

Die zusammengefasste Essenz von dem Vajrayana

Wer nicht der Lage ist, die lange Sadhana, Essenz des Vajrayana, zu üben, kann durch das Praktizieren mit dieser verkürzten Sadhana beginnen. Durch den Gewinn von Vertrautheit mit dieser, sollten sie dann nach und nach zu der Praxis der Langen Sadhana wechseln.

Die vorbereitenden Praktiken

Die Visualisierung der Objekte von der Zuflucht

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

Zuflucht nehmen und wünschendes Bodhichitta erzeugen

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

Handelndes Bodhichitta erzeugen

*Um alle Lebewesen zum 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. (3x)*

Segnungen empfangen

Guru Heruka, Vater und Mutter, zusammen mit allen anderen Objekten der Zuflucht, lösen sich in mich auf und ich empfange ihren Segen.

Die tatsächliche Praxis der Erzeugungsstufe

Den Tod in den Pfad von dem Wahrheitskörper bringen ([mp3](#))

Licht strahlt von dem HUNG in meinem Herz und schmilzt alle Welten und Wesen zu Licht. Dieses löst sich in mich auf und ich schmelze ebenfalls allmählich von unten und oben zu Licht und löse mich in das HUNG in meinem Herz auf. Das HUNG löst sich stufenweise 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 Wahrheits-Körper von Heruka.

Den Zwischenzustand in den Pfad von dem Freudenkörper bringen ([mp3](#))

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

Die Wiedergeburt in den Pfad von dem Ausstrahlungskörper bringen ([mp3](#))

Von den Silben YAM, RAM, BAM, LAM, SUM und PAM entstehen die vier Elemente, der Berg Meru und der Lotos. In der Mitte von dem Lotos, entsteht aus den Vokalen und Konsonanten ein rot-weißer Mond, die Natur des 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 von dem HUNG aus 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 die unterstützten Gottheiten und das unterstützende Mandala entstehen vollständig und gleichzeitig. Ich bin der Ausstrahlungs-Körper von Heruka.

Prüfende Meditation über das Mandala und den grundlegenden Heruka ([mp3](#))

Darüber hinaus gibt es den himmlischen Palast, der ein Quadrat mit vier Toren ist. Die Juwelen-Wände haben fünf Schichten von außen nach innen: weiß, gelb, rot, grün und blau. Rund um den oberen Teil der Wände ist eine rote Juwelen-Form, besetzt mit quadratischen, dreieckigen und anders geformten Juwelen. Darauf sind vier Schichten von goldenen Bändern. Über diesen, und darüber hinaus ragend, sind Sparren, deren Enden die Formen von Seeungeheuern bilden, aus deren Mündern Perlenketten in voller und halber

Länge heraushängen. Darüber hängt Sharpu, spezielle Juwelen-Dekorationen, an der Traufe aufgehängt. Oberhalb davon ist eine Brüstung in der Form einer halben Lotosblüte. Sie ist mit acht Sieges-Bannern und acht anderen Bannern, die alle in goldenen Vasen gesetzt sind, und Sonnenschirme auf den vier äußeren Ecken geschmückt.

Um den äußeren Fuß der Mauer verläuft eine rote Leiste für die Objekte der Begierde. Darauf stehen Göttinnen in verschiedenen Farben und Haltungen, die Darbringungen machen. An den äußeren Ecken der Türen und Flure, sowie an den vier äußeren und vier inneren Ecken des Palastes, sind Halbmonde, die auf roten Juwelen stehen, an der Oberseite mit Vajras geschmückt.

Auf der Vorderseite von jedem Eingang, auf quadratischen Sockeln, sind vier in Vasen gesetzte Säulen, die einen Torbogen mit elf Tieren stützen. Über jedem Torbogen ist ein Dharma-Rad rechts von einem männlichen und links einem weiblichen Hirsch flankiert. Rechts und links vor jedem Torbogen sind Wunsch-gewährende Bäume, welche die sieben wertvollsten Besitztümer eines Königs tragen, in goldene Vasen gesetzt. In dem umgebenden Raum sind Siddhas, und aus Wolken erscheinen Götter und Göttinnen, die Girlanden aus Blumen halten und Darbringungen machen, was alles erlesen schön macht.

