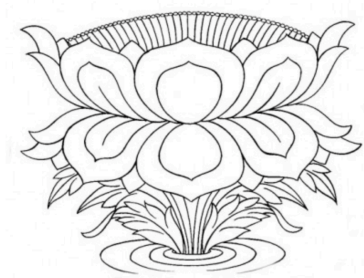


Das sechsfache Guru-Yoga

Lange und mittellange Fassung

NUR MIT ERMÄCHTIGUNG / EINWEIHUNG





Anleitung zum Sprechen des Guru-Yoga:

Das Guru-Yoga in der langen Fassung wird in der Regel dreimal morgens and dreimal abends gesprochen, wodurch sich eine sechsfache Rezitation ergibt. Dabei wird der Text nicht vom ersten bis zum letzten Vers durchgehend gesprochen, sondern in drei Abschnitte aufgeteilt (A, B und C). Zunächst wird der erste Abschnitt (A) dreimal gesprochen, dann der zweite Abschnitt (B) dreimal und zum Schluss der dritte Abschnitt (C), die Widmung, einmal.

Bei dem Sprechen der Abschnitte A und B gibt es jedoch einzelne Verse, die bei den verschiedenen Durchgängen unterschiedlich häufig oder gar nicht gesprochen werden. Die Anzahl der Wiederholungen der einzelnen Verse werden deshalb in Klammern vor jedem Vers angegeben. Zum Beispiel der Vers A1 (3/1/1) wird beim ersten Durchgang dreimal gesprochen und beim zweiten und dritten Durchgang nur einmal. Der Vers A7 (1/0/0) hingegen wird beim ersten Durchgang einmal rezitiert und beim zweiten und dritten Durchgang nicht gesprochen.

Außerdem wird der fünfte Vers von Teil B nur von Mönchen, die die volle Ordination erhalten haben (Bhikṣu), rezitiert, was im Text vermerkt ist.

Es wird zwar empfohlen, die lange Version sechsmal täglich zu sprechen, es ist jedoch auch möglich, die lange Fassung mit der mittellangen Fassung zu kombinieren und zum Beispiel die lange Version zweimal und die mittellange Version viermal zu rezitieren usw.

Im Gegensatz zu der langen Fassung werden die Verse der mittellangen Fassung bei jedem Durchgang durchgehend einmal gesprochen.

Das sechsfache Guru-Yoga

(lange Fassung)

vom vierten Panchen Lama Lobsang Choekyi Gyaltsen,
mit Ergänzungen von Pabongka Rinpoche

Zuflucht und Bodhicitta

A1 (3/1/1)

Bis zu meiner Erleuchtung nehme ich Zuflucht
zu Buddha, dem Dharma und der höchsten Gemeinschaft.
Durch die Ansammlungen der Freigebigkeit und der anderen Vollkommenheiten
möge ich zum Wohle aller Lebewesen die Buddhaschaft erlangen.

Die vier unermesslichen Gedanken

A2 (1/1/1)

Mögen alle fühlenden Wesen frei von Abneigung und
Anhaftung sein, nicht nah dem einen und fern dem anderen.
Mögen sie außerordentliches Glück finden, den unerträglichen Ozean
des Leidens überwinden und nie ohne das Glück der vortrefflichen Befreiung sein.

Wünschendes Bodhicitta

A3 (1/1/1)

Von nun an, bis ich die Buddhaschaft erreiche, werde ich den Geist,
der sich wünscht, die vollständige Erleuchtung zu erlangen, auch auf Kosten
meines Lebens nicht aufgeben, sondern daran festhalten, um alle
Lebewesen von den Gefahren des Daseinskreislaufs und des Nirvāṇa zu befreien.

Das Bodhisattva-Gelübde und aktives Bodhicitta

A4 (3/1/1)

O Lamas, Buddhas und Bodhisattvas, bitte hört mich an!
So wie die Buddhas in der Vergangenheit den Geist
der Erleuchtung entwickelt haben und sich in dem Stufenweg
der Bodhisattvas übten, so werde auch ich zum Wohle
der Lebewesen den Erleuchtungsgeist entwickeln und mich
stufenweise in den Geistesübungen der Bodhisattvas schulen.

Freude über das Erzeugen von Bodhicitta

A5 (1/1/1)

Jetzt trägt mein Leben Früchte und ich habe ein bedeutungsvolles menschliches Dasein erlangt. Ich bin heute in die Buddha-Familie geboren und zu einem Kind der Buddhas geworden.

Vergegenwärtigung

A6 (1/1/1)

Ich werde von nun an in jeder Hinsicht gemäß dieser Familie handeln und nichts tun, was diese makellose ehrwürdige Familie beeinträchtigen kann.

Visualisieren des Verdienstfeldes

A7 (1/0/0)

Im Raum vor mir, auf einem beeindruckenden und kostbaren Thron und einem weiten Maṇḍala aus Lotus, Sonne und Mond, sitzt mein Wurzel-Lama, der alles durchdringende Schutzherr Vajradhāra, mit blauem Körper, einem Gesicht und zwei Armen. Du hältst Vajra und Glocke, umarmst deine dir gleichende Gefährtin und erstrahlst mit den Merkmalen und Zeichen eines Buddha. Du bist mit vielen kostbaren Juwelen geschmückt, in wunderschöne göttliche Seide gehüllt und der bloße Gedanke an dich vertreibt all mein Leid. In deinem Wesen vereinst du jedes höchste Objekt der Zuflucht. Du sitzt in der Vajra-Position und deine drei Stellen werden von den drei Silben OM ĀH HŪM gekennzeichnet. Von dem HŪM in deinem Herzen strömen Lichtstrahlen aus, die die Weisheitswesen von ihrem Aufenthaltsort zu dir einladen. Sie erscheinen in der Form von Vajradhāra und mit JAḤ HŪM VAḤ HOḤ werden sie eins mit dir.



Verneigung

A8 (1/1/1)

Deine Güte verheißt augenblickliche große Glückseligkeit. Ich verneige mich vor deinen Lotos-Füßen, kostbarer Lama, der du über den Vajra verfügst.

Achtzeilige Ehrerbietung an Heruka Cakrasamvara

A9 (1/0/0)

- OM — ich verbeuge mich vor dir, Bhagavān Vireśa — HŪṂ HŪṂ PHAT
OM — vor dir, dem Licht, das dem Feuer am Ende eines großen Äons gleicht —
HŪṂ HŪṂ PHAT
OM — vor dir, der du einen überwältigenden krönenden Haarknoten trägst — HŪṂ
HŪṂ PHAT
OM — vor dir, der du deine Fänge entblößt und dessen Gesicht furchterregend ist —
HŪṂ HŪṂ PHAT
OM — vor dir, dessen tausend Arme aus lodernden Lichtstrahlen bestehen — HŪṂ
HŪṂ PHAT
OM — vor dir, der du Axt, Schlinge, Speer und Khaṭvāṅga-Stab hältst — HŪṂ HŪṂ
PHAT.
OM — vor dir, der du mit einem Tigerfell bekleidet bist — HŪṂ HŪṂ PHAT
OM — ich verneige mich vor dir, dessen großartiger rauchfarbener Körper den
Hindernissen ein Ende setzt — HŪṂ HŪṂ PHAT

Achtzeilige Ehrerbietung an Vajrayoginī

- OM — ich verbeuge mich vor dir, Bhagavatī Vajravārāhī — HŪṂ HŪṂ PHAT
OM — vor dir, der Ārya-Gebietlerin der Erkenntnisfrauen, die sich nicht von den drei
Daseinsbereichen bezwingen lässt — HŪṂ HŪṂ PHAT
OM — vor dir, die du alle Ängste vor üblen Kräften mit deinem großen Vajra zerstörst
— HŪṂ HŪṂ PHAT
OM — vor dir, die du auf dem Vajra-Thron sitzt und durch dein kraftvolles Auge von
anderen nicht bezwungen werden kannst — HŪṂ HŪṂ PHAT
OM — vor dir, deren zornvoller Körper der inneren Hitze das Austrocknen von
Brahma bewirkt — HŪṂ HŪṂ PHAT
OM — vor dir, die du über Gegner triumphierst, indem du die Maras in Schrecken
versetzt und austrocknen lässt — HŪṂ HŪṂ PHAT
OM — vor dir, die du das überwindest, was den Geist trübt, lähmt oder Verwirrung
bewirkt — HŪṂ HŪṂ PHAT
OM — ich verneige mich vor dir, Vajravārāhī, der Yoginī, die Macht über die
Begierde hat — HŪṂ HŪṂ PHAT

