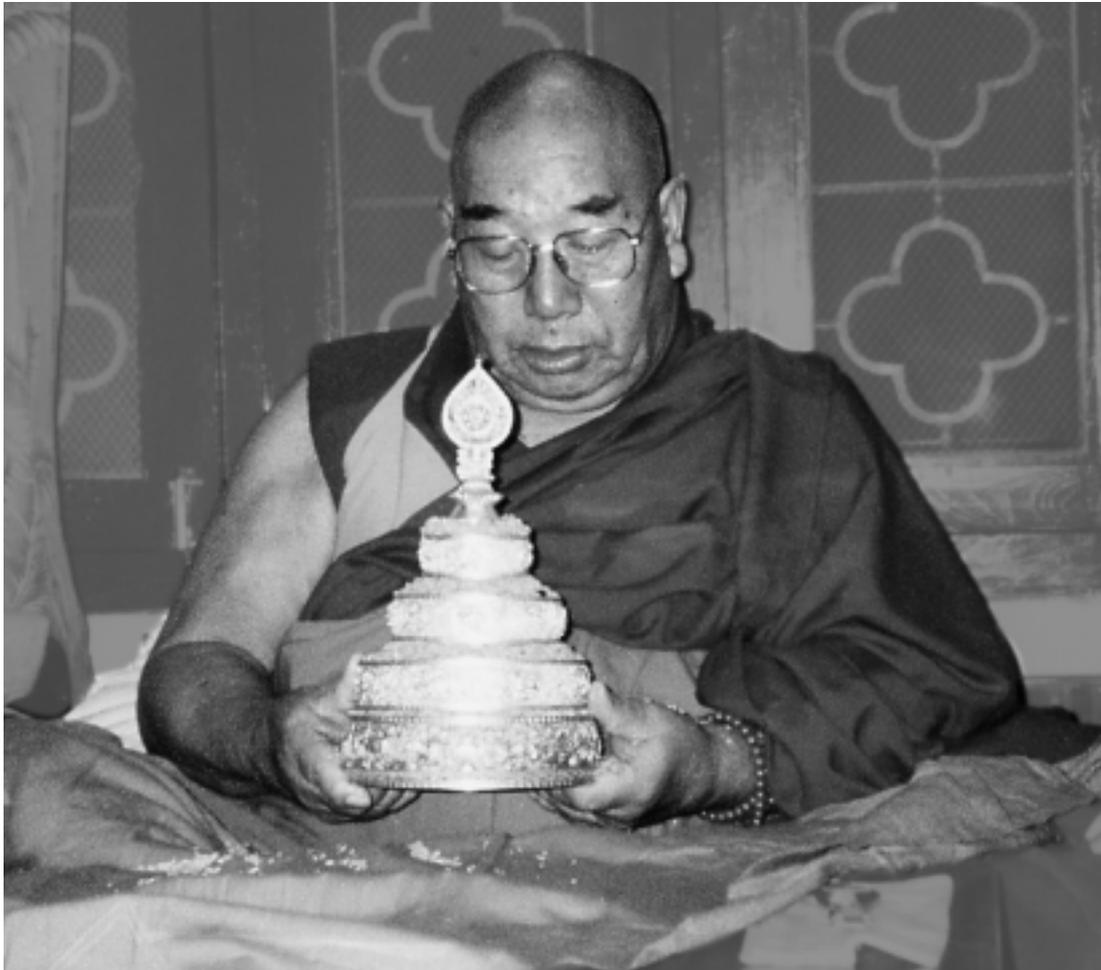


DIE VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

Teil 4: Die Maṇḍala-Darbringung



Petra Kraus-Karon

Kensur Geshe Ugyen Rinpoche bei der Darbringung eines Maṇḍala.

Geshe Thubten Ngawang

Im Rahmen der Vorbereitenden Übungen werden 100.000 Maṇḍalas dargebracht. Zu Beginn der Sitzung rezitieren wir ein Guru-Yoga und einige Mantras, wie es im ersten Teil dieser Serie (Heft 54/2000, Seite 25 f.) erklärt wurde. Dann bringen wir ein kurzes Maṇḍala dar: „Dieses Maṇḍala, dessen Boden mit wohlriechenden Wassern besprengt und mit Blumen bestreut ist, das mit dem Berg

Meru und den vier Kontinenten sowie Sonne und Mond geschmückt ist, bringe ich dar, nachdem ich es mir als ein Buddhaland vorgestellt habe. Mögen sich alle Lebewesen an diesem reinen Land erfreuen.“ Es folgt der Vers der Zufluchtnahme und der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes. Als nächstes bringen wir ein ausführliches Maṇḍala mit 37 Häufchen dar; den Text dazu finden wir in der *Guru-Pūjā* (Seite 16).

