

Mandalas

Die Bedeutung des Begriffes Mandala

Der Begriff Mandala stammt aus dem Sanskrit (Sanskrit ist eine alte indische Hochsprache, die lange Zeit als Schriftsprache gepflegt wurde) und bedeutet soviel wie Kreis, Kreisbild, heiliger Kreis. Ein Kreis, um dessen Zentrum sich alles dreht. Wörtlich könntest Du es auch "Kern" nennen. Auf tibetisch heißt Mandala: "Kyiikhor", was wörtlich „Mittelpunkt mit Umkreis“ bedeutet.

Sie sind stets nach dem gleichen Prinzip aufgebaut. Die Formen haben immer eine klar definierte Mitte, bewegen sich um diesen Mittelpunkt herum und sind fast immer konzentrisch aufgebaut.

Herkunft

Mandalas gibt es schon seit Urzeiten. Die ersten Mandaladarstellungen sollen schon aus der Altsteinzeit stammen. Als Sonnenräder gedeutete, kreisförmige Felsritzungen die nach archäologischen Schätzung ein Alter zwischen 25.000 – 30.000 Jahren haben sollen.

Mandalas sind symbolische Schaubilder der Ganzheit, der göttlichen Ordnung oder auch der Mittelpunkt, den wir in unserem Universum darstellen. Du findest sie in den unterschiedlichsten Kulturen, früher und auch heute noch werden Mandalas zu religiösen Zwecken als Symbol bei bestimmten Riten benutzt, besonders im Bereich des Buddhismus.

Im Meditationsbereich sind Mandalas auch seit Jahrhunderten in der hinduistischen Kultur überliefert, hier stellen sie ein Instrument der Kontemplation dar. Der Kreis ist seit Urbeginn das Symbol der Einheit und hat von je her eine bedeutende Rolle gespielt. Auch Inder und Tibeter verwendeten das Mandala als Meditationssymbol. Hier bedeutet das Mandala das kreisförmige Abbild des Kosmos in seinem Zusammenhang mit göttlichen Mächten.

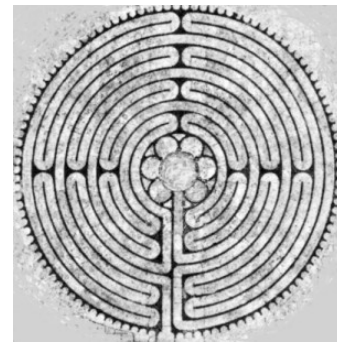
In keltischen Schriften wurden ebenfalls Mandalas gefunden, aber auch als Zeichen in indianischen Malereien, bei den Inkas oder den australischen Aborigines. Sogar in Afrika haben die runden Formen mit verschiedenen Mustern schon sehr lange ihren Platz. In der christlichen Religion sind Mandalas seit dem Mittelalter zu finden, etwa durch die Fensterrosen mittelalterlicher Kirchen, die abstrakte oder kosmische Mandalas darstellen - überall kannst Du sie entdecken.

Der Tiefenpsychologe C.G. Jung (1875-1961) hat den Wert der Mandalas, für uns moderne Menschen, erst im 20. Jahrhundert entdeckt. Nach seiner Ansicht sind sie die Verkörperung von uralten Grundprinzipien, im weitesten Sinne eine universale Urform (Archetypus). Diese Urformen findest Du in den unterschiedlichsten Variationen wieder: im Aufbau der Atome und Kristalle, über Blütenkelche bis hin zur Gestalt der Planeten. in vielfältigen menschlichen Kulturschöpfungen wie z. B. die Rosetten mittelalterlicher Kathedralen, Höhlen- oder Felsmalereien, Formen von Gebäuden oder Tempeln und vieles mehr.

Symbolik

Um mit dem Unterbewusstsein in Verbindung treten zu können, war man schon immer auf Symbole angewiesen. In ihnen kann sich das Unbewusste in einer für das zielgerichtete Denken und Handeln fassbaren Form offenbaren. Die Symbolik eines Mandalas zielt direkt auf Dein Unterbewusstsein, spricht durch bestimmte Farben und Formen bestimmte Bereiche Deiner Psyche an und stimuliert sie.

Ein Mandala kann alle möglichen Symbole aus Religion, Esoterik oder Psychologie enthalten. Aber auch natürliche Motive spielen heute eine Rolle. Abstrakte Formen und Ornamente oder Darstellungen von Tieren und anderem können ebenfalls als Mandala dienen. Im Kulturraum Japans und Chinas sind Mandalas allerdings oft mit Schriftzeichen anstelle von Bildern versehen.



Formbezogen sind die Bedeutungen in den verschiedenen Kulturen sehr unterschiedlich, z. B. steht das Viereck, im religiösen Glauben der Tibeter, als Symbol für den Sitz der Gottheit, dem Tempel. In den östlichen Kulturen ist es das Symbol für die Erde. Seelische Stärke und Stabilität hingegen, bedeutet das Viereck in der Tiefenpsychologie.

Der Kreis ist oftmals das Zeichen für den Kosmos und die Seele. Da der Kreis hilft das Bewusstsein zu zentrieren, hält er die seelische Energie in der Mitte zusammen. Das Dreieck dagegen vereinigt das Positive, das Negative und das Neutrale. Es steht für die Vereinigung der Gegensätze, ist aber auch ein Symbol für höhere Harmonie.

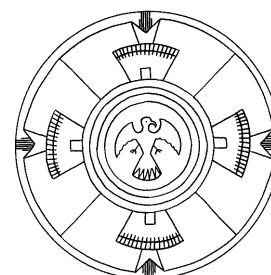
In buddhistischen Mandalas spielt die Zahl Fünf eine große Rolle. Sie symbolisiert jeweils die vier Himmelsrichtungen zuzüglich der Mitte, steht aber auch für die 5 Aggregate (Form, Gefühl, Wahrnehmung, geistige Formung und Bewusstsein) und die 5 Elemente, aus denen ein Wesen nach buddhistischer Auffassung besteht. Außerdem bezieht sie sich zusätzlich auf die 5 Weisheiten Buddhas.

