

Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i>	5
I. Erste Einblicke	7
II. Mandalas im tibetischen Buddhismus	13
III. Eine Spurensuche: Wege der Erkenntnis	21
IV. Unsichtbare Einflussphären	33
V. Einflussphären und Macht	40
VI. Mitten im Fluss	52
VII. Der Körper als Mandala	62
VIII. Wirklichkeit – Wahrnehmung und Erkennen	73
IX. Verbindung und Ermächtigung – Yidampraxis im Vajrayana	80
X. Allgemeiner Aufbau der Yidampraxis	88
XI. Friedvolle Gottheiten, Buddhas und Buddhafamilien	95
XII. Zornvolle Gottheiten und der Aufbau komplexer Mandalas	106
XIII. Ursprung und Entstehung von Gottheitenmandalas	118
XIV. Übertragungs- und Lehrlinien im tibetischen Buddhismus	124
XV. Tibetische Mandalas – Modell und Anleitung für gemeinsame Wege	133
XVI. Die Macht der Vorstellung	140
XVII. Mandala des Schutzes und spezielle Schützerpraxis	146
XVIII. Ost und West – unterschiedliche Sichtweisen auf die Wirklichkeit	154
XIX. Denkmodell und Instrument	160
XX. Mandalas und das große Ganze	167
<i>Dank und Widmung</i>	175

Allgemeine Anmerkungen	177
Endnoten	177
Glossar	186
Liste der Meditationsgottheiten	188
Abbildungen	188
Buddhistische Lehrer und Meister	190
Literatur	190
Quellennachweise zu Abbildungen	191

Einleitung

Der Ursprung des Buches führt bis zum Herbst 2022 zurück. Damals hatte ich die Idee, in meinem buddhistischen Zentrum in Wien eine Einführung zum Thema Mandalas anzubieten. Aus einem geplanten Abend wurden drei Teile einer Serie. Die Vermittlung der Idee von tibetischen Mandalas stellte sich als ein sehr komplexes und herausforderndes Projekt heraus.

Etwas, das ich wie andere Praktizierende des tibetischen Buddhismus davor einfach getan und umgesetzt hatte, erwies sich als schwer zu vermittelndes Grundwissen einer sehr alten, gut durchdachten und lange geübten Praxis einer für Europäer fremden Tradition und Kultur. Gleichzeitig wurde mir damals die zentrale Rolle von Mandalas für die zugrundeliegende buddhistische Sichtweise der Wirklichkeit bewusst.

Mandalas stellen die Wirklichkeit dar und man kann vieles davon logisch und schlüssig erklären und belegen. Sie sind aber nicht nur Modelle der Wirklichkeit, sondern sie bieten gleichzeitig die Möglichkeit zur aktiven Umsetzung an. Die Faszination, die sie ausstrahlen, hat mit ihrem verborgenen Potential zu tun. Es ist nichts völlig Unbekanntes, denn es liegt der gesamten Wirklichkeit, also auch uns selbst, zugrunde.

Im Westen haben wir eine lange Tradition, uns mit diesem Unbekannten und Unerklärlichen zu beschäftigen. Die heute vorherrschende Sicht entstand aus dem Versuch, das Unbekannte zu benennen, es einzuordnen und zu erklären. Je mehr man es erklären wollte, desto mehr kam es den Suchenden abhanden. Der einfachste Weg war, so schien es, seine Existenz völlig zu leugnen.

Ich nenne es Geist, Essenz, Potential, so wie das alle buddhistischen Traditionen tun. Es sind Begriffe für das Unbekannte, das gleichzeitig allen bekannt ist, weil es die gemeinsame Grundlage, die Essenz darstellt. Auch Mandalas beschreiben die Wirklichkeit als Ausdruck dieser allem zugrundeliegenden gemeinsamen Essenz. Sie bieten sich daher auch als mögliche Brücken zwischen den unterschiedlichen Standpunkten an, um zu gemeinsamen Zielvorstellungen und einem gemeinsamen Tun zu kommen.

Dieses Buch versucht, westlichen Leserinnen und Lesern die Grundlagen der Vorstellung von Mandalas nahezubringen. Es greift u.a. auf

Modelle und Anwendungsformen zurück, die für Menschen aus dem Westen vertraut und nachvollziehbar sind.

Ein zentraler Teil beschreibt und erklärt die Arbeit mit Mandalas im tibetischen Buddhismus. Es ist eine kurze, aber tiefgründige Einführung in die Praxis mit Gottheitenyoga und in die Ikonographie der tibetischen Tradition. Sie zeigt die vielfältigen Formen, wie Mandalas für die heilsame Praxis nutzbar gemacht werden können.

Das Buch soll Leserinnen und Leser auch zum Nachdenken anregen, zum Hinterfragen gewohnter Vorstellungen, zum Ausprobieren neuer Denkansätze und zum kreativen Umgang mit der eigenen Lebenswirklichkeit.

Ich wünsche allen viel Freude beim Lesen und hoffe, Sie finden dabei auch viele Anregungen für die persönliche Umsetzung!

