Das Yoga der drei Reinigungen des Śrī Cakrasaṃvara (Heruka)

NUR MIT ERMÄCHTIGUNG / EINWEIHUNG

Zuflucht und Bodhicitta

Ich nehme stets Zuflucht zu Buddha,
dem Dharma, der höchsten Gemeinschaft
und den drei Fahrzeugen, zu den Ḍākinīs
des Yoga des geheimen Mantra,

den Helden, Heldinnen, Ermächtigungsgottheiten
und den großartigen Wesen, den Bodhisattvas.
Besonders aber nehme ich stets
Zuflucht zu meinem spirituellen Meister.

Möge ich zum Wohle aller fühlenden
Wesen Heruka werden und
alle fühlenden Wesen zu dem
höchsten Zustand des Heruka führen. (3x)

Vajrasattva-Meditation

Auf meinem Scheitel ist eine Silbe PAṂ, die zu einem Lotos wird. Auf dem Lotos entsteht aus einem A eine Mondscheibe, auf der sich eine Silbe HŪṂ befindet.

པཾ	ཨ	ཧཱུྃ
PAṂ	A	HŪṂ

Das HŪṂ wird zu einem aufrecht stehenden fünfzackigen weißen Vajra, dessen mittlerer Bereich mit einem HŪṂ gekennzeichnet ist. Aus dem HŪṂ in der Mitte des Vajra strömen Lichtstrahlen aus, die die zwei Nutzen vollbringen (den Buddhas und Bodhisattvas Opfergaben darbringen und den Lebewesen helfen).

Die Lichtstrahlen kehren zurück und der Vajra verwandelt sich in Vajrasattva. Sein Körper ist weiß, er hat ein Gesicht und zwei Arme und hält Vajra und

Glocke. Er sitzt in der Vajra-Position und umarmt seine Gefährtin, Vajragarvā. Ihr Körper ist weiß, sie hat ein Gesicht und zwei Arme und hält ein gebogenes Messer und eine Schädelschale.

OṂ ĀḤ HŪṂ

Vajrasattva und Vajragarvā sind beide in Seide gehüllt und mit kostbaren Juwelen geschmückt. Auf ihrem Scheitel ist jeweils ein OM, in ihrer Kehle ein ĀḤ und in ihrem Herzen ein HŪṂ. Von dem HŪṂ in ihrem Herzen strömen Lichtstrahlen aus und laden die Weisheitswesen ein, die in der gleichen Form wie Vajrasattva mit seiner Gefährtin erscheinen. Mit JAḤ HŪṂ VAṂ HOḤ werden die Weisheitswesen eins mit Vajrasattva und seiner Gefährtin.

Wieder strömen Lichtstrahlen aus dem HŪṂ im Herzen von Vajrasattva und seiner Gefährtin und laden die Ermächtigungsgottheiten ein.

„All ihr Tathāgatas, bitte erteilt ihnen die Ermächtigung.“

Aufgrund dieser Bitte halten die Ermächtigungsgottheiten Vasen hoch, die mit dem Nektar der Weisheit gefüllt sind und sagen: „OṂ SARVA TATHĀGATA ABHIṢEKATA SAMAYA ŚRĪYE HŪṂ“. Damit ist die Ermächtigung erteilt. Der Körper von Vajrasattva und seiner Gefährtin ist mit dem Nektar der Weisheit gefüllt. Der überfließende Nektar auf ihrem Scheitel wird zu Akṣobhya, der ihren Kopf schmückt.

Auf der Mondscheibe im Herzen von Vajrasattva ist eine Silbe HŪṂ. Das HŪṂ ist von den hundert Silben des Vajrasattva-Mantra umgeben, die auf dem Rand der Mondscheibe stehen.

