

Moderner Buddhismus

Der Weg
des Mitgefühls
und der Weisheit



Geshe Kelsang Gyatso

Band 2 Tantra

Moderner Buddhismus

*Von Geshe Kelsang Gyatso sind folgende
Bücher im Tharpa-Verlag erschienen:*

Allumfassendes Mitgefühl
Einführung in den Buddhismus
Das neue Meditationshandbuch
Herzjuwel
Herz der Weisheit
Den Geist verstehen
Freudvoller Weg des Glücks
Sinnvoll zu betrachten
Acht Schritte zum Glück
Verwandle dein Leben
Das klare Licht der Glückseligkeit
Wie wir unsere Probleme lösen
Führer ins Dakiniland
Mahamudra-Tantra

Diese digitale Version wurde kostenlos vom Autor für das Wohl der
Menschen in unserer modernen Welt angeboten.

Gewinne aus dem Verkauf dieses
Buchs in anderen Formaten sind dem
NKT-IKBU Fond des

Internationalen Tempelprojekts
gewidmet, entsprechend den Vorschriften in *Ein Geld-Handbuch*

[eingetragene Vereinsnr. 1015054 (England)]

Ein buddhistischer Verein, der für den Weltfrieden baut.

www.kadampatemple.org

GESHE KELSANG GYATSO

Moderner Buddhismus

DER WEG DES MITGEFÜHLS
UND DER WEISHEIT

BAND 2 VON 3

TANTRA



THARPA-VERLAG
Deutschland • Schweiz

Titel des Originals: Modern Buddhism
Deutsche Erstveröffentlichung 2011
Erstveröffentlichung dieser digitalen Edition: 2011

Diese ebook-Version von *Moderner Buddhismus - Band 1: Sutra*
von Geshe Kelsang Gyatso steht unter einer
Creative Commons Namensnennung-NichtKommerziell-
KeineBearbeitung 3.0 Deutschland Lizenz.



Einige Rechte vorbehalten.

Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und
zu folgenden Bedingungen öffentlich zugänglich machen:

Namensnennung - Sie müssen Geshe Kelsang Gyatso als den Autor/
Rechthinhaber des Werks in der von ihm festgelegten Weise nennen;
Keine kommerzielle Nutzung - Dieses Werk bzw., dieser Inhalt darf
nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden;

Keine Bearbeitung - Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht
bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Genehmigungen, die über die Bestimmungen dieser Lizenz
hinausgehen, werden von

Neue Kadampa-Tradition - Internationale Union des Kadampa-
Buddhismus verwaltet.

Tharpa-Verlag Deutschland
Sommerswalde 8
D-16727 Oberkrämer

Tharpa Publications betreibt Büros weltweit. Tharpa-Bücher werden in
den meisten Weltsprachen veröffentlicht. Siehe
Moderner Buddhismus - Band 3: Gebete für die tägliche Praxis
oder besuchen Sie www.tharpa.com, um Näheres zu erfahren.

© Neue Kadampa-Tradition –
International Union des Kadampa-Buddhismus 2011

ISBN 978-3908543-44-2 - Adobe Portable Document Format (.pdf)
Alle drei Bände liegen als Druckausgabe vor:
ISBN 978-3908543-34-4 - Broschur

Inhaltsverzeichnis

Abbildungen	165
<i>Die Kostbarkeit von Tantra</i>	169
<i>Das Tantra der Erzeugungsstufe</i>	177
<i>Das Tantra der Vollendungsstufe</i>	
Der Zentralkanal	183
Der unzerstörbare Tropfen	190
Der unzerstörbare Wind und Geist	192
Wie man über den Zentralkanal meditiert	201
Wie man über den unzerstörbaren Tropfen meditiert	202
Wie man über den unzerstörbaren Wind und Geist meditiert	204
<i>Die Vollendungsstufe des Mahamudras</i>	215
Große Glückseligkeit	219
<i>Die Praxis des Heruka-Körper-Mandalas</i>	
Die Überlieferungslinie dieser Anleitungen	233
Was ist das Heruka-Körper-Mandala?	241
Die vorbereitenden Übungen	245
Schulung in der Erzeugungsstufe des Heruka- Körper-Mandalas	265
Schulung in der Vollendungsstufe	276

<i>Die Anleitungen von Vajrayogini</i>	
Die Yogas des Schlafens, Aufwachens und Erfahrens von Nektar	279
Die verbleibenden acht Yogas	286
Widmung	291

Abbildungen

Weisheits-Dharma-Beschützer	168
Zwölfarmiger Heruka	176
Ghantapa	216
Guru Sumati Buddha Heruka	232
Buddha Vajradhara	258
Buddha Vajradharma	266
Ehrwürdige Vajrayogini	278
Mandala von Vajrayogini	288

BAND 2 VON 3

Tantra





Weisheits-Dharma-Beschützer

Die Kostbarkeit von Tantra

In seinen Sutra-Unterweisungen gibt uns Buddha sehr viel Ermutigung, das endgültige Ziel des menschlichen Lebens zu verwirklichen. Dieses Ziel wird durch die Praxis des Tantras schnell erreicht. Tantra, das auch als „Geheimes Mantra“ oder „Vajrayana“ bekannt ist, ist eine besondere Methode, um unsere Welt, unser Selbst, unsere Vergnügen und unsere Tätigkeiten zu reinigen; und wenn wir diese Methode in die Praxis umsetzen, werden wir sehr schnell Erleuchtung erlangen. Wie in *Moderner Buddhismus - Band 1: Sutra* erklärt, existiert unsere Welt nicht von ihrer eigenen Seite her; sie ist, wie eine Traumwelt, eine bloße Erscheinung unseres Geistes. Im Traum können wir unsere Traumwelt sehen und berühren, doch wenn wir aufwachen, realisieren wir, dass sie einfach eine Projektion unseres Geistes war und keine Existenz außerhalb unseres Geistes hatte. Auf die gleiche Weise ist die Welt, die wir im Wachzustand sehen, einfach eine Projektion unseres Geistes und hat keine Existenz außerhalb unseres Geistes. Milarepa sagte:

Du solltest wissen, dass alle Erscheinungen die Natur des Geistes haben und dass der Geist die Natur von Leerheit hat.

Da unsere Welt, unser Selbst, unsere Vergnügen und unsere Tätigkeiten die Natur des Geistes haben, sind sie unrein, wenn unser Geist unrein ist, und wenn unser Geist durch

Reinigungspraxis rein wird, werden sie rein. Es gibt viele verschiedene Ebenen, unseren Geist zu reinigen. Die subtile fehlerhafte Erscheinung unseres Geistes kann nicht durch Sutra-Praxis allein gereinigt werden, deshalb müssen wir die Praxis des Höchsten Yoga-Tantras ausüben. Wenn wir unseren Geist durch tantrische Praxis vollständig reinigen, werden auch unsere Welt, unser Selbst, unsere Vergnügen und unsere Tätigkeiten vollständig rein: Dies ist der Zustand der Erleuchtung. Erleuchtung zu erlangen ist daher sehr einfach; alles, was wir tun müssen, ist Bemühen bei der Reinigung des Geistes anwenden.

Wir wissen, dass unser Geist unrein ist, wenn wir unseren Freund als schlecht ansehen, weil wir ihm gegenüber Wut empfinden; wenn unser Geist rein ist, betrachten wir ihn als gut, weil wir nun für den gleichen Freund zuneigungsvolle Liebe empfinden. Weil sich unser Geist von rein zu unrein oder von unrein zu rein ändert, ändert sich deshalb unser Freund von gut zu schlecht oder von schlecht zu gut. Dies weist darauf hin, dass alles, was gut, schlecht oder neutral für uns ist, eine Projektion unseres Geistes ist und keine Existenz außerhalb unseres Geistes hat. Indem wir Tantra praktizieren, werden wir unseren Geist vollständig reinigen und somit die vollständige Reinheit unserer Welt, unseres Selbst, unserer Vergnügen und unserer Tätigkeiten erfahren – die „vier vollständigen Reinheiten“.

Obwohl Tantra sehr populär ist, verstehen nicht viele Menschen seine echte Bedeutung. Einige Menschen leugnen die tantrischen Unterweisungen Buddhas, während andere sie für weltliche Erlangungen missbrauchen; zudem sind viele Menschen verwirrt in Bezug auf die Vereinigung der Praxis von Sutra und Tantra und glauben fälschlicherweise, dass sich Sutra und Tantra widersprechen. Im *Zusammengefassten Heruka-Wurzel-Tantra* sagt Buddha:

Du solltest nie Höchstes Yoga-Tantra aufgeben,
Sondern erkennen, dass es eine unvorstellbare
Bedeutung hat
Und die eigentliche Essenz des Buddhadharmas ist.

Wenn wir die echte Bedeutung von Tantra verstanden haben, wird es keine Grundlage für seinen Missbrauch geben und wir werden sehen, dass es überhaupt keine Widersprüche zwischen Sutra und Tantra gibt. Die Praxis der Sutra-Unterweisungen ist die grundlegende Basis für das Praktizieren der tantrischen Unterweisungen, und die Praxis des Tantras ist die schnelle Methode, das endgültige Ziel der Sutra-Unterweisungen zu erreichen. Zum Beispiel ermutigt uns Buddha in seinen Sutra-Unterweisungen Anhaftung aufzugeben, und im Tantra ermutigt er uns unsere Anhaftung in den spirituellen Pfad umzuwandeln. Einige mögen denken, dass dies ein Widerspruch ist, aber dies ist nicht der Fall, da die tantrischen Anleitungen darüber, wie man Anhaftung in den spirituellen Pfad umwandelt, die schnelle Methode sind, Anhaftung aufzugeben. Auf diese Weise sind sie die Methode, um die Ziele der Sutra-Unterweisungen zu erreichen.

Wir sollten vorsichtig sein, und den Sinn der Umwandlung von Anhaftung in den spirituellen Pfad nicht falsch verstehen. Anhaftung selbst kann nicht direkt in den spirituellen Pfad umgewandelt werden; sie ist eine Verblendung, ein inneres Gift, ein Objekt, das sowohl in Sutra als auch in Tantra aufgegeben werden muss. Anhaftung in den Pfad umwandeln bedeutet, dass wir die Ursachen für Anhaftung – unsere Erfahrungen weltlicher Vergnügen – in den spirituellen Pfad umwandeln. In den tantrischen Unterweisungen werden viele Methoden erklärt, um dies zu tun.

Das allumfassende Mitgefühl, welches durch die Sutra-Praxis verwirklicht wird, und die Weisheit des Mahamudra-Tantras, welche durch die Praxis der tantrischen Unterweisungen

verwirklicht wird, sind wie die zwei Flügel eines Vogels. Genau wie beide Flügel gleichermaßen wichtig sind, damit ein Vogel fliegen kann, so sind Sutra und Tantra gleichermaßen wichtig für Praktizierende, die die Erleuchtung suchen.

Die Definition von Tantra ist eine innere Realisation, welche die Funktion hat gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen zu verhindern und die vier vollständigen Reinheiten zu vollenden. Obwohl die tantrischen Schriften Buddhas manchmal „Tantra“ genannt werden, weil sie die tantrischen Übungen enthüllen, ist das eigentliche Tantra notwendigerweise eine innere Realisation, welche die Lebewesen vor gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen beschützt, die der Ursprung der Leiden Samsaras sind. Gewöhnliche Erscheinung ist unsere Wahrnehmung aller Dinge, die wir normalerweise sehen, wie unser Selbst und unser Körper. Diese Erscheinung ist subtile fehlerhafte Erscheinung. Sie ist fehlerhaft, da unser Selbst, unser Körper und all die anderen Dinge, die wir normalerweise sehen, nicht existieren, obwohl wir sie fälschlicherweise immer sehen; und sie ist subtil, weil es für uns schwierig zu verstehen ist, dass diese Erscheinung fehlerhaft ist. Unsere subtile fehlerhafte Erscheinung ist der Ursprung des Festhaltens am Selbst, was der Ursprung aller anderen Verblendungen und Leiden ist. Wir können diese subtile fehlerhafte Erscheinung nur durch die Praxis des Höchsten Yoga-Tantras vollständig aufgeben. Wenn wir dies tun, werden wir die vier oben erwähnten vollständigen Reinheiten verwirklicht haben.

Im Allgemeinen führt unsere Erfahrung weltlicher Vergnügen zu Anhaftung, was die Quelle allen Leidens ist. Durch Praktizieren von Tantra können wir jedoch unsere Erfahrung weltlicher Vergnügen in einen tiefgründigen spirituellen Pfad umwandeln, der uns sehr schnell zum höchsten Glück der Erleuchtung führt. Die Unterweisungen von Tantra sind deshalb allen anderen Unterweisungen überlegen.

Für Lebewesen ist die Erfahrung weltlicher Vergnügen die Hauptursache für die Zunahme ihrer Anhaftung und deshalb die Hauptursache für die Zunahme ihrer Probleme. Um zu verhindern, dass Anhaftung durch die Erfahrung weltlicher Vergnügen entsteht, lehrte Buddha Tantra als eine Methode, die weltliche Vergnügen in den Pfad zur Erleuchtung umwandelt. Entsprechend den verschiedenen Ebenen der Umwandlung weltlicher Vergnügen in den spirituellen Pfad lehrte Buddha vier Ebenen oder Klassen von Tantra: Handlungs-Tantra, Ausführungs-Tantra, Yoga-Tantra und Höchstes Yoga-Tantra. Die ersten drei werden die „niederen Tantras“ genannt. Im Höchsten Yoga-Tantra lehrte Buddha die tiefgründigsten Anleitungen, um sexuelle Glückseligkeit in den schnellen Pfad zur Erleuchtung umzuwandeln. Da die Effektivität dieser Praxis von der Kraft der Meditation über das Sammeln und Auflösen der inneren Winde in den Zentralkanal abhängt, wurden diese Methoden nicht in den niederen Tantras erklärt. In den drei niederen Tantras gab Buddha Anleitungen darüber, wie wir weltliche Vergnügen – außer die der sexuellen Glückseligkeit – durch die Kraft der Vorstellung in den Pfad zur Erleuchtung umwandeln können, was eine einfachere Praxis des Tantras ist.

Das Tor, durch das wir das Tantra betreten, ist das Empfangen der tantrischen Ermächtigung. Eine Ermächtigung gewährt uns besondere Segnungen, die unser geistiges Kontinuum heilen und unsere Buddha-Natur erwachen lassen. Wenn wir eine tantrische Ermächtigung empfangen, säen wir die besonderen Samen der vier Körper eines Buddhas in unser Geisteskontinuum. Diese vier Körper sind der Natur-Wahrheitskörper, der Weisheits-Wahrheitskörper, der Freudenkörper und der Ausstrahlungskörper. Gewöhnliche Wesen besitzen nicht mehr als einen Körper, während Buddhas vier Körper gleichzeitig besitzen. Ein Ausstrahlungskörper ist sein oder ihr grober Körper, der von gewöhnlichen Wesen gesehen werden kann. Der Freudenkörper ist sein subtiler Körper, der nur von

Praktizierenden gesehen werden kann, die höhere Realisationen erlangt haben. Die Natur- und Weisheits-Wahrheitskörper sind seine sehr subtilen Körper, die nur von den Buddhas selbst gesehen werden können.

Im Tantra sind gewöhnliche Vorstellungen und Erscheinungen die hauptsächlichen Objekte, die aufzugeben sind. Die Begriffe „gewöhnliche Vorstellungen“ und „gewöhnliche Erscheinungen“ werden am besten durch das folgende Beispiel erklärt. Nehmen wir an, es gibt einen Heruka-Praktizierenden namens John. Normalerweise erscheint er sich selbst als John, den er normalerweise sieht, und seine Umgebung und Vergnügen sowie seinen Körper und Geist als die von John, den er normalerweise sieht. Diese Erscheinungen sind gewöhnliche Erscheinungen. Der Geist, der diesen Erscheinungen zustimmt, indem er sie für wahr hält, ist gewöhnliche Vorstellung. Die Erscheinungen, die wir von einem inhärent existierenden „Ich“, „Mein“ und anderen Phänomene haben, sind ebenfalls gewöhnliche Erscheinungen; Festhalten am Selbst und alle andere Verblendungen sind gewöhnliche Vorstellungen. Gewöhnliche Vorstellungen sind Behinderungen zur Befreiung und gewöhnliche Erscheinungen sind Behinderungen zur Erleuchtung. Im Allgemeinen haben alle fühlenden Wesen außer Bodhisattvas, die die vajra-gleiche Konzentration auf dem Pfad der Meditation erlangt haben, gewöhnliche Erscheinungen.

Wenn John nun über die Erzeugungsstufe von Heruka meditieren, sich intensiv als Heruka betrachten und glauben würde, dass seine Umgebung, seine Erfahrungen, sein Körper und sein Geist diejenigen Herukas sind, dann würde er zu jenem Zeitpunkt den göttlichen Stolz besitzen, der gewöhnliche Vorstellungen verhindert. Wenn er zudem die klare Erscheinung von sich selbst als Heruka mit der Umgebung, den Vergnügen, dem Körper und dem Geist Herukas erlangen würde, besäße er zu jenem Zeitpunkt die klare Erscheinung, die ihn hindert, gewöhnliche Erscheinungen zu entwickeln.

Am Anfang sind gewöhnliche Vorstellungen schädlicher als gewöhnliche Erscheinungen. Warum das so ist, wird durch die folgende Analogie veranschaulicht. Nehmen wir an, ein Magier beschwört vor seinem Publikum die Illusion eines Tigers herauf. Der Tiger erscheint sowohl dem Publikum als auch dem Magier, aber während das Publikum glaubt, dass der Tiger tatsächlich existiert und sich in der Folge ängstigt, stimmt der Magier der Erscheinung des Tigers nicht zu und bleibt daher ruhig. Das Problem des Publikums ist nicht so sehr die Erscheinung des Tigers, vielmehr ist es seine Vorstellung, dass der Tiger tatsächlich existiert. Es ist nicht so sehr die bloße Erscheinung, sondern diese Vorstellung, welche die Erfahrung von Angst bewirkt. Wenn es, wie der Magier, nicht die Vorstellung hätte, dass der Tiger existiert, dann würde es sich nicht ängstigen, auch wenn ihm immer noch ein Tiger erscheint. Wenn wir auf gleiche Weise in unserer Vorstellung nicht an den Dingen als gewöhnlich festhalten, auch wenn sie uns als gewöhnlich erscheinen, dann ist das nicht so schädlich für uns. Ebenso ist es weniger schädlich für unsere spirituelle Entwicklung, wenn wir unseren spirituellen Meister als gewöhnlich sehen, ihn oder sie aber in seiner oder ihrer Essenz für einen Buddha halten, als wenn wir unseren spirituellen Meister als gewöhnlich sehen und glauben, dass er oder sie gewöhnlich ist. Die Überzeugung, dass unser spiritueller Meister ein Buddha ist, obwohl er oder sie uns als gewöhnliche Person erscheint, bewirkt raschen Fortschritt in unserer spirituellen Praxis.

Um gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen zu vermindern, lehrte Buddha das Tantra der Erzeugungsstufe; und um diese zwei Behinderungen vollständig aufzugeben, lehrte er das Tantra der Vollendungsstufe, insbesondere Mahamudra-Tantra. Indem wir unsere Schulung in diesen zwei Tantras vollenden, werden wir ein tantrisches erleuchtetes Wesen wie Heruka mit den vier vollständigen Reinheiten werden.



Zwölfarmiger Heruka

Das Tantra der Erzeugungsstufe

Die folgenden Kapitel legen die Anleitungen für die Übungen von Heruka und Vajrayogini dar, die die eigentliche Essenz des Höchsten Yoga-Tantras sind. Die Übungen des Höchsten Yoga-Tantras können in zwei Stufen unterteilt werden: Erzeugungsstufe und Vollendungsstufe. In der Praxis der Erzeugungsstufe erzeugen sich tantrisch Praktizierende durch die Kraft der aus Weisheit entstandenen korrekten Vorstellung als tantrische erleuchtete Gottheit wie Heruka, ihren Körper, ihre Umgebung, Vergnügen und Tätigkeiten als diejenigen Herukas. Diese vorgestellte neue Welt Herukas ist ihr Objekt der Meditation und sie meditieren über diese neue Erzeugung mit einsgerichteter Konzentration. Durch fortwährende Schulung in dieser Meditation werden Heruka-Praktizierende tiefe Realisationen von sich selber als Heruka gewinnen und ihre Umgebung, ihre Körper, Vergnügen und Aktivitäten werden wie diejenigen von Heruka werden. Diese innere Realisation ist Erzeugungsstufen-Tantra.

Die Definition von Erzeugungsstufen-Tantra ist eine innere Realisation eines kreativen Yogas, die durch die Schulung in göttlichem Stolz und klarer Erscheinung erlangt wird. Es wird ein „kreativer Yoga“ genannt, weil das Objekt der Meditation durch Vorstellungskraft und Weisheit erschaffen wird. Die hauptsächliche Funktion des Tantras der Erzeugungsstufe besteht darin, den gewöhnlichen Tod, den gewöhnlichen Zwischenzustand und die gewöhnliche Wiedergeburt zu

reinigen sowie den Wahrheitskörper, den Freudenkörper und den Ausstrahlungskörper eines Buddhas zu verwirklichen. Es ist die schnelle Methode, um unsere Buddha-Natur zur Reife zu bringen.

Heruka ist eine erleuchtete Gottheit des Höchsten Yoga-Tantras, der eine Manifestation des Mitgefühls aller Buddhas ist. In der Erzeugungsstufe der Heruka-Praxis betonen Praktizierende die Schulung in göttlichem Stolz und in der klaren Erscheinung, Heruka zu sein. Vor der Schulung in göttlichem Stolz müssen die Praktizierenden lernen, ihren Körper und Geist als Herukas Körper und Geist wahrzunehmen. Haben sie dies erreicht, benutzen sie dann Herukas Körper und Geist als Basis der Zuschreibung für ihr „Ich“ oder „Selbst“ und entwickeln den Gedanken: „Ich bin Buddha Heruka“. Dann meditieren sie über diesen göttlichen Stolz in einsgerichteter Konzentration. Durch die Schulung in dieser Meditation werden sie eine tiefe Realisation des göttlichen Stolzes gewinnen, welcher spontan glaubt, dass sie Heruka sind. Zu jenem Zeitpunkt haben sie die Basis für die Zuschreibung ihres Ichs verändert.

Seit anfangsloser Zeit, Leben für Leben, ist die Basis für die Zuschreibung unseres Selbst oder Ichs immer nur ein verunreinigter Körper und Geist gewesen. Weil unser Selbst oder Ich auf einen verunreinigten Körper und Geist zugeschrieben wird, entwickeln wir jedes Mal, wenn wir den Gedanken „Ich“ entwickeln, gleichzeitig die Unwissenheit des Festhaltens am Selbst, welches ein Geist ist, der an einem inhärent existierenden „Ich“ und „Mein“ festhält und der die Wurzel aller unserer Leiden ist. Für qualifizierte Heruka-Praktizierende verhindert jedoch die tiefe Erfahrung von göttlichem Stolz die Entstehung der Unwissenheit des Festhaltens am Selbst, so dass es keine Basis für die Erfahrung von Leiden gibt; sie werden ihre reine Umgebung, ihre reinen Vergnügen, Körper und Geist von Heruka genießen.

Wir mögen uns fragen, wie diese Praktizierenden glauben können, Buddha Heruka zu sein, wenn sie es doch eigentlich noch nicht sind. Wie ist es möglich für sie, die Realisation von göttlichem Stolz zu gewinnen, wenn ihre Sicht, selbst Heruka zu sein, fehlerhaft ist? Obwohl diese Praktizierenden nicht tatsächlich Buddha Heruka sind, können sie trotzdem glauben, dass sie es sind, da sie ihre Basis der Zuschreibung verändert haben. Sie haben ihre verunreinigten Anhäufungen aufgegeben und die nichtverunreinigten Anhäufungen Herukas angenommen. Ihre Sicht, die glaubt, Buddha Heruka zu sein, ist keine fehlerhafte Sicht, weil sie nichttäuschend ist und aus der Weisheit entstanden ist, die die Nichtexistenz eines inhärent existierenden „Ichs“ und „Mein“ erkennt. Ihre Realisation von göttlichem Stolz, der spontan glaubt, Buddha Heruka zu sein, besitzt daher die Kraft, die Entstehung der Unwissenheit des Festhaltens am Selbst, die Wurzel Samsaras, zu verhindern.

Dinge existieren nicht von ihrer eigenen Seite. Es gibt kein inhärent existierendes „Ich“, „Mein“ und andere Phänomene; alle Phänomene existieren als bloße Zuschreibungen. Dinge werden durch Gedanken auf ihre Basis der Zuschreibung zugeschrieben. Was bedeutet „Basis der Zuschreibung“? Zum Beispiel sind die Teile eines Autos die Basis der Zuschreibung für ein Auto. Die Teile des Autos sind nicht das Auto, aber es gibt kein Auto getrennt von den Teilen. Das Auto wird auf seine Teile zugeschrieben. Wie? Durch das Wahrnehmen eines der Teile des Autos entwickeln wir ganz natürlich den Gedanken „Dies ist das Auto“. Auf ähnliche Weise sind unser Körper und Geist nicht unser Selbst, sondern sind die Basis der Zuschreibung für unser Selbst. Unser Selbst wird durch Gedanken auf den Körper oder Geist zugeschrieben. Durch das Wahrnehmen unseres Körpers oder Geistes entwickeln wir ganz natürlich den Gedanken „Ich“ oder „Mein“. Ohne eine

Basis der Zuschreibung könnten die Dinge nicht existieren; alles hängt von seiner Basis der Zuschreibung ab.

Weshalb ist es notwendig, die Basis der Zuschreibung für unser Selbst zu verändern? Wie zuvor erwähnt sind seit anfangsloser Zeit, Leben für Leben, bis jetzt nur verunreinigte Anhäufungen von Körper und Geist die Basis für die Zuschreibung unseres Selbst gewesen. Wir erfahren den endlosen Kreislauf des Leidens, weil die Basis der Zuschreibung unseres Selbst durch das Gift der am Selbst festhaltenden Unwissenheit verunreinigt ist. Um uns daher dauerhaft von Leiden zu befreien, müssen wir unsere Basis der Zuschreibung verändern, von verunreinigten Anhäufungen hin zu nichtverunreinigten Anhäufungen.

Wie können wir unsere Basis der Zuschreibung verändern? Im Allgemeinen haben wir unsere Basis der Zuschreibung unzählige Male verändert. In unseren früheren Leben haben wir unzählige Wiedergeburten angenommen und jedes Mal war die Basis der Zuschreibung unseres Selbst eine andere. Als wir eine menschliche Wiedergeburt annahmen, war unsere Basis der Zuschreibung ein menschlicher Körper und Geist; als wir eine Wiedergeburt als Tier annahmen, war unsere Basis der Zuschreibung der Körper und Geist eines Tieres. Auch in diesem Leben, als wir ein Baby waren, war unsere Basis der Zuschreibung der Körper und Geist eines Babys; als Jugendlicher war unsere Basis der Zuschreibung der Körper und Geist eines Jugendlichen und wenn wir älter werden, wird unsere Basis der Zuschreibung der Körper und Geist einer alten Person sein. Alle diese unzähligen Basen der Zuschreibung sind verunreinigte Anhäufungen. Wir haben nie unsere Basis der Zuschreibung von einer verunreinigten hin zu einer nichtverunreinigten Basis verändert. Nur indem wir uns auf die tantrischen Unterweisungen Buddhas verlassen, können wir dies erreichen.

Wir verändern unsere Basis der Zuschreibung von einer verunreinigten Basis in eine nichtverunreinigte, indem wir uns in klarer Erscheinung und göttlichem Stolz schulen Heruka zu sein. Wie Buddha in seinen tantrischen Unterweisungen erklärte, lernen wir zuerst, durch Meditation über die Leerheit von Körper, Geist und allen anderen Phänomenen unseren Körper und Geist zu reinigen. Nur Leerheit wahrnehmend, erzeugen wir uns dann als ein erleuchtetes Wesen wie Heruka. Wir lernen dann, unseren Körper und Geist als Herukas Körper und Geist zu sehen, unsere Welt als Herukas Reines Land und alle um uns herum als erleuchtete Helden und Heldinnen. Dies wird als „Schulung in klarer Erscheinung“ bezeichnet. Unseren Körper und Geist als nichtverunreinigte Anhäufungen von Herukas Körper und Geist wahrnehmend, entwickeln wir den Gedanken „Ich bin Buddha Heruka“. Anschließend meditieren wir kontinuierlich mit einsgerichteter Konzentration über diesen göttlichen Stolz, bis wir eine tiefe Realisation des göttlichen Stolzes gewinnen, der spontan glaubt, Buddha Heruka zu sein. Zu jener Zeit haben wir unsere Basis der Zuschreibung von verunreinigten Anhäufungen hin zu nichtverunreinigten verändert.

