

Ruediger Dahlke

Mandalas der Welt

Ein Mal- und Meditationsbuch



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Mandalas sind universelle Muster, die sich in verschiedenen Kulturen, Traditionen und überall in der Natur finden lassen. Das bewusste Ausmalen der Kreise lädt dazu ein, dieses Urmuster neu zu entdecken. Bestseller-Autor Ruediger Dahlke hat in seiner jahrzehntelangen Arbeit als Psychotherapeut und Seminarleiter die therapeutische Wirkung von Mandalas entdeckt und populär gemacht. Bis heute erfreuen sie sich großer Beliebtheit. Lassen Sie sich von der Formenvielfalt und tiefen Symbolik der Mandalas aus aller Welt inspirieren und verleihen Sie diesem Buch Ihren persönlichen Ausdruck auf der Reise zu innerem Einklang.

Autor

Dr. med. Ruediger Dahlke, Jahrgang 1951, Medizinstudium in München, Weiterbildung in Naturheilweisen und Psychotherapie. 27 Jahre als Psychotherapeut in München und Johanneskirchen tätig. 2009 feierte das von ihm mitbegründete Heil-Kunde-Zentrum Johanneskirchen 20-jähriges Jubiläum. Heute ist er als Fastenarzt, Seminarleiter und Vortragender international tätig. 2012 nimmt das von ihm mitgegründete Seminarzentrum TamanGa in Gamlitz in der Südsteiermark seine Arbeit auf. Seine Bücher zur Psychosomatik unter Einbezug spiritueller Themen wie »Krankheit als Symbol«, »Depression – Wege aus der dunklen Nacht der Seele« oder »Krankheit als Sprache der Seele« sind Bestseller und liegen in 25 Sprachen vor. Die Trilogie der Bücher »Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben«, »Das Schattenprinzip« und »Lebensprinzipien« stellen zusammen mit den zugehörigen CDs die Grundlage des ganzheitlich-spirituellen Weltbildes dar.

Von Ruediger Dahlke sind bei Goldmann außerdem erschienen:

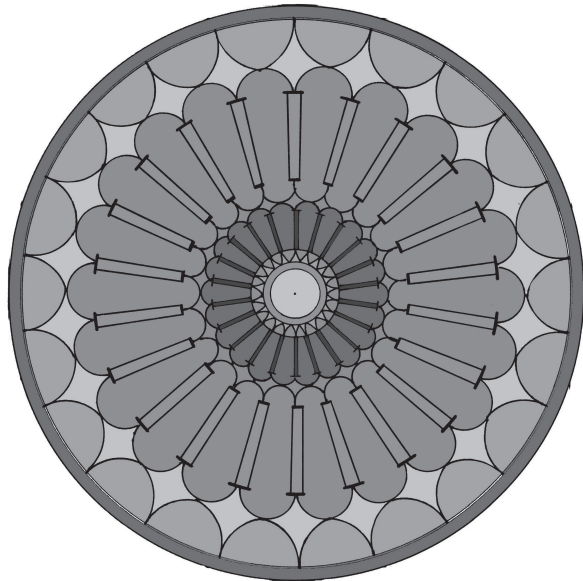
Die Lebensprinzipien (33893)
Herz(ens)probleme (21952)
Das Raucherbuch (21954)
Das Schattenprinzip (33881)
Die Schicksalsgesetze (33856)
Krankheit als Weg (21558)
Das große Buch vom Fasten (21902)
Krankheit als Sprache der Seele (21813)
Depression (21923)
Das Gesetz der Anziehung (33832)
Das Bewusstseinsfeld (33835)
Das Gesetz der Polarität (33833)

sowie zahlreiche Audio-CDs mit Heilmeditationen.

Ruediger Dahlke

Mandalas der Welt

Ein Mal- und Meditationsbuch



Zeichnungen von Ruediger Dahlke
und Katharina von Martius

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2006 bei Kailash, München.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Tauro liefert Papier Union.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2013
© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2006 Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
SB· Herstellung: cb
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-22019-9

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort	6	Welt der Formen	84
Vor-Geschichte	9	Welt der Zahlen	84
Die Wahl	10	Heilung aus den Rosen	90
Das Paradoxon	11	Phantasie-Mandala	92
Das Symbolon	13	Meditation	93
		Die Rose	100
Die Welt des Mandalas – Mandalas der Welt	14	Die Reise durchs Labyrinth	102
Der rote Faden – wie außen so innen	18	Das Herzchakra – die Mitte des Menschen	104
Fragen	22	Mandalas der Natur	106
Antworten	23	Medi-tation	118
Ur-Sprung des Mandalas	24	Das Sehen als Weg	128
Schöpfungsgeschichten	26	Die Welt der Angst und des Schattens	130
Der Ur-Punkt	28	Das Mandala in der Welt der Indianer ..	132
Heimat des Mandalas	30	Sonnen-Farben-Uhr	138
Hoch-zeit des Mandalas, Krisen-zeit des Menschen	31	Die Welt des Rituals	144
Hilfs-Mitte-I, die in die Mitte führen	32	Ein modernes Heilungsritual	150
Mandala-Geschichte(n)	34	Ebenen der Energie	154
Opfer	40	Mandala-Spiele	158
Verbrennungsritual	42	Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	190
Der Tanz um die Mitte – und der Intellekt	48		
Das Rad	50		
Die Welt der Rosenfenster	52		
Welt der Farben	68		
Symbolik der Farben	80		

Vorwort

Die wahre Mitte eines Kreises ist ein Punkt. Ein Punkt hat jedoch weder Dimension noch Ort. Somit entzieht sich der Punkt sowohl unserer Wahrnehmung als auch unserer Vorstellungskraft. Er gehört nicht zu unserer Welt – denn in unserer Welt hat alles Ausdehnung und Dimension. Welt ist Form. Doch der Punkt gehört einer anderen Seinsordnung an, er existiert jenseits von Welt, ist meta-physisch im wörtlichen Sinn. Der Punkt symbolisiert Einheit, Ganzheit, Vollkommenheit – er ist daher in fast allen Kulturen und Zeiten auch ein Symbol für Gott.

Der Punkt enthält alles, jedoch nur in der Potenz, nicht im manifesten Zustand. Kreis und Kugel werden aus ihm geboren, sie sind die Offenbarungsformen des Punktes. Was im Punkt noch meta-physische Potenz ist, tritt durch Kreis und Kugeln in die formale Ausgestaltung.

Der Kreis ist ein Punkt plus Dimension, daher lebt der Kreis vom Mittelpunkt, wird durch ihn definiert – auch dann, wenn dieser Punkt für uns nicht fassbar ist. Der Punkt und der Kreis – Gott und die Welt – das Eine und das Viele – das Unoffenbare und das Offenbare – Inhalt und Form – das Metaphysische und das Physische – viele Begriffspaare, die alle das Gleiche meinen.

Diese Identität von Gott und Welt, von Wirklichkeit und Illusion, birgt ein großes

Geheimnis, an dem mancher zu schnell vorübergehen mag. Das rechte Verständnis dieses paradoxen Zusammenhangs kann uns vor zwei extremen Verhaltensweisen bewahren, denen wir allzu gerne nachgeben:

Entweder wir verlieren uns in der Welt der Formen (Materialismus), oder wir versuchen, aus der Welt der Formen zu fliehen in dem Wahn, man könnte »außerhalb der Welt« die Spiritualität finden. Aber wir können der Welt nicht entfliehen, existiert sie doch allein in unserem Bewusstsein. Also müssen wir die Welt nutzen für unseren Weg zur Mitte, zur Erlösung. Die Welt nutzen heißt in ihr leben, sich mit ihr bewusst auseinandersetzen, in ihr arbeiten, mit ihr spielen, mit ihr tanzen und sie so als Hilfsmittel zu verwenden, um den Punkt zu finden, in dem die Vielfalt sich eint.