Das Ganze ist umgeben von dem Schutzkreis des Zaunes mit Vajras von verschiedenen Größen und so weiter. Rund um den Schutzkreis sind fünf-farbige Vajra-Feuer, brennend wie Feuer des Äons. Sie wirbeln gegen den Uhrzeigersinn, decken alle Richtungen ab - oben, unten und rundherum. Innerhalb von dem Schutzkreis sind die acht großen Leichenstätten. In jedem Leichenfeld gibt es einen Baum, an dessen Fuß ein Richtungs-Wächter sitzt. Auf der Spitze des Baumes gibt es einen regionalen Wächter, der mit der oberen Hälfte seines Körpers aus den Zweigen herausragt. Es gibt hier einen See, in dem ein Naga lebt, und über jedem See gibt es eine Wolke. Es gibt jeweils einen Berg, auf dem sich ein weißer Stupa befindet, und es gibt jeweils ein Weisheits-Feuer.

Innerhalb der Leichenstätten leben wilde Vogelarten und Tiere wie Raben, Eulen, Geier, Wölfe, Schakale und Schlangen, die umher wandern; und Geist wie die Geber des Schadens, Zombies und Kannibalen, Laute äußernd wie 'Kili Kili'. Es gibt hier auch Yogis und Yoginis, wie diejenigen, die Errungenschaften erreicht haben, und Wissenshalter, die ihre Zusagen rein halten. Diese praktizieren alle einsgerichtet Heruka's Pfad. Sie sind nackt, mit frei hängenden Haaren und mit fünf Mudras geschmückt. Sie halten die Hand-Trommeln, Schädel-Schalen und Khatangas und ihre Kronen sind mit Totenköpfen verziert. All die Wesen in den Leichenfeldern vermitteln dem Ort einen Sinn für Wunder.

Im Inneren des himmlischen Palastes tragen acht Säulen Vajra-Balken, welche die Decke schmücken. Das Dach ist von einem Wappen überragt, worüber sich ein kostbares Juwel und ein Vajra befinden. Die Decke und der Boden sind im Osten weiß, im Norden grün, im Westen rot, im Süden gelb und in der Mitte blau. In der Mitte ist ein Lotus in verschiedenen Farben und ein Sonnen-Mandala.

Auf dem Sonnen-Mandala, in der Mitte von dem Lotos, erscheine ich als der Erhabene Heruka, mit einem dunkelblauen Körper und vier Gesichtern. 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 ausgestrecktes rechtes Bein steht mit der Lauffläche auf dem Kopf des schwarzen Bhairawa, der vier Hände hat. Seine ersten zwei Hände werden zusammengepresst, die zweite rechte Hand hält einen Damaru und die zweite linke Hand ein Schwert. Mein gebogenes linkes Bein steht mit der Lauffläche auf der Brust der roten Kalarati, der vier Hände hat. Ihre ersten beiden Hände werden zusammengepresst und die anderen beiden 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 umarmen Vajravarahi, wobei meine rechte Hand einen fünf-zackigen Vajra und meine linke Hand eine Glocke hält. Die nächsten beiden Hände halten eine blutige, weiße Elefant-Haut über meinen Rücken gestreckt, meine rechte Hand hält das linke Vorderbein und meine linke Hand das linke Hinterbein. Beide Hände sind in der Form der drohenden Mudra, mit den Spitzen der Finger ausgestreckt auf der Ebene der Augenbrauen. Meine dritte rechte Hand hält einen Damaru, die vierte eine Axt, die fünfte ein gekrümmtes Messer und die sechste einen aufrechten Dreizack. Meine dritte linke Hand hält einen Khatanga, markiert mit einem Vajra, die vierte eine Schädelschale voller Blut, die fünfte ein Vajra-Lasso und die sechste einen Kopf von Brahma mit vier Gesichtern.

Mein Haar ist in einem Knoten, markiert mit einem gekreuzten Vajra, gebunden. Jeder Kopf ist mit einer Krone aus fünf Schädeln, oben und unten mit einem Rosenkranz aus aufgereihten schwarzen Vajras, geschmückt. Auf der linken Seite von meiner Krone ist ein leicht geneigter Halbmond. Mein Gesichtsausdruck ändert sich und meine vier Sätze von vier Reißzähne sind entblößt und erschreckend. Ich zeige neun Stimmungen: drei physikalische Stimmungen von Majestätisch, Heldentum und Bedrohung; drei verbale Stimmungen von Lachen, Zorn und Wildheit und drei geistige Stimmungen von Mitgefühl, Aufmerksamkeit und Gelassenheit. Ich trage als Untergewand ein Tigerfell, und eine lange Kette von fünfzig Menschenköpfen ist zusammen mit menschlichen Eingeweiden aufgereiht. Mit sechs Mudras geschmückt ist mein ganzer Körper mit Asche von menschlichen Knochen eingeschmiert.