Wenn wir beispielsweise John heißen, sollten wir nie glauben, dass John Buddha Heruka ist, sondern das Gefühl haben, dass John sich in Leerheit aufgelöst hat, bevor wir uns als Buddha Heruka erzeugten. Wir glauben dann, dass unser Ich, welches dem Körper und Geist Herukas zugeschrieben wird, Buddha Heruka ist. Dieser Glaube ist keine fehlerhafte Sicht, weil er aus Weisheit entstanden ist; und fehlerhafte Sichtweisen entstehen notwendigerweise aus Unwissenheit. Die Realisation von göttlichem Stolz entsteht aus Weisheit und ist eine kraftvolle Methode, um große Verdienste und Weisheit anzusammeln.

Auch wenn wir die Realisation haben, die der spontane Glaube ist, Buddha Heruka zu sein, sollten wir dies anderen gegenüber nie erwähnen oder zeigen, weil ein solches Verhalten

in der gewöhnlichen Gesellschaft unangemessen ist. Die Menschen werden uns als John sehen und nicht als Heruka, und wir selbst wissen auch, dass John nicht Heruka ist. Die Realisationen von göttlichem Stolz und reiner Erscheinung sind innere Erfahrungen, welche die Kraft besitzen unsere Verblendungen zu kontrollieren und aus welchen reine Handlungen ganz natürlich entstehen. Es gibt deshalb keine Basis für uns, um unangemessenes Verhalten zu zeigen; wir sollten weiterhin unsere alltäglichen Aktivitäten ausüben und mit anderen auf normale Art und Weise kommunizieren.

Wie zuvor erwähnt, können tantrische Verwirklichungen erreicht werden, indem wir uns einfach auf korrekten Glauben und Vorstellung verlassen. Diese Praxis ist sehr einfach: alles, was wir tun müssen, ist tiefe Vertrautheit mit Meditation über korrekten Glauben und Vorstellung, wie sie im Tantra präsentiert werden, zu gewinnen, indem wir kontinuierliches Bemühen anwenden. Mit diesem Verständnis sollten wir Zuversicht in unsere Fähigkeit haben, Erzeugungsstufen-Realisationen des Höchsten Yoga-Tantras zu erreichen. Weil auch unsere Welt und unser Selbst, die wir normalerweise sehen, nicht existieren, haben wir die kostbare Gelegenheit, unsere neue Welt und unser neues Selbst, die vollständig rein sind, zu erzeugen; dies ist Erzeugungsstufe. Wenn unsere Welt und unser Selbst, die wir normalerweise sehen, existieren würden, wäre es unmöglich, unsere Welt und unser Selbst vollständig rein zu erzeugen. Wenn die starke Wahrnehmung unserer Welt und unseres Selbst, die wir normalerweise sehen, durch Schulung in Erzeugungsstufe aufhört, werden wir unsere Welt und unser Selbst ganz natürlich als rein erfahren. Am Wichtigsten ist, dass unsere Motivation für die Schulung in Erzeugungsstufe der mitfühlende Geist des Bodhichittas ist.

Das Tantra der Vollendungsstufe

Erzeugungsstufe ist wie den Grundriss eines Bildes zu zeichnen und Vollendungsstufe ist wie das Bild zu vollenden. Während die hauptsächlichlichen Objekte der Erzeugungsstufenmeditation – das Mandala und die Gottheiten – durch korrekte Vorstellung erzeugt werden, existieren die hauptsächlichlichen Objekte der Vollendungsstufenmeditation – die Kanäle, Tropfen und Winde – bereits innerhalb unseres Körpers und es besteht keine Notwendigkeit, sie durch die Kraft der Vorstellung zu erzeugen. Aus diesem Grund ist Vollendungsstufe kein kreativer Yoga.

Die Definition von Vollendungsstufen-Tantra ist eine innere Realisation des Lernens, die in Abhängigkeit des Eintretens, Verweilens und AuflöSENS der inneren Winde innerhalb des Zentralkanals durch die Kraft von Meditationen entwickelt wird. Die Objekte dieser Meditationen sind der Zentralkanal, der unzerstörbare Tropfen und der unzerstörbare Wind und Geist.

DER ZENTRALKANAL

Der Zentralkanal befindet sich genau in der Mitte zwischen der linken und rechten Körperhälfte, allerdings etwas näher beim Rücken als der Vorderseite. Unmittelbar vor der Wirbelsäule liegt der ziemlich dicke Lebenskanal und direkt vor

diesem befindet sich der Zentralkanal. Er beginnt an der Stelle zwischen den Augenbrauen und geht von hier in einem Bogen zum Scheitel des Kopfes hinauf und danach in einer geraden Linie zur Spitze des Geschlechtsorgans hinunter.

Der Zentralkanal ist außen hellblau und besitzt vier Merkmale: (1) er ist sehr gerade wie der Stamm einer Platane; (2) das Innere ist von einer ölig-roten Farbe wie reines Blut; (3) er ist klar und durchscheinend wie eine Kerzenflamme; (4) er ist so weich und biegsam wie das Blütenblatt eines Lotos.

Die rechten und linken Kanäle befinden sich ohne den geringsten Zwischenraum an beiden Seiten des Zentralkanals. Der rechte Kanal ist von roter Farbe und der linke Kanal ist weiß. Der rechte Kanal beginnt an der Spitze des rechten Nasenlochs und der linke Kanal an der Spitze des linken Nasenlochs. Von hier verlaufen sie an beiden Seiten des Zentralkanals in einem Bogen hinauf zum Scheitel des Kopfes. Vom Scheitel des Kopfes bis zum Nabel sind diese drei Kanäle gerade und verlaufen dicht nebeneinander. Der Verlauf des linken Kanals unterhalb des Nabels führt in einer Biegung nach rechts und trennt sich damit leicht vom Zentralkanal. An der Spitze des Geschlechtsorgans trifft er wieder mit dem Zentralkanal zusammen. Hier dient er dazu, Sperma, Blut und Urin zu halten oder freizulassen. Der Verlauf des rechten Kanals unterhalb des Nabels führt in einer Biegung nach links und endet an der Spitze des Darmausganges, wo er dazu dient, Kot und so fort zu halten oder freizulassen.

Der rechte Kanal und der linke Kanal winden sich an unterschiedlichen Stellen um den Zentralkanal und bilden dadurch die so genannten Kanalknoten. Die vier Stellen, wo diese Knoten entstehen, sind von unten nach oben das Nabel-Kanalrad, das Herz-Kanalrad, das Hals-Kanalrad und das Scheitel-Kanalrad. An all diesen Stellen außer auf der Höhe des Herzens gibt es einen zweifachen Knoten, der durch eine

Windung des rechten Kanals und eine Windung des linken Kanals gebildet wird. Während der linke und der rechte Kanal zu diesen Stellen aufsteigen, winden sie sich dort in einer Schlinge um den Zentralkanal, indem sie sich vorne kreuzen und sich um ihn herumwinden; von dort aus gehen sie weiter nach oben zum nächsten Knoten. Auf der Höhe des Herzens geschieht dasselbe, außer dass sich hier ein sechsfacher Knoten befindet, der durch eine dreifache überlappende Schlinge der beiden flankierenden Kanäle gebildet wird. Die Kanäle sind die Bahnen, durch welche die inneren Winde und Tropfen fließen. Zu Anfang genügt es, einfach mit der Beschreibung und Visualisierung der drei Kanäle vertraut zu werden.

EINE ERKLÄRUNG DER KANÄLE

Es gibt drei Hauptkanäle: der Zentralkanal, der rechte und der linke Kanal. Der Zentralkanal gleicht dem Stock eines Schirmes, der die Mitte eines jeden Kanalrades durchläuft; und der rechte und der linke Kanal verlaufen beidseitig des Zentralkanals. Der Zentralkanal ist hellblau und hat vier Merkmale: (1) Er ist sehr gerade wie der Stamm einer Plantane; (2) innen ist er von ölig roter Farbe wie reines Blut; (3) er ist sehr klar und durchscheinend wie eine Kerzenflamme, und (4) er ist sehr weich und flexibel wie ein Lotosblütenblatt.

Der Zentralkanal befindet sich genau in der Mitte zwischen der rechten und linken Körperhälfte, liegt aber näher am Rücken als vorne. Unmittelbar vor der Wirbelsäule befindet sich der Lebenskanal, der ziemlich dick ist; und vor diesem befindet sich der Zentralkanal. Wie bereits erwähnt, beginnt er an der Stelle zwischen den Augenbrauen, zieht in einem Bogen zum Scheitel des Kopfes hinauf und geht in einer geraden Linie zur Spitze des Geschlechtsorgans hinab. Obwohl sein geläufigster Name „Zentralkanal“ ist, ist er auch als die „zwei Arten des

Aufgebens“ bekannt, weil das Sammeln der Winde in diesem Kanal bewirkt, dass die negative Aktivität aufgegeben wird, die mit den Winden des rechten und linken Kanals verbunden ist. Er ist auch als „Geistkanal“ und als „Rahu“ bekannt.

Auf jeder Seite des Zentralkanals befinden sich ohne jeden Zwischenraum der rechte und der linke Kanal. Der rechte Kanal ist rot und der linke weiß. Der rechte Kanal beginnt vorne am rechten Nasenloch und der linke beginnt vorne am linken Nasenloch. Von dort verlaufen beide in einem Bogen neben dem Zentralkanal zum Scheitel des Kopfes hinauf. Vom Scheitel des Kopfes bis zum Nabel sind diese drei Hauptkanäle gerade und verlaufen nebeneinander. Unterhalb des Nabels biegt der linke Kanal ein wenig nach rechts, trennt sich etwas vom Zentralkanal und verbindet sich wieder mit diesem an der Spitze des Geschlechtsorgans. Dort hat er die Funktion, Sperma, Blut und Urin zu halten und freizugeben. Der rechte Kanal biegt unterhalb des Nabels ein wenig nach links und endet am Anus, wo er die Funktion hat, Kot und so fort zu halten und freizugeben.

Andere Namen für den rechten Kanal sind der „Sonnenkanal“, der „Sprachkanal“ und der „Kanal des subjektiven Halters“. Der letzte Name weist darauf hin, dass die Winde, die durch diesen Kanal fließen, die Erzeugung von Vorstellungen bewirken, die hinsichtlich des Subjekt-Geistes entwickelt werden. Andere Namen für den linken Kanal sind der „Mondkanal“, der „Körperkanal“ und der „Kanal des gehaltenen Objektes“, wobei der letzte Name darauf hinweist, dass die Winde, die durch diesen Kanal fließen, die Erzeugung von Vorstellungen bewirken, die hinsichtlich des Objekts entwickelt werden.

Der rechte und der linke Kanal schlingen sich an verschiedenen Stellen um den Zentralkanal herum und bilden dabei

die sogenannten „Kanalknoten“. Die vier Stellen, an denen diese Knoten auftreten, sind in aufsteigender Reihenfolge das Nabel-Kanalrad, das Herz-Kanalrad, das Hals-Kanalrad und das Scheitel-Kanalrad. Außer beim Herzen ist an allen diesen Stellen ein zweifacher Knoten, der durch eine einfache Windung des rechten Kanals und durch eine einfache Windung des linken gebildet wird. Während der rechte und der linke Kanal zu diesen Stellen aufsteigen, schlingen sie sich um den Zentralkanal herum, indem sie sich vorne kreuzen und sich dann um ihn winden. Dann gehen sie weiter hinauf bis zur Höhe des nächsten Knotens. Beim Herzen geschieht das gleiche, außer dass sich hier ein sechsfacher Knoten befindet, der durch drei sich überlappende Windungen von jedem der flankierenden Kanäle gebildet wird.

Die vier Stellen, an denen diese Knoten auftreten, sind vier der sechs Hauptkanalräder. Bei jedem der sechs Hauptkanalräder zweigt eine unterschiedliche Anzahl von Speichen oder Blütenblättern vom Zentralkanal ab, so wie die Rippen eines Schirmes vom zentralen Stock abzuzweigen scheinen. Somit sind am Scheitelkanalrad (das als das „Rad der großen Glückseligkeit“ bekannt ist) zweiunddreißig solcher Blütenblätter oder Kanalspeichen, alle von weißer Farbe. Das Zentrum ist dreieckig und die Spitze weist nach vorne. (Dies bezieht sich – von oben gesehen – auf die Form des geschlungenen Knotens, durch den die Speichen austreten.) Diese zweiunddreißig Speichen sind nach unten gebogen wie die Rippen eines aufrecht stehenden Schirmes. Eine Beschreibung hiervon sowie der drei anderen Hauptkanalräder, bei denen Knoten auftreten, findet sich in Tabelle 1.

Tabelle 1: Die vier Haupt-Kanalräder

<i>Ort</i>	<i>Name</i>	<i>Form des Zentrums</i>	<i>Anzahl der Speichen</i>	<i>Farbe</i>	<i>Richtung der Biegung</i>
Scheitel	Rad der großen Glückseligkeit	dreieckig	32	weiß	abwärts
Hals	Freudenrad	rund	16	rot	aufwärts
Herz	Dharma-Rad	rund	8	weiß	abwärts
Nabel	Ausstrahlungsrad	dreieckig	64	rot	aufwärts

Diese vier Kanalräder enthalten insgesamt hundertzwanzig Speichen. Von den verbleibenden zwei größeren Kanalrädern hat das Kanalrad an der geheimen Stelle zweiunddreißig rotfarbene Speichen, die sich abwärts biegen, und das Juwelen-Kanalrad hat acht weiße Speichen, die sich aufwärts biegen. Es sollte zudem beachtet werden, dass gemäß einigen Texten die Speichen am Scheitel, Nabel und an der geheimen Stelle mehrfarbig visualisiert werden können.

Da das Herz-Kanalrad besonders wichtig ist, wird es nun ausführlich beschrieben. Seine acht Speichen oder Blütenblätter sind in den Haupt- und Zwischenrichtungen angeordnet, wobei der Osten vorne ist. In jeder Speiche fließt in erster Linie der tragende Wind eines speziellen Elementes, wie es in Tabelle 2 aufgeführt ist.

Tabelle 2: Die Speichen des Herz-Kanalrades

<i>Richtung</i>	<i>tragender Wind</i>
Ost	des Erdelementes
Nord	des Windelementes
West	des Feuerelementes
Süd	des Wasserelementes
Südost	des Formelementes
Südwest	des Geruchelementes
Nordwest	des Geschmackelementes
Nordost	des Tastelementes

Von jedem dieser acht Blütenblätter oder Kanalspeichen des Herzens zweigen drei Kanäle ab, im Ganzen sind es also vierundzwanzig Kanäle. Das sind die Kanäle der vierundzwanzig Orte. Sie sind in drei Gruppen von je acht Kanälen eingeteilt: die Kanäle des Geistrades, die blau sind und hauptsächlich Winde enthalten; die Kanäle des Rederades, die rot sind und zumeist rote Tropfen enthalten; und die Kanäle des Körperrades, die weiß sind und zumeist weiße Tropfen enthalten. Jeder Kanal geht zu einer unterschiedlichen Stelle im Körper. Dies sind die vierundzwanzig inneren Orte. Wenn wir das ausführliche Sadhana von Heruka praktizieren, visualisieren wir die Gottheiten des Körper-Mandalas an diesen Stellen.

Die äußeren Spitzen der acht Kanäle des Geistrades enden an: (1) dem Haaransatz, (2) dem Scheitel, (3) dem rechten Ohr, (4) dem Nacken, (5) dem linken Ohr, (6) der Braue (der Stelle zwischen den Augenbrauen), (7) den beiden Augen und (8) den zwei Schultern. Diejenigen des Rederades enden an: (9) den zwei Achselhöhlen, (10) den zwei Brüsten, (11) dem Nabel, (12) der Nasenspitze, (13) dem Mund, (14) dem Hals, (15) dem Herzen (dem Bereich in der Mitte zwischen den zwei Brüsten), und (16) den beiden Hoden oder den zwei Seiten der Vagina. Schließlich enden diejenigen des Körperrades an: (17) der Spitze des Geschlechtsorgans, (18) dem Anus, (19) den beiden Oberschenkeln, (20) den beiden Waden, (21) den acht Fingern und acht kleinen Zehen, (22) den oberen Teilen der Füße, (23) den beiden Daumen und den beiden großen Zehen und (24) den beiden Knien.

Jeder dieser vierundzwanzig Kanäle teilt sich in drei Zweige, die sich durch die Hauptelemente – Winde, rote Tropfen und weiße Tropfen – unterscheiden, die durch sie fließen. Jeder dieser zweiundsiebzig Kanäle verzweigt sich dann weiter in tausend, womit es im ganzen zweiundsiebzigtausend Kanäle gibt. Es ist für einen Praktizierenden des Höchsten Yoga-Tantras

wichtig, mit der Anordnung der Kanäle vertraut zu sein, weil durch den Gewinn der Kontrolle über die Winde und Tropfen, die durch diese Kanäle fließen, die Vereinigung von spontaner großer Glückseligkeit und Leerheit erreicht wird.

Die Winde im Körper einer gewöhnlichen Person fließen mit Ausnahme des Zentralkanals durch die meisten dieser Kanäle. Weil diese Winde unrein sind, sind die verschiedenen Geistesarten, die sie tragen, ebenfalls unrein, und solange diese Winde weiter durch die peripheren Kanäle fließen, werden sie weiterhin die verschiedenen negativen Vorstellungen tragen, die uns in Samsara gefangen halten. Durch die Kraft der Meditation können diese Winde jedoch in den Zentralkanal gebracht werden, wo sie nicht länger die Entwicklung von groben Vorstellungen dualistischer Erscheinung tragen können. Mit einem von dualistischen Erscheinungen freien Geist sind wir in der Lage, eine direkte Realisation der endgültigen Wahrheit, Leerheit, zu gewinnen.

Den vierundzwanzig inneren Stellen des Körper-Mandalas von Heruka entsprechen die „vierundzwanzig äußeren Orte“, die sich an verschiedenen Orten in dieser Welt befinden. Praktizierende mit reinem Karma können diese äußeren Orte von Heruka als Reine Länder sehen. Menschen mit unreinem Karma aber sehen sie bloß als gewöhnliche Orte.

DER UNZERSTÖRBARE TROPFEN

Es gibt zwei Arten von Tropfen im Körper: weiße Tropfen und rote Tropfen. Die erstgenannten sind die reine Essenz der weißen Samenflüssigkeit oder des Spermas, und die letzteren sind die reine Essenz des Bluts. Beide haben sowohl grobe wie subtile Formen. Es ist leicht, grobe Tropfen zu erkennen, aber es ist schwieriger subtile Tropfen zu erkennen.

Der hauptsächliche Sitz des weißen Tropfens, der auch als „weißer Bodhichitta“ bekannt ist, ist das Scheitel-Kanalrad. Von hier nimmt die weiße Samenflüssigkeit ihren Ursprung. Der hauptsächliche Sitz des roten Tropfens, der auch als „roter Bodhichitta“ bekannt ist, ist das Nabel-Kanalrad. Von hier nimmt das Blut seinen Ursprung. Der rote Tropfen im Nabel ist auch die Grundlage für die Wärme des Körpers und die Grundlage für die Erlangung der Realisationen des inneren Feuers oder Tummo. Wenn die Tropfen schmelzen und durch die Kanäle fließen, lassen sie eine Erfahrung von Glückseligkeit entstehen.

Wie zuvor erklärt gibt es am Herz-Chakra einen sechsfachen Knoten, der durch die drei Windungen des rechten und linken Kanals gebildet wird und den Zentralkanal zusammenschnürt. Dieser Knoten ist am schwierigsten zu lösen, doch wenn er gelöst wird, erlangen wir große Kraft – die Realisation des klaren Lichtes. Da der Zentralkanal am Herzen durch diesen sechsfachen Knoten zusammengeschnürt wird, ist er blockiert wie das Innere eines Bambusrohres. Mitten in diesem Knoten innerhalb des Zentralkanals gibt es einen kleinen Hohlraum, und innerhalb dieses Hohlraums gibt es einen Tropfen, welcher der „unzerstörbare Tropfen“ genannt wird. Er hat etwa die Größe einer kleinen Erbse, deren obere Hälfte weiß und deren untere Hälfte rot ist. Die Substanz der weißen Hälfte ist die sehr klare Essenz von Sperma und die Substanz der roten Hälfte ist die sehr klare Essenz von Blut. Dieser Tropfen, der sehr rein und subtil ist, ist die eigentliche Essenz aller Tropfen. Alle anderen gewöhnlichen weißen und roten Tropfen, die sich in unserem ganzen Körper befinden, stammen ursprünglich von diesem Tropfen.

Der unzerstörbare Tropfen ist wie eine kleine Erbse, die in zwei Hälften geteilt, leicht ausgehöhlt und dann wieder zusammengefügt wurde. Er wird der „unzerstörbare Tropfen“ genannt, weil seine zwei Hälften sich bis zum Tod nie trennen.

Wenn wir sterben, lösen sich alle inneren Winde in den unzerstörbaren Tropfen auf und dies verursacht die Öffnung des Tropfens. So wie sich die zwei Hälften trennen, verlässt unser Bewusstsein sofort unseren Körper und geht zum nächsten Leben weiter.

DER UNZERSTÖRBARE WIND UND GEIST

Die Natur des unzerstörbaren Windes ist ein sehr subtiler „innerer Wind“. Innere Winde sind Energiewinde, die durch die Kanäle des Körpers fließen. Sie sind viel subtiler als äußere Winde. Sie sind assoziiert mit und dienen als Träger für verschiedene Geistesarten. Ohne diese Winde könnte sich unser Geist nicht von einem Objekt zu einem anderen bewegen. Es heißt, dass innere Winde wie jemand sind, der blind ist, aber Beine besitzt, da sie nichts wahrnehmen können, aber sich dennoch von einem Ort zum anderen fortbewegen können. Geistesarten sind wie jemand, der Augen, aber keine Beine hat, weil Geistesarten sehen können, sich aber ohne ihre Träger, die inneren Winde, nicht bewegen können. Weil Geistesarten immer von den mit ihnen assoziierten Winden getragen werden, können sie sowohl sehen als auch sich bewegen.

Die inneren Winde, die durch die linken und rechten Kanäle fließen, sind unrein und schädlich, weil sie als Träger für die Geistesarten des Festhaltens am Selbst, der Selbstwertschätzung und anderer Verblendungen dienen. Wir müssen uns sehr bemühen, um diese inneren Winde in den Zentralkanal zu bringen und sie dort aufzulösen, damit wir die Entstehung dieser Verblendungen verhindern können.

Für gewöhnliche Wesen treten die inneren Winde nur während des Todesprozesses und des Schlafens in den Zentralkanal ein, verweilen dort und lösen sich auf. Zu diesen Zeiten manifestiert sich der unzerstörbare Wind und Geist,

gewöhnliche Wesen können dies jedoch nicht erkennen, weil ihr Gedächtnis und ihre Achtsamkeit zu dieser Zeit nicht funktionieren können. Tantrische Praktizierende der Vollendungsstufe können zu jeder Zeit durch die Meditation über die Kanäle, Winde und Tropfen bewirken, dass ihre inneren Winde in den Zentralkanal eintreten, dort verweilen und sich auflösen. Sie können deshalb die fünf Stufen des Tantras der Vollendungsstufe erreichen: (1) die anfängliche Realisation der spontanen großen Glückseligkeit (isolierter Körper und isolierte Rede der Vollendungsstufe), (2) endgültiges beispielklares Licht, (3) illusorischer Körper, (4) sinnklares Licht und (5) die Vereinigung von sinnklarem Licht und dem reinen illusorischen Körper. Von der fünften Stufe aus werden Praktizierende die eigentliche Erleuchtung innerhalb weniger Monate erlangen.

Es gibt fünf Ursprungs- und fünf Zweigwinde. Die Ursprungswinde sind: (1) der lebenserhaltende Wind, (2) der abwärts-entleerende Wind, (3) der aufwärts-strömende Wind, (4) der gleichmäßig-verweilende Wind und (5) der durchdringende Wind. Die fünf Zweigwinde sind: (1) der sich bewegende Wind, (2) der sich intensiv-bewegende Wind, (3) der sich vollkommen-bewegende Wind, (4) der sich stark-bewegende Wind und (5) der sich definitiv-bewegende Wind.

EINE ERKLÄRUNG DER INNEREN WINDE

Die Definition von Wind ist irgendeines der vier Elemente, das von leichtem Gewicht und in Bewegung ist. Winde können sowohl in äußere und innere als auch in grobe und subtile Winde unterteilt werden. Einen groben äußeren Wind erfahren wir beispielsweise an einem windigen Tag. Einen subtilen äußeren Wind aufzuspüren ist bereits viel schwieriger. Er ist die Kraft, welche die Pflanzen wachsen lässt und sogar in Felsen

und Bergen vorkommt. Mit Hilfe der subtilen Winde können Pflanzen das Wasser emporziehen, neue Blätter wachsen lassen und so fort. Solche Winde sind die Lebenskraft der Pflanzen. In einigen tantrischen Texten werden die Winde sogar „Leben“ oder „Lebenskraft“ genannt. Auch wenn es nicht richtig ist zu sagen, dass Pflanzen in dem Sinne lebendig sind, dass sie mit Bewusstsein verbunden sind, können wir dennoch sagen, dass sie in diesem Sinne lebendig sind.

Innere Winde sind die Winde, welche im Kontinuum einer Person durch die Kanäle des Körpers fließen. Die Hauptfunktion der inneren Winde besteht darin, den Geist zu einem Objekt zu bewegen. Die Funktion des Geistes besteht darin, Objekte zu erfassen, doch ohne einen Wind, der ihm als Träger dient, kann er sich nicht zu seinem Objekt hinbewegen oder eine Verbindung herstellen. Geist wird manchmal mit einer lahmen Person verglichen, welche sehen kann, und Wind mit einer blinden Person, die Beine hat. Nur wenn daher der Geist mit den inneren Winden zusammenarbeitet, kann er funktionieren.

Es gibt viele verschiedene Winde, welche durch die Kanäle des Körpers fließen, aber alle sind in den fünf Ursprungswinden und den fünf Zweigwinden enthalten. Die fünf Ursprungswinde sind: (1) der lebenserhaltende Wind, (2) der abwärts-entleerende Wind, (3) der aufwärts-strömende Wind, (4) der gleichmäßig-verweilende Wind, (5) der durchdringende Wind.

Jeder der fünf Ursprungswinde hat sechs Merkmale, durch die er identifiziert werden kann: (1) seine Farbe, (2) seine mit ihm verbundene Buddha-Familie, (3) ein Element, für das er als Träger dient, (4) sein Hauptsitz oder grundsätzlicher Aufenthaltsort, (5) seine Funktion und (6) seine Richtung (wie er die Nasenlöcher beim Ausatmen verlässt). Diese sind in Tabelle 1 zusammengefasst.

Der lebenserhaltende Wind wird der „Akshobya-Wind“ genannt, da er sich, wenn er vollständig gereinigt ist, in die Natur von Akshobya verwandelt. Gegenwärtig ist unser lebenserhaltender Wind gleichsam der Same von Akshobyas Formkörper, aber nicht Akshobya selbst. Die Hauptfunktion des lebenserhaltenden Windes ist das Erhalten des Lebens durch das Aufrechterhalten der Verbindung von Körper und Geist. Je stärker der lebenserhaltende Wind ist, desto länger werden wir leben. Eine andere Funktion dieses Windes besteht darin, das Wasserelement in unserem Körper zu unterstützen und anwachsen zu lassen. Der lebenserhaltende Wind ist von weißer Farbe und seine hauptsächliche Lage ist im Herzen. Wenn wir ausatmen, verlässt er den Körper durch beide Nasenlöcher und fließt sanft nach unten.

Der abwärts-entleerende Wind ist der Same von Ratnasambhavas Formkörper und steht in Verbindung mit dem Erdelement. Seine Farbe ist gelb. Seine Funktion besteht darin, Urin, Kot, Sperma und Menstruationsblut freizugeben. Seine hauptsächliche Lage ist am Anus und dem Geschlechtsorgan. Wenn wir ausatmen, verlässt er den Körper durch beide Nasenlöcher horizontal und fließt schwerfällig nach vorne.

Der aufwärts-strömende Wind ist der Same von Amitabhas Formkörper und steht in Verbindung mit dem Feuerelement. Er ist von roter Farbe. Seine Funktion besteht darin, das Essen zu schlucken, zu trinken, zu sprechen, zu husten und so fort. Seine hauptsächliche Lage ist am Hals; wenn wir ausatmen, verlässt er den Körper heftig nach oben fließend durch das rechte Nasenloch.

