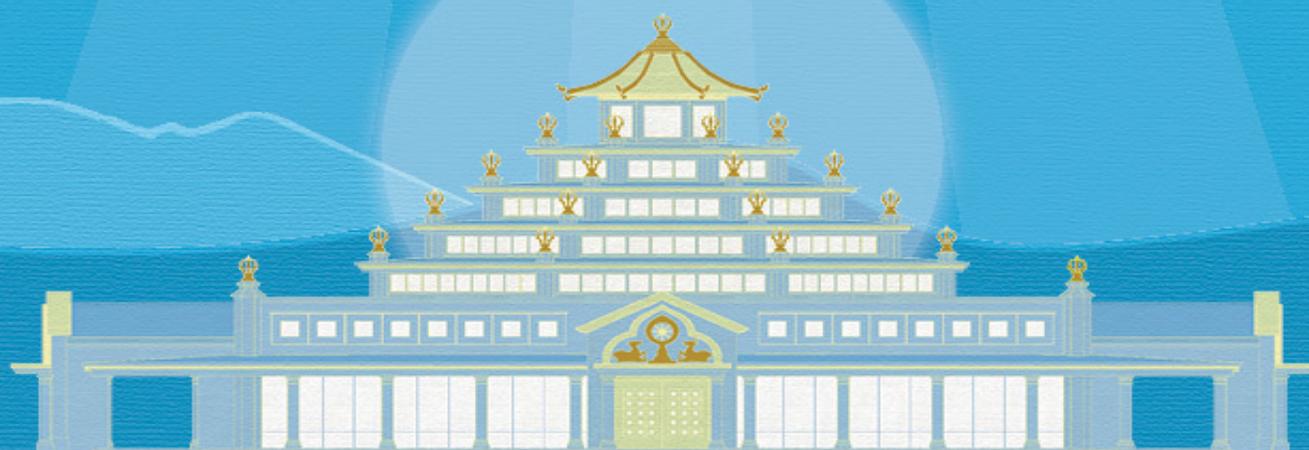


GESHE KELSANG GYATSO

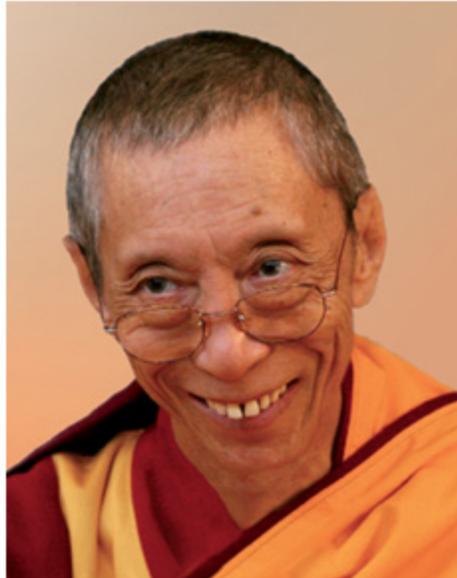
Essenz des Vajrayana

Die Höchste Yoga Tantra Praxis
des Heruka Körpermandalas



Essenz des Vajrayana

Über den Autor



Der **Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche** ist ein vollkommen verwirklichter Meditationsmeister und international anerkannter Lehrer des Buddhismus, der den Weg für die Einführung des modernen Buddhismus in unsere heutige Gesellschaft ebnete. Er ist der Autor von 23 hochangesehenen Büchern, die die alte Weisheit des Buddhismus in vollkommener Weise in unsere moderne Welt übertragen. Des Weiteren ist er der Gründer von über 1.200 Zentren und Gruppen des Kadampa Buddhismus auf der ganzen Welt.

Mehr auf www.tharpa.com/de

*Empfohlene Reihenfolge für Anfänger, in
der die Bücher des Ehrwürdigen Geshe
Kelsang Gyatso Rinpoche studiert oder
gelesen werden sollten:*

Wie wir unser Leben verwandeln
Wie wir den Geist verstehen
Freudvoller Weg
Der Spiegel des Dharma mit Ergänzungen
Das neue Herz der Weisheit
Moderner Buddhismus
Tantrische Ebenen und Pfade
Führer ins Dakiniland
Essenz des Vajrayana
Die mündlichen Anleitungen des Mahamudra
Große Schatzkammer der Verdienste
Acht Schritte zum Glück - Neuausgabe
Einführung in den Buddhismus
Wie wir unsere menschlichen Probleme lösen
Sinnvoll zu betrachten
Das Bodhisattva Gelübde
Allumfassendes Mitgefühl
Das neue Meditationshandbuch
Sinnvoll leben, freudvoll sterben
Ozean von Nektar
Herzjuwel
Das klare Licht der Glückseligkeit
Mahamudra Tantra

Dieses Buch wurde unter der Schirmherrschaft des
Internationalen Tempelprojekts der NKT-IKBU