Hannelore Röggl

I. Erste Einblicke

Fast jeder hat eine Vorstellung davon, was Mandalas sind. Im Westen finden wir Mandala-Darstellungen z.T. in sehr seltsamen Zusammenhängen. Wenn wir im Internet danach suchen, wird es uns u.a. als Fototapete, als Korbdeckel, aufgedruckt auf Tischdecken und ähnliches angeboten, – als hübsches Dekor, das, so wird es versprochen, besondere Wirkung entfaltet. Am häufigsten finden wir es als Vorlage zum Ausmalen oder Nachzeichnen in sogenannten Malbüchern, die normalerweise für kleine Kinder gedacht sind. Die Faszination, die von der Vorstellung von Mandalas ausgeht, lässt sich offenbar gut vermarkten. In Wikipedia wird das Mandala als „geometrisches Schaubild“ mit „magischer oder religiöser Bedeutung“ in der „Kultpraxis“ von Hinduismus und Buddhismus bezeichnet und fälschlicherweise vereinfacht mit Kreis übersetzt¹⁾.

Dementsprechend werden spezielle Bilder, die man als „Mandala“ bezeichnet, als Meditationsvorlage benutzt. Man verspricht sich davon je nach persönlichen Vorlieben einen beruhigenden, heilsamen, erhellenden oder anders gearteten verändernden Einfluss auf den eigenen Geisteszustand bzw. das eigene subjektive Empfinden. Mandalas erfreuen sich großer Beliebtheit, obwohl es wenig konkretes Wissen über die Struktur, ihre Bedeutung und der damit verbundenen Meditationspraxis zu geben scheint.

Die Tradition der Mandalas hat ihren Ursprung in der alt-indischen Kultur. Das Sanskrit-Wort „Mandala“ bedeutet übersetzt in etwa: die Essenz, oder das, was drinnen ist, der Inhalt („manda“) und das, in dem es sich befindet, das Gefäß, der Raum, das Behältnis („la“). Das Wort Mandala umfasst immer beide Komponenten, – Inhalt und Behälter als ungetrennter gemeinsamer Begriff. In der tibetischen buddhistischen Tradition wird das hinduistische Mandala als „Kyilchor“ bezeichnet. Die wörtliche Übersetzung bedeutet in diesem Fall etwa: die Mitte, das Zentrum („kyil“) und das Rundherum, die Umgebung („chor“). Wir haben auch hier beide Aspekte, Mitte und das Umgebende als Gemeinsames dargestellt. Beide Begriffe – Mandala und Kyilchor – beschreiben dasselbe Phänomen, auch wenn die wörtliche Übersetzung sich von einander unterscheidet.

Ein Mandala in diesem Verständnis stellt die ganze Welt dar, – alles, was die Wirklichkeit uns anbietet. Es geht nicht um irgendeinen Teilaspekt, sondern immer um das Gesamte. Da aber auch jeder noch so kleine Teil der Wirklichkeit denselben Gesetzen unterliegt, wie

alles andere auch, könnte man das Mandala-Prinzip – das, was damit beschrieben wird – auch auf kleinere Teilgebiete anwenden. So wie der Aufbau der Materie und sein Zusammenhang sich im Prinzip bei den einzelnen Stoffen nicht unterscheiden, weil die gleichen Gesetze gelten, – egal ob 1, 2 oder mehrere Elektronen um das Zentrum kreisen. Oder so wie der Raum immer allen Erscheinungen zugrundeliegt, egal was sich darin befindet. Manda, die Essenz, beschreibt das „allem Zugrundeliegende“ – die Eigenschaften, die allen gemeinsam sind. La bezeichnet das, in dem diese Essenz wirksam ist, über das oder in dem ihre Eigenschaften sich jeweils zeigen.

Am einfachsten für den Anfang ist es, sich „la“, also den Behälter, als unbegrenzten Raum vorzustellen. Das „Universum“, das alles umfasst. Ein Raum, der nicht nur unbegrenzt ist, sondern auch zeitlos ist. Zeit spielt auf dieser Ebene des unbegrenzten Universums keine Rolle. Für die Praxis bedeutet das vor allem, dass die Essenz sich darinnen nie verändert. Dass das, was alles ausmacht bzw. ihm zugrundeliegt, unveränderbar immer die gleiche Essenz ist .

In tibetischen und buddhistischen Traditionen wird dieser Zusammenhang, dieses Zusammenspiel, auch als Dharma^{G)} bezeichnet. So, wie sich alles zeigt. So, wie die Wirklichkeit beschaffen ist. Dieses allem zugrundeliegende Gesetz würden wir in westlichen Traditionen als „Naturgesetz“ bezeichnen. Etwas, das immer gültig ist. Allerdings nicht im Sinne einer Trennung zwischen Natur und Mensch, oder zwischen Natur und Gott, wie es traditionellerweise im Westen üblich ist. Mit Essenz oder Wirklichkeit ist immer alles gemeint, ohne Unterscheidung. Das Gemeinsame und das, was für alles gültig ist. Ein Mandala beschreibt also auf einer bildlichen Ebene die gesamte Wirklichkeit, so wie sie ist. Es beschreibt die Welt und die Wirklichkeit, so wie sie in der Meditation und in der spirituellen Praxis wahrgenommen werden kann, als konkretes Abbild der Wirklichkeit nach einem bestimmten Muster.

