZA SOHA
OM PADJAM PARTITZA SOHA
OM ÄNTZAMANAM PARTITZA SOHA
OM VAJRA PÜPE AH HUNG SOHA
OM VAJRA DHÜPE AH HUNG SOHA
OM VAJRA ALOKE AH HUNG SOHA
OM VAJRA GÄNDHE AH HUNG SOHA
OM VAJRA NEWIDE AH HUNG SOHA
OM VAJRA SHAPTA AH HUNG SOHA

OM AH VAJRA ADARSHE HUNG
OM AH VAJRA WINI HUNG
OM AH VAJRA GANDHE HUNG
OM AH VAJRA RASE HUNG
OM AH VAJRA PARSHE HUNG
OM AH VAJRA DHARME HUNG

Innere Darbringung

OM HUNG BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM NGAM, TSAM TSHAM
DZAM DZHAM NYAM, TrAM THrAM DrAM DHrAM NAM, TAM THAM DAM DHAM
NAM, PAM PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM WAM, SHAM KAM SAM HAM HUNG
HUNG PHAT OM AH HUNG

Geheime und Soheits-Darbringungen

Ich, Heruka, Vater und Mutter, nehme die Umarmung der Vereinigung ein. Das Bodhichitta schmilzt und als es von meiner Krone zu meinem Hals absteigt, erlebe ich Freude, als es dann von meiner Kehle zu meinem Herz absteigt, erlebe ich höchste Freude, wie es von meinem Herzen zu meinen Bauchnabel absteigt, erlebe ich außerordentliche Freude und wie es dann von meinem Bauchnabel bis zu der Spitze meines Juwels absteigt, erzeuge ich spontane große Glückseligkeit, unzertrennbar von Leerheit. Die Hauptgottheit und das ganze Gefolge erleben eine besondere, erhabene Weisheit der Glückseligkeit und Leerheit.

Lobpreisung

*Zu dem glorreichen Heruka, Vater und Mutter,
Der Natur von dem Mitgefühl aller Buddhas,
Und zu allen Helden und Heldinnen der fünf Räder,
Werfe ich mich respektvoll nieder.*

An diesem Punkt: während wir große Glückseligkeit und Leerheit erleben, meditieren wir über das klare Erscheinungsbild von dem Mandala und den Gottheiten, und wir meditieren über den göttlichen Stolz, während wir erkennen, dass die Gottheiten die Natur unserer gereinigten Kanäle und Tropfen sind, und dass das Mandala die Natur unseres gereinigten groben Körpers ist.

Auf diese Weise trainieren wir aufrichtig in einer einzigen Konzentration auf die grobe oder subtile Erzeugungsstufe, welche jeweils diese vier Eigenschaften besitzt. Das Halten von dem vierten Merkmal - die Gottheiten als die Natur unserer gereinigten Kanäle und Tropfen und das Mandala als die Natur unseres gereinigten groben Körpers erkennen - macht aus dieser Konzentration eine tatsächliche Körper-Mandala-Meditation.

Dann, wenn wir uns von der Meditation ausruhen wollen, können wir Mantra-Rezitation üben.

Die Mala segnen

Die Mala wird Leerheit. Aus dem Zustand der Leerheit erscheint jede Perle in ihrem eigenen Aspekt, der Natur von Pamanarteshvara, der Vajra-Rede aller Buddhas.

Mantra-Rezitation

Visualisierung

Das Mantra, das rezitiert wird, steigt von der Silbe HUNG in meinem Herzen ab, verlässt mich durch die Spitze meines Vajra tritt in die Bhaga der Gemahlin ein, steigt auf, tritt durch ihren Mund in meinen Mund ein, senkt sich und löst sich wieder in das HUNG auf. Dann zirkuliert es wieder wie zuvor, verlässt meinen Zentral-Kanal und tritt wieder ein. Meine vier Münder und alle Gottheiten des Gefolges, rezitieren die Mantras.

Wir sagen die folgenden Mantras so oft wie möglich:

Das Essenz-Mantra des Vaters

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

Das nahe Essenz-Mantra des Vaters

OM HRIH HA HA HUNG HUNG PHAT

Das Essenz-Mantra der Mutter

OM VAJRA VAIROCANIYE HUNG HUNG PHAT SOHA

Das nahe Essenz-Mantra der Mutter

OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE HUNG HUNG PHAT SOHA

Das zusammengefasste Essenz-Mantra der sechzig Gefolge-Gottheiten

OM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM NGAM, TSAM TSHAM DZAM
DZHAM NYAM, TrAM THrAM DrAM DHrAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM,
PAM PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM WAM, SHAM KAM SAM HAM HUNG
HUNG PHAT

An dieser Stelle können wir, wenn wir es wünschen, Torma-Darbringungen und Tsog-Opferungen machen. Diese können in der umfangreichen Sadhana, Essenz des Vajrayana, gefunden werden.