„Bhagavān Vajrasattva, bitte läutere und reinige alle Untugenden und Hindernisse sowie alle übertretenen und gebrochenen Samayas von mir und allen fühlenden Wesen.“

Aufgrund dieser Bitte strömen Lichtstrahlen von der Mantra-Kette und dem HŪṂ im Herzen von Vajrasattva aus. Sie bereinigen die Untugenden und Hindernisse aller fühlenden Wesen und bringen den Buddhas und Bodhisattvas freudebringende Opfergaben dar.
Alle guten Eigenschaften von Körper, Rede und Geist der Buddhas und Bodhisattvas werden zu Licht und sinken in die Mantra-Kette und das HŪṂ

im Herzen Vajrasattvas. Dadurch entsteht ein Strom weißen Nektars, der aus der Mantra-Kette und dem HŪṂ hinab durch den Ort der Vereinigung von Vater (Vajrasattva) und Mutter (Vajragarvā) und durch die Brahma-Öffnung in meinem Scheitel fließt. Der Nektar füllt meinen ganzen Körper. Er läutert all meine Untugenden und Hindernisse von Körper, Rede und Geist, wodurch ich ganz rein werde.

OṂ VAJRA HERUKA SAMAYA / MANUPĀLAYA / HERUKA / TVENOPATIṢṬA / DṚIḌHO ME BHAVA / SUTOṢYO ME BHAVA / SUPOṢYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA / SARVASIDDHIṂ ME PRAYACCHA / SARVAKARMASU CA ME / CITTAṂ ŚREYAḤ KURU HŪṂ / HA HA HA HA HOḤ / BHAGAVĀN / VAJRA HERUKA MĀ ME MUÑCA / HERUKA BHAVA / MAHĀ SAMAYASATVA ĀH HŪṂ PHAṬ (21x)

„Aufgrund von Unwissenheit und Verwirrung
habe ich meine Samayas übertreten und
gebrochen. Mein Lama und Beschützer,
bitte sei meine Zuflucht! Hauptträger des Vajra,
Verkörperung des großen Mitgefühls —
ich nehme Zuflucht zu dir, dem Bedeutendsten der Wesen.“

Vajrasattva sagt:

„Kind der edlen Familie, all deine Untugenden und Hindernisse sowie deine übertretenen und gebrochenen Samayas wurden geläutert und gereinigt.“

Dann verschmilzt Vajrasattva mit mir, wodurch mein Körper, meine Rede und mein Geist untrennbar eins werden mit Vajrasattvas Körper, Rede und Geist.

Das Yoga der drei Reinigungen

Das Yoga der dreifachen Reinigung zum Reinigen von Körper, Rede und Geist ist wie folgt:

Reinigung des Geistes

ŚRĪ HERUKA

HE bezeichnet die Selbstlosigkeit der Phänomene, die leer (von inhärenter Existenz) sind, da der Geist — der die Quelle ist, aus der alles entsteht — als kausale Entität (die Phänomene) begrifflich benennt[1].

RU bezeichnet die Selbstlosigkeit der Person. Sie ist frei von einem Selbst, das durch ein Netz von begrifflichen Wahrnehmungen fabriziert wird, die an einem Selbst der Person festhalten.

KA bezieht sich darauf, dass hinsichtlich der Soheit die Wahrnehmung und ihr Objekt nicht als zwei separate, unvereinbare Gegebenheiten existieren.

ŚRĪ bezieht sich auf die nicht-duale ursprüngliche Weisheit, die vollständig in die Leerheit — so wie sie ist — versunken ist. Das ist die Bedeutung von EVAṂ.

Die geistige Reflexion über diese Worte reinigt meinen Geist.

Reinigung des Körpers

Aus dieser Leerheit werde ich augenblicklich zum blauen Heruka, mit einem Gesicht und zwei Armen. Ich halte einen Vajra und eine Glocke und stehe aufrecht, mit dem rechten Bein ausgestreckt. Ich umarme die Mutter, die rote Vajravārāhī, die ein Gesicht und zwei Arme hat und ein gebogenes Messer und eine Schädelschale hält.