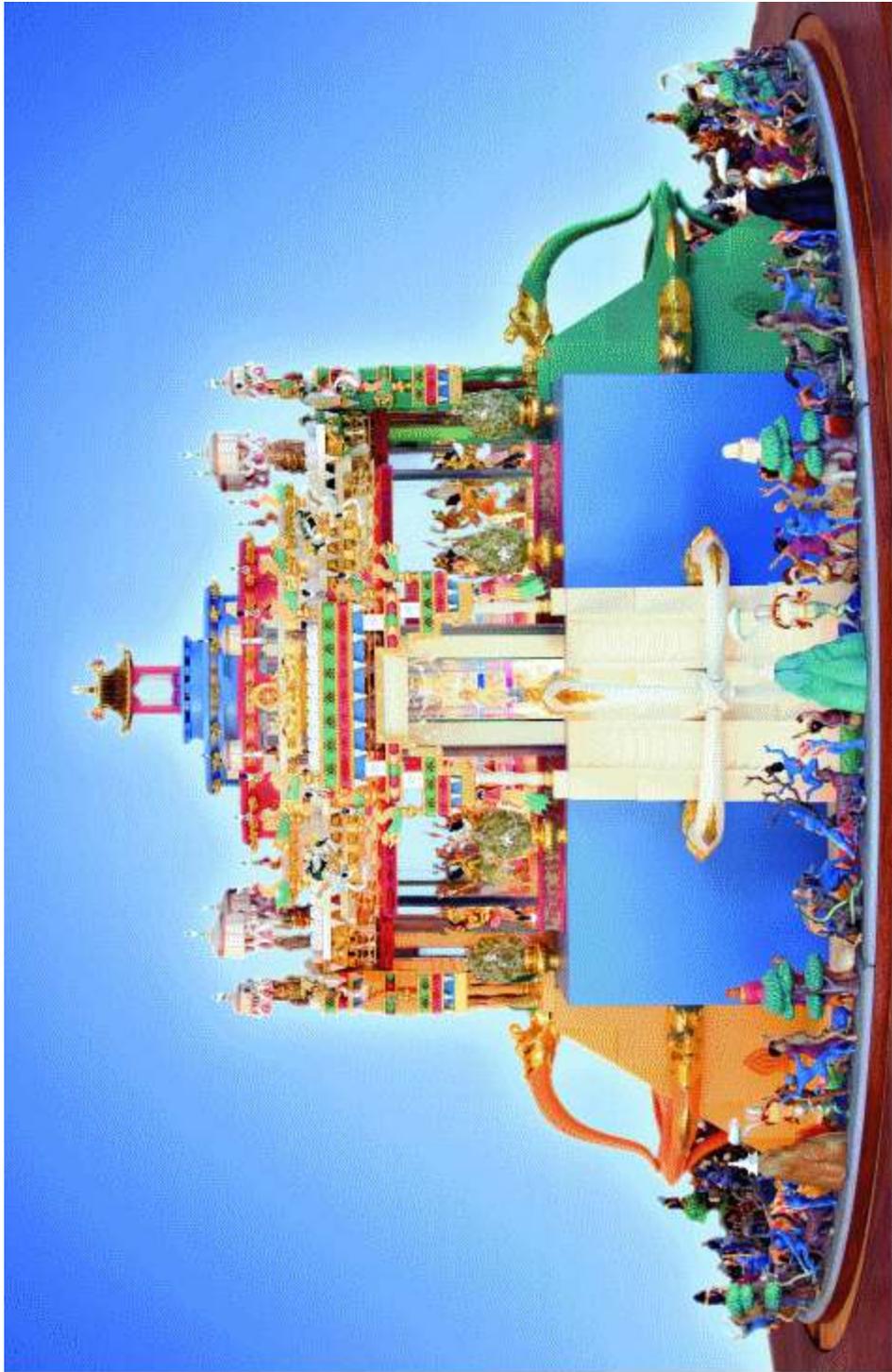
veröffentlicht und der Verkaufserlös ist
durch diesen Fonds für das Wohl der Allgemeinheit bestimmt.

Eingetragen unter VR 33517 B

Mehr dazu unter

tharpa.com/de/allen-helfen-weltfrieden





*Das Mandala von Buddha Heruka im buddhistischen Kadampa
Tempel des Kadampa Meditationszentrums Brasilien*

EHRWÜRDIGER GESHE KELSANG
GYATSO RINPOCHE

Essenz des Vajrayana

DIE HÖCHSTE YOGA TANTRA PRAXIS
DES HERUKA KÖRPERMANDALAS



THARPA VERLAG
DEUTSCHLAND • SCHWEIZ

Originaltitel: Essence of Vajrayana
1. Auflage 2020

Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede
Reproduktion ist unzulässig, außer zur Verwendung kurzer Passagen für
privates Studium, Forschung und Buchbesprechungen.