Ich werde von der gesegneten Mutter, Vajravarahi, umarmt, die einen roten Körper, ein Gesicht, zwei Hände und drei Augen hat. Sie ist nackt mit frei hängenden Haaren und trägt ein Untergewand, das aus Fragmenten von Schädeln gemacht ist. Ihre linke Hand umarmt den Hals des Vaters und hält eine Schädelschale, die randvoll mit dem Blut der vier Maras ist. Ihre rechte Hand schwingt in der drohenden Mudra ein gekrümmtes Messer gegen die böartigen Kräfte der zehn Richtungen. Ihr Körper leuchtet mit einer Brillanz wie die von dem Feuer des Äons. Ihre beiden Beine umklammern die Oberschenkel des Vaters. Sie ist die Natur von glückseligem großem Mitgefühl. Geschmückt mit fünf Mudras, trägt sie eine Krone aus fünf menschlichen Schädeln und eine Halskette aus fünfzig menschlichen

Schädeln. Vater und Mutter stehen in der Mitte eines heftig lodernden Feuers der erhabenen Weisheit.

Gleichzeitige Erzeugung der gesamten Unterstützung und das unterstützte Heruka-Körper-Mandala (mp3)

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

Prüfende Meditation über die groben Teile unseres Körpers, erzeugt als das Mandala von Heruka

Erinnern Sie im Detail wie folgt:

Meine beiden Beine, welche die Form eines Bogens bilden, sind das bogenförmige Wind-Mandala. Das Dreieck an meinem geheimen Ort ist das dreieckige Feuer-Mandala. Mein runder Bauch ist das kreisförmige Wasser-Mandala. Meine quadratische Brust ist das quadratische Erd-Mandala. Meine Wirbelsäule ist der Berg Meru. Die zweiunddreißig Kanäle an meiner Krone sind der Lotos. Der Stamm meines Körpers, die oberen und unteren Teile, welche die gleiche Größe haben, ist der Platz des himmlischen Palastes mit vier gleichen Seiten, das Mandala von Heruka, auserlesen schön mit Verzierungen wie die Juwelen-Formen und Perlenketten. Die acht Teile meiner Glieder sind die acht Säulen. Jenseits davon ist der Schutzkreis, der von den acht Leichenfeldern umgeben ist.

Prüfende Meditation über die subtilen Teile unseres Körpers, die Kanäle und Tropfen, erzeugt als die Gottheiten

Erinnern Sie im Detail wie folgt:

Das weiße Bodhichitta in der Mitte von dem Dharma-Rad innerhalb des Zentral-Kanals an meinem Herz ist wie ein Tau-Tropfen. Dieser Tropfen, in der Größe eines Senfkorns im Aspekt der Silbe HUNG, verwandelt in den Erhabenen Glorreichen Heruka mit vier Gesichtern und zwölf Armen. Bei meinem Nabel der verwandelt sich das rote Tummo-Feuer, in der Form von dem roten Tropfen im Aspekt des Buchstabens BAM, in die

Gottesmutter Vajravarahi. Als die Natur der roten und weißen Tropfen treffen diese sich im Zentrum des himmlischen Palastes und treten in die Umarmung ein.

An meinem Herzen werden die vier Kanal-Blütenblätter in den vier Himmelsrichtungen, welche die Pfade für die Winde der vier Elemente sind, beginnend im Osten (vor mir), im Uhrzeigersinn in die Silben LAM, MAM, PAM und TAM umgewandelt in, beginnend gegen den Uhrzeigersinn im Osten (vor mir), in die dunkelblaue Dakini, im Norden (links von mir) in die grüne Lama, im Westen (hinter mir) in die rote Khandarohi und im Süden (rechts von mir) in die gelbe Rupini. Sie haben jeweils ein Gesicht mit drei Augen und entblößte Zähne und sind nackt mit frei hängenden Haaren. Sie haben jeweils zwei Hände, die rechte hält ein gebogenes Messer und die linke eine Schädelschale, mit einem Khatanga in der Beuge ihres linken Ellenbogens. Sie stehen mit ihrem rechten Bein ausgestreckt und sind mit fünf Mudras geschmückt. Sie tragen eine Krone aus fünf menschlichen Schädeln und eine lange Kette aus fünfzig menschlichen Schädeln. Dies sind die Gottheiten von dem Rad der großen Glückseligkeit. Die vier Kanal-Blütenblätter der Darbringungen in den Zwischenrichtungen werden in vier Schädelschalen, randvoll mit fünf Nektaren, umgewandelt.

Um dies herum sind in drei konzentrischen Kreisen meine vierundzwanzig Orte, wie der Haaransatz und die Krone, im Aspekt der vierundzwanzig Silben, PU DZA und so weiter, angeordnet, die in die vierundzwanzig Orte Heruka's in die Form der vierundzwanzig Blütenblatt-förmigen Speichen von den Rädern umgewandelt werden. Die Kanäle der vierundzwanzig Orte, jeweils in dem Aspekt eines Buchstabens BAM, werden in die vierundzwanzig Helden umgewandelt. Die Tropfen im Inneren dieser Kanäle, jeder im Aspekt der Silbe HUNG, werden in die vierundzwanzig Helden umgewandelt.

So wird in dem Herz-Rad auf der östlichen Speiche Puliramalaya, die Natur von meinem Haaransatz, zu Khandakapala und Partzandi.

Auf der nördlichen Speiche wird Dzalandhara, die Natur meiner Krone, zu Mahakankala und Tzandriakiya.

Auf der westlichen Speiche wird Odiyana, die Natur von meinem rechten Ohr, zu Kankala und Parbhawatiya.

Auf der südlichen Speiche wird Arbuda, die Natur von dem Genick, zu Vikatadamshtri und Mahanasa.

Auf der süd-östlichen Speiche wird Godawari, die Natur von meinem linken Ohr, zu Suraberi und Biramatiya.

Auf der süd-westlichen Speiche wird Rameshori, die Natur von dem Punkt zwischen den Augenbrauen, zu Amitabha und Karwariya.

Auf der nord-westlichen Speiche wird Dewikoti, die Natur von meinen beiden Augen, zu Vajraprabha und Lamkeshoriya.

Auf der nord-östlichen Speiche wird Malawa, die Natur von meinen beiden Schultern, zu Vajradeha und Drumatzaya.

Alle Gottheiten von dem Herz-Rad haben blaue Körper und sind als die Helden und Heldinnen der Familie von dem Vajra-Geist bekannt.

*In dem Rede-Rad wird auf der östlichen Speiche Kamarupa, die Natur von meinen beiden Achselhöhlen, zu Ankuraka und Airawatiya.
Auf der nördlichen Speiche wird Ote, die Natur von meinen beiden Brüsten, zu Vajrajatila und Mahabhairawi.
Auf der westlichen Speiche wird Trishakune, die Natur von meinem Nabel, zu Mahavira und Bayubega.
Auf der südlichen Speiche wird Kosala, die Natur von der Spitze meiner Nase, zu Vajrahumkara und Surabhakiya.
Auf der süd-östlichen Speiche wird Kalinga, die Natur von meinem Mund, zu Subhadra und Shamadewi.
Auf der süd-westlichen Speiche wird Lampaka, die Natur von meiner Kehle, zu Vajrabhadra und Suwatre.
Auf der nord-westlichen Speiche wird Kancha, die Natur meines Herzens, zu Mahabhairawa und Hayakarna.
Auf der nord-östlichen Speiche wird Himalaya, die Natur von meinen beiden Hoden, zu Virupaksha und Khaganana.*

Alle Gottheiten von dem Rede-Rad haben rote Körper und sind als die Helden und Heldinnen der Familie von der Vajra-Rede bekannt.

*Im Körper-Rad wird auf der östlichen Speiche Pretapuri, die Natur von der Spitze von meinem Geschlechtsorgan, zu Mahabala und Tzatrabega.
Auf der nördlichen Speiche wird Grihadewata, die Natur von meinen Anus, zu Ratnavajra und Khandarohi.
Auf der westlichen Speiche wird Shauraktra, die Natur von meinen beiden Oberschenkeln, zu Hayagriva und Shaundini.
Auf der südlichen Speiche wird Suwanadvipa, die Natur von meinen zwei Waden, zu Akashagarbha und Tzatravarmini.
Auf der süd-östlichen Speiche wird Nagara, die Natur meiner acht Finger und acht Zehen, zu Shri Heruka und Subira.
Auf der süd-westlichen Speiche wird Sindhura, die Natur von den Oberseiten meiner Füße, zu Pamanarteshvara und Mahabala.
Auf der nord-westlichen Speiche wird Maru, die Natur meiner zwei Daumen und den zwei große Zehen, zu Vairochana und Tzatravartini.
Auf der nord-östlichen Speiche wird Kuluta, die Natur von meine beiden Knien, zu Vajrasattva und Mahabire.*

Alle Gottheiten des Körper-Rades haben weiße Körper und sind als Helden und Heldinnen der Familie von dem Vajrakörper bekannt.