Der gleichmäßig-verweilende Wind ist der Same von Amoghasiddhis Formkörper und steht in Verbindung mit dem Windelement. Seine Farbe ist grünlich-gelb. Seine Funktion besteht darin, das innere Feuer auflodern zu lassen und Essen und Trinken zu verdauen, indem er die Nährstoffe von den Abfallstoffen trennt. Seine hauptsächliche Lage ist am Nabel;

Tabelle 1: Die Ursprungswinde

	<i>lebenserhaltend</i>	<i>abwärts-entleerend</i>	<i>aufwärts-strömend</i>	<i>gleichmäßig-verweilend</i>	<i>durchdringend</i>
<i>Farbe</i>	weiß	gelb	rot	grün-gelb	hellblau
<i>Buddha-Familie</i>	Akshobya	Ratnasambhava	Amitabha	Amoghasiddhi	Vairochana
<i>Element</i>	Wasser	Erde	Feuer	Wind	Raum
<i>Sitz</i>	Herz	die zwei unteren Tore: der Anus und das Geschlechtsorgan	Hals	Nabel	die oberen und unteren Teile des Körpers, hauptsächlich die 360 Gelenke
<i>Funktion</i>	Leben unterstützen und aufrechterhalten	Urin, Stuhl, Samenflüssigkeit, Blut etc. zurückhalten und freigeben	sprechen, schlucken, etc.	bewirken, dass das innere Feuer lodert, Essen und Trinken verdauen etc.	den Körper befähigen, zu kommen und zu gehen; Bewegungen, Aufstehen und Setzen ermöglichen
<i>Richtung</i>	aus beiden Nasenlöchern, sanft nach oben	aus beiden Nasenlöchern, stark horizontal, stark vorwärts	aus dem rechten Nasenloch, heftig nach oben	aus dem linken Nasenloch, sich nach links und rechts vom Rand dieses Nasenlochs aus bewegend	dieser Wind fließt nicht durch die Nasenlöcher, außer zum Zeitpunkt des Todes

wenn wir ausatmen, verlässt er den Körper durch das linke Nasenloch und bewegt sich zwischen der rechten und linken Seite der Spitze des Nasenloches.

Der durchdringende Wind ist der Same von Vairochanas Formkörper und steht in Verbindung mit dem Raumelement. Er ist von hellblauer Farbe, und wie sein Name andeutet, durchdringt er den ganzen Körper, insbesondere die dreihundertsechzig Gelenke. Seine Funktion besteht darin, die Bewegungen des Körpers zu ermöglichen; ohne diesen Wind wären wir so unbeweglich wie ein Stein. Dieser Wind fließt – außer zum Zeitpunkt unseres Todes – nicht durch die Nasenlöcher.

Allgemein gesagt fließt in jedem Moment einer der Winde stärker durch die Nasenlöcher als die anderen Winde. Wenn beispielsweise der lebenserhaltende Wind stärker fließt, so fließen die anderen Winde (ausgenommen der durchdringende Wind) sehr sanft. So lange wir unseren Atem nicht sehr sorgfältig beobachten, ist es sehr schwierig, die verschiedenen Bewegungen der vier Winde zu bemerken; aber bei jedem Atemzug fließen sie eindeutig durch unsere Nasenlöcher.

Die fünf Zweigwinde sind: (1) der sich bewegende Wind, (2) der sich intensiv-bewegende Wind, (3) der sich vollkommen-bewegende Wind, (4) der sich stark-bewegende Wind, (5) der sich definitiv-bewegende Wind.

Die fünf Zweigwinde werden so genannt, weil sie vom im Herzen verweilenden lebenserhaltenden Wind abzweigen. Die hauptsächliche Lage dieser Winde ist in den vier Kanalspeichen des Herz-Kanalrades, von wo aus sie durch unsere Kanäle zu den fünf Toren unserer Sinneskräfte fließen. Da ihre Funktion darin besteht, das Sinnesgawahrsein zu entwickeln, werden diese fünf Zweigwinde auch „die fünf Winde der Sinneskräfte“ genannt. Die Farbe und Funktion eines jeden Zweigwindes ist in Tabelle 2 zusammengefasst.

Tabelle 2: Die Zweigwinde

<i>Name</i>	<i>Farbe</i>	<i>Funktion</i>
der sich bewegende Wind	rot	das Augengewahrsein befähigen, sich zu visuellen Formen zu bewegen
der sich intensiv-bewegende Wind	blau	das Ohrgewahrsein befähigen, sich zu Klängen zu bewegen
der sich vollkommen-bewegende Wind	gelb	das Nasengewahrsein befähigen, sich zu Gerüchen zu bewegen.
der sich stark-bewegende Wind	weiß	das Zungengewahrsein befähigen, sich zu Geschmächen zu bewegen
der sich definitiv-bewegende Wind	grün	das Körpergewahrsein befähigen, sich zu Tastobjekten zu bewegen

Der erste Wind, der sich bewegende Wind, fließt vom Herzen durch das Tor der Augen und ermöglicht es dem Augengewahrsein sich zu seinem Objekt, visuellen Formen, hinzubewegen. Ohne den sich bewegenden Wind wäre das Augengewahrsein im Kontakt mit den visuellen Formen kraftlos. Der Grund, weshalb wir während des Schlafens nicht sehen können, besteht darin, dass der sich bewegende Wind sich vom Tor der Augensinneskraft zu seinem eigentlichen Sitz im Herzen zurückgezogen hat.

Der sich intensiv-bewegende Wind fließt vom Herzen zu den Ohren und ermöglicht es dem Ohrgewahrsein, sich zu den Klängen hinzubewegen; der sich vollkommen-bewegende Wind fließt vom Herzen zu den Nasenlöchern und ermöglicht es dem Nasengewahrsein, sich zu den Gerüchen hinzubewegen; der sich stark-bewegende Wind fließt vom Herzen zur Zunge und ermöglicht es dem Zungengewahrsein, sich zu den Geschmächen hinzubewegen; und der sich definitiv-bewegende Wind fließt vom Herzen durch den ganzen Körper

und ermöglicht es dem Körpergewahrsein, sich zu den Tastobjekten hinzubewegen.

Der abwärts-entleerende Wind, der aufwärts-strömende Wind, der gleichmäßig-verweilende Wind, der durchdringende Wind und die fünf Zweigwinde sind allesamt grobe innere Winde. Der lebenserhaltende Wind hat drei Ebenen: grob, subtil und sehr subtil. Die meisten tragenden Winde der begrifflichen Gedanken sind grobe lebenserhaltende Winde; die tragenden Winde des Geistes der weißen Erscheinung, der roten Vermehrung und der schwarzen Naherlangung sind subtile lebenserhaltende Winde; und der tragende Wind des Geistes des klaren Lichtes ist ein sehr subtiler lebenserhaltender Wind.

Der lebenserhaltende Wind ist sehr komplex. Wenn sich ein unreiner lebenserhaltender Wind manifestiert, entwickeln sich negative begriffliche Gedanken; wenn der lebenserhaltende Wind jedoch gereinigt wird, so werden die negativen begrifflichen Gedanken beruhigt. Alle Meditationen benutzen geistiges Gewahrsein; und der tragende Wind des geistigen Gewahrseins ist notwendigerweise ein lebenserhaltender Wind.

Jeder der fünf Winde der Sinneskräfte und der grobe lebenserhaltende Wind haben zwei Teile: ein Wind, der die spezifische Art von Gewahrsein entwickelt, und ein Wind, der das Gewahrsein zu seinem Objekt hinbewegt. Diese zwölf Winde fließen normalerweise durch die rechten und linken Kanäle und sind die hauptsächlichen Objekte, die mittels Vajra-Rezitation gereinigt werden, wie in *Tantrische Ebenen und Pfade* und *Essenz des Vajrayanas* erklärt. Wenn wir deshalb Ablenkungen überwinden wollen, ist es sehr wichtig, diese zwölf Winde in den zentralen Kanal eintreten, verweilen und sich schließlich auflösen zu lassen.

Der unzerstörbare Wind ist der sehr subtile Wind, der mit dem sehr subtilen Geist assoziiert ist und als dessen Träger dient. Er wird der „ständig verweilende Körper“ genannt, weil wir diesen Körper beständig Leben für Leben gehabt haben. Obwohl unser Geist der Selbstwertschätzung glaubt, dass unser gegenwärtiger Körper unser eigener Körper sei, und diesen Körper schätzt, ist unser gegenwärtiger Körper in Wirklichkeit ein Teil der Körper anderer, weil er ein Teil der Körper unserer Eltern ist. Unser Selbst, welches unserem gegenwärtigen Körper zugeschrieben wird, wird am Ende des Todesprozesses sterben, während unser Selbst, welches dem ständig verweilenden Körper und Geist zugeschrieben wird, niemals aufhören wird, sondern von einem Leben zum nächsten geht. Es ist diese Person oder dieses Ich, die schließlich ein erleuchtetes Wesen werden wird. Dadurch können wir verstehen, dass es gemäß Höchstem Yoga-Tantra im Geisteskontinuum eines jeden Lebewesens eine unsterbliche Person oder ein Ich gibt, das einen unsterblichen Körper besitzt. Ohne uns auf die tiefgründigen Unterweisungen des Höchsten Yoga-Tantras zu verlassen, können wir jedoch unseren eigenen unsterblichen Körper und unser unsterbliches Ich, unser eigentliches Selbst, nicht erkennen. Ein Yogi sagte einmal:

Zuerst rannte ich aus Furcht vor dem Tod zum
Dharma.

Dann schulte ich mich im Zustand der Unsterblichkeit.
Schließlich realisierte ich, dass es keinen Tod gibt, und
ich entspannte mich!

Innerhalb des unzerstörbaren Tropfens befindet sich der unzerstörbare Wind und Geist, die Vereinigung unseres sehr subtilen Windes und sehr subtilen Geistes. Der sehr subtile Wind ist unser eigener Körper oder ständig verweilender Körper. Der sehr subtile Geist, oder unzerstörbare Geist, ist

unser eigener Geist oder ständig verweilender Geist und wird vom sehr subtilen Wind getragen. Weil die Vereinigung unseres sehr subtilen Windes und sehr subtilen Geistes nie aufhört, wird sie „der unzerstörbare Wind und Geist“ genannt. Unser unzerstörbarer Wind und Geist haben sich seit anfangsloser Zeit nie getrennt und sie werden sich auch in Zukunft nie trennen. Das Potential zu kommunizieren, das die Verbindung unseres sehr subtilen Körpers und Geistes besitzt, ist unsere sehr subtile Rede oder ständig verweilende Rede. Diese wird in Zukunft die Rede eines Buddhas werden. Kurz gesagt befindet sich unser eigener Körper, unsere eigene Rede und unser eigener Geist, die in der Zukunft der erleuchtete Körper, die erleuchtete Rede und der erleuchtete Geist eines Buddhas werden, innerhalb unseres unzerstörbaren Tropfens. Diese drei, unser sehr subtiler Körper, Rede und Geist, sind unsere wahre Buddha-Natur.

Nachdem wir etwas Erfahrung im Erzeugungsstufen-Tantra gewonnen haben, das wie das Zeichnen des Grundrisses eines Bildes ist, müssen wir die Meditationen des Vollendungsstufen-Tantras ausüben, um das Bild zu vollenden. Diese sind die Meditationen über den Zentralkanal, den unzerstörbaren Tropfen und den unzerstörbaren Wind und Geist, die als die „Yogas des Kanals, Tropfens und Windes“ bekannt sind.

WIE MAN ÜBER DEN ZENTRALKANAL MEDITIERT

Zuerst sollten wir lernen wahrzunehmen, wie unser Zentralkanal aussieht. Wir denken wie folgt:

Mein Zentralkanal befindet sich genau zwischen meiner linken und rechten Körperhälfte, allerdings etwas näher beim Rücken als der Vorderseite. Unmittelbar vor der Wirbelsäule liegt der ziemlich dicke Lebenskanal und direkt vor diesem befindet

sich der Zentralkanal. Er beginnt an der Stelle zwischen den Augenbrauen, geht von hier in einem Bogen zum Scheitel meines Kopfes und danach in einer geraden Linie hinab zur Spitze meines Geschlechtsorgans. Er ist außen von hellblauer Farbe und innen ölig-rot. Er ist klar und durchscheinend, sehr weich und biegsam.

Ganz zu Anfang können wir, wenn wir es möchten, den Zentralkanal als ziemlich breit visualisieren und ihn dann allmählich als dünner und dünner visualisieren, bis wir ihn schließlich so dünn wie einen Strohhalm visualisieren können. Wir denken wiederholt in dieser Weise nach, bis wir ein allgemeines Bild unseres Zentralkanals wahrnehmen. Wir glauben dann, dass unser Geist innerhalb des Zentralkanals in unserem Herzen ist, richten uns einsgerichtet auf den Zentralkanal in unserem Herzen und meditieren darüber. Wir sollten uns beständig auf diese Art und Weise schulen, bis wir eine tiefe Erfahrung in dieser Meditation gewinnen.

WIE MAN ÜBER DEN UNZERSTÖRBAREN TROPFEN MEDITIERT

Um unseren unzerstörbaren Tropfen wahrzunehmen, denken wir wie folgt nach:

Innerhalb meines Zentralkanals auf der Höhe meines Herzens gibt es einen kleinen Hohlraum. Darin befindet sich mein unzerstörbarer Tropfen. Er hat die Größe einer kleinen Erbse, wobei die obere Hälfte weiß und die untere Hälfte von roter Farbe ist. Dieser unzerstörbare Tropfen gleicht einer Erbse, die in zwei Hälften geteilt, leicht ausgehöhlt und dann wieder zusammengefügt wurde. Er ist die eigentliche Essenz aller Tropfen und ist sehr rein und subtil. Obwohl er in seiner Substanz die Essenz von Blut und Sperma ist, hat er eine sehr

klare Natur, wie eine winzige Kristallkugel, die fünffarbiges Licht ausstrahlt.

Wir denken wiederholt darüber nach, bis wir ein klares allgemeines Bild unseres unzerstörbaren Tropfens in unserem Herzen innerhalb des Zentralkanals wahrnehmen. Mit dem Gefühl, dass sich unser Geist innerhalb unseres unzerstörbaren Tropfens in unserem Herzen befindet, meditieren wir einsgerichtet, ohne Ablenkung über diesen Tropfen.

Diese Meditation ist eine kraftvolle Methode, um das Eintreten, Verweilen und Auflösen unserer inneren Winde innerhalb des Zentralkanals zu bewirken. Meister Ghantapa sagte:

Wir sollten einsgerichtet
Über den unzerstörbaren Tropfen, der immer in
unserem Herzen verweilt, meditieren.
Diejenigen, die mit dieser Meditation vertraut sind,
Werden mit Sicherheit erhabene Weisheit entwickeln.

Hier meint „erhabene Weisheit“ die Weisheit des klaren Lichts der Glückseligkeit, das erfahren wird, wenn die Knoten am Herz-Kanalrad gelöst sind. Von allen Knoten im Zentralkanal sind diese am schwierigsten zu lösen; wenn wir uns aber von Anfang an in unserer Vollendungsstufenpraxis auf unser Herz-Kanalrad konzentrieren, wird uns das helfen, diese Knoten zu lösen. Diese Meditation ist daher eine kraftvolle Methode, um qualifizierte Vollendungsstufenrealisationen zu gewinnen.

WIE MAN ÜBER DEN UNZERSTÖRBAREN WIND UND GEIST MEDITIERT

Wir üben die Meditation über den unzerstörbaren Wind und Geist aus, um eine tiefere Erfahrung der Weisheit des klaren Lichts der Glückseligkeit zu gewinnen. Zuerst finden wir das Objekt der Meditation, das heißt die klare Wahrnehmung unseres unzerstörbaren Windes und Geistes, indem wir wie folgt nachdenken:

Innerhalb meines unzerstörbaren Tropfens ist die Vereinigung meines unzerstörbaren Windes und Geistes im Aspekt eines winzigen Nada, das Herukas Geist des klaren Lichts symbolisiert. Es ist von rötlich-weißer Farbe und strahlt fünffarbige Lichtstrahlen aus. Mein unzerstörbarer Tropfen, der sich innerhalb meines Zentralkanals in meinem Herzen befindet, ist wie eine Höhle; und die Vereinigung meines unzerstörbaren Windes und Geistes ist wie jemand, der in dieser Höhle lebt.

Eine Illustration des Nadas erscheint auf Seite 157 in *Moderner Buddhismus - Band 1: Sutra*. Wir üben diese Kontemplation wiederholt aus, bis wir das Nada wahrnehmen, welches von der Natur der Vereinigung unseres unzerstörbaren Windes und Geistes ist. Wir meditieren über das Nada in einsgerichteter Konzentration, ohne es zu vergessen.

Indem wir tiefe Erfahrung in den Meditationen über den Zentralkanal, den unzerstörbaren Tropfen und die Vereinigung von unzerstörbarem Wind und Geist gewinnen, werden unsere inneren Winde in den Zentralkanal eintreten, dort verweilen und sich auflösen. Wir werden dann besondere Zeichen erfahren. Wir können feststellen, ob unsere Winde in den zentralen Kanal eingetreten sind, indem wir unseren Atem überprüfen. Normalerweise gibt es ein Ungleichgewicht in

unserer Atmung – mehr Luft wird aus dem einen als aus dem anderen Nasenloch ausgeatmet, und die Luft beginnt früher aus dem einen Nasenloch als aus dem anderen auszutreten. Wenn aber die inneren Winde aufgrund der zuvor erwähnten Meditationen in den Zentralkanal eintreten, werden der Druck und die Zeitdauer des Atmens für beide Nasenlöcher während des Ein- und Ausatmens gleich sein. Daher ist gleichmäßige Atmung durch beide Nasenlöcher das erste Zeichen, das wir wahrnehmen können. Ein anderes wahrnehmbares Ungleichgewicht im normalen Atem ist, dass die Einatmung stärker als die Ausatmung ist oder umgekehrt. Das zweite Zeichen für das Eintreten der Winde in den Zentralkanal ist, dass der Druck der Einatmung und der Ausatmung genau gleich sein wird.

Es gibt ebenfalls zwei Zeichen, die darauf hinweisen, dass die inneren Winde im Zentralkanal verweilen: (1) unsere Atmung wird schwächer und schwächer und hört schließlich vollständig auf; und (2) jede Bewegung des Bauches, die normalerweise mit der Atmung verbunden ist, hört auf. Normalerweise gerieten wir in Panik, wenn unsere Atmung aufhören würde, und würden denken, dass wir dem Tode nahe sind. Sind wir aber fähig, durch die Kraft der Meditation unsere Atmung zu stoppen, wird unser Geist, statt in Panik zu geraten, noch zuversichtlicher, angenehmer und flexibler werden.

Wenn die Winde innerhalb des Zentralkanals verweilen, müssen wir uns nicht länger auf grobe Winde verlassen, um zu überleben. Normalerweise hört unsere Atmung nur beim Tode auf. Während des Schlafens wird unsere Atmung viel subtiler, aber sie hört nie vollständig auf. Während der Vollendungsstufenmeditationen kann unsere Atmung aber zu einem vollständigen Stillstand kommen, ohne dass wir bewusstlos werden. Es ist möglich, dass die Winde wieder in die linken und rechten Kanäle entweichen, nachdem sie im Zentralkanal

für fünf oder zehn Minuten verweilen. Wenn dies geschieht, werden wir wieder zu atmen beginnen. Wenn Luft durch die Nasenlöcher fließt, ist das ein Hinweis dafür, dass die Winde nicht im Zentralkanal verweilen.

Was sind die Zeichen, dass sich die Winde innerhalb des Zentralkanals aufgelöst haben? Es gibt sieben Winde, die sich auflösen müssen, und jeder dieser Winde hat ein spezifisches Zeichen, das darauf hinweist, dass seine Auflösung abgeschlossen ist. Die sieben Winde sind: (1) der Erdelementwind, (2) der Wasserelementwind, (3) der Feuerelementwind, (4) der Windelementwind, (5) der Wind, der den Geist der weißen Erscheinung trägt, (6) der Wind, der den Geist der roten Vermehrung trägt und (7) der Wind, der den Geist der schwarzen Naherlangung trägt. Die ersten vier dieser Winde sind grob und die letzten drei sind subtil. Diese sieben Winde lösen sich allmählich der Reihe nach auf und zu jeder Auflösung gehört eine bestimmte Erscheinung.

Der Erdelementwind unterstützt und vermehrt alles, was mit dem Erdelement in unserem Körper verbunden ist, wie zum Beispiel unsere Knochen, Knorpel und Fingernägel. Wenn sich dieser Wind im Zentralkanal auflöst, nehmen wir eine Erscheinung wahr, die als „luftspiegelungsähnliche Erscheinung“ bekannt ist. Diese Erscheinung gleicht schimmerndem Wasser, das man manchmal auf dem Wüstenboden sieht. Es gibt drei Ebenen, auf denen diese luftspiegelungsähnliche Erscheinung wahrgenommen wird, abhängig davon, wie stark sich der Erdelementwind im Zentralkanal aufgelöst hat. Wenn die Auflösung nur leicht ist, wird die Erscheinung vage sein, am undeutlichsten und sehr schwierig zu erkennen; wenn die Auflösung fast vollständig ist, wird die Erscheinung deutlicher und lebendiger sein; und wenn der Wind sich vollständig auflöst, wird die Erscheinung unverwechselbar deutlich und lebendig und unmöglich zu übersehen sein. Wenn der Erdele-

mentwind sich aufgelöst hat und die luftspiegelungsähnliche Erscheinung wahrgenommen wurde, wird sich der nächste Wind auflösen und eine andere Erscheinung wird sich manifestieren. Je vollständiger sich der erste Wind auflöst, umso lebendiger wird unsere Wahrnehmung dieser nächsten Erscheinung sein.

Der zweite Wind, der sich auflöst, ist der Wasserelementwind, der die flüssigen Elemente des Körpers, wie zum Beispiel das Blut, unterstützt und vermehrt. Die mit dieser Auflösung verbundene Erscheinung wird „rauchähnliche Erscheinung“ genannt. Einige Schriften behaupten, dass diese Erscheinung wie Rauch ist, der aus einem Kamin quillt. Dies ist aber nicht die eigentliche Erscheinung. Es gibt eine Erscheinung wie quellender Rauch, aber diese ereignet sich kurz vor der eigentlichen Auflösung des Wasserelementwindes. Erst wenn diese anfängliche Erscheinung abgeklungen ist, wird die eigentliche rauchähnliche Erscheinung wahrgenommen. Diese gleicht dünnen Rauchfähnchen von blauen Rauchschwaden, die in der Luft in Form langsam kreisenden Dunstes schweben. Wie zuvor gibt es drei Ebenen, auf denen diese Erscheinung wahrgenommen wird, abhängig davon, wie stark sich der Wasserelementwind aufgelöst hat.

Als nächstes kommt die Auflösung des Feuerelementwindes. Dieser Wind unterstützt und vermehrt das Feuerelement im Körper und ist verantwortlich für die Körperwärme und so fort. Das Zeichen, dass sich dieser Wind aufgelöst hat, ist die „funkelnde-leuchtkäferähnliche Erscheinung“. Diese Erscheinung wird manchmal mit einem offenen, knackenden Feuer in der Nacht verglichen, wobei die aufsteigenden Funken, die über dem Feuer tanzen, der funkelnden-leuchtkäferähnlichen Erscheinung gleichen. Einmal mehr gibt es drei Ebenen, auf denen diese Erscheinung wahrgenommen wird, abhängig vom Grad der Auflösung.

Darauf folgend löst sich der Windelementwind auf. Dies ist der Wind, der grobes begriffliches Denken trägt. Er speist grobe dualistische Erscheinungen und die groben begrifflichen Gedanken, die aus dem Für-wahr-Halten dieser Erscheinungen resultieren. Das Zeichen, dass der vierte der groben Winde begonnen hat sich aufzulösen, ist die „kerzenflammenähnliche Erscheinung“. Diese Erscheinung gleicht der ruhigen, aufrechten Flamme einer Kerze in einem Raum ohne Zugluft. Einmal mehr gibt es drei Ebenen, auf denen diese Erscheinung wahrgenommen wird.

Wenn sich der Erdelementwind innerhalb des Zentralkanals aufgelöst und die Kraft des Erdelementes sich dadurch vermindert hat, mag es scheinen, als ob sich das Wasserelement verstärkt hat, weil das Wasserelement deutlicher wahrgenommen wird, wenn die Kraft des Erdelementes abnimmt. Aus diesem Grund wird die Auflösung des Erdelementwindes im Zentralkanal oft als „das Erdelement, das sich in das Wasserelement auflöst“ beschrieben. Aus ähnlichen Gründen werden die nachfolgenden Auflösungen als „das Wasserelement, das sich in das Feuerelement auflöst“, „das Feuerelement, das sich in das Windelement auflöst“ und „das Windelement, das sich in Bewusstsein auflöst“ bezeichnet.

Nach der kerzenflammenähnlichen Erscheinung haben alle groben begrifflichen Geistesarten zu funktionieren aufgehört, weil die Winde, die sie tragen, sich aufgelöst haben und verschwunden sind. Wenn der oder die Meditierende die Auflösung des vierten Windes vollendet hat, entsteht der erste subtile Geist, der Geist der weißen Erscheinung. Mit diesem Geist nimmt der oder die Meditierende eine Erscheinung von weiß wahr, wie von einem leeren, vom hellen Licht des Mondes durchdrungenen Himmel in einer klaren Herbstnacht. Wie zuvor gibt es drei Ebenen der Klarheit für diese Erscheinung, abhängig von der Fähigkeit des oder der Meditierenden.

Zu diesem Zeitpunkt ist der Geist völlig frei von groben Vorstellungen, wie die in *Das klare Licht der Glückseligkeit* aufgelisteten achtzig hinweisenden Vorstellungen, und die einzige Wahrnehmung ist die Wahrnehmung von weißem, leerem Raum. Auch gewöhnliche Wesen nehmen diese Erscheinung wahr, zum Beispiel wenn sie sterben. Sie sind jedoch nicht fähig, sie zu erkennen oder zu verlängern, weil auf dieser Stufe die gewöhnliche grobe Ebene von Achtsamkeit aufgehört hat zu funktionieren. Obwohl es auf dieser Stufe keine grobe Achtsamkeit gibt, sind diejenigen, die sich gemäß dem Vollendungsstufen-Tantra richtig geschult haben, in der Lage, die subtile Achtsamkeit, die sie während der Meditation entwickelt haben, zu verwenden, um die weiße Erscheinung zu erkennen und zu verlängern; etwas, wozu gewöhnliche Wesen nicht fähig sind.

Wenn sich der subtile Wind, der den Geist der weißen Erscheinung trägt, auflöst, entsteht der Geist der roten Vermehrung. Dieser Geist und sein Wind sind subtiler als der Geist und Wind der weißen Erscheinung. Das Zeichen, das auftritt, wenn dieser Geist entsteht, ist eine Erscheinung wie von einem leeren, von rotem Sonnenlicht durchdrungenen Himmel. Einmal mehr gibt es drei Ebenen der Klarheit für diese Erscheinung.

Wenn der subtile Wind, der den Geist der roten Vermehrung trägt, sich auflöst, entsteht der Geist der schwarzen Naherlangung. Dieser Geist und der ihn tragende Wind sind sogar noch subtiler als der Geist und Wind der roten Vermehrung. Der Geist der schwarzen Naherlangung hat zwei Ebenen: der obere Teil und der untere Teil. Der obere Teil des Geistes der schwarzen Naherlangung besitzt noch subtile Achtsamkeit, aber der untere Teil hat überhaupt keine Achtsamkeit. Er wird als eine überwältigende Bewusstlosigkeit erfahren, wie eine sehr tiefe Ohnmacht. Zu diesem Zeitpunkt würden wir anderen als tot erscheinen.

Das Zeichen, das auftritt, wenn der Geist der schwarzen Naherlangung entsteht, ist eine Erscheinung wie von einem sehr schwarzen, leeren Himmel. Diese Erscheinung kommt mit dem oberen Teil des Geistes der schwarzen Naherlangung, unmittelbar nach der Beendigung des Geistes der roten Vermehrung. Während die Erfahrung der schwarzen Naherlangung fortschreitet und wir uns der vollständigen Bewusstlosigkeit nähern, endet unsere subtile Achtsamkeit. Je stärker sich der Wind im Zentralkanal auflöst, umso tiefer bewusstlos werden wir während des Geistes der schwarzen Naherlangung; und je tiefer bewusstlos wir zu diesem Zeitpunkt werden, umso lebhafter werden wir die nachfolgende Erscheinung des klaren Lichts wahrnehmen. Dies gleicht der Erfahrung, die man hat, wenn man lange Zeit in einem dunklen Raum bleibt; je länger man dort bleibt, um so heller wird die äußere Welt erscheinen, wenn man schließlich wieder herauskommt. Somit hängt die Stärke der erfahrenen Helligkeit von der Tiefe und Dauer der vorangegangenen Dunkelheit ab.

Wenn der subtile Wind, der den Geist der schwarzen Naherlangung trägt, sich auflöst, entsteht der Geist des klaren Lichts. Dieser Geist und der Wind, der ihn trägt, sind die subtilsten von allen. Das Zeichen, das sich zeigt, wenn dieser Geist entsteht, ist eine Erscheinung wie von einem Herbsthimmel im Morgengrauen – vollkommen klar und leer.