Äußere, innere und geheime Opfergaben

A10 (1/1/1)

All das, was ich besitze, und das, was nicht mein eigen ist,
das hier tatsächlich Ausgelegte oder geistig Vorgestellte —
eine Vielfalt äußerer, innerer und geheimer Opfergaben
bringe ich als ein Wolkenmeer von Opfergaben dar.

Maṇḍala-Opfergabe

A11 (1/1/1)

Meinen Körper, meine Rede und meinen Geist sowie die aller anderen, das, woran wir uns erfreuen und die Ansammlung unserer Tugenden der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, ein vortreffliches kostbares Maṇḍala mit Opfergaben von Samāntabhadra — all das lasse ich in meinem Geist entstehen und bringe es meinem Lama, meinem Yidam und den drei Juwelen dar. Nehmt dies bitte Kraft eures Mitgefühls an und gewährt mir euren Segen.

IDAM GURU RATNA MAṆḌALAKAṀ NIRYATAYĀMI

Gebet an Lama Vajradhāra

Aufgrund der guten Eigenschaften des Lama Vertrauen entwickeln

A12 (1/1/1)

Du verkörperst die Sugatas der drei Zeiten und der zehn Himmelsrichtungen. So wie sie die Lebewesen zähmen, so vollbringst auch du in zahllosen Welten die Taten der siegreichen Buddhas und nimmst dabei die Gestalt eines Mönchs im Safran-Gewand an. Kostbarer Lama, ich richte mein aufrichtiges Gebet an dich.

Aufgrund der Güte des Lama Hingabe entwickeln

A13 (1/1/1)

Vajradhāra preist dich als vortreffliches Feld des Verdienstes, das den gesamten Kreis der hervorragenden Buddhas übertrifft, für jene von mäßiger Wahrnehmung. Kostbarer Lama, ich richte mein aufrichtiges Gebet an dich.

Sich im Handeln auf den Lama stützen

A14 (1/1/1)

Alle höchsten und weltlichen Verwirklichungen folgen ohne Ausnahme aus der richtigen Hingabe an dich, mein Beschützer. Dies erkennend gebe ich meinen Körper und auch mein Leben. Bitte inspiriere mich, dass ich nur das praktiziere, was dich erfreut.

Das eigentliche Guru-Yoga

B1 (1/1/1)

Aufgrund dieses Gebets kommt mein höchster Lama zum Scheitel meines Kopfes — SAMĀJAḤ.

B2 (1/1/1)

Ein weiteres Mal wird er voller Freude eins mit mir.

Augenblickliches Entstehen als Gottheit

B3 (1/1/1)

Mit dem göttlichen Stolz, Vajrasattva zu sein, halte ich den geheimen Vajra, das Symbol der spontanen großen Glückseligkeit, ich halte die geheime Glocke, das Symbol für das Freisein von den Fabrikationen inhärenter Existenz, und ich umarme meine Gefährtin Bhagavatī.

Freigebigkeit

B4 (1/1/1)

Meinen Körper, meinen Besitz und die gesamte Ansammlung meiner Tugenden der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gebe ich von nun an, ohne zu zögern, für das Wohl aller fühlenden Wesen, die einst meine Mutter waren.

Die Gelübde

Das Prātimokṣa-Gelübde eines vollordinierten Mönchs

(Nur für vollordinierte Mönche)

B5 (1/0/0)

Von den fünf Kategorien der Übertretungen des Prātimokṣa-Gelübdes werde ich die vier vollständigen Niederlagen, die dreizehn verbleibenden Übertretungen, die dreißig Verfehlungen, die neunzig alleinigen Verfehlungen, die vier einzeln zu Bekennenden, die einhundertzwölf Fehler und ferner die in den Grundlagen des Vinaya zusammengefassten Verfehlungen usw. aufgeben.

Das Bodhisattva-Gelübde

Die achtzehn Hauptverfehlungen

B6 (1/0/0)

Ich werde die folgenden achtzehn Hauptverfehlungen vermeiden:

- (1) mich selbst loben und andere erniedrigen,
- (2) das Dharma und meinen Wohlstand nicht teilen,
- (3) nicht vergeben, auch wenn mich jemand um Vergebung bittet,
- (4) die Lehren des Universellen Fahrzeugs (Mahāyāna) verwerfen,
- (5) mir etwas aneignen, das für die drei Juwelen bestimmt ist,
- (6) das Dharma aufgeben,
- (7) einem Mönch oder einer Nonne dazu bringen, die Ordination aufzugeben,
- (8) eine der fünf schwerwiegenden Untugenden begehen (die unmittelbare karmische Wirkungen haben),
- (9) falsche Ansichten hegen,
- (10) Städte und dergleichen zerstören,
- (11) einen Ungeübten in der Leerheit unterweisen,

- (12) jemanden davon abbringen, die vollständige Erleuchtung anzustreben,
- (13) jemanden dazu bewegen, das Prätimokṣa-Gelübde aufzugeben,
- (14) das Grundlegende Fahrzeug (Śrāvakayāna) herabsetzen,
- (15) vortäuschen, tiefgründige Erkenntnisse (wie die der Leerheit) erlangt zu haben,
- (16) Geschenke annehmen, die den drei Juwelen entwendet wurden,
- (17) schädliche Regeln erlassen und
- (18) den Erleuchtungsgeist aufgeben.

Die vier bindenden Faktoren

- (1) Diese Verfehlungen nicht als schädlich betrachten,
 - (2) nicht dem Wunsch entgegenwirken, sie zu begehen,
 - (3) sie mit Freude und Genugtuung ausführen und
 - (4) dabei weder Scham noch Gewissenhaftigkeit empfinden —
- dies sind die vier bindenden Faktoren, die alle gegeben sein müssen, damit sechzehn der achtzehn Verfehlungen vollständig sind (und ich das Bodhisattva-Gelübde breche). Jedoch sind diese vier Faktoren für *das Hegen falscher Ansichten* und das *Aufgeben des Erleuchtungsgeistes* nicht erforderlich(, um das Gelübde zu verlieren).

Das Tantra Gelübde

Die vierzehn tantrischen Hauptverfehlungen

B7 (1/0/0)

Ich werde folgende vierzehn Hauptverfehlungen unter Einsatz meines Lebens vermeiden:

- (1) den Lama verachten oder erniedrigen,
- (2) eine Anweisung Buddhas geringschätzen,
- (3) Kritik an meinen Vajra-Brüdern und -Schwestern üben,
- (4) meine Liebe für die Lebewesen aufgeben,
- (5) wünschendes und aktives Bodhicitta aufgeben,
- (6) die Sūtra- oder Tantra-Lehre missachten,
- (7) Geheimnisse jenen preisgeben, denen es an Reife fehlt,
- (8) die eigenen Aggregate misshandeln,
- (9) die Leerheit ablehnen,
- (10) diejenigen als Freunde betrachten, die einen schädlichen Einfluss auf mich ausüben,
- (11) mich nicht der korrekten Ansicht der Leerheit entsinnen,
- (12) jemandem sein Vertrauen nehmen,
- (13) die Samayas nicht einhalten und
- (14) Frauen geringschätzen.

Die Neben-Samayas

B8 (1/0/0)

Ich werde die vier grundlegenden Untugenden, den Konsum von Rauschmitteln und die anderen schädlichen Handlungen aufgeben, ich werde mich auf einen vortrefflichen schützenden Lama stützen, meinen Dharma-Freunden helfen und sie mit Respekt behandeln, die zehn tugendhaften Handlungen aufrechterhalten, die Ursachen für das Zurückweisen des Universellen Fahrzeugs vermeiden und [Dharma-Objekte wie buddhistische Texte, Bücher usw.] nicht respektlos behandeln und über sie hinweg steigen.
Ich werde diese Neben-Samayas einhalten.