Das Gesetz der Welt ist Bewegung, das Gesetz der Mitte ist Ruhe. Leben in der Welt ist Bewegung, Aktivität, Tanz. Unser Leben ist ein ständiger Tanz um die Mitte, ein ständiges Umkreisen des unsichtbaren Einen, dem wir – wie der Kreis – unser Dasein verdanken. Wir leben aus dem Mittelpunkt – auch wenn wir ihn nicht wahrnehmen können –, und wir sehnen uns nach ihm. Der Kreis kann seine Herkunft nicht vergessen – auch wir sehnen uns nach dem Paradies. Was immer wir tun, wir

tun es, weil wir die Mitte suchen, unsere Mitte, die Mitte.

Hinter jedem Tun steht der Wunsch nach Veränderung. Und dieser Wunsch nach Veränderung zeigt, dass wir mit uns oder mit den Umständen unzufrieden sind. Solange der Mensch in der Welt ist, wird er immer tätig sein, immer verändern, denn in der Welt kann es keine dauernde Zufriedenheit geben. Erst das Erreichen der Mitte, das Betreten des Punktes, erlöst und löst uns von unserer Unzufriedenheit. Doch wo kann man diesen Punkt finden? Nirgends, denn er hat keinen Ort – überall, denn er ist die Grundlage allen Seins. Wir müssen lernen, unsere Kreise zu ziehen, sie immer enger werden zu lassen, bis sich unser ganzes Leben um Ihn, den Punkt dreht. Nicht zufällig bedeutet das altgriechische Wort für »sündigen« gleichzeitig auch »den Punkt verfehlen«. Verfehlen wir die Mitte, so leben wir in Sünde, denn wir sind abgesondert. Diese Sonderung gilt es zu überwinden, diesen Abgrund gilt es zu überbrücken.

Das ständige Umkreisen der unsichtbaren Mitte ist das archetypische Grundmuster unseres Lebens.

Um einen Ritus geht es auch in diesem Buch. Es ist in erster Linie kein Buch zum Lesen, sondern ein Buch, das dazu einlädt, rituell die Mitte zu umkreisen. Es ist daher ein ungewöhnliches Buch – ein Buch, das mehr will, als nur gelesen und verstanden zu werden – es will zu Erlebnissen führen, will Bewusstseinsprozesse induzieren. Die Bezeich-

nung »Malbuch« wird ihm nur dann gerecht, wenn wir Malen als Ritus verstehen, als mikrokosmischen Nachvollzug eines ewig gültigen Urmusters. Jedes Tun bleibt so lange bedeutungslos und sinnlos, solange wir es nicht als Ritus begreifen. Erst wenn wir uns bewusst werden, dass jedes menschliche Handeln formaler Ausdruck der dahinter stehenden Inhalte und Muster ist, beginnen wir, unser Leben als Ritual zu begreifen. Dann auf einmal erkennen wir, dass es gar nicht wichtig ist, *was* wir tun, sondern allein, *wie* wir es tun. Zen-Mönche machen so »einfache« Handlungen wie Sitzen, Gehen, Teetrinken, Bogenschießen zum Ritual und damit zum Hilfsmittel ihres Weges.

Es geht in diesem Buch bestimmt nicht darum, Bilder schön auszumalen, sondern es geht darum, etwas so bewusst zu tun, dass man im Teil das Ganze entdeckt.


Ruediger Dahlke hat die verschiedensten Erscheinungsformen angeschaut, und er sah auf einmal in allem das Urmuster des Daseins, das Mandala. Er lädt Sie nun in diesem Buch ein, durch Handeln dieses Muster in sich bewusst nachzuvollziehen. Wir tanzen alle ständig um die Mitte – doch wir müssen lernen, die Gesetze dieses Tanzes immer bewusster zu erleben – dieses Buch könnte wohl dabei helfen!

Genug der Worte, es wird Zeit für Bewegung.

*München,
Thorwald Dethlefsen*

Dieses Buch, das Sie gerade aufgeschlagen haben, ist noch gar kein fertiges Buch! Im Unterschied zu den meisten anderen Büchern bedarf es erst noch Ihrer Mitarbeit und Bereitschaft, um seine wahre Form zu finden. Ja, Sie haben diesmal an Stelle eines Buches eher einen Weg begonnen.

So werden Sie auch keine Gliederung am Anfang finden – am ehesten noch finden Sie auf dem Weg die Gliederung bzw. Ordnung in sich selbst. Dieser Weg geht auch nicht geradlinig vom Anfang zum Ende, sondern er dreht sich in Kreisen und Spiralen um eine Mitte – jene Mitte, die auch Ihre eigene ist. Der Weg dieses Buches wird sich der Mitte annähern und wieder entfernen von ihr – wird sie berühren und wieder verlieren – er wird sich im Kreise drehen – entsprechend dem Mandala. Wenn Sie sich mitdrehen und seinen Spiralwindungen folgen, wird Ihnen auch nicht schwindelig werden. Wo Sie dem »Tanz um die Mitte« aber Widerstand entgegensetzen, werden Sie diesen Widerstand als Unbehagen spüren – schwindelig werden – vielleicht sogar den Weg verlieren.

Der äußere Weg ergibt sich aus Theorie und Praxis und hier vor allem aus Mal- und Meditationsübungen. Wann immer es etwas zu malen gibt, werden Sie auf folgendes Zeichen:  stoßen. Hinweise zu solchen und anderen Übungen sind darüber hinaus durch eine seitliche Linie gekennzeichnet, wie Sie sie auch neben diesem Abschnitt finden. Wenn Sie diesen äußeren Wegweisern vertrauensvoll folgen, ergibt sich alles Weitere von selbst.

Vor-Geschichte

Es geht mir nicht darum, alles Wissen über Mandalas hier vor Ihnen auszubreiten – wo immer Information auftaucht, soll sie Anregung sein, etwa in der einen oder anderen Richtung selbst tiefer zu gehen. Manche großen Wissensgebiete werden wir nur streifen, andere ganz weglassen und einige nur aus der Ferne betrachten. So ist es auch nicht wichtig, alle Anregungen aufzunehmen, ja nicht einmal sie alle zu verstehen – das Ziel dieses Weges ist nicht das Verstehen, sondern das Erleben des Mandalas.

So möchte dieses Buch Leit-Faden werden – für manche vielleicht Ariadne-Faden im persönlichen Labyrinth – ein Leitfaden zu den eigenen Mandalas, zur Erfahrung des Universums als Mandala.

So weit nötig wird der Weg von meinen Worten begleitet, weit wichtiger ist allerdings Ihre Bereitschaft, sich den eigenen Erfahrungen zu öffnen, den eigenen Weg zu finden und das Spiel mitzuspielen.

Tatsächlich sollte dieses Buch, mehr noch als Buch, Spielzeug für Sie werden. Wer der Meinung ist, er sei zum Spielen schon zu alt und über die Zeit von Malbüchern weit hinaus, sollte sich fragen, ob er nicht etwa auch für »den Weg« und »das Leben« zu alt geworden ist. Spielen ist gar nicht so leicht – und die meisten Erwachsenen haben es längst verlernt. Es nun mit Absicht zu tun, ist anstrengend,

denn wie die Meditation lebt das Spiel von der Absichtslosigkeit. Deshalb haben Kinder auch oft das Gefühl, die Erwachsenen würden ihr Spiel unnötig komplizieren und es sogar stören. Offensichtlich werden wir im Laufe unserer Zeit zu richtigen Spielverderbern.