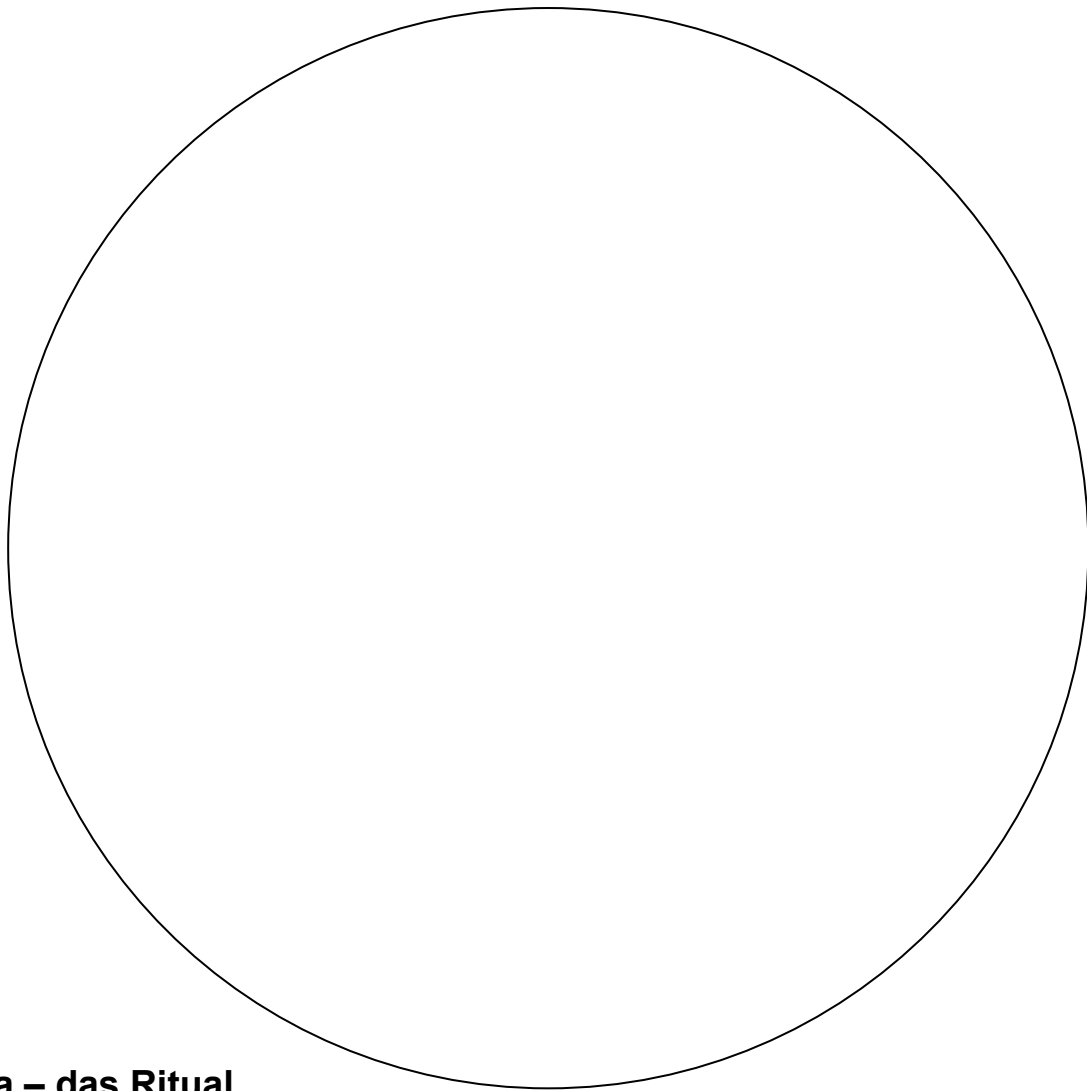
Wirkung

In unserem Zeitalter haben Mandalas nicht mehr unbedingt eine religiöse oder rituelle Bedeutung. Sie unterstützen vielmehr die Konzentration und Kreativität aber auch Meditation und stilles Nachdenken. Ein Mandala ist immer nach einer bestimmten Ordnung aufgebaut und schafft dadurch Ordnung im Kopf, eine wichtige Voraussetzung sich konzentrieren zu können. Sie lassen Dich zu Dir selbst kommen, da sie nicht nur beruhigend auf Deine Nerven wirken, sondern auch Deine Seele ansprechen.

Wenn Du ein Mandala ausmalst, dann ist das mehr als nur ein Bild zu malen. Es ist eine Reise nach Innen. Du kannst dabei die Hektik des Alltags vergessen, wirst ruhiger und ausgeglichener und kannst Störendes loslassen. Mandalas verkörpern ein lebendiges Grundprinzip, dem sogar eine Heilwirkung nachgesagt wird. Die Beschäftigung mit einem Mandala bringt seelische Stauungen und Stockungen wieder zum fließen.

Das Malen oder die Erstellung von Mandalas trainiert bewegungsorientierte Fähigkeiten, vermittelt ein gutes Gefühl für Formen und Farben und führt Menschen mit Spaß an der Freude auf den Weg des kreativen Schaffens. Sogar die Logik wird mit angeregt. Es erhöht die Konzentration und bewirkt Entspannung.





Mandala – das Ritual

1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Du kannst ruhig auf Hilfsmittel wie Zirkel und Lineal zurückgreifen, aber auch, wenn Du Geschick für freihändiges Arbeiten hast, darauf verzichten. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohlfühlst und ungestört bist. In einer Gruppe sollte vereinbart werden, dass im „Arbeitsraum“ niemand spricht bis alle fertig sind. Wenn Du magst kannst Du zur Begleitung des Malens meditative Musik im Hintergrund laufen lassen. Setze Dich entspannt vor Dein leeres Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang nacheinander auf die Formen Kreis, Viereck und Dreieck.

2. Wenn Du noch nie ein Mandala erstellt hast, solltest Du erst einmal mit einfachen Mandalas anfangen. Also mit einfachen Formen wie: Kreis, Viereck und Dreieck arbeiten und einen Durchmesser von ca. 15 cm nicht überschreiten. Fang z.B. in der Mitte an, verschieden große Kreise zu zeichnen. Am Rand eines Kreises kannst du dann wieder den Zirkel ansetzen und kleinere Kreise, Vierecke oder Dreiecke die sich überschneiden, zeichnen.

Öffnen nun Deine Augen und beginne ein Diagramm für Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist ein Mittelpunkt, um den Du alles andere symmetrisch anordnen solltest. Wenn Du meinst damit fertig zu sein, beginne irgendwo mit dem farbigen Ausmalen.

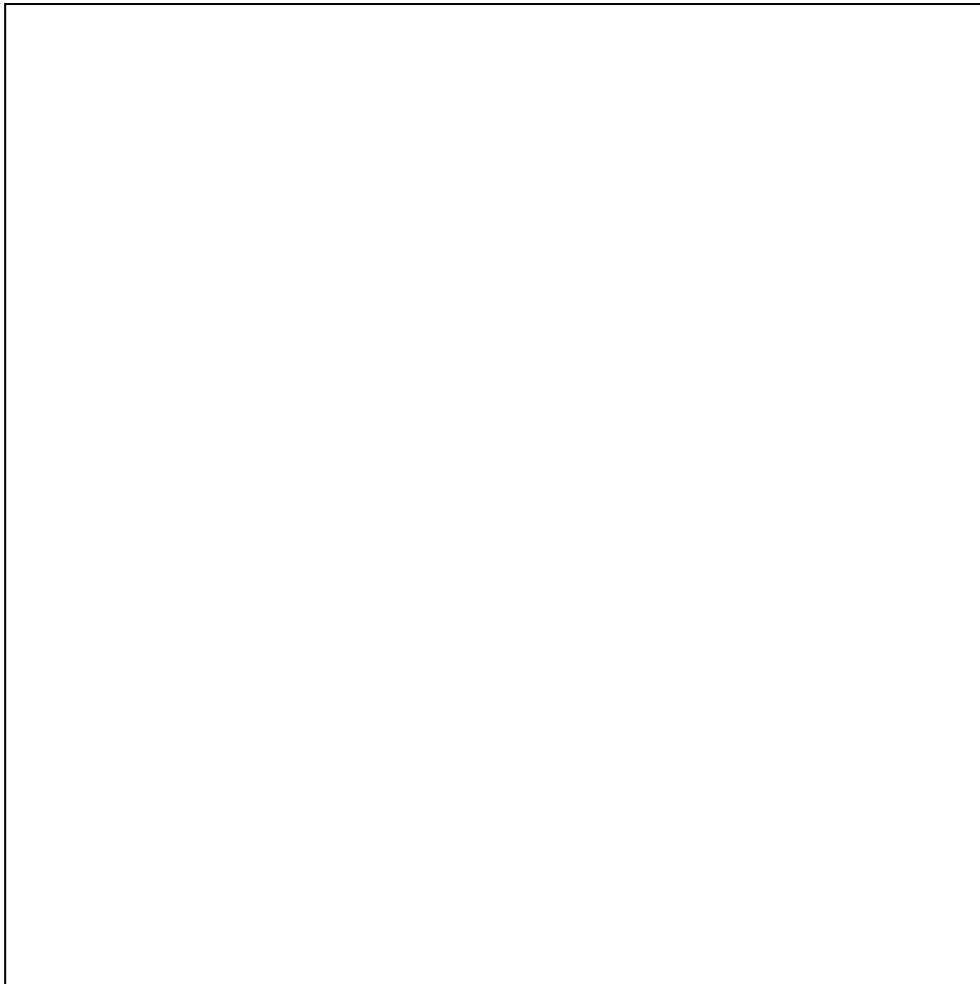
3. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Umgebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation. Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild.

Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen.

Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

4. Mit einem Mandala entwirfst Du Dir Deine eigene innere Ordnung, an welcher sich Deine Seele orientieren kann. Es drückt nicht nur Ordnung aus, sondern bringt auch welche zustande. Versuche mit geschlossenen Augen die Impulse, die von Deinem Mandala ausgehen, wahr zu nehmen.

5. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Du kannst ruhig auf Hilfsmittel wie Zirkel und Lineal zurückgreifen, aber auch, wenn Du Geschick für freihändiges Arbeiten hast, darauf verzichten. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohlfühlst und ungestört bist. In einer Gruppe sollte vereinbart werden, dass im „Arbeitsraum“ niemand spricht bis alle fertig sind. Wenn Du magst kannst Du zur Begleitung des Malens meditative Musik im Hintergrund laufen lassen. Setze Dich entspannt vor Dein leeres Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang nacheinander auf die Formen Kreis, Viereck und Dreieck.

2. Wenn Du noch nie ein Mandala erstellt hast, solltest Du erst einmal mit einfachen Mandalas anfangen. Also mit einfachen Formen wie: Kreis, Viereck und Dreieck arbeiten und einen Durchmesser von ca. 15 cm nicht überschreiten. Fang z.B. in der Mitte an, verschieden große Kreise zu zeichnen. Am Rand eines Kreises kannst du dann wieder den Zirkel ansetzen und kleinere Kreise, Vierecke oder Dreiecke die sich überschneiden, zeichnen.

Öffnen nun Deine Augen und beginne ein Diagramm für Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist ein Mittelpunkt, um den Du alles andere symmetrisch anordnen solltest. Wenn Du meinst damit fertig zu sein, beginne irgendwo mit dem farbigen Ausmalen.

3. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Umgebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation. Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild.

Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen.

Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

4. Mit einem Mandala entwirfst Du Dir Deine eigene innere Ordnung, an welcher sich Deine Seele orientieren kann. Es drückt nicht nur Ordnung aus, sondern bringt auch welche zustande. Versuche mit geschlossenen Augen die Impulse, die von Deinem Mandala ausgehen, wahr zu nehmen.

5. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

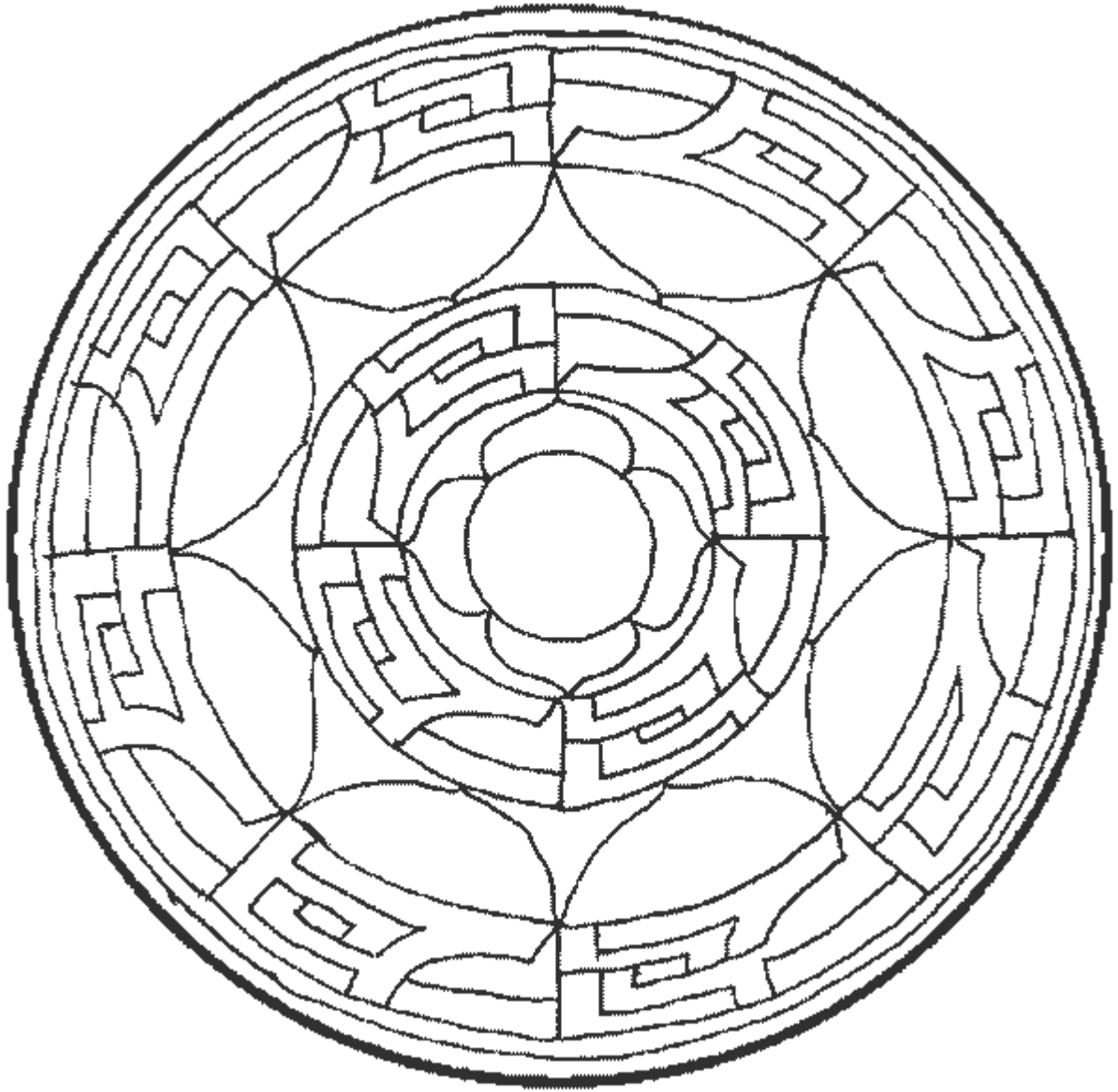
Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen.

Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

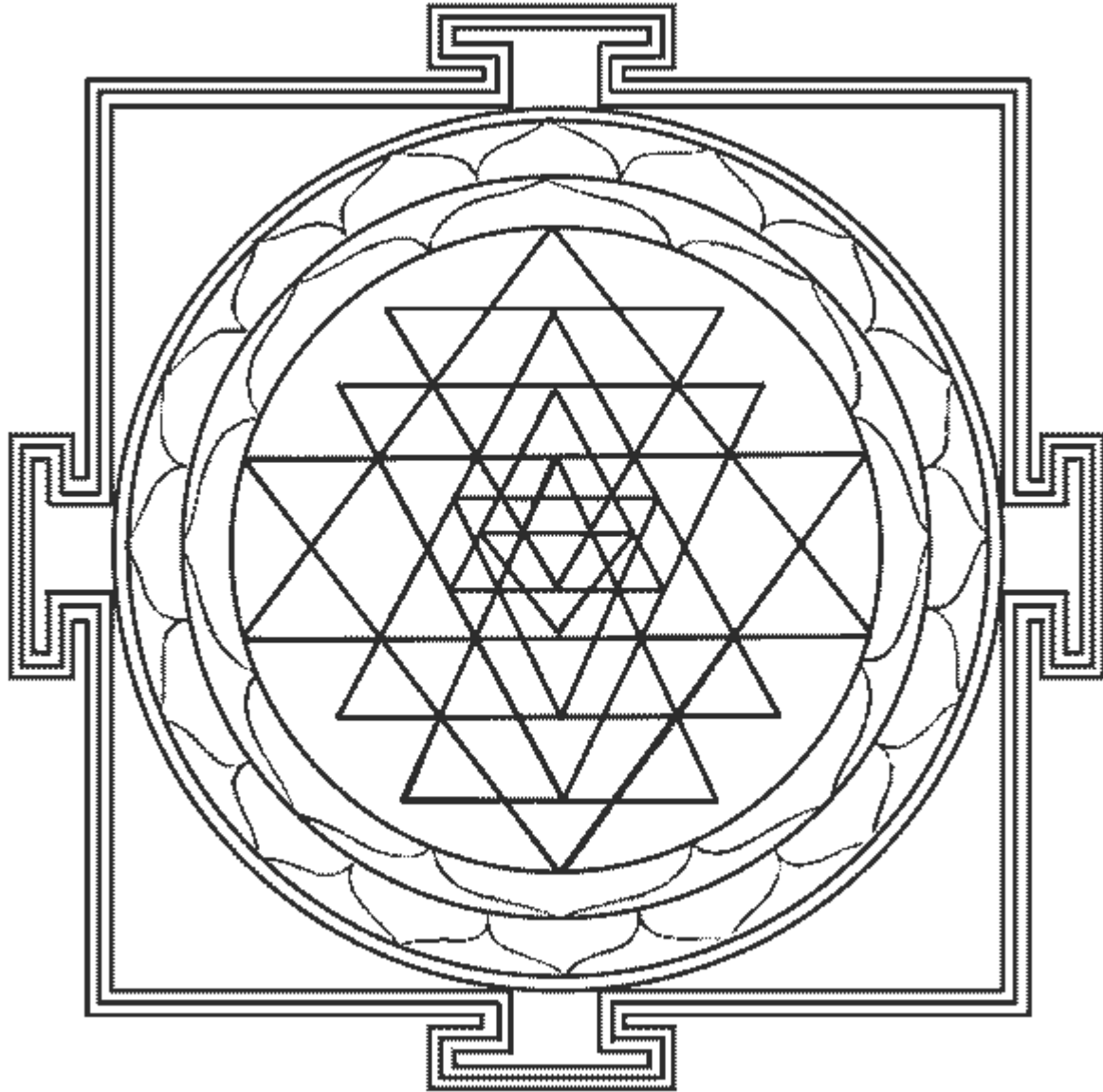
1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