Kurze Zusammenfassung der schwerwiegenden Verfehlungen

B9 (1/0/0)

Ich werde folgende schwerwiegende Verfehlungen vermeiden:

- (1) mich auf eine nicht-qualifizierte Mudrā stützen,
- (2) ohne die drei Geisteshaltungen in eine Vereinigung eintreten,
- (3) einer ungeeigneten Person geheime Substanzen zeigen,
- (4) während einer Zeremonie zur Darbringung von Opfern kämpfen oder streiten,
- (5) eine mit Vertrauen gestellte Frage falsch beantworten,
- (6) sieben Tage oder länger im Haus eines Śrāvaka verbringen,
- (7) mich rühmen, ein Yogi zu sein, obwohl ich es nicht bin,
- (8) diejenigen im vortrefflichen Dharma unterweisen, die kein Vertrauen darin haben,
- (9) Maṇḍala-Riten ausführen und anderen den Eintritt in ein Maṇḍala mittels einer Ermächtigung gewähren, ohne zuvor die entsprechende Annäherungs-Klausur und dergleichen einwandfrei durchgeführt zu haben und
- (10) das Prātimokṣa- oder Bodhisattva-Gelübde brechen, ohne dass dies notwendig ist
— ich werde auch alle schwerwiegenden Fehler, die im Widerspruch zu dem, was in dem Text *Fünzig Verse über den Lama* (Skt. *gurupanchashika*, Tib. *bla ma Inga bcu pa*) gelehrt wird, in angemessener Weise vermeiden.

Zusammenfassung der speziellen Samayas des Mutter-Tantra

B10 (1/0/0)

- (1) Ich werde alle Handlungen mit der linken Hand ausführen, andere nicht erniedrigen und Opfern darbringen,
- (2) eine Vereinigung mit jemandem, der ungeeignet ist, vermeiden,
- (3) während der Vereinigung nicht ohne die Sichtweise (der Leerheit) sein,
- (4) unentwegt den Pfad, der das Verlangen umwandelt, anstreben,
- (5) nicht die beiden Arten des Mudrā aufgeben,
- (6) mich vorwiegend um die äußeren und inneren Methoden bemühen,
- (7) keine Samenflüssigkeit verlieren und mich einer reinen Lebensweise widmen und
- (8) beim Nehmen von Bodhicitta Ablehnung vermeiden.

Wenn du keine Zeit hast, diese Gelübde, Verfehlungen usw. alle aufzuzählen, vergegenwärtige dir die drei Kategorien der Gelübde im Allgemeinen:

Allgemeine Vergegenwärtigung der drei Arten der Gelübde

B11 (0/1/1)

Ich werde nicht einmal im Traum die geringste der reinen Regeln des Prätimokṣa-, Bodhicitta- oder Vajra-Fahrzeugs übertreten und gemäß den Worten des siegreichen Buddha praktizieren.

Das Dharma zum Wohle der Lebewesen aufrechterhalten

B12 (1/1/1)

Ich werde gemäß den Wünschen des siegreichen Buddha das gesamte vortreffliche Dharma der Schriften und Einsichten aufrechterhalten, das in den drei Fahrzeugen und den vier Klassen des Tantra zusammengefasst ist, und werde alle Lebewesen mit den für sie angemessenen Methoden zur vollständigen Befreiung führen.

Widmung

C1 (0/0/1)

Möge ich durch die Kraft der heilsamen Tugenden, die durch diese Praxis entstanden sind, in meinen zukünftigen Leben niemals die von Vajradhāra aufgestellten Regeln überschreiten und möge ich die zwei Stufen des Pfades vollenden.

C2 (0/0/1)

Kurz gesagt, möge ich durch die Ansammlung meiner heilsamen Tugenden, wie jenen, die ich mit dieser Praxis angehäuft habe, bald in Śambhala, dem Schatzhaus der Kostbarkeiten, geboren werden und die Stufen des unübertrefflichen Pfades vollenden.