Meditation und Spiel haben einiges gemeinsam. Wie das Wort schon sagt, geht es bei der Meditation um die Mitte, und auch die meisten Spiele kreisen um die Mitte. Zumindest aber spielt das Kind aus seiner inneren Mitte – daher schöpft es auch seine schier unbegrenzte Energie und Freude. Spiele wie Ringelreihen, Seilspringen, der Hula-Hoop-Reifen oder der Kreisel verdeutlichen dieses Prinzip. All diese Dinge haben wir natürlich hinter uns; schauen wir aber genauer hin, so sehen wir, dass auch Erwachsene Spaß an diesem Tanz um die Mitte finden. Sie machen es sich lediglich schwerer. Betrachten wir z. B. einen Rummelplatz, so erleben wir dasselbe Prinzip überall. All diese z. T. komplizierten Fahrgeräte gehen doch auf das Karussell zurück und drehen sich um die eine Mitte. Und wer sich auch dafür noch zu erwachsen wähnt, versucht vielleicht wenigstens an der Schießbude in die Mitte zu treffen oder trifft sich mit Freunden zu einer gemütlichen »Runde«. Bei vielen Tänzen spielt das »Drehmoment« um die eigene Mitte die entscheidende Rolle – am ausgeprägtesten beim Wal-

zer. Und der ist auch nicht umsonst der Tanz, der sich am beständigsten durch alle Zeiten hält – eben weil Kinder und Erwachsene gleichermaßen Spaß haben am Tanz um die eigene Mitte. All diese Situationen aber stellen Mandalas in Bewegung dar.

Das eigene innere Mandala wieder in Bewegung zu bringen, ist eines meiner Anliegen, wobei der Autor – wie übrigens bei jedem Buch – nicht wirklich etwas für den Leser tun

kann, was der nicht selbst zu tun bereit ist. Das Mandala-Buch kann das besonders deutlich machen, denn erst einmal ist es recht langweilig und farblos, und so wird es auch bleiben, wenn Sie nicht Ihre Energie hineinfließen lassen und es zu *Ihrem* Buch machen. Dann aber kann es Ihre ganze innere Vielfalt und Farbigkeit widerspiegeln und Ihr individuellstes und ur-eigenstes Buch werden – möglicherweise auch das erste, das Sie selbst gestaltet haben.

Die Wahl

Wo immer Sie Widerstand gegen die vorgegebenen, »fremden« Strukturen der Mandalas empfinden (Malbuch!), sie als Einengung erleben, machen Sie sich die Situation von vornherein bewusst: Es ist das unsere Grundsituation – immer wieder finden wir uns scheinbar äußeren, fremden Strukturen gegenüber, die uns als Regeln, Vorschriften, Zwänge und Gesetze im Außen begegnen. Neben der Möglichkeit, sie zu bekämpfen, gibt es noch die andere, sie zu akzeptieren und sich zu eigen zu machen, ja, sie als die eigene zu erkennen – um schließlich zu erleben, dass alles immer »nur« Nachvollzug ist – Nachvollzug dessen, was schon war und ist und sein wird. Dieser Weg verlangt Opfer. Schon jetzt geht es darum, die Illusion zu opfern, dass es möglich ist, etwas Eigenes, Neues, aus eigener Freiheit zu erschaffen. Diese Erkenntnis mag anfangs deprimieren –

in ihrer ganzen Tiefe erlebt ist sie »nur« befreiend.

Ein Guru kleidete das in folgendes Bild: Die Familie der weißen Wolken, die über den blauen Himmel zieht, teilt sich in zwei Gruppen: auf der einen Seite die große Menge der Wolken, die ein Ziel haben, nämlich den warmen Süden. Sie leiden sehr viel, nämlich immer dann, wenn der Wind sie nach Norden, Westen oder Osten bläst. Auf der anderen Seite gibt es noch eine kleine Gruppe, die erkannt hat, dass es ihre Bestimmung als Wolken ist, vom Wind getrieben zu werden. Sie haben kein Ziel oder nur das eine, ihrem Weg, ihrer Bestimmung, dem Wind zu folgen – und so sind sie immer in Harmonie mit sich und dem Ziel. Am Ende des Tages aber sind alle Wolken am selben Ort.