Für diejenigen, die einen Anlass suchen, sich zu entspannen, ist jede „hübsche“ Darstellung, aber auch eine Blume, ein Baum, ein ruhiger Ort, gut dafür geeignet, und es ist egal, ob das jeweilige dargestellte „Mandala“ noch irgendetwas mit der zugrundeliegenden Symbolik zu tun hat. Wer sich aber für die „Essenz“ und die darin schlummernde Kraft interessiert, braucht weiterreichende Kenntnisse, um sie zur Entfaltung zu bringen.

Gehen wir also einen Schritt weiter und sehen uns zuerst einmal allgemein die äußerlich erkennbaren Merkmale von Mandalas an. Nehmen wir zur Illustration die vermutlich allen bekannten Sandmandalas, die von tibetischen Mönchen für das westliche Publikum gemacht werden. Jeder kann dabei zusehen, wie sie nach Vorlagen zuerst den großen Umriss und dann langsam Schritt für Schritt das gesamte Mandala einer bestimmten Meditationsgottheit^{G)} mit Hilfe von gefärbten Sand sichtbar werden lassen. Wir können sehen, mit wieviel Achtsamkeit und Hingabe sie das Bild nach (meist alten) Vorlagen detailgerecht und mit vielen Einzelheiten aufbauen.

Auch wenn ihre Aktivität „nur“ für ein (westliches) Publikum erfolgt und das Mandala zum Anschauen gedacht ist, folgt jeder Schritt einem bestimmten rituellen Ablauf. Schon beim Zusehen kann man erkennen, dass das Herstellen des Mandalas auch mit geistiger Übung verbunden ist. Alles soll genauso werden, wie es dem Original entspricht, – jeder Fehler wäre schwer korrigierbar. Der gesamte Vorgang erfordert höchste Konzentration ohne Ablenkung. Er ist faktisch eine Meditationsübung. Wenn das Mandala fertig gestellt ist, kann jeder Besucher es für einige Zeit bewundern, bevor es wieder aufgelöst wird.

Das entstandene Sandmandala ist ein 2-dimensionales Abbild des gesamten Mandalas. Es ist wie ein Grundriss eines 3-dimensionalen Gebildes. Nur wer versteht, was die einzelnen Zeichen bedeuten, kann eine ungefähre Vorstellung des Gesamten bekommen. Man könnte es auch mit dem Grundriss eines Hauses vergleichen. Nur Architekten und Menschen mit guter Vorstellungskraft bekommen durch den Plan eine Vorstellung davon, wie es im Endeffekt ausschauen könnte. Die 3-Dimensionalität muss mit Hilfe mehrerer Pläne – Erdgeschoß, 1. Stock, Keller, etc. – konkretisiert werden. Eine zusätzliche Darstellung macht auch das Äußere sichtbar. Usw.

Das Gemeinsame beim Hausplan und beim Mandala ist, dass es sich in beiden Fällen zuerst einmal um die Darstellung einer geistigen Vorstellung handelt. Es ist immer eine vereinfachte Darstellung, – ein Plan, so wie das Haus werden könnte bzw. wie man einer Person, die ein bestimmtes Haus noch nicht kennt, eine erste Vorstellung von dem speziellen Haus geben kann. Nie zeigen die Pläne, wie das Haus in dem Moment tatsächlich aussieht. Bei einem Mandala handelt sich also nicht um das, was wir als Sandmandala oder in den verschiedenen bildlichen Darstellungen sehen, sondern um etwas Größeres, um so

etwas wie ein ganzes Haus. Genaugenommen noch viel größer, so wie bei jedem anderen Überblicksbild oder dem Plan eines ganzen Hauses oder einer Karte eines ganzen Landes.

Wenn wir also das Mandala zunächst einmal als einfachen Grundrissplan betrachten, dann wird verständlich, dass bestimmte Strukturen eine bestimmte allgemeine Bedeutung haben. Wir finden zum Beispiel häufig kreisförmige Strukturen. Sie stellen den Raum dar. Ein Raum, der vom Prinzip her offen ist und unbegrenzt. Ein Raum, der um ein Zentrum herum angeordnet ist. Der Kreis steht genauso für den offenen unbegrenzten Raum, aber auch für einen geschützten Raum, wie eine Höhle oder einen Bereich, der durch das Zentrum, das, was sich in der Mitte befindet, Schutz bietet. Die Kraft im Zentrum beeinflusst alles, was sich rundherum befindet.

Wenn wir von der Mitte ausgehen und in den Raum hinausschauen, können wir Richtungen feststellen, links und rechts, vorne und hinten, oben und unten. Die häufig verwendeten Zahlen 4 und 8 bzw. 10 ergeben sich recht einfach daraus. Sie sind nicht irgendwie speziell „magisch“, sondern beschreiben die Richtungen. Vorne und hinten, links und rechts, werden als Hauptrichtungen angesehen und mit den gängigen Himmelsrichtungen gleichgesetzt, – Osten, Süden, Westen, Norden. Die 4 Richtungen dazwischen – Südost, etc. – werden häufig als Zwischenrichtungen eingefügt, das ergibt dann insgesamt 8 Richtungen in der Ebene. Oben und unten dazu ergibt die 10 Richtungen des Raums.