C3 (0/0/1)

Möge ich in all meinen Wiedergeburten niemals von meinem vollkommenen Lama getrennt sein und möge ich mich an dem erhabenen Dharma erfreuen. Möge ich die Qualitäten der Ebenen und Pfade vollenden und schnell den Zustand Vajradhāras erlangen.

Das sechsfache Guru-Yoga

(mittellange Fassung)

von Ngulchu Jeydrung

1.

Von ganzem Herzen nehme ich Zuflucht zu den drei Juwelen. Ich werde alle Wesen vom Leiden befreien und in den Zustand dauerhaften Glücks versetzen. Um für ihr Wohl die Erleuchtung zu erreichen, erzeuge ich den Erleuchtungsgeist und übe mich in den Verhaltensweisen der Bodhisattvas.

2.

Im Raum vor mir auf einem Thron mit Lotos, Sonne und Mond sitzt mein Wurzel-Lama, der alles durchdringende Schutzherr Vajradhāra. Dein Körper ist blau, du hältst Vajra und Glocke, umarmst Dhātviśvarī und genießt die spontane Glückseligkeit.

3.

Deine drei Stellen werden von den drei Silben OM̐ ĀH HŪM̐ gekennzeichnet. Lichtstrahlen aus dem HŪM̐ laden die Weisheitswesen ein, die mit dir verschmelzen. Ich verneige mich vor deinen Lotos-Füßen, Vajradhāra, und bringe dir ein Meer von Wolken mit äußeren, inneren und geheimen Opfern dar.

4.

Berg Meru, die Kontinente, kostbare Schatz-Vasen, Sonne, Mond und dergleichen — ich bringe dir unvergleichliche Opfern des Samāntabhadra dar. Alle höchsten und weltlichen Verwirklichungen ergeben sich ohne Ausnahme aus der richtigen Hingabe an dich, mein Beschützer.

5.

Dies erkennend gebe ich meinen Körper und auch mein Leben. Bitte inspiriere mich, dass ich nur das praktiziere, was dich erfreut. Aufgrund dieser Bitte kommt der Lama auf meinen Scheitel und verschmilzt mit mir — wir werden untrennbar eins.

6.

Ich werde zu Vajrasattva, halte Vajra und Glocke, umarme Bhagavatī und genieße die spontane Glückseligkeit. Zum Wohle meiner Mütter gebe ich ohne zu zögern mein Heim, meinen Körper, meinen Besitz und die Ansammlung meiner Tugenden der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

7.

Ich werde — auch wenn es mein Leben kostet — nicht die vorgeschriebenen Regeln des Prātimokṣa, Bodhicitta oder geheimen Mantra brechen. Ich werde das in den drei Fahrzeugen und den vier Klassen zusammengefasste Dharma aufrechterhalten und mit den angemessenen Methoden die Lebewesen zur vollständigen Befreiung führen.

8.

Ich widme diese Tugenden, damit die Taten und Gebete der Tathāgatas und Bodhisattvas erfüllt werden und das vortreffliche Dharma erhalten bleibt. Mögen durch den Segen der drei Juwelen und die Kraft des abhängigen Entstehens alle bedeutungsvollen Gebete in Erfüllung geben und ich schnell die Buddhaschaft erlangen.

(Aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo im Juni 2022 und überarbeitet im März 2023. Korrekturgelesen von Ehrw. Tenzin Yangdron, Elke Hessel und Annette Kleinbrod.)

Anmerkungen

1.

Zum **Eigentlichen Guru-Yoga** (B1 und B2 auf Seite 7 & Vers 5 auf Seite 12) erklärt Dagyab Rinpoche in seinem Buch *Das sechsfache Guru-Yoga*:

„Im ‚absoluten Guru-Yoga‘ realisiere ich, dass Lama, Buddha und ich selbst eins sind. Die Ursachen für die Buddhaschaft liegen in der Ansammlung von Verdienst und Erkenntnis. Hier an dieser Stelle wird über Leerheit meditiert und damit Erkenntnis angesammelt, was zur Erlangung des Dharmakaya führt. Alle anderen Formen der Praxis helfen uns, Verdienst anzusammeln, was zur Erlangung des Rupakaya führt. Thron, Lotos, Sonne und Mond gehen also nun in Lama-Vajradhara hinein, er kommt über meinen Kopf, und zwar so, dass wir in die gleiche Richtung schauen. Dann schmilzt er durch den Scheitel in mich hinein, und wir werden eins – oder, wie es im Tibetischen wörtlich heißt: ein Geschmack. An dieser Stelle sollte man so lange wie möglich über Leerheit und Große Freude meditieren. Wir können diese Visualisierung mit dem Mantra DZA-HUM-BAM-HO begleiten. Damit ist die vierte Regel von Aksobhya erfüllt. Wenn wir hier für längere Zeit und etwas ausführlicher meditieren wollen, stellen wir uns vor, dass Lama-Vajradhara, nachdem er durch den Scheitel in uns eingedrungen ist, langsam durch den Zentralkanal nach unten sinkt bis zum Herzen. Dort stellen wir uns eine sehr kleine Kugel oder Kapsel vor, oben weiß, unten rot. Das ist das Gehäuse für unser subtilstes Bewusstsein. Die obere, weiße Hälfte entspricht der subtilen Form des väterlichen Spermias, die untere, rote Hälfte entspricht der subtilen Form des Blutes von der Mutterseite her. Im Innersten dieser Kugel befindet sich unser subtilstes Bewusstsein. Der Lama-Vajradhara kommt nun durch den weißen Teil hinein. Er nimmt dabei die Form eines HUM an; es ist weiß mit einem Hauch von Rot und strahlt fünf farbiges Licht für die fünf Arten der Erkenntnis aus. Im Moment der Verschmelzung werden unser eigenes subtilstes Bewusstsein und der Lama untrennbar. Die Form ist wiederum ein weißes HUM mit einem Hauch von Rot, das fünf farbiges Licht ausstrahlt für die fünf Arten der Erkenntnis. Und jetzt konzentrieren wir uns auf die Untrennbarkeit von unserem subtilsten Bewusstsein mit unserem Lama als HUM. Man soll sich dabei nicht auf ein Subjekt und ein Objekt getrennt konzentrieren, sondern man selbst ist das HUM geworden oder das HUM ist ich geworden. Bisher konnte ich mein eigenes subtilstes Bewusstsein nicht in irgendeiner Form darstellen, aber in dem Augenblick, wo dieser Buchstabe HUM eintritt,

sind mein subtilstes Bewusstsein und das HUM ein und dasselbe geworden, und damit hat mein subtilstes Bewusstsein erstmals eine greifbare Form angenommen.

Wir stellen uns vor, dass von dem HUM Licht ausstrahlt, das unseren ganzen Körper ausfüllt, in alle Richtungen hinausgeht und das ganze Universum reinigt. Dann ziehen wir das Licht wieder zurück in das HUM, wobei gleichzeitig die gesamte Umgebung mit allen Lebewesen („Gefäß und Inhalt“) in uns hinein schmelzen.

Durch die starke Konzentration auf dieses weiße HUM, das ich geworden bin, wird nun die ganze äußere Wahrnehmung nach innen gerichtet, dadurch gehen die Nebenwinde in den Zentralkanal. Dies geschieht in drei Stadien: Eintritt, Verweilung, Verschmelzung. Während des „Eintritts“ wird durch beide Nasenlöcher gleichmäßig geatmet. Ab dem Stadium der „Verweilung“ ist keine Atmung und keine Bewegung der Bauchdecke mehr festzustellen. Mit der „Verschmelzung“ beginnen die acht Stadien der Meditation des Todesprozesses: Zunächst hören die vier Elemente im Körper auf zusammenzuwirken:

1) Gefäß und Inhalt (das heißt, Umgebung und Lebewesen) schmelzen in den eigenen Körper hinein (s.o.). Das Erdelement löst sich auf, und dadurch tritt das Wasserelement stärker in den Vordergrund. Man erfährt eine Erscheinung ähnlich einer Luftspiegelung.

2) Der Körper schmilzt in das HUM hinein. Das Wasserelement löst sich auf, und dadurch tritt das Feuerelement stärker in den Vordergrund. Man erfährt eine Erscheinung wie Rauch.