Herausgeber:

Tharpa Verlag Deutschland, ein Teil des Dipankara Kadampa
Meditationszentrum e.V. (VR 33517 B)
Chausseestraße 108
10115 Berlin

Der Tharpa Verlag hat überall auf der Welt Niederlassungen und Tharpa
Bücher werden in den gängigsten Sprachen veröffentlicht.
Kontaktadressen siehe [hier](#)

© Deutsche Übersetzung Ehrwürdiger Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche und
Neue Kadampa Tradition – Internationale Union des Kadampa Buddhismus
2020

Gestaltung des Einbands: © NKT-IKBU 2020

ISBN 978-3-947058-25-9
ISBN ePub 978-3-947058-26-6
ISBN Kindle 978-3-947058-27-3

Satz: Tharpa Verlag Deutschland
Druck: PieReg Druckcenter Berlin

Inhaltsverzeichnis

[Titel](#)

[Abbildungen](#)

[Danksagung](#)

[Vorwort](#)

[*TEIL EINS: Erzeugungsstufe*](#)

[Vorbereitende Erklärung](#)

[Schulung in den grundlegenden Übungen](#)

[Der Yoga des Gurus](#)

[Die drei Körper in den Pfad bringen](#)

[Prüfende Meditation über das Mandala und Basis-Heruka](#)

[Das Mandala und die Gottheiten des Körpermandalas erzeugen](#)

[Die eigentliche Erzeugungsstufenmeditation](#)

[Die abschließenden Übungen](#)

[*TEIL ZWEI: Vollendungsstufe*](#)

[Vorbereitende Erklärung](#)

[Die fünf Stufen der Vollendungsstufe](#)

[Widmung](#)

[Anhang I: Die zusammengefasste Bedeutung des Kommentars](#)

[Anhang II: Sadhanas](#)

[Befreiendes Gebet](#)

[Der Yoga von Buddha Heruka](#)

[Die neue Essenz des Vajrayana](#)

[Die Essenz des Vajrayana](#)

[Versammlung des Glücks](#)

[Vorbereitendes Juwel für Heruka Retreat](#)

[Heruka Körpermandala Feuerdarbringung](#)

[Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens](#)

[Anhang III : Das Wurzeltantra von Heruka und Vajrayogini](#)

[Anhang IV: Glückselige Reise - Wie wir ein Annäherungsretreat des Heruka Körpermandalas durchführen](#)

[Anhang V: Tabellen und Abbildungen](#)

[Tabellen der Gottheiten](#)

[Samenbuchstaben](#)

[Ritualgegenstände](#)

[Glossar](#)

[Bibliografie](#)

[Studienprogramme des Kadampa Buddhismus](#)

[Tharpa Niederlassungen weltweit](#)

[Leseempfehlungen](#)

[So finden Sie Ihr nächstgelegenes Kadampa
Meditationszentrum](#)

Abbildungen

Kommentar

[Zwölfarmiger Heruka](#)

[Vajrayogini](#)

[Saraha](#)

[Nagarjuna](#)

[Shawari](#)

[Luyipa](#)

[Darikapa](#)

[Dingkiwa](#)

[Ghantapa](#)

[Dzalandharapa](#)

[Krishnapada](#)

[Tilopa](#)

[Naropa](#)

[Malgyur Lodrö Drag](#)

[Je Tsongkhapa](#)

[Je Phabongkhapa](#)

[Vajradhara Trijang Rinpoche](#)

[Einzackiger Vajra](#)

[HAM, HUM, Kurz-AH](#)

[Dorjechang Kelsang Gyatso Rinpoche](#) (*eingefügt auf
Bitte vertrauensvoller Schüler*)

Sadhanas

[Buddha Shakyamuni](#)

[Tantrische Verpflichtungsobjekte: innere
Darbringung in der Kapala, Vajra, Glocke, Damaru,
Mala](#)

[Guru Sumati Buddha Heruka](#)

[Vajrasattva Vater und Mutter](#)

[Zwölfarmiger Heruka](#)

[Nada & HUM](#)

[Zweiarmiger Heruka](#)

[Vajrasattva Vater und Mutter](#)

[Zwölfarmiger Heruka](#)

[Zweiarmiger Heruka](#)

[Dorje Shugden](#)

[Khandarohi](#)

[Feuergottheit](#)

Tabellen und Abbildungen

[Tabellen der Gottheiten](#)

[Samenbuchstaben](#)

[Ritualgegenstände](#)

Danksagung

Dieses Buch, *Essenz des Vajrayana*, ist eine vollständige und maßgebliche Erklärung der Höchsten Yoga Tantra Praxis des Heruka Körpermandalas, einer kraftvollen Methode, um volle Erleuchtung in diesem Leben zu erlangen.

Der Autor, der Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche, arbeitete unermüdlich mehrere Jahre an diesem tiefgründigen Text, in den er seine eigene unschätzbare, große Gelehrsamkeit und meditative Erfahrung einfließen ließ. Aus tiefstem Herzen danken wir ihm für seine unvorstellbare Geduld und Güte, dass er uns diesen kostbaren Kommentar gegeben hat, der westlichen Praktizierenden zum ersten Mal die Geheimnisse dieser erhabenen Praxis erschließt.