Im allgemeinen wird gesagt, je kostbarer die Materialien sind, aus denen das Maṇḍala besteht, um so besser ist es. Natürlich muß jeder schauen, was er sich leisten kann, aber die Verdienste

sind um so größer, je kostbarer die dargebrachten Substanzen sind. Traditionellerweise sollte der Boden des Maṇḍala etwas größer sein als eine Eschale. Da im Westen aber meistens von Tellern gegessen wird, die schon relativ groß sind, ist diese Anweisung sicher etwas schwierig umzusetzen. Vielleicht können wir uns darauf einigen, daß der Maṇḍala-Boden größer sein sollte als der Durchmesser einer Untertasse oder Müllschale. Die Bedeutung dieser Anweisung ist, daß man das Essen nicht wichtiger nimmt als die Darbringung des Maṇḍala. Wäre der Boden zu klein im Vergleich zur Es-

schale, würde man noch unheilbares Karma ansammeln.

Der Maṇḍala-Boden wird mit einer Substanz eingerieben, die von einer Kuh stammt. Tibetische Lamas haben spezielle Pillen oder Pulver („Batschung“ auf tibetisch), in denen verschiedene Substanzen wie Milch und Dung enthalten sind. Die Kuh muß sieben Tage auf einer sehr sauberen Wiese gegrast und nur Heilkräuter gefressen haben. Reiben wir den Maṇḍala-Boden mit der Substanz ein, wird dies als gutes Omen für Reichtum angesehen. Man nimmt also zuerst eine solche Pille, löst sie in gut duftendem Wasser wie zum Beispiel Safranwasser auf und reibt mit der Flüssigkeit den Maṇḍala-Boden ein. Das Maṇḍala selbst enthält als Grundbaustein Reis, den man mit Safran oder anderen Stoffen färben kann. Zusätzlich kann man Schmuck, Edelsteine, Edelmetalle und ähnliches hineingeben, je nachdem, was man an kostbaren Dingen zur Verfügung hat. Wir sollten sehr auf Sauberkeit achten und alles gut reinigen, bevor wir es darbringen. Wenn wir alles beieinander haben, nehmen wir wieder etwas von der Kuh-Substanz und vermischen es mit der Maṇḍala-Substanz. Der Reis sollte nicht ganz trocken sein, sondern etwas Feuchtigkeit aufgenommen haben. Diese Anweisung wird nicht immer beachtet, aber es ist gut, sie zu kennen. Natürlich darf der Reis nicht zu viel Feuchtigkeit aufgenommen haben und schon aufgegangen sein, dann wird es schwierig, ihn zu benutzen. Wir können den Reis mit ein wenig Safranwasser anfeuchten.

Wir bringen das Maṇḍala nicht mit leeren Händen dar, sondern nehmen erst etwas Reis von der Maṇḍala-Substanz in die linke Hand und halten damit den Boden. Mit der rechten Hand nehmen wir ebenfalls etwas Reis, streuen ihn auf den Maṇḍala-Boden und wischen diesen dann mit rechtsdrehenden Bewegungen mit dem rechten Handballen oder der Handwurzel wieder vom Maṇḍala-Boden weg. Diesen Vorgang wiederholt man mindestens drei Mal, bevor die Darbringung rezipiert wird. Er symbolisiert, daß wir uns erst einmal reinigen und alle Hinder-



Durch die Darbringung des Maṇḍala legt man die Ursachen, als Buddha selbst ein Reines Land hervorbringen zu können.

nisse von Körper, Rede und Geist bei uns beseitigen. Als nächstes streuen wir wieder etwas von dem Reis auf den Maṇḍala-Boden und wischen ihn dreimal mit der Handwurzel mit linksdrehenden Bewegungen wieder weg. Dabei stellen wir uns vor, daß wir den Segen von Körper, Rede und Geist aller Buddhas herbeiholen.

Dann beginnt die Rezitation mit den Worten *OM VAJRA BHŪMI ĀḤ HŪM* – *wang tshen ser gi sa schi* (Seite 16-19 in der *Guru-Pūjā*). Dabei streut man Reis auf den Maṇḍala-Boden und stellt sich vor, daß dadurch der Grund aus Gold entstanden ist. Es ist gut, ein Verständnis davon zu haben, wie im Buddhismus, speziell im *Schatzhaus des Höheren Wissens* von Vasubandhu, die Entstehung unserer

Welt beschrieben wird. Diese Erklärungen müssen nicht die Wirklichkeit widerspiegeln, aber sie haben dennoch einen Nutzen für die Praxis, denn man kann nach diesen Schilderungen den Buddhas und Lamas ein Maṇḍala darbringen, also die komplette Welt in einem reinen Zustand, wodurch man viele Verdienste ansammelt. Nun setzen wir den ersten Ring auf den Maṇḍala-Boden, nehmen etwas Reis und streuen diesen innerhalb dieses Rings einmal herum. Dabei rezitieren wir die Worte *OM VAJRA BHŪMI ĀḤ HŪM*... („In der Mitte, umgeben von einem Ring aus eisernen Gebirgen, ...“), die durch den ersten Ring und den Reis symbolisch dargestellt werden. Weiter nehmen wir wieder etwas Reis und häufen ihn in der Mitte des

ersten Rings an, was den Berg Meru (1) symbolisiert.