Widmung

*So, durch meine Tugenden die korrekte Durchführung von den Darbringungen,
Lobpreisungen, Rezitationen und Meditationen
Von der Erzeugungsstufe des Glorreichen Heruka,
Möge ich alle Stufen der gewöhnliche und ungewöhnlichen Pfade vervollständigen.*

*Für das Wohl aller Lebewesen,
Möge ich Heruka werden;
Und dann jedes Lebewesen
Zu Heruka's höchstem Zustand führen.*

*Und wenn ich in diesem Leben diesen höchsten Zustand nicht erreiche,
Möge ich zu meiner Todeszeit auf den ehrwürdigen Vater, die ehrwürdige Mutter und
ihr Gefolge treffen,
Mit Wolken von atemberaubenden Darbringungen, himmlischer Musik
Und vielen ausgezeichneten, glücksverheißenden Zeichen.*

*Dann, am Ende von dem klaren Licht des Todes,
Möge ich in das Reine Dakiniland geführt werden,
Den Aufenthaltsort der Wissensträger, die den höchsten Pfad praktizieren;
Und dort möge ich schnell diesen tiefgründigen Pfad vervollständigen.*

*Mögen die tiefste Praxis und Anleitungen von Heruka,
Von Millionen von kraftvollen Yogis praktiziert, sich stark vermehren;
Und mögen sie für eine sehr lange Zeit erhalten bleiben, ohne zu degenerieren,
Als das wichtigste Tor für diejenigen, die Befreiung suchen.*

*Mögen die Helden, Dakinis und ihr Gefolge
Wohnend in den vierundzwanzig höchsten Orte dieser Welt,
Welche die ungehinderte Macht zur Durchführung dieser Methode besitzen,
Niemals wanken in ihrer immerwährenden Unterstützung von Praktizierenden.*

Glücksverheißende Gebete

*Möge hier die Gunst eines großen Schatzes von Segen sein
Hervorgegangen aus den hervorragenden Taten aller Wurzel- und Linien-Gurus,
Welche die höchste Verwirklichung von Buddha Heruka erreicht haben
Indem sie auf den ausgezeichneten, geheimen Pfad von dem König der Tantras
vertraut haben.*

*Möge hier die Gunst der großen hervorragenden Taten der Drei Juwelen sein -
Das heilige Buddha-Juwel, die durchdringende Natur von Heruka;
Das ultimative, große, geheime Dharma-Jewel, die Schriften und Erkenntnisse von
dem Heruka-Tantra;
Und das höchste Sangha-Jewel, die Versammlungen von Heruka's Gefolge-Gottheiten.*

*Durch all das große Glück
In den kostbaren, himmlischen Palästen, so umfangreich wie die drei tausend Welten,
Mit Verzierungen, wie den Strahlen von der Sonne und dem Mond, geschmückt,
Mögen alle Welten und ihre Wesen Glück, Güte, Ruhm und Wohlstand haben.*

Zusammengefasstes Yoga in sechs Sitzungen

Jeder, der eine Ermächtigung des Höchsten Yoga-Tantra's erhalten hat, hat sich verpflichtet, sechs Sitzungen Guru-Yoga zu praktizieren. Wenn wir sehr beschäftigt sind, können wir unsere Verpflichtung für sechs Sitzungen erfüllen, indem wir folgende Praxis sechs Mal pro Tag machen. Zunächst erinnern wir uns an die neunzehn Verpflichtungen der fünf Buddha-Familien, die nachfolgend aufgeführt sind, und dann, mit einem starken

Willen, diese Verpflichtungen rein zu halten, rezitieren wir das verkürzte Yoga in sechs Sitzungen, das folgt.

