

Vorbereitendes Juwel für den Heruka-Rückzug

Rückzugs-Vorbereitungen für das Heruka-Körper-Mandala

Einführung

Am Morgen des Tages, an dem Ihr Rückzug beginnt, sollten Sie Ihren Meditationsraum und den Bereich um ihn herum reinigen. Vor einem Schrein, der Statuen oder Bilder von Buddha Shakyamuni, Je Tsongkhapa, Heruka, Ihrem spirituellen Führer und dem Dharmapala Dorje Shugden enthält, stellen sie Tormas, äußere Darbringungen und Tsog-Darbringungen auf.

Sie sollten drei Tormas aussetzen, die entweder in der traditionellen Art und Weise nach der Abbildung gegen Ende dieses Buches gemacht werden oder können einfach jedes saubere, frische Lebensmittel, wie Honig oder Kuchen aussetzen. Der zentrale Torma ist für die Gottheiten von dem Rad der großen Glückseligkeit, Heruka, Vater und Mutter, und die vier Yoginis, der Torma zu seiner linken Seite ist für das überweltliche Gefolge von Heruka und der Torma zu seiner Recht ist für das weltliche Gefolge von Heruka.

Vor den Tormas, stellen Sie drei Reihen von Darbringungen auf. Die erste Reihe, dem Altar am nächsten, ist für die überweltlichen, vor uns erzeugten, Gottheiten und die zweite Reihe ist für die weltlichen Dakas und Dakinis. Beide Reihen gehen von der linken Seite des Altars aus, also Ihrer rechten Seite, und umfassen AHRGHAM, PADJAM, PÜPE, DHÜPE, ALOKE, GÄNDHE, NEWIDE und SHAPTA. Die dritte Reihe, die für die selbst-erzeugten Gottheiten ist, geht von der rechten Seite des Altars aus und umfasst AHRGHAM, PADJAM, ÄNTZAMANAM, PÜPE, DHÜPE, ALOKE, GÄNDHE, NEWIDE und SHAPTA. Auf einem kleinen Tisch vor dem Meditations-Sitz, ordnen Sie Ihre inneren Darbringung, Vajra, Glocke, Damaru, Mala und die Sadhana an.

Am Nachmittag vor dem Abendessen, sollten Sie sich in den aktuellen vorbereitenden Praktiken engagieren. Zuerst sitzen auf Ihrem Meditations-Sitz und praktizieren die Herz-Juwel-Sadhana mit der Lamrim-Meditation, vor allem die Meditation über das Bodhichitta, um Hindernisse zu befrieden, Segen zu empfangen und eine reine Motivation zu erzeugen. Dann üben Sie das Vorbereitende Juwel für den Heruka-Rückzug.

Vorbereitendes Juwel für den Heruka-Rückzug

Rezitieren Sie Folgendes und konzentrieren Sie sich auf seine Bedeutung:

Zuflucht nehmen

*Ich und alle fühlenden Wesen nehmen, bis wir die Erleuchtung erlangen,
Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. (3x)*

Bodhichitta erzeugen

*Durch die Tugenden, die ich durch Geben und andere Vollkommenheiten
angesammelt habe,
Möge ich ein Buddha zum Nutzen aller werden. (3x)*

Augenblickliche Selbsterzeugung

*In einem Augenblick werde ich Heruka, mit einem blauen Körper, einem Gesicht und
zwei Händen, Vajra und Glocke, und umarme Vajravarahi. Ich stehe mit meinem
rechten Bein ausgestreckt.*

Meditieren Sie kurz über göttlichen Stolz.

Segnen der inneren Darbringung

OM KHANDAROHI HUNG HUNG PHAT OM SOHAVA SHUDDHA SARWA DHARMA
SOHAVA SHUDDHO HAM *Alles wird Leerheit.*

Aus dem Zustand der Leerheit kommt Wind von einem YAM, Feuer von einem RAM und ein Feuerrost aus drei menschlichen Köpfen aus einem AH. Darüber erscheint aus einem AH eine breite und ausgedehnte Schädelschale. Aus OM, KHAM, AM, TRAM und HUNG kommen fünf Nektare, aus LAM, MAM, PAM, TAM und BAM kommen die fünf Fleischsorten, die jeweils mit diesen Buchstaben markiert sind. Der Wind weht, das Feuer lodert, und die Substanzen in der Schädelschale schmelzen. Über diesen entsteht aus einem HUNG ein weißer, umgedrehter Khatanga, der in die Schädelschale fällt und schmilzt, wodurch die Substanzen die Farbe von Quecksilber annehmen. Über diesen stehen übereinander drei Reihen von Vokalen und Konsonanten, die sich in OM AH HUNG verwandeln. Aus diesen ziehen Lichtstrahlen den Nektar der erhabenen Weisheit aus den Herzen von allen Tathagatas, Helden und Yoginis der zehn Richtungen. Wenn diese hinzugefügt ist, wird der Inhalt vermehrt und wird unendlich.

OM AH HUNG (3x)

Mit starken Konzentration betrachten wir, dass der Nektar vor uns folgende drei Qualitäten besitzt: er ist ein Medizin-Nektar, der alle Krankheiten verhindert; er ist ein Lebens-Nektar, der den Tod zerstört und er ist ein Weisheits-Nektar, die alle Täuschungen ausrottet. Jetzt probieren wir den Nektar und meditieren kurz auf Glückseligkeit und Leerheit.



Khandarohi

Das Segnen von dem Meditationsraum, den Werkzeugen und uns selbst

Während Sie den Behälter der inneren Darbringung in der rechten Hand halten, versprenkeln Sie mit dem linken Ringfinger die innere Darbringung drei Mal in Ihrem Zimmer, über Ihren Sitz, Ihre Werkzeuge und Ihren Körper, während der Rezitation von:

OM AH HUNG

Betrachten Sie, dass alles gesegnet und gereinigt ist.

Hindernisse abwenden

Stellen Sie sich vor, dass zornige rote Khandarohi Göttinnen von Ihrem Herz ausgehen und alle behindernden Geister und andere Hindernisse in jeder der zehn Richtungen vertreiben. Während dieser Vorstellung spielen Sie die Damaru und die Glocke und rezitieren oft:

OM KHANDAROHİ HUNG HUNG PHAT

Denken Sie, dass bis zum Ende Ihres Rückzugs alle behindernden Geister und andere Hindernisse in einem großen Abstand verbannt sind.

Meditation über den Schutz-Kreis

Visualisieren Sie den Schutz-Kreis. Unten ist der Vajra-Boden, darum herum ist der Vajra-Zaun und darüber sind das Vajra-Zelt und der Baldachin. Alles ist in der Farbe Blau und aus unverwüstlichen Vajras gemacht. Außerhalb davon gibt es eine Masse aus fünf-farbigen Flammen: rot, weiß, gelb, grün und blau, welche die Natur von den fünf erhabenen Weisheiten sind. Die Flammen wirbeln alle gegen den Uhrzeigersinn. Stellen Sie sich dieses sehr stark vor und rezitieren Sie dann:

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

Erzeugen Sie eine feste Überzeugung, dass der Schutz-Kreis tatsächlich existiert und Sie vollkommen wirksam vor Schaden und Hindernissen schützt.

Die Festlegung der Rückzugs-Grenzen

Jetzt erinnern Sie Ihre Rückzugs-Grenzen von Körper, Rede und Geist, und entschließen sich fest, diese nicht zu übertreten, bis Ihr Rückzug abgeschlossen ist. Meditieren Sie für eine Weile auf diese Entschlossenheit.

Das Segnen von dem Meditations-Sitz

Halten Sie die Glocke in der linken Hand auf der Ebene der Nabel. Ihre Hand sollte mit den Handflächen nach oben zeigen und die Öffnung der Glocke sollte gegenüber von Ihrem Nabel sein. Halten Sie die Vajra in der rechten Hand und legen Sie die Handfläche der rechten Hand auf das rechte Knie, so dass die Fingerspitzen Ihren Meditations-Sitz berühren. Betrachten Sie stark, dass Ihr Meditations-Sitz die Natur der Vajra-Weisheit ist, unzerstörbar und unveränderlich. Dann rezitieren sieben Mal:

OM AH VAJRA AHSANA HUNG SOHA

Das Segnen der Mala

Mit dem göttlichen Stolz, Heruka zu sein, halten Sie die rechte Handfläche auf der Ebene des Herzens nach oben und betrachten, dass sie die Natur von Glückseligkeit ist. Legen Sie die Mala in die rechte Hand und umschließen Sie sie mit der linken Hand, welche die Natur der Leerheit ist. Dann rezitieren Sie, erinnernd dass die Natur der Mala Leerheit ist, drei oder sieben Mal:

OM PAMA NIRTE SHORI HUNG HUNG PHAT

Jetzt blasen auf die Mala zwischen Ihren Händen. Mit einer starken Konzentration betrachten Sie, dass Ihre Mala nun die Natur der Vajra-Rede ist, untrennbar von großer Glückseligkeit und Leerheit.

Das Segnen von Vajra und Glocke

Halten Sie den Vajra in der rechten Hand auf der Ebene des Herzens und die Glocke in der linken Hand. Betrachten Sie, dass der Vajra die Methode ist und die Glocke die Weisheit ist, und sagen Sie dann:

Der Vajra ist die Methode und die Glocke ist die Weisheit. Beide zusammen sind die Natur von dem ultimativen Bodhichitta.

OM VAJRA AH HUNG

Dann spielen Sie während der folgenden Rezitation die Glocke:

OM VAJRA GHANTA HUNG

Widmungs-Gebete

*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.*

Nun machen Sie eine kurze Pause und nach Einbruch der Dunkelheit beginnen Sie die erste volle Sitzung des Rückzugs.