Ganz gleich, wie unser Meditations-sitz tatsächlich ausgerichtet ist, wir stellen uns immer vor, daß wir im Osten sitzen. Die Seite des Maṇḍala, die uns zugekehrt ist, liegt also im Osten und die uns abgewandte Seite im Westen. Mit der nächsten Handvoll Reis streuen wir vier Häufchen in die vier Himmelsrichtungen, wobei wir im Osten beginnen und dann über Süden und Westen in den Norden gelangen. Die vier Reishäufchen stehen für die vier Hauptkontinente in der buddhistischen Kosmologie: im Osten Purva-videha (2), im Süden Jampudvipa (3), auf dem wir leben, bis zum Kontinent Uttarakuru (5) im Norden. Dann werden die acht Nebenkontinente aufgebaut, wobei wir wieder im Osten beginnen. Dazu bilden wir ein Reis-häufchen links (6) und eins rechts (7) neben dem östlichen Kontinent. Dann gehen wir zum südlichen Hauptkontinent und streuen dort ebenfalls links (8) und rechts (9) davon jeweils ein Reishäufchen. So machen wir es auch mit den Hauptkontinente im Westen (10, 11) und im Norden (12,13).

Es folgt die Darbringung der Kostbarkeiten, wobei für die ersten vier Kostbarkeiten vier Reishäufchen gestreut werden: im Osten der Juwelenberg (14), im Süden der wunscherfüllende Baum (15), im Westen die wunscherfüllende Kuh (16) und im Norden die aus sich selbst gewachsene Ernte (17). Dann (im zweiten Ring) kommen vier weitere Kostbarkeiten, im Osten beginnend und im Norden endend: der kostbare Wagen (18), der kostbare Edelstein (19), die kostbare Gemahlin (20) und der kostbare Minister (21). Die nächste Runde beginnt mit dem kostbaren Elefanten im Südosten (22). Es folgen das kostbare Pferd im Südwesten (23), der kostbare General im Nordwesten (24) und die Schatzvase im Nordosten (25). Als nächstes (im dritten Ring) bringen wir die acht kostbaren Göttinnen dar, wobei zunächst vier Reishäufchen in die Hauptrichtungen gelegt werden; sie symbolisieren die Göttin der Schönheit (26), die Göttin der Blumengirlanden

DRITTER KREIS

34	Sonne	
35	Mond	
36	edelsteinbesetzter Schirm	
37	Banner	

ZWEITER KREIS

18-21	kostbarer Wagen, Edelstein, Gemahlin, Minister	
22-25	kostbarer Elefant, Pferd, General, Schatzvase	
26-29	Göttin der Schönheit, der Girlanden, der Lieder, des Tanzes	
30-33	Göttin der Blumen, des Duftrauches, des Lichts, des Duftwassers	

ERSTER KREIS

1	Berg Meru	
2-5	vier Kontinente	
6-12	jeweils zwei Nebenkontinente	
14-17	Juwelenberg, wunscherfüllender Baum, wunscherfüllende Kuh, von allein gewachsene Ernte	

Die Reihenfolge bei der Darbringung des Maṇḍala mit 37 Opfergaben, die traditionell weltliche Reichtümer darstellen, aber auch als Sambole für Tugenden verstanden werden können.