Wenn die 4 Richtungen des Raums der zentralen Figur oder Kraft im Zentrum zugeordnet werden, ergibt sich daraus eine quadratische Anordnung, wie ein quadratisches Haus und die 4 Richtungen werden zu Toren, durch die man sich dem Zentrum nähern kann. Das Viereck wird z.B. zum Palast einer bestimmten Gottheit. Immer wieder finden wir speziell im Zentrum auch ein Dreieck, das meist nach unten bzw. vorne gerichtet ist. Ganz einfach erklärt, – wenn man 2 verschiedene Aspekte zusammenfügt, entsteht etwas Drittes daraus. Das Dreieck steht daher oft für einen weiblichen Aspekt und für einen kreativen Vorgang der Entstehung.

Anders als bei einem Plan eines Hauses haben wir hier keine Größenangaben, da sie für die Aussage keine Rolle spielen. Wir haben aber spezielle Farben und zwar normalerweise die sogenannten Regenbogenfarben. Ihre Bedeutung unterscheidet sich nicht so sehr vom westlichen Zugang. Weiß stellt die Grundfarbe dar, also den

„ganzheitlichen“ Aspekt. Davon ausgehend finden wir vier weitere Farben, – nämlich Rot, Blau, Gelb, Grün, – die in Kombination mit den 4 Richtungen Zusatzaspekte darstellen und differenziertere Bedeutungen haben. Die Symbolik der vier Farben folgt der Bedeutung der sogenannten vier Elemente der buddhistischen Tradition: Feuer, Wasser, Erde und Luft. Weiß steht für den Raum, das fünfte Element.



Das rätselhafte Sandmandala der Mönche ist aber nicht nur ein Grundriss, das Abbild des Mandalas einer bestimmten Gottheit. Der gesamte Vorgang ist, könnte man sagen, ein Gesamtkunstwerk. Alles gehört zusammen, – der Aufbau, das Betrachten und die Meditation, aber auch das Auflösen am Ende. Man könnte es auch als Mandala-Offering (Opfer, Gabe) bezeichnen. Die Mandala-Opferung wird u.a. üblicherweise vor allem bei Einweihungen durch hohe tibetische Meister als Teil der Zeremonie durchgeführt. Es ist eine wichtige geistige Übung, ein Teil des buddhistischen Weges. Die Mönche bringen im Fall des Sandmandalas wie bei der oben beschriebenen Zeremonie symbolisch die ganze Welt dar, – alles, was existiert. Sie wenden sich nicht nur an das Publikum und die Praktizierenden. Es wird auch dem höchsten Lehrer, Buddha, und allen fühlenden Wesen dargebracht. Es ist eine wichtige Übung der Freigiebigkeit am Bodhisattvaweg^G. Auch die Auflösung am Ende ist Teil der Übung. Alles, was entsteht, vergeht auch wieder, nicht nur das Sandmandala. Es ist ein Geben ohne festzuhalten, – weder an der Form selbst, noch daran, irgendetwas Bestimmtes für die Gabe zu erwarten. Und es

ist eine Erinnerung an die allen Erscheinungen zugrundeliegende Vergänglichkeit.

Das Sandmandala ist in dem Fall also Teil eines gesamten Rituals. Die westlichen Betrachter sehen aber meist nur das Abbild von etwas Rätselhaften, und ersetzen das einschlägige Wissen durch ihre Fantasie. Der Begriff Mandala wird also für beides verwendet, – für das Bild und das, was es darstellt. Solange klar ist, was da abgebildet wird, ist das ohnehin logisch. Jeder weiß, dass die Sonne am Bild nicht die Sonne selbst ist. Wenn man allerdings nicht genau weiß, was dargestellt werden soll, ist das nicht so eindeutig. Niemand würde glauben, wenn er ein Bild von etwas Besonderen ansieht, dass er sich selbst dadurch verändert. Beim Mandala scheint das anders zu sein. Viele Menschen glauben, dass das Ansehen allein einen besonderen Effekt hat. Das Bild selbst wird zum magischen Symbol, wie ein Talisman. Weil alles so wunderbar klingt, sind viele plötzlich bereit, an Effekte zu glauben, die sie sonst leugnen würden.

Für Menschen im Westen erscheint die äußere Welt rund um sie herum fast völlig „aufgeklärt“. Für jedes Phänomen gibt es eine wissenschaftliche Erklärung. Die solcher Art „entzauberte“ Welt wirkt nüchtern und langweilig. Alles ist scheinbar berechenbar und doch bleibt es gleichzeitig immer noch bedrohlich. Ständig ist von Krisen die Rede. Was früher hingenommen wurde bzw. hingenommen werden musste, regt heutzutage ständig auf. Alles ist bedroht – das Klima, der Wohlstand, die westliche Kultur.