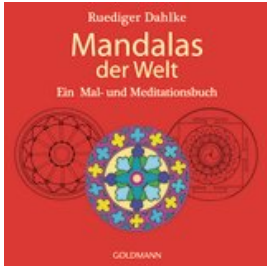
Das ist die Wahl-Freiheit der Wolken und der Menschen.

Das Paradoxon

Hier, jetzt, entscheiden Sie selbst, ob Sie ein Lese- und Sachbuch vor sich haben oder ein Erfahrungs- und »Tunbuch«. Falls Sie sich für die erste Version entscheiden – etwa nach dem Motto: »Ich les das jetzt mal durch, ausmalen soll es meine Frau, die hat mehr Zeit« –, bringen Sie mich in eine schwierige Situation. Wahrscheinlich ist es dann am besten, Sie beenden diese Erfahrung gleich nach diesem Abschnitt und überlassen sie ganz jemandem, der Zeit hat. Denn das, worum es mir wirklich geht, »den Weg zurück zur Mitte«, kann ich nicht wirklich beschreiben. Ich habe (für mich) eine Idee davon, und der Mut zu diesem Buch erwächst mir aus der Hoffnung, dass diese Idee zwischen den Zeilen durchschimmert, aus den Bildern spricht und bei den Übungen überspringt. Ich vertraue darauf, dass diejenigen, die mich auf diesem Weg begleiten wollen, selbst auch diese Idee schon in sich tragen und sich nach und nach wieder erinnern werden, als würde die Idee in mir die Idee in Ihnen treffen und sich mit ihr verbinden. Das Eine, die Mitte des Mandalas, entzieht sich allen intellektuellen Darstellungen

und lebt doch in allen von uns. Wir werden sie nicht auffinden können mit Hilfe unseres Willens und unseres Intellektes. Und doch sind auch die beiden beteiligt an dem Prozess des Weges, bekommen Sinn und Aufgabe – auch in diesem Buch. Nur genügen sie leider nicht. Auch unsere Sprache, die vor allem und meistens Ausdruck unseres Denkens ist, erleichtert den Weg ins Zentrum, zum Wesentlichen, nicht; im Gegenteil scheint es, dass sie uns immer weiter wegführt, uns immer mehr verwickelt in die »Welt der 10 000 Dinge«. Und dadurch hilft sie uns gleichzeitig doch, denn je weiter sie uns wegführt, umso näher führt sie uns auch hin. Das klingt paradox, ist es auch und doch ist es wahrer als alles andere. Versetzen wir uns in folgende Situation:

Wir entfernen uns von einem Punkt des Mandalas Erde mit einem Düsenflugzeug immer weiter in eine Richtung, so kommen wir, je weiter wir uns von diesem Ausgangspunkt entfernen, doch umso näher wieder zu ihm zurück – in der Welt der Mandalas, und in der leben wir offensichtlich.



Ruediger Dahlke

Mandalas der Welt

Ein Mal- und Meditationsbuch

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 18,0 x 18,0 cm

ISBN: 978-3-442-22019-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2012

Mandalas – Die Klassiker für Konzentrations- und Kreativitätsförderung

Mandalas sind universelle Muster, die sich in verschiedenen Kulturen, Traditionen und überall in der Natur finden lassen. Das bewusste Ausmalen der Kreise lädt dazu ein, dieses Urmuster neu zu entdecken. Bestseller-Autor Ruediger Dahlke hat in seiner jahrzehntelangen Arbeit als Psychotherapeut und Seminarleiter die therapeutische Wirkung von Mandalas entdeckt und populär gemacht. Bis heute erfreuen sie sich großer Beliebtheit. Lassen Sie sich von der Formenvielfalt und tiefen Symbolik der Mandalas aus aller Welt inspirieren und verleihen Sie diesem Buch Ihren persönlichen Ausdruck auf der Reise zu innerem Einklang.