Wir danken auch all den hingebungsvollen langjährigen Dharma Schülern, die dem Autor bei der englischen Übersetzung geholfen und das endgültige Manuskript für die Veröffentlichung vorbereitet haben.

*Roy Tyson
Verwaltungsdirektor
Manjushri Kadampa
Meditationszentrum
Juni 1997*

Vorwort

Das Hauptthema dieses Buches, *Essenz des Vajrayana*, ist die Schulung in den Stufen des Pfades des Höchsten Yoga Tantra. Um authentische Verwirklichungen der außergewöhnlichen Pfade des buddhistischen Tantra zu erlangen, müssen wir uns in den allgemeinen Pfaden der Sutra Lehren Buddhas schulen, wie in den einundzwanzig Meditationen der Stufen des Pfades. Diese sind in den Büchern *Freudvoller Weg* und *Das neue Meditationshandbuch* erklärt.

Zunächst müssen wir verstehen, was Meditation ist und wie wichtig Meditation ist, um sowohl vorübergehendes Glück in diesem und zukünftigen Leben als auch das endgültige Glück der Befreiung und vollen Erleuchtung zu erlangen. Meditation ist ein geistiges Gewahrsein, das sich auf ein tugendhaftes Objekt konzentriert. Sie ist notwendigerweise geistiges Gewahrsein und kein Sinnesgewahrsein. Die Sinnesgewahrseinsarten eines Buddha sind tugendhaft, während die Sinnesgewahrseinsarten fühlender Wesen immer neutral sind. Während zum Beispiel unsere körperlichen Handlungen je nach unserer Motivation tugendhaft oder nichttugendhaft sein können, ist unser Körpergewahrsein selbst immer neutral. In gleicher Weise sind die Handlungen unseres Augengewahrseins tugendhaft oder nichttugendhaft, unser Augengewahrsein selbst ist jedoch immer neutral. Da Meditation notwendigerweise ein tugendhafter Geist ist, während unsere Sinnesgewahrseinsarten zwangsläufig neutral sind, folgt, dass wir nicht mit unseren Sinnesgewahrseinsarten meditieren können.

Ein anderer Grund, weshalb wir nicht mit unseren Sinnesgewahrseinsarten meditieren können, ist, dass für uns das direkte Meditationsobjekt das allgemeine Bild eines Objekts ist und unsere Sinnesgewahrseinsarten allgemeine Bilder nicht wahrnehmen können. Außerdem können sich Augen-, Ohren-, Nasen-, Zungen- und Körpergewahrseinsarten zwar auf Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcke und Tastobjekte richten, aber sie können sich nicht an sie erinnern. Da es zur Meditation gehört, sich für eine längere Zeitspanne an ein Objekt zu erinnern oder es mit Achtsamkeit zu halten, ist das einzige Gewahrsein, mit dem wir meditieren können, das geistige Gewahrsein.

Meditation ist eine geistige Handlung, oder geistiges Karma, die dazu führt, dass wir geistigen Frieden erleben. Anfangs spielt es keine Rolle, ob unsere Meditation erfolgreich ist oder nicht, da wir einfach durch das Erzeugen einer guten Motivation und den Versuch zu meditieren die Ursache für zukünftigen geistigen Frieden erschaffen. Wir Menschen brauchen gewisse Grundbedingungen wie Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Geld. Ob uns diese Dinge jedoch glücklich machen oder nicht, hängt vom Frieden unseres Geistes ab. Ist unser Geist nicht friedvoll, werden wir nicht glücklich sein, selbst unter sehr guten äußeren Bedingungen.

Meditation ist die Quelle allen geistigen Friedens und Glücks. Es stimmt zwar, dass Menschen, die nicht meditieren, und sogar Tiere gelegentlich geistigen Frieden erleben, doch das ist einzig die Folge des tugendhaften geistigen Karmas, das sie in früheren Leben erschaffen haben. Schulen wir uns in Meditation, können wir eine dauerhafte Beendigung unserer Verblendungen erlangen und dadurch den beständigen inneren Frieden der Befreiung, oder Nirvana, erleben. Wir müssen Befreiung erlangen, denn solange wir in Samsara, dem Teufelskreis

von unkontrolliertem Tod und Wiedergeburt, gefangen sind, werden wir nie wirklichen Frieden und Glück finden.