In dieser nüchternen, aufgeklärten Welt glauben viele Menschen plötzlich an Dinge, die für andere kaum nachvollziehbar wirken. Eine Verschwörungstheorie klingt – für Menschen wie mich z.B. – absurder als die andere. Der allgemeine Verlust des Glaubens an ein höheres Prinzip und der Ersatz durch den Glauben an wissenschaftliche Erkenntnisse kann die Tatsache der Unberechenbarkeit vieler Ereignisse nicht wettmachen. Das Mandala bietet einen Mittelweg an. Es ist keineswegs „nüchtern“. Es regt die Fantasie an und orientiert sich doch ganz genau an der Realität. Seine Wirksamkeit – bei korrekter Anwendung – beruht darauf, dass es mit der Wirklichkeit übereinstimmt.

II. Mandalas im tibetischen Buddhismus

Auch wenn das häufiger gebrauchte Wort Mandala ein Sanskritwort ist und die Idee vermutlich zuerst im alten Indien entstand²⁾, ist es der tibetische Buddhismus, der Mandalas (bzw. Kyilkhor's) in der buddhistischen Praxis zu seiner Höchstform entwickelt hat. Und umgekehrt, ohne die Idee der Mandalas hätte das Vajrayana^{G)} – eine spezielle Bezeichnung für den tibetischen Buddhismus – sich nicht so weit entwickeln und verbreiten können. Man kann ruhig behaupten, dass die Verwendung von Mandalas in dieser Tradition eine unverzichtbare Rolle spielt. Keine der vielen Meditationsgottheiten, die gesamte Ikonographie des Vajrayanas, wäre ohne sie entstanden. Das Wort Vajrayana oder Diamantweg weist darauf hin, dass das „Juwel des Erleuchtungsgeistes“ als Weg zur höchsten Erkenntnis benutzt wird. Jedes tibetische Mandala ist auch so ein Juwel.^{G)} Es ist vereinfacht gesagt die bildlich vorgestellte Version des Erleuchtungsgeistes.

Zuerst zum allgemeinen Verständnis: Unter Gottheit wird in diesem Zusammenhang immer eine „Meditationsgottheit“ verstanden. Gottheit im Deutschen ist geschlechtsneutral, – sie kann weiblich oder männlich sein. Als Meditationsgottheit wird sie bezeichnet, um klar zu signalisieren, dass es sich dabei um eine geistige Vorstellung handelt. Es ist keine abgegrenzte Einheit, kein „eigenes“ Wesen, das so wie der männliche Gott über den Menschen bzw. den Menschen gegenüber steht. Es kann zwar sein und passiert natürlich öfter, dass einzelne Menschen die jeweilige Gottheit wie ein von ihnen getrenntes Wesen betrachten und sie auf diese Art verehren. Das ändert nichts daran, dass dies in der buddhistischen Tradition nicht so ist und nie so gelehrt wird. Die Vorstellung einer getrennten Einheit würde sämtlichen Aussagen der buddhistischen Lehre widersprechen.

Jede buddhistische Meditationsgottheit, ob weiblich oder männlich, repräsentiert den Erleuchtungsgeist. Fürs erste reicht es, wenn Sie sich die Gottheit bzw. den Erleuchtungsgeist als Ausdruck von Weisheit und Mitgefühl vorstellen. Egal, welche Form und welche Farbe sie hat, immer ist sie Weisheit und Mitgefühl. Sie – aber auch jeder dargestellte Buddha oder Bodhisattva^{G)} – ist immer von einem zugehörigen Mandala umgeben. Das Mandala stellt ihren Einflussbereich dar. Da die Gottheit selbst Erleuchtungsgeist repräsentiert, ist auch der von ihr beeinflusste Bereich erleuchtet. Keine Gottheit existiert getrennt, sie ist immer von der gesamten Welt der Erscheinungen umgeben. Egal, ob die jeweilige Gottheit gerade mit oder ohne

Mandala, mit oder ohne Umgebung dargestellt wird, immer gehört das jeweilige Mandala zu ihr dazu.

Das mag etwas verwirrend klingen, aber wenn Sie nachdenken, nichts und niemand existiert ohne Umgebung. Jedes Tier, jede Pflanze, jeder Mensch... alles, was Sie kennen, ist von etwas umgeben, das in gewisser Weise zu ihm gehört. Zu Ihrer Person gehört Ihre Umgebung – die Herkunftsfamilie, Freundinnen und Bekannte, die aktuelle Familie (falls Sie eine haben), das berufliche Umfeld, Nachbarn, Weggefährten... usw. Auch eine erleuchtete Manifestation (Ausdruck) des erleuchteten Geistes „strahlt“ in ihre Umgebung aus und beeinflusst sie. Diese „Strahlkraft“ ist es, die sie so speziell anziehend macht. Ihre Weisheit und ihr Mitgefühl zieht viele Menschen an. Traditionelle tibetische Mandalas stellen also zusammenfassend die Einflussosphäre einer Gottheit dar und zeigen sie in der Form eines 2-dimensionalen Abbildes wie den Grundriss eines Gebäudes.