Alle diese Helden und Heldinnen haben ein Gesicht, zwei Hände und drei Augen, und ihre Köpfe sind mit einer Krone aus fünf menschlichen Schädeln geschmückt. Die Helden halten einen Vajra und eine Glocke und umarmen ihre Gefährtin. Ihr Haar ist in einem Knoten gebunden, mit einem Vajra und einem Halbmond verziert. Sie haben einen Rosenkranz aus

Vajras auf der Stirn und sind mit sechs Mudras geschmückt. Eine lange Kette von fünfzig menschlichen Köpfen und ein unteres Kleidungsstück aus einem Tigerfell tragend, stehen sie mit ihrem rechten Bein ausgestreckt. Die Heldinnen halten ein gekrümmtes Messer und eine Schädelschale und sind mit den Helden in Umarmung verflochten. Ein Untergewand, gemacht aus Fragmenten von Schädeln, und eine Halskette von fünfzig menschlichen Schädeln tragend, sind sie mit fünf Mudras geschmückt.

Rund um die Gottheiten von dem Körpers Rad, verwandeln sich die Kanäle meiner acht Tore von den Sinnen, wie der Kanal von der Wurzel der Zunge, die jeweils in dem Aspekt der Silbe HUNG sind, in die acht Heldinnen. Im Osten ist die dunkelblaue Kakase; im Norden die grüne Ulukase; im Westen die rote Shonase; im Süden die gelbe Shukarase; im Süd-Osten Yamadhati, der auf der rechten Seite blau und auf der linken Seite gelb ist; im Süd-Westen Yamaduti, die auf der rechten Seite gelb und auf der linken Seite rot ist; im Nord-Westen Yamadangtrini, die auf der rechten Seite rot und auf der linken Seite grün ist und im Nordosten Yamamatani, die auf der rechten Seite grün und auf der linken Seite blau ist. Diese Heldinnen haben ein Gesicht und zwei Hände, die ein gekrümmtes Messer und eine Schädelschale halten und mit der Beuge ihres linken Ellenbogens einen Khatanga greifen. Sie sind mit fünf Mudras geschmückt und stehen, mit ihrem rechten Bein ausgestreckt, auf einem Leichen-Sitz. Sie tragen eine Krone aus fünf menschlichen Schädeln und eine lange Kette von fünfzig menschlichen Schädeln.

So bin ich, Heruka, Vater und Mutter, die Natur meiner weißen und roten unzerstörbaren Tropfen, von den Helden und Heldinnen der fünf Räder, welche die Natur meiner Kanäle und Tropfen sind, umgeben.

Das Schmücken unseres Körpers, die Körper von Heruka, Vater und Mutter, von dem Körper-Mandala, mit den Rüstung-Gottheiten (mp3)

An meinem Herzen erscheint auf einem Mond-Mandala ein weißes OM HA, die Natur von Vajrasattva; auf meinen Kopf auf einer Sonne ein gelbes NAMA HI, die Natur von Vairochana; auf meiner Krone auf einer Sonne ein rotes SOHA HU, die Natur von Pamanarteshvara; bei meinen beiden Schultern auf einer Sonne ein schwarzes BOKE HE, die Natur des Glorreichen Heruka; an meinen beiden Augen auf einer Sonne ein oranges HUNG HUNG HO, die Natur von Vajrasurya und an meiner Stirn auf einer Sonne ein grünes PHAT HAM, die Natur von Paramashawa.

An dem Nabel der Mutter erscheint auf einem Sonnen-Mandala rotes OM BAM, die Natur von Vajravarahi; ab ihrem Herz auf einer Sonne ein blaues HAM YOM, die Natur von Yamani; an ihrem Hals auf einem Mond ein weißes HRIM MOM, die Natur von Mohani; auf ihrem Kopf auf einer Sonne ein gelbes HRIM HRIM, die Natur von Sachalani; an ihrer Krone auf einer Sonne ein grünes HUNG HUNG, die Natur von Samtrasani und an ihrer Stirn auf einer Sonne ein rauchfarbenes PHAT PHAT, die Natur von Chandika.

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

PHAIM

Meine drei Orte werden von den drei Silben gekennzeichnet. Lichtstrahlen strahlen von der Silbe HUNG aus und laden alle Buddhas der zehn Richtungen in dem gleichen Aspekt, wie die visualisierten Buddhas, zusammen mit den Ermächtigungs-Gottheiten, ein. Alle Weisheitswesen versammeln sich in einer vollständigen Unterstützung und dem unterstützten Mandala.

DZA HUNG BAM HO

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

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

Darbringungen machen und die selbst-erzeugten Gottheiten von dem Körper-Mandala lobpreisen

Unzählige atemberaubend schöne Göttinnen gehen von meinem Herzen aus und machen Darbringungen und Lobpreisungen für mich, 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 GÄNDHE 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, die Hauptgottheit, Vater und Mutter, trete in die Vereinigung der Umarmung ein.
Das Bodhichitta schmilzt und wie es von meiner Krone zu meinem Hals absteigt,
erlebe ich Freude; wie es von meiner Kehle zu meinem Herz absteigt, erlebe ich
höchste Freude; wie es von meinem Herzen zu meinem Bauchnabel absteigt, erlebe
ich außerordentliche Freude und wie es von meinem Bauchnabel bis zu der Spitze von
meiner Juwel absteigt, erzeuge ich spontane große Glückseligkeit, untrennbar von
Leerheit. Die Hauptgottheit und das ganze Gefolge erleben eine besondere, erhabene
Weisheit von Glückseligkeit und Leerheit.*

Die Acht Zeilen des Lobes an den Vater

OM NAMO BHAGAWATE WIRE SHAYA HUNG HUNG PHAT
OM MAHA KALWA AHGNI SAMNI BHAYA HUNG HUNG PHAT
OM DZATA MUGUTRA KORTAYA HUNG HUNG PHAT
OM DHAMKHATRA KARA LOTRA BHIKHANA MUKAYA HUNG HUNG PHAT
OM SAHARA BHUNDZA BHASURAYA HUNG HUNG PHAT
OM PARASHUWA SHODHADA SHULA KHATAMGA DHARINE HUNG HUNG PHAT
OM BHAGADZINAM WAR A DHARAYA HUNG HUNG PHAT
OM MAHA DHUMBA ANDHAKARA WAWUKAYA HUNG HUNG PHAT

Die Acht Zeilen des Lobes an die Mutter

OM NAMO BHAGAWATI VAJRA VARAHI BAM HUNG HUNG PHAT
OM NAMO ARYA APARADZITE TRE LOKYA MATI BIYE SHORI HUNG HUNG PHAT
OM NAMA SARWA BUTA BHAYA WAHI MAHA VAJRE HUNG HUNG PHAT
OM NAMO VAJRA SANI ADZITE APARADZITE WASHAM KARANITRA HUNG HUNG
PHAT
OM NAMO BHRAMANI SHOKANI ROKANI KROTE KARALENI HUNG HUNG PHAT
OM NAMA DRASANI MARAN! OM NAMA DRASANI MARAN! PRABHE DANI
PARADZAYE HUNG HUNG PHAT
OM NAMO BIDZAYE DZAMBHANI TAMBHANI MOHANI HUNG HUNG PHAT
OM NAMO VAJRA VARAHI MAHA YOGINI KAME SHORI KHAGE HUNG HUNG PHAT

Die Darbringungen und Lobpreisungen machenden Göttinnen lösen sich in das HUNG bei meinem Herzen auf.

An diesem Punkt,

- (1) mit einem Geist der großen Glückseligkeit,
- (2) über das klare Erscheinungsbild von dem Mandala und den Gottheiten meditieren und
- (3) über den göttlichen Stolz meditieren, während
- (4) du den Mangel an innewohnender Existenz von allen Phänomenen erkennst.

Auf diese Weise trainiere dich aufrichtig in einer einzigen Konzentration auf die grobe oder subtile Erzeugungsstufe, welche diese vier Eigenschaften besitzt. Dann, wenn du dich von der Meditation ausruhen willst, kannst du die Mantra-Rezitation praktizieren.