Wir können den endgültigen Frieden der Erleuchtung erlangen, indem wir uns in den Meditationen schulen, die in diesem Buch erklärt werden. Wir müssen Erleuchtung erlangen, damit wir allen Lebewesen helfen können. Gegenwärtig ist unser Geist durch die innere Dunkelheit der Unwissenheit verfinstert, was uns daran hindert, die wahre Natur aller Phänomene zu sehen. Durch Schulung in Weisheit und Mitgefühl können wir diese innere Dunkelheit jedoch vollständig beseitigen. Haben wir dies einmal erreicht, werden unser sehr subtiler Körper, Rede und Geist zu innerem Licht, das die Natur allwissender Weisheit ist. Dies ist Erleuchtung, oder Buddhaschaft. Haben wir alle Dunkelheit aus unserem Geist vertrieben, so sind wir ein Buddha und sehen alle Phänomene der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft direkt und gleichzeitig. Dann sind wir in der Lage, allen Lebewesen ohne Ausnahme zu helfen, indem wir Segnungen gewähren, alles ausstrahlen, was sie brauchen, und sie entlang spiritueller Pfade führen.

Um uns zu ermutigen, uns in den Stufen des Pfades zur Erleuchtung zu schulen, sollten wir uns fortwährend an die drei besonderen Merkmale unseres menschlichen Lebens erinnern: an seine Freiheit und Ausstattung, an seine Seltenheit und an seine große Bedeutung. Aufgrund ihrer körperlichen und geistigen Einschränkungen haben zum Beispiel diejenigen, die als Tier wiedergeboren wurden, keine Möglichkeit, den Pfad zur Befreiung zu verstehen und zu üben. Nur Menschen sind frei von solchen Hindernissen und haben alle «Ausstattungen» genannten notwendigen Bedingungen, um sich spirituellen Pfaden zu widmen, die allein zu immerwährendem Glück führen. Diese Freiheit und Ausstattung ist das erste besondere Merkmal, das unser menschliches Leben so kostbar macht.

Das zweite besondere Merkmal unseres menschlichen Lebens ist seine Seltenheit. Obwohl es viele Menschen in

dieser Welt gibt, hat jeder von uns nur ein Leben. Jemand kann zwar viele Autos und Häuser besitzen, doch selbst der reichste Mensch der Welt kann nicht mehr als ein Leben haben und wenn dieses zu Ende geht, kann er oder sie kein anderes kaufen, sich leihen oder herstellen. Wenn wir dieses Leben verlieren, wird es sehr schwierig sein, zukünftig ein ähnlich geeignetes Leben zu finden. Deshalb ist unser menschliches Leben sehr selten.

Das dritte besondere Merkmal unseres menschlichen Lebens ist seine große Bedeutung. Nutzen wir unser menschliches Leben, um spirituelle Verwirklichungen zu erlangen, so hat unser Leben eine immense Bedeutung. Nutzen wir es in dieser Weise, dann verwirklichen wir unser volles Potenzial und schreiten vom Zustand eines gewöhnlichen, verblendeten Wesens zu dem eines vollerleuchteten Wesens, dem höchsten aller Wesen. Wenn wir dies geschafft haben, haben wir die Kraft, allen Lebewesen ohne Ausnahme zu helfen. Nutzen wir also unser menschliches Leben für spirituelle Entwicklung, können wir alle unsere menschlichen Probleme lösen und alle unsere Wünsche und die Wünsche anderer erfüllen. Was könnte sinnvoller sein?

Indem wir über diese drei Merkmale nachdenken, kommen wir zu folgendem Entschluss:

Ich werde mein Leben nicht vergeuden, da es so kostbar, so selten und so bedeutungsvoll ist. Stattdessen werde ich es so verwenden, dass es den größten Nutzen hat.

Diesen Entschluss halten wir als unser Meditationsobjekt und meditieren einsgerichtet so lange wie möglich darüber, ohne ihn zu vergessen.

Haben wir diesen tiefen Wunsch entwickelt, unserem Leben Bedeutung zu verleihen, dann fragen wir uns: «Was ist die essenzielle Bedeutung eines menschlichen Lebens?» Es kann nicht seine essenzielle Bedeutung sein, gute

äußere Bedingungen zu finden, denn das können sogar Tiere. Viele Tiere sind sehr geschickt darin, Nahrung zu finden, ihre Familien zu beschützen, ihre Feinde zu vernichten und so weiter. Diese Fähigkeiten haben nicht nur Menschen. Doch nur Menschen haben die Möglichkeit, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen. Das ist die wirkliche Bedeutung unseres menschlichen Lebens. Wenn wir dies verstehen, können wir unserem menschlichen Leben seine volle Bedeutung verleihen, indem wir die Ermächtigung des Heruka Körpermandalas und den Kommentar dazu erhalten und dann diese Anleitungen umsetzen.

Im Allgemeinen ist Vajrayana der eigentliche schnelle Pfad zur Erleuchtung, doch ob wir durch die Praxis des Vajrayana schnell Erleuchtung erlangen oder nicht, hängt davon ab, dass wir starkes Vertrauen in die Anleitungen haben sowie ein klares Verständnis ihrer Bedeutung. Und ob wir die Verwirklichungen des Heruka Körpermandalas, die eigentliche Essenz des Vajrayana, erlangen, hängt von unserem starken Vertrauen in die Anleitungen ab und dem klaren Verständnis ihrer Bedeutung. Dann sollten wir mit einer reinen Motivation, frei von selbstsüchtiger Absicht, diese Anleitungen aufrichtig und kontinuierlich üben, bis wir unser letztendliches Ziel erreichen.