Betrachten wir das abgebildete Mandala als allgemeines Beispiel für die Struktur der meisten tibetischen Mandalas. Wir haben hier einen äußeren Bereich mit mehreren Kreisen und einen inneren ebenfalls runden Bereich. Den innersten Kreis können wir dem Zentrum der jeweiligen Gottheit zuordnen, der äußere Kreis stellt ihre gesamte Einflussosphäre dar. Hier finden wir mehrere Kreise, da sie den allgemein schützenden Einfluss darstellen. Symbolisch finden wir in diesem Fall dort z.B. die fünf Aspekte der Buddhas in den Regenbogenfarben dargestellt. Man kann sich darunter allgemein die fünf Buddha-Weisheiten vorstellen, oder aber den ganzen Raum mit schützenden erleuchteten Wesen vollgefüllt. Die Zahl der schützenden Kreissphären unterscheidet sich bei den verschiedenen Mandalas.

Im Prinzip kann man sagen, dass Erleuchtungsgeist denjenigen, der selbst Erleuchtung erreicht hat, vor sämtlichen Leiden des Lebens schützt.

Da die Praktizierenden diesen Zustand selbst noch nicht erreicht haben, suchen sie bei Buddha, dem symbolischen Erleuchtungsgeist, oder einer Meditationsgottheit Zuflucht und Schutz. Erleuchtungsgeist „schützt“ nicht, in dem er sich in den Kampf mit Gegnern stürzt, sondern durch die Erkenntnis, wie Wirklichkeit beschaffen ist. Als zentrale „Erkenntnis“ finden wir oft eine Sphäre mit Vajras^{G)} – hier in dem Beispiel dunkelblau mit gelben Vajras. In dem abgebildeten Mandala finden wir fünf schützende Sphären. Die innerste schließt direkt an den quadratischen Bereich an. Die abgebildeten Kreise sind in Wirklichkeit riesige spärliche kugelförmige Gebilde. So groß wie Sie sich das vorstellen können. Es umschließt alles, was es gibt, das gesamte „Universum“. Die einzelnen Sphären sind zwar getrennt dargestellt, genaugenommen wirken sie überall gleichzeitig.

Der runde Bereich in der Mitte ist der Vorstellung der Gottheit zugeordnet. Hier findet man Hinweise darauf wie sie konkret vorgestellt wird. Die verschiedenen Bereiche rund ums Zentrum stellen manchmal die Begleiter oder Begleiterinnen dar, oder aber auch verschiedene Aspekte der Gottheit, oder das zugehörige Mantra^{G)}, etc. Sie werden auch oft in der Form von Lotusblüten oder Lotusblütenblätter vorgestellt³⁾. Manchmal finden wir dort auch bestimmte Keimsilben^{G)} oder aber auch direkt im Zentrum die Gestalt der jeweiligen Gottheit selbst.

Zwischen dem innersten und dem äußersten Bereich finden wir klassischerweise einen viereckigen Bereich, ein Quadrat. Er entspricht dem Körper der Gottheit bzw. ihrem Palast. Es fällt sofort auf, dass hier vier spezielle Gebilde in den vier Richtungen des Raums abgebildet sind und die zugeordneten Bereiche verschiedene Farben haben – hier blau, gelb, rot und grün – und sich auf diesem Bild die farbigen Bereiche außen fortsetzen. Diese Fortsetzung weist darauf hin, dass der Kreis außen eine fiktive Begrenzung darstellt und dass der jeweilige farbige Bereich sich ins Unendliche ausdehnt. Die vier dargestellten Gebilde stellen Tore dar. Das wird durch die Rahmen der Tore illustriert. Es gibt ein Haupttor, das nach vorne bzw. unten zeigt, und drei weitere Tore, – also in jeder Himmelsrichtung ein Tor oder eine Möglichkeit, sich dem Zentrum zu nähern.

Die Gottheit thront wie ein richtiger Herrscher oder eine Herrscherin hoch oben am Thron. Der Palast ist ihr unmittelbarer Einflussbereich, der innere Bereich, könnte man sagen. Wie bei einem weltlichen König darf man sich hier hinein nur mit einer ausdrücklichen Erlaubnis begeben. Den Bereich um den Palast kann man sich wie ein zugehöriges Königreich vorstellen. Alles trägt auch dort den „Siegel des Königs“. Alles, – alle Gesetze, alles, was passiert, etc. – wird durch den König bzw. die Königin bestimmt. Wer den inneren Bereich betritt bzw. betreten darf, gehört zu einer besonderen Gruppe. Je näher sie oder er kommt, desto mehr Wissen – Weisheit und Mitgefühl – erlangt er, und desto ähnlicher werden die Praktizierenden der zentralen Gottheit.

Die Bewegung Richtung Zentrum, Richtung Thron, wird deshalb auch als eine Bewegung nach oben beschrieben. Auch dies hat eine symbolische Bedeutung. Erleuchtungsgeist und Gottheit erscheinen einem normalen Menschen weit weg, hoch oben, faktisch unerreichbar. Der geistige Weg der Annäherung führt daher nach oben und nach innen. Bei jedem Tor gehen ein paar Stufen hinauf. Aber auch innen finden wir neue zusätzliche Ebenen und Stufen, die die Näherkommenden überwinden müssen, bis sie letztendlich zur Gottheit am Thron gelangen. Mit jedem Schritt der Annäherung ändert sich auch die Perspektive. Auch die Gestalt hoch oben am Thron wird mit jeder Stufe nach oben klarer erkennbar. Vieles kann von außen, von „weit weg“ und von unten nicht so genau gesehen werden. Erst innen beginnen der Palast und die Gottheit Schritt für Schritt in ihrer ganzen Pracht sichtbar zu werden.

Vor der Annäherung wird das Zentrum symbolisch umrundet. So wie das Tibeter und buddhistische Praktizierende bei vielen besonderen Stätten tun – bei großen oder kleinen Stupas^{G)}, beim Berg Kailash, bei Tempeln oder Meditationszentren, usw. Die Umrundung ist ein Bezeugen von Respekt, aber auch ein Versuch, das Gesamte besser zu erfassen. Den Gottheiten in der Mitte kann man sich von verschiedenen Seiten annähern, wie die vier Tore zeigen.

Wenn man einmal durchs Haupttor nach innen gelangt ist, also die prinzipielle Erlaubnis bekommen hat, zeigen sich die verschiedenen Aspekte des Zentrums. So wie Licht aus verschiedenen Unterfarben besteht wie beim Regenbogen, so finden wir auch beim Erleuchtungsgeist verschiedene Facetten und Arten, wie er sich zeigen kann. Wer ins Zentrum gelangen kann, landet nicht isoliert an einem fernen Ort,

hoch oben am Thron fern von jeder Realität, sondern mitten drinnen und gleichzeitig überall. So wie die Gottheit, die sich nicht nur in der Mitte am Thron, sondern überall gleichzeitig befindet. Jeder Ort steht ihr und den sie Besuchenden von dort aus offen.

Das Mandala stellt eine Verbindung zur Gottheit her. Es ist ein Angebot mit verschiedenen Varianten. Wir können sie „aus der Ferne“ betrachten, in dem wir nur das Abbild des Mandalas ansehen. Wir können uns ein Stück weit nähern und uns subjektiv irgendwo im äußeren Bereich bewegen. Oder wir erwirken eine Einladung in den inneren Bereich. Das Angebot der Mandalas beinhaltet den gesamten Weg, von der Idee des Erreichbaren bis zur Umsetzung des Ziels der höchsten Erkenntnis. In dem einfachen Symbol verbirgt sich eine schwer vorstellbare Welt der Erleuchteten, eine Welt ohne Leiden voller Freuden. In Tibet hat sie eigene Namen, wie Sukhavati oder Akanishta. So werden die Bereiche von Buddhas und Bodhisattvas aus der Perspektive von leidenden Wesen aus gesehen. Das Mandala kann über die Meditationsgottheit eine Verbindung zwischen gewöhnlicher und erleuchteter Sicht herstellen.

Der Ausdruck Mandala wird in der buddhistischen Praxis aber nicht nur zur Darstellung des kostbaren Juwels verwendet, sondern auch in anderen Zusammenhängen. Das Prinzip Mandala ist ja etwas, das allem zugrundeliegt und es kann daher auch umfassender verwendet werden. Eine zusätzliche Verwendungsart haben wir im vorigen Kapitel schon kennengelernt, nämlich das häufig praktizierte Mandala-Offering. Die Praktizierenden üben auf geistiger Ebene – durch die Rezitation und die Vorstellung der Inhalte von buddhistischen Praxistexten. Sie üben aber auch auf praktischer Ebene, indem sie manche Übungen ganz real symbolisch ausführen. Und auch in dem sie diese Inhalte auf der äußersten Ebene des Alltags umsetzen. Wenn man eine bestimmte Geisteshaltung anstrebt, hilft es wenig, wenn man es sich nur „in Gedanken“ wünscht.

Das Wünschen ist wichtig, denn es definiert das Ziel, wohin man will. Aber vom theoretischen Träumen von einem bestimmten Ort z.B., wo wir gern hingelangen wollen, werden wir den Ort oder eine bestimmte Eigenschaft, die wir gerne haben möchten, nicht so rasch tatsächlich erreichen. Dafür braucht es Vorbereitungen und das Umsetzen des Vorhabens, konkretes Tun. Zwischen dem Ausgangspunkt und dem realen Ziel gibt es viele Zwischenschritte, die notwendig sind. Dazwischen liegen z.B. die gemeinsamen symbolischen Handlungen.

Die Mandala-Opferung ist so eine gemeinschaftliche Übung. Die Gemeinschaft der Praktizierenden bringt symbolisch die ganze Welt als Mandala dar. Um dies darzustellen werden dem jeweiligen hohen Lehrer als Symbol des Erleuchtungsgeistes zahlreiche traditionelle Gegenstände überreicht, die als Gesamtes alle Aspekte der Wirklichkeit in der Form von Mandalas darstellen.