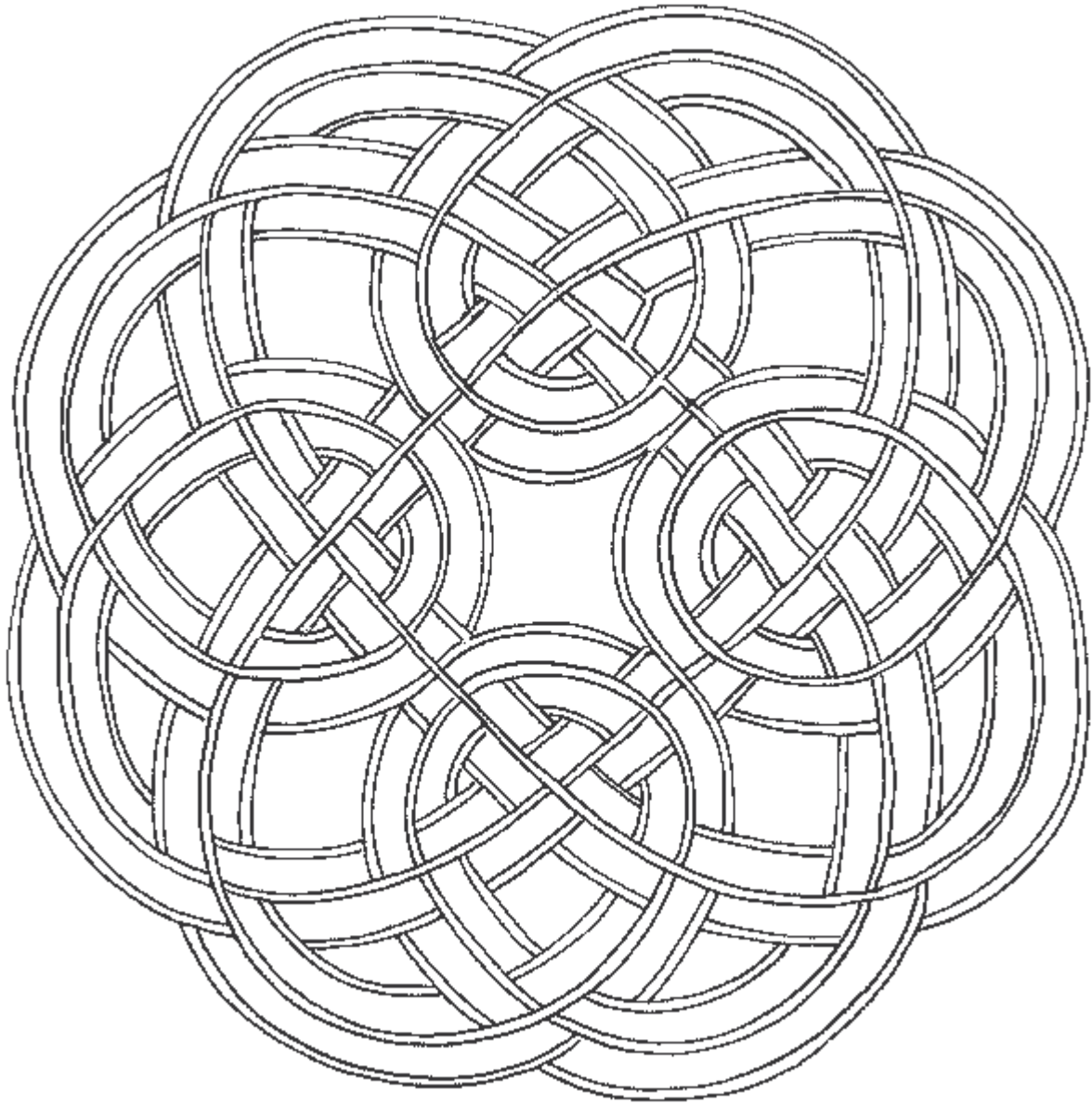
1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

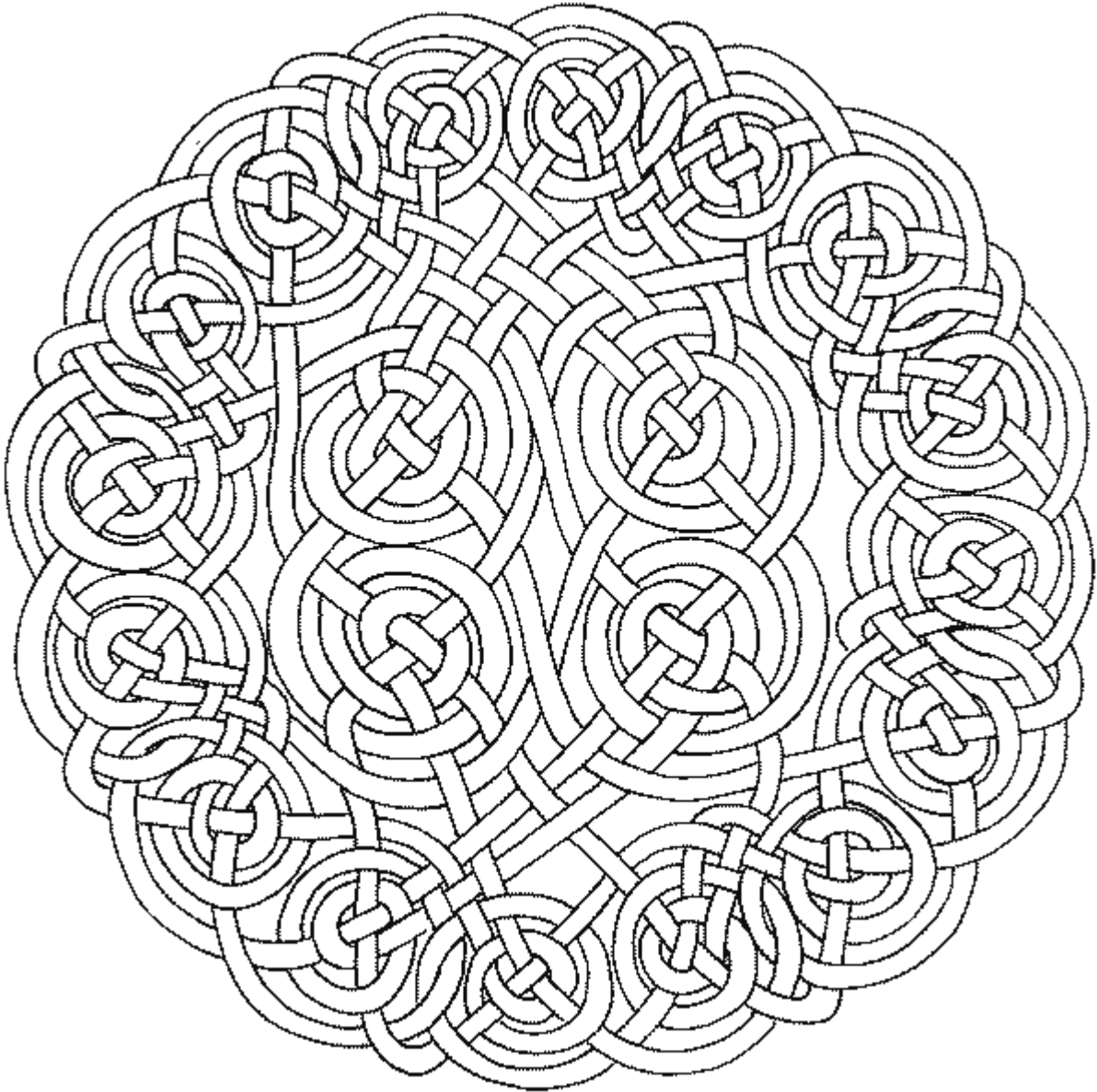
1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

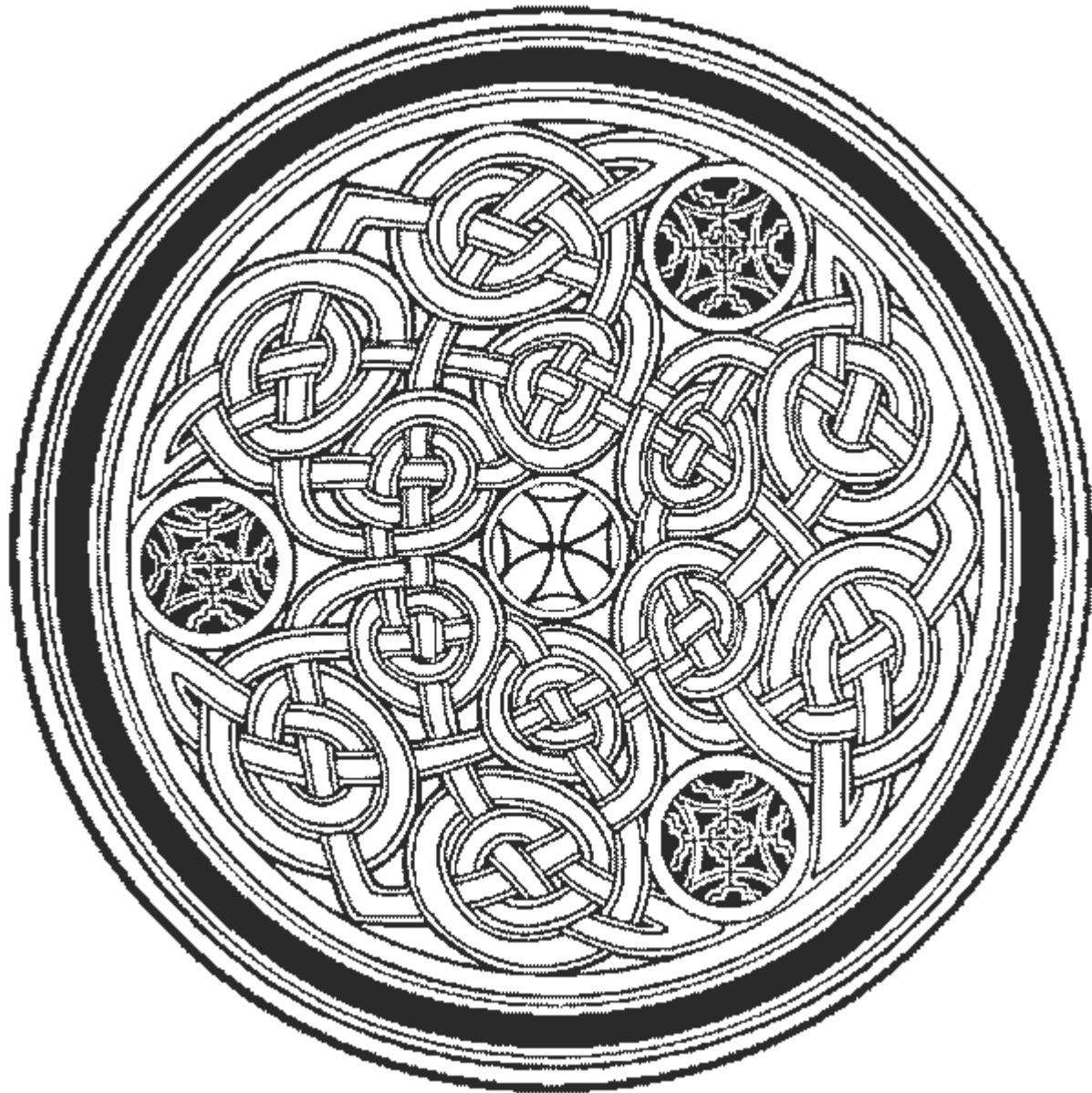
1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