3) Das Vokalzeichen „u“ schmilzt von unten her in den Hauptkörper des Zeichens HUM hinein. Das Feuerelement löst sich auf, und dadurch tritt das Luftelement stärker in den Vordergrund. Man erfährt eine Erscheinung wie Funken.

4) Der Hauptkörper des HUM schmilzt in den Kopfstrich hinein. Gleichzeitig löst sich das Luftelement auf, und dadurch tritt das Bewusstsein in den Vordergrund. Man erfährt eine Erscheinung wie ein stilles, schwaches Licht, ähnlich wie eine Butterlampe in der Dunkelheit. Die äußeren Aktivitäten haben aufgehört und nur die Wahrnehmung ist noch vorhanden, aber auch sie nur schwach.

5) Der Kopfstrich schmilzt in die Mondsichel hinein. Man erfährt eine helle „Erscheinung“ und denkt, dass man nun den Vajra-Körper erlangt hat.

6) Die Mondsichel schmilzt in den winzigen Kreis (tib. Tigle, *thig-le*) hinein. Gleichzeitig kommt die Erfahrung der „Ausbreitung“, rötlich-licht, und man denkt, dass man nun die Vajra-Sprache erlangt hat.“

7) Das Tigle schmilzt in das Nada hinein. Damit ist die Erfahrung der „Dunkelheit“, einer tiefen Finsternis, verbunden. Man denkt, dass man nun den Vajra-Geist erlangt hat.

8) Das Nada löst sich auf. Wenn man diesen ganzen Prozess in richtiger Weise durchlaufen hat, kommt aus der Dunkelheit plötzlich die Erfahrung der Klarheit oder des Klaren Lichts, wie eine freie, frische, wolkenlosen Morgendämmerung.

Jetzt befinden sich also unser subtilstes Bewusstsein und unser subtilster Körper im Zustand des Klaren Lichts, verbunden mit dem Dharmakaya. Der Dharmakaya hat die Natur der Untrennbarkeit von Großer Freude und Leerheit. Darauf sollte man nun meditieren.

Selbst wenn man in der Meditation in gültiger Weise das Klare Licht erfährt, hängt doch der letztendliche, tatsächliche Eintritt in die Buddhaschaft davon ab, dass wirklich alle Winde völlig in den Zentralkanal hineingehen, was erst beim Tod oder in einer sehr hohen Meditationsstufe erfolgt. Bei uns wird es wohl so sein, dass der Geist und die Winde noch im Körper ausgebreitet sind. Die Entwicklung geht hier natürlich auch stufenweise vor sich. Ich werde zu Dorje Sempa (Vajrasattva), halte Vajra und Glocke, umarme Chom-den-ma (Bhagavati) und genieße die spontane Große Freude.

2.

Zum **Augenblicklichen Entstehen als Gottheit** (B3 auf Seite 8 & Vers 6 auf Seite 12) erklärt Dargyab Rinpoche:

„Bei Vajrasattva (tib. Dorje Sempa, rdo-rje sems-dpa') handelt es sich hier nicht um die allgemein bekannte Form mit dem Vajra vor der Brust und der Glocke an der Hüfte. Vielmehr ist der Name Vajrasattva („Vajra-Wesen“) hier praktisch als ein Synonym zu verstehen für Vajradhara („Vajra-Besitzer“). Somit erscheint der Praktizierende nun aufgrund der vorangegangenen Umwandlung als Vajradhara mit Partnerin, in genau der gleichen Form wie vorher der Lama-Vajradhara, allerdings von weißer Körperfarbe, wodurch symbolisiert wird, dass sein magischer Körper aus dem Klaren Licht entstanden ist.“

(<https://www.tibethaus.com/publikationen/details/artikel/das-sechsfache-guru-yoga.html>)

3.

Die fünf schwerwiegenden Untugenden (B6 auf Seite 8) sind seine Mutter töten, seinen Vater töten, einen Arhat (d. h. jemanden, der die Befreiung erlangt hat) töten, böswillig das Blut eines Buddha vergießen und die Gemeinschaft von Mönchen und Nonnen spalten.

4.

Die vier grundlegenden Untugenden (B8 auf Seite 10) sind Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten und Lügen.