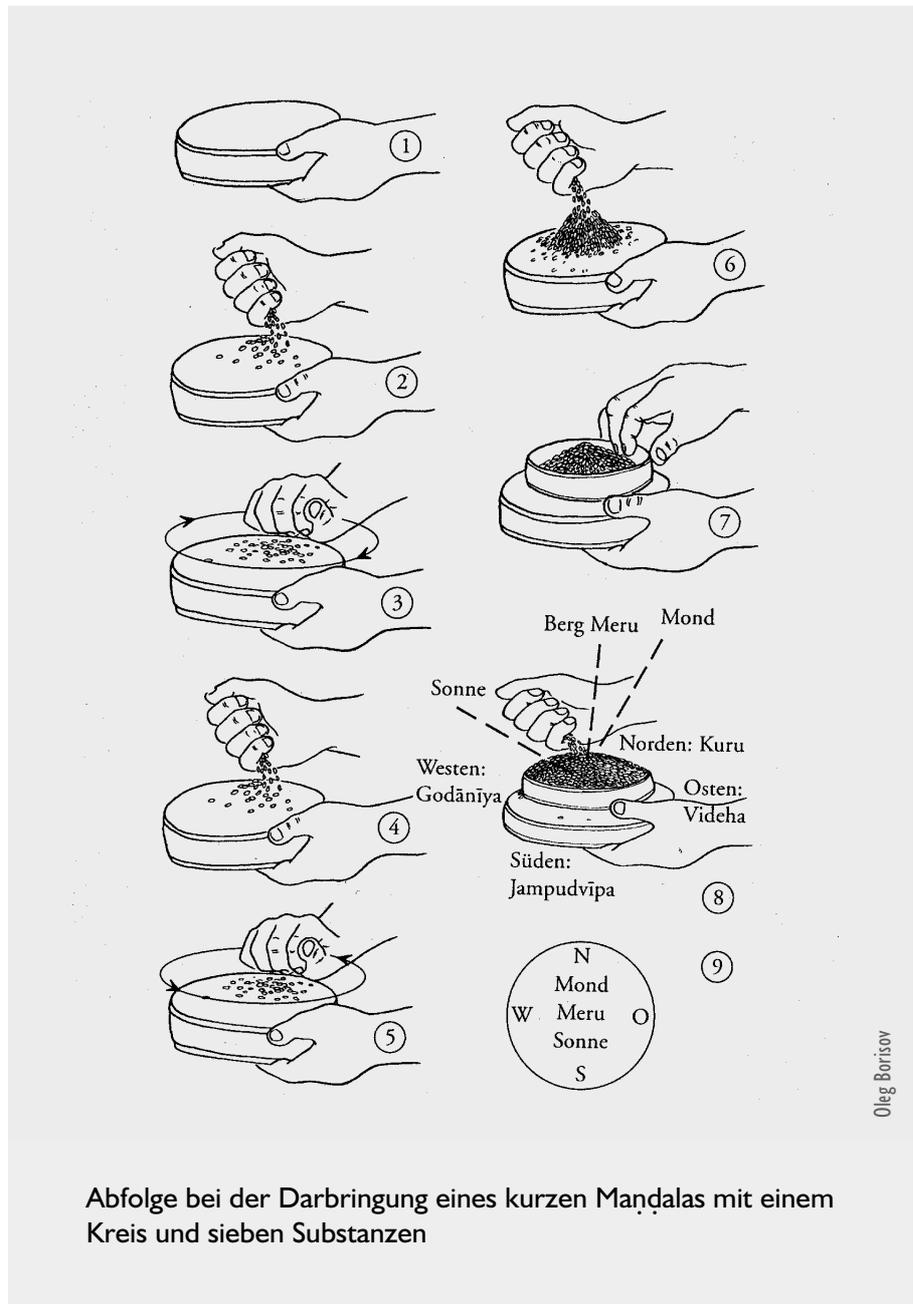
(27), die Göttin der Lieder (28) und die Göttin des Tanzes (29). Die Reishäufchen für die nächsten vier Göttinnen werden in den vier Zwischenrichtungen gestreut, beginnend im Südosten (30) und dann weiter im Uhrzeigersinn; sie repräsentieren die Göttin der Blumen (30), die Göttin des Weihrauchs (31), die Göttin des Lichts (32) und die Göttin des Duftwassers (33). Es folgen (im vierten Ring) vier weitere Reishäufchen, mit denen zu-

nächst Sonne und Mond dargestellt werden; die Sonne (34) liegt im Süden und der Mond (35) im Norden. Im Westen bringen wir den kostbaren Schirm (36) und im Osten das kostbare Siegeszeichen (37) dar. Dann setzen wir die Maṇḍala-Spitze auf das Gebilde und rezitieren den Rest: *Ü sü lha dang mi... und in der Mitte der herrliche Reichtum von Göttern und Menschen...* und so weiter. Dabei halten wir das Maṇḍala bis zum Ende der Rezitation

in den Händen.

Wir stellen uns vor, daß wir Myriaden von Welten darbringen – mit dem Berg Meru in der Mitte, den vier Kontinenten darum herum sowie den Bereichen der Menschen und der Götter. Wir denken uns diese kompletten Welten in großer Vielzahl, wobei wir drei große Tausender-Welten visualisieren: Das erste Tausend besteht aus 1000 Welten mit dem Berg Meru, den vier Hauptkontinenten sowie den Bereichen der Menschen und der Götter. Diese 1000 Welten werden mit 1000 multipliziert und bilden das zweite Tausend. Dies wird wieder mit 1000 multipliziert und bildet das dritte Tausend. Die ganze Anzahl dieser Welten bringen wir dar. Falls uns das zu kompliziert ist, stellen wir uns so viele Welten vor, wie wir können. Idealerweise denken wir, daß all diese Welten auf unserem Maṇḍala Platz finden, ohne daß sie dabei kleiner geworden sind. Wenn uns diese Visualisation zu umfassend ist, denken wir uns wenigstens ein einziges komplettes Weltensystem mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten, Sonne und Mond; gelingt uns dies nicht und opfern wir nur Teile des Weltensystems, dann ist die Darbringung des Maṇḍala nicht vollständig. Wir hätten dann zwar Gaben dargebracht, aber kein Maṇḍala.

Durch die Maṇḍala-Darbringung sammelt man Potentiale, um später die Buddha-Länder tatsächlich hervorzu- bringen und als Buddha in einem reinen Land verweilen zu können. Mit der Läuterung und Entwicklung des Geistes auf dem Wege zur Buddhaschaft reinigt man auch die Umgebung, in der man sich befindet. Ein Buddha verweilt immer in einem vollkommen reinen Land; die Ursachen dafür werden unter anderem durch die Maṇḍala-Darbringung angesammelt. Deshalb ist es eine sehr wichtige Übung auf dem Weg zur Erleuchtung, und wir sollten uns das Maṇḍala komplett und mit vollkommen reinen Bestandteilen vorstellen. Wir denken, daß wir alles Gute und Vortreffliche darbringen: unsere Güter, die wir in der Vergangenheit besessen haben, im Moment besitzen und in Zukunft besitzen



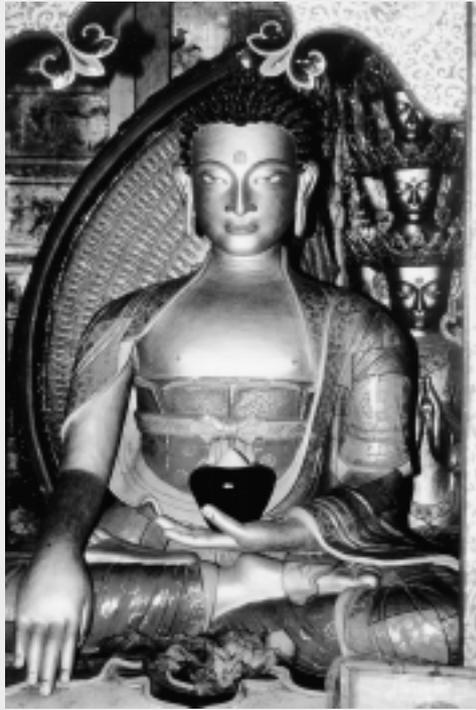
Abfolge bei der Darbringung eines kurzen Maṇḍalas mit einem Kreis und sieben Substanzen

Oleg Borisov

werden; den eigenen Körper sowie die heilsamen Anlagen und Verdienste aller Zeiten. Diese nehmen die Gestalt von kostbaren Opfertagen an, wie zum Beispiel den acht Glückssymbolen, und von Edelmetallen und anderen Kostbarkeiten. Kurz gesagt, wir stellen uns vor, daß alle Dinge, die für die Übung des Dharma förderlich sind, und alles Glückbringende die Hohlräume des Maṇḍala vollständig ausfüllen.

Entsprechend heißt es in der Darbringung des ausführlicheren Maṇḍala: „In der Mitte der herrliche Reichtum von Göttern und Menschen, dem es an nichts fehlt, der rein und erfreulich ist – dieses reine Land bringe ich den heiligen und

herrlichen Gurus dar, meinen eigenen gütigen Gurus und denen der Überlieferung, und besonders auch Dir [...].“ Hinter dem Wort „Dir“ setzen wir den Namen der Gottheit ein, der wir das Maṇḍala darbringen, das heißt dem zentralen Wesen im Verdienstfeld. In der *Guru-Pūjā* ist das Dsche Tsongkapa, der eins ist mit Buddha Śākyamuni und Buddha Vajradhara. Es ist auch möglich, das Maṇḍala dem Verdienstfeld darzubringen, wie es im Rahmen der Zufluchtnahme erklärt wurde (Heft 56, 2001). In diesem Fall würden wir statt Dsche Tsongkapa die Worte „unvergleichlicher Buddha Sakyamuni“ einsetzen, der die zentrale



Maṇḍala-Darbringung mit gleichzeitiger Zufluchtnahme

Es gibt die recht verbreitete Möglichkeit, die Zufluchtnahme und die Maṇḍala-Darbringung zusammen auszuführen – und zwar jeweils 100.000 Mal. Dabei nimmt man den Boden des Maṇḍala in die linke Hand, während man mit der rechten Hand den Ring hält und etwas von der Maṇḍala-Substanz nimmt. Wie es erklärt worden ist, streut man etwas Reis auf den Boden des Maṇḍala und wischt ihn damit ab, indem man die Handwurzel drei Mal im Uhrzeigersinn bewegt. Dann gibt man erneut etwas Reis auf den Maṇḍala-Boden und wischt ihn mit einer dreimaligen Drehung mit der Handwurzel entgegen dem Uhrzeigersinn wieder ab. Während dieser Phase kann man die Zufluchtnahme und Entwicklung des Erleuchtungsgeistes rezitieren. Dann setzt man den Ring auf den Maṇḍala-Boden, füllt diesen an und rezitiert dabei die Darbringung des kurzen Maṇḍala mit den sieben Häufchen „*sa-schi pö-kji ... Dieses Maṇḍala, dessen Boden mit wohlriechenden Wassern besprengt und mit Blumen bestreut ist...*“ So führt man vor der Darbringung jedes Maṇḍala die Zufluchtnahme durch.