Heruka

Während mein Geist auf das Wohl und das Glück aller fühlenden Wesen ausgerichtet ist und ich den göttlichen Stolz auf meinen Körper [des Heruka] aufrecht erhalte, spreche ich dreimal das Mantra:

ŚRĪ HERUKO HAṂ (3x)

Dies reinigt meinen Körper.

---

[1] Die Übersetzung dieser Beschreibung der Silbe HE beruht auf einer Erklärung von Kyabje Jhado Rinpoche.

Reinigung der Rede

OṂ A Ā I Ī U Ū Ṛ Ṝ Ḷ Ḹ E AI O AU AṂ AḤ / KA KHA GA GHA ṄA / CA CHA JA JHA ÑA / ṬA ṬHA ḌA ḌHA ṆA / TA THA DA DHA NA / PA PHA BA BHA MA / YA RA LA VA / Ś A ṢA SA HA KṢA HŪṂ HŪṂ PHAṬ (3x)

Die drei Mantra-Ketten, die in Licht erstrahlen, sind an meinem Nabel kreisförmig gegen den Uhrzeigersinn angeordnet. Die Scharen der Gottheiten der drei Räder[2] kommen aus ihnen hervor und strömen durch mein rechtes Nasenloch hinaus in die zehn Himmelsrichtungen und vertreiben alle Hindernisse. Dann kehren sie zurück, strömen durch mein linkes Nasenloch in meinen Körper hinein und verschmelzen in die Mantra-Ketten an meinem Nabel.

Diese Visualisierung reinigt meine Rede.

Wurzel-Mantra des Vaters (Heruka)

OṂ KARA KARA / KURU KURU / BANDHA BANDHA / TRĀSAYA TRĀSAYA / KṢOBHAYA KṢOBHAYA / HRAUṂ HRAUṂ / HRAḤ HRAḤ / PHEṂ PHEṂ / PHAṬ PHAṬ / DAHA DAHA / PACA PACA / BHAKṢA BHAKṢA / VASA RUDHIRĀNTRA MĀLĀVALAMBINE / GRIHṆA GRIHṆA SAPTA PĀTĀLA GATA BHUJĀṂGĀṂ SARVAṂPĀ TARJAYA TARJAYA / ĀKAḌḌHYA ĀKAḌḌHYA / HRĪṂ HRĪṂ / JṆAUṂ JṆAUṂ / KṢMĀṂ KṢMĀṂ / HĀṂ HĀṂ / HĪṂ HĪṂ / HŪṂ HŪṂ / KILI KILI / SILI SILI / HILI HILI / DHILI DHILI HŪṂ HŪṂ PHAṬ

Wurzel-Mantra der Mutter (Vajravārāhī)

OṂ VAJRAVĀRĀHĪ / PROTAṄGE PROTAṄGE / HANA HANA PRĀṆĀṂ / KIṂKIṆI / KHIṂKHIṆI / DHUNA DHUNA VAJRA HASTE / ŚOṢAYA ŚOṢAYA / VAJRA KHAṬVĀṂGA KAPĀLA DHĀRIṆI / MAHĀPIŚITA MĀṂSĀSANI / MANUṢĀNTRA PRAVṚTE SANIDHYA NARASIRA MĀLA GRAṂTHITA DHĀRAṆI / SUMBHA NISUMBHA / HANA HANA PRĀNĀṂ / SARVA PĀŚAVĀNAṂ / MAHĀMĀṂSA CCHEDANI /

---

[2] Kyabje Jhado Rinpoche erklärt hierzu: Die drei Mantra-Ketten bestehen aus den Buchstaben des zuvor dargestellten Sanskrit-Alphabets (A Ā I Ī U Ū Ṛ Ṝ Ḷ usw.). Eine Kette ist weiß, eine rot und eine blau. Die drei Räder (Skt. *cakra*) sind das Rad des Körpers, das Rad der Rede und das Rad des Geistes, auf denen sich vierundzwanzig der zweiundsechzig Gottheiten des Cakrasaṃvara-Maṇḍala befinden.