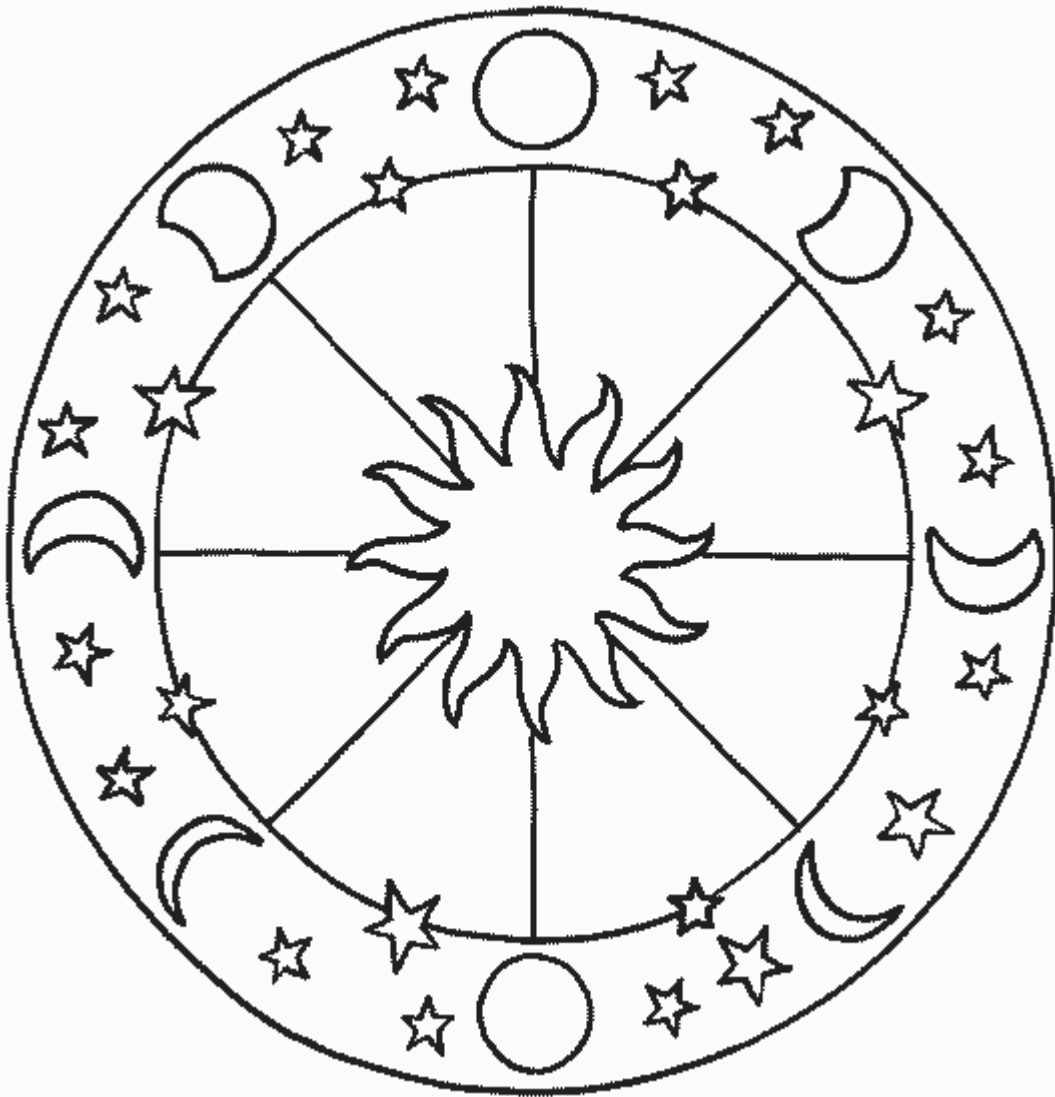
1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

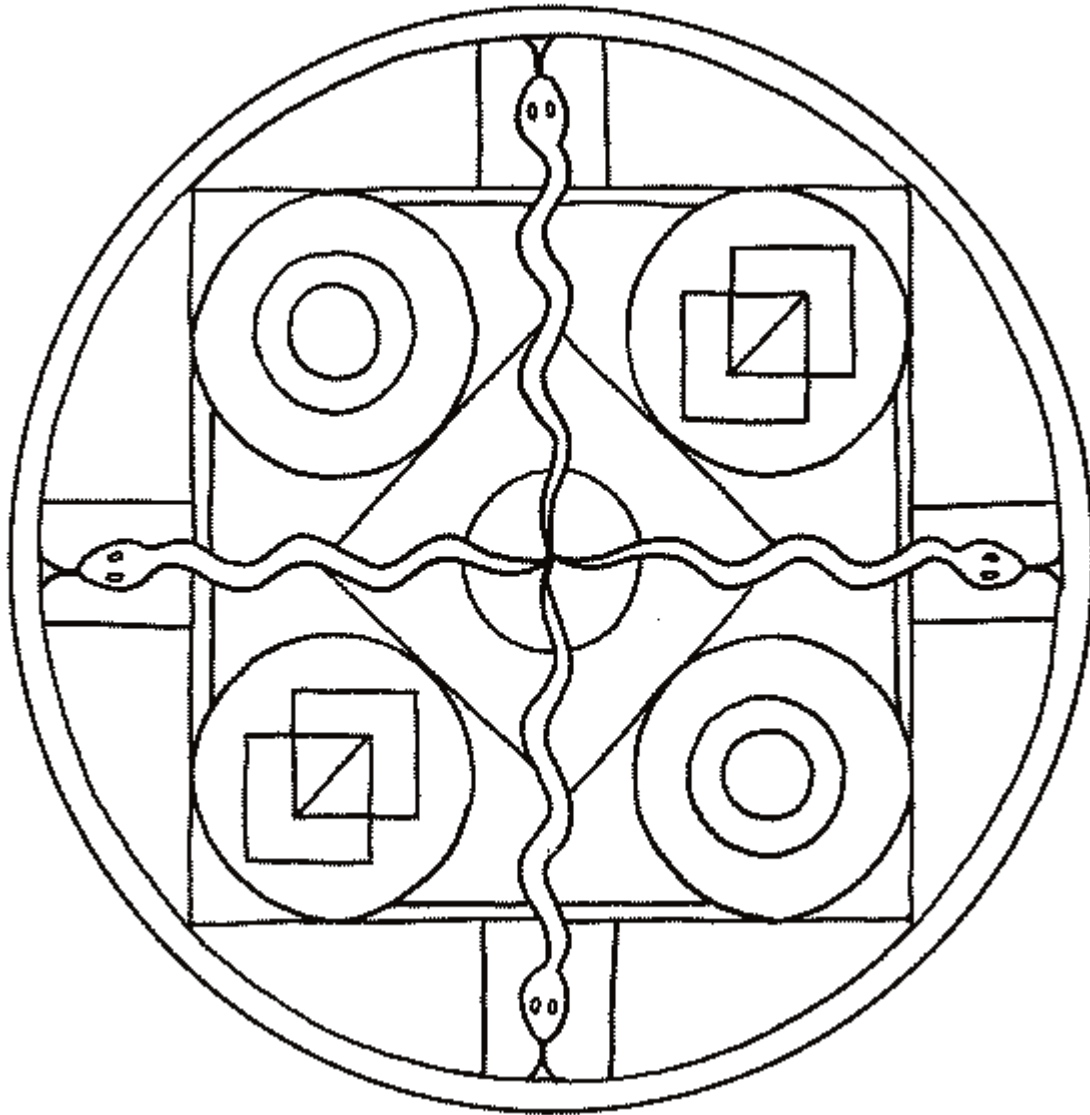
1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

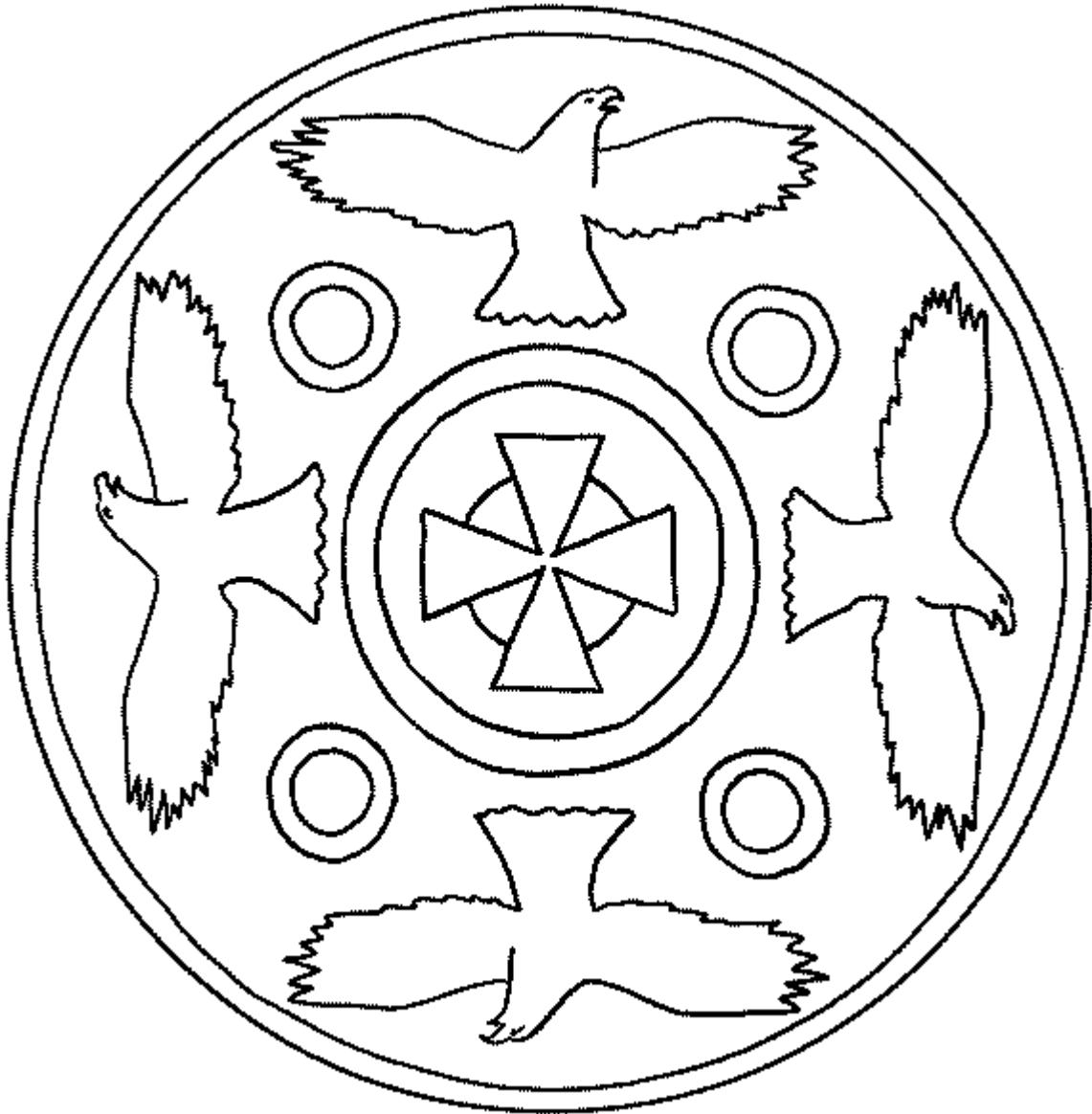
1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

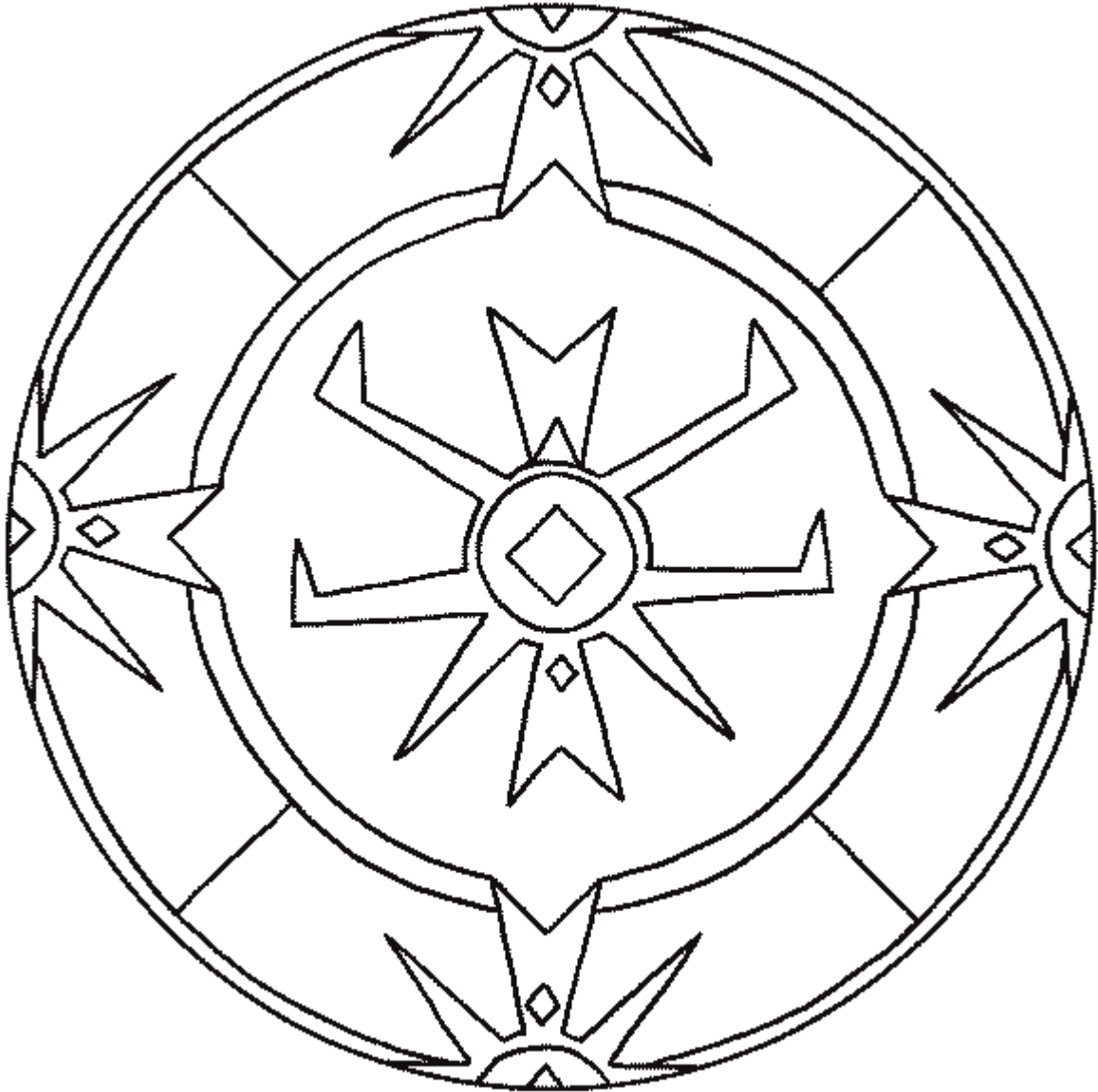
1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