*Geshe Kelsang Gyatso
Dallas, Texas
März 1997*

TEIL EINS

Erzeugungsstufe



Zwölfarmiger Heruka

Vorbereitende Erklärung

Der Kommentar zur Höchsten Yoga Tantra Praxis des Heruka Körpermandalas wird unter drei Überschriften vorgestellt:

1. Vorbereitende Erklärung
2. Erklärung der Praxis
3. Widmung

VORBEREITENDE ERKLÄRUNG

Dies hat fünf Teile:

1. Die herausragenden Eigenschaften Herukas
2. Der Ursprung dieser Anleitungen
3. Die Vorteile, diese Anleitungen zu üben
4. Beispiele früherer Praktizierender, die durch diese Anleitungen Verwirklichungen erlangten
5. Die Qualifikationen eines aufrichtigen Heruka Praktizierenden

DIE HERAUSRAGENDEN EIGENSCHAFTEN HERUKAS

Der Sanskritbegriff «Heruka» besteht aus den drei Silben «He», «ru» und «ka». «He» lehrt die Leerheit von Phänomenen im Allgemeinen und «ru» die Leerheit von Personen im Besonderen, zusammen enthüllen sie die Leerheit aller Phänomene. «Ka» bezieht sich auf die Vereinigung von Herukas Geist großer Glückseligkeit und der Leerheit aller Phänomene. Diese Vereinigung ist Herukas Wahrheitskörper. Ein Ich, oder Selbst, das auf

diesen Wahrheitskörper zugeschrieben wird, ist der definitive Heruka, die wirkliche Natur Buddha Herukas. Er kann nur von Buddhas gesehen werden.

Eine andere Bezeichnung für Heruka ist «Chakrasambara». «Chakra» bedeutet Rad und bezieht sich in diesem Zusammenhang auf das «Rad» aller Phänomene. «Sambara» bedeutet höchste Glückseligkeit, die «spontane große Glückseligkeit» genannt wird. Zusammen offenbaren «Chakra» und «sambara», dass wir, wenn wir das Heruka Tantra üben, eine tiefgründige Verwirklichung erlangen, die alle Phänomene als von einer Natur mit unserem Geist großer Glückseligkeit erfährt. Diese Verwirklichung beseitigt direkt subtile dualistische Erscheinungen aus unserem Geist und aufgrund dessen werden wir schnell der definitive Heruka.

Um vom Glück begünstigte Schüler in einem Leben zum Zustand Buddha Herukas zu führen, manifestierte Buddha Vajradhara sein Mitgefühl in Form des interpretativen Heruka, der einen blaufarbenen Körper, vier Gesichter und zwölf Arme hat und seine Gefährtin Vajravaraahi umarmt. Den Zustand Buddha Herukas zu erlangen hängt davon ab, die zwölf in abhängiger Beziehung stehenden Glieder Samsaras aufzugeben, indem wir die Verwirklichungen der vier Tore der Befreiung erlangen. Insbesondere hängt es davon ab, dass wir die Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit verwirklichen. Dies wird durch Herukas zwölf Arme, seine vier Gesichter und seine Umarmung mit Vajravaraahi symbolisiert.

Es ist möglich, dass diejenigen, die die tiefe Bedeutung der Vajrayana Lehren Buddhas nicht verstehen, sich mit Herukas zornvollem Aspekt unwohl fühlen. Solche Praktizierenden müssen verstehen, dass alle Phänomene insofern gleich sind, als ihnen inhärente Existenz fehlt. In endgültiger Wahrheit, Leerheit, gibt es keine zornvollen oder friedvollen Aspekte, da alle Phänomene von einer Natur sind. Deshalb gibt es für diejenigen, die ein tiefes

Wissen von endgültiger Wahrheit besitzen, keine Grundlage, unangenehme Gefühle zu entwickeln, wenn sie abstoßende Objekte wahrnehmen, da sie erkennen, dass es letztendlich keine wahrhaft existenten abstoßenden oder anziehenden Objekte gibt.

Obwohl zum Beispiel Herukas lange Halskette aus Menschenköpfen echt zu sein scheint, ist sie in Wirklichkeit eine Manifestation der allwissenden Weisheit Herukas. All die verschiedenen Merkmale von Herukas Körper sind bloße Manifestationen seiner allwissenden Weisheit und existieren nicht außerhalb seines Geistes. Für vertrauensvoll Praktizierende jedoch ist die Visualisierung des zornvollen Aspekts Herukas eine kraftvolle Methode, um schnell seine Segnungen und seinen Schutz zu erhalten. Aus diesem Grund und auch um in sichtbarer Weise zu zeigen, wie man auf dem gesamten Pfad von Sutra und Tantra fortschreitet, strahlte Buddha Vajradhara die zornvolle Gottheit Heruka aus.

Buddha Vajradhara, Buddha Shakyamuni und Buddha Heruka sind die gleiche Person, lediglich in einem anderen Aspekt. Als Buddha das Dharma Rad des Sutra drehte, erschien er in der Form eines Ordinierten. Als er das Dharma Rad des Tantra drehte, erschien er in der Form von Vajradhara, und als er das Dharma Rad des *Heruka Tantra* drehte, erschien er in der Form von Heruka.

Heruka ist Buddhas Geist des Mitgefühls, der sich als Form manifestiert. Nur Buddhas können ihren Geist als Form erscheinen lassen. Wir fühlenden Wesen können das nicht, denn unser Körper und Geist sind unterschiedlicher Natur. Buddhas Geist und Körper jedoch sind die gleiche Natur und deshalb geht ihr Körper überall dort hin, wo ihr Geist hinget. Wir nehmen immer eine Kluft wahr zwischen unserem Geist und seinem Objekt. Dies ist eine fehlerhafte Wahrnehmung, oder fehlerhafte Erscheinung. Da sie diese fehlerhafte Wahrnehmung vollständig aufgegeben haben, können Buddhas ihren Geist als Form erscheinen lassen,

zum Beispiel in der Form von Lebewesen und als unbelebte Objekte. Aus diesem Grund heißt es, dass die Emanationen Buddhas das ganze Universum durchdringen.

Buddhas Geist der allwissenden Weisheit hat siebenunddreißig Teile, die als seine «siebenunddreißig Verwirklichungen, die der Erleuchtung förderlich sind» bekannt sind. Diese siebenunddreißig Verwirklichungen erscheinen in der Form der siebenunddreißig Gottheiten von Herukas Mandala. Normalerweise sprechen wir von zweiundsechzig Gottheiten in Herukas Mandala, doch wenn wir jede Vereinigung von Vater und Mutter als eine Gottheit zählen, dann sind es siebenunddreißig Gottheiten. Die siebenunddreißig Verwirklichungen der Bodhisattvas, die der Erleuchtung förderlich sind, sind ursächliche Pfade und die siebenunddreißig Verwirklichungen der Buddhas sind resultierende Pfade. Eine allgemeine Erklärung dieser siebenunddreißig Verwirklichungen findet sich im Buch *Ozean von Nektar*.

DER URSPRUNG DIESER ANLEITUNGEN

Diese Anleitungen wurden von Buddha ursprünglich auf Bitten von Vajrapani und Vajravarahi gelehrt. Buddha lehrte drei Wurzeltantras und fünf Erläuterungstantras von Heruka. Die drei Wurzeltantras sind: *Ausführliches Wurzeltantra*, das 300 000 Strophen hat, *Mittleres Wurzeltantra*, das 100 000 Strophen hat, und *Zusammengefasstes Wurzeltantra*, das einundfünfzig Kapitel hat. Von diesen wurde nur das letzte aus dem Sanskrit ins Tibetische übersetzt. Die fünf Erläuterungstantras sind Kommentare zum *Zusammengefasten Wurzeltantra*. Es sind: *Vajradaka Tantra*, *Abhicharya Tantra*, *Mukha Tantra*, *Sarwacharya Tantra* und *Kleines Sambara Tantra*.

Später schrieben große indische buddhistische Meister wie Luyipa, Ghantapa und Krishnapada Kommentare zu diesen Wurzel- und Erläuterungstantras, ebenso wie viele spätere tibetische Meister. Je Tsongkhapa schrieb einen sehr gesegneten und berühmten Kommentar zum Wurzel tantra von Heruka mit dem Titel *Klare Erhellung aller verborgenen Bedeutungen* und einen Kommentar zur Heruka Sadhana, einem rituellen Gebet für spirituelle Erlangungen, mit dem Titel *Dö jo*, was «Wunscherfüllend» bedeutet. Später schrieben auch andere Lamas wie Je Phabongkhapa auf der Grundlage der früheren indischen und tibetischen Schriften besondere Kommentare. Dieser Kommentar *Essenz des Vajrayana* wurde vor allem für heutige Praktizierende geschrieben und beruht auf den Anleitungen Je Tsongkhas und meines gütigen Wurzelgurus Vajradhara Trijang Rinpoche.

Traditionell gibt es drei Systeme, um die Anleitungen des Heruka Tantra zu üben: das System gemäß Luyipa, das System gemäß Krishnapada und das System gemäß Ghantapa. Ghantapas System hat zwei Anleitungen: die Anleitung zum äußeren Mandala der fünf Gottheiten Herukas und die Anleitung zum inneren Mandala der zweiundsechzig Gottheiten des Heruka Körpermandalas. Dieser Kommentar *Essenz des Vajrayana* beruht auf letzterer. Die Überlieferungslinie dieser Anleitungen ist vollkommen ungebrochen.