Die abschließenden Praktiken

Segnen der Mala

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

Mantra-Rezitation

Die Visualisierung für das Rezitieren der Mantras von den Hauptgottheiten

Das zu rezitierende Mantra werden steigt von der Silbe HUNG an meinem Herzen ab, verlässt mich durch die Spitze meines Vajra's, tritt die Bhaga der Gemahlin ein, steigt nach oben, tritt durch ihren Mund aus, in mein Mund ein, steigt ab und löst sich wieder in das HUNG auf. Dann zirkuliert es wieder wie zuvor, verlässt meinen Zentral-

Kanal und tritt wieder ein. Meine vier Mündler und alle Gottheiten der Gefolgschaften rezitieren die Mantras.

Das Essenz-Mantra von dem Vater

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

Das nahe Essenz-Mantra von dem Vater

OM HRIH HA HA HUNG HUNG PHAT

Das Essenz-Mantra von der Mutter

OM VAJRA VAIROCANIYE HUNG HUNG PHAT SOHA

Die nahe Essenz Mantra von der Mutter

OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE HUNG HUNG PHAT SOHA

Visualisierung für das Rezitieren von den Mantras der Gefolgschaften

Stehend auf einem Sonnen-Sitz ist im Herzen einer jeden Gottheit eine Silbe HUNG oder BAM, umgeben von dem zu rezitierenden Mantra. Aus der Silbe in der Mitte von dem umlaufenden Mantra, strahlen Zusammensetzungen der Mandala-Gottheiten aus und erfüllen das Wohlergehen von allen Lebewesen. Sie kehren zurück und lösen sich in die zentrale Silbe auf.

Rezitiere die Mantras, während du sie wiederholt ausstrahlst und einsammelst.

Die Mantras der vier Yoginis von dem Rad der großen Glückseligkeit

OM DAKINIYE HUNG HUNG PHAT
OM LAME HUNG HUNG PHAT
OM KHANDAROHİ HUNG HUNG PHAT
OM RUPINIYE HUNG HUNG PHAT

Die Mantras der Gottheiten von dem Herz-Rad

OM KARA KARA HUNG HUNG PHAT,
OM PARTZANDI HUNG HUNG PHAT,
OM KURU KURU HUNG HUNG PHAT,
OM TZANDRIAKIYE HUNG HUNG PHAT,
OM BANDHA BANDHA HUNG HUNG PHAT,
OM PARBHAWATIYE HUNG HUNG PHAT,
OM TrASAYA TrASAYA HUNG HUNG PHAT,
OM MAHANASE HUNG HUNG PHAT,
OM KYOMBHAYA KYOMBHAYA HUNG HUNG PHAT,
OM BIRAMATIYE HUNG HUNG PHAT,
OM HROM HROM HUNG HUNG PHAT,
OM KARWARIYE HUNG HUNG PHAT,
OM HRAH HRAH HUNG HUNG PHAT,
OM LAMKESHORIYE HUNG HUNG PHAT,
OM PHAIM PHAIM HUNG HUNG PHAT,
OM DRUMATZAYE HUNG HUNG PHAT

Die Mantras der Gottheiten von dem Rede-Rad

OM PHAT PHAT HUNG HUNG PHAT,
OM AIRAWATIYE HUNG HUNG PHAT,
OM DAHA DAHA HUNG HUNG PHAT,
OM MAHABHAIRAWI HUNG HUNG PHAT,
OM PATSA PATSA HUNG HUNG PHAT,
OM BAYUBEGE HUNG HUNG PHAT,
OM BHAKYA BHAKYA BASA RUDHI ANTRA MALA WALAMBINE HUNG HUNG PHAT,
OM SURABHAKIYE HUNG HUNG PHAT,
OM GRIHANA GRIHANA SAPTA PATALA GATA BHUDZAMGAM SARWAMPA
TARDZAYA TARDZAYA HUNG HUNG PHAT,
OM SHAMADEWI HUNG HUNG PHAT,
OM AKANDYA AKANDYA HUNG HUNG PHAT,
OM SUWATRE HUNG HUNG PHAT,
OM HRIM HRIM HUNG HUNG PHAT,
OM HAYAKARNE HUNG HUNG PHAT,
OM GYON GYON HUNG HUNG PHAT,
OM KHAGANANE HUNG HUNG PHAT