Wenn der Geist des klaren Lichts entsteht, wird eine sehr subtile Achtsamkeit wiederhergestellt, abhängig von der Entwicklungsstufe des oder der Meditierenden. Der sehr subtile Wind und sehr subtile Geist, der von diesem getragen wird, befinden sich im unzerstörbaren Tropfen im Zentrum des Herz-Kanalrades. Normalerweise arbeitet der sehr subtile Geist nicht, aber zur Zeit des klaren Lichts manifestiert er sich und wird aktiv. Wenn wir uns in den Techniken des Vollendungsstufen-Tantras geschult und Gewandtheit erreicht haben,

werden wir fähig sein, die Erscheinung des klaren Lichts wahrzunehmen und aufrechtzuerhalten. Indem wir lernen, die auf dieser Stufe entwickelte sehr subtile Achtsamkeit zu benutzen, werden wir schließlich in der Lage sein, unseren sehr subtilen Geist auf Leerheit zu richten und auf diese Weise den Geist des klaren Lichts als Mittel verwenden, den Wahrheitskörper eines Buddhas zu erlangen.

Unser Geist kann nicht subtiler werden als der Geist des klaren Lichts. Während der ersten vier Erscheinungen (luftspielgelungähnlich, rauchähnlich, funkelnd-leuchtkäferähnlich und kerzenflammenähnlich) lösen sich die groben Winde auf; und während der nächsten drei (weiße Erscheinung, rote Vermehrung und schwarze Naherlangung) lösen sich die subtilen Winde auf. Dann, mit der Erscheinung des klaren Lichts, manifestieren sich der sehr subtile Geist und der ihn tragende Wind und werden aktiv. Diese können sich nicht auflösen, weil sie unzerstörbar sind. Nach dem Tod gehen sie einfach zum nächsten Leben weiter.

Von den drei subtilen Winden, die die drei subtilen Geistesarten tragen, ist der am wenigsten subtile derjenige, der den Geist der weißen Erscheinung trägt. Dieser Geist wird „weiße Erscheinung“ genannt, weil alles, was wahrgenommen wird, eine Erscheinung von weißem, leerem Raum ist. Er wird auch „leer“ genannt, weil der Geist der weißen Erscheinung diesen weißen Raum als leer wahrnimmt. Auf dieser Stufe sind die Erscheinung von weiß und die Erscheinung von leer von gleicher Stärke.

Wenn der Wind, der den Geist der weißen Erscheinung trägt, sich auflöst, entsteht der zweite der drei subtilen Geistesarten, der Geist der roten Vermehrung. Der Wind, der diesen Geist trägt, ist subtiler als derjenige, der den Geist der weißen Erscheinung trägt. Dieser Geist wird „rote Vermehrung“ genannt, weil sich die Erscheinung von rotem Raum vermehrt.

Er wird auch „sehr leer“ genannt, weil die Erscheinung von leer stärker ist als beim vorherigen Geist. Auf dieser Stufe ist die Erscheinung von leer stärker als die Erscheinung von rot.

Wenn der Wind des Geistes der roten Vermehrung sich auflöst, entsteht der dritte subtile Geist, der Geist der schwarzen Naherlangung. Dieser Geist wird „Naherlangung“ genannt, weil die Erfahrung des klaren Lichts jetzt greifbar nah ist. Er wird auch „groß leer“ genannt, weil die Erscheinung von leer noch größer ist als beim vorherigen Geist.

Wenn der dritte subtile Wind, derjenige, der den Geist der schwarzen Naherlangung trägt, sich auflöst, entsteht der Geist des klaren Lichts. Dieser Geist wird „klares Licht“ genannt, weil seine Natur sehr luzid und klar ist, und weil er eine Erscheinung wie das Licht der Morgendämmerung im Herbst wahrnimmt. Er wird auch „ganz leer“ genannt, weil er leer von allen groben und subtilen Winden ist und nur eine leere Erscheinung wahrnimmt. Das Objekt des Geistes des klaren Lichts ist in seiner Erscheinung sehr ähnlich dem Objekt, das ein höheres Wesen in meditativem Gleichgewicht über Leerheit wahrnimmt. Zusammen werden die vier Geistesarten – der Geist der weißen Erscheinung, der Geist der roten Vermehrung, der Geist der schwarzen Naherlangung und der Geist des klaren Lichts – als die „vier Leeren“ bezeichnet.

Wenn ein Meditierender der Vollendungsstufe hoch realisiert ist, wird er oder sie eine sehr lebhaftere Erfahrung des klaren Lichts haben und fähig sein, diese Erfahrung für eine lange Zeit aufrechtzuerhalten. Wie lebhaft unsere Erfahrung des klaren Lichts ist, hängt davon ab, wie lebhaft die vorangegangenen sieben Erscheinungen waren, und dies hängt wiederum davon ab, wie kräftig sich die Winde im Zentralkanal aufgelöst haben. Wenn die Winde sich sehr stark auflösen, wird der oder die Meditierende eine lebhaftere Erfahrung aller Erscheinungen haben und in der Lage sein, die Erfahrung jeder einzelnen

zu verlängern. Je länger wir fähig sind, jede Erscheinung zu erfahren, desto länger werden wir fähig sein, das klare Licht selbst zu erfahren.

Wenn eine Person eines gewaltsamen Todes stirbt, geht sie sehr schnell durch diese Erscheinungen hindurch. Wenn der Tod aber langsam oder natürlich ist, werden die Erscheinungen nach und nach und für längere Zeit erfahren. Wenn wir die Realisation des endgültigen beispielklaren Lichts entwickeln, werden wir in der Lage sein, während wir in tiefer Konzentration sind, die genau gleiche Erfahrung dieser Erscheinungen zu haben, als ob wir tatsächlich sterben. Desweiteren werden wir, wenn wir uns gut in dieser Meditation geschult haben, fähig sein, durch alle „vier Leeren“ hindurch über Leerheit zu meditieren, außer in der Zeit, die wir in der Ohnmacht oder Bewusstlosigkeit des Geistes der schwarzen Naherlangung verbringen.

Um die „vier Leeren“ deutlich, genau wie während des Todesprozesses wahrnehmen zu können, müssen wir alle Winde in den unzerstörbaren Tropfen im Zentrum des Herzkanalrades auflösen. Wenn sie sich in ein anderes Kanalrad auflösen, werden wir ähnliche Erscheinungen erfahren, aber sie werden künstlich sein, nicht die wahren Erscheinungen, die sich zeigen, wenn sich die Winde in den unzerstörbaren Tropfen auflösen, wie sie es zur Todeszeit tun.

Obwohl ein vollendeter Meditierender oder eine vollendete Meditierende für eine lange Zeit im klaren Licht verweilen kann, muss er oder sie schließlich weitergehen. Wenn wir uns aus dem klaren Licht erheben, ist das erste, was wir erfahren, der Geist der schwarzen Naherlangung der umgekehrten Folge. Dann erfahren wir nacheinander den Geist der roten Vermehrung, den Geist der weißen Erscheinung, die achtzig groben begrifflichen Geistesarten, die Geistesarten der kerzenflammenähnlichen Erscheinung und so fort, da sich die

Geistesarten in einer Reihenfolge entwickeln, die umgekehrt der Reihenfolge ist, in der sie sich zuvor auflösten.

Somit ist der Geist des klaren Lichts die Grundlage aller anderen Arten von Geist. Wenn die groben und subtilen Geistesarten und die sie tragenden Winde sich im unzerstörbaren Tropfen im Herzen auflösen, bleiben wir nur mit dem klaren Licht zurück, und dann bilden sich nacheinander aus diesem klaren Licht alle anderen Geistesarten heraus, eine gröber als die andere.

Diese fortschreitenden und umgekehrten Reihenfolgen werden von gewöhnlichen Wesen während des Schlafes und der anfänglichen Stufen des Aufwachens, während des Todes und der anfänglichen Stufen ihrer nächsten Wiedergeburt sowie von qualifizierten Praktizierenden der Vollendungsstufe während der Meditation erfahren. Weil erleuchtete Wesen die dauerhafte Beendigung der sieben oben genannten Winde erlangt haben, erfahren sie nur den sehr subtilen Geist des klaren Lichts – selbst ihr Mitgefühl und ihr Bodhichitta sind Teil ihres klaren Licht-Geistes.

Die Vollendungsstufe des Mahamudras

Der Begriff „Mahamudra“ stammt aus dem Sanskrit. „Maha“ bedeutet „groß“ und bezieht sich auf die große Glückseligkeit, und „mudra“ bedeutet hier „nichttäuschend“ und bezieht sich auf Leerheit. Mahamudra ist die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit. Die Definition von Mahamudra-Tantra ist ein Geist von voll-qualifiziertem klarem Licht, der große Glückseligkeit erfährt und direkt Leerheit realisiert. Weil Leerheit in allen Einzelheiten in Buddhas Sutra-Unterweisungen erklärt und ein Teil des Mahamudras ist, besagen einige Texte, dass Leerheit Sutra-Mahamudra ist. Das eigentliche Mahamudra ist aber notwendigerweise eine Realisation des Höchsten Yoga-Tantras.

Die Anleitungen über Mahamudra-Tantra, die vom Weisheits-Buddha Je Tsongkhapa Losang Dragpa erteilt wurden, sind denjenigen, die von anderen Gelehrten erteilt wurden, überlegen. Wie der Gelehrte Gungtang in *Gebet für das Erblühen der Lehre Je Tsongkhas* sagte:

Die Leerheit, die in Buddhas Sutra-Unterweisungen
erklärt wird,
Und die große Glückseligkeit, die in Buddhas
tantrischen Unterweisungen erklärt wird –
Die Vereinigung dieser beiden ist die eigentliche Essenz
der 84.000 Unterweisungen Buddhas.
Möge die Lehre des Eroberers Losang Dragpa für
immer blühen.



Ghantapa

Die Natur des Mahamudras ist ein voll-qualifiziertes klares Licht. Wie zuvor erwähnt, gibt es viele verschiedene Ebenen des klaren Lichts, in Abhängigkeit vom Grad der Auflösung der inneren Winde in den Zentralkanal. Die Realisation der großen Glückseligkeit, die vor dem Erlangen des voll-qualifizierten klaren Lichts in Abhängigkeit vom Eintreten, Verweilen und Auflösen der inneren Winde innerhalb des Zentralkanals entsteht, ist die erste der fünf Stufen der Vollendungsstufe. Sie wird „isolierter Körper und isolierte Rede der Vollendungsstufe“ genannt. Das bedeutet, dass der Praktizierende auf dieser Stufe von groben gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen von Körper und Rede frei oder isoliert ist.

Ein voll-qualifizierter Geist des klaren Lichts, der Glückseligkeit erfährt und Leerheit mittels eines allgemeinen Bildes realisiert, wird „endgültiges beispielklares Licht“ genannt. Diese Realisation wird „endgültig“ genannt, weil es ein voll-qualifiziertes klares Licht ist. Es wird „Beispiel“ genannt, weil Praktizierende, indem sie diese Realisation als Beispiel benutzen, verstehen können, dass sie einen voll-qualifizierten Geist des klaren Lichts verwirklichen können, der große Glückseligkeit erfährt und Leerheit direkt realisiert. Dieser Geist wird das „sinnklare Licht“ genannt. Die Realisation des endgültigen beispielklaren Lichts ist die zweite der fünf Stufen der Vollendungsstufe. Sie wird auch „isolierter Geist“ genannt, weil auf dieser Stufe die Praktizierenden von groben gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen des Geistes frei oder isoliert sind.

Wenn sich Praktizierende aus der Konzentration des endgültigen beispielklaren Lichts erheben, verwandelt sich ihr unzerstörbarer Wind – ihr ständig verweilender Körper – in den illusorischen Körper. Dies ist ein göttlicher Körper, dessen Natur Weisheitslicht ist und dessen Aspekt der göttliche Körper

einer erleuchteten Gottheit wie Heruka ist. Die Farbe des illusorischen Körpers ist weiß. Die Realisation des illusorischen Körpers ist die dritte der fünf Stufen der Vollendungsstufe und wird „der illusorische Körper der dritten Stufe“ genannt.

Praktizierende, die den illusorischen Körper der dritten Stufe erlangt haben, meditieren mit ihrem Geist des klaren Lichts der Glückseligkeit immer wieder über Leerheit, bis sie die Leerheit aller Phänomene direkt realisieren. Wenn sie dies erreichen, erlangen sie das „sincklare Licht“, welches ein vollqualifizierter Geist des klaren Lichts ist, der große Glückseligkeit erfährt und die Leerheit aller Phänomene direkt realisiert. Die Realisation des sinnklaren Lichts ist die vierte der fünf Stufen der Vollendungsstufe und wird „das sincklare Licht der vierten Stufe“ genannt. „Sincklares Licht“ und „Mahamudra-Tantra“ sind synonym.

Wenn sich Praktizierende aus der Konzentration des sinnklaren Lichts erheben, erlangen sie den reinen illusorischen Körper und geben vollständig alle gewöhnlichen Vorstellungen und alle anderen Verblendungen auf. Wenn diese Praktizierenden das sincklare Licht wieder manifestieren, werden sie die Vereinigung des sinnklaren Lichts und des reinen illusorischen Körpers erlangen. Die Realisation dieser Vereinigung ist die fünfte der fünf Stufen der Vollendungsstufe und wird die „Vereinigung der fünften Stufe“ genannt. Von dieser fünften Stufe aus werden Praktizierende die eigentliche Erleuchtung erlangen – den Pfad des Nicht-Mehr-Lernens oder Buddhaschaft.

Wie oben erwähnt ist Mahamudra die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit. Das bedeutet, dass Mahamudra-Tantra ein einzelner Geist ist, der sowohl Glückseligkeit als auch Weisheit ist: er erfährt große Glückseligkeit und realisiert Leerheit direkt. Mahamudra-Tantra ist eine Ansammlung von Verdiensten, welche die Hauptursache für den Formkörper

eines Buddhas ist, und eine Ansammlung von Weisheit, welche die Hauptursache für den Wahrheitskörper oder Dharmakaya eines Buddhas ist. Mit der Schulung in den Meditationen des Mahamudra-Tantras wandeln wir unseren ständig verweilenden Körper und Geist in den Form- und Wahrheitskörper eines Buddhas um. Mahamudra-Tantra gibt unserem Leben daher eine unvorstellbare Bedeutung.

GROSSE GLÜCKSELIGKEIT

Die Glückseligkeit, die von Buddha im Vollendungsstufen-Tantra erklärt wurde, ist unerreicht unter allen anderen Arten von Glückseligkeit und wird deshalb „große Glückseligkeit“ genannt.

Im Allgemeinen gibt es viele verschiedene Arten der Glückseligkeit. Gewöhnliche Wesen beispielsweise erfahren manchmal in ihren sexuellen Aktivitäten etwas künstliche Glückseligkeit; und qualifizierte Meditierende erfahren aufgrund ihrer reinen Konzentration während tiefer Meditation eine besondere Glückseligkeit der Geschmeidigkeit, insbesondere dann, wenn sie das ruhige Verweilen erlangen und die Konzentration der „Versenkung der Beendigung“ verwirklichen. Wenn Dharma-Praktizierende außerdem durch Schulung in höherer moralischer Disziplin, höherer Konzentration und höherer Weisheit einen dauerhaften inneren Frieden erlangen, indem sie das Festhalten am Selbst aufgeben, erfahren sie Tag und Nacht und Leben für Leben eine tiefgründige Glückseligkeit inneren Friedens. Diese Arten von Glückseligkeit werden in Buddhas Sutra-Unterweisungen erwähnt. Die Glückseligkeit der Vollendungsstufe unterscheidet sich aber ziemlich von diesen und ist ihnen weit überlegen. Die Glückseligkeit der Vollendungsstufe – große Glückseligkeit – ist eine Glückseligkeit, die zwei besondere Merkmale besitzt: (1) ihre Natur ist eine Glückseligkeit, die aus dem Schmelzen der Tropfen innerhalb

des Zentralkanals entsteht, und (2) besteht ihre Funktion darin, subtile fehlerhafte Erscheinung zu verhindern. Keine andere Form der Glückseligkeit besitzt diese zwei Merkmale.

Eine Glückseligkeit, die diese zwei Merkmale besitzt, kann nur von denjenigen erfahren werden, die die Praxis des Höchsten Yoga-Tantras ausüben. Sogar viele hohe Bodhisattvas, die in den Reinen Ländern verweilen, haben keine Möglichkeit, diese Art der Glückseligkeit zu erfahren, denn obwohl sie sehr hohe Realisationen haben, fehlen ihrem Körper die notwendigen physischen Bedingungen, um die Glückseligkeit mit den zwei Merkmalen zu erzeugen. Welche Bedingungen sind damit gemeint? Es sind dies die drei Elemente von Fleisch, Haut und Blut, welche von der Mutter stammen, sowie die drei Elemente Knochen, Mark und Sperma, welche vom Vater stammen. Diese sechs Elemente sind essentiell, um diese Glückseligkeit zu verwirklichen, die der schnelle Pfad zur Buddhaschaft ist. Vor allem weil Menschen diese sechs Bedingungen besitzen, erklärte uns Buddha die tantrischen Unterweisungen. Daher sind wir von diesem Standpunkt aus betrachtet noch mehr von Glück gesegnet als viele hohe Bodhisattvas, die in ihren Reinen Ländern verweilen, wo sie große Vergnügen erfahren. Es wird gesagt, dass diese Bodhisattvas darum beten, als Menschen geboren zu werden, damit sie einen qualifizierten Vajra-Meister treffen und den schnellen Pfad zur Erleuchtung praktizieren können. In *Lied der Frühlingskönigin* sagt Je Tsongkhapa, dass es ohne die Erfahrung dieser Glückseligkeit keine Möglichkeit gibt, Befreiung in diesem Leben zu erlangen. Deshalb muss gar nicht erwähnt werden, dass es ohne die Erfahrung dieser Glückseligkeit keine Möglichkeit gibt, die volle Erleuchtung in diesem Leben zu erlangen.

Wenn wir diese Glückseligkeit in der Vollendungsstufenmeditation entwickeln und bewahren, können wir unsere Anhaftung in eine besondere Methode umwandeln, um den schnellen Pfad zur Erleuchtung zu vollenden. Bevor wir diese

Glückseligkeit erlangen, verursacht unsere Anhaftung eine Wiedergeburt in Samsara; wenn wir jedoch diese Glückseligkeit erlangt haben, verursacht unsere Anhaftung die Befreiung von Samsara. Wenn wir diese Glückseligkeit erlangen, werden wir außerdem fähig sein, unsere samsarischen Wiedergeburten sehr schnell zu beenden. Die Ursache von Samsara ist unser Geist des Festhaltens am Selbst. Nach den Unterweisungen des Höchsten Yoga-Tantras hängt das Festhalten am Selbst von seinem tragenden Wind ab, der durch die rechten und linken Kanäle fließt. Ohne diesen Wind kann es sich nicht entwickeln. Durch das Erlangen der Glückseligkeit der Vollendungsstufe können wir die inneren Winde der rechten und linken Kanäle allmählich verringern, bis sie schließlich vollständig aufhören. Wenn diese Winde aufhören, hört auch unser Festhalten am Selbst auf, und wir erfahren Befreiung von Samsara.

Hieraus können wir ersehen, dass es in Sutra allein keine Befreiung gibt, von der vollen Erleuchtung ganz zu schweigen. Die Unterweisungen des Höchsten Yoga-Tantras sind Buddhas endgültige Absicht, während die Sutra-Unterweisungen die grundlegende Basis sind. Obwohl es in den Sutra-Unterweisungen viele Erklärungen darüber gibt, wie Befreiung oder Nirvana erreicht wird, so ist es bei einer genaueren Überprüfung sehr schwierig mittels Sutra-Unterweisungen zu verstehen, wie Nirvana erlangt werden kann. „Nirvana“ bedeutet „der Zustand jenseits von Leid“ – die dauerhafte Beendigung des Festhaltens am Selbst und seines tragenden Windes – und seine Natur ist Leerheit. Wenn wir nie Unterweisungen des Höchsten Yoga-Tantras gehört haben und uns jemand sehr genau danach fragt, wie Nirvana erlangt werden kann, können wir keine vollkommene Antwort geben. Wie Je Tsongkhapa sagte, kann die letztliche Antwort nur in den Unterweisungen des Höchsten Yoga-Tantras gefunden werden.

Die Glückseligkeit, die aus dem Schmelzen der Tropfen in den Kanälen außerhalb des Zentralkanals entsteht, hat keine

besonderen Qualitäten. Wenn sich beispielsweise gewöhnliche Wesen sexuell vereinigen, bewirkt dies, dass sich der abwärts-entleerende Wind nach oben bewegt, was wiederum bewirkt, dass sich ihr gewöhnliches Tummo oder ihre innere Hitze in den rechten und linken Kanälen verstärkt, und zwar hauptsächlich im linken Kanal. Als Resultat davon schmelzen die roten Tropfen der Frau und die weißen Tropfen des Mannes und fließen durch den linken Kanal. Durch dieses Fließen der Tropfen erfahren sie etwas Glückseligkeit, doch sie ist sehr kurzlebig; die Tropfen gehen bald verloren und werden freigelassen. Diese kurze Erfahrung von Glückseligkeit bringt keinerlei gute Resultate, außer vielleicht einem Baby!

Wenn im Gegensatz dazu ein qualifizierter tantrischer Praktizierender die Vollendungsstufenmeditationen ausübt, die oben erklärt sind, so wird er oder sie bewirken, dass sich die inneren Winde innerhalb des Zentralkanals sammeln, verweilen und sich auflösen. Dies wird bewirken, dass der sich abwärts-entleerende Wind, der sich genau unterhalb des Nabels befindet, nach oben bewegt. Normalerweise bewirkt dieser Wind das Freilassen der Tropfen, aber weil er jetzt innerhalb des Zentralkanals aufsteigt, wird sich die innere Hitze, die sich im Nabel befindet, innerhalb des Zentralkanals verstärken, wodurch auch die Tropfen innerhalb des Zentralkanals schmelzen und fließen.

Für den Praktizierenden einer männlichen Gottheit beginnt der weiße Tropfen vom Scheitel abwärts zu fließen; und wenn dieser den Hals erreicht, erfährt der oder die Praktizierende eine ganz besondere Glückseligkeit, welche die zwei Merkmale besitzt. So wie der Tropfen zum Herzen hinabfließt, wird die Glückseligkeit stärker und qualifizierter, und wenn er zum Nabel herunterfließt, wird sie noch stärker und qualifizierter. Wenn er schließlich die Spitze des Geschlechtsorgans erreicht, erfährt der oder die Praktizierende spontane große Glückseligkeit – die große Glückseligkeit der Vollendungsstufe. Weil aber

der abwärts-entleerende Wind nach oben gelenkt wurde, wird der Tropfen an dieser Stelle nicht freigelassen, sondern fließt durch den Zentralkanal wieder nach oben und verursacht im Praktizierenden das Erleben einer noch größeren Glückseligkeit. Für einen solchen Praktizierenden werden die Tropfen nie freigelassen; sie fließen somit für eine sehr lange Zeit innerhalb des Zentralkanals auf und ab und bewirken eine nie endende Glückseligkeit. Der Praktizierende kann eine solche Glückseligkeit jederzeit manifestieren, indem er ganz einfach mit Konzentration in den Zentralkanal eindringt.

Je stärker diese Glückseligkeit wird, desto subtiler wird unser Geist. Allmählich wird unser Geist sehr friedvoll; es verschwinden alle begrifflichen Ablenkungen und wir erfahren eine ganz besondere Geschmeidigkeit. Ein solcher Geist ist der Erfahrung des ruhigen Verweilens, die in den Sutra-Unterweisungen erklärt wird, unendlich überlegen. Wird unser Geist subtiler, verringert sich unsere dualistische Erscheinung, und schließlich wird unser Geist zum sehr subtilen Geist des klaren Lichts der Glückseligkeit. Dies ist eine sehr hohe Realisation. Wenn sich das klare Licht der Glückseligkeit auf Leerheit konzentriert, vermischt es sich sehr leicht mit Leerheit, weil die subtile fehlerhafte Erscheinung stark reduziert wurde. Schließlich erkennt es Leerheit direkt und während wir zuvor die Empfindung hatten, dass Glückseligkeit und Leerheit zwei Dinge waren, sind sie jetzt zu einer Natur geworden. Dieser Geist ist die Vereinigung von Glückseligkeit und Leerheit oder das sinnklare Licht.

Die anfängliche Realisation der Vereinigung der großen Glückseligkeit und Leerheit ist der Pfad des Sehens des Höchsten Yoga-Tantras. Obwohl es nur der Pfad des Sehens ist, hat er die Kraft, sowohl die intellektuell gebildeten als auch die angeborenen Verblendungen zusammen zu beseitigen. Wenn der Praktizierende sich aus dieser Konzentration der Vereinigung von Glückseligkeit und Leerheit wieder erhebt,

hat er oder sie alle Verblendungen aufgegeben und Befreiung erlangt. Zur gleichen Zeit hat er oder sie auch den reinen illusorischen Körper erlangt. Von diesem Moment an ist der Körper des Praktizierenden ein Vajra-Körper, ein unsterblicher Körper, und er oder sie wird kein Altern, keine Krankheit oder verunreinigte Wiedergeburt mehr erfahren müssen.

Wie zuvor erwähnt benutzte der Praktizierende, als er gewöhnlich war, einen Körper, der von anderen genommen wurde – von seinen oder ihren Eltern. Normalerweise sagen wir „mein Körper, mein Körper“, als ob uns dieser grobe Körper selbst gehörte. Dieser ist jedoch nicht unser eigener Körper, sondern ein Körper, den wir von anderen genommen haben. Wenn ein tantrisch Praktizierender aber einen Vajra-Körper erlangt, hat er seinen eigenen Körper manifestiert, den ständig verweilenden Körper; und wenn er diesen Vajra-Körper wahrnimmt, entwickelt er die Gedanken „Ich“ und „Mein“. Solch ein Praktizierender ist jetzt zu einer unsterblichen Person geworden.

Wir hatten unseren sehr subtilen Körper, unsere sehr subtile Rede und unseren sehr subtilen Geist seit anfangsloser Zeit. Diese sind der ständig verweilende Körper, die ständig verweilende Rede und der ständig verweilende Geist; sie sind unsere eigentliche Buddha-Natur. Die Buddha-Natur, die in Sutra erklärt wird, ist nicht die eigentliche Buddha-Natur, da sie ein grobes Objekt ist, das enden wird; die eigentliche Buddha-Natur wird nur im Höchsten Yoga-Tantra erklärt. Normalerweise sind der Tiefschlaf und der Tod für gewöhnliche Wesen die einzige Zeit, in der sich der sehr subtile Körper, die sehr subtile Rede und der sehr subtile Geist manifestieren. Obwohl sie normalerweise nicht manifest sind, ist unser sehr subtiler Körper der Samen für den Körper eines Buddhas, die sehr subtile Rede ist der Samen für die Rede eines Buddhas und unser sehr subtiler Geist ist der Samen für den Geist eines Buddhas.

Wie bereits erwähnt, ist der sehr subtile Körper der sehr subtile Wind, der den sehr subtilen Geist trägt. Dieser sehr subtile Körper und der sehr subtile Geist sind immer zusammen. Da sie von derselben Natur und nie getrennt sind, werden sie auch der „unzerstörbare Wind“ und der „unzerstörbare Geist“ genannt. Die Vereinigung von unzerstörbarem Wind und unzerstörbarem Geist befindet sich normalerweise im unzerstörbaren Tropfen innerhalb des Zentralkanals im Herzen.

Unser sehr subtiler Geist manifestiert sich nur, wenn sich alle unsere inneren Winde innerhalb des Zentralkanals auflösen. Wenn dies geschieht, erfahren wir allmählich die oben beschriebenen acht Zeichen, während wir durch die verschiedenen Ebenen der Auflösung schreiten. Auf der letzten Ebene der Auflösung manifestiert sich schließlich der sehr subtile Geist des klaren Lichts. Zur gleichen Zeit manifestiert sich auch der sehr subtile Körper.

Zum Zeitpunkt des Todes lösen sich die inneren Winde vollständig innerhalb des Zentralkanals auf und der sehr subtile Geist und der sehr subtile Körper manifestieren sich ganz natürlich, wir können sie aber nicht erkennen. Durch die Praxis der oben erklärten Vollendungsstufenmeditationen können wir jedoch bewirken, dass sich der sehr subtile Geist und Körper während der Meditation manifestieren. Bis wir die Realisation des illusorischen Körpers erlangt haben, wird unser sehr subtiler Körper noch keine bestimmte Form oder Farbe bewahren können. Wenn wir die Vereinigung von Glückseligkeit und Leerheit erlangen, verwandelt sich unser sehr subtiler Geist in das sinnklare Licht, und wenn wir uns aus dieser Meditation erheben, verwandelt sich unser sehr subtiler Körper in den Vajra-Körper oder den reinen illusorischen Körper, der eine bestimmte Form, Farbe und so weiter besitzt.

Sind wir zum Beispiel ein Heruka-Praktizierender, dann legen wir die Grundlage für den illusorischen Körper, wann

immer wir die Selbsterzeugung als Heruka mit einem blau-farbenen Körper, vier Gesichtern, zwölf Armen und so fort ausüben. Wenn sich in der Zukunft unser sehr subtiler Körper in den illusorischen Körper umwandelt, wird er wie der echte Heruka aussehen. Zuvor war er lediglich ein vorgestellter Körper. Doch zu dieser Zeit wird er echt werden. Das ist ein sehr guter Grund dafür, jetzt die Erzeugungsstufe sehr aufrichtig zu praktizieren.

Wenn wir den reinen illusorischen Körper erlangt haben, werden wir unseren groben Körper nicht länger als unseren Körper betrachten. Die Grundlage für die Zuschreibung unseres Ichs wird sich vollständig verändert haben und wir werden jetzt unser Ich dem subtilen Körper zuschreiben. Wenn wir diese Erlangung erreicht haben, werden wir unsterblich geworden sein, weil sich unser Geist und Körper nie mehr trennen werden. Tod ist die dauerhafte Trennung von Körper und Geist, aber Körper und Geist derjenigen, die den illusorischen Körper erlangt haben, werden sich nie mehr trennen, da sie unzerstörbar sind. Schließlich wird sich unser reiner illusorischer Körper in den Formkörper eines Buddhas umwandeln, unsere Vereinigung von Glückseligkeit und Leerheit wird sich in den Wahrheitskörper eines Buddhas umwandeln; und wir werden die Vereinigung von Buddhas Formkörper und Wahrheitskörper erfahren, die Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens.

In *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas* im Abschnitt über die Vorteile des Bodhichittas sagt Shantideva:

Genau wie das höchste Elixier, das zu Gold verwandelt,
 Kann Bodhichitta diesen unreinen Körper, den wir
 angenommen haben,
 In das unbezahlbare Juwel von Buddhas Form
 verwandeln;
 Bewahrt deshalb beharrlich Bodhichitta.

Hier bezieht sich das Wort „Elixier“ auf eine besondere Substanz, die Eisen in Gold verwandeln kann, wie diejenige, welche von großen Meistern wie Nagarjuna verwendet wurde. Dieser Vers besagt, dass der Bodhichitta eine besondere Methode ist, welche wie dieses erhabene Elixier die Kraft hat, unseren unreinen Körper in den Formkörper eines Buddhas umzuwandeln. Wie ist das möglich? Gemäß Sutra kann ein Praktizierender die Erleuchtung nicht in einem einzigen Leben erlangen, sondern muss während vieler Leben praktizieren, bis er oder sie schließlich im Reinen Land von Akanishta mit einem reinen Körper geboren wird. Nur mit diesem reinen Körper ist es möglich, Buddhaschaft zu erlangen. Es gibt weder im Sutra noch im Tantra eine Methode, um unseren gegenwärtigen unreinen Körper in den Körper eines Buddhas umzuwandeln. Dieser unreine Körper muss schließlich sterben und zurückgelassen werden. Sogar der heilige Buddha Shakyamuni hat den groben Körper, den er von seinen Eltern erhielt, bei seinem Tod schließlich zurückgelassen. Wenn wir uns deshalb fragen, wie Bodhichitta diesen unreinen Körper in den Körper eines Buddhas umwandeln kann, gibt es in den Sutra-Unterweisungen keine gültige Antwort; und zwar deshalb, weil gemäß diesen Lehren der grobe Körper der wirkliche Körper ist. Die Sutras erwähnen den ständig verweilenden Körper, den Vajra-Körper oder den unsterblichen Körper, nie.

Indem wir jedoch der tantrischen Sicht folgen, können wir die Frage wie folgt beantworten. Der Körper, auf welchen sich Shantideva bezieht, ist nicht der grobe Körper, sondern unser eigener Körper, der ständig verweilende Körper. Dies ist der sehr subtile Wind, der unseren sehr subtilen Geist trägt. Gegenwärtig ist dies ein unreiner Körper, weil er durch Verblendungen und andere Behinderungen verdunkelt ist, so wie ein blauer Himmel von Wolken bedeckt ist. Diese

Verunreinigungen sind nicht die Natur unseres subtilen Körpers, sondern vorübergehende Verunreinigungen. Die Methode, diesen unreinen Körper in den Formkörper eines Buddhas umzuwandeln, ist nicht konventioneller Bodhichitta, sondern der endgültige Bodhichitta des Höchsten Yoga-Tantras, die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit. Dieser endgültige Bodhichitta kann unseren unreinen ständig verweilenden Körper direkt in den reinen illusorischen Körper und schließlich in den Formkörper eines Buddhas umwandeln. Da Shantideva selbst ein aufrichtiger tantrisch Praktizierender war, können wir sicher sein, dass dies die von ihm beabsichtigte Bedeutung ist.

Wie bereits erwähnt, müssen wir, um die Glückseligkeit mit den zwei besonderen Merkmalen zu erzeugen, unsere inneren Winde innerhalb unseres Zentralkanals sammeln und auflösen. Es gibt zwei Methoden, dies zu tun: mittels des Eindringens in unseren eigenen Körper oder mittels des Eindringens in den Körper von jemand anderem.

Wir beginnen mit dem Eindringen in unseren eigenen Körper. Hier bezieht sich der Ausdruck „unser eigener Körper“ auf unsere Kanäle, Tropfen und Winde, und der Ausdruck „Eindringen“ auf die Konzentration auf unseren Zentralkanal, unsere Tropfen und Winde. Meditation über den Zentralkanal wird „Yoga des Zentralkanals“ genannt, Meditation über die Tropfen wird „Yoga des Tropfens“ genannt und Meditation über die Winde wird „Yoga des Windes“ genannt.

In den Körper eines anderen einzudringen bedeutet, dass wir uns auf eine Handlungs-Mudra oder eine Gefährtin bzw. Gefährten verlassen, und mit ihr oder ihm Geschlechtsverkehr ausüben. Einfach nur in den Körper eines anderen einzudringen wird unsere inneren Winde allerdings nicht in den Zentralkanal bringen, wenn wir nicht bereits tiefe Erfahrung im und Vertrautheit mit dem Yoga des Zentralkanals, dem Yoga

des Tropfens und dem Yoga des Windes erlangt haben. Das bedeutet, dass wir die Erfahrung gewonnen haben müssen, einige unserer Winde in den Zentralkanal im Herzkanaalrad aufgelöst zu haben und durch diese Praxis fähig geworden sind, die acht Zeichen der Auflösung von der luftspiegelungsähnlichen Erscheinung bis zum klaren Licht wahrzunehmen. Nur wenn wir solch eine Erfahrung besitzen, ist der Zeitpunkt richtig, sich auf eine Handlungs-Mudra zu verlassen. Diese Reihenfolge der Praxis ist wichtig.

Es gibt nur zehn Tore, durch welche die Winde in den Zentralkanal eintreten können. Sie sind entlang des Zentralkanals wie folgt angeordnet: (1) die obere Spitze des Zentralkanals: der Punkt zwischen den Augenbrauen, (2) die untere Spitze: die Spitze des Geschlechtsorgans, (3) die Mitte des Scheitel-Kanalrades: am Scheitelpunkt des Schädels, (4) die Mitte des Hals-Kanalrades: nahe der Hals-Rückseite, (5) die Mitte des Herz-Kanalrades: zwischen den zwei Brüsten, (6) die Mitte des Nabel-Kanalrades, (7) die Mitte des Geheime-Stelle-Kanalrades, vier Finger breit unterhalb des Nabels, (8) die Mitte des Juwel-Kanalrades, in der Mitte des Geschlechtsorganes nahe der Spitze, (9) das Rad des Windes: die Mitte des Stirn-Kanalrades und (10) das Rad des Feuers: die Mitte des Kanalrades, das sich in der Mitte zwischen dem Hals- und dem Herzkanaalrad befindet. So wie wir ein Haus durch irgendeine der Türen betreten können, die von außen nach innen führen, so können auch die Winde durch jedes dieser zehn Tore in den Zentralkanal eintreten.

Der Zentralkanal ist in Wirklichkeit nur ein einziger Kanal, doch er wird in verschiedene Abschnitte unterteilt: der Zentralkanal des Scheitel-Kanalrades, der Zentralkanal des Hals-Kanalrades, der Zentralkanal des Herz-Kanalrades, der Zentralkanal des Nabel-Kanalrades und so fort. Da es diese unterschiedlichen Stellen gibt, muss ein Praktizierender einen

dieser Punkte auswählen und sich auf ihn konzentrieren, wenn er seine Winde in den Zentralkanal bringen möchte.

In *Das klare Licht der Glückseligkeit* erkläre ich, wie die inneren Winde durch das sechste dieser zehn Tore, durch das Zentrum des Nabel-Kanalrades, in den Zentralkanal gebracht werden. Wir tun dies, indem wir unsere innere Hitze, als Tummo bekannt, innerhalb des Zentralkanals im Nabel im Aspekt eines Kurz-AH visualisieren und darüber meditieren. Dies ist eine allgemeine Praxis, welche der Tradition der Sechs Yogas von Naropa entspricht. Sie wurde ursprünglich im *Hevajra-Wurzel-Tantra* von Buddha Vajradhara erklärt und seitdem von vielen Praktizierenden wie Milarepa und seinen Schülern benutzt, und später von Praktizierenden in Je Tsongkhas Tradition. Gemäß den Anleitungen der mündlichen Ganden-Überlieferungslinie gibt es jedoch eine außergewöhnliche Praxis des Mahamudra-Tantras. Dies ist eine ganz besondere Mahamudra-Praxis, die Je Tsongkha direkt von Manjushri empfing, der sie wiederum direkt von Buddha empfing. Die Überlieferungslinie dieser Praxis wurde dann an Togden Jampel Gyatso, Baso Chökyi Gyaltsen, Mahasiddha Dharmavajra und so fort weitergereicht. Eine vollständige Liste der Liniengurus dieser besonderen Anleitungen wird in *Das klare Licht der Glückseligkeit* gegeben. Diese spirituellen Meister sind die Gurus der nahen Überlieferungslinie.

In dieser Mahamudra-Tantra-Praxis wählen wir unter den zehn Toren das Zentrum des Herzkanalrades aus, um die Winde in Zentralkanal zu bringen. Auf diese Praxis wird im Sadhana *Darbringung an den spirituellen Meister* hingewiesen, die die außergewöhnliche vorbereitende Praxis des Mahamudra-Tantras gemäß Je Tsongkhas Tradition ist. Im Sadhana heißt es:

Ich erbitte Deine Segnungen, o Beschützer, damit Du
Deine Füße
In die Mitte des achtblättrigen Lotos in meinem Herzen
setzt,
Damit ich in diesem Leben
Den Pfad des illusorischen Körpers, des klaren Lichts
und der Vereinigung manifestieren kann.

Diese Worte enthüllen in Wirklichkeit, dass das Eindringen in den Zentralkanal des Herz-Kanalrades, den unzerstörbaren Tropfen und den unzerstörbaren Wind – die drei oben erklärten Yogas – Meditationen über isolierten Körper sind. Diese führen zu Meditationen über isolierte Rede und isolierten Geist, welche ihrerseits zu Meditationen über den illusorischen Körper, sinnklares Licht und Vereinigung führen.

Da das Eindringen in und die Konzentration auf den unzerstörbaren Tropfen im Herzen eine kraftvolle Methode ist, um die Realisationen der Vollendungsstufe zu erlangen, lobt Buddha Vajradhara diese Methode im *Ambhidana-Tantra*, wo er sagt:

Diejenigen, die über den Tropfen meditieren,
Der immer im Herzen verweilt,
Einsgerichtet und unveränderlich,
Werden definitiv Realisationen erlangen.



Guru Sumati Buddha Heruka

Die Praxis des Heruka-Körper-Mandalas

DIE ÜBERLIEFERUNGSLINIE DIESER ANLEITUNGEN

Wie oben erwähnt, ist Heruka – auch als Chakrasambara bekannt – eine erleuchtete Gottheit des Höchsten Yoga-Tantras, welche die Manifestation des Mitgefühls aller Buddhas ist.

Um Lebewesen zum höchsten Glück der Erleuchtung zu führen, erscheint das Mitgefühl aller Buddhas in der Form von Heruka, der einen blaufarbenen Körper, vier Gesichter und zwölf Arme hat und seine Gefährtin Vajravarahi umarmt. Jeder Teil von Herukas Körper hat die Natur von Weisheitslicht. Obwohl jede Facette von Herukas Körper große Bedeutung hat, wie in *Essenz des Vajrayanas*, dem Kommentar zur Praxis des Heruka-Körper-Mandalas erklärt, sollten wir zu Beginn mit dem bloßen Namen Heruka zufrieden sein. Es ist nicht nötig, genau nach Herukas Körper zu suchen, weil er wie ein Regenbogen verschwindet, je genauer wir nach ihm suchen. Der Name Heruka hat drei Teile, „He“, „ru“ und „ka“. „He“ bezieht sich auf die Leerheit aller Phänomene, „ru“ auf große Glückseligkeit und „ka“ auf die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit. Das weist darauf hin, dass wir die Verwirklichung der Vereinigung von großer Glückseligkeit

und Leerheit erlangen werden, die der eigentliche schnelle Pfad zur Erleuchtung ist, wenn wir uns mit Vertrauen auf Heruka verlassen.

Heruka, der auf Buddhas Freudenkörper zugeschrieben ist, ist „Freudenkörper-Heruka“, und Heruka, der auf Buddhas Ausstrahlungskörper zugeschrieben ist, ist „Ausstrahlungskörper-Heruka“; zusammen werden sie „interpretierender Heruka“ genannt. Ausstrahlungskörper-Heruka kann sogar von gewöhnlichen Wesen gesehen werden, die einen besonders reinen Geist haben. Wenn wir durch Schulung in der Lage sind spontan zu glauben, dass unser spiritueller Meister eine Ausstrahlung Herukas ist, werden wir Ausstrahlungskörper-Heruka sehen. Heruka, der auf Buddhas Wahrheitskörper oder Dharmakaya zugeschrieben ist, heißt „definitiver Heruka“ und ist immer ohne Form, Gestalt und Farbe. Da seine Basis der Zuschreibung, Buddhas Wahrheitskörper, äußerst subtil ist, kann der definitive Heruka nur von Buddhas und nicht von anderen Wesen gesehen werden. Er wird auch „Weisheitswesen Buddha Heruka“ genannt. Der definitive Heruka durchdringt das ganze Universum; es gibt keinen einzigen Ort, wo der definitive Heruka abwesend ist.

Buddha lehrte das ausführliche, mittlere und zusammengefasste Wurzel-Tantra von Heruka. Das *Zusammengefasste Wurzel-Tantra* und viele seiner Kommentare, die von indischen buddhistischen tantrischen Gelehrten, einschließlich der großen Yogis Ghantapa und Naropa, verfasst wurden, wurden aus dem Sanskrit ins Tibetische übersetzt. Später verfassten viele tibetische tantrische Gelehrte, zu denen der große Übersetzer Marpa, der Gründer der Kagyü-Tradition, und Je Tsongkhapa, der Gründer der Gelug-Tradition, gehören, Kommentare zur Praxis des Heruka-Tantras. In der gegenwärtigen Epoche verfasste der große Lama Je Phabongkhapa besondere Kommentare zu den Übungen des Heruka-Körper-Mandalas und Vajrayogini. Er verfasste auch viele tiefgründige rituelle

Gebete (oder Sadhanas) und gab ausführliche Unterweisungen darüber. Es ist aufgrund der großen Güte Je Phabongkhas und seines Herzschülers Kyabje Trijang Rinpoche, dass selbst in diesen Zeiten extremen spirituellen Niedergangs die tiefgründigen Übungen des Heruka-Körper-Mandalas und Vajrayoginis im Osten wie im Westen blühen.

Je Phabongkha hatte direkte Visionen von Heruka. Einmal sagte ihm Heruka: „Für sieben Generationen werden die Praktizierenden deiner Anleitungen über Heruka und Vajrayogini das besondere Glück haben, die Realisationen dieser Übungen leicht zu verwirklichen.“ Immer, wenn ich darüber nachdenke, denke ich: „Wie sind wir vom Glück begünstigt.“ Es heißt, dass es für Praktizierende anderer Gottheiten wie Guhyasamaja und Yamantaka immer schwieriger wird, deren Segnungen zu empfangen, so wie der allgemeine Grad an Spiritualität abnimmt; mit Heruka und Vajrayogini aber ist das Gegenteil der Fall: Je mehr die Zeiten degenerieren, desto leichter können Praktizierende ihre Segnungen empfangen. Das liegt daran, dass die Menschen dieser Welt eine besondere karmische Verbindung zu Heruka und Vajrayogini haben und die Ausstrahlungen von Heruka und Vajrayogini und ihre Orte – die Reinen Länder Keajras – jeden Ort auf dieser Welt durchdringen.

Der erste Überlieferungslinienhalter dieser Anleitungen über das Heruka-Körper-Mandala ist der große Yogi Ghan-tapa. Er empfing die Ermächtigung und Unterweisungen des Heruka-Körper-Mandalas direkt von Heruka. Ghan-tapa lebte tief in einem Wald bei Odivisha (dem heutigen Orissa) in Indien, wo er sich intensiver Meditation über Heruka und Vajrayogini widmete. Da er an einem so abgeschiedenen Ort lebte, war seine Kost sehr kärglich und sein Körper magerte ab. Eines Tages, als der König von Odivisha im Wald jagte, begegnete er zufällig Ghan-tapa. Als er sah, wie dünn und schwach er war, fragte der König Ghan-tapa, warum er im Wald bei solch

karger Kost lebe. Der König ermunterte Ghantapa, mit ihm zur Stadt zurückzukehren, wo er ihm Nahrung und Obdach geben würde. Ghantapa antwortete, dass er nicht von den Reichtümern eines Königs in Versuchung geführt werden könne den Wald zu verlassen, genau so wenig wie es möglich sei, einen großen Elefanten mit einem dünnen Faden aus dem Wald zu führen. Wütend über Ghantapas Zurückweisung, kehrte der König zu seinem Palast zurück und schwor Rache.

Die Wut des Königs war so groß, dass er einige Frauen aus der Stadt einlud und ihnen von dem arroganten Mönch im Wald erzählte. Er bot jeder großen Reichtum an, die den Mönch verführen und ihn dazu bringen könne, seine Gelübde des Zölibats zu brechen. Eine der Frauen, eine Weinhändlerin, prahlte damit, dass sie dazu imstande sei; und sie ging in den Wald, um nach Ghantapa zu suchen. Als sie ihn schließlich fand, fragte sie ihn, ob sie seine Gehilfin werden könne. Ghantapa hatte keine Gehilfin nötig, aber er erkannte, dass sie aus früheren Leben eine starke Beziehung zueinander hatten, und so gestattete er ihr zu bleiben. Ghantapa gab ihr spirituelle Anleitungen und Ermächtigungen, und sie schulten sich aufrichtig in Meditation. Nach zwölf Jahren erlangten beide die Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens, die volle Erleuchtung.

Eines Tages entschlossen sich Ghantapa und die frühere Weinhändlerin, die Leute in der Stadt zu ermutigen, ein größeres Interesse am Dharma zu entwickeln. Deshalb kehrte die Frau zum König zurück und berichtete, dass sie den Mönch verführt habe. Zuerst zweifelte der König an der Wahrheit der Geschichte, doch als sie erklärte, dass sie und Ghantapa nun zwei Kinder hätten, einen Sohn und eine Tochter, war der König über diese Nachricht höchst erfreut und befahl ihr, Ghantapa an einem bestimmten Tag in die Stadt zu bringen. Dann gab er eine öffentliche Bekanntmachung heraus, die Ghantapa erniedrigte, und befahl seinen Untertanen, sich am verabredeten

Tag zu versammeln, um den Mönch zu beschimpfen und zu demütigen.

An besagtem Tag verließen Ghantapa und die Frau mit ihren Kindern den Wald. Der Sohn war zu Ghantapas Rechten und die Tochter zu seiner Linken. Als sie die Stadt erreichten, torkelte Ghantapa, als wäre er betrunken, und hielt eine Schale in den Händen, in welche die Frau Wein einschenkte. Alle Menschen, die sich versammelt hatten, lachten und verhöhnten ihn und schleuderten ihm Beleidigungen und Beschimpfungen entgegen. „Vor langer Zeit“, warfen sie ihm höhnisch vor, „lud dich unser König in die Stadt ein, doch du lehntest die Einladung hochmütig ab. Nun erscheinst du betrunken und mit einer Weinhändlerin. Was für ein schlechtes Beispiel von einem Buddhisten und Mönch du doch bist!“ Als sie geendet hatten, schien Ghantapa wütend zu werden und warf die Schale auf den Boden. Die Schale versank in der Erde, zerteilte den Boden und ließ eine Wasserfontäne erscheinen. Ghantapa verwandelte sich augenblicklich in Heruka und die Frau verwandelte sich in Vajrayogini. Der Junge verwandelte sich in einen Vajra, den Ghantapa in seiner rechten Hand hielt, und das Mädchen verwandelte sich in eine Glocke, die er mit seiner linken Hand hielt. Dann umarmten sich Ghantapa und seine Gefährtin und flogen in den Himmel.

Die Menschen waren erstaunt und entwickelten augenblicklich großes Bedauern für ihre Respektlosigkeit. Sie verbeugten sich ehrfürchtig vor Ghantapa und baten ihn und die Ausstrahlung von Vajrayogini zurückzukehren. Ghantapa und seine Gefährtin lehnten jedoch ab; sie sagten aber zu den Menschen, dass sie Bekenntnisse vor Mahakaruna, der Verkörperung von Buddhas großem Mitgefühl, ablegen sollten, wenn ihr Bedauern aufrichtig sei. Aufgrund der starken Reue der Menschen von Odivisha und der Kraft ihrer Gebete entstand aus der Fontäne eine Mahakaruna-Statue. Die Menschen von Odivisha wurden sehr hingebungsvolle Dharma-Praktizierende, und viele von

ihnen erlangten Realisationen. Die Mahakaruna-Statue ist auch heute noch zu sehen.

Aufgrund der reinen Heruka- und Vajrayogini-Praxis, die Ghantapa im Wald ausübte, sah Vajrayogini, dass für ihn der richtige Zeitpunkt gekommen war, ihre Segnungen zu erhalten, und so manifestierte sie sich als Weinhändlerin. Durch das Zusammenleben mit ihr erlangte Ghantapa den Zustand der vollen Erleuchtung.

In diesen modernen Zeiten fällt es den Menschen schwer zu glauben, dass Menschen fliegen können, aber solche Dinge waren in vergangenen Zeiten an der Tagesordnung, als die Menschen starke Potentiale für spirituelle Erlangungen hatten. Milarepa, der ein großer Praktizierender von Heruka und Vajrayogini war, erzählte einmal – so wird es in seiner Lebensgeschichte geschildert – einer großen Versammlung seiner Schüler, wie er die Fähigkeit zu fliegen erlangt hatte. Er hatte mittels unterschiedlicher Methoden, einschließlich seiner Tummo-Meditation, die Knoten des Zentralkanals bei seinem Herzen, Nabel und unterhalb seines Nabels gelöst, und deshalb entwickelte er eine sehr besondere körperliche Geschmeidigkeit, die seinen Körper durchdrang. Dadurch wurde sein Körper extrem leicht, wie eine weiche Feder. Zuerst konnte er nur levitieren, aber allmählich war es ihm möglich, sich im Raum zu bewegen, bis er schließlich fähig war, wie ein Adler zu fliegen. Eines Tages flog Milarepa über eine kleine Stadt namens Longda, in deren Umgebung ein Vater und sein Sohn ein Feld pflügten. Zuerst sah der Sohn den fliegenden Milarepa und sagte: „Vater, schau in den Himmel. Dort fliegt ein Mann!“ Der Vater schaute genau hin und erkannte Milarepa, und sagte seinem Sohn: „Dieser Mann heißt Milarepa. Er ist ein schlechter Mensch, der viele Leute mit seiner Schwarzen Magie getötet hat.“ Der Sohn jedoch hatte tiefe Wertschätzung für das, was er sah, und sagte: „Es gibt nichts Erstaunlicheres als einen Menschen zu sehen, der durch den Himmel fliegt.“

Milarepa erlangte den erleuchteten Zustand von Buddha Heruka durch die Praxis des Heruka-Körper-Mandalas und viele seiner Schüler, einschließlich Rechungpa, erlangten das Reine Land von Keajra ohne ihren menschlichen Körper aufzugeben. Wir können dies aus der Liedersammlung, die auf Tibetisch „gur bum“ heißt, verstehen. Kurz bevor er beabsichtigte dahinzuscheiden, gab Milarepa seinen versammelten Schülern Ratschläge und sagte schließlich: „Wir werden uns im Reinen Land von Keajra treffen.“ Die eigentliche Methode, das Reine Land von Keajra zu erreichen, ist qualifizierte Meditation über die Selbsterzeugung von Heruka und Vajrayogini.

Milarepa und sein Wurzel-Guru Marpa und Je Tsongkhapa und sein Herzsüher Khedrubje haben eine besondere Verbindung. Es wird gesagt, dass Marpa eine der früheren Inkarnationen Je Tsongkhas ist und Milarepa eine der früheren Inkarnationen Khedrubjes. Von daher können wir die große Güte dieser heiligen Wesen verstehen, die den Menschen dieser Welt von Generation zu Generation helfen, indem sie ihren körperlichen Aspekt ändern.

Das Reine Land von Keajra ist das Reine Land Herukas. Es wird manchmal auch „Akanishta“ genannt, was „Höchstes“ Reines Land bedeutet, und „Reines Dakiniland“, was zeigt, dass es auch das Reine Land von Vajrayogini ist. Wenn im Allgemeinen eine gewöhnliche Person Wiedergeburt in irgendeinem der Reinen Länder von Buddha nimmt, ist er oder sie für immer von allen Leiden befreit und wird nie wieder innerhalb Samsaras eine verunreinigte Wiedergeburt annehmen. Deshalb ist die Wiedergeburt in den Reinen Ländern von Buddha wie die Erlangung von Befreiung oder Nirvana. Aus diesem Grund nennt man es „Erleuchtung in einem Augenblick erlangen“, wenn eine gewöhnliche Person durch die Praxis der Bewusstseinsübertragung oder Powa in einem Reinen Buddha-Land wiedergeboren wird. Dies hat jedoch nur Ähnlichkeit mit Erleuchtung und ist nicht die eigentliche Erlangung.

Das Reine Land von Keajra ist unter allen Reinen Ländern der Buddhas unerreicht. Lebewesen, die in anderen Reinen Ländern wie Sukhavati oder Tushita verweilen, haben nicht die Gelegenheit, Vollendungsstufen-Tantra zu praktizieren. Weil ihre Körper keine Kanäle, Tropfen und inneres Feuer (Tummo) haben, können sie nicht über den Zentralkanal, Tropfen und inneres Feuer meditieren. Lebewesen, die im Reinen Land von Keajra leben, haben jedoch Körper mit Kanälen, Tropfen und innerem Feuer. Diese haben die Natur von Licht, aber sie funktionieren so wie die Kanäle, Tropfen und inneres Feuer von Menschen. Sie können deshalb über den Zentralkanal, den unzerstörbaren Tropfen und den unzerstörbaren Wind und Geist meditieren, auf diese Weise die Realisationen des sinnklaren Lichts und des reinen illusorischen Körpers verwirklichen und Erleuchtung innerhalb eines einzigen Lebens erlangen. Dies ist das besondere Glück von Lebewesen, die im Reinen Land von Keajra leben. Dies zeigt die besondere Kraft der Anleitungen über die Übungen von Heruka und Vajrayogini. Durch das Praktizieren dieser Anleitungen haben Lebewesen, die im Reinen Land von Keajra verweilen, dieses besondere Glück.

Das ausführliche Sadhana des Heruka-Körper-Mandalas zählt neununddreißig Lehrer der Überlieferungslinie oder „Überlieferungslinien-Gurus“ auf, von Ghantapa bis zu Heruka Losang Yeshe, Trijang Rinpoche. Alle diese spirituellen Lehrer und viele ihrer Schüler haben die Verwirklichung des Höchsten Yoga-Tantras durch das Praktizieren des Heruka-Körper-Mandalas und Vajrayogini-Praxis erreicht. Wir sollten deshalb unsere Praxis des Heruka-Körper-Mandalas und von Vajrayogini mit Zuversicht ausüben.

WAS IST DAS HERUKA-KÖRPER-MANDALA?

In diesem Zusammenhang bezieht sich „Körper“ auf unseren subtilen Körper – unsere Kanäle und Tropfen; und „Mandala“ meint eine Versammlung erleuchteter Gottheiten. Unsere Kanäle und Tropfen werden „subtiler Körper“ genannt, weil sie Teile unseres Körpers sind, die nicht leicht zu erkennen sind; und „Mandala“ ist die Versammlung erleuchteter Gottheiten. Das Heruka-Körper-Mandala ist die Versammlung des vorgestellten Herukas (wir selbst) mit der Gefährtin Vajravarahi (die die gleiche Person wie Vajrayogini ist) – die Natur unserer gereinigten unzerstörbaren weißen und roten Tropfen – und unseres vorgestellten Gefolges (die Helden und Heldinnen) – die Natur unserer gereinigten Kanäle und Tropfen – im vorgestellten Reinen Land von Keajra. Generell bezieht sich „Mandala“ entweder auf ein „tragendes“ Mandala, die Welt, die Umgebung und den Palast einer erleuchteten Gottheit, oder auf ein „getragenes“ Mandala, das die Versammlung der erleuchteten Gottheiten meint.

Der Zweck, über das Heruka-Körper-Mandala zu meditieren, ist, die kraftvollen Segnungen von Heruka Vater und Mutter und seines Gefolges innerhalb unserer Kanäle und Tropfen zu erhalten. Durch diese Segnungen können wir von allen Hindernissen innerhalb unserer Kanäle und Tropfen befreit werden und unsere Meditation über den Zentralkanal, den unzerstörbaren Tropfen und den unzerstörbaren Wind und Geist wird erfolgreich sein. Deshalb werden wir leicht Entwicklung und Fortschritt in den oben erwähnten fünf Stufen der Vollendungsstufe machen und dadurch unser endgültiges Ziel vollenden.

Die Erklärung, die in diesem Buch gegeben wird, wie das Heruka-Körper-Mandala erzeugt und wie darüber meditiert wird, ist einfach, legt aber die eigentliche Essenz dar. Ich habe es für diejenigen vorbereitet, die nicht in der Lage sind, das

ausführliche Sadhana des Heruka-Körper-Mandalas zu praktizieren. In dieser Praxis müssen wir die sechsunddreißig Kanäle unseres Körpers visualisieren, welche die vierundzwanzig Kanäle der vierundzwanzig Stellen unseres Körpers, die vier Kanäle unseres Herzkanaalrades und die acht Kanäle unserer acht Sinnestore sind. Wir visualisieren auch den weißen unzerstörbaren Tropfen und den roten unzerstörbaren Tropfen in unserem Herzen und die vierundzwanzig Tropfen, die in den vierundzwanzig Kanälen der vierundzwanzig Stellen unseres Körpers enthalten sind. Wir müssen dann die kraftvollen Segnungen von Heruka Vater und Mutter und seines Gefolges von Helden und Heldinnen innerhalb dieser Kanäle und Tropfen empfangen.

Die vierundzwanzig Stellen unseres Körpers repräsentieren die vierundzwanzig Orte von Heruka in dieser Welt. Die vierundzwanzig Stellen unseres Körpers sind: (1) der Haaransatz, (2) der Scheitel, (3) das rechte Ohr, (4) der Nacken, (5) das linke Ohr, (6) der Punkt zwischen den Augenbrauen, (7) die beiden Augen, (8) die beiden Schultern, (9) die beiden Armhöhlen, (10) die beiden Brüste, (11) der Nabel, (12) die Nasenspitze, (13) der Mund, (14) der Hals, (15) das Herz, (16) die beiden Hoden, (17) die Spitze des Geschlechtsorgans, (18) der Anus, (19) die beiden Oberschenkel, (20) die beiden Waden, (21) die acht Finger und die acht Zehen, (22) der obere Teil der Füße, (23) die beiden Daumen und beiden großen Zehen und (24) die beiden Knie.

Wenn wir über das Heruka-Körper-Mandala meditieren, meditieren wir über uns selbst als Heruka mit Gefährtin Vajravarahi, umgeben in konzentrischen Kreisen von den vier Yoginis des großen Glückseligkeitsrades, den acht Helden und Heldinnen des Herzrades, den acht Helden und Heldinnen des Rederades, den acht Helden und Heldinnen des Körperrades und den acht Heldinnen des Verpflichtungsrades. Auf diese Weise meditieren wir über die Versammlung von

zweiundsechzig erleuchteten Gottheiten. Wir selbst als Heruka und Vajravarahi sind innerhalb der Gottheiten des großen Glückseligkeitsrades enthalten und sind die hauptsächlichen Gottheiten.

Während wir über die Versammlung der zweiundsechzig Gottheiten meditieren, sollten wir glauben, dass wir selbst, Heruka, die Natur unseres unzerstörbaren weißen Tropfens und Vajravarahi die Natur unseres unzerstörbaren roten Tropfens sind. Die vier Yoginis des großen Glückseligkeitsrades sind die Natur unserer gereinigten vier Kanäle der Haupttrichtungen des Herzkanalrades. Die vierundzwanzig Heldinnen des Herz-, Rede- und Körperrades sind die Natur unserer gereinigten vierundzwanzig Kanäle der vierundzwanzig Stellen unseres Körpers. Die vierundzwanzig Helden des Herz-, Rede- und Körperrades sind die Natur unserer gereinigten vierundzwanzig Tropfen, die in den vierundzwanzig Kanälen der vierundzwanzig Stellen unseres Körpers enthalten sind. Die acht Heldinnen des Verpflichtungsrades sind die Natur unserer gereinigten acht Kanäle der acht Sinnestore.

Wenn wir auf diese Weise mit starkem Vertrauen und Überzeugung kontinuierlich jeden Tag über diese Versammlung der zweiundsechzig erleuchteten Gottheiten meditieren, werden wir mit Sicherheit die kraftvollen Segnungen dieser erleuchteten Gottheiten innerhalb unserer Kanäle und Tropfen erhalten, wir werden von Hindernissen der Kanäle und Tropfen frei sein und unsere Meditationen über die Vollendungsstufe werden daher wirkungsvoll sein. Das heißt, dass wir durch diese Meditation das sinnklare Licht, den reinen illusorischen Körper und schließlich Erleuchtung in diesem kurzen Leben erlangen werden.

Viele Praktizierende der Vollendungsstufe erfahren Schwierigkeiten beim Sammeln und Auflösen der inneren Winde in den Zentralkanal durch Meditation, und beim Entwickeln von qualifiziertem klarem Licht und Glückseligkeit. Dies ist so,

weil ihre Kanäle und Tropfen nicht richtig funktionieren und sogar körperlicher Schmerz entstehen kann. Indem wir die Meditationen über das Heruka-Körper-Mandala aufrichtig praktizieren, werden wir von all diesen Hindernissen befreit sein.

Unter den zweiundsechzig erleuchteten Gottheiten sind Heruka und Vajravarahi die hauptsächlichen und die anderen sind ihr Gefolge. Die vier Yoginis des großen Glückseligkeitsrades sind Dakini, Lama, Khandarohi und Rupini; und ihre Funktion ist, uns spontane große Glückseligkeit zu gewähren. Die acht Helden und Heldinnen des Herzrades sind Khandakapala und Partzandi, Mahakankala und Tzändriakiya, Kankala und Parbhawatiya, Vikatadamshtri und Mahanasa, Suraberi und Biramatiya, Amitabha und Karwariya, Vajrapabha und Lamkeshöriya, Vajradeha und Drumatzaya; und ihre Funktion ist, uns die Verwirklichung von Buddhas heiligem Geist zu gewähren. Die acht Helden und Heldinnen des Rederades sind Ankuraka und Airawatiya, Vajrajatila und Mahabhairawi, Mahavira und Bayubega, Vajrahumkara und Surabhakiya, Subhadra und Shamadevi, Vajrabhadra und Suwatre, Mahabhairawa und Hayakarne, Virupaksha und Khaganane; und ihre Funktion ist, uns die Verwirklichung von Buddhas heiliger Rede zu gewähren. Die acht Helden und Heldinnen des Körperrades sind Mahabala und Tzatrabega, Ratnavajra und Khandarohi, Hayagriva und Shaundini, Akashagarbha und Tzatrawardini, Shri Heruka und Subira, Pāmanarteshvara und Mahabala, Vairochana und Tzatrawardini, Vajrasattva und Mahabire; und ihre Funktion ist, uns die Verwirklichung von Buddhas heiligem Körper zu gewähren. Unser gegenwärtiger Körper, Rede und Geist sind vom Gift der Verblendungen verunreinigt und bilden so die Ursache allen Leides. Wir müssen deshalb Buddhas heiligen Körper, Rede und Geist verwirklichen. Die acht Heldinnen des Verpflichtungsrades sind Kakase, Ulukase, Shönase, Shukarase, Yamadhathi, Yamaduti, Yamadangtrini

und Yamamatani; und ihre Funktion ist, unsere Hindernisse zu überwinden. Die Helden und Heldinnen der fünf Räder werden so genannt, weil sie siegreich sind über die Feinde der gewöhnlichen Erscheinung und Vorstellungen.

DIE VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

Die folgende Erklärung, wie das Heruka-Körper-Mandala zu praktizieren ist, beruht auf den Unterweisungen der mündlichen Ganden-Überlieferungslinie. Sie ist einfach, aber sehr tiefgründig. Diesen Unterweisungen folgend, sollten wir das Heruka-Körper-Mandala in Verbindung mit dem Sadhana oder rituellen Gebet namens *Der Yoga von Buddha Heruka* (siehe *Moderner Buddhismus - Band 3: Gebete für die tägliche Praxis*) praktizieren. Wie dieses Sadhana impliziert, gibt es sechs Stufen, um das Heruka-Körper-Mandala zu praktizieren: 1. Schulung in Zufluchtnahme, 2. Schulung in Entsagung, 3. Schulung in Bodhichitta, 4. Schulung in Guru-Yoga, 5. Schulung in der Erzeugungsstufe des Heruka-Körper-Mandalas und 6. Schulung in der Vollendungsstufe.

Die ersten vier Schulungen sind vorbereitende Übungen und die restlichen zwei sind die eigentliche Praxis des Heruka-Körper-Mandalas. So wie ein Fahrzeug auf seine vier Räder angewiesen ist, so hängt das kostbare Fahrzeug der Praxis des Heruka-Körper-Mandalas von den vier Rädern der Zufluchtnahme, Entsagung, Bodhichitta und des Guru-Yogas ab. Schulung in Zufluchtnahme ist das Tor, durch das wir in den Buddhismus eintreten; Entsagung ist das Tor, durch das wir in den Pfad zur Befreiung eintreten; Bodhichitta ist das Tor, durch das wir in den Pfad zur Erleuchtung eintreten; und Guru-Yoga ist das Tor, durch das die Segnungen aller Buddhas in unseren Geist eintreten. Dies sind die grundlegenden Ursachen, welche die Praxis des Heruka-Körper-Mandalas wirkungsvoll machen.

SCHULUNG IN ZUFLUCHTNAHME

In dieser Schulung sollten wir uns an Folgendes erinnern und darüber nachdenken, wie in *Moderner Buddhismus - Band 1: Sutra* erklärt:

Ich möchte mich dauerhaft vor den Leiden dieses und unzähliger künftiger Leben beschützen und davon befreien. Ich kann dies nur erreichen, indem ich Buddhas Segnungen empfangen, den Dharma in die Praxis umsetze und Hilfe vom Sangha, den erhabensten spirituellen Freunden, erhalte.

Denken wir auf diese Weise tief nach, fassen wir zuerst einen festen Entschluss und versprechen dann, während unseres ganzen Lebens aufrichtig zu Buddha, Dharma und Sangha Zuflucht zu nehmen. Wir sollten jeden Tag über diesen Entschluss meditieren und unser Versprechen für den Rest unseres Lebens kontinuierlich halten. Als die hauptsächliche Verpflichtung unseres Zufluchtsgelübdes sollten wir Bemühen anwenden, Buddhas Segnungen zu empfangen, den Dharma in die Praxis umzusetzen und Hilfe vom Sangha, unseren reinen spirituellen Freunden einschließlich unseres spirituellen Lehrers, zu erhalten. So nehmen wir Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. Dadurch werden wir unser Ziel verwirklichen – beständige Befreiung von allen Leiden dieses und unzähliger künftiger Leben, was der wahre Sinn unseres menschlichen Lebens ist.

Um unser Versprechen, während unseres Lebens Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen, aufrechtzuerhalten, und damit wir und alle Lebewesen Buddhas Segnungen und Schutz erhalten mögen, rezitieren wir jeden Tag mit starkem Vertrauen das folgende Zufluchtsgebet aus dem *Sadhana Der Yoga von Buddha Heruka*:

*Bis wir Erleuchtung erlangen, nehmen ich und alle fühlenden
Wesen
Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha.*

SCHULUNG IN ENTSAGUNG

In dieser Schulung erinnern wir uns und denken darüber nach, wie wir unerträgliches Leiden in unseren zahllosen künftigen Leben erfahren werden, wie es in *Moderner Buddhismus - Band 1: Sutra* ausführlich erklärt wurde. Dann sollten wir aus der tiefe unseres Herzens das Folgende denken:

Es hat keinen Nutzen, die Leiden künftiger Leben zu verneinen; wenn sie mich tatsächlich ereilen, ist es zu spät, mich vor ihnen zu schützen. Deshalb muss ich definitiv jetzt diesen Schutz vorbereiten, während ich dieses menschliche Leben habe, das mir die Gelegenheit gibt, mich dauerhaft von den Leiden meiner unzähligen künftigen Leben zu befreien. Wenn ich kein Bemühen anwende, um dies zu erreichen, sondern es zulasse, dass mein Leben sinnentleert wird, dann gibt es keine größere Täuschung und keine größere Torheit. Ich muss mich jetzt bemühen, mich dauerhaft von den Leiden meiner unzähligen künftigen Leben zu befreien.

Wir meditieren kontinuierlich über diesen Entschluss, bis wir den spontanen Wunsch entwickeln, uns dauerhaft von den Leiden unserer zahllosen künftigen Leben zu befreien.

SCHULUNG IN BODHICHITTA

In dieser Schulung sollten wir die Praxis der fünf Stufen der Schulung in Bodhichitta aufrechterhalten, die in *Moderner Buddhismus - Band 1: Sutra* ausführlich erklärt wurden. Als Schlussfolgerung sollten wir denken:

Ich sollte nicht mit meiner eigenen Befreiung zufrieden sein; ich muss das Wohl anderer Lebewesen berücksichtigen. Sie alle sind meine Mütter und ertrinken im weiten und tiefen Ozean Samsaras, und erfahren Leben für Leben unerträgliches Leid, ohne Ende. Ich bin nur eine einzelne Person, während andere Lebewesen unzählige sind; das Glück und die Freiheit anderer sind deshalb weitaus wichtiger als mein eigenes. Ich kann es nicht ertragen, dass meine zahllosen Mütter unerträgliches körperliches Leiden und geistigen Schmerz in diesem und unzähligen künftigen Leben erfahren; ich muss sie alle dauerhaft von ihren Leiden befreien und zu diesem Zwecke werde ich großes Bemühen aufbringen, ein erleuchteter Buddha zu werden.

Wir sollten dieses höchste gute Herz von Bodhichitta kontinuierlich Tag und Nacht aufrechterhalten. Alle unsere Meditationen über Erzeugungs- und Vollendungsstufe sollten durch dieses höchste gute Herz motiviert sein, und wir sollten uns immer daran erinnern, dass alle unsere Meditationen über Erzeugungs- und Vollendungsstufe Methoden sind, um unseren Bodhichitta-Wunsch zu erfüllen. Um Bodhichitta zu erzeugen, rezitieren wir aus dem Sadhana:

*Möge ich aufgrund der Tugenden, die ich durch Geben und andere Vollkommenheiten ansammle,
Ein Buddha werden zum Wohle aller.*

SCHULUNG IN GURU-YOGA

Der Begriff „Guru“ ist ein Sanskrit-Wort, welches „spiritueller Meister“ bedeutet. Ein spiritueller Meister kann östlich, westlich, männlich, weiblich, ordiniert oder ein Laie sein. Unser spiritueller Meister ist jeder spirituelle Lehrer, der uns in die korrekten Pfade zur Befreiung und Erleuchtung führt, indem er uns Unterweisungen gibt und ein gutes Beispiel zeigt. Guru-

Yoga ist eine besondere Schulung, sich auf unseren spirituellen Meister zu verlassen. In diesem Zusammenhang bedeutet „Yoga“ sich in spirituellen Pfaden zu schulen und keine körperliche Übung. Das Sadhana *Der Yoga von Buddha Heruka in Moderner Buddhismus - Band 3: Gebete für die tägliche Praxis* legt den Guru-Yoga von Je Tsongkhapa dar, der untrennbar von unserem Wurzel-Guru, Buddha Shakyamuni und Heruka ist, und der als Guru Sumati Buddha Heruka bekannt ist. In diesem Zusammenhang bezieht sich „Wurzel-Guru“ auf unseren spirituellen Meister, von dem wir die Anleitungen, Übertragung und Ermächtigung des Heruka-Körper-Mandalas empfangen haben. Der Name Guru Sumati Buddha Heruka impliziert, dass unser Wurzel-Guru, Je Tsongkhapa oder *Sumati Kirti* (Je Tsonkhapas Ordinationsname auf Sanskrit), *Buddha Shakyamuni* und *Heruka* eine Person sind, aber unterschiedliche Aspekte haben. Wir müssen diese Erkenntnis immer bewahren, damit unsere Praxis des Heruka-Körper-Mandalas wirkungsvoll ist. Um jedem einzelnen Lebewesen jeden Tag direkt zu helfen, strahlte der definitive Heruka Buddha Shakyamuni aus, welcher wiederum unseren spirituellen Meister ausstrahlte; sie sind wie ein Schauspieler, der zu verschiedenen Zeiten verschiedene Aspekte zeigt.

Der Zweck dieser Praxis von Guru-Yoga ist:

- (1) eine große Ansammlung von Verdiensten oder Glück anzusammeln. Weil uns Verdienste fehlen, ist es schwierig für uns, unsere Wünsche zu erfüllen, und wir erfahren viele Hindernisse, spirituelle Erlangungen zu verwirklichen;
- (2) Negativität oder nichttugendhafte Handlungen zu reinigen. Wenn wir die zahllosen Potentiale unserer nichttugendhaften Handlungen reinigen, reinigen wir unseren Geist. Wie oben erwähnt, werden

wir durch die Reinigung unseres Geistes volle Erleuchtung erlangen;

- (3) die kraftvollen Segnungen aller Buddhas zu empfangen. Wir besitzen den Samen der Realisationen des Höchsten Yoga-Tantras im Allgemeinen und des Heruka-Körper-Mandalas im Besonderen, was Teil unserer Buddha-Natur ist. Ohne jedoch die kraftvollen Segnungen aller Buddhas durch unseren spirituellen Meister, der ihr Stellvertreter ist, zu empfangen, wird der Same der Realisation des Höchsten Yoga-Tantras niemals reifen;
- (4) die Erfahrung von großer Glückseligkeit und Leerheit zu erzeugen. Diese Praxis ist eine kraftvolle Methode, um unseren Samen der Realisation des Mahamudra-Tantras zur Reife zu bringen.

Durch das Erreichen dieser vier notwendigen Bedingungen können wir leicht Fortschritte in unserer Hauptpraxis dieses Sadhanas, nämlich der Schulung in Erzeugungs- und Vollendungsstufe, machen.

Je Sherab Senge, einer der Herzsöhne Je Tsongkhas, erhielt besondere Anleitungen über den Guru-Yoga Je Tsongkhas von Je Tsongkha selbst. Diese werden „der Guru-Yoga der Segyu-Überlieferungslinie“ genannt, der heute unter dem Namen *Herzjuwel-Guru-Yoga* bekannt ist. Die Anleitungen des *Herzjuwel-Guru-Yogas* wurden ursprünglich nur als mündliche Überlieferung gegeben. Später verfasste der große Yogi Palden Sangpo ein Sadhana, das auf dieser mündlichen Überlieferungslinie basiert, und seither wird es öffentlich praktiziert. Der Guru-Yoga des *Herzjuwels* kann entweder gemäß Sutra-Tradition oder gemäß der Tradition des Höchsten Yoga-Tantras praktiziert werden. Das Sadhana *Der Yoga von Buddha Heruka* präsentiert die Praxis des *Herzjuwel-Guru-Yogas* gemäß Höchstem Yoga-Tantra. Diejenigen, welche die Verpflichtung

haben *Herzjuwel* zu praktizieren, können Gebete an Dorje Shugden unmittelbar vor den Widmungsversen des *Yoga von Buddha Heruka* anfügen.

Die Praxis dieses Guru-Yogas hat fünf Stufen: 1. Visualisierung und Meditation, 2. die Weisheitswesen einladen, 3. die Praxis der sieben Glieder, 4. besondere Bitten vorbringen und 5. die Erfahrung von großer Glückseligkeit und Leerheit erzeugen.

VISUALISIERUNG UND MEDITATION

Wir rezitieren das Folgende aus dem Sadhana, während wir uns auf seine Bedeutung konzentrieren:

Im Raume vor mir befindet sich Guru Sumati Buddha Heruka – Je Tsongkhapa, der untrennbar von meinem Wurzel-Guru, Buddha Shakyamuni und Heruka ist –, umgeben von allen Buddhas der zehn Richtungen.

Während wir dies visualisieren, denken und überlegen wir:

Je Tsongkhapa erlangte Erleuchtung, um alle Lebewesen durch seine Ausstrahlungen zum befreienden Pfad zu führen. Wer ist seine Ausstrahlung, die mich jetzt zum befreienden Pfad führt? Es ist mit Sicherheit mein spiritueller Meister, von dem ich Anleitungen, Übertragung und Ermächtigung des Heruka-Körper-Mandalas empfangen habe und der ein qualifiziertes Beispiel zeigt.

Indem wir so denken, sollten wir fest glauben, dass unser spiritueller Meister eine Ausstrahlung Je Tsongkhas ist, und dann meditieren wir einsgerichtet über diese Überzeugung. Wir sollten diese Meditation kontinuierlich praktizieren.

DIE WEISHEITSWESEN EINLADEN

Wir rezitieren den folgenden Vers aus dem Sadhana, während wir uns auf seine Bedeutung konzentrieren:

*Vom Herzen des Beschützers der Hunderte von Gottheiten des
Freudvollen Landes,
Auf den Gipfel einer Wolke, die einem Berg frischer weißer
Sahne gleicht,
Allwissender Losang Dragpa, König des Dharmas,
Bitte komme zusammen mit Deinen Söhnen an diesen Ort.*

Der „Beschützer der Hunderte von Gottheiten des Freudvollen Landes“ bezieht sich auf Buddha Maitreya. Wir glauben, dass das Weisheitswesen Je Tsongkhapa sich zusammen mit seinem Gefolge in die im Raume vor uns visualisierte Versammlung von Guru Sumati Buddha Heruka auflöst und sie nichtdual werden.

Wir rezitieren auch die folgende Bitte aus dem Sadhana:

*Im Raume vor mir auf einem Löwenthron, Lotos und Mond
Lächeln die ehrwürdigen Meister voller Entzücken.
O erhabenes Verdienstfeld für meinen Geist von Vertrauen,
Bitte bleibe für hundert Äonen, um die Lehre zu verbreiten.*

DIE PRAXIS DER SIEBEN GLIEDER

Mit starkem Vertrauen in unseren spirituellen Meister, Guru Sumati Buddha Heruka, sollten wir jeden Tag aufrichtig die Praxis der sieben Glieder ausüben. Diese sind: 1. Verbeugung, 2. Darbringung, 3. Reinigung, 4. sich erfreuen, 5. das Drehen des Dharma-Rades erbitten, 6. die spirituellen Meister bitten, für eine lange Zeit zu verbleiben, und 7. Widmung. In diesem Zusammenhang ist die Schulung in der Praxis des Heruka-Körper-Mandalas wie der Hauptkörper und die sieben Glieder sind wie die Glieder, die ihn unterstützen. So wie unser Körper

in Abhängigkeit von unseren Gliedern funktioniert, hängt die Effizienz unserer Schulung im Heruka-Körper-Mandala von unserer Praxis der sieben Glieder ab.

VERBEUGUNG

Sich vor erleuchteten Wesen zu verbeugen ist eine kraftvolle Methode, negatives Karma, Krankheiten und Hindernisse zu reinigen, und unsere Verdienste, unser Glück und unsere Dharma-Realisationen zu vergrößern. Vorübergehend verbessern Verbeugungen unsere körperliche Gesundheit und letztendlich bewirken sie, dass wir den Formkörper eines Buddhas erlangen. Vertrauen in die heiligen Wesen zu erzeugen ist geistiges Verbeugen, Lobpreisungen an sie zu rezitieren ist sprachliches Verbeugen und ihnen mit unserem Körper Respekt zu erweisen ist körperliches Verbeugen. Wir können körperliche Verbeugungen machen, indem wir respektvoll unseren ganzen Körper auf dem Boden ausstrecken oder indem wir mit unseren Knien, Händen und unserer Stirn respektvoll den Boden berühren oder unsere Hände auf der Höhe unseres Herzens respektvoll zusammenlegen.

Um kraftvolle Verbeugungen vor den heiligen Wesen zu machen, stellen wir uns vor, dass wir aus jeder Pore unseres Körpers einen anderen Körper ausstrahlen und dass wir aus jeder Pore dieser Körper weitere Körper ausstrahlen, bis unsere ausgestrahlten Körper die ganze Welt füllen. Wenn wir dann den folgenden Vers rezitieren, glauben wir fest, dass alle diese zahllosen Körper Verbeugungen vor Guru Sumati Buddha Heruka und allen Buddhas der zehn Richtungen machen:

*Dein Geist der Weisheit erkennt das volle Ausmaß der Objekte
des Wissens,
Deine gewandte Rede ist das Ohrornament der von Glück
Begünstigten,*

*Dein prächtiger Körper erstrahlt in der Herrlichkeit des
Ruhmes;
Ich verbeuge mich vor Dir, den zu sehen, zu hören und an den
zu denken so bedeutungsvoll ist.*

Wir sollten diese Verbeugungspraxis jeden Tag ausüben. Als einen vorbereitenden Führer für unsere eigentliche Praxis des Heruka-Körper-Mandalas können wir entweder einhunderttausend Verbeugungen in unserem täglichen Leben oder im Retreat ansammeln.

DARBRINGUNGEN

Aus der Tiefe unseres Herzens fassen wir den folgenden Entschluss:

Um alle Lebewesen dauerhaft von Leiden zu befreien
Mache ich ausgezeichnete Darbringungen an das
höchste heilige Wesen
Guru Sumati Buddha Heruka
Und an alle anderen heiligen Wesen.

Alle Blumen und Früchte, die es gibt,
Und all die verschiedenen Formen von Arzneien;
Alle Juwelen dieser Welt
Und alles reine, erfrischende Wasser;

Berge von Juwelen, Waldhaine
Und stille freudvolle Plätze;
Himmliche Bäume mit Blüten geschmückt
Und Bäume, deren Äste mit köstlichen Früchten
beladen sind;

Düfte, die aus den himmlischen Bereichen stammen,
Weihrauch, wunscherfüllende Bäume und
juwelengeschmückte Bäume;

Ernten, die nicht gesät werden müssen,
Und alle Schmuckstücke, die einer Darbringung
würdig sind;

Seen und Teiche, mit Lotosblumen geschmückt,
Und der schöne Ruf der wilden Gänse;
Alles, was niemandem gehört,
In allen Welten so weit wie der Raum;

Ich halte sie in meinem Geist und bringe sie Euch dar,
Den erhabensten Wesen, den Buddhas und
Bodhisattvas.

O Mitfühlende, heilige Objekte der Darbringung,
Bitte denkt voller Güte an mich und nehmt meine
Gaben an.

Auf ewig werde ich alle meine Körper
Den Buddhas und Bodhisattvas darbringen.
Aus Respekt werde ich Euer Diener werden;
Bitte nehmt mich an, o erhabene Helden.

Während wir uns vorstellen alle diese Darbringungen zu
machen, können wir den folgenden kurzen Vers rezitieren:

*Freude bringende Wasserdarbringungen, verschieden Blumen,
Süß duftender Weihrauch, Lichter, parfümiertes Wasser und
noch mehr,
Eine weite Wolke von Gaben, sowohl vorhandene wie
vorgestellte,
Bringe ich Dir, o höchstes Verdienstfeld dar.*

Im Buddhismus ist eine Darbringung all das, was die erleuchteten Wesen entzückt. Unsere hauptsächliche Darbringung ist unsere Praxis des Mitgeföhls, da dieses die erleuchteten Wesen am meisten erfreut. Deshalb sollte unsere Motivation für das

Ausführen von Darbringungen Mitgefühl für alle Lebewesen sein – unser aufrichtiger Wunsch, alle Lebewesen dauerhaft von Leiden zu befreien.

Zusammengefasst sollten wir alle unsere täglichen Dharma-Übungen als unübertroffene Darbringungen an Guru Sumati Buddha Heruka betrachten – der Synthese unseres spirituellen Meisters, Je Tsongkhapas, Buddha Shakyamunis und Herukas – und an alle anderen erleuchteten Wesen. Auf diese Weise können wir unermessliche Verdienste und Glück ansammeln.