Figur dieses Verdienstfeldes ist. Praktizieren wir die Darbringung der 100.000 Maṇḍalas in Verbindung mit der *Guru-Pūjā*, dann nehmen wir auch das Verdienstfeld, wie es dort erklärt wird. Wir würden dann zuerst die *Guru-Pūjā* rezitieren und am Ende, vor der Auflösung des Verdienstfeldes, unsere Übungen durchführen. Wir bringen zuerst einmal das längere Maṇḍala dar, wie es jetzt erklärt wurde. Für die eigentliche Ansammlung der 100.000 benutzen wir das kürzere Maṇḍala, das ich noch erläutern werde. Am Ende der Darbringung des langen Maṇḍala rezitieren wir die folgenden Zeilen: „*Ich bitte Euch, nehmt dies aus Mitleid zum Wohle der Wesen an. Indem Ihr dies annehmt, bitte ich Euch, gewährt mir und allen anderen mütterlichen Wesen, deren Anzahl so unendlich wie der Raum ist, kraft Eurer großen Güte und Barmherzigkeit Euren Segen.*“ Wir erfahren durch diese Darbringung den Segen aller Buddhas und Lamas. Mit den Worten: *IDAM GURU RATNA MAṆDALAKAM NIRYĀTAYAMI* bringen wir das Maṇḍala dar und lösen es auf.

Die eigentliche Ansammlung der 100.000 Maṇḍalas erfolgt durch das kürzere Maṇḍala mit sieben Häufchen. Diese sieben symbolisieren den Berg Meru, die vier Kontinente sowie Sonne und Mond. Die Säuberung des Maṇḍala-Bodens, drei Mal im und drei Mal gegen den Uhrzeigersinn, geschieht wieder mit der Handwurzel. Dort verläuft ein bestimmter Kanal (*Nādi*), der mit den höheren Wahrnehmungskräften in Verbindung steht. Während der Reinigungsphase können wir die Zufluchtnahme und die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes rezitieren. Dann setzen wir den Ring auf den Boden und streuen den Reis einmal im Uhrzeigersinn innerhalb dieses Rings; dieses symbolisiert die Vajra-Umzäunung. Die folgende Rezitation beginnt so: „*Dieses Maṇḍala, dessen Boden mit wohlriechenden Wassern besprengt und mit Blumen bestreut ist, das mit dem Berg Meru...*“ – an dieser Stelle streut man in der Mitte das Häufchen für den Berg Meru – „... und den vier Kontinenten ...“ – hier streut man vier Häufchen für die vier Konti-

nente, beginnend im Osten – „... so wie Sonne und Mond geschmückt ist“ – dabei streut man erst links und dann rechts ein Häufchen für Sonne und Mond – „bringe ich dar, nachdem ich es mir als ein Buddhaland vorgestellt habe. Mögen sich alle Lebewesen an diesem reinen Land erfreuen.“ Bei der kurzen Darbringung benutzen wir nur den großen Ring des Maṇḍala; man kann auch den kleineren Ring verwenden, was den Vorteil hat, daß es schneller geht, da man nur zwei Hände voll Reis nehmen muß. Wenn man 100.000 ansammelt, ist es nicht üblich, die Spitze aufzusetzen, weil es zu lange dauern würde.

Um zählen zu können, sollte man zwischen Zeige- und Mittelfinger noch die Mālā halten. Oder man fertigt sich für diese Übung eine eigene Mālā an, die vielleicht nur 10, 15

oder 21 Perlen hat. Diese klemmt man sich zwischen Zeige- und Mittelfinger, und mit dem Zeigefinger schiebt man nach jeder Darbringung eine Perle weiter. Eine kürzere Mālā ist übrigens auch nützlich, wenn man Niederwerfungen ansammelt.

