



Mandala-Malen

Das Wort "Mandala" kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Kreis, Zentrum (Sanskrit: Sprache der altindischen Literatur). Mandalas haben eine lange Tradition. Man findet sie in allen Religionen.

Jeder Kreis hat eine Mitte, und diese ist das Ziel. Mandalas bringen uns in unsere Mitte. Mandalas können von innen nach außen oder von außen nach innen gemalt werden. Die einmal begonnene Richtung sollte beibehalten werden.

Werden Mandalas von innen nach außen gemalt, wirken sie

- beruhigend
- zentrierend
- unterstützend, um zur eigenen Mitte zu kommen
- wie eine Art Meditation

Werden Mandalas von außen nach innen gemalt, wirken sie

- konzentrierend
- zielgerichtet

Mandala-Malen bedeutet Balsam für die Seele.

Wichtig beim Malen eines Mandalas ist

- die Intuitivität
Beim Malen von Mandalas geht es nicht um die Technik, sondern um die Intuition.
Es ist wichtig, sich intuitiv führen zu lassen.
- Ruhe
Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen.
- Mandala-Malen als Ritual
Es können Flächen im Mandala weiß gelassen werden, d.h. es müssen nicht alle Flächenausgemalt werden.
- Bei regelmäßiger Übung erleben wir Festigkeit der Persönlichkeit.

Bitte Buntstifte, Kreiden oder Wachsstifte mitbringen.