KRODHA MŪRTE DAṂṢṬA KARALINI / MAHĀMUTRE / ŚRĪ HERUKA DEVASYĀ / GRAMAHIṢI / SAHASRA ŚĪRE SAHASRA BĀHEVE / ŚATA SAHASRA NANE / JVALITA TEJASE JVALA MUKHE SAṂGALA LOCĀNE / VAJRA ŚVARIRE VAJRĀSANI / MILITA CILITA / HE HE / HŪṂ HŪṂ / KHA KHA / DHURU DHURU / MURU MURU / ADVETE MAHĀYOGINĪ / PATHITA SIDDHE / TREṂ DHAṂ TREṂ DHAṂ / GRAṂ GRAṂ / HE HE / HA HA / BHIME HASA HASA VĪRE / HĀ HĀ / HE HE / HŪṂ HŪṂ / TRAILOKYA VINĀŚANI ŚATA SAHASRA KOṬI / TAṬHĀGATA PARIVĀRE HŪṂ HŪṂ PHAṬ / SIṂHA RŪPE KHAḤ / GACA RŪPE ĀḤ / TRAILOKYA UDHARE SAMUTRA MEKHALE / GRASA GRASA HŪṂ HŪṂ PHAṬ / VĪRA DVETE HŪṂ HŪṂ / HA HA / MAHĀPAŚU MOHANĪ YOGIŚVARĪ TVĀṂ / ḌĀKINĪ SARVA LOKĀNĀṂ VANDHANI / SADYA PRATYAYA KARIṆI HŪṂ HŪṂ PHAṬ / BHŪTA TRĀSANI MAHĀVĪRA / PARAMA SIDDHA YOGIŚVARI PHAṬ / HŪṂ HŪṂ PHAṬ SVĀHĀ

Essenz-Mantra des Vaters

OṂ ŚRĪ VAJRA HE HE RU RU KAṂ HŪṂ HŪṂ PHAṬ / ḌĀ KINĪ JVĀLA ŚAṂVARAṂ SVĀHĀ

Nahes Essenz-Mantra des Vaters

OṂ HRĪḤ HA HA HŪṂ HŪṂ PHAṬ

Essenz-Mantra der Mutter

OṂ VAJRA VAIROCANĪYE HŪṂ HŪṂ PHAṬ SVĀHĀ

Nahes Essenz-Mantra der Mutter

OṂ SARVA BUDDHA ḌĀKINĪYE VAJRA VARṆANĪYE HŪṂ HŪṂ PHAṬ SVĀHĀ

Rüstungs-Mantra des Vaters

OṂ OṂ HA HUṂ HŪṂ PHAṬ
OṂ NAMA HI HUṂ HŪṂ PHAṬ

OṂ SVĀHĀ HU HUṂ HŪṂ PHAṬ
OṂ VAUṢṬA HE HUṂ HŪṂ PHAṬ
OṂ HŪṂ HŪṂ HO HUṂ HŪṂ PHAṬ
OṂ PHAṬ HAṂ HUṂ HŪṂ PHAṬ

Rüstungs-Mantra der Mutter

OṂ OṂ VAṂ HUṂ HŪṂ PHAṬ
OṂ HAṂ YOṂ HUṂ HŪṂ PHAṬ
OṂ HRIṂ MOṂ HUṂ HŪṂ PHAṬ
OṂ HREṂ HRIṂ HUṂ HŪṂ PHAṬ
OṂ HŪṂ HŪṂ HUṂ HŪṂ PHAṬ
OṂ PHAṬ PHAṬ HUṂ HŪṂ PHAṬ