Auch bei dem kurzen Maṇḍala stellen wir uns vor, daß es die reine, komplette Welt enthält und daß es von den verschiedenen Aspekten her makellos ist: sowohl in bezug auf die Gestalt und Farbe als auch hinsichtlich der Gerüche, Geschmäcker, Töne und Tastobjekte. Bei der Auflösung stellen wir uns vor, daß es nicht einfach zerfällt, sondern daß die Buddhas, denen wir es darbringen, es entgegennehmen. Sie freuen sich über die reine Gabe, und in ihrem Geist entsteht eine ganz makellose, nicht dualistische Glückseligkeit. Wann immer man Opfertgaben dar-

bringt, sollte man sich vorstellen, daß in den Buddhas ein höchstes Bewußtsein erzeugt wird, das reine Glückseligkeit erlebt. So sammelt man sehr viele Verdienste an. Bei der Rezitation des Verses auf Seite 24 in der *Guru-Pūjā* heißt es in der dritten Zeile *sang-gjä sching-du mig-te pül-ba yi*: „Ich bringe dieses Maṇḍala dar, indem ich es mir als Buddha-Land vorstelle.“ Wir denken, daß das Maṇḍala die Gestalt eines reinen Buddha-Landes hat und man dieses darbringt. Unsere gewöhnliche Wahrnehmungsweise ist, daß wir von gewöhnlichen Gegenständen umgeben und unsere Beurteilungen ebenfalls gewöhnlicher Natur sind. Deshalb besteht die Gefahr, daß wir den Buddhas gewöhnliche Substanzen darbringen. Aus diesem Grund benutzt man die Worte: „Ich bringe dieses Maṇḍala als Buddha-Land dar“, und damit werden

die Substanzen in einem Moment zu reinen Substanzen, die eine makellose Glückseligkeit erzeugen können. In diesem Zustand bringen wir sie den Buddhas dar. Man kann es auch so verstehen, daß man das Maṇḍala mit dem Ziel darbringt, alle Unreinheiten der eigenen Wahrnehmung zu läutern und die Umgebung als reines Buddha-Land hervorzubringen. Dies ist ein Zustand, der in der Buddhaschaft erreicht wird.

Die Meister weisen immer wieder darauf hin, daß man während der Darbringung nicht an die Anzahl denken soll, die man erreichen will. Natürlich müssen wir, wenn wir uns 100.000 Übungen vorgenommen haben, auch zählen und „unser Soll erfüllen“. Trotzdem sollten wir im wesentlichen darauf achten, die Maṇḍalas fehlerfrei und mit einer guten, weitreichenden Motivation darzubringen. Besonders wenn

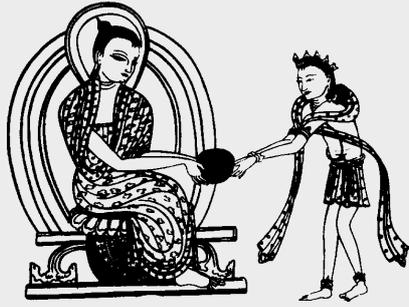
wir die Übung in die tägliche Praxis integrieren und nicht im Rahmen einer Klausur, müssen wir auf das Zählen keinen allzu großen Wert legen und schauen, daß wir es korrekt und einwandfrei darbringen.

Durch die Maṇḍala-Darbringung werden sehr viele Verdienste in kurzer Zeit angesammelt. Und dies geschieht auf relativ einfache Weise. Dazu werden in Tibet viele Begebenheiten erzählt. Zum Beispiel gibt es die Geschichte der Nonne Palmo, die durch die Maṇḍala-Darbringung die notwendigen Verdienste angehäuft und ihren Geist so gereinigt hatte, daß sie Avalokiteśvara direkt sehen konnte. Ähnliches geschah, als Dsche Tsongkapa in seiner Klause Maṇḍalas darbrachte und eine klare Vision von Mañjuśrī hatte. Von Dromtönpa und Näldschorpa Dschangtschub Rintschen wird berichtet, daß eines Tages Dromtönpa in die Behausung von Dschangtschub Rintschen ging, wo auf dem Boden die Gerätschaften für die Maṇḍala-Darbringung ausgebreitet lagen. Sie waren schon verstaubt, was ein deutliches Anzeichen dafür war, daß der Yogi sie länger nicht mehr benutzt hatte. Dromtönpa fragte daraufhin den Yogi, ob er jetzt kein Maṇḍala mehr darbringe, worauf der Yogi antwortete, er wäre ein paar Tage lang in so tiefer Meditation gewesen, daß er keine Möglichkeit hatte, diese Übung durchzuführen. Dromtönpa gab zur Antwort, daß die Meditation dieses Yogis wohl noch erheblich besser sein müsse als die des Meisters Atiśa, denn der meditiere auch, bringe aber trotzdem jeden Tag ein Maṇḍala dar.

Im *Großen Text über den Stufenweg zur Erleuchtung* sagt Dsche Tsongkapa: „Manchmal will man etwas lernen, aber es bleibt nichts haften; man denkt nach, aber versteht nichts; man meditiert, aber im Geist passiert nichts. Ist der Geist von so geringer Kraft, sollte man sich auf die Kraft des Verdienstfeldes verlassen – das ist mein Ratschlag.“ Wie Dsche Tsongkapa rät, sollten wir uns, wenn der Geist kraftlos ist, auf die Kraft des Verdienstfeldes verlassen und heilsame Handlungen den Zufluchtobjekten gegenüber durchführen. Dies kann in

„Manchmal will man etwas lernen, aber es bleibt nichts haften; man denkt nach, aber versteht nichts; man meditiert, aber im Geist passiert nichts.“

Dsche Tsongkapa



Die Sechs Vollkommenheiten üben

Im *Maṇḍala-Sūtra* heißt es, daß durch das Auftragen der Kuh-Substanzen auf den Maṇḍala-Boden Freigebigkeit geübt wird. Das Reinigen des Bodens mit der Handwurzel, in der der innere Kanal verläuft, ist eine Übung der Ethik, der zweiten Vollkommenheit. Die Reinigung der Maṇḍala-Substanzen wird als Praxis der Geduld beschrieben. Im Sūtra wird davon gesprochen, daß man vorsichtig Würmer und Ameisen aus dem Reis entfernt, was vor allem auf die Verhältnisse in Indien bezogen ist. Aber auch hierzulande sollten wir achtsam sein und die Substanzen möglichst rein halten. Die Übung der Tatkraft besteht darin, daß man das Maṇḍala mit Eifer und Freude darbringt. Wenn wir den Geist in jedem Augenblick ganz auf die Übung gerichtet halten, praktizieren wir Konzentration. Zur Sammlung gehört auch die Visualisation. Wir stellen uns vor, daß sich das ganze Weltsystem in seiner vollständigen Größe auf dem Maṇḍala befindet, während wir es darbringen. Die Übung der Weisheit wird durchgeführt, indem wir die Bilder hell und deutlich erscheinen lassen. Das kann bedeuten, daß Maṇḍala-Boden und -Ringe mit Bildern der acht Glückssymbole geschmückt sind. Eigentlich bezieht es sich auf die Erkenntnis, daß die vielfältigen Erscheinungen in dem Maṇḍala ohne inhärente Existenz sind. Die Erscheinungen im Zusammenhang mit der Maṇḍala-Darbringung erscheinen zwar aufgrund der verschiedenen Umstände und bringen ihre jeweiligen Wirkungen hervor, aber sie sind nur abhängig entstanden und besitzen deshalb keinerlei Existenz von ihrer eigenen Seite her, unabhängig von ihren Ursachen, Umständen, Teilen und vom benennenden Geist. Wenn wir uns dies während der Übung bewußt machen, praktizieren wir Weisheit. So sammeln wir nicht nur Verdienste, sondern auch Weisheit. Beide Pfeiler brauchen wir auf dem Weg zur Buddhaschaft.

Form der Siebenteiligen Verehrung und der darin enthaltenen Darbringung des Maṇḍala sein, oder man kann Bitten und Gebete rezitieren. Durch solche Handlungen kann man trotz der schlechten geistigen Verfassung weiter Heilsames durchführen.

Die Darbringung von Maṇḍalas hat einen so großen Nutzen, daß wir in jedem Fall versuchen sollten, diese Übung in unsere Praxis zu integrieren. Die Anweisung, zusammen mit der Darbringung des Maṇḍala den Vers der Zufluchtnahme und der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes zu rezitieren, stammt vom Meister Tschusang Lama Rinpotsche. Eine andere Methode ist die des Meisters Kentschen Drakpa Tsöndru; sie besteht in der Rezitation einer Siebenteiligen Verehrung, die auch in der kurzen Chenresig-Pūjā enthalten ist: „*Ich verneige mich mit Respekt mit Körper, Rede und Geist. Ich bringe alle tatsächlichen und im Geist geschaffenen Opfern dar. Ich bekenne alle unheilbaren Handlungen und Übertretungen, die ich seit anfangsloser Zeit angesammelt habe. Ich erfreue mich an allem Heilsamen der gewöhnlichen Wesen und der Heiligen. Ich bitte Euch, dreht das Rad der Lehre zum Wohle der Wesen. Alle Buddhas bitte ich, nicht ins Nirvāna einzugehen. Die Tugenden von mir selbst und anderen, erworben in den drei Zeiten, widme ich der Großen Erleuchtung.*“ Man rezitiert diese Verse während der Reinigung des Maṇḍala-Bodens. Anschließend folgt das kurze Maṇḍala, *Sa-schi pö-kji...*, wie schon erklärt. Diese Methode hat den Vorteil, daß man während der 100.000 Maṇḍala-Darbringungen gleichzeitig 100.000 Mal die Siebenteilige Verehrung darbringt.

Die abschließenden Handlungen am Ende der Sitzung sind genauso wie am Ende der übrigen Übungen. Man rezitiert noch einige Male das Bittgebet an Dsche Tsongkapa und löst das Verdienstfeld auf, wie es schon erklärt wurde. Am Ende folgt die Widmung.

Aus dem Tibetischen von Christof Spitz