Die Mantras der Gottheiten von dem Körper-Rad

OM KYAMA KYAMA HUNG HUNG PHAT,
OM TZATRABEGE HUNG HUNG PHAT,
OM HAM HAM HUNG HUNG PHAT,

OM KHANDAROHİ HUNG HUNG PHAT,
OM HIM HIM HUNG HUNG PHAT,
OM SHAUNDINI HUNG HUNG PHAT,
OM HUNG HUNG HUNG HUNG PHAT,
OM TZATRAWARMINI HUNG HUNG PHAT,
OM KILI KILI HUNG HUNG PHAT,
OM SUBIRE HUNG HUNG PHAT,
OM SILI SILI HUNG HUNG PHAT,
OM MAHABALE HUNG HUNG PHAT,
OM HILI HILI HUNG HUNG PHAT,
OM TZATRAWARTINI HUNG HUNG PHAT,
OM DHILI DHILI HUNG HUNG PHAT,
OM MAHABIRE HUNG HUNG PHAT

Die Mantras der Gottheiten von dem Verpflichtungs-Rad

OM KAKASE HUNG HUNG PHAT,
OM ULUKASE HUNG HUNG PHAT,
OM SHONASE HUNG HUNG PHAT,
OM SHUKARASE HUNG HUNG PHAT,
OM YAMADHATI HUNG HUNG PHAT,
OM YAMADUTI HUNG HUNG PHAT,
OM YAMADANGTRINI HUNG HUNG PHAT,
OM YAMAMATANI HUNG HUNG PHAT

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

Die Reinigung von Fehlern, gemacht während der Mantra-Rezitation, mit dem Hundert-Silben-Mantra von Heruka

OM VAJRA HERUKA SAMAYA, MANU PALAYA, HERUKA TENOPA TITA, DRIDHO ME BHAWA,
SUTO KAYO ME BHAWA, SUPO KAYO ME BHAWA, ANURAKTO ME BHAWA, SARWA SIDDHI
MEM PRAYATZA, SARWA KARMA SUTZA ME, TZITAM SHRIYAM KURU HUNG, HA HA HA
HA HO BHAGAWAN, VAJRA HERUKA MA ME MÜNTSA, HERUKA BHAWA, MAHA SAMAYA
SATTVA AH HUNG PHAT

Die Auflösung und die Erzeugung der Aktions-Gottheiten ([mp3](#))

Die Leichenstätten und der Schutz-Kreis lösen sich in den himmlischen Palast auf. Der himmlische Palast löst sich in der Gottheiten von dem Verpflichtungs-Rad auf. Diese lösen sich in die Gottheiten von dem Körper-Rad auf. Diese lösen sich in die Gottheiten von dem Rede-Rad auf. Diese lösen sich in die Gottheiten von dem Herz-Rad auf. Diese lösen sich in die vier Yoginis von dem großen Glücks-Rad 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.

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.

Das Mantra, das von den vier Gesichtern ausgeht

OM SUMBHANI SUMBHA HUNG HUNG PHAT
OM GRIHANA GRIHANA HUNG HUNG PHAT
OM GRIHANA PAYA GRIHANA PAYA HUNG HUNG PHAT
OM ANAYA HO BHAGAWAN BYA RADZA HUNG HUNG PHAT

Widmung

*So, durch meine Tugenden von der korrekten Durchführung von Darbringungen,
Lobpreisungen und Rezitationen
Von der Erzeugungsstufe von dem Glorreichen Heruka,
Möge ich alle Stufen der gewöhnlichen und ungewöhnlichen Pfade abschließen.*

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

*Und wenn ich diesen höchsten Zustand in diesem Leben nicht erreiche,
Möge ich zu meiner Todeszeit den Ehrwürdigen, Vater und 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,*

*Der Aufenthaltsort von Wissenshaltern, die den höchsten Pfad üben;
Und möge ich dort schnell diesen tiefgründigen Pfad vervollständigen.*

*Mögen die tiefgründige Praxis und die Anleitung von Heruka,
Praktiziert von Millionen von kraftvollen Yogis, stark zunehmen;
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 ihrem Gefolge
Wohnend in den vierundzwanzig höchsten Orte dieser Welt,
Welche die ungehinderte Macht zur Durchführung dieser Methode besitzen,
Niemals wanken bei der Unterstützung von den Praktizierenden.*

Glücksverheißende Gebete

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

Nachwort: Diese Sadhana ist von der langen Sadhana 'Wesen von dem Vajrayana' entnommen.