Die neunzehn Verpflichtungen der fünf Buddha-Familien

Die sechs Verpflichtungen aus der Familie von Buddha Vairochana

- Zuflucht zu Buddha nehmen
- Zuflucht zum Dharma nehmen
- Zuflucht zur Sangha nehmen
- Nicht-Tugend zu unterlassen
- Tugend zu praktizieren
- Anderen zu nutzen

Die vier Verpflichtungen aus der Familie von Buddha Akshobya

- Einen Vajra zu halten, um uns an die große Glückseligkeit zu erinnern
- Eine Glocke zu halten, um uns an die Leerheit zu erinnern
- Uns selbst als Gottheit zu erzeugen
- Uns aufrichtig auf unseren spirituellen Führer zu verlassen

Die vier Verpflichtungen aus der Familie von Buddha Ratnasambhava

- Materielle Hilfe zu geben
- Dharma zu geben
- Furchtlosigkeit zu geben
- Liebe zu geben

Die drei Verpflichtungen aus der Familie von Buddha Amitabha

- Den Lehren des Sutra zu vertrauen
- Den Lehren der beiden unteren Klassen von Tantra zu vertrauen
- Den Lehren der beiden höheren Klassen von Tantra zu vertrauen

Die beiden Verpflichtungen aus der Familie von Buddha Amoghasiddhi

- Darbringungen zu unserem spirituellen Führer zu machen
- Uns bemühen, alle Gelübde, die wir genommen haben, rein zu halten

Verkürztes Yoga in sechs Sitzungen

Ich nehme Zuflucht zu dem Guru und den Drei Juwelen.

*Vajra und Glocke haltend, erzeuge ich mich als Gottheit und mache Darbringungen.
Ich verlasse mich auf die Dharmas von Sutra und Tantra und unterlasse alle nicht-
tugendhafte Handlungen.
Alle tugendhaften Dharmas ansammelnd, helfe ich allen Lebewesen durch die Praxis
der vier Gaben.*

Alle neunzehn Verpflichtungen sind in diesem Vers mit einbezogen. Die Worte "Ich nehme Zuflucht zu den ... Drei Juwelen", beziehen sich auf die ersten drei Verpflichtungen aus der Familie von Buddha Vairochana - Zuflucht zu Buddha nehmen, Zuflucht zum Dharma nehmen und Zuflucht zur Sangha nehmen. Das Wort 'Guru', bezieht sich auf die vierte Verpflichtung aus der Familie von Buddha-Akshobya - sich auf den spirituellen Führer zu verlassen.

Die Worte "Vajra und Glocke haltend, erzeuge ich mich als Gottheit", beziehen sich auf die ersten drei Verpflichtungen aus der Familie von Buddha Akshobya - einen Vajra zu halten, um uns an große Glückseligkeit zu erinnern, eine Glocke zu halten, um uns an die Leerheit zu erinnern, und uns selbst als Gottheit zu erzeugen. Die Worte "und mache Darbringungen" verweisen auf die erste Verpflichtung der Familie von Buddha Amoghasiddhi - Darbringungen zu unserem spirituellen Führer zu machen.

Die Worte "Ich verlasse mich auf die Dharmas von Sutra und Tantra" beziehen sich auf die drei Verpflichtungen aus der Familie von Buddha Amitabha - sich auf die Lehren von Sutra zu verlassen, sich auf die Lehren der beiden unteren Klassen von Tantra zu verlassen und sich auf die Lehren der beiden höheren Klassen von Tantra zu verlassen. Die Worte "und unterlasse alle nicht-tugendhaften Handlungen" finden wir in der vierten Verpflichtung aus der Familie von Buddha Vairochana - Nicht-Tugend zu unterlassen.

Die Worte "Alle tugendhaften Dharmas ansammelnd" beziehen sich auf die fünfte Verpflichtung aus der Familie von Buddha Vairochana - Tugend zu praktizieren. Die Worte "Ich helfe allen Lebewesen" beziehen sich auf die sechste Verpflichtung aus der Familie von Buddha Vairochana - anderen zu nutzen. Die Worte "durch die Praxis der vier Gaben" beziehen sich auf die vier Verpflichtungen aus der Familie von Buddha Ratnasambhava - materielle Hilfe zu geben, Dharma zu geben, Furchtlosigkeit zu geben und Liebe zu geben.

Schließlich bezieht sich der gesamte Vers auf die zweite Verpflichtung aus der Familie von Buddha Amoghasiddhi - uns zu bemühen, alle Gelübde, die wir genommen haben, rein zu halten.

Weitere Einzelheiten zu den Gelübden und Verpflichtungen des Geheimen Mantras können in dem Buch 'Tantrische Ebenen und Pfade' gefunden werden.