Aber auch hier bleibt es nicht bei der reinen symbolischen Darbietung. Das gemeinsame Ritual wird bei solchen Veranstaltungen genutzt, um auch ganz reale Geschenke bzw. Gaben zu überreichen. Sowohl Lehrer als auch anwesende Nonnen und Mönche bekommen einen Anteil der Geldspenden. Die ordinierte Sangha⁴⁾ hat naturgemäß wenig eigenes Einkommen. Bei diesen Zeremonien erhalten sie von der Gemeinschaft, der Gruppe der Praktizierenden, ein wenig oder auch mehr zusätzliches Geld für den eigenen Bedarf. Aber es werden auch neue Projekte, z.B. ein spezielles Buch oder Texte für das Zentrum, (der Gemeinschaft) dargebracht oder Ähnliches. An so einem gemeinsamen Mandala-Offering teilnehmen zu dürfen, ist für alle ein besonderes Ereignis innerhalb der gesamten Veranstaltung. Genauso wie das Sandmandala der Mönche ist es ein „Gesamtkunstwerk“, ein Ritual, das viele Aspekte beinhaltet, die aufzuzählen ein eigenes Buch erfordern würde.



Zusätzliche Beispiele für die symbolische Verwendung des Mandalas im tibetischen Buddhismus gibt es viele. In diesem Kapitel möchte ich noch die Verwendung in Zusammenhang mit den Elementen⁵⁾ anführen. Sie ist für westliche Leserinnen, so hoffe ich, relativ einfach nachvollziehbar. In vielen Praxisritualen werden auch das Feuermantala und das Windmantala erwähnt. In einer Schädelschale, einem Symbol der Vergänglichkeit, werden die verschiedensten Substanzen durch Feuer geschmolzen und in Weisheitsnektar verwandelt. In diesem Zusammenhang wird durch den Wind, das Windmantala, das Feuer, ein Feuermantala, angefacht.

Jeder kennt die Kraft, die von starkem Wind ausgeht. Schon ein kleines Lüftchen kann Feuer entfachen. Doch die verdichtete Windenergie, die „Anballung“, des vollausgebildeten Windmandalas, lässt

Sturm und Böen, Hurrikans und Orkane entstehen. Sie können immense Energie entwickeln. Dasselbe gilt für Feuer. Schon eine kleine Flamme kann, wenn die Bedingungen förderlich sind, durch leichtes Hineinblasen zu einem großen Feuer werden. Jeder, der selbst einen Kamin besitzt oder jemals einen ganz normalen Ofen befeuert hat, kennt das. Solange die schützende Umhüllung durch den Kamin vorhanden ist, ist das völlig ungefährlich und die Energie des Feuers wärmt einfach den Raum. Zum gesamten Vorgang des Verbrennens gehört auch das Erdmandala, hier als Ansammlung von Holz oder anderem Brennmaterial. In den Ritualen sind es die Substanzen, die in die Schädelschale gegeben werden. Es werden nicht nur feste, sondern auch flüssige Substanzen hineingegeben. Auch das Wassermanดาลa ist immer beteiligt.



Wir alle kennen die zerstörerische Kraft eines Waldbrandes oder Steppenbrandes. Ganze Wälder, aber auch bewohnte Gebiete können, wenn das Feuer einmal vom Wind entfacht wurde, zu einem riesigen Feuerball-Mandala werden, das kaum noch beherrschbar erscheint. Hier gibt es diese schützende Hülle nicht mehr. Wenn die Voraussetzungen passen, reicht eine Kleinigkeit als Auslöser. Wenn es sowieso schon heiß ist und alles durch den vorausgehenden Einfluss von Hitze (auch eine Form des Feuermanдалas) ungewöhnlich trocken und leicht entflammbar ist, dann kann eine weggeworfene Zigarette in Kombination mit dem Einfluss von Windenergie zum alles zerstörenden Flächenbrand werden. Genau das ist mit Feuermanдалa gemeint. Dieselbe Energie steckt in der kleinsten Flamme. Ob sie sich zu ihrem vollen Potential entwickelt, hängt ausschließlich von den begleitenden Umständen ab.

Prinzipiell sind immer alle Aspekte der fünf Elemente, alle Mandalas gleichzeitig, vorhanden – Feuer plus „brennbares Material“, etwas Flüssigkeit, Wind- oder Luftenergie und der allen zugrundeliegende

Raum. Egal, ob es im Kamin, in der Schädelschale oder in der freien Natur vor sich geht, der prinzipielle Vorgang ist immer der gleiche. Das entfachte Feuer zeigt uns beispielhaft, was mit Mandala gemeint ist. Die Möglichkeit, sich in eine bestimmte Richtung zu entwickeln, das Zusammenspiel der verschiedenen Zusatzbedingungen – Luftenergie, Erdenergie, Wasserenergie – und der Raum, der sich geschlossen und schützend im Kamin oder offen und frei in der Landschaft auswirken kann.

Das Mandala eignet sich also nicht nur für die Beschreibung geistiger Phänomene, sondern dasselbe Prinzip liegt auch allen materiell gedachten Phänomenen zugrunde. Das Mandala als Essenz und Behälter gedacht bietet uns eine spannende Variante an, die gesamte Wirklichkeit auf allen Ebenen und auf eine völlig ungewohnte Art darzustellen.