DIE VORTEILE, DIESE ANLEITUNGEN ZU ÜBEN

Das *Zusammengefasste Wurzel tantra* lobt die besonderen Eigenschaften von Heruka Praktizierenden. Es heißt, dass alle Helden und Heldinnen, die in den vierundzwanzig Stätten wie Puliramalaya und Dzalandhara wohnen, in den Körper aufrichtig Praktizierender eintreten, ihre Kanäle, Tropfen und Winde segnen, sodass sie Verwirklichungen

spontaner großer Glückseligkeit erlangen, die der eigentliche schnelle Pfad zur Erleuchtung sind. Da diese Helden und Heldinnen Emanationen von Heruka und Vajravaraḥi sind, ist ihr Körper die gleiche Natur wie ihr Geist und kann überall dort hingehen, wo ihr Geist hingeht, unbehindert von physischen Objekten. Deshalb können zahllose Helden und Heldinnen tatsächlich in den Körper aufrichtig Praktizierender eintreten und ihre Kanäle, Tropfen und Winde segnen. Tatsächlich verweilt Heruka selbst stets im Herzen aufrichtig Praktizierender und gewährt ihnen große Kräfte von Körper, Rede und Geist.

Im *Zusammengefassten Wurzel tantra* heißt es: Durch bloßes Sehen eines aufrichtig Heruka Praktizierenden reinigen wir unsere Negativität und erlangen Befreiung; durch bloßes Hören eines solchen Praktizierenden oder durch seine Berührung erhalten wir Segnungen und werden von Krankheiten geheilt; und durch die bloße Gegenwart eines solchen Praktizierenden werden unsere unglücklichen Gefühle, geistigen Störungen, Verblendung und andere Hindernisse vertrieben. Warum ist das so? Das ist so, weil die tatsächlichen Gottheiten Herukas innerhalb des Körpers des Praktizierenden verweilen und sehen wir den Praktizierenden, dann ist es deshalb fast so, als sähen wir Heruka selbst. In Tibet gibt es viele Redensarten, die besagen, dass es schon zur Befreiung führt, wenn wir einen besonderen Lama sehen oder ein von ihm gesegnetes Band tragen. Je Phabongkapa sagte: «Ich weiß nicht, ob diese Redensarten wahr sind oder nicht, doch einen Heruka Praktizierenden zu sehen oder zu berühren, ist eine wirkliche Ursache für Befreiung.»

So wie die Zeiten in spiritueller Hinsicht immer degenerierter werden, wird es immer schwerer, die Segnungen anderer tantrischer Gottheiten wie Yamantaka oder Guhyasamaja zu erhalten. Und so wie die Anzahl der Gurus in der Überlieferungslinie zunimmt, dauert es immer länger, Erlangungen zu empfangen. Bei Heruka ist jedoch

das Gegenteil der Fall. Vajradhara Trijang Rinpoche sagt in seinem rituellen Heruka Gebet:

So wie die Zeiten immer unreiner werden,
Nehmen Deine Kraft und Deine Segnungen immer mehr
zu,
Und Du sorgst schnell für uns, so geschwind wie
Gedanken.
O Chakrasambara Vater und Mutter, vor Dir verbeuge ich
mich.

So wie die Zeiten immer unreiner werden, werden Herukas Segnungen kraftvoller und wir erhalten sie leichter, und je größer die Zahl der Überlieferungsliniengurus ist, umso schneller erhalten wir Erlangungen. Woran liegt das? Als Buddha andere Tantras wie das *Guhyasamaja* oder das *Yamantaka Tantra* enthüllte, strahlte er die Gottheiten und ihre Mandalas aus und löste sie nach seiner Rede wieder in sich auf. Doch als er das *Heruka Tantra* lehrte, löste er die Mandalas nicht wieder in sich auf. Es gibt insbesondere vierundzwanzig Stätten wie Puliramalaya und Dzalandhara, wo die Mandalas von Heruka noch bestehen. Praktizierende mit reinem Karma können diese Mandalas und Gottheiten sehen. Die Menschen dieser Welt haben deshalb eine sehr enge Verbindung mit Heruka und wenn wir diese Anleitungen rein üben, können wir leicht und schnell große Ergebnisse erzielen.

Heruka Praktizierende können das Reine Land von Keajra, das Dakiniland, erreichen, ohne ihren gegenwärtigen Körper aufzugeben. Selbst wenn sie sehr alt sind, verwandelt sich ihr Körper in den Körper eines Sechzehnjährigen, sobald sie dieses Reine Land erreichen. In Keajra können sie direkt von Heruka und Vajrayogini Ermächtigungen und Unterweisungen erhalten und während sie mit Helden und Heldinnen zusammenleben und die fünf Objekte des Begehrens genießen, können sie