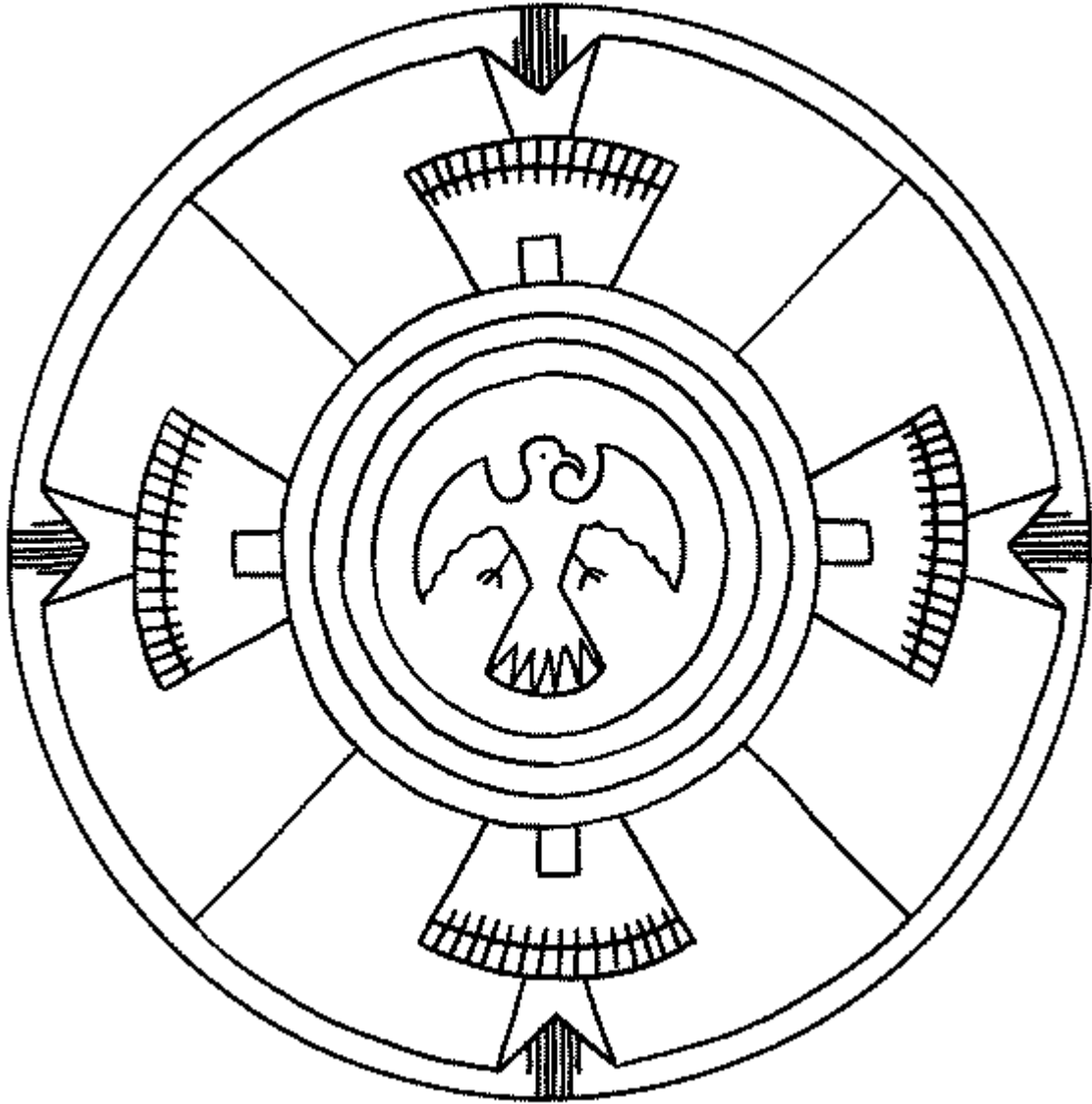
1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

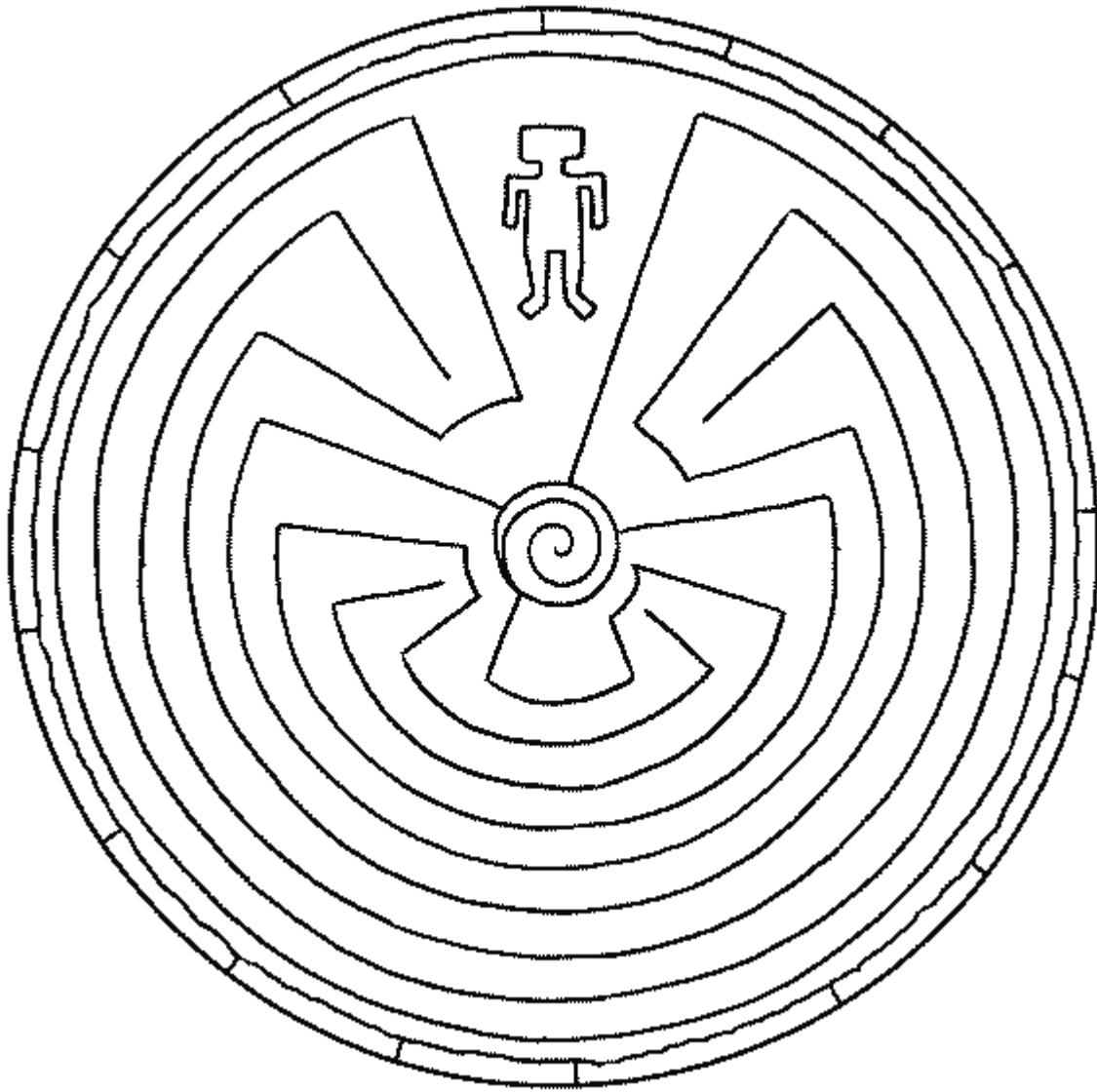
1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