REINIGUNG

Reinigung ist die erhabene Methode, künftiges Leiden zu verhindern und Hindernisse für unsere Dharma-Praxis zu beseitigen, besonders für die Praxis des Heruka-Körper-Mandalas. Sie lässt unsere Handlungen rein werden, so dass wir selbst rein werden. Da unser Körper nicht unser Selbst ist, ist das Reinigen unseres Körpers allein nicht ausreichend; wir müssen unser Selbst durch Reinigungspraxis säubern.

Was ist es, das wir reinigen müssen? Wir müssen unsere nichttugendhaften und unangemessenen Handlungen reinigen. In unseren zahllosen früheren Leben haben wir viele Handlungen begangen, die dazu führten, dass andere Lebewesen Leiden und Probleme erfuhren, und als Resultat dieser nichttugendhaften Handlungen erfahren wir jetzt viele verschiedene Probleme und Leiden. Obwohl die Handlungen selbst geendet haben, verbleibt ihr Potential, Leiden und Probleme entstehen zu lassen, noch immer auf unserem subtilen Bewusstsein und wird dort Leben für Leben verbleiben, bis es reift. Deshalb sind auf unserem Ursprungsbewusstsein unendlich viele negative Potentiale, die die Funktion haben, uns auf falsche Pfade zu führen und uns endlose Leiden erfahren zu lassen.

Das sind ernsthafte Hindernisse für unsere Dharma-Praxis im Allgemeinen und unsere Praxis des Heruka-Körper-Mandalas im Besonderen.

Wir können verstehen, wie unsere nichttugendhaften Potentiale das Haupthindernis unserer Dharma-Praxis sind, indem wir über das Folgende nachdenken:

In unseren früheren Leben haben wir Handlungen ausgeführt, die den heiligen Dharma zurückwiesen, und wir lehnten Wiedergeburt, Karma und die Erlangung der Befreiung und Erleuchtung ab. Als Folge dessen erfahren wir jetzt (1) Schwierigkeiten dabei die Absicht zu entwickeln, Dharma zu praktizieren, (2) Schwierigkeiten dabei an Dharma-Unterweisungen wie etwa Karma zu glauben und (3) Schwierigkeiten dabei Fortschritte in unserer Dharma-Praxis zu machen.

Reinigungspraxis ist sehr einfach. Alles, was wir tun müssen, ist, über die großen Nachteile der nichttugendhaften Handlungen, die wir seit anfangsloser Zeit begangen haben, nachzudenken. Dann bekennen wir mit starkem Bedauern alle diese nichttugendhaften Handlungen sowie Übertretungen unserer Gelübde und Verpflichtungen gegenüber Guru Sumati Buddha Heruka und allen anderen heiligen Wesen, während wir den folgenden Vers rezitieren:

*Alle Nichttugenden von Körper, Rede und Geist
Die ich seit anfangsloser Zeit angesammelt habe,
Besonders Übertretungen meiner drei Gelübde,
Mit großer Reue bekenne ich jede einzelne aus tiefem Herzen.*

Wir sollten diese Praxis viele Male wiederholen. Am Ende jeder Sitzung fassen wir einen starken Entschluss, keine nichttugendhaften Handlungen mehr zu begehen oder irgendeines der Gelübde und Verpflichtungen zu übertreten.



Buddha Vajradhara

Als großen vorbereitenden Führer für unsere Praxis des Heruka-Körper-Mandalas können wir einhunderttausend Rezitationen dieses Verses sammeln – uns stark auf seine Bedeutung konzentrierend. Alternativ können wir einhunderttausend Rezitationen des Mantras von Vajrasattva sammeln.

SICH ERFREUEN

Wir sollten lernen, uns an den tugendhaften Handlungen, dem Glück und den guten Eigenschaften anderer zu erfreuen. Normalerweise tun wir das Gegenteil und entwickeln Eifersucht. Eifersucht ist sehr schädlich für Einzelne und für die Gesellschaft. Sie kann in einem Moment unser eigenes und das Glück und die Harmonie anderer zerstören und zu Streit oder sogar Krieg führen. Im täglichen Leben können wir sehen, wie Menschen mit Eifersucht im Hinblick auf Beziehungen, Geschäft, Position und religiöse Sichtweisen reagieren und dabei Leiden für so viele Menschen verursachen. Unsere Eifersuchtsprobleme können ganz einfach dadurch gelöst werden, dass wir anfangen, uns am Glück und der Güte anderer zu erfreuen. Dies können wir selbst dann tun, wenn wir liegen, ausruhen oder unsere alltäglichen Handlungen ausführen.

Mit sehr wenig Bemühen können wir unermessliches Glück ansammeln, ganz einfach, indem wir uns an den ausgezeichneten Taten der Buddhas wie Je Tsongkhapa erfreuen. Wir können dies tun, während wir den folgenden Vers rezitieren und uns dabei fest auf seine Bedeutung konzentrieren:

*In dieser degenerierten Zeit hast Du nach großem Wissen und
Vollendung gestrebt,
Durch das Aufgeben der acht weltlichen Belange hast Du
Deiner Freiheit und Begabung einen Sinn gegeben.
O Beschützer, aus der Tiefe meines Herzens
Erfreue ich mich an der gewaltigen Woge Deiner Taten.*

DAS DREHEN DES DHARMA-RADES ERBITTEN

Wir beginnen diese Praxis, indem wir denken:

Ich habe die Gelegenheit, den heiligen Dharma zu hören, zu verstehen und zu praktizieren, und deshalb das Glück, den Pfad zur Erleuchtung zu betreten, auf ihm Fortschritte zu machen und ihn zu vollenden. Wie wunderbar wäre es, wenn alle anderen Lebewesen das gleiche Glück genießen könnten!

Aus der Tiefe unseres Herzens bitten wir Guru Sumati Buddha Heruka wiederholt, zahllose spirituelle Lehrer auszustrahlen, um den heiligen Dharma zu lehren und alle Lebewesen zum endgültigen Zustand des Glücks, der Erleuchtung, zu führen, während wir den folgenden Vers rezitieren:

*Aus den sich auftürmenden Wolken von Weisheit und
Mitgefühl
Im Raume Eurer Wahrheitskörper, o ehrwürdige und heilige
Gurus,
Bitte sendet einen Regen weiten und tiefgründigen Dharmas
herab,
Angemessen für die Schüler dieser Welt.*

DIE SPIRITUELLEN MEISTER BITTEN, FÜR EINE LANGE ZEIT ZU VERBLEIBEN

In dieser Praxis denken wir:

Wenn die spirituellen Lehrer, die von den heiligen Wesen ausgestrahlt wurden, für viele Äonen in dieser Welt verbleiben, werden allmählich alle Lebewesen die Gelegenheit haben, Dharma zu hören, zu verstehen und zu praktizieren. Auf diese Weise werden schließlich alle Lebewesen ohne Ausnahme Erleuchtung erlangen.

Wir richten dann Bitten an Guru Sumati Buddha Heruka, dass seine Ausstrahlungen, die den Dharma lehren, in dieser Welt verbleiben, bis Samsara endet, während wir den folgenden Vers rezitieren:

*Bitte sende aus Deinem eigentlichen unsterblichen Körper, aus
dem sinnklaren Licht geboren,
Bitte zahllose Ausstrahlungen auf die ganze Welt,
Um die mündliche Überlieferungslinie der Ganden-Lehre zu
verbreiten;
Und mögen sie für eine sehr lange Zeit verbleiben.*

WIDMUNG

Wann immer wir eine tugendhafte Handlung ausführen, sollten wir sie der Erlangung der Erleuchtung und dem Blühen von Buddhas Lehre widmen, was allen Lebewesen nützt. Der große Meister Atisha sagte:

Widmet Tag und Nacht eure Tugenden und beobachtet
ständig euren Geist.

Indem wir unsere tugendhaften Handlungen auf diese Weise widmen, werden ihre Potentiale niemals durch Wut und falsche Sichtweisen zerstört, sondern werden an Stärke zunehmen. Die Praxis der Widmung macht unsere tugendhaften Handlungen sehr wirksam. Wir können diese Praxis ausführen, während wir den folgenden Vers rezitieren:

*Mögen durch die Tugenden, die ich hier angesammelt habe,
Die Lehre und alle Lebewesen jeden erdenklichen Nutzen
erhalten.
Möge insbesondere die Essenz der Lehre
Des Ehrwürdigen Losang Dragpa für immer erstrahlen.*

Zusammenfassend gesagt sollten wir, während wir jedes der sieben Glieder praktizieren, Bemühen anwenden, damit die Sonne unseres Vertrauens kontinuierlich auf den Schneeberg unseres spirituellen Meisters – Guru Sumati Buddha Heruka – scheint, und starke Bitten an ihn richten. Dadurch werden die wassergleichen Segnungen aller Buddhas der zehn Richtungen herabfließen, unser sehr subtiler Körper wird eine besondere Kraft empfangen, die ihn in einen erleuchteten Körper umwandelt, und unser sehr subtiler Geist wird eine besondere Kraft empfangen, die ihn in einen erleuchteten Geist umwandelt.

BESONDERE BITTEN VORBRINGEN

Um diese besondere Bitte zu richten, bringen wir zuerst das gesamte Universum, als Reines Land von Buddha betrachtet, Guru Sumati Buddha Heruka und allen Buddhas der zehn Richtungen dar. Diese Darbringung heißt „Mandala-Darbringung“. Eine ausführliche Erklärung kann in *Führer ins Dakiniland* gefunden werden. Dann rezitieren wir dreimal das folgende Bittgebet aus dem Sadhana, während wir uns auf seine Bedeutung konzentrieren:

*O Guru Sumati Buddha Heruka, von jetzt an bis ich
 Erleuchtung erlange,
 Werde ich keine andere Zuflucht als Dich suchen.
 Bitte befriede meine Hindernisse und gewähre mir
 Die zwei Erlangungen des Befreiens und Reifens.
 Bitte segne mich, damit ich der definitive Heruka werde
 Und in diesem Zustand alle Phänomene
 Als gereinigt und in Leerheit versammelt erfahre, untrennbar
 von großer Glückseligkeit.*

Dieses Gebet hat die gleiche Bedeutung wie das Essenz-Mantra von Heruka. Durch Vollenden der Meditationen der

Erzeugungs- und Vollendungsstufe werden wir alle unsere subtilen fehlerhaften Erscheinungen aufgeben; dieses Aufgeben ist die Erlangung des „Befreiens“. Und durch das vollständige Reifen unserer Buddha-Natur werden wir uns selbst als wirklicher Buddha und unsere Welt, Vergnügen und Tätigkeiten als diejenigen eines Buddhas erfahren; diese Erfahrung ist die Erlangung des „Reifens“. Durch die Verwirklichung dieser zwei Erlangungen werden wir der definitive Heruka, der auf Buddhas Wahrheitskörper oder Dharmakaya zugeschriebene Heruka. Gleichzeitig erfahren wir alle Phänomene als gereinigt, was bedeutet, dass wir die subtile fehlerhafte Erscheinung aller Phänomene gereinigt haben; und wir erfahren alle Phänomene als in Leerheit versammelt, was bedeutet, dass wir realisieren, dass alle Phänomene nichts anderes als Leerheit sind. Diese zwei Erfahrungen von „gereinigt“ und „versammelt“ implizieren, dass wir die Vereinigung der zwei Wahrheiten direkt und gleichzeitig realisiert haben; diese Realisation ist eigentliche Erleuchtung. Mit diesem Gebet bitten wir Guru Sumati Buddha Heruka, uns all diese Erlangungen zu gewähren.

Als gewöhnliche Wesen haben wir nur einen Körper, den wir benutzen können, und dieser ist in Wirklichkeit Teil der Körper unserer Eltern. Buddhas jedoch besitzen gleichzeitig vier Körper: die zwei Wahrheitskörper, nämlich den Weisheits-Wahrheitskörper und den Natur-Wahrheitskörper, und die zwei Formkörper, nämlich den Freudenkörper und den Ausstrahlungskörper. Buddhas Geist ist der Weisheits-Wahrheitskörper und die Leerheit von Buddhas Geist ist der Natur-Wahrheitskörper; zusammen werden sie „Wahrheitskörper“ oder „Dharmakaya“ genannt. Buddhas Körper, die Form besitzen, heißen Formkörper. Buddhas subtiler Formkörper heißt Freudenkörper und Buddhas grober Formkörper heißt Ausstrahlungskörper. Der Wahrheitskörper eines Buddhas ist äußerst subtil und kann deshalb nur von Buddhas und nicht von anderen gesehen werden. Der Freudenkörper

eines Buddhas kann von höheren Bodhisattvas gesehen werden und der Ausstrahlungskörper Buddhas kann von gewöhnlichen Wesen gesehen werden, die einen reinen Geist haben.

DIE ERFAHRUNG VON GROSSER GLÜCKSELIGKEIT UND LEERHEIT ERZEUGEN

Nachdem wir dieses besondere Bittgebet aufrichtig und von Herzen dreimal rezitiert haben, denken wir und stellen uns dann vor:

Aufgrund der hier vorgebrachten Bitten lösen sich alle Buddhas der zehn Richtungen in Je Tsongkhapa auf, der untrennbar von meinem Wurzel-Guru ist. Er löst sich in Buddha Shakyamuni in seinem Herzen auf, und Buddha Shakyamuni löst sich in Heruka in seinem Herzen auf. Voller Entzücken tritt Guru Heruka, der von der Natur der Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit ist, durch meinen Scheitel in meinen Körper ein und löst sich in meinen Geist in meinem Herzen auf. Weil Heruka, der die Natur der Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit ist, untrennbar von meinem Geist wird, erfahre ich spontane große Glückseligkeit und Leerheit. Ich nehme nichts anderes wahr als die Leerheit aller Phänomene, die bloße Abwesenheit aller Phänomene, die ich normalerweise sehe oder wahrnehme. Meine subtile fehlerhafte Erscheinung aller Phänomene, einschließlich der Kanäle, Winde und Tropfen meines Körpers, wird gereinigt.

Indem wir diese Überzeugung halten, meditieren wir über die Leerheit aller Phänomene, während wir große Glückseligkeit erfahren.

SCHULUNG IN DER ERZEUGUNGSSTUFE DES HERUKA-KÖRPER-MANDALAS

Es gibt fünf Stufen der Schulung in der Erzeugungsstufe des Heruka-Körper-Mandalas, der eigentlichen Selbsterzeugungs-Praxis des Heruka-Körper-Mandalas: 1. Das Heruka-Körper-Mandala erzeugen, 2. Schulung in klarer Erscheinung, 3. Schulung in göttlichem Stolz, 4. Schulung in nichtdualer Erscheinung und Leerheit und 5. Schulung in Mantra-Rezitation.

DAS HERUKA-KÖRPER-MANDALA ERZEUGEN

Während wir über die Leerheit aller Phänomene meditieren und nichts anderes als Leerheit wahrnehmen, denken wir und stellen uns vor:

Im weiten Raum der Leerheit aller Phänomene, die Natur meiner gereinigten fehlerhaften Erscheinung aller Phänomene – was das Reine Land von Keajra ist –, erscheine ich als Buddha Heruka mit einem blaufarbenen Körper, vier Gesichtern und zwölf Armen, die Natur meines gereinigten weißen unzerstörbaren Tropfens. Ich umarme Vajravarahi, die Natur meines gereinigten roten unzerstörbaren Tropfens. Ich bin von den Helden und Heldinnen der fünf Räder umgeben, die die Natur meines gereinigten subtilen Körpers sind - die Kanäle und Tropfen. Ich verweile im Mandala, dem himmlischen Palast, der die Natur meines gereinigten groben Körpers ist. Obwohl ich diese Erscheinung habe, ist sie nichts anderes als die Leerheit aller Phänomene.

Während wir an dieser Stelle (1) große Glückseligkeit und Leerheit erfahren, meditieren wir (2) über die klare Erscheinung des Mandalas und der Gottheiten mit göttlichem Stolz,



Buddha Vajradharma

während wir (3) erkennen, dass die Gottheiten die Natur unserer gereinigten Kanäle und Tropfen sind, unser subtiler Körper, und dass das Mandala die Natur unseres gereinigten groben Körpers ist.

Auf diese Weise schulen wir uns aufrichtig in einer einzelnen Meditation über die Erzeugungsstufe, die diese drei Merkmale besitzt. Das Halten des dritten Merkmals – die Gottheiten als die Natur unseres gereinigten subtilen Körpers und das Mandala als die Natur unseres gereinigten groben Körpers zu erkennen – macht diese Konzentration zu einer eigentlichen Körper-Mandala-Meditation.

SCHULUNG IN KLARER ERSCHEINUNG

Damit unsere Meditation über das Heruka-Körper-Mandala qualifiziert ist, müssen wir uns in klarer Erscheinung schulen. Wir denken und stellen uns eindringlich wie oben vor:

Im weiten Raum der Leerheit aller Phänomene, die Natur meiner gereinigten fehlerhaften Erscheinung aller Phänomene – was das Reine Land von Keajra ist –, erscheine ich als Buddha Heruka mit einem blaufarbenen Körper, vier Gesichtern und zwölf Armen, die Natur meines gereinigten weißen unzerstörbaren Tropfens. Ich umarme Vajravarahi, die Natur meines gereinigten roten unzerstörbaren Tropfens. Ich bin von den Helden und Heldinnen der fünf Räder umgeben, die die Natur meines gereinigten subtilen Körpers sind - die Kanäle und Tropfen. Ich verweile im Mandala, dem himmlischen Palast, der die Natur meines gereinigten groben Körpers ist. Obwohl ich diese Erscheinung habe, ist sie nichts anderes als die Leerheit aller Phänomene.

Wir wiederholen diese Kontemplation geistig immer wieder, bis wir das Objekt unserer Meditation klar wahrnehmen – das

Heruka-Körper-Mandala, welches die Versammlung des vorgestellten Herukas (wir selbst) mit Gefährtin Vajravahni ist, die Natur unseres gereinigten weißen und roten Tropfens, und unseres vorgestellten Gefolges von Helden und Heldinnen, die die Natur unserer gereinigten Kanäle und Tropfen sind, im vorgestellten Reinen Land von Keajra. Wenn wir die Versammlung dieses tragenden Mandalas und der getragenen Gottheiten – das Heruka-Körper-Mandala – wahrnehmen, halten wir es, ohne es zu vergessen, und verweilen darauf einsgerichtet, so lange wie möglich.

Wir sollten diese Meditation immer wieder wiederholen, bis wir unsere Konzentration für eine Minute klar halten können, jedes Mal wenn wir darüber meditieren. Unsere Konzentration, die diese Fähigkeit besitzt, wird „Konzentration des Verweilens des Geistes“ genannt. Auf der zweiten Stufe meditieren wir kontinuierlich mit der Konzentration des Verweilens des Geistes über das Heruka-Körper-Mandala, bis wir in der Lage sind, unsere Konzentration für fünf Minuten klar aufrechtzuerhalten, jedes Mal wenn wir darüber meditieren. Unsere Konzentration, die diese Fähigkeit besitzt, wird „Konzentration des kontinuierlichen Verweilens“ genannt. Auf der dritten Stufe meditieren wir kontinuierlich mit der Konzentration des kontinuierlichen Verweilens über das Heruka-Körper-Mandala, bis wir in der Lage sind, uns sofort wieder an das Objekt unserer Meditation – das Heruka-Körper-Mandala – zu erinnern, immer wenn wir es während der Meditation verlieren. Unsere Konzentration, die diese Fähigkeit besitzt, wird „Konzentration des Wiederverweilens“ genannt. Auf der vierten Stufe meditieren wir kontinuierlich mit der Konzentration des Wiederverweilens über das Heruka-Körper-Mandala, bis wir in der Lage sind, unsere Konzentration klar, ohne Vergessen während der gesamten Meditationssitzung aufrechtzuerhalten, jedes Mal wenn wir darüber meditieren. Unsere Konzentration, die diese Fähigkeit besitzt, wird „Konzentration

des nahen Verweilens“ genannt. Auf dieser Stufe haben wir eine sehr stabile und klare Konzentration, die auf das Heruka-Körper-Mandala gerichtet ist.

Dann meditieren wir mit der Konzentration des nahen Verweilens über das Heruka-Körper-Mandala, bis wir schließlich die Konzentration des ruhigen Verweilens erlangen, die auf das Heruka-Körper-Mandala gerichtet ist, was uns eine besondere körperliche und geistige Geschmeidigkeit und Glückseligkeit erfahren lässt. Durch diese auf das Heruka-Körper-Mandala gerichtete Konzentration des ruhigen Verweilens werden wir mit Sicherheit das Reine Land von Keajra in diesem oder in unserem nächsten Leben erreichen.

SCHULUNG IN GÖTTLICHEM STOLZ

Durch das Wahrnehmen unseres vorgestellten Heruka-Körpers und -Geistes entwickeln wir den Gedanken: „Ich bin Heruka“; dieser Gedanke ist göttlicher Stolz. Es ist ein korrekter Gedanke oder Glaube, weil er aus Weisheit entsteht, die eine korrekte Begründung realisiert. Wenn wir im Allgemeinen unsere klare Erscheinung, das Heruka-Körper-Mandala durch die oben erwähnte Konzentration wahrzunehmen, verbessern, erleichtert uns das die Entwicklung und Verstärkung von göttlichem Stolz. Dies ist so, weil klare Erscheinung gewöhnliche Erscheinung vermindert, und dies macht es leichter für uns, den Gedanken: „Ich bin Heruka“ zu entwickeln und zu verstärken. Wir können uns allerdings auch in göttlichem Stolz schulen, indem wir über korrekte Begründungen nachdenken, warum es für uns notwendig ist, die Basis der Zuschreibung unseres Selbst von einem verunreinigten Körper und Geist auf den nichtverunreinigten Körper und Geist Herukas zu ändern. Wie wir das tun können, ist bereits im Kapitel *Das Tantra der Erzeugungsstufe* erläutert worden.

SCHULUNG IN NICHTDUALER ERSCHEINUNG UND LEERHEIT

Dies ist eine sehr tiefgründige Praxis der Erzeugungsstufe. Die in diesem Buch vorgestellte Erklärung basiert auf der mündlichen Ganden-Überlieferungslinie. In Bezug auf den Ausdruck „nichtduale Erscheinung und Leerheit“ bezieht sich „Erscheinung“ auf das Heruka-Körper-Mandala, das die Versammlung des tragenden Mandalas und der getragenen Gottheiten des Heruka-Körper-Mandalas ist, die Natur unserer gereinigten groben und subtilen Körper; „Leerheit“ bezieht sich auf die Leerheit aller Phänomene und „nichtdual“ bedeutet, dass das Heruka-Körper-Mandala und Leerheit ein Objekt sind, aber unterschiedliche Namen haben. Wenn wir dieses nichtduale Heruka-Körper-Mandala und Leerheit wahrnehmen und realisieren, haben wir unser Meditationsobjekt gefunden; wir sollten dieses Objekt ohne Vergessen halten und einsgerichtet, so lange wie möglich auf ihm verweilen. Wir sollten diese Meditation aufrichtig und kontinuierlich, ohne Ablenkung praktizieren. Wenn wir dies tun, werden wir zu Beginn Erscheinung (das Heruka-Körper-Mandala), die die konventionelle Wahrheit ist, und Leerheit, die die endgültige Wahrheit ist, gleichzeitig mit unserem groben Geist realisieren. Schließlich werden wir diese beiden Wahrheiten direkt und gleichzeitig mit unserem sehr subtilen Geist realisieren. Unser sehr subtiler Geist, der diese zwei Wahrheiten direkt und gleichzeitig realisiert, ist der Zustand der Erleuchtung.

Wenn wir zu Beginn über das Heruka-Körper-Mandala meditieren, haben wir eine starke Wahrnehmung des Heruka-Körper-Mandalas, das wir normalerweise wahrnehmen. Diese Wahrnehmung ist unsere fehlerhafte Erscheinung des Heruka-Körper-Mandalas. Sie ist fehlerhaft, weil das Heruka-Körper-Mandala, das wir normalerweise wahrnehmen, nicht existiert, auch wenn wir es wahrnehmen. Die starke Wahrnehmung des Heruka-Körper-Mandalas, das wir

normalerweise wahrnehmen, stört direkt unser Verständnis, dass das Heruka-Körper-Mandala und die Leerheit aller Phänomene nichtdual sind. Indem wir jedoch mit starker Konzentration über die Leerheit aller Phänomene meditieren, wird die starke Wahrnehmung des Heruka-Körper-Mandalas, das wir normalerweise wahrnehmen, während der Meditation aufhören. Wir werden dann automatisch realisieren, dass das Heruka-Körper-Mandala und die Leerheit aller Phänomene nichtdual sind. Dies kann durch die Analogie von zwei leeren Gläsern veranschaulicht werden. Zu Beginn werden wir die Räume innerhalb der beiden Gläser als unterschiedlich wahrnehmen, doch wenn wir die Gläser zerbrechen, würden wir realisieren, dass die Räume in ihnen nichtdual sind.

Im Sadhana enthüllen die Worte: „Obwohl ich diese Erscheinung habe, ist sie nichts anderes als die Leerheit aller Phänomene“ die Schulung in nichtdualer Erscheinung und Leerheit. Verstehen wir klar die Bedeutung der Vereinigung der zwei Wahrheiten (wie in *Moderner Buddhismus - Band 1: Sutra* im Kapitel *Schulung in endgültigem Bodhichitta* ausführlich erklärt), dann wird es nicht schwierig sein, die in diesem Abschnitt erklärte Bedeutung von nichtdualer Erscheinung und Leerheit zu verstehen.

DIE EIGENTLICHE MEDITATION ÜBER NICHTDUALE ERSCHEINUNG UND LEERHEIT

Haben wir klare Erscheinung und göttlichen Stolz erreicht, indem wir uns wie oben erklärt darin schulen, dann denken und überlegen wir:

Da alle Phänomene, die ich normalerweise wahrnehme, nicht existieren, existiert auch das Heruka-Körper-Mandala, das ich normalerweise wahrnehme, nicht. Heruka-Körper-Mandala ist ein bloßer Name, was bedeutet, dass es nichts anderes als die Leerheit aller Phänomene ist. Die Leerheit aller Phänomene und

das Heruka-Körper-Mandala sind nichtdual; sie sind nicht zwei Objekte, sondern ein Objekt mit unterschiedlichen Namen

Indem wir auf diese Weise denken, meditieren wir über die Nichtdualität des Heruka-Körper-Mandalas und Leerheit einsgerichtet mit der Erfahrung von großer Glückseligkeit, wenn wir die Versammlung des tragenden Mandalas und der getragenen Gottheiten des Heruka-Körper-Mandalas, die als bloßer Name existieren, und die Leerheit aller Phänomene als nichtdual wahrnehmen. Wie oben erwähnt, werden wir zu Beginn durch die kontinuierliche Praxis dieser Meditation das Heruka-Körper-Mandala, das die konventionelle Wahrheit ist, und Leerheit, die die endgültige Wahrheit ist, gleichzeitig mit unserem groben Geist realisieren. Schließlich werden wir diese beiden Wahrheiten direkt und gleichzeitig mit unserem sehr subtilen Geist realisieren. Unser sehr subtiler Geist, der die zwei Wahrheiten direkt und gleichzeitig realisiert, ist eigentliche Erleuchtung. Er ist eine Weisheit, die für immer frei ist von fehlerhafter Erscheinung aller Phänomene; eine solche Weisheit besitzen nur voll erleuchtete Buddhas. Dadurch können wir verstehen, dass diese Schulung in nichtdualer Erscheinung und Leerheit eine kraftvolle Methode ist, um Erleuchtung sehr schnell und leicht zu erlangen. Diese Schulung ist die eigentliche Essenz-Praxis der Anleitungen der mündlichen Ganden-Überlieferungslinie. Durch diese Schulung begannen Gyalwa Ensapa und viele seiner Schüler den Vajrayana-Pfad, schritten auf ihm fort, vollendeten ihn und erlangten Erleuchtung innerhalb von drei Jahren.

SCHULUNG IN MANTRA-REZITATION

Das Sanskrit-Wort „Mantra“ bedeutet Schutz des Geistes. Indem wir die Mantras von Heruka Vater und Mutter und ihrem Gefolge mit starkem Vertrauen rezitieren, können

wir uns selbst vor Schaden durch unbelebte Objekte wie Erdbeben, Fluten, Stürme und Feuer, sowie belebte Objekte wie Menschen und Nichtmenschen schützen; wir können Krankheiten, vorzeitigen Tod und andere widrige Umstände überwinden; wir können unser Glück, unsere Lebensspanne und besonders unsere inneren Qualitäten von Vertrauen, korrekter Sicht, korrekter Absicht und anderen spirituellen Realisationen vermehren; wir werden fähig, unsere Verblendungen wie Wut zu kontrollieren; wir können anderen helfen, indem wir verschiedene Arten von Handlungen, einschließlich zornvoller, ausführen; und insbesondere können wir uns selbst und andere zum höchsten Glück der Erleuchtung führen.

Wir rezitieren die folgenden Mantras als Bitte, dass uns diese Erlangungen gewährt werden, während wir erkennen und glauben, dass die Weisheitswesen Heruka Vater und Mutter und ihr Gefolge untrennbar sind vom vorgestellten Heruka (wir selbst) und Gefährtin Vajravarahi, und unserem Gefolge von Helden und Heldinnen.

DAS ESSENZ-MANTRA VON HERUKA

Wir rezitieren das Folgende, während wir uns auf die Bedeutung konzentrieren:

In meinem Herzen ist das Weisheitswesen Buddha Heruka, der definitive Heruka.

*O Glorreicher Vajra-Heruka, der Du
Den göttlichen illusorischen Körper und Geist des klaren
Lichts genießt,
Bitte befriede meine Hindernisse und gewähre mir
Die zwei Erlangungen des Befreiens und Reifens.
Bitte segne mich, damit ich der definitive Heruka werde
Und in diesem Zustand alle Phänomene*

*Als gereinigt und in Leerheit versammelt erfahre, untrennbar
von großer Glückseligkeit.*

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KAM HUM HUM PHAT
DAKINI DZALA SHAMBARAM SÖHA

Wir können dieses Mantra einundzwanzigmal, einhundertmal
oder so oft wie wir möchten rezitieren.

DAS DREI-OM-MANTRA VON VAJRAYOGINI

Wir rezitieren das Folgende, während wir uns auf die Bedeu-
tung konzentrieren:

*Im Herzen der vorgestellten Vajrayogini (Vajravarahi) ist
das Weisheitswesen Buddha Vajrayogini, die definitive
Vajrayogini.*

OM OM OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA
WARNANIYE VAJRA BEROTZANIYE HUM HUM HUM
PHAT PHAT PHAT SÖHA

Wir sollten mindestens so viele Drei-OM-Mantras rezitieren,
wie wir zu rezitieren versprochen haben, als wir die Vajrayo-
gini-Ermächtigung empfangen.

Das „Drei-OM-Mantra“ ist die Vereinigung des Essenz- und
nahen Essenz-Mantras von Vajravarahi. Die Bedeutung des
Mantras ist wie folgt. Mit OM OM OM rufen wir Vajrayogini –
die hauptsächliche Gottheit – und ihr Gefolge von Heldinnen
der drei Räder. SARWA BUDDHA DAKINIYE bedeutet, dass
Vajrayogini die Synthese des Geistes aller Buddhas ist, VAJRA
WARNANIYE bedeutet, dass Vajrayogini die Synthese der Rede
aller Buddhas ist und VAJRA BEROTZANIYE bedeutet, dass
Vajrayogini die Synthese der Körper aller Buddhas ist. Mit
HUM HUM HUM bitten wir Vajrayogini und ihr Gefolge, uns

die Erlangungen von Körper, Rede und Geist aller Buddhas zu gewähren. Mit PHAT PHAT PHAT bitten wir sie, unser Haupthindernis zu überwinden – die subtile fehlerhafte Erscheinung unseres Körpers, Rede und Geistes; und SÖHA bedeutet: „Bitte errichte in mir die Grundlage für alle diese Erlangungen“.

Wie oben erwähnt, dienen unser gegenwärtiger Körper, Rede und Geist als Basis für alles Leiden, weil sie durch das Gift der Verblendungen verunreinigt sind. Wir müssen daher den heiligen Körper, Rede und Geist eines Buddhas erlangen.

DAS ZUSAMMENGEFASSTE MANTRA
DER ZWEIUNDSECHZIG GOTTHEITEN
DES HERUKA-KÖRPER-MANDALAS

Wir rezitieren das Folgende, während wir uns auf die Bedeutung konzentrieren:

Im Herzen von jeder der zweiundsechzig Gottheiten ist ihr individuelles Weisheitswesen, ihre eigene definitive Gottheit.

OM HUM 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 HUM HUM PHAT

Wir können dieses Mantra siebenmal, einundzwanzigmal, hundertmal oder öfter rezitieren.

Wenn wir dieses Mantra rezitieren, richten wir Bitten an das Weisheitswesen Buddha Heruka mit Vajravahni und seinem Gefolge von Helden und Heldinnen der fünf Räder, unser Hindernis von subtiler fehlerhafter Erscheinung zu überwinden und uns die Erlangung des äußeren und inneren Dakinilandes zu gewähren. Das äußere Dakiniland ist das Reine Land von Keajra und das innere Dakiniland ist sinn-

klares Licht. In dem Moment, in dem unser Geist von subtiler fehlerhafter Erscheinung frei ist, öffnen wir die Tür, durch die wir alle erleuchteten Gottheiten direkt sehen können. Solange unser Geist von subtiler fehlerhafter Erscheinung verschmutzt bleibt, ist diese Tür verschlossen. Die Bedeutung von subtiler fehlerhafter Erscheinung wurde bereits erläutert.

Nach der Mantra-Rezitation schließen wir unsere Praxis des Sadhanas *Der Yoga von Buddha Heruka* ab, indem wir die Widmung und die glücksverheißenden Gebete rezitieren.

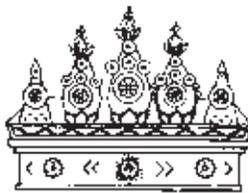
Diejenigen, die ein Annäherungsretreat des Heruka-Körper-Mandalas ausführen möchten, können dies in Verbindung mit dem Sadhana *Glückselige Reise – Wie ein Annäherungsretreat des Heruka-Körper-Mandalas ausgeübt wird* tun, das in *Moderner Buddhismus - Band 3: Gebete für die tägliche Praxis* zu finden ist.

SCHULUNG IN VOLLENDUNGSSTUFE

Schulung in Vollendungsstufe ist die Methode, unseren Geist vollständig von subtiler fehlerhafter Erscheinung zu befreien. Wir werden letztendlich Erleuchtung erlangen, indem wir die subtile fehlerhafte Erscheinung aller Phänomene durch unsere Realisation der Vollendungsstufe vollständig aufgeben. Die Entwicklung der Vollendungsstufenrealisation hängt vom Eintreten, Verweilen und Auflösen der inneren Winde in den Zentralkanal durch die Kraft der Meditation ab. Die Objekte dieser Meditationen sind der Zentralkanal, der unzerstörbare Tropfen und der unzerstörbare Wind und Geist. Deshalb bedeutet Schulung in Vollendungsstufe in diesem Zusammenhang Schulung in Meditation über den Zentralkanal, den unzerstörbaren Tropfen und den unzerstörbaren Wind und Geist.

In den Schriften heißt es, Meditation über den Zentralkanal sei wie eine wunscherfüllende Kuh. So wie eine wunscherfüllende Kuh unaufhörlich Milch gibt, so wird uns

Meditation über den Zentralkanal in die Lage versetzen, unaufhörlich große Glückseligkeit zu erfahren, und die Meditationen über den unzerstörbaren Tropfen und den unzerstörbaren Wind und Geist werden uns in die Lage versetzen, das voll qualifizierte klare Licht der Glückseligkeit zu erfahren, das die Funktion hat, unseren Geist für immer von subtiler fehlerhafter Erscheinung zu befreien. Eine detaillierte Erklärung der Kanäle, Tropfen und Winde, wie man über den Zentralkanal, den unzerstörbaren Tropfen und den unzerstörbaren Wind und Geist meditiert, und man wie Fortschritte beim Realisieren der fünf Stufen der Vollendungsstufe macht, wurde bereits gegeben.



Ehrwürdige Vajrayogini

Die Anleitungen von Vajrayogini

DIE YOGAS DES SCHLAFENS, AUFWACHENS UND ERFAHRENS VON NEKTAR

Vajrayogini ist eine weibliche erleuchtete Gottheit des Höchsten Yoga-Tantras, welche die Manifestation der Weisheit aller Buddhas ist. Ihre Funktion ist es, alle Lebewesen zum Reinen Land von Keajra oder dem Reinen Dakiniland zu führen. Die Anleitungen von Vajrayogini wurden von Buddha im *Wurzel-Tantra von Heruka* gelehrt. Der große Yogi Naropa erhielt die Anleitungen direkt von Vajrayogini und gab sie an Pamtingpa – einen seiner Herzschnüler – weiter. Pamtingpa gab diese Anleitungen an den tibetischen Übersetzer Sherab Tseg weiter, und von Sherab Tseg wurden sie in einer ungebrochenen Überlieferungslinie an Je Phabongkhapa und dann an den höchst ehrwürdigen Kyabije Trijang Rinpoche, Halter der Überlieferungslinie, weitergegeben. Von diesem großen Meister habe ich, der Autor dieses Buches, diese kostbaren Anleitungen erhalten.

Höchstes Yoga-Tantra kann in Vater-Tantra und Mutter-Tantra unterteilt werden. Mutter-Tantras enthüllen hauptsächlich die Schulung in klarem Licht, was die Hauptursache für die Erlangung von Buddhas heiligem Geist ist; Vater-Tantras wie Guhyasamaja-Tantra enthüllen hauptsächlich die Schulung in

illusorischem Körper, was die Hauptursache für die Erlangung von Buddhas heiligem Körper ist. Da Vajrayogini-Tantra Mutter-Tantra ist, ist der Hauptkörper der Vajrayogini-Praxis Schulung in klarem Licht. Dieser Hauptkörper hat elf Glieder, welche die „elf Yogas“ genannt werden. In diesem Zusammenhang bedeutet „Yoga“ Schulung in spirituellen Pfaden. Zum Beispiel wird Schulung in einem spirituellen Pfad in Verbindung mit Schlaf der „Yoga des Schlafens“ genannt.

Wenn die elf Yogas in den Schriften aufgezählt werden, ist der erste Yoga der des Schlafens. Dies weist darauf hin, dass wir die Vajrayogini-Praxis mit dem Yoga des Schlafens beginnen sollten. Wie bereits erwähnt ist der Hauptkörper der Vajrayogini-Praxis Schulung in klarem Licht. Klares Licht manifestiert sich ganz natürlich während des Schlafes; wir haben deshalb die Gelegenheit, uns während des Schlafes zu schulen, es zu erkennen. Wenn wir klares Licht erkennen und direkt realisieren, werden wir sinnklares Licht erlangt haben, die Realisation der vierten der fünf Stufen der Vollendungsstufe.

Was ist klares Licht? Es ist der sehr subtile Geist, der sich manifestiert, wenn die inneren Winde in den Zentralkanal eintreten, dort verweilen und sich auflösen. Klares Licht ist das achte Zeichen der Auflösung der inneren Winde im Zentralkanal und nimmt Leerheit wahr. Es gibt drei verschiedene Arten von klarem Licht: (1) das klare Licht des Schlafes, (2) das klare Licht des Todes und (3) die Realisation von klarem Licht.

Während des Schlafes manifestiert sich unser sehr subtiler Geist, weil unsere inneren Winde ganz natürlich in den Zentralkanal eintreten und sich auflösen. Dieser sehr subtile Geist ist das klare Licht des Schlafes. Es nimmt Leerheit wahr, aber wir können das klare Licht selbst oder Leerheit nicht erkennen, weil unser Gedächtnis während des Schlafes nicht funktionieren kann. Während unseres Todes manifestiert sich auf ähnliche Weise unser sehr subtiler Geist, weil unsere inneren Winde

in den Zentralkanal eintreten und sich auflösen. Dieser sehr subtile Geist ist das klare Licht des Todes. Es nimmt Leerheit wahr, aber wir können das klare Licht selbst oder Leerheit nicht erkennen, weil unser Gedächtnis während des Todes nicht funktionieren kann.

Wenn wir im Wachzustand fähig sind, dass unsere inneren Winde durch die Kraft der Meditation in den Zentralkanal eintreten, dort verweilen und sich auflösen, erfahren wir eine tiefe Auflösung unserer inneren Winde in den Zentralkanal, und dadurch wird sich unser sehr subtiler Geist manifestieren. Dieser sehr subtile Geist ist die Realisation des klaren Lichtes. Seine Natur ist eine Glückseligkeit, die aus dem Schmelzen der Tropfen innerhalb des Zentralkanals entstanden ist, und seine Funktion ist, fehlerhafte Erscheinung zu verhindern. Er ist auch die Realisation des klaren Lichtes der Glückseligkeit, das die eigentliche Essenz des Höchsten Yoga-Tantras und der eigentliche schnelle Pfad zur Erleuchtung ist.

Abschließend gesagt ist der Hauptkörper der Vajrayogini-Praxis Schulung im klarem Licht der Glückseligkeit. Diese kann unterteilt werden in (1) Schulung in Glückseligkeit und (2) Schulung in klarem Licht. Bevor wir uns in Glückseligkeit schulen, sollten wir wissen, was sie ist. Diese Glückseligkeit ist nicht sexuelle Glückseligkeit; wir müssen uns nicht in sexueller Glückseligkeit schulen, da jeder, selbst Tiere, diese ohne Schulung erfahren kann. Die Glückseligkeit, in der wir uns schulen, ist die Glückseligkeit, die Buddha im Höchsten Yoga-Tantra erklärt. Sie wird „große Glückseligkeit“ genannt und besitzt zwei besondere Merkmale: (1) ihre Natur ist eine Glückseligkeit, die aus dem Schmelzen der Tropfen innerhalb des Zentralkanals entsteht, und (2) ihre Funktion ist, subtile fehlerhafte Erscheinung zu verhindern. Gewöhnliche Wesen können diese Glückseligkeit nicht erfahren. Wie zuvor erwähnt entsteht die sexuelle Glückseligkeit gewöhnlicher Wesen aus

dem Schmelzen der Tropfen innerhalb des linken Kanals und nicht des Zentralkanals.

Im *Zusammengefassten Heruka-Wurzel-Tantra* sagt Buddha:

Das erhabene Geheimnis großer Glückseligkeit
Entsteht aus dem Schmelzen der Tropfen innerhalb des
Zentralkanals;
Somit ist es schwer in dieser Welt
Eine Person zu finden, die solche Glückseligkeit
erfährt.

Solch eine große Glückseligkeit wird nur von jemandem erfahren, der fähig ist die inneren Winde durch die Kraft der Meditation in den Zentralkanal eintreten, dort verweilen und sich auflösen zu lassen. Weil die große Glückseligkeit subtile fehlerhafte Erscheinung verhindert, werden unsere Unwissenheit des Festhaltens am Selbst und alle ablenkenden begrifflichen Gedanken enden, wenn wir diese Glückseligkeit erfahren, und wir erfahren tiefen Frieden, der dem höchsten inneren Frieden von Nirvana, der in Buddhas Sutra-Unterweisungen erklärt wird, überlegen ist.

WIE DER YOGA DES SCHLAFENS PRAKTIZIERT WIRD

Wir sollten jede Nacht kurz vor dem Einschlafen denken:

*Zum Wohle aller Lebewesen
Werde ich der erleuchtete Buddha Vajrayogini werden.
Zu diesem Zweck werde ich die Realisation des klaren Lichtes
der Glückseligkeit verwirklichen.*

Dann erinnern wir uns daran, dass unser Körper, unser Selbst und alle anderen Phänomene, die wir normalerweise wahrnehmen, nicht existieren. Wir versuchen die bloße

Abwesenheit aller Phänomene, die wir normalerweise sehen, die Leerheit aller Phänomene, wahrzunehmen und wir meditieren über diese Leerheit. Dann denken wir und stellen uns vor:

Im weiten Raum der Leerheit aller Phänomene – dem Reinen Land von Keajra – erscheine ich als Vajrayogini umgeben von den erleuchteten Heldinnen und Helden. Obwohl ich diese Erscheinung habe, ist sie nichts anderes als die Leerheit aller Phänomene.

Wir meditieren über diese Selbsterzeugung.

Wir sollten uns in dieser tiefgründigen Meditation der Selbsterzeugung schulen, während wir schlafen, aber nicht im Tiefschlaf. Indem wir uns in dieser Praxis in jeder einzelnen Nacht mit fortwährendem Bemühen schulen, wird unser Gedächtnis allmählich während des Schlafes funktionieren. Aufgrund dessen werden wir dann unseren sehr subtilen Geist erkennen oder realisieren können, wenn er sich während des Schlafes manifestiert. Durch weitere Schulung werden wir unseren sehr subtilen Geist direkt realisieren. Wenn dies geschieht, wird sich unser Geist mit der Leerheit aller Phänomene vermischen, wie sich Wasser mit Wasser vermischt. Dadurch wird unsere subtile fehlerhafte Erscheinung schnell und für immer enden und wir werden ein erleuchtetes Wesen, ein Buddha, werden. Wie Buddha sagte: „Erkennst du deinen eigenen Geist, wirst du ein Buddha werden. Du solltest Buddhaschaft nicht anderswo suchen.“ Im Hinblick auf diese Verwirklichung hat unser Schlaf so viel Sinn.

WIE DER YOGA DES AUFWACHENS PRAKTIZIERT WIRD

Wir sollten versuchen, den Yoga des Schlafens während der Nacht und den Yoga des Aufwachens während des Tages zu praktizieren. Wir sollten jeden Tag frühmorgens zuerst über die bloße Abwesenheit aller Phänomene, die wir normalerweise sehen oder wahrnehmen, meditieren. Dann denken wir und stellen uns vor:

Im weiten Raum der Leerheit aller Phänomene – dem Reinen Land von Keajra – erscheine ich als Vajrayogini umgeben von den erleuchteten Heldinnen und Helden. Obwohl ich diese Erscheinung habe, ist sie nichts anderes als die Leerheit aller Phänomene.

Wir meditieren über diese Selbsterzeugung.

Wir sollten diese Meditation immer und immer wieder während des Tages wiederholen. Dies ist der Yoga des Aufwachens. Dann üben wir nachts den Yoga des Schlafens. Indem wir den Kreislauf des Yogas des Schlafens und des Aufwachens kontinuierlich praktizieren, werden unsere gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen, die Wurzel unseres Leidens, aufhören.

WIE DER YOGA DES ERFAHRENS VON NEKTAR PRAKTIZIERT WIRD

Immer, wenn wir essen oder trinken, sollten wir zuerst verstehen und denken:

Für erleuchtete Wesen sind alle Speisen und Getränke höchster Nektar, der drei Qualitäten besitzt: (1) er ist Medizin-Nektar, der alle Krankheiten heilt, (2) er ist Lebens-Nektar, der den Tod

verhindert und (3) er ist Weisheits-Nektar, der Verblendungen überwindet.

Mit dieser Erkenntnis sollten wir, wann immer wir essen oder trinken, unser Vergnügen an diesen Objekten uns selbst, der selbsterzeugten Vajrayogini, darbringen. Indem wir auf diese Weise praktizieren, können wir unsere tägliche Erfahrung von Essen und Trinken in einen spirituellen Pfad umwandeln, der eine große Ansammlung von Verdiensten oder Glück erschafft. Auf die gleiche Weise sollten wir, wann immer wir es genießen, attraktive Formen oder wunderschöne Dinge zu sehen, wunderschöne Klänge wie Musik oder Lieder zu hören, wunderbare Gerüche zu riechen und Tastobjekte zu berühren, unser Vergnügen an diesen Objekten des Begehrens uns selbst, der selbsterzeugten Vajrayogini, darbringen. So können wir alle unseren täglichen Erfahrungen von Objekten des Begehrens in einen spirituellen Pfad umwandeln, der uns zur Erlangung des erleuchteten Zustands von Vajrayogini führt.

Zusammenfassend sollten wir erkennen, dass wir selbst im weiten Raum der Leerheit aller Phänomene – dem Reinen Land von Keajra – Vajrayogini sind, umgeben von allen Heldinnen und Helden. Wir sollten diese Erkenntnis Tag und Nacht aufrechterhalten, außer wenn wir uns auf allgemeine Pfade konzentrieren, wie Zuflucht nehmen, Schulung in Entsagung und Bodhichitta, und das Ausüben von Reinigungsübungen.

Diese Art und Weise, die Yogas des Schlafens, Aufwachens und Erfahrens von Nektar zu praktizieren, ist einfach, aber sehr tiefgründig. Diese Yogas können auch auf andere Weise praktiziert werden. Eine Erklärung dazu findet sich in *Führer ins Dakiniland*.

DIE VERBLEIBENDEN ACHT YOGAS

Die verbleibenden acht Yogas vom Yoga der Unermesslichen bis zum Yoga der täglichen Handlungen sollten in Verbindung mit dem Sadhana *Der schnelle Pfad zur großen Glückseligkeit*, das von Je Phabongkhapa verfasst wurde (siehe *Moderner Buddhismus - Band 3: Gebete für die tägliche Praxis*), praktiziert werden. Dieses Sadhana ist sehr geeignet und kostbar. Eine ausführliche Erklärung darüber, wie jeder Yoga zu praktizieren ist, findet sich in *Führer ins Dakiniland*, aber das Folgende ist eine kurze Erklärung ihrer Essenz.

DER YOGA DER UNERMESSLICHEN

Zuflucht nehmen, Bodhichitta erzeugen und die Meditation und Rezitation von Vajrasattva werden der „Yoga der Unermesslichen“ genannt, weil sie Schulungen in spirituellen Pfaden sind, die uns unermesslichen Nutzen in diesem und zahllosen zukünftigen Leben bringen.

Die Meditation und Rezitation von Vajrasattva gibt uns die großartige Gelegenheit, unseren Geist rasch zu reinigen, damit wir schneller Erleuchtung erlangen können. Wie oben erwähnt ist Erleuchtung zu erlangen sehr einfach; alles, was wir tun müssen, ist uns zu bemühen, unseren Geist zu reinigen.

DER YOGA DES GURUS

Um die Segnungen aller Buddhas zu empfangen, visualisieren wir in dieser Praxis des Guru-Yogas unseren Wurzel-Guru im Aspekt von Buddha Vajradharma. Vajradharma, Vajradhara, Vajrasattva und Heruka sind unterschiedliche Aspekte eines erleuchteten Wesens. Die Funktion von Vajradharma ist es, die

Segnungen der Rede aller Buddhas zu gewähren. Indem wir diese Segnungen erhalten, wird unsere Rede sehr kraftvoll, wann immer wir Dharma-Unterweisungen erklären. Auf diese Weise können wir die Wünsche zahlloser Lebewesen erfüllen und ihr Geisteskontinuum mit dem Nektar unserer Rede reinigen oder heilen.

Dieser Guru-Yoga enthüllt eine Praxis, die „Kusali-Tsog-Darbringung“ heißt und die gleiche Funktion wie die Praxis des „Chöd“ oder des „Durchschneidens“ hat. Er enthält auch die Praxis, die Segnungen der vier Ermächtigungen zu empfangen, was uns große Zuversicht geben wird, die Realisationen der Erzeugungs- und Vollendungsstufe zu verwirklichen.

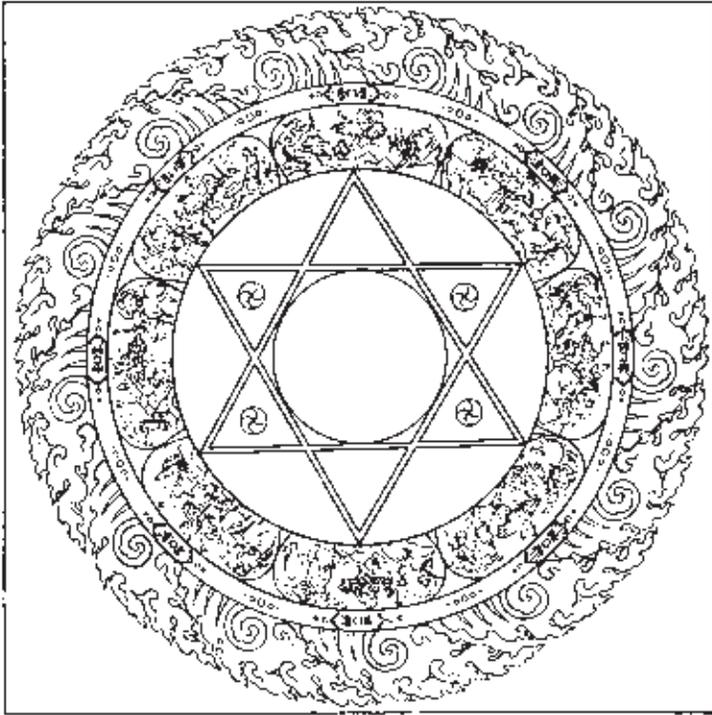
DER YOGA DER SELBSTERZEUGUNG

Dieser Yoga umfasst die Übungen, Tod, Zwischenzustand (Bardo) und Wiedergeburt in den Pfad des Wahrheitskörpers, Freudenkörpers und Ausstrahlungskörpers zu bringen.

In dieser Praxis visualisieren wir das tragende Mandala im Aspekt eines Doppeltetraeders, der die Leerheit aller Phänomene symbolisiert; und die getragenen Gottheiten sind wir selbst, die vorgestellte Vajrayogini und unser Gefolge von Heldinnen.

DER YOGA DER REINIGUNG DER WANDERNDEN

Nachdem wir uns selbst als erleuchteter Buddha Vajrayogini erzeugt haben, stellen wir uns in dieser Praxis vor, dass wir selbst Segnungen gewähren, die alle Lebewesen von Leiden und Negativität befreien und sie in den Zustand von Vajrayogini verwandeln – den Zustand endgültigen Glücks. Es ist eine besondere Praxis des Gebens und Nehmens gemäß



Mandala von Vajrayogini

Höchstem Yoga-Tantra. Sie bewirkt, dass unser Potential, jedem einzelnen Lebewesen direkt zu helfen, heranreift, und sie erfüllt auch die Verpflichtung, die wir während der Ermächtigung des Höchsten Yoga-Tantras eingegangen sind und bei der wir versprochen haben, allen Lebewesen zu helfen.

DER YOGA DER SEGNUNG DURCH DIE HELDEN UND HELDINNEN

In dieser Praxis werden unsere Kanäle und Tropfen durch das Meditieren über das Körper-Mandala von Vajrayogini direkt die kraftvollen Segnungen der siebenunddreißig Heldinnen – den weiblichen erleuchteten Gottheiten des Vajrayogini-Körper-Mandalas – und indirekt die kraftvollen Segnungen ihrer Gefährten, den Helden, empfangen. Indem wir ferner alle Heldinnen und Helden (weiblich und männliche erleuchtete Wesen) aus den zehn Richtungen im Aspekt von Vajrayogini einladen und in uns auflösen, werden wir die Segnungen aller Helden und Heldinnen erhalten.

Die Meditation über Vajrayoginis Körper-Mandala ist sehr tiefgründig. Obwohl sie eine Praxis der Erzeugungsstufe ist, hat sie die Funktion, unsere inneren Winde in den Zentralkanal eintreten, dort verweilen und sich auflösen zu lassen. Je Phabongkhapa priest die Praxis des Vajrayogini-Körper-Mandalas außerordentlich.

DER YOGA DER VERBALEN UND GEISTIGEN REZITATION

Indem wir uns auf die verbale Rezitation des Vajrayogini-Mantras (das „Drei-OM-Mantra“) konzentrieren, können wir die befriedenden, vermehrenden, kontrollierenden und zornvollen Erlangungen verwirklichen, die im Abschnitt

Schulung in Mantra-Rezitation erwähnt werden. In der Praxis der geistigen Rezitation werden zwei Vollendungsstufenmeditationen vorgestellt, die beide die eigentliche Essenz der Vajrayogini-Praxis sind. Diese beiden Meditationen werden in *Führer ins Dakiniland* erklärt.

DER YOGA DER UNVORSTELLBARKEIT

Nachdem wir alles vom formlosen Bereich bis zum Nada in Leerheit aufgelöst haben, wie es im Sadhana *Der schnelle Pfad zur großen Glückseligkeit* (siehe *Moderner Buddhismus - Band 3: Gebete für die tägliche Praxis*) beschrieben wird, stellen wir uns vor, dass wir das klare Licht der Glückseligkeit erfahren, und meditieren mit dieser Erfahrung über die Leerheit aller Phänomene – der bloßen Abwesenheit aller Phänomene, die wir normalerweise wahrnehmen. Diese Meditation ist Schulung in klarem Licht der Glückseligkeit, dem Hauptkörper der Vajrayogini-Praxis. Indem wir diese Meditation kontinuierlich ausüben, werden wir allmählich das sinnklare Licht – die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit – erfahren, was die tatsächliche Unvorstellbarkeit ist. In diesem Zusammenhang bedeutet „Unvorstellbarkeit“, dass sie nicht von denjenigen erfahren werden kann, die das sinnklare Licht nicht erlangt haben.

DER YOGA DER TÄGLICHEN HANDLUNGEN

Der Yoga der täglichen Handlungen ist eine Methode, alle unsere täglichen Handlungen wie Essen, Schlafen, Arbeiten und Sprechen in tiefgründige spirituelle Pfade umzuwandeln und somit aus jedem Moment unseres Lebens einen großen Sinn zu ziehen.

Widmung

Möge durch die große Ansammlung von Tugend, die ich durch das Verfassen dieses Buches angesammelt habe, jedes einzelne Lebewesen die Gelegenheit haben, den kostbaren Unterweisungen von Sutra und Tantra zuzuhören und sie zu praktizieren, und dadurch das reine und immerwährende Glück der Erleuchtung zu erfahren.