Achtzeilige Ehrerbietung an Heruka Cakrasaṃvara

OṂ — ich verbeuge mich vor dir, Bhagavān Vireśa — HŪṂ HŪṂ PHAT
OṂ — vor dir, dem Licht, das dem Feuer am Ende eines großen Äons gleicht — HŪṂ HŪṂ PHAT
OṂ — vor dir, der du einen überwältigenden krönenden Haarknoten trägst — HŪṂ HŪṂ PHAT
OṂ — vor dir, der du deine Fänge entblößt und dessen Gesicht furchterregend ist — HŪṂ HŪṂ PHAT
OṂ — vor dir, dessen tausend Arme aus lodernden Lichtstrahlen bestehen — HŪṂ HŪṂ PHAT
OṂ — vor dir, der du Axt, Schlinge, Speer und Khaṭvāṅga-Stab hältst — HŪṂ HŪṂ PHAT
OṂ— vor dir, der du mit einem Tigerfell bekleidet bist — HŪṂ HŪṂ PHAT
OṂ — ich verneige mich vor dir, dessen großartiger rauchfarbener Körper[3] den Hindernissen ein Ende setzt — HŪṂ HŪṂ PHAT

Achtzeilige Ehrerbietung an Vajrayoginī

OṂ — ich verbeuge mich vor dir, Bhagavatī Vajravārāhī — HŪṂ HŪṂ PHAT
OṂ — vor dir, der Arya-Gebieterin der Erkenntnisfrauen, die sich nicht von den drei Daseinsbereichen bezwingen lässt — HŪṂ HŪṂ PHAT

---

[3] Gemäß Kyabje Jhado Rinpoches Erklärung ist der Körper von Heruka Cakrasaṃvara großartig, da er aus dem subtilsten Wind und dem subtilsten Geist entstanden und frei von allen Hindernissen ist. Das Manifestieren eines rauchfarbenen Körpers symbolisiert seine Fähigkeit, Hindernisse zu entfernen.

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

Widmung

Dein Körper, der in den drei weltlichen Bereichen erstrahlt, verfügt über gebändigte Wollust, tausende von blauen Lichtstrahlen und hunderttausende von Sonnen. Auf den verschiedenen Aspekten deines Körpers und deinen Gewändern befinden sich leidenschaftliche Wesen — glorreicher Heruka, möge ich mit dir zusammen tanzen.

Mögen diese Wahrheiten — die untrüglichen Gottheiten,
ihre untrüglichen Samayas und die erhabenen untrüglichen
Worte, die sie sprechen — die Ursachen dafür werden,
dass die Göttinnen uns unter ihre Obhut nehmen.

Möge ich zum Wohle aller
fühlenden Wesen Heruka werden
und alle fühlenden Wesen zu dem
höchsten Zustand des Heruka führen.

Möge ich, wenn ich diesen höchsten Zustand in diesem Leben nicht erlangen kann, zum Zeitpunkt meines Todes von Vater, Mutter und ihrem Gefolge mit Wolken von Opfergaben, den Klängen angenehmer Musik und vielen wundersamen Zeichen empfangen werden.

Möge ich dann, wenn das klare Licht des Todes erlischt,
in den reinen Bereich Khecara geführt werden — den Ort
der Wissensträger, die den höchsten Pfad verwirklicht haben —
und dort diesen tiefgründigen Pfad umgehend vollenden.

Möge die Lehre und Praxis des Cakrasaṃvara, die viele Millionen bedeutende Yogis gemeistert haben und die sehr in Verfall geraten ist, sich weit verbreiten. Möge dieser Zugang für jene, die nach der Befreiung streben, niemals vergehen und lange verweilen.

Mögen die Helden, die Yoginīs und ihr Gefolge, die sich in den vierundzwanzig höchsten heiligen Stätten dieser Welt befinden und die die Willensstärke haben, diese Methoden ungehindert zu verwirklichen, uns immerzu und unermüdlich zur Seite stehen.

(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. Gestaltung/Zeichnung Vajrasattva: Christine Schnoell.)