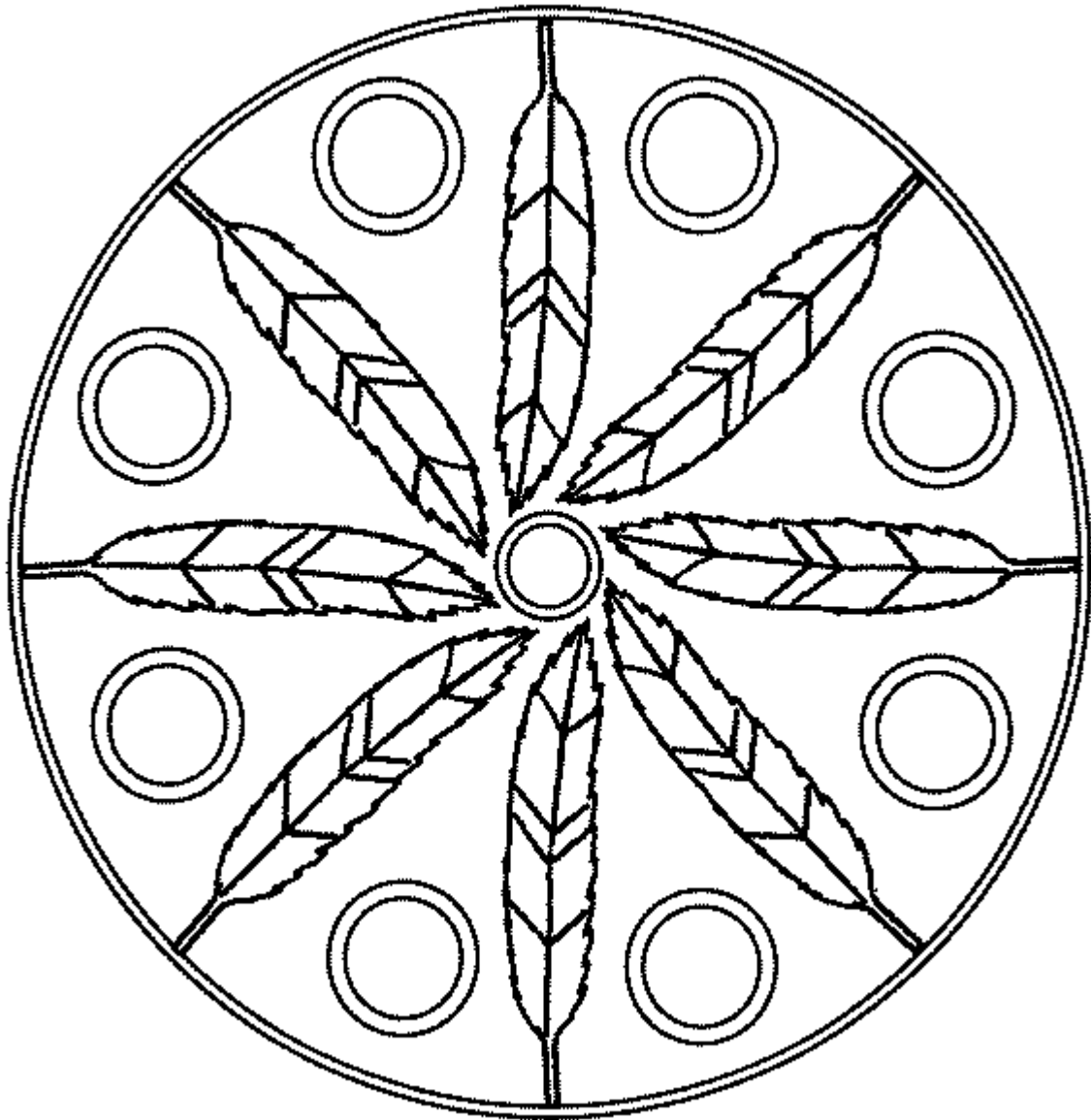
1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

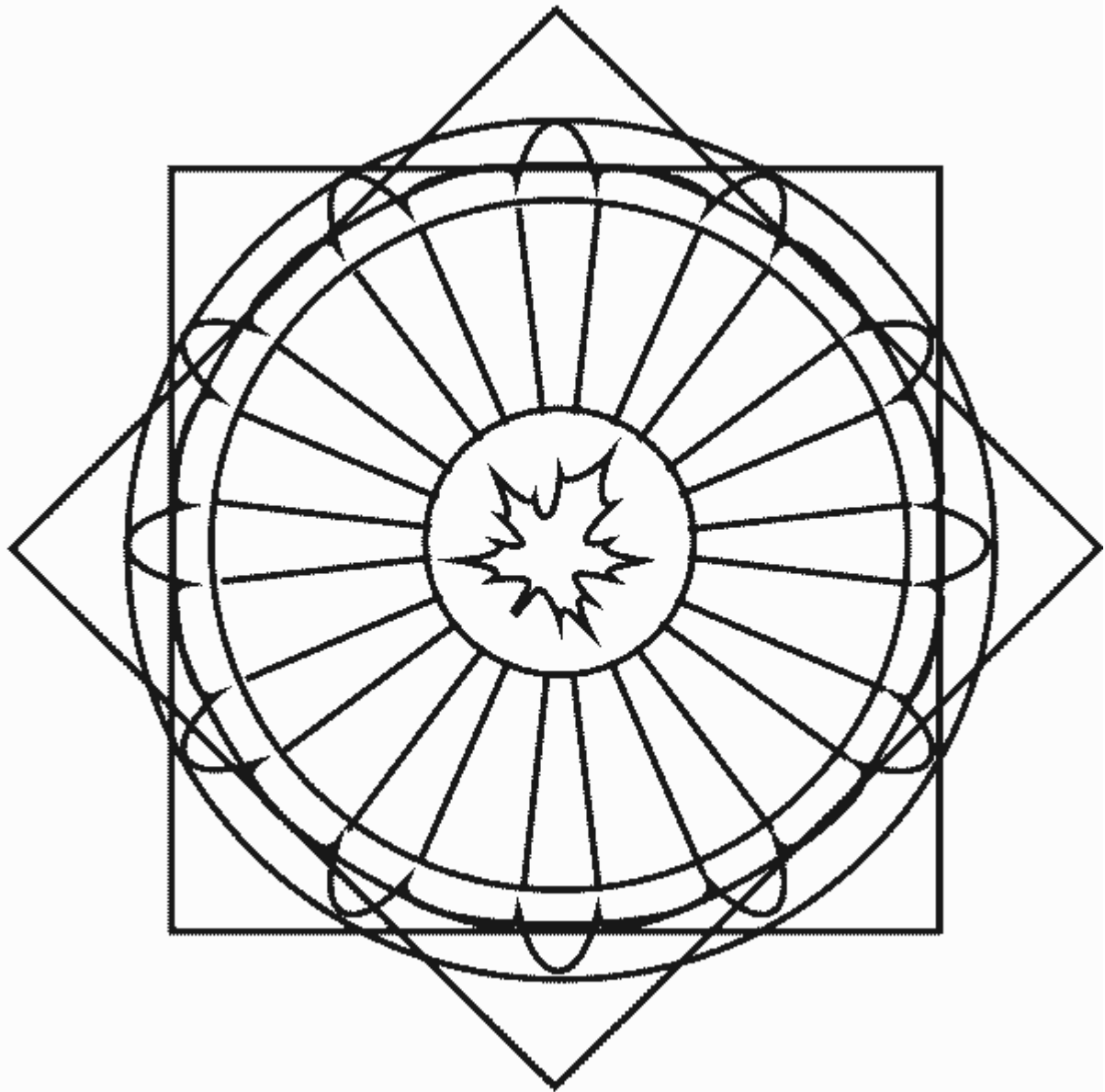
1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.



Mandala – das Ritual

1. Wichtig ist das Du innerlich darauf eingestimmt bist. Bevor Du anfängst sollten Deine Utensilien bereit liegen, je nachdem wie Du Dein Mandala gestalten möchtest. Es muss ja nicht immer alles ganz gerade und genau sein! Achte nur darauf, dass Du Dich an Deinem „Arbeitsplatz“ wohl fühlst und ungestört bist.

Setze Dich entspannt vor Dein Blatt Papier, schließe Deine Augen und konzentriere Dich einen Moment lang.

2. Öffnen nun Deine Augen und beginne Dein Mandala zu kreieren. Wichtig ist der Mittelpunkt, um den sich alles andere anordnet. Wähle intuitiv die Farben aus, die zu dem passen, was Du momentan empfindest. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, die Zeit vergeht um Dich herum wie im Fluge. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, übergib Dich dem Tun und überlasse Dich Deiner Eingebung. In unserem Alltag, wo es oft um Richtig oder Falsch geht, tut es gut etwas zu tun bei dem man keine Fehler machen kann. Innere Energie wird so freigesetzt und seelische Kräfte gestärkt. Ein selbst entworfenes Mandala ist etwas Einmaliges. Malen ist Meditation.

Nachdem Du nun alles ausgemalt hast, legst Du Dein Mandala-Bild mit etwas Abstand vor Dich hin. Betrachte nun einige Zeit entspannt Dein Bild. Schließe die Augen und versuche es jetzt mit geschlossenen Augen zu sehen. Falls Deine Vorstellung des Bildes nachlässt, öffne einfach wieder leicht Deine Augen um das Gemalte noch mal kurz im Geiste aufzufrischen. Das wiederholst Du bis Du das Bild klar vor Deinem inneren Auge wahrnehmen kannst. Dies sollte aber nicht öfter als 5 Mal geschehen. Falls es nicht gleich beim Ersten Mal klappt – nur Geduld es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wird Dir das Visualisieren immer leichter fallen.

3. Wenn Du in einer Gruppe gemalt hast, kannst Du nun mit ihnen Gedanken und Erfahrungen austauschen. Teile ihnen mit was für eine Botschaft Dir Dein Mandala vermittelt hat und wie Du versuchen möchtest, diese im Alltag umzusetzen. Vielleicht erfährst Du im Gespräch auch wie das Mandala auf die anderen wirkt. Oder Du kannst anderen mitteilen wie ihr Mandala auf Dich wirkt. Die Bilder aber bitte nicht interpretieren und Deine wichtige Erfahrung nicht zerreden.