

# Mandala

Autor/in: Isabella Bosler



Das Mandala - Meditation und schöpferische Kraft Das Mandala kann die eigene Zentrierung sehr wirksam unterstützen oder andersherum Inneres nach außen tragen. Mandalas sind mehr als Kreisbilder. Mandalas sind &bdquo;Wunderbilder&ldquo;. Sie setzen seelische Heilungsprozesse in Gang und bringen uns zurück zu unserem Selbst. So stärken sie unser Selbstbewusstsein und lassen uns klarer Denken und Handeln. Selbst Menschen, die das Gefühl haben schlecht &bdquo;abschalten&ldquo; zu können, führt das Mandala zu meditativer Versenkung. Bilder entstehen auf vorbegrifflicher Ebene und so eignen sich Bildmeditationen wunderbar dazu vom Kreisen der Gedanken hin zu den Bildern der Seele zu lenken. Allein das Betrachten von Mandalas löst angenehme und entspannende Gefühle aus. Die Wirkung, die durch das Ausmalen oder Schaffen eigener Mandalas entsteht geht jedoch weit darüber hinaus.

Die Einführung des Mandalas in unseren Kulturkreis ist nicht so neu, wie man vermuten mag, sondern geht (ebenfalls wie Imaginationsreisen) auf C.G.Jung zurück. Jedes Mandala ist Ausdruck eines Seelenzustandes und hilft uns gleichzeitig uns mit diesem auseinander zu setzen und dadurch weiterzuentwickeln... So malte auch Jung jeden Morgen ein Mandala in sein Tagebuch. Wohl dem, der sich so eine morgendliche Einkehr &bdquo;leisten&ldquo; kann ;-) Auf alle Fälle lohnt es sich dem Mandala einen Platz im Leben einzuräumen...

Mittlerweile gibt es auf dem Markt einige Bücher mit Vorlagen zum Ausmalen. Nicht nur für Kinder ist dies eine wunderbare Gelegenheit zur Ruhe zu kommen und wieder zu sich selbst zu finden, sich nach Reizüberflutung und Zer-streuung wieder zu sammeln.

Einige Tipps zum Malen eines Mandalas: Ein ruhiger, bequemer Arbeitsplatz (der genügend Platz bietet und nicht von Ablagebergen oder Kontoauszügen und ähnlichen umgeben ist) ist das A und O. Am besten sorgst du dafür, dass du nicht gestört werden kannst (evtl. Telefon abstellen).

Nachdem du dir eine Mandalavorlage ausgesucht hast, entscheidest du dich für eine Maltechnik (Buntstifte, Wasserfarben, etc.). Das Malen mit Buntstiften harmonisiert das Gefühls- und Vorstellungsvermögen, Wachsmalkreiden regen die Willenskraft und den Handlungsimpuls an. Wasserfarben haben bei der Nass-in-nass-Technik eine sehr entspannende und stimmungsaufhellende Wirkung, die Trockenmaltechnik fördert hingegen die Geduld und intensiviert die Auseinandersetzung mit inneren Prozessen.

Stelle dir zu Beginn die Frage, ob du dein Inneres nach außen bringen möchtest und innere Energien aktivieren möchtest (dann beginne mit dem Ausmalen am Mittelpunkt und arbeite dich spiralförmig nach außen vor) oder ob du dich sammeln und Kraft schöpfen möchtest (dann beginne an der äußeren Umrandung und arbeite dich spiralförmig zum Mittelpunkt vor).

Entscheide dich spontan für die Farben.

Wenn dir beim Malen oder Zeichnen Gedanken durch den Kopf gehen, notiere sie. Das unterstützt die Bewusstmachung des Prozesses. Wann das Mandala fertig ist, sagt dir dein Gefühl.

Solltest du die Arbeit an einem Mandala beenden müssen bevor es fertig ist, arbeite nicht zu einem späteren Zeitpunkt daran weiter.

Beim Zeichnen eines eigenen Mandalas solltest du darauf achten, dass es nicht darum geht, dass die äußere Form möglichst ästhetisch aussieht, sondern, dass sie die eigene Seelenlage widerspiegelt. Es kann also hilfreich sein, sich zuvor mit fertigen Mandalas zu beschäftigen. Am besten zeichnest du zuerst den äußeren Umriss, die Grundform des Mandalas, mit einem Zirkel vor. Dann viertelst du den Kreis. Diese Abschnitte können nun symmetrisch mit Formen ausgefüllt werden. Dabei solltest du dich von deiner Intuition und nicht von deinem Verstand leiten lassen. Beim Gestalten des Musters wird entweder erst ein Viertel gefüllt und dieses dann in die anderen Viertel übertragen oder es wird von außen nach innen bzw. innen nach außen vorgegangen.

Variationsmöglichkeiten bei der Arbeit mit dem Mandala sind Mandala-Collagen aus Naturmaterialien, Mandalas aus Transparentpapier oder auf Seide gemalt, gestickte oder gequiltete Mandalas, Mandalas aus Mosaiksteinen oder Sandmandalas.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten